Opolszczyzna w wielu smakach 2

Skarby dziedzictwa kulinarnego

2000 wypróbowanych i polecanych przepisów na przysmaki kuchni domowej

Opolszczyzna w wielu smakach 2

Skarby dziedzictwa kulinarnego

2000 wypróbowanych
i polecanych przepisów
na przysmaki kuchni domowej

Wybór i opracowanie
ks. Andrzej Hanich

Prószków 2016

Copyright by Andrzej Hanich

Korekta: Aneta Wołczańska

Skład, projekt okładki i grafika: Aneta Stanicka

Wydawca:
ks. prof. dr hab. Andrzej Hanich, Prószków k. Opola
ahanich@o2.pl

Wydano ze środków własnych Redaktora

ISBN 978-83-945946-0-2

Druk:
Białostockie Zakłady Graficzne S.A.
Al. 1000-lecia Państwa Polskiego 2
15-111 Białystok

Przepis na cały rok

Wziąć dwanaście miesięcy,
obmyć je do czysta
z goryczy, chciwości, pedanterii i lęku
i podzielić każdy miesiąc na 30 albo 31 części,
tak żeby zapasu starczyło akuratnie na rok.
Każdy dzionek przyrządza się oddzielnie,
biorąc po jednej części pracy
i dwie części wesołości i humoru.
Dodać do tego trzy kopiaste łyżki optymizmu,
łyżeczkę tolerancji,
ziarnko ironii
i szczyptę taktu.
Następnie masę tę polewa się obficie miłością.
Gotowe danie ozdobić bukiecikami małych uprzejmości
i podawać je codziennie z pogodą ducha
i porządną filiżanką ożywczej herbaty.

Catharina E. Goethe

Wstęp

Opolszczyzna w wielu smakach 2 jest trzecią książką kucharską, która ukazuje się krótko po dwu poprzednich pozycjach: *Smaki polskie i opolskie*, wydanej w 2014 r., oraz *Opolszczyzna w wielu smakach*, wydanej w grudniu 2012 r. Ponieważ okazały się one bestsellerami i błyskawicznie się rozeszły, zrodziła się myśl, by kontynuować kulinarną serię. Chodziło o to, aby w kolejnej książce, koncentrując się ponownie na bogactwie kulinarnym Śląska Opolskiego, wydobyć zeń i zaprezentować następne skarby dziedzictwa kulinarnego.

Z kilku tysięcy zebranych receptur grono znawców i praktyków sztuki kulinarnej starannie wyselekcjonowało ponad dwa tysiące najlepszych, oryginalnych przepisów na przysmaki kuchni domowej – głównie z Opolszczyzny oraz – w niewielkim stopniu – z innych regionów kraju. Należy tu jednak wyraźnie podkreślić, że przepisy zawarte w tej publikacji nie były podawane w dwóch poprzednich książkach kucharskich, są nowe.

Wybierając przepisy do tej książki, zwracano szczególną uwagę na to, czy były one w praktyce domowej wypróbowane oraz czy zostały tak starannie i dokładnie napisane – zarówno jeśli chodzi o gramaturę składników, jak i o sposób przyrządzenia potraw metodą „krok po kroku" – aby nawet laik w kuchennym rzemiośle, stosując się do nich, nie popsuł sprawy. W efekcie tej żmudnej pracy redakcyjnej powstało kolejne kompendium wiedzy kulinarnej, stanowiące wizytówkę kulinarną Śląska Opolskiego, a przy tym praktyczną, podręczną pomoc dla smakoszy i pasjonatów kuchni domowej.

Dlatego najgoręcej dziękuję wspomnianemu gronu osób, które wkładając w trud tworzenia tej książki całe swoje serce i mnóstwo czasu, przyczyniły się do jej powstania. Byli to: pp. Katarzyna i Marcin Sroka z Milówki, p. Marcin Galus z Prószkowa i p. Karolina Konarska z Kluczborka. Dziękuję także bardzo serdecznie p. Anecie Wołczańskiej z Nowej Rudy za korektę tekstu oraz p. Anecie Stanickiej, również z Nowej Rudy, za skład komputerowy i gustowną, wysmakowaną szatę graficzną *Opolszczyzny w wielu smakach 2*.

Na wzór dwóch poprzednich książek przepisy tu zawarte zostały pogrupowane w kilkudziesięciu rozdziałach. Podobnie pod każdym z przepisów figuruje imię i nazwisko oraz miejscowość zamieszkania osoby, która go wypróbowała i przekazała jako godny polecenia i zastosowania w praktyce.

Szczególną atrakcję tej książki stanowi rozdział XXXII, poświęcony sztuce parzenia kawy i podawania jej w połączeniu z rozmaitymi, najczęściej zaskakującymi dodatkami smakowymi, pt. *Kawa na 100 sposobów*. Jego autorem jest p. Leszek Kopcio, właściciel kawiarni *Biała Lokomotywa* w Nowej Rudzie koło Kłodzka, bodaj najlepszy w Polsce barista.

Książka niniejsza, niezależnie od zawartych w niej w poszczególnych rozdziałach przepisów na niektóre regionalne potrawy tradycyjne, podaje jeszcze dodatkowo osobny rozdział (XXXIII) poświęcony wybranym opolskim smakom regionalnym. Województwo opolskie od 2008 r. jest bowiem członkiem Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego – Dziedzictwo Kulinarne Opolskie, które zrzesza 59 członków. Sieć tworzą lokalni rolnicy, producenci, przetwórcy żywności, restauracje, obiekty usług hotelarskich i gastronomicznych, jak również hurtownie i sprzedawcy detaliczni, którzy aktywnie promują i rozwijają lokalną żywność oraz są dobrymi ambasadorami województwa opolskiego i Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego w całej

Europie. Nasi członkowie sieci promowani są na stronach internetowych: www.culinary-heritage.com i www.odnowawsi.eu oraz w materiałach promocyjnych wydawanych przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, w tym w ulotkach, w broszurkach i folderze „Smaki Opolszczyzny". Opolskie produkty tradycyjne są serwowane w restauracjach i gospodarstwach agroturystycznych. Ciekawi smakosze mogą popróbować ich w miejscach wskazanych na stronach internetowych: www.culinary-heritage.com, www.odnowawsi.eu, www.visitopolskie.pl. Potrawy wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych oznaczone są logo „Dziedzictwo Kulinarne Opolskie".

Niniejsza książka kucharska pt. *Opolszczyzna w wielu smakach 2* jest naprawdę godna polecenia każdemu, kto interesuje się sztuką kulinarną.

ks. prof. dr hab. Andrzej Hanich
proboszcz w Prószkowie i Przysieczy

Prószków, 1 października 2016 r.

I

Przekąski

1. Galarety

— Galaretka wieprzowa —

SKŁADNIKI

- **2 golonki**
- **sól**
- **pieprz mielony**
- **3 nóżki wieprzowe**
- **6 ziaren pieprzu**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **150 g marchewki**
- **150 g selera**
- **1 czerwona cebula**
- **100 g korniszonów**
- **ocet**
- **grubo tłuczony kolorowy pieprz**

Sposób przyrządzenia

Nóżki i golonki oczyścić, opalić, by usunąć pozostałe na skórze włoski. Włożyć do garnka razem z liśćmi laurowymi, ziarnami pieprzu i ziela angielskiego, zalać posoloną wodą. Zagotować, a nim woda zawrze, zebrać powstałą pianę. Zmniejszyć ogień i gotować, aż mięso będzie miękkie i zacznie odchodzić od kości. Wtedy wyjąć je z wywaru, przestudzić, usunąć skórę i kości. Wywar przecedzić, zachować. Mięso pokroić na kawałeczki. Marchew i seler obrać, pokroić w kosteczkę. Ugotować na półtwardo, odcedzić, wymieszać z mięsem. Dołożyć pokrojone na niewielkie kawałeczki korniszony i posiekaną cebulę. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, octem. Ułożyć na spodzie podłużnej formy lub 4 mniejszych foremek. Zalać odłożonym wywarem. Wstawić do lodówki do stężenia. Gotową galaretkę wybić z foremki. Udekorować kolorowym pieprzem.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Nóżki wieprzowe w galarecie —

SKŁADNIKI

- **4 nóżki wieprzowe**
- **1 mała golonka**
- **3 marchewki**
- **2 pietruszki**
- **½ selera**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Nóżki i golonkę oczyścić, umyć, zalać wodą i krótko zagotować. Odcedzić i zalać je świeżą zimną wodą (3 litry), wrzucić liście laurowe i ziele angielskie. Gotować na małym ogniu, aż mięso będzie łatwo odchodziło od kości (3–4 godziny). Pod koniec gotowania dodać obrane i pokrojone na kawałki warzywa. Dopiero wtedy doprawić solą. Ugotowane nóżki i golonkę wyjąć, oddzielić mięso od kości i skóry, pokroić je. Wywar przecedzić, marchewkę odłożyć, wywar doprawić do smaku. Do miseczek włożyć po kilka plasterków ugotowanej marchewki, kilka łyżek pokrojonego mięsa, zalać ostudzonym wywarem. Galaretkę wstawić do lodówki do zastygnięcia.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Szynkowe ślimaczki —

SKŁADNIKI

(porcja na 5 osób)

- **10 plastrów szynki**
- **1 opakowanie serka twarogowego lub kostka twarogu**
- **1 łyżka chrzanu**
- **4 łyżeczki żelatyny**
- **500 ml wywaru drobiowego**
- **liście sałat do dekoracji**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rozgnieść widelcem serek lub twaróg i dodać chrzan. Przyprawić solą i pieprzem. Na środku każdego plastra umieścić porcję farszu i zwinąć w rulonik. Wywar drobiowy połączyć z ż elatyną. Tężejącą galaretką zalać ruloniki szynki i wstawić do lodówki, udekorować sałatą.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Galaretki drobiowe z jajkiem —

SKŁADNIKI

- **½ kurczaka**
- **1 jajko na twardo**
- **1 marchewka**
- **1 litr bulionu drobiowego na włoszczyźnie**
- **2 łyżki żelatyny**
- **listki bazylii lub pietruszki**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka ugotować, mięso oddzielić od kości, pokroić. Żelatynę rozpuścić w litrze gorącego bulionu. W filiżankach ułożyć po plasterku ugotowanego i obranego jajka, kawałki marchewki i listki bazylii lub pietruszki. Przyprawić pieprzem. Dodać kurczaka i zalać bulionem. Odstawić do lodówki na 2 godziny.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Schab ze śliwką w galarecie —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki masła**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **czosnek**
- **6-8 małych śliwek**
- **800 g schabu**
- **2 łyżki żelatyny**
- **1 litr bulionu**
- **½ szklanki białego wina**
- **sól**
- **papryka**
- **roszponka**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło utrzeć ze szczyptą soli, majerankiem, pieprzem i 2 roztartymi ząbkami czosnku, zmrozić. Przez całą długość schabu nożem wykonać otwór. Na przemian upychać w nim po kawałku masła i po śliwce (bez pestki). Otwór spiąć. Mięso natrzeć solą, oprószyć papryką. Piec w naczyniu żaroodpornym lub w rękawie 90 minut w temperaturze 200°C. Wyjąć, ostudzić. Żelatynę namoczyć w winie. Gdy spęcznieje, zalać gorącym bulionem, mieszać do rozpuszczenia. W razie potrzeby doprawić do smaku solą. Odrobinę wylać na półmisek. Wystudzić. Schab pokroić na plastry. Ułożyć dekoracyjnie na półmisku. Zalać resztą galarety. Odstawić. Ozdobić roszponką.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Pierś z gęsi w galarecie —

SKŁADNIKI

- **pierś gęsia wędzona na zimno**
- **liść laurowy**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **3 goździki**
- **pomarańcze**
- **półsłodkie czerwone wino**
- **żelatyna**

Sposób przyrządzenia

Wędzoną pierś zalać wodą. Gotować na wolnym ogniu z przyprawami, aż mięso będzie miękkie (sprawdzać je patyczkiem). Pierś wyjąć i przestudzić. Następnie pokroić w cienkie plastry i ułożyć na półmisku, udekorować pomarańczami. Przygotować galaretę: na litr wody dodać 7 łyżeczek żelatyny. Wcześniej zalać ją odrobiną wody, żeby spęczniała. Wodę ugotować, dodać żelatynę i rozpuścić. Doprawić cukrem, solą, odrobiną czerwonego wina półsłodkiego. Przestudzić, a gdy zacznie zastygać, zalać nią pierś.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Pstrąg w galarecie —

SKŁADNIKI

- **2 pstrągi**
- **2 marchewki**
- **korzeń pietruszki**
- **kawałek selera**
- **liść lubczyku**
- **1 mała cebulka**
- **kawałek pora**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **3 liście laurowe**
- **pieprz**
- **sól**
- **koperek**
- **żelatyna**

Sposób przyrządzenia

Umytą i pokrojoną w dzwonka rybę posolić, odstawić na 30 minut. Do garnka wlać litr wody, posolić, wrzucić umyte i obrane warzywa. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, gotować około 10 minut. Rybę wypłukać w zimnej wodzie, włożyć do garnka, gotować około 20 minut na małym ogniu. Doprawić. Ugotowaną rybę delikatnie wyjąć z garnka i ułożyć na półmisku. Wywar przecedzić przez sito i dodać konieczną ilość żelatyny. Po wystygnięciu wywaru z żelatyną zalać rybę, udekorować marchewką, plastrami cytryny i świeżym koperkiem. Odstawić do lodówki dla stężenia wywaru.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Karp po żydowsku —

SKŁADNIKI

- **1 karp (około 1,5 kg)**
- **5 cebul**
- **1,5 litra wody**
- **1 łyżka cukru**
- **rodzynki**
- **pieprz**
- **żelatyna**
- **1 łyżka soli**

Sposób przyrządzenia

Karpia sprawić, umyć, odciąć głowę i płetwy (nie wyrzucać ich). Pokroić w dzwonka o szerokości około 4 cm, a następnie wypłukać, posolić i odstawić.

Wywar: Cebule pokrojone w kostkę oraz głowę i płetwy ryby zalać wodą. Przyprawić solą, cukrem i gotować przez 20–30 minut. Uważać, aby nie doprowadzić do wrzenia wywaru. Po 30 minutach dodać karpia pokrojonego w dzwonka i ponownie gotować około 25 minut na bardzo wolnym ogniu. Z wywaru wyjąć płetwy, głowę, większe ości oraz dzwonka ryby. Płetwy, głowę i ości wyrzucić, a porcje ryby lekko przestudzić i ułożyć na półmisku tak, aby potrawa przybrała kształt ryby. W wywarze pozostawić tylko cebulę.

Galareta: Wywar z cebulą przetrzeć przez sito, dodać sparzone rodzynki, sól i pieprz. Żelatynę rozpuścić w 5 łyżkach zimnej wody (można dodać więcej wody, jeżeli żelatyna będzie za gęsta) i wymieszać z połową szklanki gorącego wywaru. Żelatynę wlać do pozostałego wywaru i wymieszać. Podgrzewać powoli, aż do momentu wrzenia. Pozostawić do ostygnięcia i chłodną galaretą zalać rybę. Z wierzchu można posypać karpia rodzynkami. Półmisek z rybą odstawić w chłodne miejsce.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Pulpety z karpia po żydowsku —

SKŁADNIKI

- **2 kg karpia**
- **3 cebule**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **1 por**
- **2 jajka**
- **ziele angielskie**
- **liść laurowy**
- **pieprz mielony**
- **3-4 łyżki bułki tartej**
- **½ kostki masła**
- **mąka do obtoczenia pulpetów**
- **1 żelatyna**

Sposób przyrządzenia

Karpia oczyścić, oddzielić mięso od skóry i ości. Tak przygotowane mięso oraz cebulę przepuścić przez maszynkę. Do masy dodać jajka, bułkę tartą, pieprz i masło, wszystko dokładnie wyrobić. Mokrą dłonią formować małe pulpety. Obtoczyć w mące. Z głowy, skóry i ości gotować wywar. Gdy mięso odchodzi od głowy, wywar odcedzić. Do czystego rosołu dodać liść laurowy i ziele angielskie, pieprz i warzywa. Gdy to się zagotuje, włożyć pulpety i gotować 10 minut. Pulpety wyjąć i ułożyć na półmiskach. Z wywaru wyjąć liść laurowy i ziele angielskie, a całość zmiksować, przyprawić i dodać żelatynę. Zalać pulpety i odstawić do zastygnięcia. Potrawę udekorować plasterkami cytryny i zielonymi gałązkami natki pietruszki lub koperku.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Blok warzywny z jajkiem i szynką —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **1 czerwona papryka**
- **1 cebula**
- **200 g gotowanej szynki**
- **10 ugotowanych brokułów**
- **125 g zielonego groszku konserwowego**
- **125 g kukurydzy z puszki**
- **250 g majonezu**
- **2 łyżki octu**
- **1 kostka bulionu warzywnego**
- **1 opakowanie żelatyny (na 500 ml płynu)**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, przestudzić, obrać ze skorupek. Trzy jajka pokroić w kostkę. Paprykę rozciąć na pół, oczyścić z pestek, strąk opłukać, osuszyć, pokroić w kosteczkę. Cebulę obrać, drobno posiekać. Szynkę pokroić na drobne kawałki. Brokuły podzielić na malutkie różyczki. Konserwowy groszek i kukurydzę odcedzić na sicie. Rozdrobnione składniki (jajka, paprykę, cebulę, szynkę, brokuły) włożyć do miseczki. Dołożyć groszek i kukurydzę. Delikatnie przemieszać. Przyprawić solą i pieprzem. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody i odstawić, żeby spęczniała. W garnku zagotować 300 ml wody. Wrzucić warzywną kostkę bulionową i mieszając, rozpuścić ją. Bulion połączyć z octem, majonezem i spęczniałą żelatyną. Odstawić do wystudzenia, a potem wlać do składników w miseczce. Podłużną foremkę opłukać zimną wodą (podczas wyjmowania galareta nie przywrze do niej). Na spodzie rozłożyć połowę przygotowywanej masy. Na tym ułożyć pozostałe jajka – jedno za drugim. Przykryć resztą masy. Wstawić na noc do lodówki.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Pasta drwala —

Sposób przyrządzenia
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Pasta nie powinna być zbyt rzadka, dlatego należy uważać z ilością dodawanego sosu z mięsa. Gotowa pasta służy jako dodatek do pieczywa.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **200 g mielonego pieczonego mięsa**
- **200 g mielonego boczku**
- **sos z pieczonego mięsa**
- **1 łyżka miękkiego masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **sos worcester**
- **papryczka chili**

— Pasta jabłeczna —

SKŁADNIKI
- **200 g twarogu**
- **2 łyżki miodu**
- **200 g jabłek**
- **cukier waniliowy**
- **sok z cytryny**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia
Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne, usmażyć na maśle z dodatkiem miodu i cynamonu.
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Pasta nie powinna być zbyt rzadka ani kwaśna, dlatego należy uważać z ilością soku z cytryny. Gotowa pasta służy jako dodatek do pieczywa lub farsz do naleśników.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Pasta jajeczna —

Sposób przyrządzenia
Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Przekroić na połówki, włożyć do miseczki i dokładnie rozgnieść widelcem. Do jajek dodać dwa rodzaje kiełków, posiekany szczypiorek i koperek oraz majonez, przyprawić do smaku. Podawać z ulubionym pieczywem.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 jajek**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 łyżka kiełków brokułu**
- **1 łyżka kiełków rzodkiewki**
- **1 łyżka posiekanego szczypiorku**
- **1 łyżka posiekanego koperku**
- **sól**
- **pieprz**

— Pasta jajeczno-paprykowa —

SKŁADNIKI
- **6 jajek na twardo**
- **2 papryki konserwowe**
- **pęczek szczypiorku**
- **1 łyżka majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Obrane jajka i odsączoną paprykę zmiksować na jednolitą masę. Szczypiorek poszatkować. Do przygotowanej masy jajeczno-paprykowej dodać pokrojony szczypior, łyżkę majonezu i doprawić solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Najlepiej podawać do pieczywa.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Pasta z żółtego grochu —

Sposób przyrządzenia
Groch opłukać, odsączyć na sicie, zalać wodą, a następnie odstawić na 4–6 godzin. Odsączyć groch na sicie, a potem zalać go w garnku porcją świeżej wody. Włożyć do garnka dwa obrane z łusek ząbki czosnku i gotować wszystko tak długo, aż groch będzie miękki, a woda odparuje. Uważać, by groch się nie przypalił. Cebulę obrać z łusek, a następnie pokroić w drobną kostkę i zeszklić na rozpuszczonym na patelni maśle. Dodać zeszkloną cebulę na grochu, przełożyć wszystko do misy malaksera i zmiksować. Otrzymaną pastę wymieszać z pozostałym przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą, sokiem z cytryny, mieloną kurkumą i mieloną ostrą papryką. Na koniec wlać oliwę i wymieszać. Oprószyć obficie grubo mielonym pieprzem. Podawać grochową pastę do pieczywa.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 szklanka łuskanego grochu**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **1 łyżka masła**
- **½ łyżeczki mielonej kurkumy**
- **szczypta mielonej ostrej papryki**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz kolorowy grubo mielony**

— Pasta a'la metka —

SKŁADNIKI

- 400 g parzonej wędzonki
- 400 g chudej kiełbasy
- 2 średnie cebule
- olej
- 4 jajka
- 4 ząbki czosnku
- świeżo zmielony pieprz
- słodka mielona papryka
- szczypiorek
- 1 pomidor

Sposób przyrządzenia

Wędzonkę i kiełbasę pokroić w kawałki. Cebule obrać, posiekać i zrumienić na rozgrzanym oleju. Jajka ugotować na twardo, oskubać i posiekać. Wędzonkę i kiełbasę zemleć z czosnkiem. Dodać cebulę i jajka. Doprawić do smaku pieprzem oraz słodką mieloną papryką. Dokładnie wymieszać, aby metka miała zwartą konsystencję. Przełożyć do miseczek, schłodzić. Pastę podawać z posiekanym szczypiorkiem i pokrojonym w kostkę pomidorem.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Pasta brokułowa z bazylią —

SKŁADNIKI

- 1 brokuł
- sól
- 50 g parmezanu
- 3 ząbki czosnku
- 1 pęczek bazylii
- oliwa
- 250 g sera ricotta
- pieprz tłuczony

Sposób przyrządzenia

Brokuł podzielić na różyczki i dobrze opłukać. Włożyć je do osolonego wrzątku i gotować przez 5 minut. Odcedzić i poczekać, aż woda dobrze ścieknie. Zetrzeć drobno parmezan. Obrać czosnek. Opłukać bazylię, osuszyć i poodrywać listki. Brokuły z listkami bazylii, czosnkiem i 3 łyżkami oliwy zmiksować na gładko. Dodać ricottę i tarty parmezan. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z chrupkim pieczywem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Smarowidło —

SKŁADNIKI

- 6 kromek chleba żytniego
- 500 g czerwonej cebuli
- 20 ml oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki rozmarynu
- 100 g boczku wędzonego
- 2 łyżeczki octu winnego czerwonego lub wina wytrawnego czerwonego
- 1 łyżeczka miodu lipowego
- 100 g sera mozzarella
- 2 gałązki natki pietruszki
- sól
- pieprz

Sposób przyrządzenia

Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Połowę boczku pokroić na małe kawałeczki i podsmażyć na oliwie. Cebulę pokroić, podsmażyć, a następnie dodać miód, rozmaryn i wino. Dusić około 40–60 minut na wolnym ogniu, aż cebula całkiem się rozpadnie. Pozostałą część boczku pokroić na plastry i usmażyć lub upiec bez dodatku tłuszczu, aż zrobią się chrupiące chipsy. Odstawić. Kiedy cebula nabierze konsystencji dżemu, dodać do smaku ocet oraz pieprz. Posiekać drobno listki natki i posypać smarowidło z cebuli, wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Ser mozzarella pokroić na drobne kawałki i wymieszać z ostudzoną cebulą. Kromki chleba wysmarować pastą z cebuli i ułożyć je na grillu. Gdy ich spód się zrumieni, a ser rozpuści, to znak, że przekąska jest gotowa.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Smarowidło z bryndzy i pistacji —

SKŁADNIKI

- 1 ząbek czosnku
- ½ pęczka szczypiorku
- 50 g orzeszków pistacjowych
- 300 g bryndzy
- 100 g serka mascarpone
- sól
- pieprz
- 1-2 łyżki jogurtu
- 1 bagietka

Sposób przyrządzenia

Czosnek obrać, szczypiorek opłukać i wszystko drobno pokroić. Lekko uprażyć na suchej patelni pistacje, poczekać, aż ostygną i posiekać na grubo. Wymieszać w misce bryndzę z mascarpone, dodać czosnek, ¾ posiekanego szczypiorku i ¾ pistacji. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ewentualnie rozrzedzić, dodając jogurt. Pokroić bagietkę na kromki, na suchej patelni opiec je do przyrumienienia i poczekać, aż ostygną. Następnie posmarować je przygotowaną pastą, posypać resztą pistacji i szczypiorkiem. Podawać natychmiast.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Serek pomidorowy kanapkowy —

SKŁADNIKI

- **3 duże pomidory**
- **100 g serka śmietankowego**
- **150 g twarogu koziego**
- **garść listków bazylii**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i usunąć pestki. Następnie pokroić w drobną kostkę. Obydwa serki wymieszać na gładką masę, dodać posiekany czosnek, drobno posiekaną bazylię i pomidory. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowy stosować do smarowania pieczywa.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Kawior z bakłażanów —

SKŁADNIKI

- **3 bakłażany**
- **2 łyżki posiekanej cebuli**
- **2 duże mięsiste pomidory (obrane ze skórki, wypestkowane i pokrojone w kostkę)**
- **1 łyżeczka natki pietruszki**
- **3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżeczki soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **chlebek oliwkowy lub focaccia**

Sposób przyrządzenia

Bakłażany przekroić na pół, grillować lub piec w piekarniku przez około 40 minut. Miąższ bakłażana zmiksować na puree, połączyć z resztą składników, doprawić. Podawać na zimno z pieczywem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kanapkowa pasta ziemniaczana —

SKŁADNIKI

- **2 jajka na twardo**
- **200 g masła**
- **250 g majonezu**
- **1 łyżka musztardy**
- **1-3 korniszony**
- **150 g serka śmietankowego**
- **5 ziemniaków w mundurkach**

Sposób przyrządzenia

Obrać schłodzone ziemniaki, jajka i ogórek drobno zetrzeć, wymieszać z twarogiem, majonezem, serem i musztardą. Dodać sól do smaku. Wystarcza na około 1,5 weki. Kromki weki posmarować większą warstwą pasty ziemniaczanej i udekorować do smaku na przykład plasterkiem sera, szynki, pieczeni, jajkiem, ogórkiem, papryką, kaparami, oliwkami itd. Kanapki pozostawić w chłodnym miejscu na kilka godzin, najlepiej do następnego dnia.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Pasta z wędzonej makreli i jajek —

SKŁADNIKI

- **1 świeżo uwędzona makrela**
- **1 czerwona cebula**
- **3 ogórki konserwowe w curry**
- **2 jajka na twardo**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki majonezu**

Sposób przyrządzenia

Rybę wędzoną oczyścić z ości oraz skóry. Makrelę, obraną cebulę, jajka oraz ogórki pokroić w kosteczkę. Przełożyć do miseczki i przyprawić. Składniki dokładnie wymieszać z dodatkiem majonezu. Odstawić na minimum 1 godzinę przed podaniem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Tuńczykowe masło —

SKŁADNIKI

- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **4 filety anchois**
- **1 łyżka posiekanej szalotki**
- **1-2 łyżki posiekanych świeżych ziół (np. tymianku, natki pietruszki)**
- **sól**
- **pieprz**
- **1-2 łyżeczki kaparów**
- **ząbek czosnku**
- **½ kostki miękkiego masła**
- **sok z limonki**
- **posiekany pęczek szczypiorku**
- **cząstki limonki**
- **awokado**

Sposób przyrządzenia

Tuńczyka (bez sosu) i anchois zmiksować z szalotką. Następnie dodać zioła oraz ewentualnie kapary i zmiażdżony czosnek. Miksować aż do połączenia się składników. Dodać masło. Zmiksować na gładką masę. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z limonki. Schłodzić. Masło podawać posypane szczypiorkiem, z limonką do skropienia i kawałkami awokado.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Pasta z oliwek, sardynek i kaparów —

SKŁADNIKI

- **70 g czarnych oliwek z zalewy**
- **50 g kaparów**
- **3 sardynki w oleju**
- **3 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Oliwki namoczyć w wodzie przez około 30 minut, odsączyć. Przetrzeć na gładko blenderem. Do osobnej miski włożyć kapary, sardynki i oliwę. Przetrzeć również na gładko. Zawartość obu misek połączyć i doprawić według smaku. Podawać na grzance polanej odrobiną oliwy.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Pasta z sardynek z rzodkiewką —

SKŁADNIKI

- **3 puszki sardynek**
- **2 szalotki**
- **3 ogórki konserwowe**
- **1 łyżka musztardy**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **150 g majonezu**
- **10 rzodkiewek**
- **sól**
- **pieprz**
- **zielone oliwki**
- **1 biała rzodkiew**
- **1 cytryna**

Sposób przyrządzenia

Sardynki odcedzić z oleju i przełożyć do dużej miski. Dodać pokrojoną drobno szalotkę, startego ogórka konserwowego, musztardę, sok z cytryny, majonez i pokrojone w drobne paseczki 5 rzodkiewek. Doprawić solą, pieprzem i wszystko dokładnie wymieszać. Oczyszczoną rzodkiew obrać i pokroić w plastry o grubości 1 cm. Cytrynę sparzyć i pokroić w cienkie plastry – każdy z plastrów pokroić na ćwiartki. Pozostałe 5 rzodkiewek pokroić w małe słupki. Na plastry rzodkwi nanosić łyżką pastę sardynkową. Udekorować pokrojoną drobno czerwoną rzodkiewką, kawałkami cytryny i oliwkami.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Szybka pasta z łososia —

SKŁADNIKI

- **100 g wędzonego łososia**
- **80 g żółtego sera**
- **2 jajka ugotowane na twardo**
- **1 zielona papryka**
- **1 łyżeczka ostrej musztardy**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **sól**
- **1 ciemna bagietka**
- **4 rzodkiewki**
- **100 g ogórka**
- **1 cytryna**

Sposób przyrządzenia

Łososia pokroić w kawałki i włożyć do miski. Dodać starty na małych oczkach ser, gotowane jajka i drobno pokrojoną paprykę. Doprawić musztardą i sokiem z cytryny. Ostrożnie wymieszać i doprawić do smaku solą. Pokroić bagietkę na kromki, posmarować pastą i udekorować plasterkami rzodkiewek, ogórka i cytryny.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Domowy paprykarz —

SKŁADNIKI

- **100 g ryżu**
- **1 duża wędzona makrela**
- **2 cebule**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka cukru**
- **200 g koncentratu pomidorowego**
- **słodka mielona papryka**
- **ostra mielona papryka**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować. Z makreli usunąć skórę i ości, następnie mięso rozdrobnić widelcem. Cebule posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać cukier i koncentrat. Wymieszać. Dodać ryż i makrelę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Rillettes z łososia —

SKŁADNIKI

- **350 g fileta z łososia**
- **2 łyżki oliwy lub miękkiego masła**
- **2 łyżki soku z cytryny lub limonki**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki posiekanego szczypiorku**
- **½ łyżeczki mielonej wędzonej papryki lub słodkiej papryki**
- **2 łyżki posiekanej kolendry**
- **½ łyżeczki skórki z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Łososia posmarować łyżką oliwy. Przełożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę skórą do dołu. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C do lekkiego zrumienienia. Wyjąć i przestudzić. Mięso oddzielić od skóry, następnie rozgnieść widelcem. Do łososia dodać resztę oliwy, sok z cytryny lub limonki, sól, pieprz i mieloną paprykę. Dokładnie wymieszać. Następnie dodać szczypiorek, kolendrę i skórkę z cytryny. Ponownie wymieszać. Do pasty można dodać 2–3 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Pasta z wędzonym boczkiem —

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków**
- **100 g wędzonego boczku**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 jajko**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Po przestygnięciu zemleć w maszynce razem z boczkiem, dodać żółtko, doprawić do smaku solą i pieprzem, starannie wymieszać.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Guacamole ze szczypiorkiem —

SKŁADNIKI

- **2 dojrzałe awokado**
- **2 łyżki puszystego serka kremowego**
- **1 limonka**
- **1 łyżka posiekanego szczypiorku**
- **1 mała papryczka chili**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Awokado przeciąć na pół, usunąć pestki, łyżką wyjąć miąższ i rozgnieść widelcem. Od razu wymieszać z sokiem wyciśniętym z limonki oraz z serkiem. Przyprawić solą, dodać posiekany szczypiorek i chili (całą albo pół).

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

3. Smalce

— Smalec wieprzowy z cebulką —

SKŁADNIKI

- **1 kg świeżej słoniny**
- **3 średnie cebule**
- **sól**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Słoninę zemleć w maszynce do mięsa na grubszych oczkach. Stopić ją w garnku na lekkim ogniu. Kiedy się roztopi, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, chwilę wszystko gotować. Doprawić solą i majerankiem. Odstawić w chłodne miejsce do wystudzenia. Od czasu do czasu zamieszać, by cebula nie opadła na dno naczynia, gdy smalec zastygnie.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Smalec ze skwarkami —

SKŁADNIKI

- **1 kg słoniny**
- **500 g świeżego boczku**
- **2 cebule**
- **majeranek**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w kostkę i wytopić, boczek i cebulę przesmażyć. Połączyć. Dodać majeranek, pieprz, sól do smaku. Przelać do naczynia i odstawić do wystudzenia.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Smalec z gęsiny —

SKŁADNIKI

- **tłuszcz z dwóch gęsi**
- **1 kostka margaryny**
- **1 kwaśne jabłko**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Uzyskany z gęsi tłuszcz oczyścić, pokroić i stopić na małym ogniu. Do tłuszczu podczas topienia można dodać kostkę margaryny, sól, majeranek i pieprz oraz obrane i starte kwaśne jabłko (bez gniazda nasiennego). Tłuszcz odstawić do zastygnięcia. Smalec znakomicie smakuje ze świeżym chlebem.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

4. Inne przekąski

— Łososiowa przekąska z pieca —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **250 g mąki gładkiej**
- **120 g masła**
- **sól**

Farsz:

- **pęczek koperku**
- **120 g sera śmietanowego**
- **100 ml śmietany kremówki 36%**
- **zmielony czarny pieprz**
- **4 jajka**
- **250 g filetów z łososia**

Sposób przyrządzenia

Wymieszać w misce mąkę, pokrojone masło oraz szczyptę soli. Dodać około 80 ml zimnej wody i zagnieść elastyczne ciasto. Owinąć je folią i włożyć do lodówki na około 30 minut, aby odpoczęło. Umyć i osuszyć koperek. Część odłożyć na później, a resztę posiekać. Ubić śmietanę. Następnie dodać ser i jajka i napowietrzać mikserem. Doprawić pieprzem i solą, dodać posiekany koperek. Oczyścić łososia i pokroić go w kawałki. Podzielić ciasto na cztery części i każdą z nich rozwałkować na okrągły placek o grubości 4 mm. Wcisnąć ciasto do foremek, wyrównać krawędzie i ponakłuwać je widelcem. Rozłożyć farsz śmietanowy i poukładać kawałki łososia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 25 minut.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Rybne tartinki —

SKŁADNIKI

- **200 g wędzonego łososia**
- **1 łyżka żelatyny**
- **400 ml śmietany 30%**
- **2 cebulki dymki**
- **1 łyżeczka chrzanu**
- **sok z cytryny**
- **pieprz**
- **koperek**
- **6 kromek pumperniklu**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę namoczyć w 2 łyżkach wody, rozpuścić, wystudzić. Śmietankę ubić, połączyć z posiekanymi cebulkami, pokrojonym łososiem i chrzanem. Przyprawić, połączyć z żelatyną, wstawić do lodówki. Blachę wyłożyć chlebem, posmarować musem, wstawić do lodówki na 2 godziny. Pokroić, posypać koperkiem.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Biała kiełbasa ze śliwkami —

SKŁADNIKI

- **6 białych kiełbas**
- **3 cebule**
- **100 śliwek suszonych bez pestek**
- **100 g wędzonego boczku**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **½ łyżeczki suszonego tymianku**
- **3 łyżki oleju rzepakowego**
- **sól**
- **pieprz grubo mielony**
- **1 szklanka bulionu warzywnego**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i pokroić w półplasterki. Śliwki namoczyć w czerwonym wytrawnym winie lub wodzie. Cebulę wymieszać w misce ze śliwkami. Naczynie żaroodporne nasmarować dwiema łyżkami oleju. Na dnie ułożyć połowę porcji cebuli i śliwek. Posypać majerankiem, tymiankiem, solą i grubo mielonym pieprzem. Na tej warstwie położyć białe kiełbaski (wcześniej opłukać je pod zimną wodą), przykryć resztą cebuli i śliwek oraz boczkiem pokrojonym w paseczki. Całość zalać bulionem i skropić łyżką oleju. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C, wstawić kiełbaski i piec 30 minut, aż się zarumienią. Po wyjęciu udekorować danie świeżym tymiankiem. Podawać z pieczywem jako przekąskę albo jako samodzielne danie z gotowanymi ziemniakami, a także do żurku i białego barszczu. Najlepiej smakuje z dodatkiem domowego chrzanu albo ćwikły.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Piramidki sojowo-pomidorowe —

SKŁADNIKI

- **200 g soi**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **olej**
- **150 g wędzonego boczku**
- **2 cebule**
- **liść laurowy**
- **pieprz**
- **6 pomidorów**
- **majeranek**
- **czosnek**

Sposób przyrządzenia

Soję moczyć 12 godzin, odcedzić. Zalać świeżą wodą, gotować razem z liściem laurowym 2–3 godziny. Pod koniec dodać sos sojowy. Boczek pokroić w kostkę, obrane cebule poszatkować. Usmażyć na oleju. Dodać osączoną soję, chwilę dusić razem. Doprawić do smaku posiekanym czosnkiem, pieprzem i majerankiem. Pomidory umyć, pokroić w plasterki. Ułożyć w piramidki, przekładając soją z boczkiem.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Ruloniki z grillowanych bakłażanów —

SKŁADNIKI

- **500 g bakłażanów**
- **¼ szklanki oliwy**
- **100 g startej twardej fety**
- **125 g serka śmietankowego**
- **4 łyżki świeżej bazylii**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Bakłażany pokroić w cienkie plastry i posolić. Bakłażana zostawić na sicie, a po około 30 minutach opłukać pod bieżącą wodą i osączyć. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem. Układać na nim plastry bakłażanów, smarować je oliwą i piec około 10 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C, aż zaczną lekko brązowieć. Fetę zetrzeć na tarce i wymieszać z serkiem śmietankowym, dodać drobno posiekaną bazylię. Doprawić solą i pieprzem, na koniec dodać około 2 łyżek oliwy. Serową masą smarować plastry warzyw, zwinąć je w rulonik. Podawać jako przystawkę.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Oliwki nadziewane pastą ziołową —

SKŁADNIKI

- **2 duże słoiki zielonych oliwek bez pestek**
- **kostka sera feta**
- **zioła (bazylia, oregano, tymianek)**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ser utrzeć z ziołami i przyprawami w moździerzu na bardzo gładką masę. Umyte i osuszone oliwki napełnić masą przy pomocy rękawa kuchennego bądź zwykłej strzykawki. Przystawkę podawać jako dodatek do pikantnych wędlin i serów.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Smażone parówki —

SKŁADNIKI

- **600 g parówek**
- **500 g pieczarek**
- **1 duża cebula**
- **3 marchewki**
- **½ selera**
- **1 pietruszka**
- **przyprawa uniwersalna do potraw**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Parówki obrać z folii, każdą pokroić na trzy części, naciąć z obu stron końcówki na głębokość około 5 mm. Obsmażyć na rozgrzanym oleju.

Pieczarki oczyścić, pokroić w paski lub kostkę. Marchewkę, seler i pietruszkę obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w kostkę.

Olej rozgrzać na patelni, zeszklić cebulę. Dodać pieczarki i starte warzywa. Najpierw usmażyć, a następnie dusić do miękkości. Przyprawić. Wymieszać z parówkami, podgrzać, przyprawić.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Parówkowe serca —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 parówki**
- **200 g żółtego sera**
- **2 jajka**
- **2 łyżki mąki**
- **szczypta soli**
- **olej do smażenia**
- **wykałaczki**

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do miseczki. Dodać starty żółty ser, sól i mąkę. Roztrzepać wszystko tak jak na omlet. Można robić różne kompozycje, dodając do powstającej masy np. smażone pieczarki, cebulę czy boczek.

Parówki obrać, jeśli są w foliowych osłonkach, a następnie przekroić je wzdłuż, zostawiając 2–3 cm nieprzeciętej części. Chwytając za końce, delikatnie wywinąć każdą parówkę, formując ją na kształt serca. Końce spiąć wykałaczką. Parówki nie mogą się łamać – miejsca zagrożone pęknięciem można wzmocnić dodatkową wykałaczką.

Przygotowane serduszka usmażyć na gorącym oleju. Kiedy parówki zrumienią się na złoty kolor, delikatnie odwrócić je na drugą stronę i wlać około łyżki wcześniej przygotowanej masy na omlet. Zmniejszyć ogień pod patelnią, przykryć ją pokrywką i poczekać, aż omlet w środku się zetnie. Z gotowych serduszek ostrożnie wyciągnąć wykałaczki. Podawać na przykład z warzywami.

Poleca Katarzyna Cieślar, Malinczanów, woj. śląskie

— Parówki w cieście —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **1 kg mąki**
- **500 ml mleka**
- **100 g drożdży**
- **10 łyżek oleju**
- **2 łyżki cukru**
- **szczypta soli**
- **2 jajka**
- **1 kg parówek**
- **2 białka**

Sposób przyrządzenia

Mleko podgrzać do około 30°C. Dodać drożdże, cukier i ⅓ kg mąki, połączyć. Odstawić do wyrośnięcia.
Do miski wsypać pozostałą mąkę. Dodać rozczyn z drożdży, cukru, mąki i mleka, olej, sól i roztrzepane jajka, dobrze wyrobić. Ciasto rozwałkować. Parówki przekroić na pół. Każdy kawałek dokładnie owinąć w ciasto, końce zalepić. Bułeczki ułożyć na natłuszczonej blasze, posmarować białkami. Piec na złoty kolor około 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Paulina Małek, Cygany, woj. podkarpackie

— Grzanki w jajku —

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do miski, oprószyć solą i pieprzem, roztrzepać. Żółty ser zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wsypać do jajek, wymieszać. Olej rozgrzać na patelni. Kromki chleba maczać z obu stron w masie jajecznej. Ułożyć na patelni, usmażyć z obu stron na złoto. Osączyć z tłuszczu. Grzanki podawać z keczupem.

Poleca Maciej Złotkowski, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI
- **4 duże kromki białego chleba**
- **2 jajka**
- **100 g żółtego sera (ementaler)**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

— Grzanki z pieczarkami —

SKŁADNIKI
- **cebula**
- **olej**
- **250 g pieczarek**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki białego wina**
- **2 łyżki śmietany 18%**
- **1 łyżka mąki**
- **4 kromki tostowego pieczywa**
- **4 plastry szynki**
- **2 łyżki startego żółtego sera**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać, pieczarki pokroić w cienkie plasterki. Smażyć razem na oleju. Doprawić pieprzem i solą. Dodać wino i mąkę rozrobioną w śmietanie. Wymieszać i zagotować. Odstawić. Kromki posmarować masłem. Na kromkę układać dwa plasterki szynki, pieczarki i ser. Przykryć drugą kromką. Piec na rumiano w opiekaczu.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Bułka cysterska —

Sposób przyrządzenia

Kromki weki zanurzyć w słodkim mleku, w roztrzepanym jajku i smażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 jajko**
- **weka**
- **mleko**
- **masło klarowane**
- **sól**
- **pieprz**

— Sandwicze po hawajsku —

SKŁADNIKI
- **4 kromki bułki paryskiej lub 4 tosty**
- **masło roślinne**
- **2 krążki ananasa z puszki**
- **1 łyżka kukurydzy z puszki**
- **4 cienkie plastry szynki**
- **4 cienkie plastry sera edamskiego lub goudy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pieczywo posmarować masłem. Na każdej kromce ułożyć ser i szynkę, pokrojony ananas i kilka ziaren kukurydzy, oprószyć solą i pieprzem.
Złączyć po 2 kromki, zapiec w piekarniku lub tosterze. Podawać z keczupem.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj.opolskie

— Włoskie kanapki —

SKŁADNIKI
- **150 g chudej szynki**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka octu balsamicznego**
- **50 g zielonych oliwek bez pestek**
- **50 g czarnych oliwek bez pestek**
- **1 pomidor**
- **sól**
- **pieprz**
- **50 g sałaty rukoli**
- **250 g chlebka ciabatta**
- **100 g twarożku**

Sposób przyrządzenia
Szynkę pokroić w kostkę. Mocno rozgrzać oliwę, zrumienić na niej szynkę kilka minut na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Oliwki pokroić w plasterki. Pomidor oczyścić, umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć środki z pestkami. Miąższ pokroić w kostkę. Przełożyć z oliwkami do szynki. Wszystkie składniki dokładnie przemieszać. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Skropić octem balsamicznym. Rukolę opłukać, osuszyć. Chlebek ciabatta pokroić na osiem kromek. Każdą posmarować porcją twarożku, obłożyć szynką z oliwkami i pomidorami. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu. Przed podaniem ewentualnie udekorować tymiankiem. Uwaga: Oliwki po otwarciu można przechowywać w słoiku nawet kilka tygodni, jeżeli przykryje się je plasterkiem cytryny i nie wyleje zalewy.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Francuskie tosty —

SKŁADNIKI
- **5 jajek**
- **sól**
- **ostra mielona papryka**
- **granulowany czosnek**
- **½ bochenka chleba tostowego**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia
Jajka rozkłócić. Doprawić odrobiną soli, papryką i czosnkiem. Kromki chleba zanurzać w jajku i zrumienić z obu stron na rozgrzanej oliwie.

Poleca Paweł Jaworski, Zimnice Małe, woj. opolskie

— Tosty z oregano —

Sposób przyrządzenia
Tosty posmarować masłem. Na suchą stronę nałożyć wędlinę i posypać oregano. Położyć na to ser i resztę składników. Przykryć tostem posmarowaną stroną na wierzch. W nagrzanym opiekaczu zapiekać 4–5 minut.

Poleca Anna Koźlik, Racibórz, woj. śląskie

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **8 kromek chleba tostowego**
- **4 plastry wędliny**
- **4 plastry żółtego sera**
- **1 pomidor**
- **1 ogórek kiszony**
- **masło**
- **oregano**

— Francuskie paluszki —

SKŁADNIKI
- **opakowanie mrożonego ciasta francuskiego (450 g)**
- **1 jajko**
- **sól**
- **słodka lub ostra papryka**

Sposób przyrządzenia
Ciasto francuskie rozmrozić. Pokroić na cienkie paseczki (np. radełkiem), każdy paluszek posypać solą i papryką. Ułożyć na natłuszczonej blasze, posmarować jajkiem. Piec 10–15 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Paszteciki —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mleko podgrzać, dodać drożdże i dwie łyżki mąki, wymieszać, odstawić. Gdy drożdże wyrosną, wsypać resztę mąki, dodać jajko, żółtko, szczyptę soli i stopione, ostudzone masło. Dokładnie zagnieść ciasto, odstawić do wyrośnięcia.

Nadzienie: Kapustę podgotować w niewielkiej ilości wody, osączyć, posiekać. Mięso zemleć. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na patelni na oleju. Dodać kapustę i mięso, przyprawić solą i pieprzem, podsmażyć, aż farsz odparuje. Ostudzić.

Ciasto podzielić na części, rozwałkować, rozłożyć nadzienie. Zwinąć w rulony, pokroić ukośnie na paszteciki. Ułożyć na blasze, piec około 25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **¼ szklanki mleka**
- **30 g drożdży**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **50 g masła**
- **sól**

Nadzienie:
- **600 g kwaszonej kapusty**
- **100-150 g gotowanego mięsa**
- **1 cebula**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Paszteciki mięsne w cieście francuskim —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **2 opakowania mrożonego ciasta francuskiego**
- **1 kg wieprzowiny**
- **100 g soczewicy**
- **1 cebula**
- **500 g pieczarek**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 jajko**

Sposób przyrządzenia

Wieprzowinę i soczewicę ugotować oddzielnie do miękkości. Zemleć razem. Pieczarki pokroić na kawałki, cebulę w kostkę, podsmażyć na oleju. Połączyć z mięsem, przyprawić. Rozmrożone ciasta francuskie rozłożyć, rozsmarować farsz mięsny. Zwinąć wzdłuż dłuższego brzegu, pokroić na prostokątne paszteciki. Ułożyć na wyłożonej pergaminem blasze, wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec 15–20 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Hot dogi —

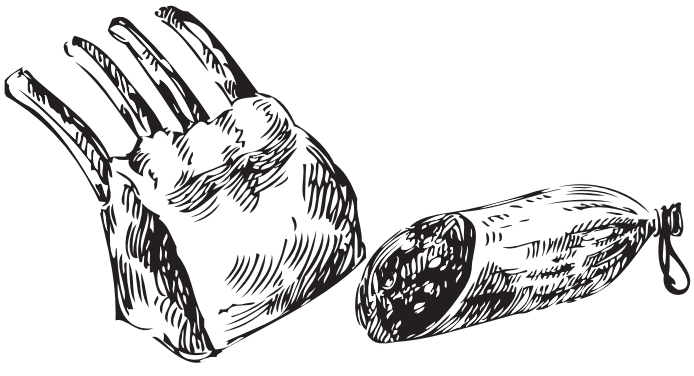
Sposób przyrządzenia

Parówki gotować 5 minut na małym ogniu. Ostudzić, zdjąć folię. Cebulę obrać, paprykę oczyścić, razem z ogórkami pokroić na grube plastry. Bułki przekroić wzdłuż, posmarować masłem. Do środka włożyć parówki i warzywa. Zapiekać 20 minut w temperaturze 160°C. Podawać z keczupem i majonezem.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **6 podłużnych bułek**
- **6 parówek**
- **1 duża cebula**
- **4 ogórki konserwowe**
- **papryka**
- **1 łyżka masła**
- **keczup**
- **majonez**



— Hot dogi pod serem —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **opakowanie parówek sojowych**
- **6 podłużnych bułek - paluchów**
- **sałata**
- **2-3 pomidory**
- **1 duży ogórek**
- **2-3 łyżki startego żółtego sera (np. gouda)**
- **ostry lub łagodny keczup**
- **musztarda**

Sposób przyrządzenia

Bułki rozkroić, nie przecinając do końca, rozłożyć, wyjąć trochę miąższu. Liście sałaty umyć, osuszyć. Pomidory umyć, pokroić na plasterki. Ogórek obrać, pokroić na plasterki. Parówki podgotować kilka minut we wrzątku. Do bułki włożyć parówki, pomidory i ogórki. Posypać startym żółtym serem, ułożyć na blasze. Zapiekać kilka minut w temperaturze 180°C, aż ser się stopi. Hot dogi podawać z sałatą, keczupem i musztardą.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Ser panierowany —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)
- **2 serki pleśniowe (camembert)**
- **bułka tarta**
- **1 jajko**
- **konfitura żurawinowa**
- **½ kapusty pekińskiej**
- **ogórek**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki majonezu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ogórek obrać, zetrzeć. Czosnek posiekać, połączyć z ogórkiem, jogurtem i majonezem, przyprawić. Ułożyć na talerzach, dodać pokrojoną kapustę i konfiturę żurawinową. Serki panierować w rozmąconym jajku i bułce tartej. Usmażyć z obu stron na oleju (nie nakłuwać przy odwracaniu). Ułożyć na kapuście. Podawać z bagietką.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Ser smażony —

Sposób przyrządzenia

Plaster sera dokładnie obtoczyć w mące, jajku i bułce tartej. Podsmażyć na gorącej patelni w głębokim oleju. Tak przygotować można jeszcze inne rodzaje sera, np. hermelin, camembert, niva. Do smażenia powinno się używać serów o niższej zawartości tłuszczu. Aby uniknąć wyciekania sera, można go obtoczyć w panierce dwukrotnie. Podawać z sosem tatarskim, a także np. z frytkami, krokietami, ziemniakami gotowanymi lub ziemniakami gniecionymi.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **plaster (1,5 cm) sera edamskiego 30%**
- **mąka**
- **jajko**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **olej**
- **sos tatarski**

— Camembert zapiekany z winogronami —

SKŁADNIKI
- **250 g zielonych winogron**
- **4 łyżki białego wina**
- **1 łyżka posiekanych pistacji**
- **1 duży ser camembert (250 g)**

Sposób przyrządzenia

Winogrona oderwać od łodyżek, włożyć do wrzątku na 1 minutę, następnie przelać zimną wodą i obrać ze skórek. Owoce wymieszać z winem i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Ser włożyć do lekko wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C (z termoobiegiem 180°C) przez około 6–8 minut. Ser camembert podzielić na 4 części, ułożyć na talerzach. Obłożyć winogronami, posypać pistacjami.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Zapiekany oscypek —

SKŁADNIKI

- **duży oscypek**
- **2 duże pomidory**
- **szczypta soli**
- **szczypta pieprzu**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **kilka gałązek koperku**

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Razem z oscypkiem pokroić w grube plastry. Natkę pietruszki i koperek umyć, osuszyć i posiekać. Plastry oscypka ułożyć w naczyniu żaroodpornym na przemian z plastrami pomidora. Oprószyć solą i pieprzem. Posypać koperkiem i natką pietruszki. Zapiekać około 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Grillowany serek z sałatką —

SKŁADNIKI

- **4 małe serki zakopiańskie (200 g)**
- **1 opakowanie miksu sałat**
- **150 g pomidorków cherry**
- **3-4 rzodkiewki**
- **100 g truskawek**
- **2 łyżki miodu**
- **sok z 1 cytryny**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Truskawki zmiksować na gładki sos. Doprawić miodem, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Sałatę wymieszać z przekrojonymi na pół pomidorkami i pokrojoną w plasterki rzodkiewką. Serki opiec na tacce grillowej, po 2–3 minuty z każdej strony – powinny być z wierzchu lekko przypieczone, a w środku miękkie. Podawać na sałacie z dressingiem truskawkowym.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Kuleczki z żółtego sera —

SKŁADNIKI

- **400 g sera żółtego**
- **1,5 szklanki bułki tartej**
- **2 jajka**
- **2 łyżeczki chili w proszku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać jajka, bułkę tartą, paprykę oraz sól i pieprz do smaku. Wyrobić jednolitą masę i lepić niewielkie kuleczki. Smażyć na głębokim oleju na złoty kolor i wykładać na papierowy ręcznik do osuszenia.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Kulki serowe —

SKŁADNIKI

- **150 g białego sera**
- **150 g sera rokpol**
- **150 g masła**
- **natka pietruszki**
- **1 łyżka tartej bułki**
- **mielona papryka**
- **garść orzechów włoskich**
- **liście sałaty**

Sposób przyrządzenia

Utrzeć sery z masłem i bułką tartą, dodać paprykę. Formować zwilżonymi wodą rękami kulki wielkości orzecha włoskiego i obtoczyć w posiekanej natce pietruszki i posiekanych zrumienionych orzechach. Podawać na liściach sałaty.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Serowa przekąska —

SKŁADNIKI

- **250 g twarogu półtłustego**
- **śmietana 12%**
- **jogurt naturalny**
- **1 łyżeczka majonezu**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **sos tajski słodki chili**
- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **sól**
- **pieprz**
- **krakersy**

Sposób przyrządzenia

Ser rozdrobnić widelcem, dodać majonez i jogurt ze śmietaną według własnych proporcji. Doprawić czosnkiem, solą i pieprzem. Wyłożyć do ozdobnej salaterki, na wierzch wylać sos chili, tak aby była wyraźna druga warstwa. Na wierzch ułożyć odsączonego tuńczyka w kawałkach. Podawać z krakersami.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Ricotta alle erbe —

SKŁADNIKI

- **380 g świeżej ricotty**
- **12 ręcznie rozdrobnionych listków bazylii**
- **po 1 łyżce drobno posiekanej natki pietruszki, tymianku i szczypiorku**
- **2 liście laurowe**
- **1 łyżeczka nasion kopru włoskiego**
- **sól**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**
- **listki bazylii do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

W misce dokładnie wymieszać ricottę z bazylią, tymiankiem, natką i szczypiorkiem. Dodać całe liście laurowe, nasiona kopru włoskiego, sól, pieprz. Ponownie wymieszać i wstawić na godzinę do lodówki. Potem usunąć liście laurowe, porcje twarożku udekorować listkami bazylii i podawać. Ziołowa ricotta doskonale smakuje z pieczywem lub słonymi ciasteczkami.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Rolada z żółtego sera —

SKŁADNIKI

- **500 g pieczarek**
- **cebula**
- **1 łyżka masła**
- **50 ml słodkiej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **3 jajka ugotowane na twardo**
- **500 g żółtego sera**
- **słodka mielona papryka**
- **chili w płatkach**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, a cebulę obrać. Składniki posiekać i przesmażyć na maśle. Gdy płyn odparuje, dodać śmietanę. Doprawić solą i pieprzem i dusić do zredukowania płynu. Odstawić do przestudzenia. Jajka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z posiekanym szczypiorkiem. Ewentualnie doprawić do smaku. Ser włożyć do podwójnego woreczka spożywczego. Dokładnie zamknąć, zalać wrzątkiem i gotować 30 minut na małym ogniu. Ostrożnie wyjąć i wyłożyć na pergamin. Wałkować na grubość około 1 cm. Na serze równomiernie rozsmarować farsz. Zwinąć w roladę. Posypać przyprawami. Ciasno owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na kilka godzin. Krojona w plastry rolada idealnie nadaje się jako dodatek do pieczywa.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Roladki z szynki z serem i rukolą —

SKŁADNIKI

- **3 opakowania sera ricotta**
- **1 pęczek drobno posiekanej mięty**
- **2 łyżki oliwy**
- **80 g szynki dojrzewającej**
- **1 opakowanie rukoli**
- **1 cytryna pokrojona w ćwiartki**

Sposób przyrządzenia

Ricottę rozgnieść widelcem i wymieszać z miętą, oliwą, solą i pieprzem. Plastry szynki rozłożyć na deseczce. Posmarować je serkiem i zwinąć. Na talerzu położyć rukolę, ułożyć na niej roladki, wszystko polać odrobiną oliwy. Podawać z pokrojoną na cząstki cytryną.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Imprezowe pomidorki —

SKŁADNIKI

- **5 średnich pomidorów**
- **3 ząbki czosnku**
- **200 ml majonezu**
- **200 g sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**
- **kiełki lucerny**
- **oliwki**

Sposób przyrządzenia

Pomidory umieścić w głębokim naczyniu, zalać wrzątkiem na około 15 sekund, a następnie przelewać bardzo zimną wodą i usunąć z nich skórkę. Tak przygotowane pomidory pokroić na połówki. Czosnek przepuścić przez praskę i utrzeć z odrobiną soli i pieprzu. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Każdą z połówek pomidora smarować czosnkiem, następnie majonezem (około 1 łyżeczka na 1 połówkę) oraz posypać startym serem i ozdobić krążkami oliwek i kiełkami lucerny.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Pomidory nadziewane tuńczykiem —

SKŁADNIKI

- **4 mięsiste pomidory**
- **pęczek cebuli dymki**
- **pęczek natki pietruszki**
- **½ pęczka mięty**
- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym (150 g)**
- **8 łyżek ugotowanego ryżu długoziarnistego**
- **2 łyżeczki białego wina**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć i osuszyć. Odciąć górne części. Wydrążyć i wysuszyć papierem kuchennym. Odcięte części pomidora pokroić w kosteczkę. Cebule oczyścić, opłukać i cienko pokroić. Opłukać zioła. Kilka listków odłożyć do przybrania, pozostałe posiekać. Tuńczyka osączyć i rozdrobnić. Ryż wymieszać z cebulą, pomidorami, ziołami, tuńczykiem, octem i olejem. Doprawić solą i pieprzem. Wnętrza pomidorów posypać solą i pieprzem, a następnie wypełnić farszem ryżowym. Podawać przybrane ziołami, z tostami.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Brokułowe pesto na soczewicy —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **100 g mozzarelli**
- **250 g brokułów**
- **100 g zielonej soczewicy**
- **5 pomidorków koktajlowych**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **pestki dyni**
- **szczypta przyprawy: suszone pomidory z bazylią i czosnkiem**
- **oregano, sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Soczewicę opłukać, gotować około 20 minut w lekko osolonej wodzie. Odcedzić. Brokuły podzielić na różyczki, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, przelać zimną wodą. Połowę brokułów i obrany czosnek zmiksować z oliwą (sos powinien być dość gęsty). Przyprawić do smaku. Mozzarellę pokroić lub porwać w palcach na małe kawałki. Pomidorki umyć, pokroić na ćwiartki. Ugotowane brokuły rozłożyć na talerzu, dodać pomidorki, soczewicę i mozzarellę. Posmarować brokułowym pesto, posypać pestkami dyni.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Quiche szpinakowe z aromatycznymi przyprawami —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **200 g mąki**
- **120 g masła**
- **1 żółtko**
- **szczypta soli**

Farsz:

- **200 g szpinaku mrożonego rozdrobnionego**
- **1 żółtko**
- **50 ml śmietany słodkiej 30%**
- **200 g sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**
- **10 sztuk pomidorków koktajlowych**

Sposób przyrządzenia

Mąkę i masło posiekać nożem, dodać żółtko, sól i wyrobić ciasto. Rozwałkować i wyłożyć nim blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Ciasto nakłuć widelcem. Zapiec w piekarniku w 200°C przez około 15 minut. Przed włożeniem do piekarnika można wsypać fasolę lub groch, żeby ciasto po upieczeniu przylegało do blaszki. Szpinak rozmrozić, odlać nadmiar wody, dodać żółtko jajka, śmietanę i połowę sera pokrojonego w kostkę. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Gotową masę wyłożyć na ciasto. Na wierzch wyłożyć pozostały starty ser i przekrojone na pół pomidorki. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Szpinakowe roladki z łososiem —

SKŁADNIKI

- **450 g rozdrobnionego szpinaku**
- **150 g serka chrzanowego**
- **150 g wędzonego łososia**
- **3 jajka**
- **2 łyżki mąki**
- **3 ząbki czosnku**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rozdrobniony szpinak rozmrozić i osączyć z wody na sicie. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju i podsmażyć szpinak do odparowania wody. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, sól i pieprz. Wystudzić. Białka oddzielić od żółtek, po czym ubić na sztywną pianę. Do wystudzonego szpinaku dodać żółtka, mąkę oraz pianę z białek. Masę dokładnie wymieszać i wyłożyć na blachę wyścieloną papierem do pieczenia. Wyrównać łopatką lub nożem. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Po wyjęciu z piekarnika szpinakowy blat ostudzić, a następnie posmarować serkiem chrzanowym. Ułożyć plastry łososia i zwinąć w roladę. Włożyć do lodówki na około 1 godzinę do schłodzenia. Podawać pokrojoną w plastry o dowolnej grubości.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Szpinakowe sakiewki —

SKŁADNIKI

- **5 ząbków czosnku**
- **śmietankowy serek topiony**
- **opakowanie sera feta**
- **opakowanie mrożonego szpinaku**
- **masło**
- **2 opakowania ciasta francuskiego**
- **2-3 płaty wędzonego łososia**
- **1 jajko**

Sposób przyrządzenia

Czosnek zmiażdżyć. Serek topiony pokroić w kostkę. Fetę pokroić w plasterki. Szpinak usmażyć na odrobinie masła. Dodać czosnek i serek. Odstawić do wystudzenia. Z każdego ciasta wyciąć po 9 prostokątów. Na każdym położyć po plasterku fety i łososia oraz 2 łyżeczki szpinaku. Skleić przeciwległe rogi ciasta, formując sakiewki. Posmarować rozkłóconym jajkiem. Piec 20 minut w temperaturze 220°C.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Ruloniki z szynki —

SKŁADNIKI

- **½ pęczka szczypiorku**
- **2 gałązki natki pietruszki**
- **100 g twarogu pełnotłustego**
- **150 g twarogu chudego**
- **4 duże plasterki gotowanej szynki**
- **8 liści sałaty**
- **100 g oliwek nadziewanych papryką**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **trochę szczypiorku do udekorowania potrawy**

Sposób przyrządzenia

Szczypiorek i natkę pietruszki opłukać, osuszyć, drobniutko posiekać. Twaróg pełnotłusty wymieszać z chudym. Dodać posiekaną zieleninę. Przyprawić na pikantnie solą i świeżo zmielonym białym pieprzem. Wszystkie składniki ponownie dokładnie wymieszać. Plasterki szynki przekroić na pół. Każdy kawałek posmarować porcją masy twarogowej, następnie zwinąć w zgrabne ruloniki, związać szczypiorkiem (szczypiorek warto wcześniej włożyć na minutę do wrzącej wody). Oliwki osączyć z zalewy. Liście sałaty opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, ewentualnie porwać na mniejsze kawałki. Na cztery talerze przełożyć sałatę, porcje oliwek i po dwa ruloniki z szynki. Gotowe danie podawać bezpośrednio po przyrządzeniu (ruloniki z szynki doskonale smakują ze świeżym pieczywem).

Uwaga: Ruloniki można też wypełnić nadzieniem przygotowanym z marynowanych grzybów, korniszonów, małych cebulek i papryki. Wszystkie składniki drobno pokroić, wymieszać z 2 łyżkami majonezu, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Babeczki na pikantnie —

SKŁADNIKI

- **180 g mąki**
- **100 g masła**
- **1 żółtko**
- **sól**
- **2 łyżki kukurydzy z puszki**
- **majonez**
- **1 łyżka rodzynek**
- **100 g orzechów włoskich**
- **2 łyżki czerwonej fasoli z puszki**
- **3 plasterki wędliny drobiowej**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać. Dodać żółtko, szczyptę soli, kawałki schłodzonego masła i 2 łyżki bardzo zimnej wody. Wszystkie składniki energicznie wyrobić na gładkie jednolite ciasto. Zawinąć w folię, włożyć na 30 minut do lodówki. Rodzynki zalać wrzącą wodą, odstawić na kilka minut. Kukurydzę i fasolę dobrze osączyć z zalewy. Wędlinę pokroić w paseczki. Osączone rodzynki wymieszać z posiekanymi orzechami włoskimi, fasolą, kukurydzą i majonezem. Kruche ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, wyciąć z niego krążki. Wylepić nimi foremki, babeczki upiec na złoty kolor w temperaturze 200°C. Wystudzić, wypełnić sałatką. Podawać.

Uwaga: Sałatka, którą wypełniamy babeczki, będzie bardziej lekkostrawna i mniej kaloryczna, gdy majonez wymieszamy pół na pół z jogurtem naturalnym.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Łodygi selera nadziewane mascarpone —

SKŁADNIKI

- **10 dużych dojrzałych łodyg selera naciowego**
- **120-130 g sera mascarpone**
- **250 g sera gorgonzola**
- **¼ filiżanki mleka**
- **2 drobno posiekane ząbki czosnku**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki**
- **1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku**
- **sól**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**

Sposób przyrządzenia

Gorgonzolę pokruszyć i roztopić na małym ogniu w rondelku o grubym dnie. Zdjąć z ognia i dodać mascarpone oraz tyle mleka, aby otrzymać gęstą, kremową masę. Utrzeć, dodać czosnek, oliwę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Przykryć miskę z masą i wstawić na godzinę do lodówki. Łodygi selera umyć, osuszyć, pokroić na kawałki o długości około 8 cm. Każdy taki kawałek przekroić jeszcze wzdłuż na połowę. Połówki napełnić przygotowanym nadzieniem serowym, posypać natką pietruszki oraz szczypiorkiem.

Uwaga: Przekąska w tej wersji ma łagodny i delikatny smak, ale jeśli ktoś lubi, może przyprawić masę serową dowolnymi ziołami, a nawet ostrymi przyprawami.

Poleca Barbara Kisielewicz, Opole, woj. opolskie

— Płatki owsiane z dynią lub marchewką —

SKŁADNIKI

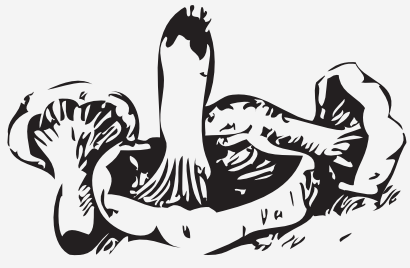
- **8 łyżek płatków owsianych górskich**
- **4 szklanki wody**
- **200 g dyni lub marchewki**
- **2 łyżki siemienia lnianego**
- **½ łyżeczki kurkumy**
- **½ łyżeczki kardamonu**
- **sól**
- **1 łyżeczka cukru brązowego**

Sposób przyrządzenia

Płatki zalać gorącą wodą, dodać pokrojoną dynię lub marchewkę, przyprawy, siemię lniane i gotować około 20 minut. Na koniec posłodzić.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

II



Zupy i kremy

1. Chłodniki

— Chłodnik pomidorowy —

SKŁADNIKI

- **7 podłużnych pomidorów**
- **1 czerwona papryka**
- **¼ papryczki chili**
- **1 cebula**
- **1 ogórek zielony**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 kromka suchego chleba**
- **1 łyżeczka octu winnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć i obrać. Papryki wcześniej upiec, obrać, oczyścić i pokroić. Cebulę, czosnek, ogórek obrać i posiekać. Chleb namoczyć w 2 łyżkach zimnej wody. Warzywa i odciśnięty chleb włożyć do wysokiego naczynia, wlać ocet, wsypać trochę soli i pieprzu, zmiksować na gładki krem. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolać trochę wody. Rozlać porcje do miseczek, wierzch polać obficie oliwą. Można dodać kostki lodu i świeżą bazylię.

Poleca Elżbieta Janikula, Przysiecz, woj. opolskie

— Zupa pomidorowa na zimno —

SKŁADNIKI

- **3 ząbki czosnku**
- **1 pęczek włoszczyzny**
- **150 g selera**
- **1 pęczek tymianku**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz cayenne**
- **1 puszka (850 ml) pomidorów w zalewie**
- **odrobinę świeżo wyciśniętego soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Czosnek obrać, posiekać lub przecisnąć przez praskę. Włoszczyznę i seler oczyścić, umyć, osuszyć, pokroić na małe kawałki. Tymianek opłukać, listki oderwać od gałązek, drobno posiekać. Masło rozgrzać w garnku, włożyć rozdrobnione warzywa, smażyć 5 minut na małym ogniu (często mieszać). Przyprawić do smaku solą i pieprzem cayenne. Następnie podlać 200 ml wody, przykryć, dusić 15 minut na małym ogniu. Połowę warzyw wyjąć łyżką cedzakową. Do pozostałych dodać pomidory z zalewą. Całość zmiksować. Zupę przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, dobrze schłodzić i ewentualnie udekorować listkami bazylii.

Poleca Halina Sznajder, Przewóz, woj. opolskie

— Chłodnik ogórkowy I —

SKŁADNIKI

- **600 g ogórków**
- **8 gałązek koperku**
- **600 g jogurtu naturalnego**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **mielony pieprz kolorowy**
- **100 g kiełbasy**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Odłożyć niewielką garść do dekoracji. Koperek umyć, osuszyć, poodrywać od gałązek i drobno posiekać. Pokrojone ogórki przełożyć do głębokiego naczynia. Dodać jogurt, obrane i posiekane ząbki czosnku oraz 3 łyżki oliwy. Doprawić solą, pieprzem i razem zmiksować blenderem. Kiełbasę pokroić w cienkie plasterki. Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju, usmażyć kiełbaski, a następnie odstawić je do ostygnięcia. Chłodnik doprawić solą i pieprzem do smaku. Rozlać na talerze, udekorować odłożonymi pokrojonymi ogórkami, posiekanym koperkiem i plasterkami smażonej kiełbasy. Podawać z chlebem.

Poleca Halina Sznajder, Przewóz, woj. opolskie

— Chłodnik ogórkowy II —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki jogurtu naturalnego**
- **1 szklanka zsiadłego mleka**
- **1 ogórek**
- **1 pęczek szczypiorku**
- **½ pęczka koperku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **1 mały ząbek czosnku**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ogórka umyć, osuszyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Posiekać opłukane i osuszone zioła. Jogurt zmiksować ze zsiadłym mlekiem. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, ogórek, zioła oraz oliwę i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Schładzać 30 minut. Porcje udekorować.

Poleca Halina Sobek, Przewóz, woj. opolskie

— Chłodnik ogórkowy III —

SKŁADNIKI

- **400 ml jogurtu naturalnego**
- **1 szklanka śmietany 18%**
- **2 duże ogórki**
- **sól**
- **pieprz**
- **po ½ pęczka szczypiorku i natki pietruszki**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **sok z jednej cytryny**
- **4 jajka**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć. Jednego ogórka obrać (odkroić kilka plasterków i zostawić do dekoracji), oba zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ułożyć na sicie, oprószyć solą, odstawić na około 15 minut. Szczypiorek i natkę pietruszki opłukać, osuszyć (kilka gałązek odłożyć do dekoracji), resztę posiekać. Czosnek obrać, posiekać. Jogurt wymieszać ze śmietaną. Dodać posiekane zioła, czosnek i sok z cytryny. Wymieszać. Starte ogórki dokładnie osączyć z soku, dodać do zupy, wlać oliwę, wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem (najlepiej świeżo zmielonym). Wstawić na godzinę do lodówki. Jajka ugotować na twardo (10 minut). Ostudzić, obrać, pokroić na cząstki. Oziębiony chłodnik rozlać do miseczek. Do każdej porcji włożyć kawałki jajka, udekorować odłożonymi ogórkami i ziołami. Chłodnik można podawać także z gotowanymi ziemniakami z cebulką.

Poleca Halina Sobek, Przewóz, woj. opolskie

— Chłodnik buraczany —

SKŁADNIKI

- **2 litry kefiru**
- **200 g rzodkiewki**
- **500 g zielonych ogórków**
- **3-4 jajka**
- **1 pęczek szczypiorku**
- **4-5 łyżek zakwasu buraczanego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Obrane ogórki i rzodkiewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić i po 30 minutach odcisnąć nadmiar soku. Jajka ugotować i pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać. Do kefiru dodać ogórki, rzodkiewkę, szczypiorek oraz zakwas buraczany. Wymieszać i schłodzić. Przed podaniem doprawić do smaku. Na talerz wyłożyć pokrojone jajka i zalać je chłodnikiem.

Poleca Joanna Pyka, Przylesie Dolne, woj. opolskie

— Gazpacho – chłodnik pomidorowy —

SKŁADNIKI

- **5 kromek białego chleba**
- **1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę**
- **80 ml oliwy**
- **60 ml octu z czerwonego wina**
- **880 g dojrzałych pomidorów, obranych ze skórki, bez pestek i pokrojonych**
- **260 g zielonych ogórków, obranych ze skórki i pokrojonych**
- **200 g czerwonej papryki, posiekanej**
- **170 g czerwonej cebuli, posiekanej**
- **80 ml soku pomarańczowego**

Sposób przyrządzenia

Z chleba usunąć skórkę, a miąższ porozrywać na kawałki. W średniej wielkości garnku wymieszać miąższ chleba, oliwę i ocet z czerwonego wina. Paprykę upiec w temperaturze 200°C, a następnie pozbawić skórki i pestek. Odstawić na 30 minut. Masę chlebową zmiksować z pomidorami, ogórkami, papryką, cebulą i sokiem z pomarańczy do uzyskania gładkiej konsystencji. Przetrzeć masę przez sitko. Przykryć i wstawić do lodówki, najlepiej na całą noc. Gotową zupę można też schłodzić kostkami lodu. Tuż przed podaniem zupę można posypać ulubionymi dodatkami.

Poleca Janina Andrusiewicz, Ligota Wielka, woj. opolskie

— Chłodnik bułgarski —

Sposób przyrządzenia
Umyte ogórki pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w bardzo drobną kostkę. Do ogórków dodać jogurt, posiekany czosnek i koperek. Doprawić solą i pieprzem. Wszystkie produkty wymieszać i wstawić do lodówki na minimum 2 godziny, żeby potrawa dobrze się schłodziła. Przed podaniem posypać każdą porcję posiekanymi, wcześniej uprażonymi orzechami włoskimi i udekorować odrobiną oliwy oraz koperkiem.

Poleca Janina Andrusiewicz, Ligota Wielka, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g jogurtu bałkańskiego**
- **5 ogórków gruntowych**
- **3 ząbki czosnku**
- **3-4 łyżki oliwy**
- **100 g orzechów włoskich**
- **pęczek koperku**
- **sól**
- **pieprz**

— Chłodnik Ali —

SKŁADNIKI
- **2 pęczki botwinki**
- **2 pęczki koperku**
- **pęczek szczypiorku**
- **500 g ogórków gruntowych**
- **2 pęczki rzodkiewki**
- **5 jajek ugotowanych na twardo**
- **1 litr maślanki**
- **200 ml śmietany 30%**

Sposób przyrządzenia
Botwinkę rozdrobnić, gotować w 2 litrach wody i doprawić do smaku. Odcedzić, odstawić do wystygnięcia. Do zimnej botwinki dodać ogórki pokrojone w talarki, rzodkiewkę, pokrojone w kostkę jajka, posiekany koperek, szczypiorek, maślankę i śmietanę. Doprawić do smaku szczyptą soli i odrobiną cukru.

Poleca Alicja Kapusta, Przysiecz, woj. opolskie

2. Kremy

— Zupa cebulowa z grzankami —

Sposób przyrządzenia
Marchewki, pietruszki i seler obrać, umyć, pokroić w kostkę. Warzywa włożyć do rondla, zalać 3 litrami wrzącej wody, doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości (20–30 minut). Cebule obrać, pokroić w małą kostkę. Margarynę stopić na patelni, włożyć cebule, podsmażyć. Cebule przełożyć do wywaru warzywnego, gotować na małym ogniu 15 minut. Całość zmiksować. Masło stopić na patelni, wsypać mąkę, wymieszać. Zasmażkę dodać do zupy, zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem (można też dodać ulubione zioła).
Grzanki: chleb pokroić w drobną kostkę. Wsypać na polaną olejem blachę, posypać granulowanym czosnkiem. Upiec na złoto, często mieszając, w temperaturze 170°C (około 30 minut). Gorącymi grzankami posypać zupę.

Poleca Agata Uchyła, Chybie, woj. śląskie

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **1 kg cebuli**
- **3 marchewki**
- **½ średniego selera**
- **2 pietruszki**
- **1 łyżka margaryny**
- **2 łyżki masła**
- **1 łyżka mąki**
- **sól**
- **pieprz**

Grzanki:
- **mały chleb pszenny**
- **olej**
- **czosnek granulowany**

— Zupa ziołowa z dynią —

SKŁADNIKI

- **250 g ziemniaków**
- **1 litr rosołu warzywnego**
- **800 g dyni**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **1 łyżka posiekanego koperku**
- **1 łyżka posiekanego szczypiorku**
- **300 ml śmietany kremówki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Rosół zagotować. Do wrzącego włożyć ziemniaki, gotować 15 minut na średnim ogniu. Dynię obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć pestki. Miąższ wydrążyć, pokroić w kostkę. Mocno rozgrzać masło, podsmażyć na nim miąższ dyni. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie przełożyć do gotujących się ziemniaków. Całość gotować jeszcze 20 minut na małym ogniu. Zupę lekko przestudzić, zmiksować na gładki krem. Śmietanę wlać do zupy, gotować około 5 minut (cały czas mieszając). Wrzucić posiekaną natkę pietruszki, koperek i szczypiorek. Gotową zupę podawać w ćwiartkach dyni.

Uwaga: Im dynia jest mniejsza, tym delikatniejszy ma miąższ. Przy zakupie należy zwrócić uwagę, by skórka nigdzie nie była wgnieciona.

Poleca Alicja Kapusta, Przysiecz, woj. opolskie

— Zupa z porów —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)

- **3-4 pory**
- **4 łyżki masła**
- **1 litr wywaru drobiowego**
- **½ szklanki gęstej śmietany**
- **50 g startego żółtego sera lub łyżka posiekanych ziół**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pory oczyścić, umyć, pokroić na plasterki. Masło stopić w dużym garnku. Dodać pory, podsmażyć, mieszając od czasu do czasu. Zalać wrzącym wywarem drobiowym, przyprawić solą i pieprzem, gotować pod przykryciem około 20 minut. Zupę zmiksować lub przetrzeć przez sito. Krem mocno podgrzać, dodać śmietanę, wymieszać. Podawać posypane startym serem lub posiekanymi ziołami.

Poleca Grażyna Najdek, Żory, woj. śląskie

— Zupa dyniowa —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg dyni**
- **6 czerwonych papryk**
- **1 papryczka chili**
- **1 łyżeczka masła**
- **1 cebula**
- **2 łyżki liści suszonego tymianku**
- **700 ml bulionu drobiowego**
- **kilka łyżek oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik nagrzać do 190°C, a gdy będzie nabierał temperatury, obrać i pokroić w drobne kawałki dynię – wcześniej usunąć pestki. Umyć i przeciąć papryki i usunąć z nich gniazda nasienne. Paprykę i dynię oraz chili piec w piekarniku przez 1 godzinę. Dobrze upieczone warzywa posiekać na drobne kawałki i dodatkowo obsmażyć na maśle, a na mniejszej patelni zeszklić cebulę na odrobinie masła, które doda warzywom wspaniałego aromatu. Podgotować wszystkie warzywa w bulionie i zmiksować. Po doprowadzeniu do wrzenia można podawać.

Poleca Alicja Kapusta, Przysiecz, woj. opolskie

— Zupa brokułowa z kiełbasą —

Sposób przyrządzenia
Przygotować 1 litr bulionu warzywnego. Do gorącego bulionu dodać różyczki brokułu, pokrojone ziemniaki, chili i czosnek. Przykryć, gotować 15 minut. Zdjąć z ognia, włożyć ser. Zmiksować ze śmietaną. Doprawić sokiem z cytryny, gałką, solą i pieprzem. Podgrzać. Kiełbasę pokroić w plastry, zrumienić na maśle, włożyć do zupy.

Poleca Grażyna Najdek, Żory, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **1 brokuł**
- **4 ziemniaki**
- **100 g sera Lazur**
- **½ szklanki kremówki**
- **3 łyżki oliwy**
- **2 ząbki czosnku**
- **bulion warzywny**
- **sok z cytryny**
- **posiekana papryczka chili**
- **słodka mielona papryka**
- **ostra mielona papryka**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz biały**
- **3 łyżki masła**
- **200 g cienkiej kiełbasy**

— Gęsta brokułowa —

SKŁADNIKI
- **1 duża marchewka**
- **1 mały brokuł**
- **1 cebula**
- **1 puszka szparagów**
- **2 łyżki oleju**
- **1 litr bulionu**
- **4 gałązki tymianku**
- **100 g listków szpinaku**
- **200 ml kremówki**
- **1 opakowanie paluszków grissini**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia
Oczyszczoną marchewkę pokroić na kawałki. Brokuł umyć, podzielić na różyczki, odciąć końcówki łodyg. Cebulę obrać i drobno posiekać. Szparagi osączyć z zalewy. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać olej. Wrzucić marchewkę, brokuł i cebulę, przesmażyć. Warzywa zalać bulionem. Gotować na małym ogniu 30 minut. Tymianek opłukać, otrzeć listki. Przebrać oraz umyć liście szpinaku. Dodać do zupy. Gotować razem jeszcze 10 minut. Zdjąć z ognia, połączyć z kremówką. Zmiksować zupę na krem (część marchewki odłożyć). Dodać pokrojone szparagi. Doprawić zupę solą, pieprzem i gałką. Podawać z paluszkami grissini.

Poleca Grażyna Olczyk, Komprachcice, woj. opolskie

— Zupa cukiniowa z kurkami —

Sposób przyrządzenia
Grzyby oczyścić, duże kurki pokroić w kawałki, małe pozostawić w całości. Cukinie umyć, przekroić na połowę, usunąć pestki, miąższ pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć na nim pokrojoną cukinię przez około 5 minut. Kilka plastrów odłożyć do dekoracji. W rondlu zagotować bulion. Dodać cukinię, gotować do miękkości, zmiksować. Dodać estragon i przyprawy. Kurki usmażyć na maśle, dodać do zupy. Zabielić śmietaną.

Poleca Grażyna Olczyk, Komprachcice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g młodej cukinii**
- **1,5 litra bulionu drobiowego**
- **300 g kurek**
- **1 łyżka masła**
- **½ szklanki słodkiej śmietanki do zup**
- **estragon**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Gęsta cukiniowa —

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **oliwa**
- **2 ziemniaki**
- **1 kg cukinii**
- **6 gałązek tymianku**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **100 g sera z niebieską pleśnią (np. rokpol)**
- **80 ml gęstej kwaśnej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, opłukać, drobno poszatkować. Czosnek przecisnąć przez praskę lub posiekać. Ziemniaki obrać, wypłukać, pokroić na nieduże kawałki. Cukinie oczyścić, opłukać, pozostawić ze skórką. Odciąć końcówki. Pokroić w większą kostkę, usuwając nasiona. W dużym garnku rozgrzać 1-2 łyżki oliwy. Wrzucić posiekaną cebulę oraz czosnek, smażyć na jasnozłoty kolor. Następnie włożyć do garnka cukinię i ziemniaki. Chwilę smażyć razem. Doprawić odrobiną soli i pieprzu. Tymianek opłukać, osuszyć, otrzeć listki. Dodać do przesmażonych warzyw. Wlać bulion, doprowadzić do wrzenia. Gotować pod przykryciem na średnim ogniu 15 minut. Na koniec zmiksować zupę na gładki krem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ser pokroić lub pokruszyć. Zupę wlać do misek. Udekorować serem i kwaśną śmietaną.

Poleca Grażyna Olczyk, Komprachcice, woj. opolskie

— Krem z cieciorką —

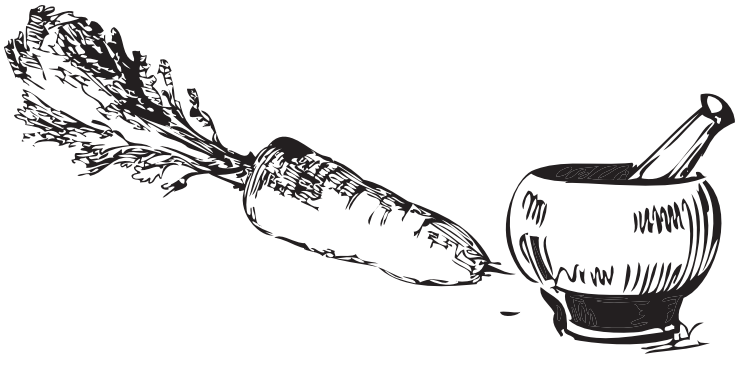
SKŁADNIKI

- **3 marchewki**
- **1 por**
- **1 pietruszka**
- **1 seler**
- **1 ziemniak**
- **3 cebule**
- **1 kg pomidorów**
- **400 g groszku**
- **350 g cieciorki z puszki**
- **olej**
- **2 papryki**
- **bazylia**
- **oregano**
- **koper włoski**
- **kminek**
- **2 ząbki czosnku**
- **suszone pomidory**
- **suszone grzyby**
- **musztarda rosyjska**
- **1 papryczka chili**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Surowe warzywa z 1 cebulą (bez pomidorów) pokroić w kostkę i przesmażyć z oregano, bazylią i koprem włoskim na oleju. Całość zalać wodą. Dodać sól oraz po 3 suszone grzyby i pomidory. Gotować do miękkości. Obrane pomidory, cebulę i paprykę dusić do miękkości z dodatkiem bazylii, soli i pieprzu. Połączyć przygotowane wywary. Doprawić i zmiksować.

Poleca Aleksandra Czech, Ligota Krapkowicka, woj. opolskie



— Krem z ciecierzycy —

SKŁADNIKI

- **500 g ciecierzycy namoczonej przez noc**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 mała cebula drobno posiekana**
- **1,5 litra bulionu warzywnego**
- **kilka gałązek rozmarynu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

W garnku rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej przez 2–3 minuty cebulę. Dodać odsączoną ciecierzycę, bulion i rozmaryn. Przykryć pokrywką i gotować na małym ogniu przez 2 godziny. Następnie usunąć gałązki rozmarynu, a ciecierzycę zmiksować na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem.

Podawać np. z sałatką z owoców morza.

Poleca Aleksandra Czech, Ligota Krapkowicka, woj. opolskie

— Zupa krem z dyni z imbirem —

Sposób przyrządzenia
Dynię pokroić i upiec w piekarniku do miękkości. Wydrążyć miąższ. Obrane warzywa pokroić, zalać około 1 litrem wrzątku i gotować na małym ogniu do miękkości warzyw. Zmiksować całość i bulionem uzupełnić zupę do 2 litrów.
Dodać przyprawy, sok z cytryny lub pomarańczy, masło oraz natkę. Zupę można podać z kleksem kwaśnej śmietany.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g dyni**
- **½ selera**
- **3 marchewki**
- **kawałek startego imbiru (2 cm)**
- **1 łyżeczka curry**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **2-3 łyżeczki soku z cytryny lub z pomarańczy**
- **1 łyżka masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżeczki natki zielonej pietruszki**

— Krem paprykowy —

SKŁADNIKI

- **5 pomarańczowych lub czerwonych papryk**
- **250 g pomidorów z puszki**
- **4 szalotki**
- **2 gałązki tymianku**
- **1 liść laurowy**
- **600 ml bulionu warzywnego lub drobiowego**
- **szczypta cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki oliwy**
- **4 łyżki śmietany 30% lub jogurtu naturalnego**
- **kilka listków bazylii**
- **krążki chili**
- **suszona papryka**

Sposób przyrządzenia
Papryki umyć, przekroić wzdłuż na pół i usunąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w drobną kostkę. Szalotki obrać i także pokroić w drobną kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, wsypać szalotki z papryką i podsmażyć, mieszając. Dodać pomidory, bulion i umyty tymianek. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. Gotować około 10 minut na małym ogniu. Zupę zmiksować na gładki krem. Do zupy dodać śmietanę i delikatnie wymieszać. Bazylię umyć i osuszyć. Zupę podawać z krążkami chili, listkami bazylii oraz suszoną papryką.

Poleca Aleksandra Czech, Ligota Krapkowicka, woj. opolskie

— Zupa krem z pomidorów koktajlowych —

Sposób przyrządzenia
Pomidory umyć, osuszyć i przekroić na pół. Włożyć do naczynia żaroodpornego i oprószyć solą. Tymianek umyć i osuszyć. Listki oberwać i wymieszać z pomidorami. Skropić oliwą. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Dymkę umyć, osuszyć i pokroić w krążki. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Marchewkę obrać, umyć i pokroić w cienkie plasterki. Masło włożyć do garnka, roztopić. Wsypać warzywa i poddusić. Oprószyć cukrem, wymieszać i chwilę smażyć. Dodać koncentrat pomidorowy i podpieczone pomidory. Wlać bulion. Zupę gotować około 20 minut na małym ogniu. Zdjąć z ognia, przetrzeć przez sito o małych oczkach. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zmiksować. Rozlać do miseczek. Przed podaniem każdą porcję udekorować kleksem jogurtu lub śmietany i posypać natką pietruszki.

Poleca Aleksandra Czech, Ligota Krapkowicka, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g pomidorów koktajlowych**
- **1 marchewka**
- **1 cebula**
- **1 dymka**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **750 ml bulionu warzywnego**
- **1 gałązka tymianku**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżeczki cukru**
- **sól**
- **pieprz cayenne**
- **jogurt lub śmietana**

— Krem z groszku z jajkiem w koszulce —

Sposób przyrządzenia
Posiekane cebulę i czosnek zeszklić na oleju, dodać pokrojone ziemniaki, smażyć 5 minut, wlać 1,2 litra wody, posolić i gotować 20 minut. Następnie wsypać groszek, gotować 15 minut, zmiksować. Aby uzyskać aksamitną konsystencję, zupę należy przecedzić przez sito.
Kromki bagietki skropić olejem, zrumienić w piekarniku (5-8 minut).
Jajko wybić do szklaneczki. Zagotować wodę, posolić, wlać ocet. Zamieszać wodę i wlać jajko, mieszając, by żółtko okryło się białkiem. Gotować 2-2,5 minuty, wyjąć łyżką cedzakową. Ugotować tak samo resztę jajek. Zupę przelać do misek, na grzance położyć plaster łososia i jajko, posypać koperkiem.

Poleca Janina Król, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 ząbek czosnku**
- **1 cebula**
- **3 ziemniaki**
- **350 g zielonego groszku**
- **2-3 gałązki koperku**
- **3 łyżki oleju**
- **4 kromki bagietki**
- **100 g łososia wędzonego**
- **4 jajka**
- **3 łyżki octu z białego wina**
- **sól**
- **pieprz**

— Zupa krem z białych warzyw —

SKŁADNIKI
- **1 młody kalafior**
- **4 pietruszki**
- **2 duże ziemniaki**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 młoda cebula**
- **1 łyżeczka kminku**
- **1 łyżeczka kolendry**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **3-4 łyżki jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
W dużym garnku rozgrzać oliwę i uprażyć w nim ziarna kminku. Pokroić drobno cebulę i wrzucić do garnka. Podsmażyć kilka minut, po czym dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Po 2 minutach wrzucić umyte, obrane i pokrojone pietruszkę, ziemniaki i kalafiora. Zalać bulionem, dodać kolendrę i gotować warzywa do miękkości. Zmiksować. Doprawić do smaku i zabielić jogurtem naturalnym. Podawać z posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

Poleca Janina Król, Opole, woj. opolskie

— Zupa krem z buraków —

Sposób przyrządzenia
Buraki umyć, upiec w piekarniku do miękkości i obrać. Warzywa umyć, obrać i pokroić na kawałki. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć na nim wszystkie warzywa, a następnie zalać je wodą (albo bulionem warzywnym), aby były przykryte. Wrzucić listki laurowe i ziele. Przykryć i gotować, aż warzywa będą miękkie (30 minut). Wyjąć liście i ziele. Do bulionu wrzucić buraki. Warzywa zmiksować na gęsty krem, przyprawić do smaku solą, cytryną, cukrem i dość mocno pieprzem. Zupę rozlać do talerzy, wierzch udekorować śmietaną i zielonymi kiełkami.

Poleca Janina Król, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1,5 kg buraków**
- **2 ziemniaki**
- **2 marchewki**
- **¼ selera**
- **1 mała pietruszka**
- **2 łyżki oleju**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**
- **cukier**
- **½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany**
- **2 garści kiełek brokułu lub rzodkiewki**

— Krem z kurek —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki i marchewkę obrać, pokroić na małe kawałki i wrzucić do bulionu warzywnego. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Kurki obrać, umyć i osuszyć. Na patelni rozgrzać masło i oliwę, wrzucić kurki. Smażyć je, ciągle mieszając, wraz z posiekanymi cebulkami i octem balsamicznym. Kiedy kurki zmiękną, przelać całość do gotującego się wywaru z jarzynami. Usunąć listki laurowe oraz ziele angielskie i zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Doprawić. Podawać ze śmietanką i grzankami.

Poleca Antonina Pakosz, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **400 g kurek**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **1 duża marchew**
- **4 duże ziemniaki**
- **1 mała czerwona cebula**
- **1 cebula biała**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **4 łyżki śmietany 30%**
- **200 g grzanek**
- **sól**
- **pieprz**

— Krem pieczarkowy z boczkiem —

SKŁADNIKI
- **400 g pieczarek**
- **100 g boczku wędzonego**
- **4 ziemniaki**
- **1 marchewka**
- **1 pietruszka**
- **2 cebule**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**
- **odrobina masła**
- **kwaśna śmietana**

Sposób przyrządzenia
Wrzucić do garnka pieczarki, zostawiając kilka do przybrania, pokrojone ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, posiekaną cebulę i ząbek czosnku. Ugotować, trochę ostudzić i zemleć na krem. Dodać sól i pieprz. Na patelni lub w piekarniku podsmażyć na chrupko paski boczku. Na drugiej patelni na oliwie i odrobinie masła ostro zrumienić duże plastry odłożonych pieczarek. Zupę rozlać na talerze i w ostatniej chwili dodać kapkę kwaśnej śmietany i położyć plastry podsmażonych pieczarek i kawałki boczku. Można posypać natką pietruszki.

Poleca Antonina Pakosz, Opole, woj. opolskie

— Brokułowo-porowa zupa krem z płatkami migdałów —

Sposób przyrządzenia
Olej rozgrzać z dodatkiem masła, wrzucić warzywa i podsmażać całość przez 5-10 minut. Zalać wodą (5 cm powyżej warzyw), dodać liście laurowe, gotować 20 minut. Wyjąć liście i zmiksować zupę na gładki krem. Podać z uprażonymi na złoto (na suchej patelni) płatkami migdałów. Do takiej zupy, zanim ją zmiksujemy, możemy wrzucić np. ugotowaną fasolę.

Poleca Antonina Pakosz, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 brokuł podzielony na różyczki**
- **4 duże ziemniaki pokrojone w grubą kostkę**
- **2 pory pokrojone w plasterki (tylko białe części)**
- **1 słodki ziemniak lub 2 marchewki pokrojone w grubą kostkę**
- **1 duża cebula posiekana w kostkę**
- **1 ząbek czosnku drobno posiekany**
- **½ pęczka natki pietruszki drobno posiekanej**
- **garść płatków migdałów**
- **2 łyżki oleju**
- **2 liście laurowe**
- **1 łyżka masła**
- **sól**
- **pieprz**

— Zielona zupa z groszkiem ptysiowym —

SKŁADNIKI

- **250 g szpinaku**
- **500 ml bulionu drobiowego**
- **½ awokado**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 łyżeczka oliwy**
- **melisa**
- **mięta**
- **kolendra**
- **natka pietruszki**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Szpinak umyć, osączyć, posiekać. Awokado obrać, pokroić na kawałki. Natkę opłukać i posiekać. Bulion zagotować, dodać czosnek ze szpinakiem. Ugotować. Zdjąć z ognia, dołożyć awokado i wszystkie posiekane zioła. Zmiksować. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Zupę rozlać do miseczek. Udekorować ziołami, posypać groszkiem ptysiowym.

Poleca Antonina Pakosz, Opole, woj. opolskie

— Zupa marchewkowa I —

SKŁADNIKI

- **500 g marchwi**
- **1 litr bulionu**
- **2 łyżki oleju**
- **1 cebula**
- **3 ząbki czosnku**
- **2 łyżeczki świeżego startego imbiru**
- **2 łyżeczki pasty paprykowej (ostrej) lub ½ łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **sól**
- **1 łyżeczka cukru**

Sposób przyrządzenia
Marchew zetrzeć na tarce i ugotować w bulionie do miękkości. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć, dodać niewielką ilość wody. Zmiksować. Dodać zmiażdżony czosnek, imbir, paprykę i doprawić do smaku. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodać wrzątku.
Na talerzu do zupy można dodać kilka łyżek jogurtu.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

3. Zupy i wywary mięsne i warzywne

— Rosół z kury —

SKŁADNIKI

- **kura**
- **4 litry wody**
- **3 marchewki**
- **¼ selera**
- **natka pietruszki**
- **natka selera**
- **listek pora**
- **liść laurowy**
- **½ cebuli**
- **pęczek kopru**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Kurę umyć, pokroić na porcje (ewentualnie pozostawić w całości). Do zimnej wody włożyć mięso i włoszczyznę oraz liść laurowy. Dodać sól i pieprz. Cebulę obrać i w całości przypiec nad ogniem, następnie dodać do rosołu, by podkreślić w ten sposób jego smak. Wywar gotować pod przykryciem około 1,5 godziny na bardzo wolnym ogniu. Rosół najlepiej podawać z kluseczkami domowej roboty lub z makaronem typu nitki oraz drobno posiekanym koperkiem. Właściwie ugotowany rosół powinien być klarowny i mieć lekko żółty kolor, dlatego ważne jest zbieranie szumowin podczas gotowania.

Poleca Magdalena Kaczmarek, Przywory, woj. opolskie

— Klarowny rosół babci na mieszanym mięsie —

SKŁADNIKI

- **1 udko z kurczaka**
- **2 skrzydełka z indyka**
- **150-200 g chudej wołowiny na rosół**
- **biała część pora**
- **2 cebule**
- **1 duża marchewka**
- **1 duża pietruszka – korzeń**
- **kawałek selera**
- **liść kapusty**
- **kilka gałązek natki pietruszki + do dekoracji**
- **3-4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **3-4 ziarna pieprzu**
- **sól**
- **lubczyk**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać i powoli zagotować z przyprawami. Następnie gotować na małym ogniu, zbierając tzw. szumowinę. Po około 20-30 minutach dodać umyte i obrane warzywa. Wciąż gotować na małym ogniu – około godziny. Rosół musi „pyrkać". Wyłączyć, wyciągnąć warzywa i mięso. Przecedzić wywar przez sito, doprawić do smaku. Mięso z rosołu oddzielić od kości i skóry – jego chude kawałki pokroić. Podobnie pokroić marchewkę. Na talerz nakładać makaron (najlepiej domowy), kawałki mięsa oraz marchewki. Zalać gorącym rosołem. Posypać posiekaną natką.

Poleca Magdalena Kaczmarek, Przywory, woj. opolskie

— Rosół z klopsikami —

SKŁADNIKI

- **½ pęczka włoszczyzny (bez kapusty)**
- **800 ml bulionu mięsnego**
- **300 g mielonego mięsa drobiowego**
- **½ kajzerki**
- **1 jajko**
- **3 gałązki natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę starannie oczyścić, pokroić na kawałki lub zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Można również użyć mrożonej włoszczyzny. Umieścić warzywa w garnku, zalać bulionem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem około 15 minut. W tym czasie przygotować pulpeciki. Mięso umieścić w misce. Kajzerkę namoczyć, odcisnąć, dodać do mielonego mięsa. Wbić całe jajko. Umyć i osuszyć gałązki natki, oderwać listki, drobno je posiekać. Dodać do masy mięsnej, wymieszać. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Formować w dłoniach niewielkie pulpeciki. Pulpeciki wrzucać na gotującą się zupę (zwiększyć ogień). Gotować razem 10-15 minut. W tym czasie w osobnym garnku zagotować wodę z solą. Wrzucić 2 garści gotowych lanych klusek, ugotować według przepisu. Zupę doprawić. Podawać z lanymi kluskami.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Rosół z ryżowymi kulkami —

SKŁADNIKI

- **200 g ryżu parboiled**
- **1,5 litra rosołu z kurczaka**
- **3 cm imbiru**
- **1 anyż**
- **2-3 nasiona kardamonu**
- **½ trawy cytrynowej**
- **1 czerwona cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 papryczka chili**
- **2,5 łyżki octu ryżowego**
- **80 g kiełków**
- **2 łyżki posiekanej cebuli dymki**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Do rosołu dodać pokrojony imbir, kardamon, trawę i anyż, podgrzewać na wolnym ogniu. Pod koniec dodać kiełki. Ryż wrzucić do wrzącej posolonej wody i gotować tak długo, by się rozgotował. Odcedzić, dodać pół łyżki octu, przestudzić i uformować kulki. Odstawić do wystudzenia. Czosnek pokroić na plasterki, posiekać chili, przełożyć do miseczki, zalać octem, odstawić. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Do talerzy włożyć kulki, cebulę i dymkę, zalać zupą. Podawać z chili i czosnkiem.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Rosół wołowy —

Sposób przyrządzenia

Mięso włożyć do dużego garnka. Zalać zimną wodą. Powinna zakryć mięso. Ugotować wywar na bardzo małym ogniu, będzie klarowny. Nie mieszać wywaru. Podczas gotowania łyżką cedzakową zbierać z powierzchni szumowiny. Gdy zostaną usunięte wszystkie, wrzucić obrane i pokrojone warzywa, a także liść laurowy i pieprz. Delikatnie posolić. Gotować na maleńkim ogniu około 3 godziny.

Makaron: Na stolnicę przesiać mąkę. Dodać jajka i sól. Zagnieść elastyczne ciasto. Jeśli jest zbyt suche, dolać wody. Podzielić je na części i rozwałkować na cienkie placki, podsypując mąką. Odłożyć, by przeschły około 2 godzin. Następnie płaty zwinąć w rulon i pociąć na cieniutkie kluseczki. W garnku zagotować wodę. Wrzucić makaron i gotować 2 minuty od wypłynięcia na wierzch. Odcedzić i przelać zimną wodą kilka razy.

Gdy rosół jest gotowy, delikatnie wyjąć mięso i odłożyć. Rosół podawać z makaronem i posiekanym lubczykiem lub natką pietruszki. Można do niego włożyć cienkie plasterki mięsa.

SKŁADNIKI

- **700 g mięsa wołowego z kością, np. szpondra**
- **700 g mięsa wołowego bez kości i bez ścięgien**
- **włoszczyzna**
- **1 cebula**
- **4 ziarna pieprzu**
- **liść laurowy**
- **lubczyk lub natka pietruszki**
- **sól**

Makaron:

- **2 szklanki mąki**
- **3 jajka**
- **2 szczypty soli**
- **woda**

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Zupa pomidorowa —

SKŁADNIKI

- **2 pomidory**
- **1 cebula**
- **1 łyżka masła**
- **700 ml soku pomidorowego**
- **100 g śmietany kremówki**
- **1 puszka (425 ml) serc karczochów**
- **3 gałązki trybuli**
- **100 g zielonych oliwek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pomidory oczyścić, umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Cebulę obrać, drobniutko posiekać. Mocno rozgrzać masło w garnku, zeszklić na nim cebulę przez kilka minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać pomidory, podsmażyć. Całość zalać sokiem pomidorowym, gotować 8 minut na małym ogniu. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Śmietanę wymieszać z kilkoma łyżkami zupy, połączyć z pozostałą zupą pomidorową. Karczochy dobrze osączyć na sitku, pokroić na cząstki. Trybulę opłukać, osuszyć i listki posiekać. Do zupy dodać karczochy oraz oliwki, podgrzewać kilka minut na małym ogniu. Gotowe danie posypać trybulą. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Karczochy świeże – powinny być zamknięte – przed dodaniem do zupy należy ugotować na parze.

Poleca Elżbieta Kaniuka, Opole, woj. opolskie

— Zupa pomidorowa z kluskami —

Sposób przyrządzenia

Do miski wsypać mąkę, wbić jajka i dodać szczyptę soli, cukier oraz 10 łyżek wody. Całość dokładnie wymieszać. W garnku zagotować rosół. Za pomocą łyżki wrzucać małe porcje ciasta, formując kluski. Zamieszać, aby się nie skleiły. Jeszcze chwilę gotować. Cebulę obrać, po czym pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę i razem z cebulą podsmażyć na patelni na rozgrzanym oleju. Wlać przecier pomidorowy i chwilę dusić. Następnie całość zmiksować blenderem. Dodać do rosołu z kluskami. Natkę pietruszki umyć pod bieżącą wodą, osuszyć i posiekać. Udekorować nią gotową zupę pomidorową.

SKŁADNIKI

- **500 ml rosołu drobiowego**
- **1 cebula**
- **400 g przecieru pomidorowego**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **szczypta cukru**
- **pęczek natki pietruszki**
- **2 jajka**
- **190 g mąki**
- **olej**

Poleca Elżbieta Kaniuka, Opole, woj. opolskie

— Pomidorowa z grzankami —

SKŁADNIKI

- **1 kg pomidorów**
- **150 g cebulki szalotki**
- **5 łyżek masła**
- **500 ml bulionu jarzynowego**
- **sos tabasco**
- **2 łyżki przecieru pomidorowego**
- **200 g śmietankowego serka**
- **5 łyżek śmietany**
- **3 łyżki keczupu**
- **2 tosty**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, obrać, przetrzeć przez sito. Szalotki obrać, posiekać. Połowę masła stopić w rondlu, zeszklić szalotki. Dodać pomidory, bulion i przecier pomidorowy, podgrzewać na małym ogniu – nie gotować. Przyprawić keczupem i tabasco.
Serek utrzeć ze śmietaną. Z tostów foremkami wyciąć np. gwiazdki, usmażyć na złoto na pozostałym maśle. Zupę rozlać do talerzy, każdą porcję posypać grzankami, dodać po łyżce masy kremowej.

Poleca Elżbieta Kaniuka, Opole, woj. opolskie

— Pomidorówka z soczewicą —

SKŁADNIKI

- **1 marchewka**
- **kawałek selera**
- **1,5 litra bulionu warzywnego**
- **100 g soczewicy**
- **1 ząbek czosnku**
- **½ suszonej ostrej papryczki**
- **500 g pomidorów**
- **50 g kaszy jaglanej**
- **sól**
- **pieprz**
- **tymianek**
- **½ pęczka natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Marchewkę i seler obrać, zetrzeć na drobnych oczkach tarki, zalać zimnym bulionem, zagotować. Soczewicę i kaszę jaglaną przepłukać na sicie pod bieżącą wodą, dodać do bulionu. Gotować około 10 minut na małym ogniu. Czosnek posiekać, pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, wrzucić do zupy. Dodać pokruszoną papryczkę, przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Gotować do czasu, aż soczewica i kasza będą miękkie, a pomidory lekko się rozgotują (około 20 minut). Jeśli zupa okaże się za gęsta, dolać trochę wody. Zupę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki.

Poleca Elżbieta Kaniuka, Opole, woj. opolskie

— Barszcz na zakwasie „Czerwona kula" —

SKŁADNIKI

- **1,5 litra wody**
- **500 g buraków ćwikłowych**
- **375 ml zakwasu buraczanego**
- **250 g włoszczyzny**
- **1 cebula usmażona bez tłuszczu**
- **1 łyżeczka posiekanego kopru**
- **kilka liści laurowych**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Warzywa pokroić w drobną kostkę, buraki w plastry i zalać wodą. Dodać pozostałe składniki: cebulę i przyprawy. Gotować do miękkości. Ugotowany barszcz przecedzić. Do wywaru dodać wcześniej przygotowany zakwas buraczany. Można dodać koperek.

Poleca Ewa Grek, Baborów, woj. opolskie

— Barszcz czerwony —

SKŁADNIKI

- **4 kg buraków czerwonych**
- **ziele angielskie**
- **pieprz**
- **kilka liści laurowych**
- **sól**
- **1 łyżka octu**
- **kromka chleba razowego**
- **woda**

Sposób przyrządzenia

Buraki obrać ze skóry i pokroić na niewielkie kawałki. Umieścić w naczyniu i zalać wodą, tak aby woda zakryła warzywa. Dodać kawałek chleba razowego, pieprz (kilka ziaren), liść laurowy i ziele angielskie. Przykryć bawełnianą szmatką i zostawić w ciepłym miejscu na kilka dni. Kiedy barszcz się ukisi, doprawić do smaku octem i przyprawami, można ugotować z wcześniej przygotowanym wywarem warzywnym. Podawać gorący z uszkami z grzybami.

Poleca Ewa Grek, Baborów, woj. opolskie

— Barszcz z fasolą —

Sposób przyrządzenia
Fasolę i grzyby moczyć osobno co najmniej przez 12 godzin. Odcedzić, przełożyć do osobnych garnków. Zalać świeżą wodą i gotować. Buraki oczyścić, gotować jeszcze przez 1-1,5 godziny w łupinach (ewentualnie upiec). Przestudzić, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach albo pociąć w grubą kostkę. Włoszczyznę obrać, opłukać i tak jak buraki zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pociąć w kosteczkę. Dodać liście laurowe. Zalać bulionem. Poczekać, aż całość zawrze, po czym zmniejszyć płomień i gotować około 15-20 minut. Do włoszczyzny dodać buraki oraz fasolę. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolać gorącą wodę. Barszcz przyprawić do smaku solą, pieprzem, octem, szczyptą cukru i uprzednio roztartymi ząbkami czosnku. Gotować jeszcze 10-15 minut. Pod koniec gotowania barszcz wymieszać z koncentratem pomidorowym i ponownie przyprawić do smaku. Gotową zupę posypać natką.

Poleca Ewa Grek, Baborów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **150 g fasoli**
- **3 buraki**
- **3 ząbki czosnku**
- **3 suszone borowiki**
- **1 pęczek włoszczyzny**
- **2 liście laurowe**
- **1,5 litra bulionu mięsnego**
- **2 łyżeczki koncentratu pomidorowego**
- **ocet**
- **sól**
- **pieprz**
- **natka pietruszki**

— Barszcz ukraiński —

SKŁADNIKI
- **1,5 litra wody**
- **3 łyżki fasoli jaś**
- **2 buraki**
- **2 udka drobiowe**
- **2 ziemniaki**
- **1 marchew**
- **1 korzeń pietruszki**
- **1 korzeń selera**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka śmietany 18%**
- **½ główki małej kapusty**
- **sok z ½ cytryny**
- **liście laurowe**
- **ziele angielskie**
- **½ pęczka kopru**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Fasolę zalać na kilka godzin wodą. Udka umyć, marchew, pietruszkę oraz seler obrać i umyć. Do garnka z osoloną wodą wrzucić warzywa i udka, dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować około 30 minut. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę, kapustę umyć i poszatkować, dodać do zupy, przyprawić i gotować kolejne 15 minut. Następnie wyjąć mięso i całe warzywa. Buraki obrać, zetrzeć na tarce i dodać do zupy. Dodać koncentrat pomidorowy i zmiażdżony czosnek, wlać sok z cytryny i śmietanę wymieszaną z niewielką ilością zupy. Nie gotować. Zupę posypać umytym i posiekanym koprem.

Poleca Ewa Grek, Baborów, woj. opolskie

— Barszcz malinowy z pulpecikami drobiowymi —

Sposób przyrządzenia
Buraczki umyć, obrać, pokroić na plasterki. Włożyć do rondla, zalać gorącym bulionem, gotować 10 minut. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce. Dodać do buraczków, gotować 10 minut. Odstawić na 20 minut. Przecedzić, przyprawić cukrem, solą, pieprzem i majerankiem.
Maliny rozmrozić, zmiksować. Filety z piersi kurczaka zemleć. Połączyć ze śmietaną, przyprawić. Z masy uformować małe pulpeciki. Maliny dodać do barszczu, zagotować. Włożyć pulpety, gotować do miękkości. Posypać natką pietruszki.

Poleca Monika Grek, Baborów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
(porcja na 6 osób)
- **500 g buraczków**
- **1,5 litra bulionu warzywno-drobiowego**
- **2 jabłka**
- **cukier, sól, pieprz**
- **majeranek**
- **200 g mrożonych malin**
- **300 g filetów z piersi kurczaka**
- **⅓ szklanki śmietany kremówki**
- **1-2 łyżki posiekanej natki pietruszki**

— Barszcz biały —

SKŁADNIKI

- **1 kg białej kiełbasy**
- **3 litry wody**
- **1 kg kiszonej kapusty**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **½ selera**
- **por**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **5 ziaren pieprzu**
- **2 ząbki czosnku**
- **majeranek**
- **sól**
- **pieprz**
- **śmietana 18%**
- **1 jajko na twardo**

Sposób przyrządzenia

Z wody, włoszczyzny i przypraw przygotować wywar. Dodać do niego kiełbasę, wyciśnięty czosnek i kapustę kiszoną. Doprawić solą i majerankiem. Całość gotować przez około godzinę. Garnek odstawić z ognia, wyciągnąć kiełbasę, wywar przecedzić przez sito. Wywar zagotować, doprawić do smaku solą, majerankiem i pieprzem. Zabielić słodką śmietaną. Dodać pokrojoną w plastry kiełbasę.

Poleca Monika Grek, Baborów, woj. opolskie

— Barszcz chrzanowy —

SKŁADNIKI

- **1 kg białej surowej kiełbasy**
- **500 g boczku wędzonego**
- **1 litr maślanki lub serwatki**
- **500 ml śmietany**
- **2 litry wody**
- **6 ziaren ziela angielskiego**
- **3 liście laurowe**
- **2 łyżki mąki**
- **sól**
- **cukier**
- **500 g chrzanu świeżo utartego**
- **kwasek cytrynowy**
- **10 jajek ugotowanych na twardo**

Sposób przyrządzenia

Białą kiełbasę umyć, zalać 2 litrami wody, posolić, dodać ziele angielskie i liście laurowe. Zagotować i parzyć przez około 30 minut. Kiełbasę wyjąć. Do wywaru włożyć boczek wędzony. Gotować go do miękkości. Boczek wyjąć, do wywaru dolać maślankę lub serwatkę. Zagotować, wrzucić chrzan (z odrobiną kwasku cytrynowego) i doprawić do smaku solą i cukrem. Śmietanę rozprowadzić z mąką. Dodać do wywaru, zagotować. Ugotowane jajka pokroić na ćwiartki. Różne gatunki wędlin i mięs pieczonych, łącznie z białą kiełbasą i boczkiem, pokroić w cienkie paseczki. Im większy wybór, tym barszcz będzie smaczniejszy. Nałożyć wędliny, mięso i kawałki jajka na talerz, zalać gorącym barszczem.

Poleca Monika Grek, Baborów, woj. opolskie

— Kapuśniak na boczku i kiełbasie —

SKŁADNIKI

- **300 g kiszonej kapusty**
- **1 pęczek włoszczyzny**
- **olej**
- **1 cebula**
- **mąka**
- **4 ziemniaki**
- **1 pętko kiełbasy**
- **100 g wędzonego boczku**
- **liść laurowy**
- **ziele angielskie**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**
- **koperek**

Sposób przyrządzenia

Kiszoną kapustę przepłukać delikatnie, odcisnąć, a następnie pokroić. Włoszczyznę oczyścić, pociąć na kawałki. Obraną cebulę posiekać, a ziemniaki pokroić w większą kostkę. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać 2 łyżki oleju. Zrumienić posiekaną cebulę. Dołożyć kapustę oraz włoszczyznę. Całość zalać wrzątkiem (1,5 litra). Wrzucić kiełbasę, liść laurowy, po kilka ziaren ziela angielskiego oraz 2-3 obrane ząbki czosnku. Gotować zupę pod przykryciem 30 minut. Dodać ziemniaki. Gotować jeszcze 15 minut, aż wszystkie składniki będą miękkie. Zupę przyprawić do smaku solą i pieprzem. Boczek pokroić w kostkę. Wysmażyć na skwarki. Oprószyć je łyżką mąki, zasmażyć. Dodać do zupy przed końcem gotowania. Rozlać do talerzy. Udekorować koperkiem.

Poleca Małgorzata Konik, Dzielawy, woj. opolskie

— Kapuśniak zabielany śmietaną —

Sposób przyrządzenia
Wędzone żeberka opłukać i zalać zimną wodą. Gotować przez 30 minut. Dodać obraną i pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie, liście laurowe, ziarna pieprzu. Gotować przez kolejne 20 minut. Miękkie mięso wyjąć i pokroić w mniejsze kawałki i z powrotem włożyć do zupy. W następnej kolejności dodać odciśniętą i pokrojoną kapustę. Gotować na niedużym ogniu pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka. Zagęścić zupę zasmażką z masła i mąki (masło stopić na patelni, dodać mąkę i energicznie mieszać, smażyć przez kilka sekund). Przyprawić do smaku solą i cukrem. Zupę zdjąć z ognia. Na sam koniec hartować śmietanę (odlewając do garnuszka odrobinę zupy i dodając 4 łyżki śmietany). Dokładnie wymieszać i następnie wlać do zupy.

Poleca Małgorzata Konik, Dzielawy, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g kapusty kiszonej**
- **500 g ziemniaków**
- **300 g wędzonki (np. żeberek)**
- **1,5 litra wody**
- **100 ml śmietany 18%**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **2 cebule**
- **1 por**
- **¼ średniego selera**
- **4 ziarna pieprzu**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **½ łyżeczki mielonego kminku**
- **1 łyżka suszonego majeranku**
- **sól**
- **cukier**

— Zupa na rozgrzewkę – zimą —

SKŁADNIKI

- **200 g chudego boczku**
- **400 g kiełbasy zwykłej**
- **2 średnie cebule**
- **8 ziemniaków**
- **2 marchewki**
- **kawałek selera**
- **liście laurowe**
- **ziele angielskie**
- **2 puszki białej lub czerwonej fasoli**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **tymianek**
- **czerwona papryka w proszku**

Sposób przyrządzenia
Wszystkie warzywa i wędliny pokroić. Wlać około 2 litrów wrzącej wody i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać odsączona fasolę. Doprawić przyprawami i solą do smaku. Podawać w miseczkach.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Zupa węgierska —

Sposób przyrządzenia
Do dużego garnka z grubym dnem wlać około 1 litra wrzątku i dodać przyprawy.
Na patelni obsmażyć wołowinę pokrojoną w kostkę i włożyć ją do garnka. Gotować, aż mięso będzie miękkie. Wszystkie warzywa i pieczarki, obrane i pokrojone, można obsmażać lub bezpośrednio dokładać do garnka z mięsem. Kolejność dodawania według twardości warzyw, tzn. najpierw marchew, pietruszkę, a potem paprykę i na końcu pomidory, przecier, zielony groszek. Całość ma być smaczna i ostra. Na końcu do gotującej się zupy gulaszowej dodać 2 garści makaronu typu zacierka babuni.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kg wołowiny**
- **olej do smażenia**
- **masło**
- **marchew**
- **pietruszka**
- **seler**
- **cebula**
- **papryka świeża**
- **ziemniaki**
- **pieczarki**
- **groszek zielony**
- **fasola biała i czerwona z puszki**
- **pomidory bez skórki**
- **przecier pomidorowy**
- **czosnek**
- **kminek (może być zmielony)**
- **ziele angielskie**
- **liście laurowe**
- **papryka ostra**
- **papryka słodka**
- **pieprz**
- **sól**
- **2 garści zacierki**

— Zupa marchewkowa II —

SKŁADNIKI
- **1 kg marchewki**
- **1 duże kwaśne jabłko**
- **1 cebula**
- **½ pęczka włoszczyzny**
- **3 łyżki masła**
- **5 szklanek bulionu warzywnego**
- **2 łyżeczki przyprawy curry w proszku**
- **½ łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Marchewki, jabłko, cebulę oraz włoszczyznę obrać. Jabłko pokroić na cząstki, oczyścić, pociąć w kostkę. Cebulę grubo posiekać. Włoszczyznę oraz marchewki opłukać, osuszyć, drobno pokroić. W garnku roztopić masło, wrzucić cebulę i zeszklić. Dołożyć włoszczyznę, jabłko oraz marchewkę. Wsypać curry oraz paprykę. Smażyć, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć. Wtedy dolać bulion. Całość doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć płomień i gotować pod przykryciem do miękkości (około 20 minut). Ugotowane warzywa przyprawić solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Zdjąć z ognia, zmiksować na gładko wraz z wywarem. Zupę rozlać do miseczek. Posypać odrobiną startej gałki i udekorować, np. ugotowanymi marchewkami z kawałeczkami natki.

Poleca Violetta Borowska, Grzędzin, woj. opolskie

— Zalewajka —

Sposób przyrządzenia
Jarzyny pokroić, obgotować, dodać pokrojone ziemniaki. Kiedy wszystko będzie miękkie, wlać żurek. Zagotować, dodać roztarty czosnek, jeszcze raz zagotować, posolić, dodać pokrojoną kiełbasę. Przed podaniem okrasić roztopioną słoniną ze skwarkami.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **500 g ziemniaków**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **kawałek selera**
- **1 cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **żurek domowy**
- **100 g wędzonej kiełbasy**
- **100 g świeżej słoniny**
- **sól**

— Polewka —

Sposób przyrządzenia
Zagotować 4 szklanki wody, maślankę rozmieszać z 1 szklanką wody, dodać mąkę, wszystko wymieszać, żeby nie było grudek, do wrzącej wody wlać rozrobioną maślankę, zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **2 szklanki maślanki**
- **5 szklanek wody**
- **3 łyżki mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz do smaku**

— Czernina z kluskami i suszem owocowym —

SKŁADNIKI
- **podroby z kaczki**
- **włoszczyzna**
- **krew z jednej kaczki (około 200 ml)**
- **mąka**
- **suszone jabłka**
- **suszone śliwki**
- **suszone gruszki**
- **pieprz**
- **sól**
- **cukier**
- **ocet**

Kluski ziemniaczane:
- **kilka ziemniaków**
- **mąka**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Na podrobach z kaczki i warzywach ugotować wywar. Podroby wyjąć, warzywa (marchew, pietruszkę) pozostawić w wywarze. Dodać suszone owoce, zagotować. Krew kaczki wymieszać z mąką – tak aby nabrała konsystencji śmietany. Do gotującego się wywaru powoli dodawać krew, ciągle mieszając. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem do smaku. Kluski: Ziemniaki utrzeć jak na placki ziemniaczane, wymieszać z mąką (do uzyskania konsystencji gęstego ciasta), doprawić odrobiną soli. Ziemniaczane ciasto włożyć łyżeczką do gotującej się osolonej wody.

Poleca Violetta Borowska, Grzędzin, woj. opolskie

— Serowa zupa na rosole ze smażonymi warzywami i chrupiącym boczkiem —

Sposób przyrządzenia
W rondlu rozgrzać masło. Dodać starte i pokrojone warzywa. Smażyć około 7 minut na małym ogniu, często mieszając. Następnie posypać mąką. Delikatnie wymieszać i podsmażyć. Powoli wlać rosół, a potem mleko. Jeszcze chwilę gotować. Posypać startym na tarce żółtym serem. Przyprawić do smaku. Rozlać do bulionówek, posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Na wierzchu ułożyć plasterki smażonego boczku oraz podsmażone piórka cebuli.

Poleca Magdalena Skrzypek, Głogów, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI
- **2 duże marchewki**
- **1 duża cebula**
- **½ selera**
- **3 szklanki rosołu**
- **¾ szklanki mleka**
- **3 łyżki masła**
- **4 płaskie łyżki mąki**
- **100 g żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **plasterki boczku**
- **1 cebula**
- **natka pietruszki**

— Kwaśnica na żeberkach —

SKŁADNIKI
- **1 kg kiszonej kapusty**
- **500 g żeberek wieprzowych**
- **300 g wędzonego boczku**
- **6 suszonych grzybów**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 liście laurowe**
- **4-5 ziaren ziela angielskiego**
- **3 litry wody**
- **10 ziemniaków**
- **1 łyżeczka kminku**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Żeberka podzielić na kawałki, boczek pokroić w plastry, zalać wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy oraz suszone grzyby (nie wymagają wcześniejszego namaczania). Zagotować, zebrać szumowiny. Gotować, aż mięso będzie miękkie (około 1,5 godziny). Ziemniaki obrać, pokroić na ćwiartki, kapustę poszatkować, nie odciskając nadmiaru soku. Kiedy mięso zmięknie, dodać ziemniaki. Dopiero gdy będą miękkie, wrzucić kapustę i gotować przez 20 minut. Przyprawić zupę solą, pieprzem i rozgniecionym czosnkiem. Dodać kminek i majeranek.

Poleca Violetta Borowska, Grzędzin, woj. opolskie

— Krupnik jarzynowy —

SKŁADNIKI

- **1 por**
- **1 kalarepa**
- **1 marchewka**
- **1 garść posiekanej czerwonej kapusty**
- **3 łyżki kaszy jęczmiennej**
- **2 ziemniaki**
- **pęczek natki pietruszki**
- **pęczek lubczyku**
- **2,5 litra bulionu**
- **1 mały seler**
- **sól**
- **pieprz**
- **szczypiorek**

Sposób przyrządzenia

Por opłukać, osuszyć i pociąć na kawałki. Marchewkę i kalarepę umyć i obrać, po czym zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Warzywa wraz z kapustą przełożyć do garnka, zalać bulionem i zagotować. Kaszę jęczmienną przelać zimną wodą na sicie, a następnie dołożyć do wywaru. Gotować około 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Doprawić solą i pieprzem. Pietruszkę, seler oraz lubczyk opłukać i osuszyć. Zieleninę drobno posiekać, a seler pokroić na małe kawałki. Składniki dołożyć do zupy. Gotować aż do miękkości. Przed podaniem danie udekorować posiekanym szczypiorkiem.

Poleca Beata Kasprowicz, Biała, woj. opolskie

— Krupnik myśliwski —

SKŁADNIKI

- **400 g dziczyzny (sarna lub jeleń)**
- **7 łyżek pęczaku**
- **1 cebula**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **2 ziemniaki**
- **kilka ziaren jałowca**
- **oliwa**
- **świeży rozmaryn**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz grubo mielony**

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać oliwę. Dziczyznę pokroić w kostkę. Włożyć na patelnię i obsmażyć z każdej strony. Następnie mięso włożyć do garnka, dodać jałowiec. Wlać tyle wody, by przykryła mięso. Gotować pod przykryciem na średnim ogniu około 40 minut. Warzywa obrać i pokroić w słupki, a ziemniaki w kostkę. Cebulę pokroić w ósemki i mocno przesmażyć na rozgrzanej oliwie. Po upływie 40 minut do mięsa dodać wszystkie warzywa i pęczak. Zawartość garnka uzupełnić wodą. Dodać kilka gałązek rozmarynu, doprawić solą i pieprzem. Gotować około 25 minut lub do momentu, aż pęczak się ugotuje. Krupnik podawać z posiekaną natką pietruszki.

Poleca Beata Kasprowicz, Biała, woj. opolskie

— Zupa szpinakowa —

SKŁADNIKI

- **500 ml żurku**
- **1 opakowanie mrożonego szpinaku**
- **1 tubka chrzanu wasabi**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 żółtka**
- **4 łyżki śmietany**
- **4 jajka**
- **sól**
- **pieprz**
- **świeża bazylia**
- **świeży majeranek**

Naleśniki:

- **4 łyżki mąki**
- **mleko**
- **1 jajko**
- **olej lub oliwa**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Zmiksować mąkę, jajko, szczyptę soli oraz tyle mleka, aby powstała gładka masa. Usmażyć 4 naleśniki. Jeszcze ciepłe zwinąć i pokroić w cienkie ruloniki.

Żurek wlać do 500 ml gorącej wody. Dodać chrzan wasabi oraz czosnek. Gotować kwadrans. Wrzucić szpinak i pozostawić na ogniu jeszcze 10 minut. Całość zmiksować i doprawić do smaku.

Jajka ugotować na twardo, obrać. Zupę rozlać do talerzy. Udekorować startym żółtkiem, kleksami śmietany, rulonikami i ziołami.

Poleca Beata Kasprowicz, Biała, woj. opolskie

— Benedyktyńska zupa piwna —

Sposób przyrządzenia

Pstrąga sprawić, podzielić na filety i pokroić w kostkę. W garnku roztopić połowę masła. Podsmażyć pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dolać piwo i bulion. Gotować przez 5 minut. Dodać rybę, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Gotować jeszcze 5 minut. Zdjąć z ognia i wymieszać ze śmietaną. Na reszcie masła przyrumienić kromki bułki. Posypać je parmezanem, aż ser się rozpuści. Zupę posypać natką pietruszki. Podawać z grzankami

Poleca Franciszek Jodl, Głuchołazy, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg pstrąga**
- **1 cebula**
- **1,5 szklanki jasnego piwa**
- **400 ml bulionu drobiowego**
- **8 kromek bułki pszennej**
- **50 g masła**
- **50 g startego parmezanu**
- **sok z 1 cytryny**
- **½ szklanki śmietany**
- **garść posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

— Zupa ziemniaczano-fasolowa —

SKŁADNIKI

- **50 g wędzonego boczku**
- **1 cebula**
- **kawałek pora**
- **4 ziemniaki**
- **marchewka**
- **pietruszka**
- **1,25 litra wywaru ze schabowych kości**
- **1 puszka białej fasoli**
- **małe opakowanie śmietany 18%**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **sól**
- **pieprz**
- **posiekana natka pietruszki lub szczypiorku**

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę. Cebulę posiekać. Pora pokroić w krążki. Boczek stopić na rozgrzanej patelni. Dodać cebulę i pora. Smażyć na małym ogniu, aż zmiękną. Ziemniaki, marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić w małą kostkę. Następnie zagotować wywar, dodać warzywa i gotować do miękkości. Do wywaru z warzywami dodać boczek z cebulą i porem, osączoną fasolę oraz śmietanę. Posypać majerankiem. Gotować 2 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Kości wyjąć. Zupę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

Poleca Franciszek Jodl, Głuchołazy, woj. opolskie

— Pożywna kartoflanka —

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać. Włoszczyznę oczyścić, umyć, pokroić w kostkę, przełożyć z ziemniakami do garnka. Całość zalać wrzącą wodą (1,5 litra), wrzucić liście laurowe, ziele angielskie i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień i gotować zupę 30 minut. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w kosteczkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Oliwę rozgrzać, wrzucić cebulę i czosnek, krótko zeszklić na małym ogniu. Oprószyć mąką, zasmażyć. Zasmażkę rozprowadzić kilkoma łyżkami gorącej zupy i połączyć z pozostałą zupą, dokładnie wymieszać, gotować jeszcze 5 minut na małym ogniu. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i mielonym imbirem. Gotową pożywną zupę wlać na talerze. Posypać posiekanymi ziołami, podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Czosnek nie powinien być smażony na zbyt gorącym tłuszczu, ponieważ wówczas staje się gorzki. By zupa nie pachniała zbyt intensywnie czosnkiem, nie należy go rozdrabniać, lecz po podsmażeniu nadziać ząbki na drewniane wykałaczki i usunąć przed podaniem potrawy.

Poleca Franciszek Jodl, Głuchołazy, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g ziemniaków**
- **1 pęczek włoszczyzny**
- **1 duża cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki mąki**
- **2 liście laurowe**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **2 łyżki posiekanych ziół (natki pietruszki i koperku)**
- **trochę mielonego imbiru i gałki muszkatołowej**

— Zupa grzybowa —

SKŁADNIKI

- **400 g grzybów leśnych**
- **2 cebule**
- **sól**
- **2-3 łyżki masła**
- **zioła**
- **½ pęczka włoszczyzny**
- **liść laurowy**
- **1 szklanka kwaśnej śmietany 18%**
- **pieprz**
- **1 łyżka mąki**
- **100 g makaronu (np. grube wstążki)**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, umyć dokładnie, osuszyć, a potem pokroić na kawałki. Mniejsze sztuki pozostawić w całości. Obrać i posiekać obydwie cebule. Na patelni rozgrzać masło. Wrzucić posiekaną cebulę, smażyć na jasnozłoty kolor. Dodać grzyby, smażyć razem kilka minut, często mieszając. Na koniec oprószyć całość solą oraz odrobiną pieprzu. Przełożyć do garnka, zalać 1 litrem wody. Włoszczyznę (bez kapusty) opłukać, obrać, pokroić na małe kawałki. Dodać do garnka wraz z grzybami oraz liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu pod przykryciem około 40 minut. Śmietanę wymieszać z mąką i 1–2 chochelkami zupy, wlać do garnka, doprowadzić do wrzenia. Zupę doprawić solą oraz pieprzem, posypać świeżymi ziołami. Podawać na stół z ugotowanym osobno makaronem.

Poleca Monika Hytrek, Leśnica, woj. opolskie

— Zupa grzybowa z łazankami —

SKŁADNIKI

- **200 g pokrojonej włoszczyzny**
- **garść suszonych grzybów**
- **2 łyżki masła**
- **3-4 łyżki śmietany 12%**
- **1 szklanka makaronu łazanki**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **liście laurowe**
- **sól**
- **pieprz**
- **posiekana natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Pokrojoną włoszczyznę poddusić na maśle i zalać wodą (2,5 litra). Wrzucić liście laurowe oraz ziele angielskie. Gotować około 20 minut. Suszone grzyby opłukać i namoczyć w wodzie, następnie dołożyć do bulionu. Gotować przez 15 minut. Doprawić do smaku i zabielić śmietaną. Makaron ugotować w osolonym wrzątku. Zupę podawać z łazankami i posiekaną natką pietruszki.

Poleca Magdalena Imielińska, Cisiec, woj. śląskie

— Zupa kurkowa —

SKŁADNIKI

- **200 g kurek**
- **1 cebula**
- **2 łyżki masła**
- **500 g ziemniaków**
- **1,5 litra wywaru grzybowego lub jarzynowego**
- **100 g śmietany 12%**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **sól**
- **świeżo zmielony pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kurki oczyścić, opłukać i osuszyć. Większe sztuki pokroić. Na dużej patelni roztopić masło. Posiekaną cebulę oraz grzyby smażyć około 10 minut. Następnie delikatnie oprószyć je solą oraz pieprzem. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Wywar doprowadzić do wrzenia, wrzucić ziemniaki i gotować je do miękkości. Po tym czasie dodać przesmażone kurki z cebulą i zahartowaną gorącym wywarem śmietanę. Zupę doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Na koniec wsypać posiekaną natkę pietruszki. Serwować na gorąco.

Poleca Monika Hytrek, Leśnica, woj. opolskie

— Zupa z kurek z jogurtem —

SKŁADNIKI

- **200 g kurek**
- **100 g masła**
- **3 ziemniaki**
- **włoszczyzna**
- **1 łyżeczka świeżego posiekanego rozmarynu**
- **½ szklanki jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

W garnku zagotować 2 litry wody, wrzucić włoszczyznę, grzyby i masło. Doprawić, dodać rozmaryn. Gotować godzinę. Ziemniaki pokroić w kostkę, wrzucić do zupy. Gotować 20 minut. Zupę zaprawić jogurtem. Podawać gorącą.

Poleca Monika Hytrek, Leśnica, woj. opolskie

— Pieczarkowa zabielana —

SKŁADNIKI

- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **4 duże ziemniaki**
- **mąka**
- **½ małego pora**
- **sól**
- **pieprz**
- **500 g pieczarek**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **2 łyżki masła**
- **½ szklanki kwaśnej śmietany**
- **kilka gałązek natki**

Sposób przyrządzenia

Starannie oczyścić marchewki oraz pietruszkę, pokroić w kosteczkę lub zetrzeć na tarce jarzynowej. Ziemniaki obrać, wypłukać, pokroić w kosteczkę. Połówkę pora umyć pod bieżącą wodą, poszatkować. Pieczarki oczyścić, opłukać, odciąć końcówki trzonków i pokroić w plasterki. Połowę pieczarek włożyć do garnka. Dodać marchewkę, pietruszkę i por. Zalać gorącym bulionem warzywnym. Gotować na średnim ogniu 15 minut. W tym czasie na patelni rozgrzać masło. Wrzucić resztę pieczarek, przesmażyć. Gdy się zezłocą, oprószyć je solą. Dodać do zupy. Śmietanę zmiksować razem z połową łyżeczki mąki oraz 1–2 chochelkami zupy. Wlać do garnka. Wymieszać starannie. Podgrzać, nie dopuszczając do wrzenia. Na koniec gotową zupę doprawić do smaku solą oraz pieprzem i posypać drobno posiekaną natką.

Poleca Katarzyna Wilk, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Zupa z boczniaków —

SKŁADNIKI

- **250 g boczniaków**
- **250 g wędzonego boczku**
- **1 litr rosołu**
- **200 g grochu**
- **3 łyżki majeranku**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 łyżki masła**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Do wrzącego rosołu dodać namoczony i opłukany groch. Gotować przez godzinę na małym ogniu. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę. Zeszklić je na rozgrzanym maśle i dołożyć pokrojony w kostkę boczek oraz boczniaki. Groch zmiksować z rosołem, a następnie przetrzeć przez sito. Dodać boczniaki z cebulą, boczkiem i czosnkiem. Zupę przyprawić majerankiem oraz pieprzem. Gotować przez 20 minut. Przed podaniem można udekorować ziołami.

Poleca Katarzyna Wilk, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Zupa ze świeżych leśnych grzybów —

SKŁADNIKI

- **7 dorodnych prawdziwków lub podgrzybków**
- **cebula**
- **olej**
- **średnia marchew**
- **2 łyżki śmietany**
- **garść dowolnego drobnego makaronu**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju. Dołożyć do niej pokrojone grzybki. Chwilę razem smażyć. Podlać wodą (około 1,5 litra). Gotować około 20–30 minut do miękkości. Marchew obrać, zetrzeć na tarce, dodać do zupy na 10 minut przed końcem gotowania. Doprawić, zabielić śmietaną. Makaron ugotować według przepisu producenta na opakowaniu. Rozłożyć po porcji na talerze, zalać gorącą zupą. Posypać natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Katarzyna Wilk, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Cebulowa z grzankami —

SKŁADNIKI

- **750 g cebuli**
- **50 g masła**
- **2 łyżki mąki**
- **1 litr wywaru mięsnego**
- **1 szklanka wytrawnego białego wina**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**
- **4 kromki bagietki**
- **olej**
- **50 g żółtego sera typu gouda**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, opłukać, pokroić w krążki. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać masło. Wrzucić cebulę, oprószyć sporą szczyptą soli. Smażyć na złoty kolor. Posypać cebulę mąką, smażyć jeszcze chwilę, a następnie zalać wywarem. Dodać szklankę wina. Tymianek umyć, otrzeć listki (część odłożyć). Dodać do wywaru. Zupę gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu 30 minut. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Doprowadzić do wrzenia i natychmiast rozlać do miseczek. Kromki bagietki skropić olejem. Żółty ser zetrzeć na tarce. Posypać bagietki. Zapiekać 10 minut w temperaturze 180°C. Do każdej miski z zupą włożyć po jednej grzance. Ozdobić tymiankiem.

Poleca Katarzyna Smagała, Zalesie, woj. opolskie

— Zupa kremowa serowa —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **2 łyżki masła**
- **1,5 litra bulionu**
- **30 g serka topionego**
- **3 łyżki śmietany 30%**
- **sól**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **natka pietruszki**
- **200 g szynki drobiowej**
- **pieprz**
- **200 g makaronu**
- **tabasco**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Obrane cebule grubo pokroić. W garnku rozgrzać masło. Wrzucić cebulę i usmażyć na szklisto. Zagotować bulion, dolać do cebuli. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień i gotować 10 minut. Ugotowaną do miękkości cebulę wraz z wywarem zmiksować. Dodać serek topiony i podgrzewać, aż się rozpuści (można umieścić go na sicie, a sito zanurzyć w zupie). Wtedy dolać śmietanę, a następnie sok z cytryny. Całość starannie wymieszać. Szynkę drobiową pokroić w plasterki, a następnie w cienkie paseczki. Makaron wrzucić na osolony wrzątek, ugotować według przepisu podanego na opakowaniu. Odcedzić, przelać na sicie zimną wodą, pozostawić do osączenia. Zupę przyprawić na pikantnie solą, pieprzem, sosem tabasco oraz gałką muszkatołową. Rozlać do talerzy lub kokilek. Do każdej porcji włożyć część makaronu oraz pokrojone szynki drobiowe. Udekorować siekaną natką.

Poleca Katarzyna Smagała, Zalesie, woj. opolskie

— Jesienna zupa z ciecierzycy —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **3 ząbki czosnku**
- **3 marchewki**
- **50 g suszonych moreli**
- **6 łyżek oleju**
- **2 puszki ciecierzycy**
- **150 g mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **świeże zioła (koper, bazylia, szałwia, rozmaryn, kolendra)**

Sposób przyrządzenia

Cebule, czosnek oraz marchewki obrać, opłukać, osuszyć, a potem drobno posiekać. Morele pokroić w kosteczkę. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać 4 łyżki oleju. Przesmażyć marchewkę. Po chwili dodać posiekaną cebulę z czosnkiem, smażyć razem jeszcze 1–2 minuty. Dodać ciecierzycę z puszki wraz z zalewą oraz litr wody. Wsypać posiekane morele. Opłukać 2 gałązki rozmarynu, otrzeć igiełki. Umyć i posiekać kilka listków szałwii. Dodać do zupy. Gotować na małym ogniu pod przykryciem około 30 minut. Doprawić solą oraz pieprzem. Przesiać na stolnicę mąkę na makaron. Dodać 2 łyżki oleju oraz 5 łyżek wody. Zagnieść ciasto, rozwałkować na bardzo cienki placek. Zrolować go i pokroić w cienkie paseczki. Wrzucić do gotującej się zupy. Przemieszać, gotować do miękkości makaronu. Gotową zupę posypać przed podaniem posiekanymi ziołami.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Zupa meksykańska —

SKŁADNIKI

- **2 piersi kurczaka**
- **2 łyżki mąki**
- **2 łyżeczki kurkumy**
- **½ łyżeczki chili w proszku**
- **1 cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **½ posiekanej papryczki chili**
- **1 łyżka masła**
- **2 pomidory**
- **1 puszka kukurydzy**
- **5 szklanek bulionu drobiowego**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Piersi kurczaka pokroić na kawałki, obtoczyć w mieszance mąki, szczypty soli, kurkumy oraz chili i odłożyć. Kukurydzę z puszki wyłożyć na sitko i opłukać pod wodą. Pomidory sparzyć, obrać i zmiksować. Cebulę pokroić w kostkę. Rozgrzać patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć przez 4 minuty, po czym dołożyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili dodać piersi kurczaka i podgrzewać przez kilka minut. Dorzucić kukurydzę oraz pomidory i smażyć razem przez 1 minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego wywaru w garnku i zagotować. Odlać 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przelać do reszty zupy. Całość doprowadzić do wrzenia.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Wojskowa grochówka —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki grochu**
- **1 kg kości od schabu**
- **kawałek boczku**
- **kawałek cienkiej kiełbasy**
- **pietruszka**
- **marchewka**
- **kilka ziemniaków**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**
- **kilka liści laurowych**
- **2 łyżki majeranku**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Groch opłukać pod bieżącą wodą i namoczyć przynajmniej na 8 godzin. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. Do garnka włożyć kości, zalać wodą i zagotować. Dodać groch, marchewkę, pietruszkę i przyprawy (oprócz majeranku). Zagotować. Boczek i kiełbasę pokroić. Podsmażyć, dodać do garnka. Gotować godzinę. Gdy groch będzie prawie miękki, dodać pokrojone w średnią kostkę ziemniaki oraz ząbki czosnku. Doprawić do smaku majerankiem.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Zupa jarzynowa z makaronem —

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków**
- **400 g marchwi**
- **1 por**
- **1 cebula**
- **250 g fasolki szparagowej**
- **200 pomidorów cherry**
- **150 g makaronu farfalle**
- **1 cukinia**
- **2-3 gałązki natki pietruszki**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oleju**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i marchew obrać. Posiekać cebulę i jeden ząbek czosnku, pokroić pora. W garnku rozgrzać 2 łyżki oleju, zeszklić cebulę, czosnek i pora, dodać ziemniaki i marchew, smażyć razem przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Wlać 1,5 litra wody, posolić, gotować 15 minut, dodać pokrojoną cukinię i obraną fasolkę i nadal gotować 10 minut. Dodać makaron i pomidorki. Gotować do miękkości. Natkę zmiksować z pozostałym czosnkiem i olejem. Dodać do zupy pod koniec gotowania.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Zupa jarzynowa z kalafiorem —

SKŁADNIKI

- **2 duże marchewki**
- **2 małe pietruszki**
- **2 kości schabowe**
- **⅓ brokułu**
- **mały kalafior**
- **¼ główki dużej białej kapusty**
- **pęczek rzodkiewki**
- **pęczek dymki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kości schabowe umyć, włożyć do garnka z 2 litrami wrzącej wody. Warzywa umyć, korzeniowe (marchewkę i pietruszkę) obrać. Do garnka dodać pokrojone w kostkę marchewki i pietruszki. Gotować, aż powstanie wywar. Kapustę poszatkować, kalafior i brokuł podzielić na różyczki. Warzywa włożyć do wywaru. Gotować do miękkości. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zupę podawać udekorowaną kawałkami rzodkiewek i posiekaną dymką.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Zupa curry z soczewicą —

SKŁADNIKI

- **1 kg piersi z kurczaka**
- **1 żółta papryka**
- **1 pomarańczowa papryka**
- **2 cebule**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **2 łyżki oliwy**
- **150 g czerwonej soczewicy**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżeczki curry**
- **suszona papryczka chili**
- **2 łyżki octu winnego**

Sposób przyrządzenia

Zagotować w garnku litr osolonej wody. Mięso umyć, osuszyć, włożyć do wrzątku. Gotować 45 minut. Wyjąć z wywaru, przestudzić, oczyścić z kości i skóry, następnie pokroić na małe kawałki. Strąki papryki umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebule obrać, posiekać. Rozmaryn opłukać, oderwać igiełki. Mocno rozgrzać oliwę w garnku, usmażyć na niej cebulę, soczewicę oraz paprykę. Posypać curry, pokruszoną chili i igiełkami rozmarynu. Całość zalać wywarem z gotowania mięsa. Gotować 15 minut na małym ogniu. Włożyć mięso, dobrze podgrzać. Gotową zupę przyprawić do smaku solą, pieprzem i octem winnym. Podawać.

Uwaga: Zupa curry z soczewicą będzie wyjątkowo smaczna, gdy dodatkowo przyprawi się ją tymiankiem i lubczykiem.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Koperkowa na mięsie —

SKŁADNIKI

- **300 g piersi kurczaka (lub 2 udka)**
- **3-4 ziemniaki**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **3 ziarna pieprzu**
- **150 ml śmietany 18%**
- **1 łyżka mąki**
- **1 pęczek koperku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, zalać wodą (1,5 litra), zagotować. Usunąć szumowiny. Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Włożyć do miseczki i zalać wodą, aby nie ściemniały. Marchewki i pietruszkę oczyścić. Pietruszkę pozostawić w całości, marchewki pokroić w plasterki. Warzywa wrzucić do garnka z mięsem. Dodać liście laurowe, pieprz ziarnisty i ziele angielskie. Gotować wywar około 40 minut. Gdy mięso będzie już zupełnie miękkie, a bulion aromatyczny, wrzucić ziemniaki. Gotować razem na małym ogniu pod przykryciem 15 minut. Śmietanę (ewentualnie jogurt) rozmieszać starannie w kubeczku z łyżką mąki, wlać odrobinę gorącego bulionu, aby zahartować śmietanę. Cienkim strumieniem wlać do gotującej się zupy, wymieszać. Koperek umyć, osuszyć, oderwać z łodyżek, posiekać. Wrzucić do zupy. Odstawić na kilka minut, aby koperek się sparzył, a zupa nabrała smaku. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Anastazja Poraj, Borki, woj. opolskie

— Zupa warzywna z rybą —

Sposób przyrządzenia
W garnku zagotować bulion. Włożyć marchew, masło, gotować 5 minut. Dodać ziemniaki, liść laurowy i pieprz. Przykryć, gotować 15 minut. Z jajek i mąki przygotować ciasto. Łyżeczką kłaść porcje do zupy. Gotować minutę. Dodać śmietanę, wymieszać, na wierzchu ułożyć kawałki ryb. Gotować 10 minut. Doprawić. Posypać koperkiem.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 marchewki obrane, pokrojone w półplasterki**
- **3 średnie ziemniaki obrane i pokrojone w kostkę**
- **filet z dorsza ze skórą, pokrojony w dużą kostkę**
- **filet z tołpygi ze skórą, opłukany i pokrojony w dużą kostkę**
- **5 szklanek bulionu warzywnego**
- **2 jajka**
- **6 czubatych łyżek mąki**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany**
- **1 łyżeczka masła**
- **liść laurowy**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **½ pęczka koperku**
- **sól**
- **pieprz**

— Zupa z soczewicy —

SKŁADNIKI
- **2 litry rosołu drobiowego**
- **6 ziemniaków**
- **1 pietruszka**
- **2 szklanki soczewicy**
- **1 szklanka zacierek**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 puszka pomidorów krojonych**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **2 liście laurowe**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **10 suszonych pomidorów**
- **4 łyżki śmietany 30%**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Rosół doprowadzić do wrzenia, dodać liście laurowe, ziele angielskie i ząbek czosnku. Wrzucić opłukaną soczewicę i gotować 30 minut. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i pietruszkę pokrojoną w drobną kosteczkę. Następnie dorzucić pomidory z puszki, pokrojone suszone pomidory i zacierki. Dodać koncentrat i gotować, aż wszystkie składniki będą miękkie. Na koniec zaprawić zupę śmietaną. Podawać ze świeżą zieleniną, np. posiekanymi natką pietruszki i szczypiorkiem.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Zupa z soczewicy z pulpecikami —

Sposób przyrządzenia
Trzy marchwie i cebulę pokroić, podsmażyć na 4 łyżkach oliwy. Dodać posiekany czosnek, curry, wlać 4 szklanki wody. Gotować 20 minut. Zmiksować, dodać kostkę, doprawić solą i pieprzem. Czwartą marchewkę pokroić w kostkę. Dusić 10 minut na reszcie oliwy razem z opłukaną soczewicą i 12 łyżkami wody. Gdy woda odparuje, a warzywa zmiękną, przełożyć je do zupy. Metkę wyrobić z bułką i czosnkiem, uformować pulpeciki, usmażyć na oleju. Zupę podawać z pulpecikami i kleksem śmietany.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **4 marchwie**
- **cebula**
- **¾ szklanki czerwonej soczewicy**
- **100 ml śmietany**
- **5 ząbków czosnku**
- **kostka bulionu warzywnego**
- **2 łyżeczki curry**
- **6 łyżek oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Pulpeciki:
- **150 g metki**
- **ząbek czosnku**
- **3 łyżeczki bułki tartej**
- **olej**

— Zupa kalafiorowa z grzankami czosnkowymi —

SKŁADNIKI

- **¼ kurczaka (około 650 g)**
- **½ pora (około 130 g)**
- **2 marchewki (około 300 g)**
- **800 g ziemniaków**
- **½ kalafiora (około 700 g)**
- **175 kukurydzy słodkiej z puszki**
- **150 g śmietany 12%**
- **1 łyżka posiekanego szczypioru z dymki**
- **3 kajzerki**
- **50 g serka śmietankowego**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, włożyć do garnka, wlać 3 litry wody, zagotować, usunąć pianę, dodać obraną marchew i pora, posolić, gotować około 2 godzin. Wyjąć mięso z wywaru, oddzielić od kości, z powrotem włożyć do zupy. Razem z mięsem dodać też obrane i pokrojone ziemniaki oraz różyczki kalafiora, gotować około 25 minut, dodać osączoną kukurydzę, gotować jeszcze 5–10 minut, zaprawić śmietaną (można także zagęścić mąką). Kajzerki przeciąć na pół, posmarować serkiem wymieszanym z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, upiec na złoty kolor (10 minut w temperaturze 180–190°C). Przed podaniem posypać zupę posiekaną dymką, podawać z grzankami.

Poleca Ewelina Sowa, Turawa, woj. opolskie

— Zupa porowa —

SKŁADNIKI

- **3 litry wywaru na kościach**
- **3 pory — białe części**
- **2 korzenie pietruszki**
- **½ selera**
- **500 g mięsa mielonego**
- **4 serki topione**
- **100 ml śmietany słodkiej**
- **200 g sera twardego startego**
- **koperek**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Do wywaru z kości dodać starte na tarce o grubych oczkach seler, korzenie pietruszki i pokrojone pory. Mięso mielone podsmażyć na patelni i dodać do wywaru. Następnie dorzucić serki topione, całość podgotować i doprawić solą i pieprzem. Na końcu dodać śmietanę i utarty ser. Porcje udekorować posiekanym koperkiem.

Poleca Ewelina Sowa, Turawa, woj. opolskie

— Zupa z porem i pulpecikami —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **200 g mielonej wieprzowiny**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **1,5 litra rosołu lub bulionu drobiowego**
- **pęczek koperku**
- **½ pęczka natki**
- **duża kostka serka topionego (ementaler)**
- **1 białko**
- **2 cebule**
- **3 pory (biała część)**
- **1 łyżka masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso mielone wyrobić z białkiem i bułką tartą. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Uformować niewielkie pulpeciki. Rosół lub bulion zagotować, włożyć pulpety, gotować 7–10 minut i wyjąć. Cebule pokroić w kostkę, pora w krążki. Koperek i natkę posiekać. Masło stopić na patelni, podsmażyć cebule i pora. Przełożyć do rosołu, gotować 10 minut. Dodać serek topiony, wymieszać. Wsypać koperek i natkę pietruszki, przyprawić solą i pieprzem. Włożyć pulpety.

Poleca Ewelina Sowa, Turawa, woj. opolskie

— Zupa szczawiowa —

SKŁADNIKI

- **2 litry wody**
- **włoszczyzna**
- **150 g świeżego szczawiu**
- **3 łyżki masła**
- **1 szklanka śmietany 30%**
- **3 łyżki mąki**
- **4 jaja**
- **sól**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Liście szczawiu umyć, osuszyć, pokroić, podsmażyć na maśle. Dodać do wywaru i zagotować. Przygotować kluseczki. W osobnym naczyniu roztrzepać jedno jajko z jedną łyżką mąki. Po uzyskaniu jednolitej masy, powoli wlewać do gotującej się zupy. Przygotować zawiesinę z pozostałej mąki i śmietany i zagęścić nią zupę. Doprawić cukrem. Zamiast klusek do zupy można dodać jajka. Trzy jaja ugotować na twardo i pokroić w ćwiartki. Włożyć je do talerza i zalać zupą bezpośrednio przed podaniem. Do zupy osobno podawać ugotowane i pogniecione ziemniaki okraszone skwarkami.

Poleca Tomasz Juros, Ozimek, woj. opolskie

— Żurek —

SKŁADNIKI

- **500 g żeberek**
- **włoszczyzna**
- **kilka ziemniaków**
- **1 kg białej kiełbasy**
- **kilka ugotowanych na twardo jajek**
- **1 główka czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Zakwas:

- **2 szklanki wody**
- **6 łyżek mąki żytniej**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Zakwas: Do 2 szklanek wody dodać 6 łyżek mąki żytniej i 2 ząbki czosnku. Płyn wlać do słoika lub garnka. Odstawić na 5–6 dni w ciepłe miejsce.

Żeberka wolno gotować z włoszczyzną i przyprawami. Gdy warzywa będą miękkie, dodać do wywaru ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy zmiękną, dolać zakwas, dodać 2–3 ząbki zmiażdżonego czosnku i pokrojoną białą kiełbasę. Wszystko zagotować i odstawić. Doprawić solą, pieprzem i dużą ilością majeranku. Przed podaniem na talerze poukładać pokrojone w ćwiartki jajka i zalać je żurkiem.

Poleca Tomasz Juros, Ozimek, woj. opolskie

— Żurek grzybowy —

SKŁADNIKI

- **500 g świeżych prawdziwków**
- **1,5 szklanki zakwasu na żur**
- **1,5 litra bulionu warzywnego**
- **cebula**
- **liść laurowy**
- **3 ziarna czarnego pieprzu i ziela angielskiego**
- **200 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę**
- **300 g ziemniaków**
- **śmietana do zupy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, pokroić w plastry. Bulion zagotować z przyprawami. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i grzyby, ugotować. Kiedy grzyby będą miękkie, wlać zakwas, zagotować. Dodać przesmażony boczek z cebulką. Zabielić śmietaną.

Poleca Tomasz Juros, Ozimek, woj. opolskie

— Botwinka z jajkiem —

SKŁADNIKI

- **2 pęczki botwinki**
- **cebula**
- **200 g cielęciny – np. górki**
- **pietruszka**
- **kawałek selera**
- **200 ml kwaśnej śmietany**
- **2-3 łyżki koncentratu buraczanego**
- **1 łyżka mąki**
- **po kilka gałązek natki, koperku i szczypiorku**
- **sok z cytryny**
- **sól**
- **cukier**
- **pieprz**
- **3 jajka na twardo**

Sposób przyrządzenia

Cebulę, pietruszkę i seler obrać, pokroić na kawałki. Cielęcinę pokroić w kostkę. Warzywa i mięso zalać w garnku wodą, dodać sól i pieprz. Gotować 45 minut. Botwinkę razem z burakami opłukać, drobno pokroić. Dodać do gotującego się mięsa, wymieszać, gotować na małym ogniu 10 minut. Śmietanę dokładnie wymieszać z mąką, koncentratem buraczanym i 3–4 łyżkami wywaru z zupy. Wlać do pozostałej zupy, wymieszać, zagotować. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem i szczyptą cukru. Zioła posiekać, połowę dodać do zupy, wymieszać. Jajka na twardo pokroić na ćwiartki. Gotową zupę rozlać do talerzy lub kokilek. Do każdej porcji włożyć po 2 cząstki jajka. Posypać resztą ziół. Botwinkę można podawać z białym lub razowym pieczywem.

Poleca Konrad Kosytorz, Pietraszów, woj. opolskie

— Fasolowa z pomidorami —

SKŁADNIKI

- **200 g białej fasoli**
- **2 ziemniaki**
- **6 dużych pomidorów**
- **½ strąka żółtej papryki**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **sól**
- **pieprz**
- **zioła do ozdoby (natka, tymianek, oregano)**

Sposób przyrządzenia

Fasolę zalać wodą, odstawić na noc. Następnego dnia odcedzić, zalać litrem czystej wody, ugotować do miękkości (można także użyć gotowej fasoli z puszki i gotować ją około 10 minut). Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w ósemki. Paprykę oczyścić z nasion, pokroić w paski. Wszystkie warzywa wrzucić do garnka z gotującą się fasolą, dołożyć koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na oleju. Oprószyć mąką, podsmażyć, nie rumieniąc. Mieszając powoli, dolewać 200 ml zimnej wody, dobrze rozmieszać, aby nie było grudek. Przelać do garnka z warzywami, wymieszać i zagotować. Zupę przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową zupę rozlać do talerzy. Posypać posiekanymi ziołami, udekorować gałązkami oregano. Zupę podawać ze świeżym, białym lub ciemnym pieczywem.

Poleca Konrad Kosytorz, Pietraszów, woj. opolskie

— Zupa z zielonego groszku —

SKŁADNIKI

- **400 g zielonego groszku (świeżego, mrożonego lub z puszki)**
- **pęczek natki**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **słodka mielona papryka**
- **½ szklanki śmietany**
- **duży ziemniak**
- **gałązki natki pietruszki do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Świeży zielony groszek przebrać, sparzyć wrzątkiem na sicie. Groszek z puszki osączyć z zalewy. Natkę umyć, posiekać. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Masło rozgrzać w rondlu, zeszklić cebulę i czosnek. Dodać groszek i podsmażyć. Wlać gorący bulion, gotować na średnim ogniu około 20 minut. Zupę lekko ostudzić, wlać do niej ⅔ śmietany, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Ziemniak obrać, umyć, pokroić w małą kostkę. Dodać do zupy, gotować jeszcze około 10 minut. Gotową zupę rozlać do talerzy. Każdą porcję ozdobić odrobiną pozostałej śmietany, oprószyć mieloną papryką, udekorować gałązkami natki pietruszki. Zamiast z ziemniakami, zupę można podać z groszkiem ptysiowym lub zrumienionymi na maśle grzankami.

Poleca Konrad Kosytorz, Pietraszów, woj. opolskie

— Zupa cebulowa —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **50 g masła**
- **40 g mąki**
- **650 ml bulionu**
- **150 ml białego wytrawnego wina**
- **1 łyżka soli**
- **½ łyżeczki cukru**
- **po szczypcie mielonego pieprzu i mielonego kminku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **150 g startego żółtego sera**
- **4 kromki białego chleba**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, pokroić na połówki, a te w cienkie plasterki. Obrany czosnek posiekać. W garnku stopić masło. Na nim zeszklić cebule i czosnek, oprószyć je mąką, lekko zasmażyć, nie rumieniąc. Zmniejszyć płomień pod garnkiem. Następnie mieszając, cienkim strumieniem dolewać wino, a na koniec powoli dolewać bulion. Całość gotować około 10 minut. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i kminkiem. Zupę rozlać do czterech żaroodpornych bulionówek. Do każdej włożyć po jednej kromce chleba lub bułki. Posypać je startym żółtym serem. Przygotowaną zupę wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. W tym czasie opłukać, osuszyć i drobno posiekać natkę. Po 8 minutach zupę wyjąć z piekarnika. Posypać natką pietruszki i od razu podać.

Poleca Małgorzata Kania, Kolonowskie, woj. opolskie

— Zupa rybna z ziołowymi kluseczkami —

SKŁADNIKI

- **2 pstrągi**
- **1 opakowanie włoszczyzny**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **½ szklanki śmietany kremówki**
- **1 opakowanie serka homogenizowanego**
- **2 jajka (białka i żółtka osobno)**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **2 łyżki posiekanego szczypiorku**
- **3 łyżki mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pstrągi i włoszczyznę wraz z zielem angielskim zalać wodą, gotować na małym ogniu, aż powstanie esencjonalny wywar. Odcedzić, marchewki pokroić w talarki. Serek homogenizowany połączyć z żółtkami, szczypiorkiem i koperkiem, posolić. Dodać mąkę oraz ubite na sztywną pianę białka. Składniki delikatnie połączyć. Kluseczki nakładać łyżką na gotujący się wywar, a następnie gotować około 3 minut. Zupę zabielić śmietanką, dodać kawałki marchewki i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Małgorzata Kania, Kolonowskie, woj. opolskie

— Kaszubska zupa rybna —

SKŁADNIKI

- **100 g łososia**
- **100 g dorsza**
- **100 g sandacza**
- **200 ml śmietany 36%**
- **100 g włoszczyzny**
- **50 g mąki**
- **koperek**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ryby pokroić w kostkę i gotować na wywarze jarskim z warzywami. Z mąki i wody przygotować kluski, które należy włożyć do zupy. Dodać koperek, natkę pietruszki, sól i pieprz. W końcowej fazie gotowania dolać śmietanę.

Poleca Krzysztof Szulborski, Gdańsk, woj. pomorskie

— Zupa rybna z okonia —

SKŁADNIKI

- **5-6 dużych, świeżych okoni**
- **włoszczyzna**
- **świeży koperek**
- **liść laurowy**
- **pieprz**
- **sól**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **1 szklanka śmietany 30%**
- **mąka do zagęszczenia zupy**

Sposób przyrządzenia

Z warzyw i przypraw przygotować wywar. Okonie wypatroszyć i oczyścić z łusek. Dodać do warzywnego wywaru i gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Po ugotowaniu wywar odstawić na dwie godziny, by nabrał aromatu. Wyciągnąć ryby i warzywa. Okonie obrać z ości. Marchewkę pokroić w kostkę. Wszystko włożyć do wazy. Do wywaru rybnego dodać trochę wody i zagotować go, zaciągając rozklepaną z wodą mąką. Dolać śmietanę, doprawić zupę do smaku, posypać posiekanym koperkiem i przelać do wazy.

Poleca Gabriela Blok, Kamienica Szlachecka, woj. pomorskie

4. Zupy owocowe

— Zupa truskawkowa —

SKŁADNIKI

- **400 g truskawek**
- **3 łyżki cukru lub miodu**
- **1,5 szklanki białego wytrawnego wina**
- **2,5 szklanki słodkiej śmietany**

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć, obrać z szypułek, zmiksować z cukrem lub miodem, połączyć ze śmietaną oraz winem. Zupę podgrzewać, ale nie gotować. Następnie wstawić na 2–3 godziny do lodówki.

Poleca Grażyna Tokarska, Opole, woj. opolskie

— Letnia zupa truskawkowa —

SKŁADNIKI

- **1 kg truskawek**
- **¼ niedużego arbuza**
- **4 łyżki cukru**
- **2 opakowania cukru waniliowego**
- **mielony cynamon**
- **kilka łyżek soku z cytryny**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **kilka łyżek gęstej śmietany 36%**

Sposób przyrządzenia

Truskawki opłukać i odsączyć. Następnie usunąć szypułki. Wykroić miąższ z arbuza i usunąć z niego białe i czarne pestki. Truskawki pokroić na ćwiartki (większe) lub połówki (mniejsze), zasypać cukrem i odstawić na chwilę, aż puszczą sok. Przełożyć do garnka, podlać wodą i gotować, aż trochę zmiękną, a następnie poczekać, aż przestygną, lekko zmiksować. Zmiksować pokrojony na kawałki miąższ arbuza. Odsączyć nadmiar płynu. Połączyć arbuza z truskawami i wymieszać. Do letniej zupy truskawkowej wsypać dwa opakowania cukru waniliowego, wlać kilka łyżek soku wyciśniętego z cytryny i ewentualnie dodać szczyptę cynamonu. Wymieszać. Przełożyć kilka łyżek zupy do garnuszka, wymieszać z 2 łyżkami mąki ziemniaczanej i zagotować. Następnie dodać do reszty zupy i wymieszać. Wstawić zupę truskawkową do lodówki i schładzać około godziny. Podawać zupę z kleksem gęstej śmietany. Zamiast niej można dodać kulkę lodów waniliowych lub bitą śmietanę.

Poleca Grażyna Tokarska, Opole, woj. opolskie

— Zupa miodowa z jabłkiem i cynamonem —

SKŁADNIKI

- **100 g jabłek**
- **100 g gruszek**
- **100 g śliwek**
- **100 g miodu**
- **cynamon**
- **goździki**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki umieścić w garnku z wodą. Gotować przez około 30 minut na średnim ogniu. Zupa idealnie nadaje się jako domowe lekarstwo na ból gardła.

Poleca Grażyna Tokarska, Opole, woj. opolskie

— Jabłczanka —

SKŁADNIKI

- **4 jabłka**
- **2 goździki**
- **szczypta cynamonu**
- **3 łyżki śmietany**
- **2 łyżki kisielu cytrynowego**
- **sok z ½ cytryny**
- **4 łyżki cukru**
- **250 g makaronu, np. kokardek**

Sposób przyrządzenia

Jabłka dokładnie umyć i obrać za pomocą obieraczki do warzyw. Wydrążyć gniazda nasienne. W dużym garnku zagotować około 2 litrów wody, dodać skórki z jabłek oraz goździki i chwilę podgotować. Jabłka w tym czasie pokroić na cząstki. Z garnka wyjąć skórki i goździki, a następnie włożyć pokrojone owoce. Gotować do miękkości jabłek, uważając, żeby się nie rozgotowały. Do gotującego się kompotu dołożyć cukier, kisiel cytrynowy wymieszany w zimnej wodzie, sok z cytryny oraz szczyptę cynamonu. Do śmietany dołożyć chochelkę gorącej zupy, wymieszać i dodać do reszty zupy w garnku. Makaron ugotować. Do miseczki wyłożyć 2–3 łyżki makaronu i zalać jabłczanką. Zupy można nie zabielać, za to ozdobić ją kleksem śmietany.

Poleca Teresa Blicharska, Opole, woj. opolskie

— Zupa wiśniowa z domowym makaronem —

SKŁADNIKI

Zupa:
- **2 kg wiśni**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **cukier**
- **duża słodka śmietana**

Makaron:
- **1 kg mąki**
- **4 jaja**
- **woda**
- **sól**
- **2 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Zupa: Wiśnie wydrylować. Wodę zagotować, doprawić cukrem. W celu zagęszczenia zupy dodać rozpuszczoną w zimnej wodzie mąkę ziemniaczaną lub zblendowane wiśnie. Dodać śmietanę rozmieszaną w niewielkiej ilości letniej zupy, gotować, aż wiśnie puszczą sok i zupa nabierze intensywnego smaku.

Makaron: Na stolnicę wysypać niecały kilogram mąki (reszta zostanie wykorzystana do podsypywania makaronu). We wgłębienie wbić jajka, dodać szczyptę soli, 2 łyżki oleju i niewielką ilość wody, do czasu aż ciasto przestanie się kleić. Powinno być gładkie, błyszczące i sprężyste. Podzielić je na kilka części. Stolnicę posypać mąką. Ciasto rozwałkować cienko, znów posypać mąką, żeby się nie skleiło, i zwinąć w luźny rulon. Pokroić w cienkie paski. Makaron gotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Zalać zupą.

Poleca Teresa Blicharska, Opole, woj. opolskie

— Zupa cytrynowa z kurczakiem i ryżem—

SKŁADNIKI

- **120 g ryżu**
- **sól**
- **500 ml wody**
- **100 g włoszczyzny (mrożonej)**
- **2 filety z piersi kurczaka**
- **zmielony pieprz**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżeczki mąki**
- **100 g bitej śmietany**
- **sok z 2 cytryn**
- **2 łodygi dymki**
- **listki melisy do przybrania**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Zagotować wodę z liściem laurowym i włoszczyzną. Dodać filety z kurczaka, gotować około 15 minut. Wyjąć kurczaka z bulionu i odstawić. Rosół odcedzić. Doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać masło, zasmażyć na nim mąkę. Wlać bulion i śmietanę i doprowadzić do wrzenia, ciągle mieszając. Gotować na wolnym ogniu 2–3 minuty. Stopniowo wlewać sok z cytryny, cały czas mieszając. Podgrzać, nie doprowadzając do wrzenia. Odcedzony ryż dodać do zupy. Dymkę oczyścić, umyć i pokroić w cienkie krążki. Pokroić pierś z kurczaka i ułożyć w głębokim talerzu. Zalać zupę i posypać dymką. Ozdobić listkami melisy. Zupę można podawać na zimno lub ciepło.

Poleca Teresa Blicharska, Opole, woj. opolskie

5. Dodatki do zup

— Domowy ekstrakt —

Sposób przyrządzenia

Porcje rosołowe po oczyszczeniu i podzieleniu zalać wodą tak, by je tylko przykrywała. Gotować na bardzo małym ogniu 3–4 godziny. Marchew, pietruszkę i seler obrać, umyć i pokroić. Por oczyścić, umyć i obwiązać bawełnianą nitką. Cebulę oczyścić z łusek. Włożyć warzywa wraz z przyprawami do garnka i gotować 1–2 godziny. Po ostudzeniu przecedzić esencjonalny bulion i za pomocą lejka napełnić nim woreczki lub pojemnik na lód. Zamrożonym ekstraktem rosołowym doprawiać zupy i sosy, rozpuszczając je we wrzątku lub bezpośrednio w potrawie.

Poleca Alicja Kowalska, Osiny, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2,5—3 kg drobiowych porcji rosołowych**
- **6 dużych marchewek**
- **4 duże pietruszki**
- **2 pory**
- **2 selery**
- **2 cebule**
- **10 liści laurowych**
- **kilkanaście ziaren ziela angielskiego**
- **kilkanaście ziaren pieprzu**

— Domowy makaron —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

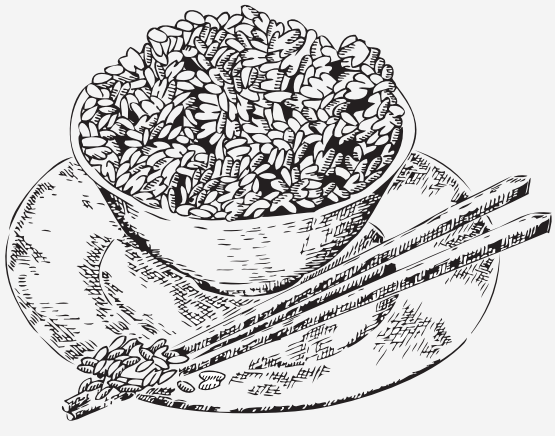
- **500 g mąki**
- **5 jajek**

Sposób przyrządzenia

Mąkę na makaron połączyć z jajami i zagnieść na twardo. Ciasto podzielić na 3–4 części i cienko rozwałkować, podsypać mąką, zwinąć w ruloniki, pokroić w paseczki lub przepuścić przez maszynkę do makaronu. Kluski ugotować i odcedzić.

Poleca Alicja Kowalska, Osiny, woj. opolskie

III



Potrawy z mąki, kasz, ryżu i ziemniaków

— Pielmieni —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 g mąki pszennej**
- **250 ml letniej wody**
- **1 jajko**
- **sól**

Farsz mięsny:
- **250 g wieprzowiny mielonej z łopatki**
- **150 g wołowiny mielonej z łopatki**
- **100 g zmielonego boczku wieprzowego**
- **½ startej dużej cebuli**
- **2 ząbki startego czosnku**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso, startą cebulę i starty czosnek wymieszać w misce, doprawić solą i pieprzem według uznania. Wstawić do lodówki na godzinę, by smaki się połączyły. Z mąki, wody, jajka oraz soli wyrobić ciasto na pierogi. Ciasto musi być elastyczne i gładkie. Odłożyć na godzinę do lodówki. Sposób formowania ciasta jest taki sam jak w przypadku polskich kopytek – gotowe ciasto podzielić na 6 części, z każdej z części uformować wałek grubości palca, dokładnie obtaczając go w mące. Wałek pociąć na kawałki, tak jak w przypadku kopytek. Z każdego kopytka wyrabiać małe placuszki na stolnicy posypanej mąką. W środku każdego placuszka umieścić kulkę mięsa. Zlepiać tak jak pieroga, tworząc kształt przypominający tradycyjne rosyjskie kokoszniki (nakrycie głowy). Gotować pielmieni we wrzącej osolonej wodzie około 3–4 minut od momentu wypłynięcia. Podawać z odrobiną octu, grubo posiekaną natką pietruszki i gęstą kwaśną śmietaną.

Poleca Lucyna Bajer, Opole, woj. opolskie

— Pierogi ruskie —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **400 g mąki**
- **250 ml gorącej wody**
- **1 łyżka oleju**

Farsz:
- **300 g twarogu**
- **500 g ziemniaków**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki tłuszczu**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wsypać na stolnicę, wlać gorącą wodę, zamieszać, zaparzyć. Szybko wyrobić gładkie ciasto, cienko rozwałkować. Szklanką wykroić kółka, na środek nałożyć wybrany farsz, złożyć, brzegi dokładnie skleić. Pierogi włożyć do osolonego wrzątku z dodatkiem łyżki oleju, ugotować.

Farsz: Ziemniaki obrać, ugotować. Zemleć wraz z twarogiem. Cebule obrać, drobno pokroić, zeszklić na rozgrzanym tłuszczu. Dodać do masy, wymieszać, przyprawić.

Poleca Lucyna Bajer, Opole, woj. opolskie

— Litewskie pierogi —

SKŁADNIKI

- **800 g mąki pszennej**
- **350 g masła**
- **4 jajka**
- **200 ml gęstej kwaśnej śmietany**
- **250 g mielonej wołowiny**
- **250 g mielonej łopatki wieprzowej**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**
- **liście sałaty**

Sposób przyrządzenia

Mąkę posiekać razem z masłem. Dodać 3 jajka oraz śmietanę. Wsypać sporą szczyptę soli. Szybko zagnieść gładkie i elastyczne ciasto. Uformować z niego kulę, owinąć ją folią i odłożyć na 30 minut do lodówki. W tym czasie połączyć obydwa rodzaje mięsa z obraną i posiekaną cebulą, doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Schłodzone ciasto rozwałkować na cienkie placki. Wycinać krążki wielkości dłoni. Na połowie każdego krążka ułożyć część mięsnego farszu. Krążki składać na pół, formując duże pierogi. Starannie zlepiać brzegi. Szczypiąc palcami ciasto, zrobić wzory na każdym pierogu. Pierogi ułożyć na pokrytej pergaminem blasze, posmarować rozmąconym jajkiem. Piec w temperaturze 180°C na złoty kolor (25–30 minut). Układać na półmisku wyłożonym liśćmi sałaty. Podawać do bulionu.

Poleca Katarzyna Kuc, Opole, woj. opolskie

— Pierogi kresowe —

Sposób przyrządzenia
Wszystkie składniki ciasta dokładnie razem wyrobić, aż będzie odchodziło od dłoni. Gotowe ciasto podzielić na porcje i przykryć ściereczką, aby nie wysychało. Na patelni rozgrzać smalec ze skwarkami, dodać obraną, pokrojoną cebulę, przyrumienić. Obrane ziemniaki, ser, cebulę zemleć w maszynce do mięsa, dodać jajko, przyprawić i dokładnie wymieszać. Ciasto rozwałkować, szklanką wykroić krążki, nałożyć farsz i zlepić boki. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie 5–6 minut od chwili wypłynięcia pierogów na powierzchnię.

Poleca Monika Grek, Baborów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **400 g mąki**
- **1 jajko**
- **¼ szklanki wody**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**

Farsz:
- **1 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach**
- **500 g sera twarogowego**
- **1 duża cebula**
- **2 łyżki tłuszczu i skwarków ze świeżej słoniny**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**

— Pierogi drożdżowe —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
Ciasto:
- **70 g drożdży**
- **2,5 szklanki mąki**
- **1 szklanka mleka**
- **1 żółtko**
- **szczypta soli**
- **olej**

Farsz:
- **1 cebula**
- **2 garści suszonych grzybów (np. borowików)**

Sposób przyrządzenia
Do miski wsypać 2 szklanki mąki. Dodać rozdrobnione drożdże, wlać ciepłe mleko i wymieszać. Odstawić w ciepłe miejsce na 10–15 minut. Gdy rozczyn wyrośnie, wbić żółtko, dosypać resztę mąki i szczyptę soli. Wyrobić na gładkie ciasto (jeśli zacznie się kleić, dosypać mąki). Podzielić na kilka kawałków, każdy cienko rozwałkować. Grzyby umyć, zalać wodą, gotować kilka minut na małym ogniu, odcedzić i pokroić. Obraną i pokrojoną cebulę podsmażyć na maśle. Dodać ugotowane grzyby i doprawić. Szklanką wykroić kółka z ciasta. Na każdym ułożyć łyżeczkę smażonych grzybów. Złożyć na pół, skleić brzegi (można docisnąć widelcem). Na patelni rozgrzać olej i kłaść pierogi. Smażyć, aż się zrumienią z każdej strony. Podawać z czerwonym barszczykiem.

Poleca Monika Grek, Baborów, woj. opolskie

— Pierogi z kapustą i mięsem —

Sposób przyrządzenia
Farsz: Kapustę wypłukać w celu odkwaszenia. Gotować do miękkości przez około 1,5 godziny. Łopatkę i boczek ugotować, po ugotowaniu kapustę i mięso drobno pokroić.
Do pokrojonego mięsa i kapusty dodać zeszkloną na oleju pokrojoną w kostkę cebulę, doprawić solą i pieprzem. Wodę po gotowaniu zachować.
Ciasto: Do mąki wlać olej i wsypać sól. W mące zrobić dołek i dolewać gorącą wodę, cały czas wyrabiając ciasto. Należy przy tym uważać, by się nie poparzyć. Gotowe ciasto powinno być elastyczne. Stolnicę oprószyć mąką i rozwałkować na niej ciasto. Nie powinno być zbyt cienkie. Na wycięte szklanką krążki łyżeczką nałożyć farsz. Następnie krążek złożyć na pół i mocno docisnąć brzegi, formując z nich falbankę. Pierogi wrzucać do gotującego się wywaru, który pozostał po gotowaniu mięsa i kapusty. Może to być też zwykła woda – minimum 4 litry na 20 sztuk pierogów. Po wrzuceniu do wody pierogów należy uważać, by się nie skleiły. Można ewentualnie dodać trochę oleju. Gotować do momentu, aż wypłyną.
Boczek usmażyć na oleju. Wedle upodobań można dodać też zeszkloną, pokrojoną w półksiężyce cebulę. Polać tym pierogi.

Poleca Henryka Kownacka, Biała, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 kg mąki pszennej**
- **sól**
- **4 łyżki oleju**

Farsz:
- **1 kg kapusty kiszonej**
- **1 kg mięsa (500 g łopatki wieprzowej i 500 g boczku)**
- **2 średnie cebule**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Okrasa:
- **boczek**
- **olej**
- **1 cebula**

— Pierogi kornwalijskie —

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, a następnie wkruszyć do niej kawałki masła. Dodać sól, wodę i szybko zagnieść ciasto. Owinąć je w folię spożywczą i włożyć na 30 minut do lodówki. Przygotować farsz. Mięso wymieszać z poszatkowaną cebulą, obranym i drobno pokrojonym ziemniakiem, musztardą, chrzanem, bulionem i natką pietruszki. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wyjąć ciasto z lodówki i podsypać mąką, rozwałkować na grubość około 3 mm. Szklanką wykrawać z ciasta koła, na których następnie nakładać po łyżce farsz. Brzegi smarować jajkiem i dokładnie zlepić, najlepiej za pomocą widelca. Pierożki układać na blasze wyłożonej papierem pergaminowym. Smarować z wierzchu resztą jajka i piec przez 10 minut w temperaturze 200°C, a następnie 20 minut w temperaturze 180°C. Gotowe pierogi podawać ze słodko-pikantnym sosem chili.

Poleca Henryka Kownacka, Biała, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Nadzienie:
- **300 g mielonego mięsa wołowego**
- **1 cebula**
- **1 duży ziemniak**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **¼ szklanki bulionu**
- **½ łyżki chrzanu**
- **½ łyżki musztardy**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 rozkłócone jajko**

Ciasto:
- **400 g mąki**
- **150 g masła**
- **kilka łyżek wody**
- **sól**
- **słodko-pikantny sos chili**

— Pierogi z wątróbką i kaszą gryczaną —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **4 szklanki mąki**
- **1 jajko**
- **1 łyżka oleju**
- **sól**

Farsz:
- **3 cebule drobno posiekane**
- **50 g masła**
- **400 g świeżej wątroby z kurcząt**
- **1 jajko**
- **2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej**
- **4 łyżki oleju**
- **¼ szklanki bułki tartej**
- **4 łyżki śmietany 18%**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, dodać szczyptę soli, jajko i olej. Składniki wymieszać, dolewając powoli około 1 szklanki wody, a następnie zagnieść luźne ciasto. Cebulę zeszklić na części masła, dodać wątróbki i smażyć 7–8 minut, ciągle mieszając. Przestudzić, a następnie zemleć. Do farszu dodać jajko, ugotowaną kaszę gryczaną, sól i pieprz. Całość dobrze wymieszać. Ciasto rozwałkować, a następnie szklanką powycinać okrągłe placuszki. Na każdym położyć porcję farszu i zlepić brzegi. Gotować w osolonej wodzie około 2 minut od momentu wypłynięcia. Ugotowane przełożyć na tacę, obtoczyć w oleju i pozostawić do wystygnięcia. Następnie smażyć na 2 łyżkach oleju na ciemnozłoty kolor, po 1 minucie z każdej strony. Bułkę tartą zrumienić na pozostałym maśle, wymieszać ją ze śmietaną. Powstałym sosem polać pierogi.

Poleca Henryka Kownacka, Biała, woj. opolskie

— Pierogi z soczewicą —

Sposób przyrządzenia
Soczewicę opłukać, odsączyć, zalać wodą w garnku, a następnie gotować, aż będzie miękka (zajmie to około 15 minut). W tym czasie przyrumienić na patelni obraną z łusek i pokrojoną w kosteczkę cebulę. Czosnek obrać z łusek i drobniutko posiekać. Papryczkę chili umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kosteczkę. Dodać czosnek oraz paprykę do cebuli i dusić przez chwilę, a następnie doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z soczewicą i natką pietruszki. Z mąki, wrzątku i oleju zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Rozwałkować cienko ciasto i szklanką wykrawać z niego krążki. Na każdy krążek ciasta nałożyć farsz. Skleić dokładnie brzegi pierożków i wrzucać na wrzącą wodę. Gotować 2–3 minuty od momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Podawać z tłuszczem, przyrumienioną cebulką lub kwaśną śmietaną

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 g mąki**
- **1 szklanka wrzątku**
- **1 łyżka oleju**

Farsz:
- **500 g soczewicy**
- **1 papryczka chili**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka soli**
- **pieprz**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**

Poleca Bernadeta Stuchły, Bolesław, woj. śląskie

— Pierożki z mięsem mielonym —

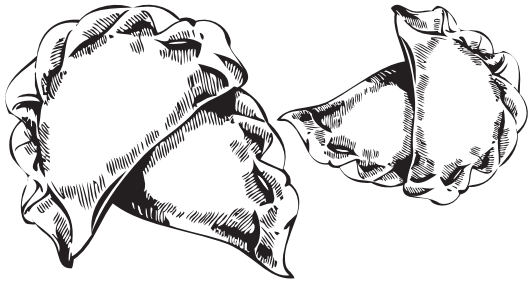
SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 kg mąki pszennej**
- **1 szklanka ciepłej przegotowanej wody**
- **1 jajko**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżeczka soli**

Farsz:
- **500 g mięsa mielonego z szynki**
- **1 duża cebula, pokrojona w kostkę**
- **700 g obranej dyni, startej na tarce o grubych oczkach**
- **4 utarte ząbki czosnku**
- **1 płaska łyżeczka ostrej papryki w proszku**
- **⅓ szklanki wywaru warzywnego lub wody**
- **2 łyżki sezamu**
- **3 łyżki posiekanej mięty**
- **3 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia
Mąkę przesiać przez sito, dodać sól. Na stolnicy usypać kopczyk, wlać do niego wodę i wbić jajko. Delikatnie zacząć zagniatać ciasto, aż będzie gładkie, elastyczne i jednolite. Jeżeli ciasto będzie się przyklejać do stolnicy, podsypać mąką. Gotowe ciasto przełożyć do miski, przykryć ścierką lub folią spożywczą. Odstawić do lodówki na czas przygotowania farszu.
Sezam wsypać na suchą patelnię, uprażyć na dużym ogniu, potrząsając czasami patelnią. W głębokiej patelni rozgrzać oliwę, dodać mięso i smażyć, aż się zarumieni, przez około 5 minut. Po tym czasie dodać czosnek, ostrą paprykę w proszku, startą dynię i smażyć dodatkowe 2 minuty. Podlać wywarem lub wodą, gotować, aż cały płyn wyparuje. Doprawić solą, dodać sezam i miętę, całość dokładnie wymieszać. Ciasto rozwałkować, odrobinę podsypując mąką, na grubość około 2–3 mm. Wyciąć z ciasta krążki (np. za pomocą szklanki). Na krążki nakładać łyżeczkę nadzienia, złożyć na pół, skleić dokładnie brzegi. Gotować w lekko osolonej wodzie 2 minuty od wypłynięcia. Podawać skropione oliwą z posiekaną miętą.

Poleca Henryk Wycisk, Bolesław, woj. śląskie



— Pierogi szpinakowe —

Sposób przyrządzenia

Soczewicę namoczyć na noc w zimnej wodzie. Następnego dnia zalać świeżą wodą, ugotować do miękkości (30–40 minut), odcedzić i dokładnie osączyć. Cebulę posiekać i zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać do soczewicy, ostudzić. Dodać jajko i bułkę tartą. Doprawić sosem sojowym i pieprzem, wymieszać. Do przesianej mąki dodać rozmrożony i osączony szpinak, jajko oraz szczyptę soli. Zarobić nożem i nie przerywając mieszania, wlewać stopniowo letnią wodę. Zagnieść gładkie, elastyczne ciasto. Rozwałkować je cienko na oprószonej mąką stolnicy, wykroić szklanką krążki. Na środku krążków nałożyć farsz i zlepić brzegi, formując pierogi. Gotować w osolonej wodzie pod przykryciem. Kiedy wypłyną, odkryć i gotować przez 2–3 minuty. Wyjąć i osączyć.

Sos: Pieczarki oczyścić, pokroić, podsmażyć na oleju. Zalać bulionem wymieszanym ze śmietaną i łyżką mąki. Gotować, mieszając, aż zgęstnieje. Doprawić sokiem z cytryny i tymiankiem. Polać pierogi.

Poleca Henryk Wycisk, Bolesław, woj. śląskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **1 jajko**
- **2-3 łyżki mrożonego rozdrobnionego szpinaku**
- **½ szklanki wody**
- **sól**

Nadzienie:
- **250 g zielonej soczewicy**
- **2 cebule**
- **1 jajko**
- **2-3 łyżki bułki tartej**
- **2 łyżki masła**
- **sos sojowy**
- **pieprz**

Sos pieczarkowy:
- **200 g pieczarek**
- **1 szklanka bulionu warzywnego**
- **1 szklanka śmietany 12%**
- **1 łyżka mąki**
- **1 łyżka oleju**
- **sok z cytryny**
- **tymianek**

— Pierogi z kaszą gryczaną i serem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **1 jajko**
- **1 łyżka oleju**
- **sól**

Farsz:
- **¾ szklanki kaszy gryczanej prażonej**
- **200 g białego sera**
- **2 cebule**
- **1 łyżka masła klarowanego**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kaszę ugotować na sypko i odstawić do przestygnięcia. Cebulę drobno pokroić i lekko podsmażyć na szklisto na maśle. Następnie cebulę i przeciśnięty przez praskę twaróg wymieszać z kaszą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Z podanych w przepisie składników wyrobić ciasto, dodać trochę wody, aby było sprężyste i niezbyt twarde, następnie rozwałkować. Szklanką wycinać kółka, na każdym umieścić farsz i zlepić brzegi. Przygotowane pierogi wrzucić na wrzątek, gotować, aż wypłyną na wierzch, podczas gotowania delikatnie mieszać. Ugotowane pierogi wybrać na talerz i polać omastą (skwarki z cebulą i śmietaną). Pierogi można też piec w piekarniku – ułożyć je na wyłożonej papierem formie do pieczenia, każdy nakłuć widelcem. Piec w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku przez około 20 minut.

Poleca Henryk Wycisk, Bolesław, woj. śląskie

— Pierogi leniwe I —

Sposób przyrządzenia

Jajko sparzyć, oddzielić żółtko od białka. Twaróg zemleć i wymieszać z żółtkiem. Stolnicę wysypać mąką, przełożyć masę twarogową. Dodać mąkę i wyrobić gładkie ciasto. Uformować wałek o grubości 0,5 cm, pokroić w ukośne plasterki. Leniwe wkładać do osolonego wrzątku, gotować do miękkości pierogów. Masło stopić, wsypać tartą bułkę, zrumienić. Ugotowane i osączone leniwe przełożyć na talerze, polać gorącym masełkiem i posypać cukrem o dużych kryształkach albo brązowym cukrem. Ewentualnie można oprószyć danie cynamonem.

Uwaga: Kto woli wytrawne leniwe, zamiast cukrem może je posypać świeżo startym parmezanem.

SKŁADNIKI

- **250 g półtłustego twarogu**
- **1 jajko**
- **4 łyżki mąki pszennej**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżeczki bułki tartej**
- **2 łyżeczki cukru**
- **ewentualnie 2 łyżeczki cynamonu**

Poleca Henryk Wycisk, Bolesław, woj. śląskie

— Pierogi leniwe II —

Sposób przyrządzenia
Zmielony twaróg utrzeć z mąką i żółtkami. Białka ubić ze szczyptą soli, wymieszać z masą serową (jeśli ciasto jest za rzadkie, dosypać mąkę). Z ciasta uformować wałki, lekko spłaszczyć, pokroić na romby.
Pierogi gotować w lekko osolonym wrzątku. Wyjąć łyżką cedzakową. Podawać z masłem i bułką tartą.

Poleca Agnieszka Lolek, Racławiczki, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **750 g tłustego twarogu**
- **250 g mąki**
- **4 żółtka**
- **2 białka**
- **sól**
- **masło**
- **bułka tarta lub cukier do pierogów**

— Pierogi lubelskie na słodko —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki pszennej**
- **1 łyżka masła**
- **1 płaska łyżeczka soli**
- **150-200 ml gorącej wody**

Farsz:
- **2 szklanki twarogu**
- **10 suszonych wiśni**
- **4 łyżki miodu (wrzosowego lub rzepakowego)**
- **1 czubata szklanka lekko rozgotowanej kaszy gryczanej**
- **sól**

Sos:
- **5 łyżek konfitury z wiśni**
- **1 szklanka wiśni bez pestek**
- **½ szklanki białego wina deserowego**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżeczki cukru**
- **1 szklanka słodkiej śmietany 30%**

Sposób przyrządzenia
Do mąki dodać sól, roztopione masło, dolać powoli wodę i dokładnie wymieszać. Wyłożyć na posypaną mąką stolnicę. Wygniatać ciasto rękami przez 7–8 minut, podsypać w razie konieczności mąką, tak by ciasto się nie kleiło. Następnie odstawić je na 30 minut, po czym wygniatać około 2 minut. W dalszej kolejności podzielić ciasto na 3–4 części i kolejno rozwałkowywać każdą część na cienki placek (około 2–3 mm). Twaróg zemleć z suszonymi wiśniami. Dodać miód i kaszę gryczaną. Doprawić delikatnie solą i dokładnie wymieszać. Do rondla wsypać wiśnie, wlać wino i sok z cytryny. Wszystko posypać cukrem i chwilę gotować na wolnym ogniu. Na koniec do składników dodać śmietankę oraz konfiturę z wiśni, dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Szklanką wyciąć krążki z ciasta, napełnić je farszem, zlepić i wrzucić do osolonej, gotującej się wody z odrobiną oleju. Gotować przez 2–3 minuty od wypłynięcia pierogów na powierzchnię. Ugotowane pierogi polać obficie sosem wiśniowym.

Poleca Agnieszka Lolek, Racławiczki, woj. śląskie

— Pierogi z jagodami —

Sposób przyrządzenia
Do przesianej mąki wbić jajko, dodać sól i letnią wodę (tyle, ile wchłonie mąka). Zagnieść dość luźne ciasto. Porcjami wałkować ciasto, wykrawać szklanką krążki i nakładać jagody. Składać pierogi na pół, a następnie dokładnie zlepiać brzegi. W szerokim rondlu zagotować osoloną wodę. Wrzucać pierogi partiami. Gdy podpłyną do góry, gotować jeszcze chwilę na małym ogniu.

Poleca Alicja Rusek, Krowiarki, woj. śląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **800 g mąki**
- **1 jajko**
- **700 g jagód**
- **woda (ile wchłonie mąka)**
- **sól**
- **cukier do posypania**

— Pieczone pierogi z mięsem —

SKŁADNIKI

- **4 płaty mrożonego francuskiego ciasta**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **100 g zielonych oliwek**
- **200 g mielonego mięsa**
- **150 g pomidorów z puszki**
- **80 g owczego sera**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 pęczek oregano**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ciasto francuskie rozmrozić. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Oregano opłukać, posiekać. Oliwki pokroić w plasterki. Rozgrzać oliwę, smażyć na niej mięso z cebulą i czosnkiem kilka minut. Dodać pomidory z zalewą, gotować 5 minut. Ser owczy pokruszyć, dodać do mięsa. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać oliwki i oregano, wystudzić. Płaty ciasta ułożyć jeden na drugim, rozwałkować. Pokroić na kwadraty o boku 10 cm. Na każdym umieścić porcję przygotowanego farszu, uformować pierogi, dobrze skleić. Umieścić na wyłożonej pergaminem blasze. Piec 15 minut w temperaturze 200°C.

Uwaga: Ciasto francuskie będzie o wiele delikatniejsze, jeżeli przed rozwałkowaniem pomiędzy poszczególne płaty zostanie włożonych po kilka wiórków dobrze zmrożonego masła. Przyrządzając ciasto francuskie, warto pamiętać o podstawowej zasadzie: ciasta tego rodzaju nigdy się nie zagniata.

Poleca Alicja Rusek, Krowiarki, woj. śląskie

— Pieczone pierożki drożdżowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **1 kg mąki**
- **500 ml mleka**
- **4 łyżki stopionego masła**
- **2 jajka**
- **2 łyżeczki cukru**
- **50 g drożdży**
- **2-3 łyżeczki soli**

Farsz:

- **1 kg półtłustego twarogu**
- **500 g ugotowanych ziemniaków**
- **2 jajka**
- **pieprz**
- **sól**
- **750 g boczku**

Sposób przyrządzenia

Podgrzać ⅔ szklanki mleka. W miseczce pokruszyć drożdże, dodać ciepłe mleko, cukier, wymieszać, posypać mąką, przykryć ściereczką, zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Kiedy drożdże wyrosną, połączyć wszystkie składniki na ciasto, zagnieść ciasto.

Ziemniaki obrać, ugotować, zostawić do wystygnięcia. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Twarożek i ziemniaki sprasować, dodać boczek, jajka, przyprawić, zagnieść, doprawić. Wyrośnięte ciasto rozwałkować. Powycinać szklanką kółka. Kłaść na nie farsz i zlepiać brzegi. Smarować rozbełtanym jajkiem (można jeszcze posypać papryką). Pierożki włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec około 20 minut, do zarumienienia.

Poleca Alicja Rusek, Krowiarki, woj. śląskie

— Placuszki z bitą śmietaną i dżemem —

SKŁADNIKI

- **20 g cukru pudru + do posypania**
- **2 jajka**
- **500 g miękkiego zmielonego twarogu**
- **150 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **olej**
- **sól**

Nadzienie:

- **200 g dżemu porzeczkowego**
- **200 ml śmietany kremówki**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **100 g porzeczek**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło utrzeć dokładnie z cukrem i jajkami. Do masy dodać twaróg, wymieszać. Następnie dosypać przesianą przez sitko mąkę oraz 1 łyżeczkę proszku do pieczenia. Na koniec doprawić ciasto odrobiną soli do smaku. Całość delikatnie wymieszać. Natrzeć olejem patelnię (najlepiej teflonową), łyżką nakładać masę w formie niewielkich placuszków. Po usmażeniu odstawić do schłodzenia. Połowę placuszków posmarować dżemem i skleić z pozostałymi. Śmietanę ubić z cukrem wanilinowym na sztywno. Danie udekorować bitą śmietaną, porzeczkami i posypać cukrem pudrem.

Poleca Alicja Rusek, Krowiarki, woj. śląskie

— Chlebki z patelni —

SKŁADNIKI

- **20 g drożdży**
- **1 łyżeczka cukru**
- **500 g mąki (typ 550 lub 650) + do oprószenia blatu**
- **1 łyżka soli morskiej**
- **2 łyżki serka śmietankowego**
- **3 łyżki oliwy + do smarowania**

Sposób przyrządzenia

Pokruszone drożdże i cukier rozpuścić w ¼ szklanki letniej wody. Przykryć ściereczką i odstawić na 10–15 minut, aż drożdże zaczną pracować. Następnie dodać pozostałe składniki. Ciasto wyrabiać 5–6 minut za pomocą miksera. Jeśli będzie zbyt rzadkie, można dodać jeszcze 2–3 łyżki mąki. Ciasto przełożyć do natłuszczonej oliwą miski. Wierzch ciasta przykryć ściereczką. Odstawić do wyrośnięcia na 40–60 minut. Ciasto przełożyć na oprószony mąką blat i podzielić na 4 równe części. Każdą osobno i krótko wyrabiać. Formować kulki, które przełożyć na pergamin. Wierzch posmarować oliwą. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 20–30 minut. Kulki ciasta delikatnie rozwałkować na placki o średnicy 15–17 cm. Przykryć ściereczką. Patelnię o średnicy minimum 18 cm posmarować oliwą i rozgrzać. Placki smażyć około 3 minut z każdej strony na rumiano, kilka razy je obracając.

Poleca Agata Witaszek, Zalesie Śląskie, woj. opolskie

— Pierogi gryczano-grzybowe —

SKŁADNIKI

Farsz:

- **100 g kaszy gryczanej**
- **2 garści suszonych grzybów**
- **1 duża cebula**
- **1 jajko**
- **1 kromka czerstwego chleba**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Ciasto:

- **2 szklanki mąki**
- **1 jajko**
- **½ łyżeczki soli**
- **1 łyżka oleju**

Sposób przyrządzenia

Suszone grzyby namoczyć, najlepiej dzień wcześniej, a następnie gotować około 30 minut (wywar można zachować do barszczu). Odcedzone grzyby zemleć w maszynce. Na końcu zemleć 1 kromkę czerstwego chleba. Kaszę gryczaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę obrać, pokroić na kawałki i zeszklić na rozgrzanym oleju. Wszystkie składniki na farsz wymieszać wraz z solą oraz pieprzem do smaku. Z 2 szklanek mąki, 1 jajka, ½ łyżeczki soli oraz 1 łyżki oleju zagnieść elastyczne ciasto, dodając tyle gorącej wody, ile wchłonie mąka. Ciasto rozwałkować na cienki płat i wyciąć z niego krążki za pomocą szklanki. Na każdy krążek nakładać porcję farszu i sklejać pierogi (krawędzie można docisnąć widelcem). Pierogi gotować w osolonej wodzie przez 3–4 minuty od wypłynięcia.

Poleca Agata Witaszek, Zalesie Śląskie, woj. opolskie

— Gruzińskie czaczapuri —

Sposób przyrządzenia

Zaczyn wymieszać i odstawić na 15 minut.

Farsz: Krążki cebuli i pora podsmażyć na oliwie. Dodać kostki papryki, wędzoną paprykę i mięso. Smażyć około 7 minut. Doprawić.

Mąkę, zaczyn, roztopione masło, ½ szklanki wody i sól wyrobić i odstawić na 1 godzinę. Potem podzielić na 6 porcji. Na trzy z nich wyłożyć farsz i ser. Przykryć pozostałymi plackami i usmażyć.

Poleca Iwona Biały, Strzeleczki, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki chlebowej typu 750**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżeczka soli**

Farsz:

- **300 g mielonej wołowiny**
- **1 papryka**
- **1 cebula**
- **½ pora**
- **mozzarella w kulkach**
- **wędzona papryka**
- **pieprz**
- **kolendra**
- **sól**
- **oliwa**

Zaczyn:

- **20 g świeżych drożdży**
- **3 łyżki mąki chlebowej typu 750**
- **115 ml ciepłego mleka**
- **12 g cukru**

— Bliny gryczane —

SKŁADNIKI

- **25 g świeżych drożdży**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 szklanka ciepłego mleka**
- **55 g mąki pszennej**
- **120 g mąki gryczanej**
- **1 żółtko**
- **50 ml oleju + do smażenia**
- **1 łyżeczka soli**

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z cukrem i ¼ szklanki ciepłego mleka, odstawić na 15 minut do wyrośnięcia. Do większej miski przesiać mąkę pszenną i gryczaną, wlać resztę mleka, 50 ml oleju, dołożyć żółtko oraz wsypać sól. Dodać podrośnięte drożdże, całość mieszać do osiągnięcia gładkiej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję śmietany; gdyby było za gęste, dodać ciepłej wody. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Na patelni rozgrzać olej, ciasto nakładać dużą łyżką. Bliny smażyć z obu stron na złoty kolor. Można podawać z kleksem kwaśnej śmietany.

Poleca Elżbieta Hojna, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Uszka faszerowane ziołowym serem —

SKŁADNIKI

- **350 g mąki**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **1 łyżka oleju**
- **½ cebuli**
- **sól**
- **2 ząbki czosnku**
- **śmietana**
- **1 łyżka masła**
- **500 g białego sera**
- **pieprz**
- **kilka gałązek świeżych ziół**

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto z mąki, jajka, szczypty soli, oleju i kilku łyżek wody, owinąć je w folię i odstawić na godzinę do lodówki. Cebulę obrać, drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę; przesmażyć razem na maśle. Ser zemleć. Dodać cebulę z czosnkiem, otarte zioła, żółtko i 2 łyżki śmietany. Wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Ciasto cienko rozwałkować, wykroić małe kółka. Nałożyć farsz, formować uszka. Gotować około 2 minut w osolonym wrzątku.

Poleca Elżbieta Hojna, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Placki na kefirze —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **150 g gęstego kefiru 1,5%**
- **2 łyżki mleka**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **4 duże jabłka**
- **olej z pestek winogron**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wsypać do miski. Wbić do mąki jajka, wlać kefir, wymieszać całość najpierw łyżką. Następnie wsypać cukier wanilinowy, wlać trochę mleka, miksować przez kilka minut, aż ciasto nie będzie miało grudek. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wmieszać od razu do ciasta. Jeśli będzie bardzo gęste (jest w nim dużo jabłek), dodać jeszcze łyżkę kefiru i 1–2 łyżki mleka. Odstawić ciasto na kilka minut, by zgęstniało. Na patelni rozgrzać olej. Zmniejszyć ogień i łyżką nakładać spore porcje ciasta. Smażyć z obu stron na rumiano (po 2–3 minuty z każdej). Po zdjęciu z patelni odsączyć z tłuszczu na papierowych ręcznikach. Można podać z cukrem pudrem, owocami lub dżemem.

Poleca Elżbieta Hojna, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Placki sodowe —

SKŁADNIKI

- **500 ml zsiadłego mleka**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka soli**
- **500 g mąki**

Sposób przyrządzenia

Ciasto wyrobić ze wszystkich składników. Powinno być elastyczne i miękkie, rozwałkować je na placek o grubości 1 cm. Następnie wykroić niesymetryczne placki. Piec je na średnio nagrzanej kuchni węglowej lub w piekarniku na blasze w temperaturze 180°C przez około 30 minut, równomiernie obracając placki z każdej strony.

Poleca Elżbieta Hojna, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Placki na sodzie oczyszczonej —

SKŁADNIKI

- **450 g mąki**
- **1 łyżka soli**
- **1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej**
- **250 ml zsiadłego mleka lub maślanki**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z solą i sodą, powoli dodawać zsiadłe mleko lub maślankę. Wyrobić gładkie ciasto. Jeśli się klei, można dodać trochę mąki. Gotowe ciasto rozwałkować na około 1 cm grubości. Następnie pokroić je na kwadratowe placki, które należy kłaść bezpośrednio na rozgrzaną blachę lub suchą patelnię. Piec po kilka minut z każdej strony, aż się dobrze zarumienią. Najlepiej smakują z masłem i chłodnym mlekiem.

Poleca Elżbieta Hojna, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Buchty z sosem truskawkowym —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **100 ml mleka**
- **20 g świeżych drożdży**
- **½ łyżeczki cukru**
- **250 g mąki pszennej**
- **1 jajko**
- **szczypta soli**

Sos:

- **1 kg truskawek świeżych lub mrożonych**
- **3 łyżki cukru**
- **opcjonalnie ½ szklanki maślanki lub śmietany**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Z mleka, drożdży, cukru oraz niewielkiej ilości mąki przygotować rozczyn, mieszając wymienione składniki, i odstawić na kilkanaście minut w ciepłe miejsce. Do miski lub na stolnicę wysypać mąkę, wbić jajko i dodać rozczyn oraz szczyptę soli. Wyrabiać ciasto ręką tak długo, aż będzie odrywać się od brzegów miski. Odstawić miskę z ciastem (przykrytą ściereczką) do wyrośnięcia na około 30–40 minut. Po tym czasie urywać niewielkie ilości ciasta (mniej więcej jak zagłębienie w dłoni) i formować z nich w miarę kształtne kule. Gdy buchty zaczną rosnąć, gotować je na parze w specjalnym naczyniu lub układając tak, aby było między nimi kilka centymetrów przerwy. Nakryć przykrywką lub metalową miską i gotować na parze około 10–15 minut (w zależności od wielkości klusek).

Sos: Owoce umyć i oczyścić z szypułek. Jeżeli truskawki są mrożone, należy je wcześniej rozmrozić. Miksować około 30 sekund na wysokich obrotach z dodatkiem cukru. Sos można zabielić śmietaną lub maślanką.

Poleca Danuta Kisiel, Opole, woj. opolskie

— Sucharki —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki + 2 łyżki**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**
- **¾ szklanki cukru**
- **100 g masła**
- **2 duże jajka**
- **2 łyżki likieru pomarańczowego**
- **1 łyżka skórki otartej z pomarańczy**
- **1 szklanka grubo pokrojonych uprażonych w piekarniku orzechów włoskich**
- **200 g czekolady deserowej**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i solą. Utrzeć miękkie masło z cukrem. Gdy masa będzie gładka i puszysta, wbić jajko, ucierać, aż składniki się połączą. Wtedy wbić drugie jajko i znowu ucierać, aż masa ponownie będzie gładka. Dodać likier i skórkę pomarańczową, delikatnie wymieszać. Wsypać mąkę, znowu delikatnie wymieszać (nie używać miksera), na koniec dodać orzechy i czekoladę, wymieszać jeszcze raz. Ciasto zawinąć w folię, włożyć na 20 minut do lodówki. Potem rozwałkować je i wyciąć 2 pasy (5 × 35 cm). Ułożyć je na blasze, piec 30 minut w temperaturze 175°C. Ostudzić ciasto, zmniejszyć temperaturę do 150°C. Paski ciasta pokroić ukośnie na paseczki (1 cm), ustawić je pionowo na blasze, jeden obok drugiego, i piec jeszcze 30 minut, aby wyschły i skruszały. Gdy ostygną, włożyć je do szczelnie zamykanego pojemnika.

Poleca Danuta Kisiel, Opole, woj. opolskie

— Chleb czosnkowo-ziołowy z humusem —

SKŁADNIKI

- **200 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka posiekanego świeżego tymianku**
- **2 posiekane ząbki czosnku**
- **150 g jogurtu**
- **50 ml wody**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 opakowanie humusu (purée z ciecierzycy)**

Sposób przyrządzenia

Do miski wsypać mąkę, proszek do pieczenia, sól, cukier i liście tymianku, dokładnie wymieszać. Utworzyć pośrodku zagłębienie i wlać do niego jogurt wymieszany z czosnkiem. Mieszać, aż powstanie jednolita masa, a następnie wyłożyć ją na posypaną mąką stolnicę. Ciasto wyrabiać tak długo, aż przestanie się kleić do palców i będzie gładkie i ciągliwe. W miarę potrzeby dodać trochę więcej mąki. Podzielić ciasto na 6 porcji i uformować kulki, przykryć je ściereczką i odstawić na 15–20 minut. Na patelnię nieprzywierającą wlać nieco oliwy i poczekać, aż się rozgrzeje. Z kulek ciasta uformować placki. Piec je na patelni, aż się zarumienią i powstaną pęcherzyki powietrza. Gotowy ciepły chleb podawać z humusem.

Poleca Danuta Kisiel, Opole, woj. opolskie

— Chrupiące serduszka —

SKŁADNIKI

- **10 g drożdży**
- **20 g rozpuszczonego masła**
- **50 ml mleka**
- **100 ml wody**
- **200 g mąki**
- **1 łyżeczka soli**
- **zioła prowansalskie**
- **1 łyżeczka czosnku granulowanego**
- **szczypta pieprzu**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, a następnie dodać pozostałe składniki. Z całości wyrobić ciasto, przykryć je lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 3 godziny. Po wyrośnięciu rozwałkować i wyciąć z niego, przy pomocy foremki, serduszka. Tak przygotowane serduszka usmażyć na głębokim oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z dowolnym sosem.

Poleca Danuta Kisiel, Opole, woj. opolskie

2. Naleśniki, racuchy

— Ciasto naleśnikowe —

SKŁADNIKI

- **200 g mąki**
- **2-3 jajka**
- **500 ml mleka**
- **masło**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Za pomocą widelca lub trzepaczki ubić jajka ze szczyptą soli, nie dopuszczając, aby utworzyły się pęcherzyki. Do jajek dodać małymi partiami mąkę, wlać strużką mleko i dalej ubijać, aż ciasto będzie dość płynne (gdyby w cieście były grudki, wystarczy przelać je przez sitko). Przykryć ściereczką i zostawić na przynajmniej 30 minut. Patelnię o średnicy około 20 cm lekko posmarować masłem i podgrzać. Uważać, żeby masło się nie spaliło. Na gorącą patelnię wlać około 3 łyżek ciasta i równomiernie rozprowadzić na całej jej powierzchni. Aby uzyskać cienkie naleśniki, po rozprowadzeniu ciasta na patelni, gdy tylko się przyklei do dna, można zlać jego nadmiar do pojemnika. Na średnim ogniu lekko zrumienić naleśnik, a potem za pomocą łopatki delikatnie go odwrócić i usmażyć drugą stronę. Usmażony naleśnik przełożyć na półmisek.

Poleca Jolanta Tokar, Opole, woj. opolskie

— Ciasto naleśnikowe bezglutenowe —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki bezglutenowej**
- **2 łyżki kleiku kukurydzianego**
- **1 łyżka mąki kukurydzianej**
- **2,5 szklanki wody**
- **3 łyżki oleju**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Kleik zalać niewielką ilością wody, dodać mąkę, olej i sól. Zmiksować. W trakcie miksowania dodawać pozostałą wodę. Ciasto odstawić na 2 godziny. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Wylewać porcje ciasta. Smażyć placki z obu stron na złoty kolor. Napełnić farszem słodkim lub pikantnym.

Poleca Jolanta Tokar, Opole, woj. opolskie

— Naleśniki biszkoptowe —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **2 łyżki mąki orkiszowej**
- **150 ml mleka**
- **2 łyżki cukru brzozowego**
- **garść suszonej żurawiny**

Sposób przyrządzenia

Mleko wymieszać z mąką. W miseczce ubić białka na sztywną pianę, a żółtka utrzeć z cukrem. Delikatnie wymieszać żółtka, żurawinę z mąką i mlekiem. Do takiej mieszanki delikatnie dodać pianę z białek, cały czas mieszając. Na suchą patelnię wylać niewielkie naleśniki i smażyć z obydwu stron. Podawać z truskawkami lub innymi owocami.

Poleca Jolanta Tokar, Opole, woj. opolskie

— Naleśniki z twarożkiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **2 jajka**
- **1 szklanka mąki**
- **1 szklanka mleka**
- **20 g masła**
- **1 łyżeczka cukru**
- **szczypta soli**
- **olej do smażenia**

Nadzienie:

- **500 g ziarnistego twarożku (np. wiejskiego)**
- **170 g twarogu**
- **60 g cukru**
- **1 łyżeczka olejku waniliowego**
- **masło**

Ponadto:

- **2-3 sztuki kiwi**
- **jagody**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Masło stopić w rondelku. Wlać do miski, wsypać mąkę, wlać mleko, wbić jajka, dodać cukier i szczyptę soli, dokładnie wymieszać lub zmiksować na gładkie ciasto. Odstawić na pół godziny. Niewielką ilość oleju rozgrzać na patelni. Wlewać porcje ciasta, usmażyć cienkie naleśniki.

Nadzienie: Twarożek i twaróg dokładnie wymieszać lub zmiksować z cukrem i olejkiem waniliowym. Masą posmarować naleśniki, zrolować. Ułożyć w żaroodpornej formie, skropić masłem. Zapiekać 10 minut w temperaturze 180°C. Podawać z owocami.

Poleca Henryk Zgoda, Prószków, woj. opolskie

— Lekkie naleśniki z twarogiem i musem jabłkowym —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej**
- **1 szklanka mleka**
- **2 jajka**
- **1 jabłko**
- **cynamon**
- **jogurt naturalny**
- **ser twarogowy półtłusty**
- **garść rodzynek**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Do miski wbić 2 jajka, wlać szklankę mleka i wsypać szklankę mąki. Wymieszać wszystkie składniki tak, aby ciasto było gęste, ale płynne, oraz pozbawione grudek. Do ciasta dodać olej, dokładnie wymieszać. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni.

Jabłko obrać ze skórki i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić do rondelka z niewielką ilością wody i cukru. Poddusić, aż jabłko zmięknie, dodając do smaku odrobinę cynamonu.

Naleśniki podawać z musem jabłkowym, a także twarogiem wymieszanym z jogurtem i rodzynkami.

Poleca Danuta Szafraniec, Prószków, woj. opolskie

— Naleśniki z serem i cukrem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 jajka**
- **250 ml mleka**
- **7 łyżek mąki pszennej**
- **2 łyżki cukru**
- **szczypta soli**

Nadzienie:
- **200 g białego, półtłustego sera**
- **3 łyżki śmietany**
- **2 łyżki cukru**
- **½ łyżeczki cukru wanilinowego**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do mleka i starannie ubić trzepaczką. Dodać przesianą na sitku mąkę, następnie cukier, nie przerywając mieszania, aby nie powstały grudki. Doprawić szczyptą soli. Gdy składniki połączą się w jednolitą masę, odstawić ciasto na około 15–20 minut. Ciasto na naleśniki powinno być płynne. Jeśli zgęstnieje, trzeba je dodatkowo rozrzedzić mlekiem. Rozgrzać tłuszcz na patelni i małą łyżką wazową wlewać ciasto cienko i równomiernie. Naleśniki smażyć na złoty kolor z obu stron. Przygotować nadzienie. Dokładnie wymieszać ser ze śmietaną, cukrem oraz cukrem wanilinowym. Usmażone naleśniki posmarować farszem serowym i zwinąć w rulon. Podawać oprószone cukrem pudrem lub z dodatkiem śmietany i cukru.

Poleca Danuta Szafraniec, Prószków, woj. opolskie

— Naleśniki z serem i owocami —

SKŁADNIKI
- **1 szklanka mleka 2%**
- **200 g sera twarogowego półtłustego**
- **8 łyżek jogurtu naturalnego**
- **1 jajko**
- **1 szklanka mąki gryczanej**
- **1 łyżka oleju rzepakowego**
- **1 szklanka jagód**
- **1 szklanka borówek**
- **1 szklanka malin**
- **sól**
- **cynamon**
- **ziarenka z laski wanilii**

Sposób przyrządzenia

Mleko, jajko, mąkę i szczyptę soli zmiksować na gładką masę. Ser rozgnieść widelcem, razem z jogurtem, ziarenkami z laski wanilii oraz cynamonem. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju. Olej dodawać stopniowo, tak żeby 1 łyżka starczyła na usmażenie 6 naleśników. Po usmażeniu naleśniki położyć na ręczniku papierowym, a następnie posmarować masą serową i posypać owocami.

Poleca Danuta Szafraniec, Prószków, woj. opolskie

— Naleśniki czekoladowe —

SKŁADNIKI
- **1,5 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **1 szklanka gazowanej wody mineralnej**
- **2 łyżki kakao**
- **sól**
- **olej**
- **1 słoik kremu orzechowo-czekoladowego**
- **6 łyżek rodzynek**
- **6 łyżek rumu**
- **owoce do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Mąkę zmiksować z jajkami, szczyptą soli, mlekiem, wodą mineralną i kakao. Ciasto naleśnikowe odstawić pod przykryciem na 20 minut. Rodzynki przebrać, przesypać do miseczki. Polać rumem i odstawić, żeby nasiąkły. Rozgrzać patelnię. Cienko smarować ją olejem i wylewać porcje ciasta. Usmażyć naleśniki (w sumie zajmie to około 10 minut). Krem lekko podgrzać, tak by można go było łatwo rozsmarować na naleśnikach. Po posmarowaniu posypać je rodzynkami w rumie i zwinąć. Rulony udekorować paseczkami kremu czekoladowego i owocami, np. jagodami oraz porzeczkami.

Poleca Henryk Szafraniec, Prószków, woj. opolskie

— Migdałowe naleśniki —

Sposób przyrządzenia

Migdały sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i zemleć. Mleko wlać do garnka, wbić jajko, wsypać mąkę, zmielone migdały i szczyptę soli. Całość wymieszać lub zmiksować na gładkie ciasto. Pomarańcze i grejpfruty obrać i oczyścić z błonek. Miąższ delikatnie wydrążyć. Sok z pomarańczy zachować, połączyć z płynnym miodem i świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Z przygotowanego wcześniej ciasta usmażyć 4–6 naleśników o średnicy 18 cm. Przełożyć na talerze, złożyć wedle uznania. Dokoła ułożyć cząstki grejpfrutów (posypać je cukrem pudrem), udekorować połówkami uprażonych migdałów i orzechów pistacjowych oraz listkami mięty. Sos podawać oddzielnie.

Uwaga: Naleśniki będą smaczniejsze, gdy do ciasta dodamy 2–3 łyżki kakao.

SKŁADNIKI

- **125 ml mleka**
- **1 jajko**
- **50 g mąki**
- **1 łyżka migdałów całych lub zmielonych**
- **sól**
- **2 pomarańcze**
- **2 różowe grejpfruty**
- **1 łyżka płynnego miodu**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **olej do smażenia**
- **cukier puder**
- **pistacje, migdały, mięta do dekoracji**

Poleca Henryk Szafraniec, Prószków, woj. opolskie

— Pancakes z malinami —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki tortowej**
- **3 szklanki maślanki lub kefiru**
- **2 jajka**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki sody oczyszczonej**
- **½ szklanki oliwy**
- **sól**
- **1 szklanka malin**
- **sos malinowy**

Sposób przyrządzenia

Do mąki oraz maślanki (kefiru) wbić jajka i wymieszać w mikserze. Stopniowo dodawać cukier puder, a pod koniec proszek do pieczenia, szczyptę soli i sodę oczyszczoną. Wszystko zmiksować na puszyste ciasto. Rozgrzać małą patelnię z odrobiną oliwy. Nakładać chochlą niewielkie porcje ciasta i usmażyć pancakes. Placki smażyć do zrumienienia się z każdej strony. Gotowe pancakes powinny mieć złoty kolor i pozostać puszyste. Placki poprzekładać owocami, tworząc piramidkę z trzech – czterech pancakes. Całość polać sosem malinowym (ewentualnie klonowym lub miodem).

Poleca Marcin Grzybek, Popielów, woj. opolskie

— Naleśniki z kurczakiem —

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Mąkę wymieszać ze szczyptą soli. Jajka rozkłócić, wymieszać z mlekiem. Powoli wlewać do mąki, mieszając, aż powstanie gładkie ciasto. Wlać 1,5 łyżeczki oleju, ponownie wymieszać. Ciasto wstawić do lodówki na około 30 minut. Następnie usmażyć naleśniki.

Farsz: Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kawałki. Oprószyć solą, pieprzem, gałką i ziołami prowansalskimi. Włożyć na 30 minut do lodówki. Pomidory naciąć na krzyż, przelać najpierw wrzącą, a następnie zimną wodą, a następnie obrać i pokroić w kawałki. Ogórki umyć, osuszyć. Pokroić w grube półplasterki. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Kukurydzę osączyć. Liście sałaty umyć i osuszyć. Mięso wyjąć z lodówki, włożyć na rozgrzany na patelni olej. Oprószyć pokruszoną papryczką chili i kurkumą. Smażyć około 10 minut, stale mieszając. Wlać wino. Smażyć, aż odparuje. Usmażyć naleśniki. Na każdy naleśnik położyć liście sałaty, po kilka kawałków kurczaka i warzywa. Posmarować majonezem. Zwinąć.

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:

- **180 g mąki**
- **450 ml mleka**
- **2 jajka**

Oraz:

- **2 filety z kurczaka**
- **2 pomidory**
- **2 ogórki**
- **1 cebula**
- **½ puszki kukurydzy**
- **sałata**
- **1 łyżeczka suszonej papryczki chili**
- **100 ml białego wina**
- **majonez**
- **zioła prowansalskie**
- **gałka muszkatołowa**
- **kurkuma**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Poleca Stefania Styra, Przysiecz, woj. opolskie

— Naleśniki z mięsem i pieczarkami —

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **150 g mąki**
- **1 jajko**
- **1 szklanka mleka**

Oraz:
- **200 g gotowanego mięsa**
- **1 ugotowana marchewka**
- **10 pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **majeranek**
- **4 łyżki kukurydzy**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Mąkę, jajka i mleko zmiksować z 3 łyżkami oleju i szczyptą soli na jednolite, gładkie ciasto. Następnie usmażyć naleśniki.

Farsz: Mięso pokroić w kawałki, zemleć. Pieczarki oczyścić, rozdrobnić. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w małą kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Podsmażyć na rozgrzanym oleju. Wsypać pieczarki. Smażyć, aż woda z grzybów odparuje. Dodać do mięsa z rozdrobnioną marchewką i kukurydzą. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Farsz nałożyć na naleśniki, zwinąć. Obsmażyć na rozgrzanym oleju.

Poleca Stefania Styra, Przysiecz, woj. opolskie

— Naleśniki z jarmużem i fetą —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki**
- **2 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **½ szklanki wody gazowanej**
- **½ szklanki oleju**
- **pęczek jarmużu**
- **1 por**
- **3 ząbki czosnku**
- **200 g fety**
- **sól**
- **pieprz kolorowy**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, jajek, mleka, wody i szczypty soli ubić dość rzadkie ciasto naleśnikowe. Wstawić do lodówki na około 1 godzinę, by odpoczęło. Wysmażyć z ciasta na oleju cienkie naleśniki. Por (białą część) i jarmuż bardzo dokładnie oczyścić, umyć. Z liści jarmużu usunąć łodygi i grube nerwy. Warzywa drobno posiekać. Czosnek rozetrzeć, zeszklić na łyżce oleju. Dodać jarmuż i por, usmażyć, a następnie dusić pod przykryciem około 15 minut, doprawić solą i gałką, dodać połowę fety. Nakładać farsz na placki, zwijać w rulony, posypać fetą i kolorowym pieprzem.

Poleca Stefania Styra, Przysiecz, woj. opolskie

— Naleśniki z jajkiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 ml mleka**
- **1 jajko**
- **300 g mąki pszennej**
- **sól**
- **cukier**
- **olej**

Farsz:
- **100 sera żółtego**
- **4 ogórki konserwowe**
- **1 mały słoiczek pieczarek konserwowych**
- **pęczek szczypiorku**
- **¼ główki sałaty lodowej**
- **2 jajka ugotowane na twardo**
- **3 łyżki majonezu**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**
- **jajka na twardo**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto połączyć do uzyskania jednolitej konsystencji. Usmażyć na odrobinie oleju duże naleśniki. Ser żółty zetrzeć na tarce na grubym oczku, ogórki, pieczarki i jajka pokroić w drobną kostkę. Dodać posiekany szczypiorek, majonez, śmietanę, sól, pieprz do smaku i dokładnie wymieszać. Na naleśniki nałożyć powstały farsz, na farsz ułożyć sałatę lodową pokrojoną w paseczki, ugotowane jajka i ciasno zwinąć. Pokroić na cząstki.

Poleca Elżbieta Powaba, Komprachcice, woj. opolskie

— Naleśnikowe roladki —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 jajka**
- **150 g mąki**
- **250 ml mleka 1,5%**
- **sól**
- **2 łyżki oleju**

Farsz:
- **100 g mrożonego szpinaku**
- **ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **150 g serka kanapkowego**
- **200 g wędzonego łososia**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Jajka rozkłócić. Dodać mleko, olej, sól i mąkę. Wymieszać (ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany) i odstawić na chwilę. Smażyć naleśniki.

Szpinak dusić około 5 minut na małym ogniu, dodać łyżkę wody, masło, czosnek, sól i pieprz. Dusić jeszcze 2 minuty. Zdjąć z ognia. Odstawić do wystudzenia. Każdy naleśnik posmarować serkiem kanapkowym. Na jedną połowę naleśnika wyłożyć szpinak, a na drugą plastry łososia. Zwinąć. Roladki pokroić w kawałki 2–3 cm. W każdy wbić wykałaczkę.

Poleca Teresa Dziuk, Boronów, woj. śląskie

— Naleśniki z cukinią i łososiem —

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **200 g mąki**
- **2 jajka**
- **250 ml mleka**
- **250 ml mineralnej wody gazowanej**

Oraz:
- **200 g wędzonego łososia w cienkich plastrach**
- **opakowanie śmietankowego serka kremowego**
- **2 małe cukinie**
- **1 łyżeczka chrzanu**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **1-2 gałązki koperku**
- **sok z cytryny**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać do miski, wbić jajka i wlać mleko oraz wodę. Zmiksować (ewentualnie dolać wody lub dosypać mąki; ciasto powinno mieć konsystencję śmietany). Doprawić solą. Na rozgrzanym na patelni oleju usmażyć naleśniki.

Cukinie umyć, osuszyć i pokroić wzdłuż na długie cienkie plastry. Usmażyć na niewielkiej ilości oleju z obu stron. Osączyć na papierowym ręczniku. Oprószyć solą. Łososia pokroić w kawałki. Szczypiorek i koperek umyć, osuszyć i posiekać. Dodać do serka, wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i chrzanem. Posmarować naleśniki. Rozłożyć plastry cukinii i kawałki łososia. Skropić cytryną. Zwinąć w rulony.

Poleca Teresa Dziuk, Boronów, woj. śląskie

— Naleśniki z gulaszem —

Sposób przyrządzenia

Gulasz: Mięso opłukać, pokroić w małe kawałki. Oprószyć solą i imbirem. Posypać mąką, wymieszać. Smażyć na oleju na dużym ogniu na rumiano. Przełożyć do rondla. Cebule i czosnek obrać. Cebule pokroić w dużą kostkę, czosnek posiekać. Podsmażyć na tłuszczu pozostałym ze smażenia mięsa z pokrojonymi w plasterki pieczarkami. Przełożyć do rondla z mięsem. Wlać ½ szklanki wody. Dusić około 30 minut. Doprawić solą, pieprzem i papryką. Zaklepać resztą mąki wymieszanej z niewielką ilością wody. Gotować chwilę, mieszając.

Naleśniki: Jajka rozkłócić, wymieszać z odrobiną soli. Dodać mąkę, mleko i wodę. Zmiksować. Smażyć naleśniki na klarowanym maśle.

Podawać z gulaszem. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Poleca Teresa Dziuk, Boronów, woj. śląskie

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **2 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **1,5 szklanki mleka**
- **1,5 szklanki mineralnej wody gazowanej**
- **1 łyżka mąki**

Gulasz:
- **500 g fileta z indyka**
- **200 g pieczarek**
- **2 cebule**
- **2 łyżki mąki**
- **1 ząbek czosnku**
- **szczypta słodkiej lub ostrej mielonej papryki**
- **1 łyżeczka imbiru**

Oraz:
- **sól**
- **pieprz**
- **olej i klarowane masło do smażenia**
- **1-2 gałązki natki pietruszki**

— Gryczane naleśniki zapiekane —

Sposób przyrządzenia
Składniki na ciasto naleśnikowe dokładnie wymieszać. Odstawić.
Farsz: Kaszę ugotować w osolonej wodzie (al dente). Cebulę drobno posiekać, pieczarki pokroić w drobną kostkę. Pieczarki razem z cebulą podsmażyć na odrobinie rozgrzanego oleju, doprawić. Dodać ugotowaną kaszę, wymieszać. Przygotowany farsz ułożyć przez środek naleśników. Dodać trochę sera. Zwinąć w ruloniki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym jeden obok drugiego. Posypać żółtym serem, posmarować masłem. Zapiekać 15 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Stefania Smarzlik, Prószków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g mąki gryczanej**
- **1 duże jajko**
- **1 szklanka mleka**
- **szczypta proszku do pieczenia**
- **sól**
- **olej**

Farsz:
- **1 saszetka białej kaszy gryczanej**
- **150 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **50 g sera gorgonzola**
- **100 g żółtego sera**
- **masło**
- **sól**
- **kolorowy pieprz**

— Naleśniki z szynką i serkiem topionym —

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **150-170 g mąki**
- **400 ml mleka**
- **2 jajka**
- **szczypta soli**
- **1 łyżeczka oleju + do smarowania patelni**

Farsz:
- **200 g gotowanej szynki w plastrach**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **po 2 gałązki natki pietruszki i bazylii**
- **100 g startego żółtego sera**
- **250 g półtłustego twarogu**
- **150 g serka homogenizowanego**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Ciasto: Mleko wymieszać z jajkami, solą i 1 łyżeczką oleju. Mieszając, wsypywać tyle mąki, by powstało niezbyt gęste ciasto. Odstawić do lodówki na około 20 minut.
Farsz: Szynkę pokroić w szerokie pasy. Szczypiorek, natkę pietruszki (kilka listków odłożyć do dekoracji) i bazylię umyć, osuszyć i osobno posiekać. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Rozetrzeć z odrobiną soli. Twaróg i serek wymieszać na gładką masę, doprawić do smaku czosnkiem, pieprzem i ewentualnie solą.
Rozgrzaną patelnię teflonową smarować olejem, wlewać porcje ciasta i kolejno smażyć naleśniki (po 2–3 minuty z obu stron). Każdy posmarować masą serową, rozłożyć szynkę, posypać serem, szczypiorkiem i bazylią. Zawinąć. Udekorować listkami natki pietruszki.

Poleca Stefania Smarzlik, Prószków, woj. opolskie

— Naleśniki z parówkami i serem —

Sposób przyrządzenia
Mleko, mąkę i jajko zmiksować ze szczyptą soli na gładkie, dość gęste ciasto (można je wstawić na godzinę do lodówki). Cebule obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na rozgrzanym oleju. Parówki pokroić na plasterki. Żółty ser pokroić w paski. Porcję ciasta wlać na posmarowaną olejem patelnię. Usmażyć naleśniki. ułożyć parówki i ser, podsmażyć z każdej strony. Naleśnik złożyć na pół, podsmażyć z obu stron na złoto. Usmażyć pozostałe naleśniki. Gorące podawać z keczupem.

Poleca Jadwiga Smuda, Chrząszczyce, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)
- **1 szklanka mleka**
- **1 szklanka mąki**
- **1 jajko**
- **2 parówki**
- **2 cebule**
- **3 grube plastry żółtego sera**
- **olej do smażenia**
- **sól**
- **pieprz**

— Naleśniki z indykiem i warzywami—

Sposób przyrządzenia

Nadzienie: Filet umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Oprószyć solą, czarnym pieprzem i imbirem. Pomidory naciąć na krzyż, polać wrzątkiem i obrać. Paprykę umyć, osuszyć i usunąć gniazdo nasienne. Miąższ z pomidorami pokroić w kawałki. Cebule i czosnek obrać. Cebule pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Wsypać na rozgrzany olej, podsmażyć. Dodać mięso. Podsmażyć mięso, a następnie dodać pomidory i paprykę. Dusić 15 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie. Doprawić solą, pieprzem ziołowym, ostrą papryką i bazylią.

Farsz: Mąkę, mleko, sól i jajka zmiksować na niezbyt gęste ciasto (ewentualnie dolać wody).

Usmażyć naleśniki. Ciepłe naleśniki posypać serem. Położyć kurczaka z warzywami. Naleśniki złożyć na pół. Posypać szczypiorkiem i natką.

Poleca Jadwiga Smuda, Chrząszczyce, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **2 szklanki mleka (lub pół na pół z wodą)**
- **2 jajka**
- **szczypta soli**

Farsz:
- **200 g fileta z indyka lub kurczaka**
- **1 czerwona papryka**
- **2 pomidory**
- **2 duże cebule**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz czarny i ziołowy**
- **ostra mielona papryka**
- **mielony imbir**
- **suszona bazylia**
- **natka pietruszki**
- **½ pęczka posiekanego drobnego szczypiorku**

Oraz:
- **50 g startego żółtego sera**
- **olej do smażenia**

— Naleśniki ze szpinakiem —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

Naleśniki:
- **50 ml mąki**
- **3 jajka**
- **100 ml mleka lub wody**
- **100 ml otrąb pszennych lub owsianych**
- **olej do smażenia**

Farsz:
- **pierś kurczaka**
- **½ opakowania przyprawy do potraw chińskich**
- **50-100 g świeżego szpinaku (lub ½ opakowania mrożonego)**
- **1 marchewka**
- **2 jajka**
- **100 ml śmietany 18%**
- **olej**

Sos czosnkowy:
- **4 ząbki czosnku**
- **2 gałązki świeżego oregano lub ½ łyżeczki suszonego**
- **4 łyżki jogurtu naturalnego**
- **4 łyżki majonezu**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Wszystkie składniki dokładnie wymieszać lub zmiksować. Olej rozgrzać na patelni, wlać porcje ciasta, usmażyć cienkie naleśniki.

Farsz: Pierś kurczaka, umyć, osuszyć, pokroić w małą kostkę. Szpinak opłukać, osuszyć lub rozmrozić i odparować wodę. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce. Olej rozgrzać na patelni, usmażyć kurczaka. Dodać przyprawę do potraw chińskich, szpinak i marchewkę, usmażyć. Na koniec wbić jajka wymieszane ze śmietaną, smażyć do momentu, aż się zetną. Przyprawić do smaku. Farsz rozsmarować na naleśnikach, zwinąć, ułożyć na natłuszczonej blasze. Zapiekać 10 minut w temperaturze 180°C.

Sos czosnkowy: Czosnek obrać, posiekać. Oregano posiekać. Jogurt i majonez wymieszać z czosnkiem i oregano. Sosem polać gorące naleśniki.

Poleca Katarzyna Kosmala, Źlinice, woj. opolskie

— Naleśniki ze szpinakiem i fetą —

SKŁADNIKI

Farsz:
- **1 opakowanie mrożonego rozdrobnionego szpinaku**
- **250 g sera typu feta**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki bułki tartej**

Ciasto naleśnikowe:
- **1,5 szklanki mąki**
- **¾ szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **1 łyżka kefiru**
- **1 płaska łyżeczka soli**
- **olej do smażenia**
- **listki bazylii do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Farsz: Szpinak włożyć do garnka i podgrzewając na małym ogniu, rozmrozić. Odparować wodę. Wsypać rozkruszoną fetę, wymieszać. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Wsypać bułkę tartą, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Wystudzić.

Ciasto naleśnikowe: Jajka rozkłócić, wlać do mleka wymieszanego z 1 szklanką wody, zmiksować. Mieszając, stopniowo dosypywać mąkę. Do ciasta dodać szczyptę soli, cukier, kefir i 1 łyżkę oleju, wymieszać. Usmażyć naleśniki.

Naleśniki posmarować farszem szpinakowo-serowym, zwinąć w rulony. Podsmażyć na oleju. Udekorować bazylią.

Rada: Robiąc ciasto naleśnikowe, białka można ubić na sztywno ze szczyptą soli i dodać pod koniec przygotowania.

Poleca Katarzyna Kosmala, Ślinice, woj. opolskie

— Zielone naleśniki z warzywami —

SKŁADNIKI

- **8-12 naleśników ze zmiksowaną natką pietruszki lub rozdrobnionym szpinakiem i odrobiną zielonego groszku**
- **200 g zielonego mrożonego groszku**
- **1 marchewka**
- **1 żółta papryka**
- **1 cebula**
- **starty żółty ser**
- **sól**
- **pieprz**
- **natka**
- **oliwa**
- **kwaśna śmietana**

Sposób przyrządzenia

Zrobić ciasto na naleśniki, dodając do niego posiekaną natkę lub szpinak i trochę rozmrożonego groszku. Ciasto zrobić za pomocą blendera. Usmażyć. Zrobić farsz do naleśników. Pokrojoną w kostkę marchewkę ugotować. Groszek wrzucić na chwilę na wrzątek. Posiekaną cebulę i paprykę podsmażyć na oliwie, dodać marchewkę, groszek, natkę i starty żółty ser. Nadziać naleśniki, złożyć na chusteczki i smażyć z obu stron tak, aby ser się rozpuścił. Na talerzu polać kwaśną śmietaną. Farsz do naleśników można zrobić także z kolorowej fasolki lub soczewicy, świeżej papryki i cebuli.

Poleca Katarzyna Kosmala, Ślinice, woj. opolskie

— Naleśniki na pikantnie —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **2 czerwone cebule**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **2 łyżki octu winnego**
- **3 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **sól**
- **pieprz**
- **125 ml mleka**
- **120 g mąki**
- **4 łyżeczki chrzanu**
- **4 plastry wędzonego łososia**
- **1 opakowanie kiełków alfalfa**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **½ główki zielonej sałaty**

Sposób przyrządzenia

Dwa jajka ugotować na twardo (około 10 minut w mocno posolonym wrzątku). Przestudzić, polewając zimną wodą, obrać, pokroić w plasterki. Cebule obrać, pokroić w cienkie krążki. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek.

Sos winegret: Do słoika dać ocet winny, przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem, po czym dodać 2 łyżki oleju i musztardę. Zamknąć słoik i energicznie wymieszać.

Ciasto: Pozostałe jajka wbić do miski, dodać sól, mleko i mąkę, wymieszać na gładkie ciasto naleśnikowe. Patelnię teflonową posmarować odrobiną oleju, usmażyć kolejno cztery cienkie naleśniki. Każdy posmarować łyżeczką chrzanu i na każdym ułożyć plasterek wędzonego łososia, kilka listków natki pietruszki, krążki cebuli i plasterki ugotowanych jajek. Posypać połową kiełków alfalfa. Uformować zgrabne ruloniki. Związać je szczypiorkiem (szczypiorek warto wcześniej włożyć na chwilę do wrzącej wody, by był bardziej elastyczny). Sałatę oczyścić, umyć, dobrze osączyć na sitku, ewentualnie porwać na mniejsze kawałki. Przemieszać z pozostałymi kiełkami alfalfa. Skropić sosem winegret. Na cztery talerze przełożyć porcje sałaty z kiełkami. Dodać naleśniki. Gotowe danie podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Większą ilość naleśników można przygotować poprzedniego dnia. Wystarczy ułożyć po 10 usmażonych krążków, jeden na drugim, przedzielając papierem pergaminowym. Bezpośrednio przed wypełnieniem farszem naleśniki podgrzewać przez 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Katarzyna Kosmala, Źlinice, woj. opolskie

— Krokiety z kapustą i grzybami—

SKŁADNIKI

Naleśniki:
- **1 szklanka mąki**
- **1 jajko**
- **1 szklanka mleka**
- **1 szklanka mineralnej wody gazowanej lub jasnego piwa**
- **po szczypcie słodkiej mielonej papryki, czosnku granulowanego i soli**

Farsz:
- **500 g kapusty kiszonej**
- **2 cebule**
- **2 garści suszonych grzybów**
- **3 łyżki masła**
- **przyprawy: ziarna jałowca, ziele angielskie, liść laurowy**
- **sól**
- **pieprz**

Oraz:
- **oliwa**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Składniki zmiksować, odlać ½ szklanki, z reszty usmażyć cienkie naleśniki.
Farsz: Grzyby namoczyć w wodzie, następnie wyjąć i posiekać. Kapustę drobno pokroić (kwaśną opłukać), posiekać. Cebule obrać, pokroić w małą kostkę. Podsmażyć na maśle. Dodać kapustę, przyprawy, grzyby i wodę, w której się moczyły (ewentualnie dolać trochę wody). Przyprawy zawinąć w gazę, dodać do kapusty. Gotować 20 minut. Przyprawy wyjąć, kapustę doprawić solą i pieprzem. Jeśli farsz jest miękki, odcisnąć (ewentualnie gotować, aż woda odparuje). Farsz nałożyć na naleśniki, zwinąć w krokiety. Obtoczyć w cieście i bułce tartej. Podsmażyć na rozgrzanej oliwie na rumiano.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz, woj. opolskie

— Krokiety z kiszoną kapustą —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

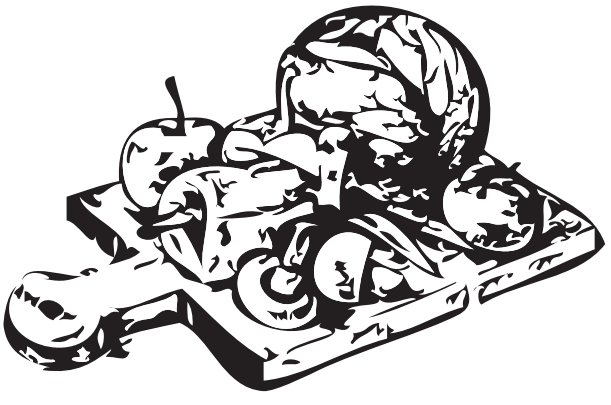
Ciasto:
- **200 ml mleka**
- **200 ml kefiru**
- **200 g mąki**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ łyżeczki soli**

Farsz:
- **500 g kapusty kiszonej**
- **300 g mielonego mięsa**
- **tymianek**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**
- **1 jajko**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Składniki zmiksować. Usmażyć na oleju naleśniki.
Farsz: Kapustę opłukać, ugotować. Drobno posiekać. Mięso obsmażyć na oleju, przyprawić. Dodać kapustę, poddusić. Farsz nakładać na naleśniki, zwijać w rulon. Panierować w jajku i bułce tartej, usmażyć.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz, woj. opolskie



— Krokiety ze schabem i kapustą —

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **250 g mąki**
- **1 jajko**
- **200 ml mleka**
- **200 ml mineralnej wody gazowanej**
- **szczypta soli**
- **2 łyżki oleju**

Farsz:
- **500 g schabu**
- **300 g kapusty kiszonej**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**

Oraz:
- **bułka tarta**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Składniki ciasta zmiksować. Usmażyć cienkie naleśniki.

Kapustę poszatkować, obgotować. Odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Cebule obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Schab pokroić na kotlety, rozbić. Oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Usmażyć na rozgrzanym oleju. Odstawić do wystygnięcia. Następnie pokroić w małą kostkę. Kapustę odcisnąć, przełożyć do miski. Dodać schab i cebulę. Wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na naleśniki nałożyć farsz, zawinąć. Obtoczyć w bułce, obsmażyć na rozgrzanym oleju na złoto.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz, woj. opolskie

— Krokiety ziemniaczane z brukselką —

SKŁADNIKI

- **500 g ugotowanych ziemniaków**
- **600 g ugotowanej brukselki**
- **8 plastrów wędzonego boczku**
- **50 g masła**
- **200 g cebuli**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 jajka**
- **100 g mąki**
- **200 g bułki tartej**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Masło roztopić na patelni. Cebulę obrać, drobno posiekać. Boczek pokroić w małą kostkę. Wsypać z cebulą na patelnię. Smażyć na małym ogniu około 10 minut, często mieszając. Brukselkę drobno pokroić i dodać do boczku z cebulą. Wymieszać, smażyć jeszcze około 5 minut. Doprawić. Wystudzić. Ziemniaki ugnieść, wbić 2 jajka, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Nabierać porcje ziemniaków, lekko spłaszczać. Nałożyć łyżeczkę farszu. Złożyć, zlepić brzegi. Uformować okrągłe lub podłużne krokiety. Obtoczyć w mące, a następnie w pozostałych rozkłóconych jajkach i bułce tartej. Smażyć 6–8 minut na średnio rozgrzanym oleju. Osączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz, woj. opolskie

— Krokiety z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **5 jajek**
- **200 g pieczarek**
- **1 czerwona papryka**
- **2 ogórki konserwowe**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**
- **jajko i bułka tarta do panierowania**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić i przecisnąć przez praskę lub zemleć. Wbić jajko i dodać mąkę. Wyrobić na jednolite ciasto.

Farsz: Paprykę umyć, osuszyć i przekroić na pół. Usunąć gniazdo nasienne, miąższ pokroić w małą kostkę. Cztery jajka ugotować na twardo, wystudzić, obrać i drobno pokroić. Pieczarki oczyścić i pokroić w małą kostkę. Usmażyć z papryką na rozgrzanym oleju, od czasu do czasu mieszając, aż woda z grzybów odparuje. Wymieszać z jajkami i pokrojonym w małą kostkę ogórkiem. Doprawić.

Ciasto ziemniaczane rozwałkować na średniej grubości placek. Pokroić w prostokąty. Na każdy nałożyć po łyżce farszu, złożyć na pół i dokładnie zlepić brzegi. Uformować krokiety. Panierować w rozkłóconym jajku i bułce. Smażyć w dużej ilości oleju na rumiano.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

— Krokiety naleśnikowe z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki**
- **2 szklanki mleka**
- **3 jajka**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **olej do smażenia**
- **600 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę zmiksować z 2 jajkami, łyżką oleju i szczyptą soli. Wlać mleko, zmiksować na gładkie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Usmażyć naleśniki na oleju. Pieczarki obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Razem z pieczarkami poddusić na oleju, przyprawić. Farsz rozłożyć na naleśnikach, brzegi założyć do środka, docisnąć. Pozostałe jajko roztrzepać, zanurzyć w nim krokiety, a następnie panierować w bułce tartej. Krokiety usmażyć z obu stron na złoty kolor na oleju.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

— Naleśnikowe rożki z szynką —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **4 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **½ szklanki wody**
- **200 g gotowanej szynki**
- **2 łyżeczki musztardy**
- **2 łyżki octu jabłkowego**
- **1 łyżka miodu**
- **5-6 łyżek oleju**
- **1 opakowanie roszponki**
- **400 g twarożku śmietankowego**
- **sól**
- **biały pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę zmiksować na gładko z jajkami, mlekiem oraz wodą. Ciasto naleśnikowe lekko posolić. Odstawić pod przykryciem na około 20 minut, aby mąka spęczniała. Szynkę pokroić w kosteczkę. Twarożek przyprawić do smaku solą oraz pieprzem i wymieszać z wędliną. Dla bardziej wyrazistego smaku, zamiast twarogu można użyć sera feta, a do nadzienia dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, posiekane oregano albo dymki pokrojone w kosteczkę. Roszponkę opłukać, listki osuszyć. Ocet jabłkowy wymieszać z solą oraz pieprzem. Dodać miód i musztardę. Wlać cienkim strumieniem 3–4 łyżki oleju. Trzepaczką ubić gęsty sos winegret. Na dużej patelni rozgrzać porcjami pozostały olej. Usmażyć cienkie placki naleśnikowe. Posmarować je nadzieniem z twarogu. Złożyć, uformować różki. Gotowe naleśniki ułożyć na talerzach. Obłożyć roszponką. Listki sałaty tuż przed podaniem skropić winegretem miodowo-musztardowym.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

— Sakiewki faszerowane grzybami —

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **200 g mąki**
- **2 jajka**
- **250 ml mleka**

Oraz:
- **250 g grzybów leśnych lub pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **100 g żółtego sera**
- **mielony kmin rzymski**
- **pieprz ziołowy**
- **sól**
- **olej do smażenia**
- **2 liście pora**
- **ewentualnie bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Mąkę zmiksować z jajkami, mlekiem, szklanką wody i szczyptą soli. Na rozgrzanym oleju usmażyć naleśniki. Grzyby oczyścić, rozdrobnić. Cebulę obrać, pokroić w małą kostkę. Zeszklić na rozgrzanym maśle. Dodać grzyby, smażyć kilka minut, aż woda z grzybów odparuje. Doprawić solą, pieprzem i kminem. Odstawić do wystygnięcia. Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wsypać z natką do grzybów, wymieszać. (Jeśli farsz jest zbyt wilgotny, wsypać 1–2 łyżki bułki tartej). Liście pora pokroić w cienkie długie paski, zalać na chwilę wrzącą wodą, a następnie przelać zimną. Osuszyć. Na środek naleśników nałożyć po porcji farszu grzybowego, uformować sakiewki. Przewiązać porem. Zapiekać około 15 minut w 190°C.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

— Sakwy mięsno-warzywne —

Sposób przyrządzenia

Farsz: Cebulę i czosnek posiekać, podsmażyć na oleju. Dodać mięso. Smażyć, mieszając, aż powstaną grudki. Włożyć pokrojone w kostkę cukinię i paprykę oraz startą marchewkę. Podlać wodą. Dodać przecier pomidorowy, wymieszać. Dusić 20 minut. Doprawić.

Ciasto naleśnikowe: Jajko rozkłócić, wymieszać z mlekiem i ¾ szklanki wody. Wsypać mąkę i szczyptę soli. Zmiksować. Usmażyć naleśniki.

Na połowę każdego naleśnika nałożyć farsz, posypać serem. Złożyć na pół i jeszcze raz – w trójkąty.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **1,5 szklanki mąki**
- **¾ szklanki mleka**
- **1 jajko**

Farsz:
- **500 g mielonego mięsa wieprzowego**
- **4 łyżki przecieru pomidorowego**
- **1 mała cukinia**
- **1 marchewka**
- **1 czerwona papryka**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**

Oraz:
- **150 g żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

— Zapiekane naleśniki z mięsem —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)

Naleśniki:
- **1 szklanka mleka**
- **1 szklanka wody gazowanej**
- **2 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**
- **zioła prowansalskie**
- **olej do smażenia**

Farsz:
- **700 g mielonej wieprzowiny**
- **2 cebule**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **1 puszka kukurydzy**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**

Ponadto:
- **2 szklanki sosu pomidorowego**
- **250 g żółtego sera**

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Składniki zmiksować ze szczyptą soli i ziół prowansalskich. Usmażyć na oleju.

Farsz: Cebule i czosnek posiekać, zeszklić na oleju. Dodać mięso, podsmażyć. Dodać kukurydzę, fasolę i koncentrat, dusić pod przykryciem na małym ogniu około 15 minut. Przyprawić. Farsz rozłożyć na naleśnikach, zwinąć w rulony. Ciasno ułożyć je w formie, polać sosem pomidorowym, posypać serem. Zapiekać 10–15 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Bernard Panuś, Chrząszczyce, woj. opolskie

— Mieszki Błękitnej Przystani —

SKŁADNIKI

Naleśniki:
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- ¾ szklanki wody
- ½ szklanki mleka
- sól
- cukier
- 1 por
- 1 cebula

Farsz:
- filet drobiowy
- 1 papryka zielona
- 1 papryka czerwona
- pieczarki
- śmietana 30%
- sól
- pieprz

Sposób przyrządzenia

Składniki ciasta naleśnikowego wymieszać, aby uzyskać jednolitą płynną konsystencję. Smażyć placki naleśnikowe obustronnie. Filety z kurczaka pokroić w kostkę, dodać pokrojoną w kostkę paprykę zieloną, czerwoną oraz pokrojone w drobną kostkę pieczarki. Wszystkie składniki smażyć na tłuszczu, dodać sól i pieprz, podlać wodą i dusić około 15 minut. Następnie farsz nałożyć na środek naleśnika. Formować mieszki (woreczki) i zawiązać sparzonymi liśćmi pora zielonego (dla lepszej trwałości można przypiąć wykałaczką) Mieszki można podawać z sosem grzybowym. Sos: Pieczarki, cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu (można dodać nieco suszonych grzybów wcześniej namoczonych, ugotowanych, pokrojonych). Wszystko zaprawić śmietaną do woli, dodać sól i pieprz do smaku. Mieszki włożyć do naczynia szklanego, zalać sosem grzybowym i zapiekać w piekarniku w temperaturze 180–200°C przez około 30 minut. Podawać na gorąco.

Poleca Marcin Pela, Dzików, woj. opolskie

— Tort naleśnikowy —

SKŁADNIKI

Naleśniki:
- 250 g mąki
- 700 ml mleka
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli

Nadzienie:
- 750 g półtłustego twarogu
- 150 g cukru
- 1 cytryna
- 200 ml śmietany
- 1 łyżka miodu
- szczypta cynamonu
- 250 g owoców: maliny, śliwki, mango
- listki mięty do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Naleśniki: Do mąki wbić jajka, wsypać sól, wlać mleko i olej. Zmiksować na gładkie ciasto. Usmażyć naleśniki.

Nadzienie: Cytrynę sparzyć, skórkę zetrzeć na tarce o małych oczkach i dodać do twarogu ze śmietaną i cukrem. Zmiksować.

Owoce umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Śliwki przekroić na pół, wydrylować i z mango pokroić w kawałki. Na dużym płaskim talerzu układać tort z naleśników, każdy smarując masą twarogową. Owoce włożyć do garnuszka, polać miodem i sokiem z cytryny. Doprawić cynamonem. Podsmażyć. Odstawić do wystygnięcia. Polać tort.

Uwaga: Na tort można wyłożyć np. same owoce leśne (maliny, jeżyny, jagody). Trochę można zmiksować, dodać do części masy serowej i posmarować co 2.–3. naleśnik.

Poleca Marcin Pela, Dzików, woj. opolskie

— Tort naleśnikowy z serkiem i bakaliami —

SKŁADNIKI

- 700 g zmielonego białego sera
- 2 jajka
- 1 szklanka cukru pudru
- ½ laski wanilii
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
- ⅔ szklanki słodkiej śmietany
- 2 łyżki brandy
- sok i skórka otarta z cytryny

Ciasto:
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać. Dodać jajka, mleko, połowę wody i zmiksować, powoli wlewając tyle wody, by ciasto miało konsystencję gęstej śmietany. Dodać oliwę i znów zmiksować. Przykryć, chłodzić godzinę. Rodzynki przelać gorącą wodą, osączyć, skropić brandy, przykryć i odstawić na dwie godziny. Dwa żółtka utrzeć na puch z cukrem pudrem i miąższem wyskrobanym z laski wanilii, wymieszać z rodzynkami, skórką pomarańczową, orzechami i serem. Z białek ubić sztywną pianę i wymieszać ją delikatnie z masą serową. Masą serową przełożyć placki naleśnikowe. Ułożyć w tortownicy (10–12 naleśników przełożonych dość cienkimi warstwami masy serowej) polać śmietaną ubitą z cukrem pudrem i żółtkiem oraz doprawioną do smaku sokiem i skórką otartą z cytryny, po czym zapiec na jasnozłoty kolor w temperaturze 170–180°C.

Poleca Marcin Pela, Dzików, woj. opolskie

— Lasagne z naleśników —

Sposób przyrządzenia

Składniki ciasta zmiksować z 1,5 szklanki wody. Usmażyć 9 dużych naleśników.

Farsz: Cebule obrać, pokroić w małą kostkę i podsmażyć. Dodać mięso, rozdrobniony czosnek i przyprawy. Smażyć, aż powstaną grudki. Wlać koncentrat wymieszany z wodą. Gotować na małym ogniu, aż woda odparuje.

Sos: W garnku roztopić masło, wsypać mąkę, zrobić jasną zasmażkę. Mieszając, wlewać mleko. Gotować, aż powstanie gęsty sos. Doprawić solą, pieprzem i gałką.

Tortownicę (o średnicy naleśników) posmarować margaryną. Włożyć 3 naleśniki, nałożyć ½ mięsa, posypać ½ startego sera i polać ⅓ sosu. Warstwy powtórzyć. na wierzch położyć pozostałe naleśniki, polać sosem. Piec 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190°C.

Poleca Marcin Pela, Dzików, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:
- **200 g mąki**
- **1 jajko**
- **½ szklanki mleka**
- **1 łyżka oleju + olej do smażenia**

Farsz:
- **500 g mielonego mięsa jagnięcego lub wieprzowego**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **bazylia**
- **oregano**
- **zioła prowansalskie**
- **słodka mielona papryka**
- **200 g żółtego sera**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**

Sos beszamel:
- **500 ml mleka**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżki mąki**
- **gałka muszkatołowa**

Oraz:
- **sól**
- **pieprz**
- **margaryna**

— Racuchy z jabłkiem i cukrem —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **3 jajka**
- **2 szklanki mąki**
- **⅓ szklanki cukru**
- **½ szklanki mleka**
- **opakowanie rodzynek**
- **cynamon**
- **1 jabłko reneta**
- **1 szklanka wody**
- **20 g drożdży**
- **cukier wanilinowy**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie z mlekiem i cukrem. Dodać mąkę, jaja, cynamon i cukier wanilinowy. Wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, dodać obsypane mąką rodzynki, starte jabłko i wymieszać. Ciasto odstawić na 20 minut, by podrosło. Racuchy smażyć na gorącym oleju. Podawać z cukrem pudrem lub domową konfiturą.

Poleca Halina Borowska, Borki Małe, woj. opolskie

— Racuszki błyskawiczne jabłkowe —

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek, ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać. Dodać żółtko, cukier i ubitą pianę, delikatnie i dokładnie wymieszać. Jabłka obrać, pokroić na kawałki, wyciąć gniazda nasienne. Pokroić na niewielkie kawałki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jabłka dodać do ciasta, wlać kilka łyżek mleka, wymieszać (ciasto nie powinno być zbyt gęste). Olej mocno rozgrzać na patelni. Łyżką nakładać niewielkie porcje ciasta, usmażyć racuszki z obu stron na złoto. Osączyć na papierze kuchennym, lekko ostudzić. Przed podaniem racuchy posypać obficie cukrem pudrem.

Poleca Halina Borowska, Borki Małe, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1-1,2 kg jabłek**
- **3 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **2 szklanki mąki**
- **kilka łyżek mleka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**
- **olej do smażenia**
- **cukier puder**

— Racuchy na jogurcie —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
- **4 łyżki mąki**
- **1 jogurt owocowy z drażetkami**
- **1 jajko**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **cukier puder**
- **tłuszcz do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Mąkę z proszkiem do pieczenia wsypać do miski. Wbić jajko i wymieszać. Do mąki wlać jogurt i dokładnie wymieszać, aby utworzyła się jednolita masa. Wsypać drażetki, które są dołączone do jogurtu i ponownie wymieszać. Na rozgrzany tłuszcz nakładać łyżeczką małe porcje masy, tak aby powstały niewielkie placuszki. Smażyć placuszki z obu stron. Kiedy będą miały złoty kolor, zdjąć je z patelni. Położyć na talerzu i pozwolić nieco ostygnąć. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca Małgorzata Skarżyńska, Ligota Mała, woj. opolskie

— Racuchy drożdżowe z serem —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **250 g twarogu**
- **500 g mąki**
- **2 łyżki cukru**
- **3 żółtka**
- **cukier puder**
- **1 łyżka octu**
- **30 g drożdży**
- **½ szklanki mleka**
- **sól**
- **tłuszcz do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Drożdże utrzeć z łyżeczką cukru. Dodać 2 łyżki mąki i łyżkę mleka. Zostawić do wyrośnięcia. Dołożyć resztę składników i wyrobić na jednolitą masę. Po 30 minutach rozwałkować ciasto i uformować racuszki. Usmażyć i osączyć z tłuszczu. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Zofia Strach, Ładza, woj. opolskie

— Racuchy drożdżowe z jabłkami —

SKŁADNIKI
- **500 g mąki pszennej**
- **50 g świeżych drożdży**
- **szczypta soli**
- **2 łyżki cukru**
- **1,5 szklanki letniego mleka**
- **1 jajko**
- **4 jabłka**
- **olej**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do dużej miski, zrobić w środku dołek, do wgłębienia wkruszyć drożdże, zasypać je cukrem i zalać ½ szklanki mleka. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 10 minut. Po tym czasie dodać do gotowego rozczynu resztę mleka, jajko i szczyptę soli, wymieszać ciasto do połączenia składników. Ponownie przykryć miskę ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 60 minut, aż ciasto podwoi swoją objętość. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w średnią kostkę. Kiedy ciasto na racuchy ładnie wyrośnie, dodać jabłka i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej i nakładać łyżką porcje ciasta. Smażyć na złoty kolor z obu stron. Serwować posypane cukrem pudrem.

Poleca Zofia Strach, Ładza, woj. opolskie

— Racuchy drożdżowe z powidłami —

SKŁADNIKI
- **2 szklanki mąki**
- **1,25 szklanki mleka**
- **3 jajka**
- **3 łyżki miękkiego masła**
- **80 g cukru**
- **20 g drożdży**
- **szczypta soli**
- **1 słoik dowolnych powideł lub konfitur**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Mleko lekko podgrzać. Dodać drożdże i łyżkę cukru, wymieszać, odstawić w ciepłe miejsce na około 20 minut. Jajka utrzeć z pozostałym cukrem i szczyptą soli. Masło stopić, ostudzić. Mąkę przesiać do miski, dodać masę jajeczną, rozczyn drożdżowy, wlać stopione masło, dokładnie wymieszać. Ciasto odstawić na pół godziny do wyrośnięcia. Olej rozgrzać na patelni. Łyżką wlewać porcje ciasta, usmażyć z obu stron na złoty kolor. Racuchy podawać z powidłami lub konfiturą.

Poleca Wanda Przebindowska, Opole, woj. opolskie

— Racuchy z plasterkami banana —

SKŁADNIKI
- **½ opakowania drożdży**
- **2 szklanki ciepłego mleka**
- **3 łyżki cukru**
- **2,5 szklanki mąki**
- **1 duży banan**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia
Drożdże dokładnie wymieszać z cukrem i ciepłym mlekiem. Następnie dodać do mąki. Nie przerywając mieszania, dosypywać stopniowo sól. Wyrobić jednolitą masę. Musi być bardziej gęsta niż na ciasto naleśnikowe. Odstawić do wyrośnięcia.
Banana starannie umyć, obrać i pokroić. Dodać do ciasta i wymieszać. Powstałą masę odstawić na 10–15 minut w ciepłe miejsce. W tym czasie rozgrzać na patelni tłuszcz. Nakładać równe porcje na patelnię i uważać, by racuszki się nie sklejały. Smażyć równomiernie z obu stron, aż będą rumiane. Podawać bez dodatków, z domową konfiturą albo posypane cukrem pudrem.

Poleca Wanda Przebindowska, Opole, woj. opolskie

— Racuszki śliwkowe —

SKŁADNIKI
- **500 g drobnych śliwek**
- **1 szklanka mąki**
- **2 jajka**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **½ szklanki zsiadłego mleka**

Dodatkowo:
- **2-3 łyżki oleju**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia
Mąkę przesiać do miski, a następnie dodać jajka, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy oraz zsiadłe mleko. Wymieszać wszystkie składniki za pomocą miksera na gładką, lejącą się masę. Śliwki umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, przekroić na połówki i usunąć z nich pestki. Rozgrzać na patelni olej. Na rozgrzany olej kłaść łyżkę ciasta. Na cieście układać połówki śliwek skórką do dołu, lekko je wciskając. Smażyć racuszki z obu stron na złoty kolor. Przed podaniem posypać śliwkowe racuszki cukrem pudrem. Do racuszków zamiast mąki pszennej można użyć razową i dodać odrobinę cynamonu.

Poleca Wanda Przebindowska, Opole, woj. opolskie

— Racuszki z serka ricotta —

SKŁADNIKI
- **½ opakowania serka ricotta**
- **1 jajko**
- **¼ szklanki maślanki naturalnej**
- **3 łyżki mąki amarantusowej**
- **1 łyżeczka oleju**
- **1 szklanka malin**
- **1 łyżeczka miodu**
- **szczypta soli**
- **świeża mięta**

Sposób przyrządzenia
Białko oddzielić od żółtka. Z białka ubić piankę z dodatkiem szczypty soli, a żółtko zmiksować z maślanką, mąką i serkiem. Masę serową wymieszać delikatnie z ubitą pianą. Placuszki smażyć na patelni na rozgrzanym oleju. W tym czasie maliny poddusić w garnku na mus. Dodać do nich miód i podawać go z placuszkami. Całość można posypać świeżą miętą.

Poleca Wanda Przebindowska, Opole, woj. opolskie

— Marchewkowe racuchy —

SKŁADNIKI
- **200 g młodych marchewek**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1-2 jajka**
- **50 g mąki**
- **szczypta soli**
- **cukier lub dżem**
- **tłuszcz**

Sposób przyrządzenia
Marchewki obrać (lub oskrobać), umyć i osuszyć. Zetrzeć na tarce jak na placki. Włożyć do miski. Wbić jajka, wsypać sól i mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dokładnie wymieszać. Na patelni roztopić smalec. Nabierać porcje masy i smażyć z obu stron po kilka minut. Oprószyć cukrem lub posmarować dżemem.

Poleca Wanda Przebindowska, Opole, woj. opolskie

— Maślane racuszki —

SKŁADNIKI

- **2 czubate szklanki mąki**
- **2 szklanki kwaśnego mleka lub kefiru**
- **1 łyżka cukru**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody**
- **2 łyżki oleju**
- **szczypta soli**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać przez sito do miski. Dodać kwaśne mleko lub kefir, olej, cukier i szczyptę soli, wbić jajka, dokładnie wymieszać lub zmiksować na jednolitą masę. Dużą ilość oleju rozgrzać na patelni. Łyżką nakładać niewielkie porcje ciasta, smażyć z obu stron na złoty kolor. Racuszki dokładnie osączyć z tłuszczu.

Poleca Grażyna Grzyb, Maciejowice, woj. opolskie

— Racuchy z kapustą i grzybami —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **500 g mąki tortowej**
- **50 g drożdży**
- **1 szklanka mleka**
- **2 jajka**
- **2-3 łyżki oleju**
- **sól**
- **szczypta cukru**

Farsz:

- **garść suszonych grzybów**
- **500 g kapusty kiszonej**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **przyprawa uniwersalna**
- **olej do głębokiego smażenia**

Sposób przyrządzenia

Farsz: Grzyby namoczyć, a następnie ugotować do miękkości. Wystudzić i drobno pokroić. Kapustę (kwaśną opłukać) zalać wodą, gotować do miękkości. Odcedzić, wystudzić, odcisnąć i posiekać. Cebule pokroić w małą kostkę, podsmażyć na oleju. Dodać kapustę i grzyby. Chwilę smażyć, mieszając. Dodać koncentrat. Doprawić.

Ciasto: Drożdże rozetrzeć z cukrem, wymieszać z mlekiem i 1 łyżką mąki. Odstawić do wyrośnięcia. Następnie rozczyn wlać do reszty mąki, dodać jajka i olej, posolić. Wyrobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia.

Odrywać kawałki ciasta, spłaszczać i nakładać po porcji farszu. Zlepić brzegi i uformować racuchy. Układać na stolnicy oprószonej mąką. Odstawić do wyrośnięcia. Racuchy smażyć w dużej ilości oleju (powinny być zanurzone w oleju do połowy) z obu stron, aż się zrumienią.

Poleca Grażyna Grzyb, Maciejowice, woj. opolskie

— Racuchy z oliwkami —

SKŁADNIKI

- **½ czerwonej papryki lub kilka kawałków suszonych pomidorów**
- **100 g posiekanych czarnych oliwek bez pestek**
- **1 pęczek dymki ze szczypiorkiem**
- **100 g żółtego sera**
- **100 g mąki**
- **⅓ kostki masła lub margaryny**
- **1 łyżeczka ostrej mielonej papryki lub chili**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do głębokiego smażenia**

Sposób przyrządzenia

Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dymki i paprykę umyć i osuszyć (pomidory osączyć i pokroić w małą kostkę). Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Miąższ razem z dymką i szczypiorkiem (trochę odłożyć do dekoracji) drobno pokroić. Z serem, solą, pieprzem i mieloną papryką wsypać do mąki. Wymieszać. Dodać roztopione masło, zagnieść ciasto. Włożyć na 30 minut do lodówki. Z ciasta odrywać niewielkie porcje, formować racuszki. Smażyć w głębokim oleju po 2–3 minuty z obu stron. Podawać gorące. Posypać szczypiorkiem.

Poleca Grażyna Grzyb, Maciejowice, woj. opolskie

— Racuchy z serem i szynką —

SKŁADNIKI

- **3,5 szklanki mąki**
- **3 szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **2 stąki papryki**
- **250 g sera żółtego**
- **200 g szynki**
- **2 łyżki przyprawy do pizzy**
- **2 łyżeczki octu**
- **olej do smażenia**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mleko, jajka, mąkę, ocet i proszek do pieczenia zmiksować lub dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku solą i przyprawą do pizzy. Papryki oczyścić, pokroić w drobną kostkę. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szynkę pokroić na kawałki. Razem z paprykami i serem dodać do ciasta, wymieszać. Olej rozgrzać na patelni, łyżką nakładać porcje ciasta. Usmażyć racuchy z obydwu stron na rumiano. Podawać z keczupem lub sosem czosnkowym.

Poleca Andrzej Hanich, Prószków, woj. opolskie

3. Dania makaronowe

— Spaghetti pomidorowe —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **1 opakowanie spaghetti**
- **1 brokuł**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 pomidory**
- **1 łyżka keczupu**
- **olej**
- **50 g żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Brokuł podzielić na różyczki, ugotować. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Pomidory pokroić w kostkę. Czosnek posiekać i podsmażyć na oleju. Dodać pomidory i keczup, poddusić. Przyprawić. Polać sosem makaron, dodać brokuły. Posypać startym serem.

Poleca Karolina Marek, Miedziana, woj. opolskie

— Spaghetti z sosem mięsnym —

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **3 pomidory**
- **1 marchewka**
- **1 pietruszka**
- **300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego**
- **400 g makaronu spaghetti**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka słodka w proszku**
- **parmezan**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i posiekać. Wrzucić na rozgrzaną oliwę i smażyć, aż się zeszkli. Pod koniec dodać posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek (uważać, by go nie przypalić). Marchewkę oraz pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Dodać do cebuli i czosnku i chwilę podsmażyć. Dodać mięso. Smażyć chwilę (widelcem rozdzielić ewentualne grudki), aż mięso ściemnieje, i dodać obrane pokrojone pomidory. Przyprawić do smaku, przykryć i dusić około 20 minut. Makaron ugotować al dente według przepisu na opakowaniu. Sos przełożyć do miski, wymieszać z makaronem i nałożyć na talerze. Posypać krojonym lub tartym parmezanem.

Poleca Karolina Marek, Miedziana, woj. opolskie

— Spaghetti z sosem serowym —

SKŁADNIKI

- **250 g makaronu spaghetti**
- **1 brokuł**
- **1 mała cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **oliwa**
- **4 plastry szynki**
- **zioła prowansalskie**
- **2 kremowe serki topione**
- **½ szklanki mleka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Brokuł dokładnie umyć i podzielić na małe różyczki. Następnie krótko gotować w osolonej wodzie. Szynkę pokroić w paski. Cebulę oraz ząbki czosnku obrać. Cebulę drobno posiekać, po czym zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dołożyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać ugotowane brokuły. Do warzyw na patelni dołożyć kremowe serki topione, ½ szklanki mleka oraz szynkę pokrojoną w paski (można ją wcześniej podsmażyć). Całość podgrzewać, cały czas mieszając, do roztopienia się serków. Pod koniec podgrzewania zawartość patelni doprawić do smaku solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Makaron spaghetti ugotować w osolonej wodzie al dente. Odcedzić i przelać zimną wodą. Rozłożyć na talerzach i polać sosem brokułowo-serowym.

Poleca Edyta Klimas, Turawa, woj. opolskie

— Spaghetti z serem owczym i sosem cytrynowym —

SKŁADNIKI

- **pęczek dymki**
- **1 łyżka oleju**
- **100 g sera owczego**
- **500 g makaronu spaghetti**
- **sól**
- **3 cytryny**
- **3 żółtka**
- **pieprz mielony**
- **50 g czarnych oliwek**

Sposób przyrządzenia

Dymkę oczyścić, opłukać i pokroić w 5-centymetrowe kawałki. Rozgrzać olej i krótko podsmażyć cebulę. Ser owczy drobno pokroić lub zetrzeć na wiórki. Spaghetti ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w mocno posolonej wodzie. Z połówki cytryny ściąć skórkę do dekoracji dania. Wycisnąć sok z cytryn. Ubić żółtko i dodać 6 łyżek stołowych wody z gotowania spaghetti. Postawić miskę w kąpieli wodnej (nad wrzątkiem). Dalej ubijając, stopniowo dodawać sok z cytryny, cały czas mieszając. Doprawić solą i pieprzem. Odcedzony makaron wyłożyć na talerze, posypać kawałkami sera, dymki i oliwkami, następnie polać sosem cytrynowym. Danie udekorować skórką z cytryny.

Poleca Edyta Klimas, Turawa, woj. opolskie

— Spaghetti z wołowiną i mozzarellą —

SKŁADNIKI

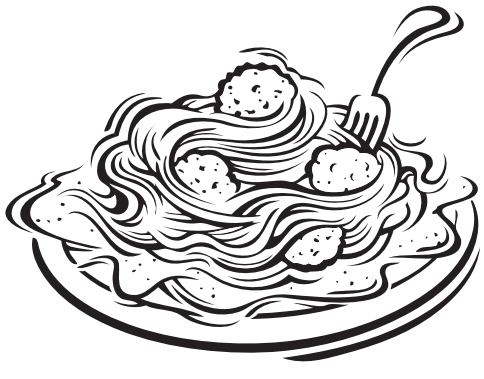
(porcja na 6 osób)

- **750 g makaronu spaghetti**
- **oliwa**
- **500 g mielonej wołowiny**
- **1 cebula**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **5 ząbków czosnku**
- **1 puszka pokrojonych pomidorów**
- **liść laurowy**
- **sól**
- **pieprz**
- **opakowanie mozzarelli**

Sposób przyrządzenia

Oliwę rozgrzać na patelni, włożyć wołowinę, mieszając, smażyć około 10 minut, aż mięso odparuje. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na oliwie na drugiej patelni. Dodać koncentrat wymieszać, dusić 5 minut. Dodać mięso, pomidory z zalewą, posiekany czosnek i liść laurowy. Dusić około 20 minut. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić, polać sosem, ułożyć plastry mozzarelli.

Poleca Maria Czaja, Olesno, woj. opolskie



— Spaghetti na ostro —

SKŁADNIKI

- **1 średnia cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **po 1 strąku czerwonej i żółtej papryki**
- **1 pęczek oregano**
- **1 chili**
- **150 g kiełbasy chorizo**
- **2 łyżki oliwy**
- **400 g pomidorów**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **400 g spaghetti**

Sposób przyrządzenia

Cebulę oraz czosnek obrać, posiekać. Strąki papryki umyć, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w drobną kostkę. Pęczek oregano opłukać, osuszyć, część odłożyć do dekoracji, resztę posiekać. Strąk chili umyć, przekroić na pół, usunąć nasiona, posiekać. Kiełbasę chorizo pokroić w plasterki. Rozgrzać oliwę, podsmażyć kiełbasę. Zdjąć kiełbasę z patelni, a na pozostałym tłuszczu podsmażyć cebulę, czosnek i chili. Dodać paprykę, oregano, smażyć jeszcze 1–2 minuty. Pomidory umyć, przekroić na pół, usunąć skórkę i nasiona, pokroić w kostkę i dodać do warzyw razem ze 100 ml wody. Przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Gotować 10 minut. Spaghetti ugotować według przepisu na opakowaniu. Do sosu wrzucić kiełbasę, ponownie przyprawić. Makaron wymieszać z sosem, udekorować oregano, podawać.

Uwaga: Zamiast chorizo – tradycyjnej meksykańskiej kiełbasy – można użyć kiełbasy typu pepperoni, a smak całej potrawy wzbogacić pokrojonym w kostkę i podsmażonym wędzonym boczkiem.

Poleca Maria Czaja, Olesno, woj. opolskie

— Spaghetti z tuńczykiem I —

SKŁADNIKI

- **60 g suszonych pomidorów**
- **8 czarnych oliwek**
- **1 mały pęczek natki pietruszki**
- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **3-4 łyżki oliwy**
- **świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny**
- **500 g makaronu spaghetti**
- **sól**
- **3 ząbki czosnku**
- **ewentualnie suszone oregano i bazylia**

Sposób przyrządzenia

Suszone pomidory moczyć w wodzie około 2 godzin. Oliwki oczyścić z pestek, grubo posiekać. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć, część odłożyć do dekoracji, od reszty gałązek oderwać listki. Pomidory i pietruszkę bardzo drobno pokroić. Tuńczyka osączyć z zalewy, przełożyć do miseczki. Czosnek obrać, posiekać. Tuńczyka wymieszać z pomidorami, oliwą, oliwkami, czosnkiem i 2 łyżkami świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać widelcem i odstawić na bok. Makaron gotować we wrzącej, osolonej wodzie 8–10 minut. Następnie odcedzić, zachowując odrobinę wody, w której się gotował. Spaghetti wymieszać z tuńczykiem, skropić odrobiną zachowanego wrzątku. Przełożyć na talerze. Przyprawić paroma kroplami soku z cytryny. Ewentualnie posypać oregano i bazylią. Udekorować odłożoną natką pietruszki.

Poleca Maria Czaja, Olesno, woj. opolskie

— Spaghetti z tuńczykiem II —

SKŁADNIKI

- **200 g makaronu spaghetti**
- **250 g pomidorków koktajlowych**
- **3 ząbki czosnku**
- **3 łyżki oliwy**
- **1 stek z tuńczyka (około 180 g)**
- **1 łyżka natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę na makaron. Pomidorki pokroić na pół, czosnek na plasterki. Stek skropić oliwą, oprószyć solą i pieprzem, smażyć na rozgrzanej patelni, po minucie z każdej strony, przełożyć na deskę. Na patelnię wlać resztę oliwy, zeszklić czosnek, dodać pomidorki, podsmażyć około 5 minut, dodać natkę pietruszki i ugotowany makaron, wymieszać, przełożyć do misek, na wierzchu ułożyć plasterki tuńczyka. Oprószyć pieprzem.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Spaghetti z grzybami —

Sposób przyrządzenia
Cebulki szalotki obrać i posiekać. Czosnek obrać i drobniutko pokroić. Cytrynę wyparzyć i zetrzeć z niej skórkę na małych oczkach tarki. Rozpuścić masło, wrzucić szalotki i czosnek. Dusić, aż się zeszklą. Dodać grzyby pokrojone w plastry. Wlać wino, dodać połowę skórki cytrynowej i łyżeczkę soli. Gotować, aż płyn trochę odparuje. Dodać resztę skórki, doprawić solą, pieprzem i odrobiną brązowego cukru. Ugotować makaron al dente, podawać z grzybami z sosem, posypać tartym parmezanem i natką.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **4 cebule szalotki**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 cytryna**
- **60 g masła**
- **700 g prawdziwków**
- **500 g spaghetti pełnoziarnistego**
- **150 ml wina białego wytrawnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier brązowy**
- **4 łyżki startego parmezanu**
- **½ pęczka natki pietruszki**

— Makaron z kiełbasą i bakłażanem —

SKŁADNIKI
- **250 g makaronu spaghetti**
- **400 g kiełbasek wieprzowych**
- **1 cebula**
- **1 bakłażan**
- **1 czerwona papryka**
- **1 żółta papryka**
- **2 puszki pomidorów**
- **70 ml wytrawnego wina**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 łyżka keczupu**
- **oregano**
- **bazylia**
- **garść listków bazylii**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**
- **starty żółty ser**

Sposób przyrządzenia
Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Kiełbaski pokroić w plasterki, papryki w paski. Czosnek i cebulę posiekać. Bakłażana obrać i pokroić w kostkę. Lekko posolić i zostawić na pół godziny. Zetrzeć sól papierowym ręcznikiem. Kiełbasę podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Wsypać cebulę i smażyć do zeszklenia. Dodać bakłażana, papryki i czosnek. Smażyć, aż papryka lekko zmięknie. Wlać wino, podsmażyć do odparowania. Dodać pomidory i keczup, doprawić oregano, bazylią, solą i pieprzem. Wymieszać. Dusić około 20 minut. Pod koniec dodać świeżą bazylię. Wymieszać. Polać makaron, posypać serem.

Poleca Karolina Noga, Bytom, woj. śląskie

— Kotlety z mozzarellą —

Sposób przyrządzenia
Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzić. Bazylię umyć, osuszyć, oberwać listki, posiekać. Pomidory sparzyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kawałki. Podsmażyć na rozgrzanych 2 łyżkach oliwy, aż zmiękną. Wsypać ½ bazylii i posiekane oliwki. Dusić chwilę, od czasu do czasu mieszając. Doprawić. Mięso umyć i osuszyć. Rozbić lekko. Oprószyć solą i pieprzem. Obtoczyć w jajku i bułce tartej. Smażyć po około 2 minuty z obu stron. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Kotlety posmarować pesto i posypać startą na tarce o dużych oczkach mozzarellą. Piec 10 minut w temperaturze 220°C. Wyłożyć na spaghetti polane sosem. Posypać bazylią.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **4 kotlety wieprzowe lub z indyka (po około 160 g)**
- **250 g mozzarelli w zalewie**
- **4 pomidory**
- **3 łyżki zielonych oliwek bez pestek**
- **2 łyżki czerwonego pesto**
- **2 gałązki bazylii**
- **oliwa**
- **1 opakowanie makaronu spaghetti**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **pieprz**

— Frittata makaronowa jak pizza —

SKŁADNIKI

- **250 g makaronu spaghetti**
- **2 jajka**
- **2 łyżki przyprawy do pizzy**
- **5 plastrów sera żółtego**
- **½ szklanki zielonych oliwek**
- **5 plastrów salami**
- **¼ czerwonej papryki**
- **1 łyżka oleju**
- **sól**
- **kilka listków bazylii**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie. W misce rozkłócić 2 jajka z 1 łyżką przyprawy do pizzy. Dodać ugotowany i ostudzony makaron spaghetti oraz umytą i pokrojoną w kostkę paprykę. Wymieszać. Makaron z jajkami wyłożyć na patelnię z rozgrzanym olejem i wyrównać. Na wierzchu ułożyć plastry sera, salami oraz pocięte oliwki. Całość oprószyć resztą przyprawy do pizzy. Frittatę przykryć pokrywką i podgrzewać na małym ogniu około 15 minut, aż jajka się zetną. Danie podawać udekorowane świeżą bazylią. Całość można polać keczupem.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Rurki z mięsnym farszem —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie makaronu rurki (cannelloni)**
- **600 g wieprzowiny (łopatka lub karkówka)**
- **200 g pieczarek**
- **1 łyżka masła**
- **1 słoiczek suszonych pomidorów**
- **oliwa**
- **2 ząbki czosnku**
- **tymianek**
- **bazylia**
- **sól**
- **kolorowy pieprz**

Sos:

- **1 puszka pomidorów w zalewie**
- **200 g żółtego sera (np. tylżyckiego)**
- **2 łyżki śmietany**

Sałatka:

- **1 opakowanie sera feta**
- **1 główka sałaty**
- **1 ogórek**
- **2 pomidory**
- **oliwa**
- **czarne oliwki**
- **sól**
- **pieprz**
- **bazylia**
- **oregano**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Rurki makaronowe włożyć na 3 minuty do lekko osolonego wrzątku z dodatkiem łyżeczki oliwy (żeby się nie posklejały). Wyjąć, ułożyć oddzielnie, przestudzić. Wieprzowinę ugotować w lekko osolonej wodzie, zemleć. Czosnek obrać, posiekać. Suszone pomidory pokroić. Oliwę rozgrzać na patelni, podsmażyć czosnek. Dodać suszone pomidory i mięso, przyprawić tymiankiem, bazylią, solą i pieprzem. Pieczarki oczyścić, drobno pokroić, podsmażyć na maśle. Oprószyć solą, wymieszać z masą mięsną.

Sos: Pomidory pokroić, zagotować wraz z zalewą. Dodać śmietanę, zagęścić przez odparowanie, przyprawić. Rurki makaronowe napełnić mięsną masą, ułożyć na posmarowanej oliwą blaszce. Całość polać sosem (powinien dokładnie przykryć rurki). Zapiekać 30 minut w temperaturze 200°C.Pod koniec pieczenia posypać serem.

Sałatka: Ser feta, ogórka i pomidory pokroić na kawałki. Sałatę umyć, osuszyć. Wszystkie składniki skropić oliwą, przyprawić. Podać z rurkami.

Poleca Agnieszka Misiukiewicz, Częstochowa, woj. śląskie

— Rurki po bolońsku —

Sposób przyrządzenia
Oliwki pokroić na plasterki. Cebule i czosnek obrać, posiekać, zeszklić na patelni na oliwie. Dodać mielone mięso, podsmażyć. Dodać rozdrobnione pomidory wraz z zalewą, oliwki i połowę bazylii, dusić 10 minut. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, tymiankiem i słodką papryką. Makaron ugotować w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Osączyć. Formę natłuścić masłem. Włożyć makaron i mięso, zamieszać. Posypać serem, piec 30 minut w temperaturze 180°C. Udekorować listkami świeżej bazylii.

Poleca Maria Piekarz, Nowa Wieś Królewska, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **400 g makaronu rurki**
- **300 g mieszanego mięsa mielonego**
- **2 cebule**
- **1 puszka pomidorów bez skóry**
- **100 g startego żółtego sera**
- **4 łyżki oliwek**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki oliwy**
- **4 łyżki posiekanych listków bazylii**
- **sól**
- **pieprz**
- **tymianek**
- **słodka papryka**

— Suflet makaronowy z warzywami —

SKŁADNIKI
- **200 g brokułów**
- **200 g marchwi**
- **1 cukinia**
- **300 g pomidorów**
- **pęczek natki pietruszki**
- **250 g makaronu rurki**
- **sól**
- **4 jajka**
- **400 ml mleka**
- **400 ml wywaru warzywnego**
- **pieprz**
- **80 g sera gouda**
- **masło**

Sposób przyrządzenia
Warzywa oczyścić i umyć. Brokuły podzielić na małe różyczki, a marchew, cukinię i pomidory pokroić w plastry. Pietruszkę posiekać. Makaron ugotować w posolonej wodzie, a następnie odsączyć. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Kilka plasterków pomidorów odłożyć do dekoracji. Do wysmarowanej masłem formy włożyć warstwami makaron, brokuły, marchew, cukinię i pomidory aż do napełnienia formy. Jajko ubić widelcem i wymieszać z mlekiem i wywarem. Doprawić solą, mielonym pieprzem i posiekaną pietruszką. Mieszanką z jajek przelać suflet. Udekorować pomidorami i posypać tartym serem. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Maria Piekarz, Nowa Wieś Królewska, woj. opolskie

— Penne z soczewicą i salami —

Sposób przyrządzenia
Na rozgrzanej oliwie podsmażyć seler, marchewkę i cebulę. Dodać salami, podsmażyć. Następnie dodać odsączoną z wody soczewicę, przecier pomidorowy i rozmaryn. Zalać bulionem i gotować 40 minut na małym ogniu, co jakiś czas mieszając. Pod koniec gotowania dodać około 300 ml ciepłej wody, sól, pieprz. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Dodać sos. Wymieszać. Gotować około 5 minut. Podawać gorące.

Poleca Maria Piekarz, Nowa Wieś Królewska, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g makaronu penne**
- **5 łyżek oliwy**
- **1 gałązka selera naciowego pokrojona w drobną kostkę**
- **2 marchewki pokrojone w drobną kostkę**
- **1 salami włoskie, połowa pokrojona w kostkę, połowa drobno posiekana**
- **1 posiekana cebula**
- **300 g czerwonej soczewicy namoczonej przez 2 godziny w zimnej wodzie**
- **6 łyżek przecieru pomidorowego**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **sól**
- **pieprz**

— Penne z cykorią —

SKŁADNIKI

- **100 g orzechów (włoskich lub laskowych)**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 pęczek bazylii**
- **3 gałązki tymianku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **50 g parmezanu**
- **100 ml + 1 łyżka oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **400 g makaronu penne (rurki)**
- **2 kolby cykorii**
- **70 g cukru**
- **375 ml rosołu warzywnego (instant)**

Sposób przyrządzenia

Orzechy grubo posiekać, uprażyć na gorącej patelni, trochę odłożyć do dekoracji. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Bazylię, tymianek i natkę pietruszki opłukać, listki oderwać od gałązek, kilka odłożyć do dekoracji, pozostałe drobno posiekać. Parmezan zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, następnie zmiksować blenderem z czosnkiem, posiekaną zieleniną i orzechami. Powoli małymi porcjami wlewać 100 ml oliwy. Powstałe pesto przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Makaron gotować około 10 minut na średnim ogniu w lekko osolonej wodzie. Cykorię oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, podzielić wzdłuż na ćwiartki. Cukier wsypać na suchą patelnię, skarmelizować na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Podlać rosołem. Włożyć cykorię, dusić około 5 minut na bardzo małym ogniu, nie przerywając mieszania. Zdjąć z patelni. Mocno rozgrzać na patelni pozostałą oliwę, włożyć cykorię, smażyć kolejne 5 minut na średnim ogniu. Makaron odcedzić, dobrze osączyć na sitku, przemieszać z pesto. Przełożyć z cykorią na cztery podgrzane talerze. Gotowe danie udekorować odłożonymi orzechami i listkami ziół. Podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Na gorycz cykorii: Należy pamiętać, aby po podzieleniu cykorii na ćwiartki, dokładnie usunąć biały głąb – jest bardzo gorzki i może popsuć smak całej potrawy. Gorzkawy smak cykoria straci również, gdy liście włożymy do letniej wody i odstawimy na godzinę. Innym dobrym sposobem będzie ugotowanie jej w mleku.

Poleca Maria Piekarz, Nowa Wieś Królewska, woj. opolskie

— Penne z sosem paprykowym —

SKŁADNIKI

- **2 podłużne czerwone papryki**
- **2 pomidory**
- **500 g makaronu penne**
- **1-2 gałązki bazylii**
- **2 łyżki kaparów**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki parmezanu**
- **1 łyżka białego octu balsamicznego**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć i osuszyć. Ułożyć na kratce piekarnika. Piec w temperaturze 220°C, aż skórka mocno się przypiecze. Wyjąć, włożyć do woreczka foliowego i szczelnie zamknąć. Odstawić do wystygnięcia. Wyjąć, obrać, usunąć pestki i pokroić w kostkę. Makaron ugotować al dente w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić. Bazylię umyć, osuszyć i posiekać (kilka listków odłożyć do dekoracji). Pomidory sparzyć i obrać. Pokroić w kostkę. Smażyć na rozgrzanej oliwie, aż zmiękną. Dodać paprykę. Dusić około 3 minut na dużym ogniu. Wsypać kapary, bazylię i posiekany czosnek. Skropić octem, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Makaron wyłożyć na talerze. Polać sosem, posypać parmezanen i listkami bazylii.

Poleca Maria Piekarz, Nowa Wieś Królewska, woj. opolskie

— Makaron w kremowym sosie —

Sposób przyrządzenia
Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Wędlinę pokroić w paski. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Zeszklić na roztopionym maśle wymieszanym z oliwą. Następnie dodać wędlinę, śmietankę i groszek, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z makaronem i startym parmezanem.

Poleca Maria Śmieszek, Kolnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g makaronu penne**
- **500 ml śmietany 30%**
- **150 g startego parmezanu**
- **100 g wędliny (w wersji wegetariańskiej – sojowej)**
- **100 g groszku konserwowego**
- **1 duża cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **5 łyżek oliwy**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**

— Farfalle z sosem mascarpone —

SKŁADNIKI

- **320 g makaronu (farfalle, czyli kokardki)**
- **80 g serka mascarpone**
- **40 g masła**
- **30 g parmezanu**
- **2 łyżki mleka**
- **250 ml śmietany**
- **sól**
- **pieprz**
- **uprażone połówki orzechów włoskich do dekoracji**

Sposób przyrządzenia
Na patelnię wrzucić masło, wlać mleko i śmietanę, dodać mascarpone. Podgrzewać, mieszając, aż powstanie jednolity sos. Przyprawić do smaku. Ugotowane farfalle wymieszać z sosem, przełożyć na talerze, posypać parmezanem i orzechami włoskimi.

Poleca Maria Śmieszek, Kolnica, woj. opolskie

— Zapiekanka makaronowa z oliwkami i tuńczykiem —

Sposób przyrządzenia
Marchewki obrać, pokroić w niewielkie słupki i gotować na półtwardo. Odcedzić. Oliwki pokroić w plasterki. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Do marchewki dodać ½ szklanki soku pomidorowego, tuńczyka, oliwki i cebulę. Doprawić do smaku. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić, ale nie studzić. Dodać sos z marchewki i ½ żółtego sera. Wymieszać. Resztę soku wymieszać ze śmietaną i pozostałym serem. Makaron przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem. Piec 10 minut w temperaturze 180°C. Zapiekankę podawać posypaną natką pietruszki.

Poleca Maria Śmieszek, Kolnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **3 marchewki**
- **½ słoika drylowanych czarnych oliwek**
- **1 cebula**
- **1 szklanka soku pomidorowego**
- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **olej**
- **400 g makaronu typu kokardki**
- **200 g startego żółtego sera**
- **1 łyżka śmietany**
- **garść posiekanej natki pietruszki**

— Tagliatelle z grzybami —

SKŁADNIKI

Makaron:
- **300 g mąki pszennej**
- **1-2 jajka**
- **szczypta soli**

Sos:
- **150 g pokrojonych borowików i podgrzybków**
- **1-3 ząbki czosnku**
- **50 ml białego wytrawnego wina**
- **50 ml śmietany 30%**
- **50 g sera parmigiano reggiano lub grana padano**
- **50 g świeżego masła**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Składniki na makaron wyrobić, zawinąć szczelnie w folię spożywczą i odstawić do lodówki na kilka godzin. Ciasto rozwałkować na cienkie płaty, pociąć w 5 mm długie paski i wysuszyć. Makaron gotować al dente w dużej ilości osolonej wody. Na połowie masła podsmażyć posiekane ząbki czosnku, dodać grzyby. Kiedy zaczną się smażyć, wlać wino i odparować alkohol. Dolać śmietanę i lekko zredukować sos. Dodać ugotowany makaron, połączyć z sosem, dodać resztę masła (dzięki temu sos zgęstnieje i stanie się kremowy). Dodać posiekaną natkę pietruszki, wymieszać i od razu podawać, posypując danie startym serem.

Poleca Maria Śmieszek, Kolnica, woj. opolskie

— Tagliatelle z tuńczykiem —

SKŁADNIKI

- **1 pęczek pietruszki**
- **4 szalotki**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 strąk chili**
- **2 pomidory**
- **2 strąki czerwonej papryki**
- **50 g czarnych oliwek bez pestek**
- **400 g makaronu tagliatelle (szerokie wstążki)**
- **100 ml bulionu warzywnego**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **cynamon**
- **1 puszka tuńczyka w oleju**

Sposób przyrządzenia

Pietruszkę opłukać, osuszyć, posiekać. Szalotki i ząbki czosnku obrać. Strąk chili przekroić wzdłuż na pół, oczyścić z nasion. Pomidory oraz strąki papryki umyć, pociąć na ćwiartki, miąższ (bez gniazd nasiennych) pokroić na drobne kawałeczki. Szalotki, ząbki czosnku, chili i czarne oliwki drobno pokroić. Makaron tagliatelle ugotować we wrzącej, osolonej wodzie według przepisu podanego na opakowaniu. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić szalotki, czosnek, zrumienić, następnie dodać chili, pomidory, paprykę i oliwki. Wszystkie składniki podsmażyć, następnie zalać bulionem i gotować 2–3 minuty. Przyprawić warzywa solą, pieprzem oraz cynamonem (opcjonalnie). Tuńczyka osączyć z oleju, lekko rozdrobnić widelcem. Makaron przełożyć na talerze, na wierzchu ułożyć tuńczyka, polać sosem. Dodatkowo w oddzielnym naczyniu serwować strąki chili. Smak potrawy można wzbogacić, dodając łyżkę osączonych z zalewy i posiekanych kaparów, a także ozdobić ziarnami zielonego pieprzu ze słoiczka.

Uwaga: Makaronu, który zamierzamy serwować z sosem, nie przelewamy po odcedzeniu zimną wodą – woda zmywa skrobię, przez co makaron niedokładnie połączy się z sosem.

Poleca Maria Śmieszek, Kolnica, woj. opolskie

— Studencki makaron —

SKŁADNIKI

- **500 g makaronu wstążki**
- **sól**
- **2 średnie cukinie**
- **2 średnie cebule**
- **125 g sera mozzarella**
- **150 g sera żółtego**
- **olej**
- **6 ząbków czosnku**
- **pieprz**
- **słodka papryka w proszku**
- **czosnek granulowany**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Cebule pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Świeży czosnek posiekać i dodać do cebuli. Dusić razem. Cukinie ze skórką pociąć we wstążki za pomocą obieraczki do warzyw i dodać do cebuli z czosnkiem. Całość dusić, aż cukinia będzie miękka. Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Mozzarellę pokroić w plasterki. Makaron połączyć z cukinią, cebulą i czosnkiem. Całość podgrzać i dodać paprykę, pieprz oraz czosnek do smaku. Kiedy danie będzie gorące, dołożyć sery. Całość podgrzewać na niewielkim ogniu, aż sery się roztopią, cały czas delikatnie mieszając.

Poleca Alicja Golec, Pucnik, woj. opolskie

— Makaron z sosem ziołowym —

SKŁADNIKI

- **400 g makaronu wstążki**
- **sól**
- **300 g pieczarek**
- **1 mała cebula**
- **50 g chudego wędzonego boczku**
- **1 łyżka oleju**
- **pieprz z młynka**
- **1 pełna łyżeczka mąki**
- **150 g mrożonego zielonego groszku**
- **200 g śmietany kremówki**
- **375 ml rosołu warzywnego (instant)**
- **1 pęczek bazylii**
- **50 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Zagotować w garnku osoloną wodę. Do wrzątku włożyć makaron, gotować na małym ogniu według przepisu na opakowaniu. Pieczarki oczyścić (najlepiej wycierając papierowym ręcznikiem). Pokroić w cienkie plasterki. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę lub drobniutko posiekać. Boczek również pokroić w kosteczkę. Mocno rozgrzać olej na dużej patelni, smażyć na nim pieczarki 2–3 minuty na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać boczek i cebulę, wysmażyć na chrupko. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Oprószyć mąką, krótko zasmażyć. W osolonej gorącej wodzie ugotować groszek. Odcedzić. Dodać do pozostałych składników. Całość podlać śmietaną i rosołem, gotować 2–3 minuty na małym ogniu. Bazylię opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek, ewentualnie pokroić w paseczki, ¾ bazylii wrzucić do sosu. Całość ponownie przyprawić do smaku solą i pieprzem. Makaron odcedzić, dobrze osączyć na sitku. Następnie przełożyć do sosu, podgrzewać kilka minut na małym ogniu. Parmezan zetrzeć na duże, cienkie wiórki. Makaron z sosem ziołowym przełożyć na cztery podgrzane talerze. Posypać wiórkami parmezanu i pozostałą bazylią. Gotowe danie podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

Poleca Alicja Golec, Pucnik, woj. opolskie

— Fettuccine z dynią —

SKŁADNIKI

- **250 g makaronu fettuccine**
- **½ małej dyni**
- **⅓ szklanki płynnej śmietany 30%**
- **5 łyżek masła**
- **3 szalotki**
- **100 g parmezanu**
- **sól**
- **pieprz**
- **natka pietruszki**
- **świeżo starta gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Dynię obrać i dokładnie oczyścić z pestek. Następnie pokroić w kostkę (w przypadku marynowanej dyni należy użyć 2 słoiczków). Szalotki oczyścić, drobno posiekać. Natkę pietruszki opłukać zimną wodą, osuszyć i posiekać. Na patelni z grubym dnem rozgrzać masło, wrzucić szalotki, oprószyć lekko solą i dusić pod przykryciem około 10 minut, nie rumieniąc. Następnie dodać dynię, przyprawić całość szczyptą świeżo startej gałki muszkatołowej. Patelnię przykryć pokrywką, dynię dusić na wolnym ogniu około 15 minut. Parmezan (ewentualnie wybrany ser żółty, np. tylżycki) zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dynię wymieszać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić solą oraz pieprzem. Jeżeli sos jest za gęsty, należy wlać odrobinę gorącej wody, wymieszać. Makaron fettuccine ugotować al dente we wrzącej, osolonej wodzie według przepisu podanego na opakowaniu. Połączyć z sosem i dokładnie wymieszać. Gotowe danie przełożyć do gorących, głębokich talerzy. Wierzch posypać parmezanem, ewentualnie udekorować natką pietruszki lub listkiem bazylii.

Poleca Alicja Golec, Pucnik, woj. opolskie

— Makaron z fasolą —

SKŁADNIKI

- **150 g makaronu (np. kolanek)**
- **100 g ryżu**
- **200 g kiełbasy**
- **1 cebula**
- **½ pora**
- **2 łyżki oleju**
- **1 strąk czerwonej papryki**
- **400 g fasoli z puszki**
- **1 łyżeczka curry**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w dużej ilości osolonego wrzątku według przepisu na opakowaniu. Odcedzić. Ryż zalać 2 szklankami wody, oprószyć solą, gotować około 20 minut, często mieszając. Kiełbasę pokroić w paski. Cebulę obrać, pokroić na plasterki. Por oczyścić, umyć, przekroić na pół, pokroić na kawałki. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w cienkie paski. Fasolę osączyć z zalewy na sicie, przelać zimną wodą, osączyć. Olej rozgrzać na dużej patelni. Włożyć kiełbasę, obsmażyć. Dodać cebulę, por i paprykę, mieszając, podsmażyć 4–5 minut. Wsypać ryż, makaron i fasolę, oprószyć curry, dokładnie wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podgrzewać kilka minut na małym ogniu, często mieszając. Danie można podlać niewielką ilością bulionu. Podawać na gorąco po przygotowaniu.

Poleca Alicja Golec, Pucnik, woj. opolskie

— Lasagne bolognese —

SKŁADNIKI

- **500 g makaronu lasagne**
- **200 g startego parmezanu do posypania**

Sos beszamelowy:

- **1 łyżka masła**
- **1 łyżka mąki**
- **½ szklanki rosołu mięsnego lub z kostki**
- **½ szklanki mleka**
- **1 żółtko**
- **¾ szklanki śmietany 30%**
- **180 g startego sera gouda**
- **180 g parmezanu**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **sól**
- **pieprz**

Sos bolognese:

- **1 mała cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 średnia marchewka**
- **1 łodyga selera naciowego**
- **2 łyżki masła**
- **50 g tłustego surowego boczku**
- **100 g surowej szynki**
- **100 g wątróbek drobiowych**
- **100 g mielonej wołowiny**
- **100 g mielonej wieprzowiny**
- **200 ml czerwonego wina**
- **200 ml bulionu mięsnego**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżeczka oregano**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Sos beszamelowy: W rondelku roztopić masło i przesmażyć z mąką (biała zasmażka).Powoli dodać mleko i bulion. Wymieszać. Dodać śmietanę i żółtko oraz wsypać starty ser. Jeśli sos będzie za gęsty, dolać odrobinę mleka. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Sos powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

Sos bolognese: Cebulę, czosnek, seler i marchewkę obrać, drobno posiekać. Surowy boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle z warzywami. Szynkę pokroić w drobną kostkę, wątróbki drobno posiekać i razem z mielonym mięsem dodać do warzyw. Wszystkie składniki razem chwilę smażyć, ciągle mieszając. Kolejno dodać: wino, wywar z mięsa, koncentrat pomidorowy i oregano. Sos doprowadzić do wrzenia, doprawić solą i pieprzem. Całość gotować około 2 godzin.

Lasagne: Każdy płat lasagne gotować osobno około pół minuty w osolonej wodzie z łyżką oleju. Ugotowany makaron odcedzić.

W żaroodpornym naczyniu wysmarowanym wcześniej masłem ułożyć kolejno: płaty makaronu, na nich cienką warstwę sosu bolognese, potem warstwę makaronu lasagne, warstwę ciepłego sosu beszamelowego i znowu sos bolognese, i tak do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinien być sos bolognese. Wierzch lasagne posypać serem parmezanem lub poukładać na nim plastry mozzarelli. Danie zapiekać około 40 minut w temperaturze 180°C. Podawać gorące.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Lasagne po bolońsku —

SKŁADNIKI

- **4 szalotki**
- **1 papryka czerwona**
- **2 łyżki oliwy**
- **500 g mięsa mielonego drobiowego**
- **5 pomidorów**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 opakowanie makaronu lasagne**
- **sól**
- **pieprz**

Sos beszamelowy:

- **400 ml mleka**
- **3 łyżki mąki**
- **60 g masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

Dodatkowo:

- **8-10 pomidorków koktajlowych**

Sposób przyrządzenia

Szalotki obrać i posiekać, wrzucić na rozgrzaną oliwę, smażyć, aż się zeszklą. Paprykę oczyścić, pokroić w kostkę, dodać do cebulki, smażyć około 5 minut. Dodać mięso, rozdzielić je, by nie powstały grudki. Obrane pomidory pokroić i dodać do mięsa. Koncentrat pomidorowy wymieszać z odrobiną wody, wlać do mięsa i dusić całość około 25 minut. Przyprawić. W rondelku rozpuścić masło i wsypać mąkę na beszamel. Mieszać, aż mąka połączy się z tłuszczem. Wlać mleko, mieszając, zagotować, przyprawić. Naczynie żaroodporne nasmarować beszamelem, ułożyć plastry makaronu. Smarować je na przemian beszamelem i sosem mięsnym, tak by na wierzchu znalazł się beszamel (można posypać tartym serem). Ułożyć połówki pomidorków i piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Roladki nadziewane serem ricotta —

SKŁADNIKI

- **9 płatów lasagne**
- **sól**
- **400 g ricotty**
- **opakowanie rukoli**
- **pieprz**
- **gałązki rozmarynu**
- **200 g szynki**
- **2 łyżki masła**
- **1 łyżka mąki**
- **200 ml mleka**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Płaty lasagne gotować 5–6 minut w osolonej wodzie. Wyjąć łyżką cedzakową, przelać zimną wodą. Ricottę mieszać z pokrojoną rukolą, doprawić solą, pieprzem i drobno posiekanymi liśćmi rozmarynu. Płaty lasagne pokroić na połowy, które nakryć plastrami szynki tej samej wielkości. Posmarować doprawioną ricottą, mocno zrolować i ułożyć ciasno obok siebie w nasmarowanej masłem brytfannie. Z mąki i reszty masła zrobić zasmażkę. Rozprowadzić ją mlekiem, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Tak powstałym beszamelem zalać roladki. Włożyć je do piekarnika nagrzanego do 170°C na 25 minut. Przed podaniem udekorować gałązką rozmarynu.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Gwiazdki z warzywami i wędliną —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka makaronu gwiazdki**
- **150 g wędliny drobiowej**
- **4 jajka**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 duży ogórek zielony**
- **3 ogórki kiszone**
- **1 średnia czerwona cebula**
- **½ pęczka szczypiorku**

Sos:

- **3 łyżki jogurtu naturalnego**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 łyżka musztardy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Jajka ugotować na twardo, drobno pokroić. Kukurydzę odsączyć. Ogórki pokroić w kostkę, cebulę i szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki połączyć. Doprawić solą i pieprzem. Polać sosem. Odstawić na 15 minut w chłodne miejsce.

Poleca Marian Pikuś, Opole, woj. opolskie

— Porowe tortellini —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie tortellini z mięsem**
- **2 pory**
- **1 puszka ananasa**
- **koperek**
- **2 kostki rosołowe**
- **2 łyżki oleju**
- **pieprz**
- **3 łyżki majonezu**

Sposób przyrządzenia

Ugotować tortellini w wodzie z kostkami rosołowymi i 2 łyżkami oleju, ostudzić. Pory dokładnie umyć, usunąć uszkodzone liście, sparzyć, drobno pokroić. Ananasa pokroić drobno. Posiekać koperek. Składniki wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Anna Jędral, Przewóz, woj. opolskie

— Tortellini z gorgonzolą —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie świeżych tortellini z prosciutto i serem**
- **30 g masła**
- **100 g pokrojonej w kostkę gorgonzoli**
- **200 g śmietany 18%**
- **10 g startego sera grana padano**
- **1 łyżka oleju**
- **1 opakowanie włoskiego salami**
- **30 g posiekanych orzechów włoskich uprażonych**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

W rondlu rozpuścić część masła, dodać gorgonzolę, śmietanę i grana padano. Gotować na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż składniki się rozpuszczą i utworzą jednolity sos. Na wysmarowanej olejem blasze ułożyć plastry salami i wstawić je na 10 minut do nagrzanego do 190°C piekarnika. Tortellini ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić i dodać do sosu. Dodać resztę masła, a jeśli sos jest za gęsty – również odrobinę wody z gotowania tortellini. Podawać z chrupiącym salami, posypane orzechami.

Poleca Anna Jędral, Przewóz, woj. opolskie

— Makaron z sałatką —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)

- **1 opakowanie makaronu conchiglioni (duże muszle)**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 ogórek**
- **1 czerwona papryka**
- **1 puszka tuńczyka**
- **1 łyżka majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić. Tuńczyka i kukurydzę osączyć z zalewy, włożyć do miski. Dodać pokrojone w drobną kostkę paprykę i ogórek oraz majonez, wymieszać, przyprawić. Sałatką napełnić muszle.

Poleca Monika Basa, Lichynia, woj. opolskie

— Muszle faszerowane mięsem —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)

- **500 g mielonego mięsa wieprzowego**
- **500 ml sosu pomidorowego**
- **½ opakowania makaronowych muszli (około 20 sztuk)**
- **200 g żółtego sera (gouda)**
- **zioła prowansalskie**
- **papryka**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mielone mięso podsmażyć na patelni (nie dodawać tłuszczu). Przyprawić do smaku pieprzem. Przełożyć do garnka, wlać sos pomidorowy, przyprawić ziołami prowansalskimi. Gotować na małym ogniu kilka minut. W dużym garnku zagotować wodę, lekko osolić makaronowe muszle. Gotować na małym ogniu kilka minut (nie rozgotować – muszle powinny być lekko twarde). Odcedzić i odwrotnie ułożyć w naczyniu lub na talerzu (dnem do góry) – wtedy stygnąc, zachowują ładny kształt. Duże naczynie żaroodporne natłuścić. Ściśle ułożyć muszle, każdą napełnić sosem z mięsem. Resztę sosu wlać do naczynia pomiędzy muszlami. Żółty ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posypać muszle. Wstawić do nagrzanego do temperatury 180°C piekarnika, zapiekać 20–30 minut. Podawać np. na liściach sałaty lodowej.

Poleca Monika Basa, Lichynia, woj. opolskie

— Makaronowe muszle —

SKŁADNIKI

- **700 g mięsa mielonego**
- **50 makaronowych muszli**
- **2 cebule**
- **5 pomidorów**
- **200 g pieczarek**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 opakowania mozzarelli**
- **1,5 słoiczka koncentratu pomidorowego**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **chili**
- **oregano**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cebule pokroić w kostkę, pieczarki oczyścić, drobno pokroić i zrumienić na oleju. Dołożyć mięso i podsmażać około 10 minut. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, zmiksować i dolać do zawartości patelni. Gdy sos zgęstnieje, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i zioła. Doprawić. Muszle ugotować al dente, napełnić farszem i włożyć do natłuszczonej formy żaroodpornej. Na wierzchu ułożyć plasterki mozzarelli. Koncentrat doprawić solą, pieprzem i chili. Tak powstałym sosem zalać składniki w naczyniu. Danie zapiekać przez 30 minut w temperaturze 180°C. Udekorować listkami oregano.

Poleca Monika Basa, Lichynia, woj. opolskie

— Zapiekanka makaronowa z łososiem i gorgonzolą —

SKŁADNIKI

- **180 g świeżego łososia norweskiego pokrojonego w kostkę**
- **2 duże ziemniaki pokrojone w kostkę**
- **1 opakowanie makaronu muszelki**
- **100 g masła**
- **100 g mąki**
- **1 litr mleka**
- **150 g gorgonzoli**
- **2 łyżeczki oliwy**
- **40 g startego parmezanu**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Pokrojone ziemniaki ugotować w wodzie, by pozostały lekko twarde. Makaron ugotować al dente zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

Sos beszamelowy: W rondlu rozpuścić masło, dodać mąkę i podsmażyć je razem przez 2–3 minuty, po czym wlać powoli gorące mleko. Gotować około 10 minut, cały czas mieszając, aby nie było grudek. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Beszamel delikatnie wymieszać z rozdrobnioną gorgonzolą, ugotowanym makaronem, ziemniakami oraz łososiem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego posmarowanego oliwą, posypać startym serem i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Zapiekać 10–15 minut.

Poleca Monika Basa, Lichynia, woj. opolskie

— Mięsne muszelki —

SKŁADNIKI

- **500 g makaronu – muszelek**
- **500 g mieszanego mielonego mięsa**
- **1 mała cebula**
- **8 pomidorów**
- **2 czerwone papryki**
- **2 żółte papryki**
- **2 marchewki**
- **kostka bulionowa mięsna**
- **olej**
- **oregano**
- **bazylia**
- **czosnek mielony**
- **ostra papryka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w kostkę. Papryki umyć, oczyścić z pestek, pokroić w kostkę. Marchewki oczyścić, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę.

Olej rozgrzać na patelni, zeszklić cebulę. Dodać mielone mięso, podsmażyć. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć pomidory i paprykę, poddusić. Kostkę bulionową rozpuścić w szklance wody, wlać do warzyw, dusić 10 minut. Dodać uprzednio podsmażoną marchewkę i mięso, przyprawić do smaku solą, pieprzem, oregano, bazylią, czosnkiem i ostrą papryką. Dusić około 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Makaron ugotować w osolonej wodzie według instrukcji. Odcedzić. Wymieszać z sosami.

Poleca Monika Basa, Lichynia, woj. opolskie

— Makaron fitness z warzywami —

SKŁADNIKI

- 200 g makaronu fitness z otrębami
- cebula
- 3 ząbki czosnku
- ½ kalafiora
- ½ brokułu
- 150 g brukselki
- 150 g pieczarek
- olej
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- sól
- pieprz
- gałka muszkatołowa
- sos sojowy
- ocet owocowy
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki uprażonych ziaren słonecznika
- mieszanka kiełków

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować al dente według instrukcji na opakowaniu, odcedzić. Warzywa umyć, obrać. Cebulę i czosnek drobno posiekać i wrzucić na rozgrzany olej, dodać brukselkę, podzielony na różyczki kalafior i brokuł. Chwilę smażyć, dolać bulion i pokrojone na plasterki pieczarki. Dusić parę minut, aż warzywa będą miękkie. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Do warzyw dodać makaron, doprawić sosem sojowym, miodem i octem winnym. Wymieszać, posypać ziarnami słonecznika oraz kiełkami.

Poleca Felicja Toczek, Myślina, woj. opolskie

— Zapiekane świderki po włosku z czerwonym pesto —

SKŁADNIKI

- 400 g makaronu świderki
- 300 g sera mozzarella
- 3-4 ząbki czosnku
- 300 g pomidorów rzymskich
- 1 pęczek bazylii
- oliwa
- 4 łyżki czerwonego sosu pesto
- sól
- pieprz

Sposób przyrządzenia

Makaron wrzucić na osolony wrzątek z dodatkiem łyżki oliwy, ugotować al dente według przepisu na opakowaniu. Odcedzić, przelać zimną wodą i pozostawić do odcieknięcia. Pokroić w plasterki mozzarellę. Ząbki czosnku przecisnąć przez praskę lub obrać i posiekać. Pomidorki oberwać z gałązek, umyć, osuszyć, pokroić na ćwiartki. Pęczek bazylii opłukać, osuszyć i poobrywać listki. Część odłożyć do dekoracji, resztę drobno poszatkować. Dużą formę do zapiekania posmarować oliwą. Do formy włożyć makaron. Wymieszać z mozzarellą, posiekanym czosnkiem, bazylią, pomidorami oraz sosem pesto. Skropić 2 łyżkami oliwy. Doprawić solą i pieprzem, raz jeszcze wymieszać. Formę wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Zapiekać około 20 minut. Przed podaniem ozdobić odłożoną bazylią.

Poleca Felicja Toczek, Myślina, woj. opolskie

— Serowe świderki —

SKŁADNIKI

- 400 g makaronu świderki
- sól
- pieprz
- 1 łyżka oliwy
- 200 g sera pleśniowego, np. rokpol, brie
- 1 szklanka śmietany
- 50 g półtłustego twarogu
- 100 g oliwek nadziewanych papryką
- kilka gałązek natki lub oregano

Sposób przyrządzenia

Makaron wsypać do dużej ilości lekko osolonego wrzątku z dodatkiem łyżki oliwy. Ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić. Ser pleśniowy i twaróg pokroić na nieduże kawałki. Oba sery włożyć do rondla, podgrzewać na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż sery się trochę rozpuszczą. Zielone oliwki przekroić na połówki. Wsypać do sosu serowego, wlać śmietanę, lekko i dokładnie wymieszać, chwilę razem podgotować. Delikatnie przyprawić do smaku szczyptą soli i pieprzu. Do sosu dodać odcedzony makaron, wymieszać, chwilę razem podgrzać. Przyprawić do smaku pieprzem. Gałązki natki lub oregano umyć, osuszyć, grubo posiekać. Makaron z sosem rozłożyć na podgrzane talerze, posypać ziołami.

Uwaga: Na przyjęcie zamiast makaronu świderki można ugotować duże muszle, a następnie napełnić je sosem serowym z oliwkami.

Poleca Felicja Toczek, Myślina, woj. opolskie

— Świderki z pomarańczami, orzechami i rodzynkami —

SKŁADNIKI

- **250 g makaronu pełnoziarnistego świderki**
- **1 duża pomarańcza**
- **spora garść rodzynek**
- **2 łyżki krojonych migdałów**
- **garść orzechów włoskich**
- **2-3 łyżki miodu**
- **2 łyżki masła**
- **bita śmietana**
- **melisa**

Sposób przyrządzenia

Pomarańczę obrać, usunąć błony i pokroić w kostkę. Orzechy pokroić. Na patelni rozpuścić masło, dołożyć miód, orzechy, migdały oraz rodzynki. Chwilę smażyć. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić. Wymieszać z bakaliami. Nałożyć na talerze. Na każdej porcji ułożyć kawałki pomarańczy, udekorować śmietaną i melisą. Podawać na ciepło.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole, woj. opolskie

— Gnocchi z pesto i boczkiem —

SKŁADNIKI

- **500 g gnocchi**
- **100 g boczku parzonego**
- **kilka łyżek pesto (oliwa, bazylia, czosnek, orzeszki piniowe)**
- **4 łyżki oliwy z oliwek**
- **listki świeżej bazylii do dekoracji**
- **4 łyżki startego parmezanu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Gnocchi ugotować według instrukcji na opakowaniu. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na złoto na patelni. Gorące i odcedzone gnocchi wymieszać z pesto, oliwą z oliwek i podsmażonym wcześniej boczkiem. Całość posypać startym parmezanem. Potrawę podawać udekorowaną listkami świeżej bazylii.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole, woj. opolskie

— Łazanki z kapustą —

SKŁADNIKI

- **400 g kapusty kwaszonej**
- **1 liść laurowy**
- **1 ziarno ziela angielskiego**
- **150 g boczku wędzonego, pokrojonego w cienkie paseczki**
- **2 cebule drobno posiekane**
- **200 g makaronu łazanki**
- **1 łyżeczka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka cukru**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kapustę wypłukać pod bieżącą wodą i posiekać. Przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i ziele angielskie, podlać wodą (aby przykryła kapustę) i gotować na wolnym ogniu 35–40 minut, uważając, by nie przypalić. Na suchej patelni podsmażyć boczek. Gdy wytopi się z niego tłuszcz (po około 2–3 minutach), dodać cebulę, smażyć razem około 3–4 minut, aż się zrumieni. Łazanki ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić. Boczek z cebulką przełożyć do kapusty, dodać koncentrat pomidorowy i doprawić do smaku cukrem oraz solą i pieprzem. Na koniec połączyć z łazankami i odstawić, by smaki się przegryzły.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole, woj. opolskie

— Suflet makaronowy z mięsem i fasolą —

SKŁADNIKI

- **300 g makaronu**
- **300 g fasoli szparagowej**
- **4 pomidory**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **olej**
- **400 g mięsa mielonego**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki oleju**
- **3 jajka**
- **350 ml mleka**
- **80 g żółtego sera**
- **zioła**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować al dente. Oczyszczone strączki fasoli gotować przez około 4 minuty we wrzącej posolonej wodzie i osączyć. Pomidory pokroić w plastry, a cebulę i czosnek drobno posiekać. Na patelni z rozgrzanym olejem podsmażyć cebulę i czosnek. Dodać mięso mielone, wymieszać, doprawić solą, pieprzem i stale mieszając, podsmażyć. Brytfannę wysmarować olejem i poukładać w niej warstwami wszystkie składniki. Zalać mlekiem wymieszanym z jajkami. Szybko zapiec, posypać tartym serem i piec przez 45 minut w temperaturze 180°C. Gotowy suflet udekorować ziołami.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole, woj. opolskie

— Makaron ze szpinakiem i łososiem —

SKŁADNIKI

- **200 g makaronu**
- **pęczek świeżego szpinaku**
- **1 czerwona cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 filet z łososia**
- **½ cytryny**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na rozgrzanym oleju. Dodać posiekany szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Dusić do wyparowania wody, po czym połączyć z ugotowanym makaronem. Na tarce o drobnych oczkach zetrzeć skórkę z ½ cytryny. Łososia natrzeć solą, pieprzem i startą skórką. Obficie skropić sokiem z cytryny. Rybę piec w temperaturze 200°C przez około 20 minut. Na talerzu ułożyć makaron ze szpinakiem, a na nim pokrojone kawałki ryby.

Poleca Monika Kubacka, Opole, woj. opolskie

— Frittata ze szpinakiem —

SKŁADNIKI

- **80 g świeżego szpinaku**
- **kilka plastrów salami**
- **3 pieczarki**
- **1 szklanka drobnego ugotowanego makaronu**
- **½ szklanki startego żółtego sera**
- **parmezan lub tarty żółty ser do posypania**
- **4 jajka**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Szpinak dokładnie umyć i oczyścić. Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, salami pokroić w plastry. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu, ser zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Na małej patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć pieczarki ze szpinakiem (około 6 minut). Dodać czosnek, makaron i wszystko razem dokładnie wymieszać, następnie łyżką wygładzić powierzchnię potrawy, zmniejszyć ogień i polać z wierzchu oliwą. Jajka roztrzepać i wymieszać z żółtym serem, doprawić solą i pieprzem. Następnie zalać nimi makaron na patelni i smażyć całość około 5 minut, do momentu ścięcia się omletu. W tym czasie potrząsać patelnią, aby omlet się nie przypalił. Następnie poukładać na wierzchu kawałki salami, przykryć patelnię pokrywką i zaczekać, aż omlet bez przewracania równomiernie się zapiecze. Podawać od razu, posypany parmezanem i świeżymi listkami szpinaku.

Poleca Monika Kubacka, Opole, woj. opolskie

— Makaron po chorwacku —

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Schab lub polędwicę umyć i osuszyć. Pokroić w plastry, smażyć na oleju. Cebule i czosnek obrać i pokroić w drobne kawałki. Podsmażyć na oleju. Dodać pokrojone marchewki i paprykę. Dolać trochę wody i dusić, aż warzywa będą miękkie. Dodać mięso. Doprawić solą, pieprzem i curry. Na makaron wyłożyć po porcji mięsa z warzywami. Udekorować gałązkami natki pietruszki.

Poleca Monika Kubacka, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **250 g makaronu ryżowego**
- **400 g schabu lub polędwicy wieprzowej**
- **2 cebule**
- **1 czerwona papryka**
- **2 marchewki**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól ziołowa**
- **pieprz ziołowy**
- **curry**
- **olej**
- **natka pietruszki**

— Makaron sojowy z kurczakiem i ananasem —

SKŁADNIKI

- **100 g makaronu sojowego**
- **2 małe filety z kurczaka**
- **½ papryki czerwonej**
- **4 plastry świeżego ananasa**
- **chili w proszku lub tabasco**
- **2 łyżeczki papryki słodkiej**
- **czosnek granulowany**
- **3 łyżki sosu sojowego**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Makaron sojowy zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na kilka minut. Plastry ananasa i paprykę pokroić w kostkę. Mięso z kurczaka opłukać, osuszyć i również pokroić w kostkę. Posypać papryką w proszku i czosnkiem. Podsmażyć. Dodać sos sojowy, kostki ananasa i papryki. Doprawić chili (lub tabasco). Makaron odcedzić i przełożyć do miseczek. Wymieszać z kurczakiem.

Poleca Monika Kubacka, Opole, woj. opolskie

— Kasza jaglana ze śliwkami —

Sposób przyrządzenia
Śliwki moczyć w gorącej wodzie przez 30 minut i pokroić. Wypłukaną kaszę zalać wodą, dodać śliwki, cynamon, kurkumę, sól, masło i gotować na małym ogniu do miękkości, mieszając w czasie gotowania.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **½ szklanki kaszy jaglanej**
- **1,5 szklanki wody**
- **5 śliwek suszonych**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **½ łyżeczki kurkumy**
- **¼ łyżeczki soli**
- **1 łyżka masła klarowanego**

— Jaglana kasza z dynią pomarańczową —

SKŁADNIKI
- **½ szklanki kaszy jaglanej**
- **200 g dyni pomarańczowej**
- **1 szklanka wody**
- **½ łyżeczki kurkumy i soli**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżka masła klarowanego**

Sposób przyrządzenia
Wypłukaną kaszę zalać wodą, dodać sól, cynamon, kurkumę i masło. Kostki dyni usmażyć, dodać do kaszy. Gotować do miękkości około 20–25 minut.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kasza gryczana ze skwarkami i kwaśnym mlekiem —

Sposób przyrządzenia
Posoloną wodę doprowadzić do wrzenia i wsypać kaszę. Wymieszać i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem. Gdy cała woda zostanie wchłonięta, zdjąć z ognia. Następnie garnek z kaszą zawinąć w koc i pozwolić, by kasza napęczniała (około 20 minut). W tym czasie słoninę pokroić w drobną kosteczkę. Smażyć na patelni, aż się odrobinę wytopi. Do skwarek dodać kaszę. Przez chwilę mieszać i doprawić pieprzem. Podawać ze szklanką kwaśnego mleka.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 szklanka kaszy gryczanej**
- **2 szklanki wody**
- **sól**
- **pieprz**
- **100 g wędzonej słoniny**
- **kwaśne mleko do popicia**

— Kasza gryczana z warzywami —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **1 woreczek ugotowanej prażonej kaszy gryczanej**
- **2 cukinie**
- **1 papryka czerwona**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 pomidory paprykowe**
- **1 ugotowany kalafior**
- **2 łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 łyżki oliwy z oliwek**

Sposób przyrządzenia
Kaszę wsypać do miski, doprawić, wymieszać i przykryć, aby była ciepła. Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek. Gdy zacznie pachnieć, dodać pokrojoną w paski paprykę i w półplastry cukinie. Warzywa mieszać i dusić, aż będą półtwarde. Obrane ze skórki pomidory pokroić w kostkę. Dodać do warzyw razem z solą, pieprzem i ostrą papryką. Wymieszać i dusić 15 minut, aż sos zgęstnieje, a warzywa zmiękną. Warzywa ułożyć na kaszy, ozdobić różyczkami gotowanego kalafiora.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków —

SKŁADNIKI

- **1 kg kaszy gryczanej**
- **1 kg ziemniaków**
- **2 cebule**
- **1 główka kapusty**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kaszę gryczaną krótko zaparzyć w następujących proporcjach: 1 objętość kaszy – 2 objętości wody. Ziemniaki utrzeć na drobnej tarce, odsączyć. Cebule pokroić w drobną kostkę, dodać do gorącej, uprażonej kaszy i wymieszać. Następnie dodać utarte ziemniaki, sól i pieprz do smaku. Wszystkie składniki farszu dokładnie połączyć. Kapustę sparzyć, oddzielić liście i usunąć zgrubienia. Z przygotowanego farszu i liści uformować gołąbki. Dno garnka wyłożyć liśćmi kapusty, gołąbki ułożyć jeden obok drugiego w 2–3 warstwach, polać wodą, przykryć i zapiekać w rozgrzanym piekarniku około 2 godzin. Upieczone gołąbki można podawać z sosem, np. grzybowym, lub cebulą zeszkloną na maśle i skwarkami.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Placuszki gryczane z pastą z makreli —

SKŁADNIKI

Placuszki:

- **200 g kaszy gryczanej**
- **300 g twarogu**
- **1 jajko**
- **1 pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **½ łyżeczki słodkiej papryki**
- **bułka tarta**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Pasta:

- **1 kawałek pora (wraz z zieloną częścią), pokrojony w cienkie półplasterki**
- **oliwa**
- **1 wędzony filet z makreli**
- **100 g twarogu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać oliwę i poddusić na niej pokrojonego pora, aż zmięknie. Odstawić do wystygnięcia. Kaszę gryczaną ugotować do miękkości w 400 ml osolonej wody (około 20–25 minut) i odstawić, żeby trochę ostygła. Kiedy lekko się schłodzi, zmiksować z twarogiem. Wbić jajko, dodać natkę pietruszki, mąkę, sól, pieprz i paprykę. Wymieszać i odstawić na 15 minut. Zwilżonymi dłońmi formować kotleciki, obtoczyć je w bułce tartej. Smażyć na odrobinie oliwy po 3 minuty z każdej strony i odkładać na papierowy ręcznik, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Makrelę rozdrobnić i przełożyć do miseczki. Dodać twaróg i jogurt oraz przygotowanego wcześniej pora. Wymieszać, doprawić do smaku. Pastę podawać na placuszkach z kaszy.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Kasza gryczana z warzywami w sosie pomidorowym —

SKŁADNIKI

- **½ szklanki kaszy gryczanej prażonej**
- **1 szklanka soku pomidorowego**
- **1 łyżeczka oliwy lub masła**
- **curry (najlepiej pikantna mieszanka)**
- **majeranek**
- **tymianek**
- **bazylia**
- **czosnek**
- **1 cukinia**
- **1 papryka**
- **1 bakłażan**

Sposób przyrządzenia

Paprykę, cukinię i bakłażana pokroić w drobną kostkę. Masło lub oliwę rozpuścić w garnku, następnie dodać kaszę. Kaszę smażyć na małym ogniu, ciągle mieszając przez około 2 minuty. Dodać sok pomidorowy. Gotować na małym ogniu pod przykryciem około 15–20 minut. Podczas gotowania nie mieszać. Kasza jest gotowa, gdy wchłonie cały sok i jest miękka. Pokrojoną paprykę i resztę warzyw podsmażyć na oliwie. Dodać bazylię. Kiedy warzywa będą al dente, zmieszać je z kaszą.

Poleca Antoni Kroll, Nysa, woj. opolskie

— Kasza gryczana z grzybami —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki kaszy gryczanej palonej**
- **500 g grzybów leśnych lub pieczarek**
- **1 duża cebula**
- **2 łyżki prażonych pestek słonecznika**
- **1 łyżka startego parmezanu**
- **70 g masła**
- **1 kostka bulionowa grzybowa**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kaszę ugotować na sypko z bulionem grzybowym i szczyptą soli. Umyte i osączone grzyby pokroić na duże kawałki i obsmażyć na maśle. Cebulę posiekać i zeszklić na rozgrzanym oleju. Naczynie żaroodporne posmarować masłem i przełożyć do niego kaszę wymieszaną z grzybami, cebulą, parmezanem, pestkami słonecznika, pieprzem i resztą masła. W piekarniku rozgrzanym do 180°C zapiekać 10 minut pod przykryciem, a następnie kolejne 10 minut bez przykrycia.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Pęczotto z suszonymi grzybami —

SKŁADNIKI

- **20 g suszonych grzybów**
- **1 duża cebula**
- **4 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g pęczaku**
- **100 ml wytrawnego białego wina**
- **150 g masła**
- **3 szklanki wody**
- **40 g miękkiego koziego twarogu**

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w wodzie. Następnego dnia odcedzić je i pokroić, a wodę zagotować. Posiekać cebulę, zeszklić ją na złoty kolor na oleju. Posolić i przyprawić świeżo zmielonym pieprzem. Dodać pęczak, smażyć 2 minuty, mieszając tak, aby ziarenka pokryły się tłuszczem. Wlać wino, odparować. Wlać pierwszą porcję wywaru grzybowego. Gotować na małym ogniu, mieszając, aż pęczak wchłonie wywar. Wtedy dodać trochę osączonych i pokrojonych grzybów i wlać kolejną porcję wywaru. Czynności powtarzać, aż pęczak będzie miękki. Wtedy dodać masło i kozi ser. Całość bardzo dokładnie wymieszać.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Kaszotto z parmezanem —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **500 g mieszanych grzybów**
- **3 łyżki oliwy**
- **250 g grubej kaszy**
- **500 ml bulionu warzywnego**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **kilka liści rukoli**
- **sól**
- **pieprz biały**
- **50 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Obrać cebulę i czosnek. Drobno posiekać. Grzyby oczyścić. Duże pokroić na podłużne plastry. Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić grzyby i smażyć 5 minut, wstrząsając od czasu do czasu. Dodać cebulę i czosnek, smażyć jeszcze przez chwilę. Wsypać kaszę i wlać bulion zmieszany z winem. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15 minut na małym ogniu, aż kasza będzie miękka, a płyn całkowicie odparuje. Umyć rukolę i osuszyć. Duże liście poszarpać na spore kawałki. Parmezan zetrzeć na wiórki. Kaszotto doprawić do smaku solą i pieprzem. Danie rozłożyć na talerze. Każdą porcję udekorować liśćmi rukoli i parmezanem.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Zrazy z kaszy —

SKŁADNIKI

- **50 g kaszy perłowej**
- **1 cebula**
- **3 łyżki oleju**
- **3 ząbki czosnku**
- **500 g marchewki**
- **2 jajka**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Kaszę zalać szklanką wody i ugotować z dodatkiem soli do miękkości. Przestudzić, przepuścić przez maszynkę. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Wrzucić cebulę, lekko zeszklić. Dodać obrany, przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażyć około 2 minut. Marchewkę oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą. Zetrzeć na tarce jarzynowej o małych oczkach lub rozdrobnić w malakserze. Połączyć z cebulą oraz czosnkiem. Warzywa wymieszać w misce z przepuszczoną przez maszynkę kaszą. Wbić jajka, wsypać mąkę. Masę doprawić do smaku solą, pieprzem oraz majerankiem. Na koniec dodać tyle bułki tartej, by dało się formować kotlety. Na patelni rozgrzać olej. Z przygotowanej masy formować płaskie kotlety. Obtaczać je w bułce tartej i smażyć na złoty kolor po 5–8 minut z każdej strony.

Poleca Bernadeta Miła, Sieraków Śląski, woj. opolskie

— Kuskus z bobem —

SKŁADNIKI

- **100 g kaszki kuskus**
- **200 g bobu**
- **1 łyżka masła**
- **1 szalotka**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oliwy z oliwek**
- **2 łyżki orzeszków piniowych lub pestek dyni**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kaszę zalać wrzątkiem i odstawić do napęcznienia. Bób ugotować w osolonej wodzie i obrać z łupin. Na maśle podsmażyć posiekaną szalotkę z czosnkiem. Wszystkie składniki połączyć, dodać oliwę oraz podprażone orzeszki pinii lub pestki dyni. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Bernadeta Miła, Sieraków Śląski, woj. opolskie

— Ryżowe kotlety —

SKŁADNIKI

- **150 g ryżu**
- **4 marchewki**
- **2 łyżki masła**
- **olej**
- **3 jajka**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **3-4 łyżki majonezu**
- **½ szklanki gęstego jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **koperek**

Sposób przyrządzenia

Ryż przepłukać na sicie, przełożyć do garnka, zalać dwiema szklankami wody. Dodać szczyptę soli. Gotować do miękkości 15–18 minut, w razie potrzeby odcedzić i schłodzić. Marchewki oczyścić, obrać i opłukać. Odciąć nać oraz stwardniałe końcówki. Z jednej marchewki można odkroić kilka plasterków do dekoracji gotowych kotlecików. Resztę marchewek zetrzeć na tarce jarzynowej o drobnych oczkach. Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek. Gotowany ryż i starte marchewki połączyć w misce z żółtkami, bułką tartą i masłem. Powstałą masę doprawić do smaku solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Białka ubić na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli. Delikatnie połączyć z masą marchewkową. Wilgotnymi dłońmi uformować cztery okrągłe i lekko spłaszczone kotlety. Na patelni rozgrzać 2–3 łyżki oleju. Wkładać kotlety i smażyć z dwóch stron na rumiano (po około 5 minut). Majonez połączyć z jogurtem. Doprawić solą oraz pieprzem. Umyć i osuszyć kilka gałązek koperku, oderwać piórka od gałązek, drobno posiekać. Część koperku wsypać do sosu jogurtowo-majonezowego. Resztą posypać gotowe jarskie kotleciki. Podawać na gorąco razem z sosem.

Poleca Bernadeta Miła, Sieraków Śląski, woj. opolskie

— Kotlety ryżowe z serem —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka ryżu**
- **2 duże jajka**
- **50 g ostrego startego żółtego sera**
- **2 łyżeczki śmietany**
- **20 g masła**
- **sól**
- **pieprz do smaku**
- **tłuszcz do smarowania**

Sposób przyrządzenia

Ugotować ryż w niewielkiej ilości wody z masłem i solą. Ostudzić. Dodać do niego żółtka, ser, śmietanę i ubitą z białek pianę oraz pieprz. Wszystko wymieszać. Formować z masy kotleciki, obtaczać je w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Ryż z fasolą i wołowiną —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **750 g ryżu**
- **500 g mięsa wołowego**
- **8 łyżek sosu sojowego**
- **5 ząbków czosnku**
- **8 łyżek oleju**
- **300 g fasolki szparagowej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Olej rozgrzać w głębokiej patelni lub rondlu, wsypać ryż, chwilę prażyć, aż ryż się zeszkli. Zalać wrzącą wodą, osolić, ugotować do miękkości (około 20 minut). Mięso umyć, osuszyć, pokroić w dość grubą kostkę w poprzek włókien. Wlać sos sojowy, wymieszać, odstawić na godzinę. Fasolkę szparagową oczyścić, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Czosnek obrać, pokroić na plasterki, podsmażyć na połowie oleju. Pozostały olej rozgrzać w rondlu, podsmażyć mięso ze wszystkich stron. Dodać fasolkę, smażyć 2–3 minuty. Przyprawić solą i pieprzem, dodać czosnek, wymieszać. Ryżem napełnić miseczkę, odwrócić do góry dnem, ułożyć na talerzach. Obłożyć mięsem z fasolą (ryż można też wymieszać z mięsem i fasolką).

Poleca Magdalena Magiera, Dobrodzień, woj. opolskie

— Ryż z pieczarkami i szynką —

SKŁADNIKI

- **1 woreczek ryżu pełnoziarnistego**
- **150 g szynki swojskiej**
- **100 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **koperek**
- **szczypior**
- **przyprawa uniwersalna**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Wyjąć z woreczka, ostudzić. Cebulę obrać, posiekać. Podsmażyć na łyżce oleju, dodać pokrojoną szynkę, a następnie oczyszczone, pokrojone w plasterki pieczarki. Smażyć kilka minut. Następnie dodać ugotowany ryż. Delikatnie wymieszać i doprawić do smaku pieprzem oraz przyprawą uniwersalną. Dodać posiekany koperek i szczypior.

Poleca Magdalena Magiera, Dobrodzień, woj. opolskie

— Risotto z marchewką —

SKŁADNIKI

- **500 g grzybów leśnych**
- **1 marchewka**
- **1 szklanka ryżu parboiled**
- **½ cebuli**
- **1 ząbek czosnku**
- **3-4 gałązki jarmużu**
- **2-3 szklanki bulionu drobiowego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby obgotować w lekko osolonej wodzie i pokroić. Ma ich być około ½ szklanki. Wrzucić na suchą patelnię. Smażyć, aż woda odparuje i lekko się przyrumienią. Odłożyć. Marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej i podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Cebulę drobno pokroić i razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem zeszklić. Wsypać suchy ryż i prażyć, mieszając. Kiedy ryż się przyrumieni, wlać chochlę gorącego bulionu. Przykryć i gotować na małym ogniu. Kiedy płyn zostanie wchłonięty, wsypać pokrojony jarmuż. Przemieszać i wlać następną chochlę bulionu. Kiedy jarmuż straci na objętości, dodać marchewkę i grzyby. Znów gotować pod przykryciem, aż wszystko będzie miękkie (20–25 minut). Pod koniec doprawić do smaku solą i pieprzem. Można zdjąć z ognia i pozostawić risotto pod przykryciem jeszcze na około 5 minut.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Risotto z karczochami —

SKŁADNIKI

- **2 ząbki czosnku**
- **1 duża cebula**
- **sok z 1 cytryny**
- **oliwa**
- **2 oczyszczone karczochy**
- **1 szklanka ryżu**
- **natka pietruszki**
- **750 ml bulionu warzywnego**

Sposób przyrządzenia

Obrać karczochy z zewnętrznych twardych liści, odkroić czubek (⅓ górnej części kwiatu), przekroić karczocha na pół i usunąć nożem lub łyżeczką środek. Tak przygotowane karczochy włożyć do miski z wodą zmieszaną z sokiem z 1 cytryny. Po 15 minutach karczochy wyjąć, osączyć, osuszyć i pokroić na plasterki. Na patelnię wlać oliwę, wrzucić karczochy i smażyć 5 minut. W garnku zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Następnie dosypać ryż i smażyć 1 minutę, cały czas mieszając. Dolać taką ilość bulionu, by przykrył ryż. Gotować na średnim ogniu do momentu, aż ryż wchłonie prawie cały płyn. Dolewać stopniowo resztę bulionu. Ryż gotować łącznie 30 minut, aż będzie półtwardy, od czasu do czasu mieszając. Do ryżu dodać podsmażone karczochy i ewentualnie posiekaną natkę pietruszki, całość wymieszać.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Risotto z kurkami —

SKŁADNIKI

- **200 g ryżu arborio**
- **400 g kurek**
- **60 ml białego wytrawnego wina**
- **500 ml bulionu warzywnego**
- **2 cebule**
- **1 ząbek czosnku**
- **30 g masła**
- **20 ml oliwy**
- **60 g tartego sera parmezan**
- **20 g sera parmezan w płatkach**
- **2 gałązki natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Obrać cebulę i czosnek, pokroić w drobną kostkę. W szerokim rondelku rozgrzać oliwę i wsypać cebulę z czosnkiem. Podsmażyć lekko, uważając, aby składniki nie zrumieniły się zbyt mocno. Wsypać umyte grzyby i lekko podsmażyć na mocnym ogniu. Grzyby powinny smażyć się na patelni, a nie gotować. Będą gotowe, gdy lekko się zrumienią. Wyciągnąć grzyby. Dolać olej, wsypać ryż i całość smażyć jeszcze przez chwilę. Następnie wlać białe wino i poczekać, aż odparuje. Cały czas mieszać ryż i dolewać bulion do całkowitego zakrycia ryżu. Gotować powoli, mieszając. Jak tylko płyn odparuje, wlać kolejną porcję bulionu i nadal mieszać. Po około 15 minutach ryż powinien być gotowy. Następnie dodać grzyby i kawałeczki masła, rozkładając je na całej powierzchni, posypać tartym parmezanem. Lekko wymieszać i przykryć pokrywką. Odstawić, aby ryż wchłonął smaki, a ser nadmiar bulionu. Pokroić jeszcze bardzo drobno natkę pietruszki i dodać do risotta. Przełożyć na talerz lub półmisek i udekorować płatkami sera i listkami pietruszki.

Poleca Grażyna Tokarska, Opole, woj. opolskie

— Chrupiące sajgonki —

SKŁADNIKI

- **2 opakowania papieru ryżowego (po 100 g)**
- **250 g makaronu ryżowego**
- **2 czerwone cebule**
- **po 1 strąku czerwonej i zielonej papryki**
- **1 litr oleju**
- **300 g mieszanego mięsa mielonego**
- **12 łyżek sosu chili lub słodko-kwaśnego**
- **150 g orzechów włoskich**
- **natka do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Makaron moczyć 5 minut w gorącej wodzie. Odcedzić. Cebule obrać, pokroić w piórka. Papryki oczyścić z pestek, pokroić w kostkę. Orzechy posiekać. Papier ryżowy namoczyć zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dwie łyżki oleju rozgrzać w rondlu, podsmażyć mięso. Dodać paprykę, cebulę i orzechy, wlać sos chili, wymieszać, przyprawić. Makaron drobno pokroić, wymieszać z masą mięsną. Układać po porcji farszu na papierze ryżowym, ściśle zawinąć (jak gołąbki). Sajgonki smażyć porcjami na głębokim tłuszczu na złoty kolor (3–4 minuty). Dokładnie osączyć. Posypać natką.

Poleca Wioletta Bojanowska, Gryfów, woj. dolnośląskie

— Sałatka ryżowa —

SKŁADNIKI

- **300 g ryżu długoziarnistego**
- **4 jabłka**
- **1 dymka**
- **3 ząbki czosnku**
- **po 20 g rodzynek i posiekanych orzechów włoskich**
- **5 łyżek oliwy**
- **2 łyżki curry**
- **4 łyżki soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **kilka gałązek natki**

Sposób przyrządzenia

Ryż opłukać, wsypać do posolonego wrzątku i ugotować do miękkości. Odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć na sitku. Pozostawić na kilka minut, by ostygł. W tym czasie umyć jabłka, pokroić w kosteczkę. Cebulkę i czosnek oczyścić, opłukać, posiekać na maleńkie kawałeczki. Ostudzony ryż wymieszać z jabłkami, czosnkiem, cebulą oraz z rodzynkami i posiekanymi orzechami włoskimi. Sos: Oliwę wlać na patelnię, lekko podgrzać. Dosypać curry i chwilę podgrzewać (nie dłużej niż 30 sekund). Następnie dodać sok z cytryny, po szczypcie pieprzu i soli oraz posiekaną natkę. Dobrze wymieszać. Przyrządzonym sosem zalać sałatkę, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki i dobrze schłodzić. Sałatkę podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do smażonych mięs.

Poleca Grażyna Tokarska, Opole, woj. opolskie

— Ryż na słodko —

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować ze skórką z cytryny. Ryż wsypać do drugiego garnka, zalać wodą (250 ml) i doprawić szczyptą soli. Gotować na małym ogniu pod przykryciem, aż całkowicie wchłonie wodę. Następnie stopniowo dodawać mleko, ciągle mieszając, aż do jego całkowitego wykorzystania. Żółtko utrzeć z cukrem, dodać do nich nieco ryżu. Dobrze wymieszać, a następnie wsypać pozostały ryż. Gotować razem 2–3 minuty, ciągle mieszając. Przełożyć do małych salaterek lub jednego większego naczynia. Udekorować mielonym cynamonem.

SKŁADNIKI

- **1 litr pełnotłustego mleka**
- **skórka z 1 cytryny**
- **180 g ryżu**
- **150 g cukru**
- **3 żółtka**
- **mielony cynamon**
- **sól**

Poleca Grażyna Stalska, Opole, woj. opolskie

— Ryż z jabłkami —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki ryżu**
- **2 szklanki mleka**
- **1 szklanka wody**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **6-8 jabłek**
- **100 g masła**
- **2 łyżki cynamonu**

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować z wodą, wsypać ryż, gotować do miękkości na małym ogniu, często mieszając. Do ryżu dodać 3 łyżki masła i cukier wanilinowy. Jabłka obrać, pokroić, podsmażyć, a następnie dusić z małą ilością wody. Dodać cynamon. Gdy owoce zaczną się rozpadać, zdjąć je z ognia. Do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem włożyć warstwami ryż, jabłka i potem znowu ryż. Na wierzchu ułożyć pozostałe masło. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Ozdobić plastrami surowych jabłek.

Poleca Grażyna Stalska, Opole, woj. opolskie

— Ryż z malinami —

Sposób przyrządzenia

Ryż opłukać, dokładnie osączyć na sicie i wsypać do gotującego się mleka. Dodać szczyptę soli. Gotować na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż ryż wchłonie cały płyn (około 10 minut). Maliny umieścić w rondelku, zasypać cukrem i dusić z cukrem wanilinowym. Połączyć z ugotowanym ryżem. Rozłożyć na talerzyki i polać serkiem waniliowym. Podawać od razu. (Do ryżu podczas gotowania można dodać miąższ z kawałka laski wanilii lub kilka kropli aromatu waniliowego do ciast i deserów).

Poleca Grażyna Stalska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **½ szklanki ryżu**
- **1 szklanka mleka**
- **½ szklanki świeżych lub mrożonych malin**
- **2 łyżki cukru**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **200 g homogenizowanego serka waniliowego**
- **szczypta soli**

— Ryż cynamonowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **400 g ryżu**
- **600 g jabłek**
- **1 szklanka cukru**
- **cynamon**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w osolonej wodzie. Jabłka obrać, pokroić na plasterki. Włożyć do garnka, dodać cukru, posypać cynamonem, zalać szklanką wody. Smażyć kilka minut, mieszając. Ostudzić. Formę posmarować masłem. Warstwami układać ryż i jabłka, posypywać cynamonem. Wierzch zakończyć ryżem, posmarować masłem. Piec 30 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Grażyna Stalska, Opole, woj. opolskie

5. Dania z ziemniaków

— Placki ziemniaczane na słono —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, umyć, a następnie zetrzeć na małych oczkach tarki. Cebulę pokroić w małą kostkę. Wymieszać ze sobą ziemniaki i cebulę, dodać mąkę i jajka oraz przyprawić solą i pieprzem. Dokładnie wszystko wymieszać. Na rozgrzany olej nakładać niewielkie porcje za pomocą łyżki i smażyć z obu stron. Podawać polane śmietaną lub ulubionym sosem.

Poleca Adam Gibała, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 dużych ziemniaków**
- **2 jajka**
- **2 średnie cebule**
- **3-4 łyżki mąki**
- **śmietana**
- **sól**
- **kwaśna śmietana**
- **olej**

— Placki ziemniaczane tradycyjne z cebulą —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **2 żółtka**
- **1-2 łyżki mąki pszennej**
- **1 średnia cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Umyte i obrane ziemniaki oraz cebulę zetrzeć na tarce o małych oczkach, odcedzić na sicie część soku. Do masy ziemniaczanej dodać żółtka, mąkę, doprawić solą i pieprzem do smaku. Starannie wymieszać. Na patelni mocno rozgrzać tłuszcz, kłaść łyżką cienkie, nieduże placki i smażyć z obu stron na rumiano.

Poleca Adam Krynicki, Opole, woj. opolskie

— Placki ziemniaczane a'la pizza —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki oraz cebulę obrać, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do masy dodać 1 jajko oraz 2 łyżki mąki. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dosypać tyle mąki, aby ziemniaki się dobrze połączyły. Wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem. Masę podzielić na 4 równe części. Placki usmażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Osączyć z nadmiaru tłuszczu. Pieczarki, paprykę oraz pomidor dokładnie umyć, osuszyć, po czym paprykę pokroić w kostkę, a pomidor w plasterki. Na plackach układać po kilka plastrów pieczarek, 1–2 plasterki pomidora oraz kilka kostek papryki. Oprószyć serem żółtym, po czym ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem. Piec około 5 minut w temperaturze 200°C. Przed podaniem udekorować natką pietruszki.

Poleca Adam Krynicki, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g ziemniaków**
- **1 jajko**
- **olej**
- **2 łyżki mąki**
- **1 cebula**
- **½ papryki**
- **100 g pieczarek**
- **1 pomidor**
- **100 g startego sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka natki pietruszki**

— Placki z kurkami —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **150 ml mleka**
- **2 jajka**
- **120 g mąki**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **200 g kurek**
- **200 g kiszonej kapusty**
- **2 kolorowe papryki**
- **olej**
- **cukier**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **świeże zioła**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać. Połowę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, resztę na tarce o małych oczkach. Wymieszać w misce, odstawić na kilkanaście minut. Zlać zbierającą się wodę (bez skrobi osadzającej się na dnie miski). Masę ziemniaczaną zalać mlekiem. Dodać jajka oraz mąkę. Czosnek przecisnąć przez praskę lub obrać i posiekać. Dodać do ziemniaków. Wsypać łyżkę suszonego majeranku. Całość wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać kilka łyżek oleju. Partiami smażyć średniej wielkości rumiane placki ziemniaczane. Gdy będą już gotowe, osączyć je z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku kuchennym lub bibule. Cebulę obrać, poszatkować. Grzyby oczyścić, opłukać i osuszyć. Większe sztuki pokroić na kawałki. Na patelni rozgrzać 1–2 łyżki oleju. Zeszklić cebulę. Dodać grzyby, chwilę smażyć razem. Kapustę osączyć, poszatkować. Oczyszczone papryki pokroić w paski, razem z kapustą wrzucić na patelnię. Wlać 100 ml wody, dusić na małym ogniu, aż płyn odparuje. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz cukrem. Wsypać 2–3 łyżki ulubionych posiekanych ziół. Przekładać farszem ciepłe placki ziemniaczane.

Poleca Adam Krynicki, Opole, woj. opolskie

— Placek po węgiersku —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **1 kg mięsa gulaszowego**
- **500 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **2 strąki papryki**
- **przyprawa do gulaszu**
- **3 łyżki przecieru pomidorowego**
- **½ łyżeczki chili**
- **olej**
- **sól**

Placki:
- **1 kg ziemniaków**
- **3 jajka**
- **1 cebula**
- **1 łyżka soli**
- **6 łyżek mąki**

Sposób przyrządzenia

Mięso gulaszowe umyć, osuszyć, pokroić w niedużą kostkę. Obficie posypać przyprawą do gulaszu. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć mięso, podsmażyć. Dodać pokrojoną cebulę, zrumienić. Podlać wodą, ponownie posypać przyprawą, poddusić. Pieczarki oczyścić, pokroić, dusić na oleju około 10 minut. Papryki oczyścić, pokroić w paski, podsmażyć na oleju. Razem z pieczarkami przełożyć do mięsa. Dodać przecier pomidorowy i chili, dusić do miękkości (jeśli potrzeba, zagęścić mąką wymieszaną z wodą). Przyprawić solą.

Placki: Ziemniaki umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Cebulę obrać, posiekać. Dodać do ziemniaków, wbić jajka, wsypać mąkę, sól i wymieszać. Na oleju usmażyć duże placki. Osączyć z tłuszczu. Napełnić gulaszem, złożyć na pół. Wierzch także polać gulaszem.

Poleca Adam Walewander, Opole, woj. opolskie

— Placki ziemniaczane z sosem grzybowym —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **1-2 jajka**
- **1 szklanka mąki**
- **3 cebule**
- **2 łyżki mleka**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **250 g grzybów leśnych**
- **100 ml śmietany**
- **1-2 gałązki koperku**
- **1 łyżka bułki tartej**
- **oliwa**
- **masło**
- **szczypta chili**
- **sól, pieprz**
- **ewentualnie przyprawa do ziemniaków**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, szybko umyć i osuszyć. Pokroić w kawałki. 1 cebulę obrać, pokroić w dużą kostkę i wsypać na rozgrzane w garnku masło. Podsmażyć. Dodać grzyby, dusić 25 minut. Koperek umyć, osuszyć (trochę zostawić do dekoracji) i posiekać. Wsypać do grzybów. Doprawić solą, pieprzem i chili. Gotować, aż sos zgęstnieje. Zabielić śmietaną. Ziemniaki obrać, umyć i osuszyć. Zetrzeć na tarce jak na placki. Zlać wodę, którą puściły, skrobię zostawić. Zabielić mlekiem, by nie ściemniały. Dwie cebule i czosnek obrać, zetrzeć i dodać do ziemniaków. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Dodać jajko, bułkę tartą i tyle mąki, aby powstała gęsta masa. Smażyć placki na rozgrzanej oliwie z obu stron na rumiano. Polać sosem. Udekorować koperkiem.

Poleca Adela Baron, Opole, woj. opolskie

— Placki z kurczakiem —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **250 g filetów z kurczaka**
- **¼ główki białej kapusty**
- **1 cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 jajko**
- **3 łyżki mąki**
- **przyprawa do kurczaka**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka mielona papryka**
- **olej do smażenia**
- **1-2 gałązki koperku**
- **1-2 gałązki tymianku**
- **listki natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w małą kostkę. Podsmażyć na rozgrzanym oleju, obficie posypując przyprawą. Wyjąć, osączyć i odstawić do wystygnięcia. Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści. Po usunięciu głąba poszatkować. Zieleninę umyć i osuszyć. Koperek posiekać. Ziemniaki obrać i umyć. Zetrzeć na tarce jak na placki. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w małą kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Wsypać z koperkiem do ziemniaków. Wymieszać z mięsem. Dodać jajko i mąkę, ponownie dokładnie wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i papryką. Na patelni rozgrzać olej. Usmażyć placki z obu stron na złoto. Udekorować tymiankiem i natką. Najlepiej smakują z sosem czosnkowym.

Poleca Adela Baron, Opole, woj. opolskie

— Placki z mielonym mięsem —

SKŁADNIKI

- **500 g mielonego mięsa**
- **2 cebule**
- **500 g ugotowanych ziemniaków**
- **4-5 łyżek mąki + do oprószenia**
- **1 jajko**
- **1-2 gałązki koperku**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżeczki przyprawy do gyrosa**
- **opakowanie ciemnego sosu pieczeniowego**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, pokroić w małą kostkę i wsypać na rozgrzany na patelni olej. Podsmażyć. Dodać mięso. Smażyć kilka minut, mieszając. Doprawić przyprawą do gyrosa i pieprzem. Ziemniaki ugnieść. Dodać jajko, mąkę i szczyptę soli. Wyrobić ciasto. Nabierać porcje masy, lekko spłaszczać. Na środek nałożyć po 1-2 łyżki mięsa. Zlepić brzegi, uformować placki. Oprószyć mąką. Smażyć na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron na rumiano. Sos pieczeniowy przygotować według przepisu na opakowaniu. Polać placki.

Poleca Adela Baron, Opole, woj. opolskie

— Placki cukiniowo-ziemniaczane —

SKŁADNIKI

- **2 średnie cukinie**
- **3 duże ziemniaki**
- **1 mała cebula**
- **olej**
- **pęczek szczypiorku**
- **3 jajka**
- **1 szklanka mąki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cukinie i ziemniaki obrać, następnie zetrzeć na tarce o małych oczkach. Odcisnąć. Cebulę obrać i posiekać. Zeszklić na odrobinie oleju. Szczypiorek umyć i drobno pokroić. Cukinię, ziemniaki i cebulę wymieszać. Dodać szczypiorek, jajka i tyle mąki, aby powstało gęste ciasto. Doprawić solą i pieprzem. Jeszcze raz dokładnie wymieszać. Na dobrze rozgrzanym oleju smażyć na rumiano niewielkie placki.

Poleca Adela Baron, Opole, woj. opolskie

— Placki z ziemniaków i cukinii —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

- **1,5 kg ziemniaków**
- **1 cukinia**
- **300 g kiełbasy**
- **2 jajka**
- **2 duże cebule**
- **1 szklanka kaszy manny**
- **sól, pieprz**
- **jarzynka**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki, cebule i cukinię obrać, z cukinii wykroić miękki środek, warzywa zetrzeć na tarce. Dodać pokrojoną w kostkę kiełbasę, wbić jajka, wsypać kaszę mannę, wymieszać, przyprawić do smaku (ciasto powinno być gęste). Na patelni rozgrzać olej, wkładać po około 2 łyżki ciasta, formując kotlety. Smażyć około 5 minut z każdej strony.

Poleca Adriana Dawid, Zagwiździe, woj. opolskie

— Gnocchi alla bava —

SKŁADNIKI

- **600 g ugotowanych ziemniaków**
- **200 g mąki**
- **200 g startego na wiórki parmezanu**
- **1 roztrzepane jajko**
- **50 g masła**
- **sól**
- **czarny pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ugotować ziemniaki, odparować je i ostudzić, a potem zemleć, rozgnieść lub przecisnąć przez praskę. Dodać mąkę, jajko, sól, zagnieść ciasto i utoczyć z niego długie wałeczki. Pokroić je ukośnie na małe kluseczki (jak kopytka). Gotować porcjami w osolonej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić ugotowane gnocchi, podgrzewać chwilę, mieszając, aby kluseczki pokryły się masłem. Posypać parmezanem i pieprzem.

Poleca Adriana Dawid, Zagwiździe, woj. opolskie

— Kluski ziemniaczane —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **2,5 kg ziemniaków**
- **500 g ugotowanych ziemniaków**
- **200 g mąki tortowej**
- **3 jajka**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **bigos**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce i odsączyć wodę. Ziemniaki gotowane przepuścić przez maszynkę, dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać. Masę uformować w małe kluseczki i kłaść do garnka z gotującą się wodą. Gotować 2–3 minuty, aż kluski wypłyną. Wyjąć i przepłukać zimną wodą. Zrumienić cebulę i położyć ją na kluskach. Podać z podgrzanym lub podsmażonym bigosem.

Poleca Adriana Dawid, Zagwiździe, woj. opolskie

— Klasyczne kluski śląskie —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **około ¾ szklanki mąki pszennej**
- **4 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **2 jajka**
- **sól**
- **100 g wędzonego boczku**
- **1 cebula**
- **2 łyżki oleju**
- **zielenina do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, ugotować. Po ostudzeniu przecisnąć przez praskę. Do ziemniaków wsypać mąkę ziemniaczaną i wbić jajka. Masę dobrze zagnieść. Obsypanymi mąką pszenną rękoma formować okrągłe kluski. Ułożyć je na stolnicy, lekko spłaszczyć. W każdej zrobić palcem wgłębienie. Gotować w osolonej, wrzącej wodzie około 5 minut od chwili wypłynięcia. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Wędzony boczek pokroić w kostkę. Rozgrzać olej, zeszklić cebulę, dodać boczek, chwilę smażyć razem. Kluski śląskie polać przygotowaną okrasą z cebulki i boczku.

Uwaga: Kluski śląskie można serwować z sosem pieczarkowym. Dokładnie oczyszczone, pokrojone pieczarki podsmażyć razem z posiekaną cebulką. Wymieszać z jajkiem i odrobiną tartej bułki.

Poleca Agata Haas, Opole, woj. opolskie

— Kluski śląskie z sosem mięsno-warzywnym —

SKŁADNIKI

- **400 g ziemniaków**
- **100 g mąki ziemniaczanej**
- **1 jajko**
- **200 g schabu bez kości**
- **100 g pieczarek**
- **2 marchwie**
- **1 łyżka oleju**
- **1 cebula**
- **szczypior**
- **1 łyżka mąki**
- **⅓ szklanki wody**
- **sól, pieprz**
- **papryka słodka**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Schab umyć, pokroić w kostkę, przyprawić i smażyć na patelni z olejem do zrumienienia. Pieczarki oczyścić, pokroić w plastry. Marchew i cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Do mięsa dodać cebulę – zrumienić, następnie dodać marchew i pieczarki, smażyć całość kilka minut. Później dodać zawiesinę mąki z wodą – nadal mieszać, przyprawić, dusić pod przykryciem 10 minut. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, ostudzić, zemleć, następnie dodać do nich mąkę ziemniaczaną, jajka i zagnieść ciasto. Formować małe kulki, palcem wskazującym w każdej zrobić wgłębienie, gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia, odcedzić, przelać zimną wodą. Podawać z sosem, posypane umytym i posiekanym szczypiorkiem.

Poleca Agata Haas, Opole, woj. opolskie

— Kluski śląskie w sosie z żeberek z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **1 kg żeberek**
- **½ łyżki mielonej słodkiej papryki**
- **olej**
- **400 g małych pieczarek (większe można przekroić na pół)**
- **3 małe cebule drobno posiekane**
- **80 g masła**
- **500 ml bulionu**
- **1 liść laurowy**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**

Kluski śląskie:

- **1 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach**
- **250 g skrobi ziemniaczanej**
- **1 jajko**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso przyprawić solą, pieprzem oraz papryką, podsmażyć z obu stron na złoto. Pieczarki i cebulę podsmażyć na maśle, dodać do żeberek. Wlać bulion, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Dusić na małym ogniu około 90 minut. Na koniec sos zagęścić mąką rozrobioną z kilkoma łyżkami zimnej wody. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę i odstawić do przestygnięcia. Następnie ugnieść je w misce lub garnku. Masę podzielić na 4 części, jedną ćwiartkę wyjąć i rozsmarować na pozostałych trzech. W puste miejsce wsypać skrobię ziemniaczaną (tyle, ile się zmieści) oraz szczyptę soli i szybko wyrobić ciasto. W bogatszej wersji można dodać jajko. Z ciasta formować spłaszczone kulki z dziurką w środku. Kluski wrzucać do osolonego wrzątku. Gotować, aż wypłyną, około 4–5 minut. Podawać z żeberkami i sosem.

Poleca Agata Haas, Opole, woj. opolskie

— Kluski śląskie z nadzieniem —

SKŁADNIKI

Farsz:

- **100 g pasztetu**
- **mięso z 2 ugotowanych udek kurczaka**
- **250 g ugotowanego mięsa z szynki**
- **250 g ugotowanego karczku**
- **1 cebula**

Kluski:

- **1 kg ugotowanych ziemniaków**
- **1 szklanka mąki ziemniaczanej**

Dodatkowo:

- **2 cebule**
- **tłuszcz**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Farsz: Składniki zemleć. Wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Kluski: Ziemniaki zemleć, dodać mąkę i sól. Wyrobić ciasto. Niewielkie porcje ciasta rozpłaszczać. Następnie nakładać farsz i formować okrągłe, nieco większe niż orzech włoski kluski. Wkładać do osolonego wrzątku i gotować około 30 sekund od wypłynięcia (uważać, żeby się nie rozgotowały). Wyjmować łyżką cedzakową. Cebule pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Przed podaniem kluski okrasić.

Poleca Agata Haas, Opole, woj. opolskie

— Kluski z dziurką —

SKŁADNIKI

- **200 g wędzonego boczku**
- **2 cebule**
- **100 g smalcu**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 kg ziemniaków**
- **200 g mąki**
- **100 g kaszy manny**
- **2 jajka**

Sposób przyrządzenia

Wędzony boczek włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą i ugotować na małym ogniu do miękkości. Wyjąć, odcedzić, pokroić w małą kostkę. Cebulę obrać, opłukać i osuszyć na papierowym ręczniku kuchennym. Pokroić w pióra. Na patelni rozgrzać smalec. Wrzucić posiekaną cebulę i przesmażyć na jasnozłoty kolor. Dodać obgotowane kostki boczku. Smażyć razem jeszcze 2–3 minuty. Na koniec posolić i oprószyć pieprzem. Ziemniaki zalać wodą z solą i gotować w mundurkach do miękkości (około 20 minut). Odcedzić, lekko przestudzić. Obrać z łupinek. Zemleć w maszynce lub przecisnąć przez praskę. Umieścić w misce. Do masy ziemniaczanej dodać mąkę oraz kaszę mannę. Wbić jajka, wsypać sporą szczyptę soli. Starannie zagnieść gładkie ciasto. Urywać porcje, formować w dłoniach małe kulki, lekko je spłaszczać. W każdej zrobić palcem dziurkę. W dużym garnku zagotować wodę z solą. Partiami wrzucać kluski. Gotować 5–9 minut. Wyjmować łyżką cedzakową. Polać cebulą z boczkiem.

Poleca Agata Miklis, Dzików, woj. opolskie

— Pyzy z mieloną wołowiną —

Sposób przyrządzenia
Wołowinę oczyścić, gotować 40 minut. Dodać obraną włoszczyznę. Gotować razem jeszcze 20 minut. Cebulę obrać, pokroić, usmażyć na łyżce oleju. Mięso zemleć z podsmażoną cebulą i warzywami, doprawić. Ziemniaki obrać. Gotować 20 minut, odcedzić, przecisnąć przez praskę. Masę ziemniaczaną połączyć z przesianą mąką i jajkiem, posolić. Szybko zagnieść gładkie ciasto. Podzielić je na części, formować wałki o średnicy 3–5 cm. Pokroić je na kawałki, spłaszczyć. Na powstałe placki nakładać nadzienie i formować kule. Gotować pyzy w osolonym wrzątku około 10 minut od wypłynięcia. Wyjąć łyżką cedzakową. Polać rozgrzanym masłem, posypać natką.

Poleca Agata Miklis, Dzików, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **400 g wołowiny bez kości**
- **½ pęczka włoszczyzny**
- **1 cebula**
- **olej**
- **natka pietruszki**
- **1 kg ziemniaków**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **1 jajko**
- **3 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**

— Knedle ze śliwkami —

SKŁADNIKI
- **500 g ziemniaków**
- **500 g śliwek węgierek**
- **300 g mąki pszennej**
- **2 jajka**
- **2 łyżki masła**
- **4 łyżeczki brązowego cukru**
- **1 łyżeczka cynamonu**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki ugotować w mundurkach. Potem obrać je i przecisnąć przez praskę. Zostawić, by ostygły. Każdą śliwkę naciąć w poprzek i usunąć pestki. Do ostudzonych ziemniaków dodać mąkę i jajka. Składniki szybko zagnieść. Z ciasta uformować gruby wałek i pociąć go na małe kawałki. Rozpłaszczyć na placuszki i na każdym ułożyć śliwkę. Zlepić brzegi i uformować kule. W dużym garnku zagotować wodę. Wrzucać partiami knedle. Gotować 3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową. Knedle podawać polane roztopionym masłem i posypane cukrem oraz cynamonem.

Poleca Agata Miklis, Dzików, woj. opolskie

— Knedelki z kiełbasą —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki wyszorować, gotować 20 minut w mundurkach, potem odcedzić, przestudzić i obrać. Ciepłe ziemniaki przecisnąć przez praskę. Purée połączyć z obiema mąkami i jajkami. Posolić do smaku. Zagnieść ciasto. Kiełbasę pokroić na kawałki. Z ciasta zrobić placuszki. Ułożyć na nich kawałki kiełbasy. Zlepić brzegi i uformować owalne knedelki. Ułożyć je na blasze przykrytej pergaminem. Polać stopionym masłem. Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Cebulę obrać, pokroić w plasterki, zrumienić na oleju. Gotowe knedelki pokroić na kawałki i podawać polane cebulką.

Poleca Agata Miklis, Dzików, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g ziemniaków**
- **300 g cienkiej paprykowej kiełbasy**
- **7 łyżek mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **2 jajka**
- **3 łyżki masła**
- **sól**

Do polania:
- **1 cebula**
- **4 łyżki oleju**

— Knedle z pasztetową —

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **1,5 kg ziemniaków**
- **⅓ szklanki mąki pszennej**
- **¼ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **1 jajko**
- **szczypta soli**
- **400 g pasztetowej**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę. Ostudzić. Dodać mąkę, sól i jajko, wyrobić. Uformować z masy nieduże placki. Na każdym ułożyć niewielką ilość pasztetowej, dokładnie zalepić, formując knedelki. Włożyć do wrzątku, gdy wypłyną, gotować około 5 minut. Najlepiej smakują podsmażone.

Poleca Agata Miklis, Dzików, woj. opolskie

— Anyżowe knedle —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **500 g tłustego twarogu**
- **2-3 szklanki mąki**
- **1 jajko**
- **24 duże śliwki**
- **¼ łyżeczki mielonego anyżu**
- **4 łyżki masła**
- **1 szklanka mielonych migdałów**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, umyć, gotować 20 minut w posolonej wodzie. Następnie odcedzić, przecisnąć przez praskę. Odłożyć do wystudzenia. Wydrylować śliwki. Do zimnych ziemniaków dodać twaróg i anyż. Wbić jajko. Wsypać 2 szklanki mąki. Zagnieść ciasto, w razie potrzeby (jeśli jest zbyt rzadkie) dosypać nieco więcej mąki. Z ciasta uformować 24 kulki. Spłaszczyć je. Na każdym placuszku położyć śliwkę. Zlepić brzegi ciasta i uformować knedle. Porcjami wkładać je do posolonego wrzątku. Gotować około minuty od momentu wypłynięcia (w sumie około 10 minut). Wyjąć łyżką cedzakową. Masło stopić, polać nim knedle i obtoczyć je w mielonych migdałach.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Wiśniowe knedle —

SKŁADNIKI

- **600 g ugotowanych mączystych ziemniaków**
- **250 g mąki**
- **1 jajko**
- **sól**
- **400 g mrożonych wiśni**
- **kilka łyżek cukru**
- **kilka łyżek cynamonu**
- **200 ml gęstej kwaśnej śmietany**
- **zioła**

Sposób przyrządzenia

Ugotowane i wystudzone ziemniaki zemleć w maszynce do mięsa lub przecisnąć przez praskę. Przełożyć je do miski, dodać mąkę przesianą ze szczyptą soli. Wbić całe jajko i wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Z ciasta ziemniaczanego uformować wałeczki o średnicy 3–4 cm. Kroić je na kawałki takiej samej długości (też około 3 cm). Wiśnie rozmrozić, pozostawić na sicie do ocieknięcia. W razie potrzeby wypestkować (można również użyć wiśni z kompotu). Wymieszać owoce z cukrem oraz cynamonem do smaku. Z kawałków przygotowanego ciasta ziemniaczano-mącznego wygnieść w dłoniach nieduże placuszki. Nakładać na nie wiśnie. Skleić, formując okrągłe knedle. W garnku zagotować 3–4 litry wody z solą. Na wrzątek wrzucać partiami przygotowane knedle. Gotować około 3 minut od momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Knedle podawać z dodatkiem śmietany i cukru, udekorować świeżymi ziołami.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Knedle z morelami I —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **16 małych dojrzałych moreli**
- **8 łyżek masła**
- **200 g mąki**
- **2 jajka**
- **sól**
- **½ łyżeczki mielonego cynamonu**
- **16 kostek cukru**
- **4 łyżki bułki tartej**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, ugotować, obrać ze skórki, jeszcze gorące przecisnąć przez praskę i trochę ostudzić. Morele umyć, przekroić na pół i usunąć pestki. Do 16 połówek włożyć po kostce cukru i przykryć drugimi połówkami. Rozpuścić 2 łyżki masła. Połączyć mąkę, jajka i ziemniaki. Doprawić solą i cynamonem. Dodać do masy stopione masło. Zagnieść ciasto i uformować wałek o średnicy 5 cm. Pokroić go na 16 plastrów. Rozpłaszczyć je i układać na nich morele. Uformować knedle. Zagotować w garnku lekko osoloną wodę i włożyć do niej knedle. Gotować je 10–15 minut, a następnie wyjąć łyżką cedzakową i odsączyć. Rozpuścić resztę masła w garnuszku. Dodać bułkę tartą i zasmażyć. Obtaczać knedle porcjami w zrumienionej bułce, wyjąć, posypać cukrem pudrem.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Knedle z morelami II —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **1 budyń waniliowy (na 500 ml mleka)**
- **60 g cukru**
- **500 ml mleka**
- **100 g mąki**
- **3 żółtka**
- **50 g masła**
- **1 duża (850 ml) i 1 mała (425 ml) puszka moreli**
- **20 kostek cukru**
- **120 g tartej bułki**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki gotować 25 minut w osolonej wodzie. Budyń wymieszać z 40 g cukru i 6 łyżkami mleka. Resztę mleka zagotować. Dodać budyń, zagotować (mieszać). Ziemniaki przestudzić, obrać i zgnieść tłuczkiem. Dodać mąkę, żółtka i 10 g masła, wymieszać mikserem. Odłożyć na 15 minut. Morele dobrze osączyć, 40 połówek przełożyć na papierowy ręcznik. Do dwóch połówek moreli wkładać po 1 kostce cukru. Ciasto przełożyć na posypany mąką blat. Uformować rulon, pokroić na 20 plasterków. Na każdym ułożyć po moreli z cukrem, uformować knedle. Gotować bez przykrycia przez 10 minut w lekko osolonej wodzie. W czasie gotowania często poruszać garnkiem, by knedle wypłynęły na powierzchnię. Pozostałe masło rozgrzać, posypać tartą bułką i resztą cukru, zrumienić. Dodać knedle, posypać cynamonem, podawać.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Słodkie knedle owocowe —

SKŁADNIKI
- **500 g słodkich śliwek**
- **600 g ugotowanych mączystych ziemniaków**
- **250 g mąki**
- **1 jajko**
- **sól**
- **2-3 łyżki masła**
- **2-3 łyżki bułki tartej**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, osuszyć, przekroić, wyjąć pestki. Zimne ziemniaki zemleć lub przecisnąć przez praskę. Masę ziemniaczaną połączyć z przesianą mąką, jajkiem i szczyptą soli. Dokładnie wyrobić gładkie i elastyczne ciasto. Z ciasta uformować wałek o średnicy 3 cm, pokroić go na około 3-centymetrowe kawałeczki. Każdy rozpłaszczyć tak, by powstał placuszek. Owoce oprószyć lekko cukrem. Na placuszku porozkładać śliwki. Skleić okrągłe knedle. W garnku zagotować 3–4 litry wody z łyżeczką soli. Knedle wrzucać na wrzątek, gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Na maśle zrumienić bułkę tartą. Dodać cukier do smaku. Polać knedle.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Knedle z mąką kukurydzianą —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 g ugotowanych ziemniaków**
- **500 g mielonego twarogu**
- **1 płaska łyżeczka soli**
- **1 szklanka mąki kukurydzianej**
- **1,5 szklanki mąki ziemniaczanej**

Dodatkowo:
- **1 kostka masła**
- **1 kg mrożonych śliwek bez pestek**
- **1szklanka płatków kukurydzianych**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Ze składników zagnieść jednolite ciasto. Uformować kluski i nadziewać je połówkami śliwek (nie rozmrażać). Gotować w osolonym wrzątku około 15 minut. Płatki kukurydziane zmiksować na miałko. Zrumienić na roztopionym maśle. Polać knedle, a następnie posypać cukrem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Knedelki ziemniaczane do rosołu —

SKŁADNIKI
- **500 g ziemniaków**
- **2 jajka**
- **1 łyżka masła**
- **3 łyżki mąki**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w łupinach, ostudzone i obrane przetrzeć przez sito. Rozetrzeć tłuszcz, 1 jajo, 1 żółtko, mąkę i połączyć z ziemniakami. Wyrobić masę, posolić. Formować kuleczki i wrzucać na gotujący się rosół. Dobrze zrobić próbę, czy ciasto jest dobre: jeśli wrzucona kulka się rozpada, dodać mąki; jeśli jest twarda, dodać wody.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Mięsne miniknedelki —

SKŁADNIKI

- **2 kg ziemniaków**
- **4 jajka**
- **400 g mąki ziemniaczanej**
- **200 g mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 cebule**
- **500 g ugotowanego mięsa (łopatki wieprzowej lub kurczaka)**
- **czosnek granulowany**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Ugotowane mięso zemleć, oprószyć solą, pieprzem i granulowanym czosnkiem. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Wymieszać z mięsem, odstawić.
Ziemniaki obrać, umyć, ugotować. Odcedzić. Jeszcze ciepłe zemleć. Dodać jajka, mąkę pszenną i ziemniaczaną, dokładnie wyrobić, przyprawić.
Z ciasta formować placuszki, faszerować mięsem, zlepiać w kształtne kulki. Włożyć do osolonego wrzątku, ugotować do miękkości. Odcedzić.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Tortilla z szynką —

SKŁADNIKI

- **5 ugotowanych al dente ziemniaków**
- **100 g szynki wiejskiej wędzonej**
- **4 jajka**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **2 łyżki startego sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**
- **zioła prowansalskie**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki pokroić w plasterki, szynkę w paski. Jajka energicznie roztrzepać widelcem. Ziemniaki i szynkę ułożyć na patelni na oleju. Jaja wlać do ziemniaków, wsypać natkę, przyprawić i delikatnie wymieszać. Smażyć na rozgrzanym oleju z jednej strony. Przełożyć na chwilę na drugą stronę (przy pomocy pokrywki). Smażyć na rumiano. Pod koniec smażenia posypać serem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Racuszki ziemniaczane —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **¼ szklanki mąki pszennej**
- **2 jajka**
- **½ szklanki śmietany**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki utrzeć na tarce. Gdy się ustoją, odlać sok, miazgę wycisnąć przez płótno, dodać pozostałe składniki (bez śmietany) i wyrobić ciasto. Na gorący, rozgrzany tłuszcz kłaść ciasto łyżką i smażyć na rumiano cienkie racuszki. Podawać z oddzielnie podaną śmietaną.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Kotlety z ziemniaków —

SKŁADNIKI

- **7-8 ziemniaków**
- **1 mała cebula**
- **1 łyżeczka masła**
- **2 jajka**
- **1 łyżka natki pietruszki**
- **1 łyżka mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta do panierowania**
- **tłuszcz do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, ostudzić i zemleć. Cebulę drobno posiekaną smażyć na maśle na złoty kolor. Do zmielonych ziemniaków dodać jajko, mąkę, pieprz, pokrojoną zieloną pietruszkę, podsmażoną cebulę. Wymieszać na jednolitą masę (jeśli jest zbyt rzadka, dodać mąkę). Formować małe owalne krokiety, panierować w jajku i tartej bułce, smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Ułożyć na półmisku, udekorować zieloną pietruszką. Podawać z sosem grzybowym.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Gulasz z ziemniaków po węgiersku —

Sposób przyrządzenia
Cebule drobno posiekać, wrzucić na roztopiony tłuszcz i usmażyć na rumiano. Dodać pokrojone, obrane ze skórki pomidory, paprykę, sól, szczyptę cukru, poddusić pod przykryciem na małym ogniu, dolewając po trochu wody, aby wytworzyło się sporo sosu. Przetrzeć wszystko przez sito. Następnie wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i dalej dusić pod przykryciem, aż będą miękkie. Do tego można dodać pokrojoną i podsmażoną kiełbasę.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **4 cebule**
- **5 pomidorów lub 3 łyżki przecieru pomidorowego**
- **2 łyżki masła**
- **1 łyżeczka papryki**
- **sól**
- **cukier**

— Prażucha z ziemniaków —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **100 g świeżej słoniny**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, ugotować w małej ilości wody. Gdy są miękkie, nie odcedzać, tylko rozsunąć, wsypać mąkę, przykryć i za kilka minut ubić na gładką masę. Podawać polane słoniną albo masłem.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Ziemniaczane prażoki —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Ubić tłuczkiem, dodać mąkę (tyle ile wchłoną ziemniaki – masa powinna być gęsta). Wyłożyć na rozgrzaną patelnię, podgrzać pod przykryciem.
Słoninę drobno pokroić, podsmażyć na patelni. Łyżkę stołową moczyć w tłuszczu ze słoniną, nabierać nią porcje ziemniaków, układać na talerzu. Polać skwarkami. Podawać z kapuśniakiem lub ugotowaną kiszoną kapustą.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **200 g słoniny**
- **mąka**
- **sól**

— Cepeliny z twarogiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g ziemniaków surowych**
- **50 g ziemniaków ugotowanych**
- **1 czubata łyżka mąki**
- **sól**

Farsz:
- **400 g półtłustego twarogu**
- **1 duża czerwona cebula**
- **⅓ szklanki oleju**
- **2 łyżeczki masła**
- **1 jajko**
- **kilka listków estragonu lub mięty**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Odcisnąć sok i odstawić na 15 minut. Gdy na spodzie powstanie warstwa osadu, zlać płyn, a wytrąconą skrobię dodać do ziemniaków. Ugotowane ziemniaki zmiksować na purée i dodać do surowych. Dosypać mąkę i odrobinę soli. Wyrobić ciasto.
Do twarogu wbić jajko, dodać masło, zmiksować na gładko. Dodać drobniutko posiekany estragon lub miętę. Doprawić solą do smaku. Porcje nadzienia oblepić ciastem ziemniaczanym, formując podłużne kluski. Cepeliny wkładać do wrzącej osolonej wody. Gotować około 25 minut. Na oleju poddusić pokrojoną na talarki cebulę. Polać nią cepeliny.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole, woj. opolskie

— Cepeliny z mięsem —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg ziemniaków**

Nadzienie:

- **300 g mielonego mięsa**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sos:

- **100 g boczku**
- **1 cebula**
- **4 łyżki kwaśnej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, oczyścić, 4 ugotować, resztę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Ugotowane ziemniaki rozgnieść i połączyć z surowymi. Całość wymieszać, przyprawić solą oraz pieprzem.

Farsz: Cebulę obrać, podsmażyć, dodać mięso mielone, wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Ostudzić. Nabierać po garści masy ziemniaczanej, lekko spłaszczać i wypełniać wzdłuż farszem, formować cygara. W taki sam sposób przygotować resztę cepelinów. Wrzucać je do osolonego wrzątku, gotować około 25 minut. Pozostałą cebulę obrać, drobno pokroić. Boczek tez pokroić, najlepiej w kostkę, i podsmażyć z cebulką. Dodać śmietanę, przyprawić. Cepeliny polać przygotowanym sosem.

Uwaga: Mięsny farsz do cepelinów będzie miał bardziej charakterystyczny smak, gdy zastąpi się majeranek przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole, woj. opolskie

— Loksze z powidłami ze śliwek —

SKŁADNIKI

- **600 g ziemniaków**
- **1 jajko**
- **200 g mąki**
- **150 g powideł śliwkowych**
- **80 mielonego maku**
- **2 łyżki smalcu**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki, najlepiej średniej wielkości, ugotować w mundurkach, obrać i odstawić do ostygnięcia. Następnie zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Dodać do nich odrobinę soli do smaku. Na koniec dosypać mąkę. Wszystko dokładnie wymieszać. Wyrobić gładkie ciasto. Ciasto wyrabiać dość szybko, ponieważ przez długie zagniatanie straci swoją konsystencję i stanie się rzadkie. Masę wyłożyć na oprószoną mąką stolnicę, uformować jeden wałek i pokroić go na podobnej wielkości części. Z kawałków ciasta uformować kuleczki, a następnie rozwałkować je na cienkie placki. Opiec je potem z obu stron na suchej, teflonowej patelni. Opieczone loksze posmarować najpierw roztopionym smalcem, a następnie powidłami. Mielony mak wymieszać z cukrem pudrem. Taką mieszanką obsypać placki. Loksze zrolować jak zwykłe naleśniki. Można podawać je posypane resztą maku z cukrem i ozdobić świeżymi ziołami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole, woj. opolskie

— Farszynka —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **1 kg ziemniaków**
- **1 jajko**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **5 łyżek mąki pszennej**
- **odrobina wody**

Farsz:

- **mięso wieprzowe**
- **boczek**
- **golonka**
- **3 cebule**

Sposób przyrządzenia

Ugotowane i zmielone ziemniaki wymieszać z dwoma rodzajami mąki, dodać sól i wodę, by przygotowywane ciasto miało odpowiednią konsystencję (podobną do ciasta na pierogi) i smak. Wszystkie rodzaje mięs ugotować, a potem zemleć w maszynce wraz z posiekaną i usmażoną na tłuszczu cebulką. Wtedy farsz ma jednolitą konsystencję, a mięso przechodzi aromatem prażonej cebulki. Z wyrobionego ciasta formować sporej wielkości kotlety. W każdym wykonać otwór, wypełnić go przyprawionym do smaku solą i pieprzem farszem i zakleić, uformować paszteciki. Lepiej nadać im płaską formę, bo wtedy lepiej się usmażą. Gotowe obtoczyć w mące lub bułce tartej i smażyć na wolnym ogniu przez 3–4 minuty. Danie można podać z sosem pieczarkowym lub grzybowym, surówki dodadzą daniu kolorytu i efektu.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Bugaj z bazylią —

SKŁADNIKI
- **2,5 kg ziemniaków**
- **500 g grzybów**
- **2 duże cebule**
- **3 jajka**
- **5 łyżek mąki**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **czosnek granulowany**
- **bazylia**
- **lubczyk**
- **kilka liści laurowych**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i cebule zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać mąkę, jajka, 4 łyżki oleju, sól, pieprz, bazylię, czosnek granulowany i lubczyk. Wymieszać. Grzyby pokroić w kostkę, oprószyć solą i pieprzem. Podsmażyć na oleju i dołożyć do ciasta wraz z liśćmi laurowymi. Połączyć. Ciasto przełożyć do natłuszczonej formy (36 × 25 cm). Wstawić do rozgrzanego do temperatury 190°C piekarnika i piec około 2 godzin do czasu zrumienienia się wierzchu. Danie można podawać na gorąco z ulubionym sosem.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Kopytka —

SKŁADNIKI
- **1 kg ugotowanych ziemniaków**
- **1 jajko**
- **1-2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **200 g mąki ziemniaczanej**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki zemleć, dodać wszystkie składniki (ilość mąki zależy od wilgotności ziemniaków), wyrobić ciasto. Uformować wałek (grubości palca), odrobinę spłaszczyć, kroić nożem ukośne kluski i wrzucać na wrzącą osoloną wodę. Podawać polane stopionym masłem zmieszanym z bułką tartą lub stopionym boczkiem.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Kopytka z sosem z grzybów —

SKŁADNIKI
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **300 g leśnych grzybów**
- **1 cebula**
- **200 g śmietany 18%**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**

Kopytka:
- **1 kg ziemniaków**
- **2 szklanki mąki + na stolnicę**
- **1 jajko**
- **listki bazylii**

Sposób przyrządzenia

Grzyby umyć, oczyścić i obgotować. Obraną i pokrojoną cebulę obsmażyć na oleju, a gdy się zeszkli, dodać grzyby i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Następnie cebulę wraz z grzybami i zalać 200 g śmietany 18% i dusić do zredukowania płynu. Ziemniaki umyć i ugotować w łupinach w posolonej wodzie (najlepiej dzień wcześniej). Zimne ziemniaki obrać i zemleć w maszynce do mięsa. Następnie wyłożyć je na stolnicę posypaną mąką. Dodać 2 szklanki mąki, 1 jajko oraz pieprz do smaku i zagnieść jednolite, gładkie ciasto. Z ciasta uformować wałeczek i odcinać skośnie niewielkie kluseczki. W dużym garnku zagotować posoloną wodę. Kluski wrzucać partiami do wrzątku. Gdy wypłyną na wierzch, wyjmować łyżką cedzakową. Kopytka rozłożyć na talerzu, polać sosem grzybowym i udekorować listkami bazylii.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Zapiekane kopytka —

SKŁADNIKI
- **1,25 kg ziemniaków**
- **2 jajka**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **½ brokułu**
- **400 g mrożonej brukselki**
- **200 ml gęstej kwaśnej śmietany**
- **100 g żółtego sera**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Gdy przestygną, przepuścić je przez maszynkę lub praskę, wyłożyć na stolnicę. Na środku masy ziemniaczanej zrobić niewielkie wgłębienie. Dodać jajka, ⅔ przesianej mąki pszennej, mąkę ziemniaczaną i szczyptę soli. Zagnieść ciasto. Podzielić na części (z mniejszych części ciasta wygodniej jest robić kopytka) i przełożyć do miski. Na posypanej pozostałą mąką stolnicy z każdej części ciasta utoczyć wałeczek, lekko spłaszczyć go dłonią i ostrym nożem pokroić ukośne kopytka. Wrzucać je partiami do posolonego wrzątku. Gotować 2–3 minuty od momentu, gdy kopytka wypłyną na powierzchnię. Do dania można też wykorzystać kopytka ugotowane dzień wcześniej. Brokuł oczyścić, opłukać, podzielić na różyczki, zblanszować w osolonym wrzątku. Odcedzić na sicie. W osobnym naczyniu obgotować brukselkę (około 8 minut). Śmietanę wymieszać z ⅔ porcji startego sera, solą i pieprzem do smaku. Kopytka ułożyć w naczyniu, posypać 2–3 posiekanymi ząbkami czosnku, obłożyć warzywami, zalać sosem, przemieszać. Posypać resztą sera. Zapiekać 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Kartacze z mięsem —

SKŁADNIKI

- **5 kg ziemniaków**
- **1 cebula**
- **2-3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **sól**

Farsz:

- **1 kg łopatki wieprzowej**
- **bułka**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **przyprawa do mielonego mięsa**

Sposób przyrządzenia

Kilogram ziemniaków ugotować, zemleć w maszynce. Pozostałe ziemniaki zetrzeć na tarce razem z cebulą. Odcisnąć nadmiar płynu. Odstawić go, a gdy na dnie osiądzie skrobia, zlać znad niej płyn. Połączyć ziemniaki surowe, ugotowane, skrobię i mąkę. Posolić, wyrobić. Mięso przepuścić przez maszynkę. Dodać namoczoną w wodzie, odciśniętą bułkę oraz przyprawy. Dokładnie wymieszać. Z ciasta uformować na dłoni placki. Na środku każdego kłaść odrobinę farszu, dokładnie zalepić, uformować kartacz. W dużym garnku zagotować wodę, posolić ją. Wrzucić do niej kolejno kartacze i delikatnie mieszając drewnianą łyżką, gotować je około 30 minut na małym ogniu, uważając, aby się nie rozgotowały. Przed podaniem okrasić.

Poleca Aleksandra Dukszto, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Rolada ziemniaczana —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **800 g mąki pszennej**
- **3 szklanki wody**

Farsz:

- **1 opakowanie szpinaku**
- **1 kostka sera feta**
- **jajka ugotowane**
- **czosnek**
- **przyprawy**

Sposób przyrządzenia

Szpinak podsmażyć z czosnkiem i przyprawami. Do ostudzonego szpinaku dodać rozkruszony ser feta i wymieszać. Obrane ziemniaki gotować na półtwardo. Gdy zaczną się gotować, wsypać mąkę i gotować aż do miękkości ziemniaków. Następnie wszystko ugnieść na jednolitą masę, w miarę potrzeby można dodać wcześniej odlaną wodę z ugotowanych ziemniaków. Gdy ugniatane ciasto przybierze konsystencję bardziej stałą (taka jak na kluski), przystąpić do wałkowania ciepłego ciasta. Rozwałkowany placek umieścić na folii aluminiowej, na całej powierzchni umieścić farsz oraz ułożyć ćwiartki jajek i zawinąć. Roladę można podawać na ciepło i zimno.

Poleca Anna Pastuch, Piątkowice, woj. opolskie

— Roladki ziemniaczane ze szpinakiem —

SKŁADNIKI

- **2 kg ziemniaków**
- **sól**
- **450 g mrożonego szpinaku**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki majonezu**
- **olej**
- **5 łyżek mąki ziemniaczanej**
- **2 szklanki mąki pszennej**

Sposób przyrządzenia

Z 2 szklanek mąki, 3 łyżek oleju oraz ½ łyżeczki soli zagnieść ciasto, dodając tyle ciepłej wody, aby powstało ciasto jak na pierogi. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Masę podsmażyć na oleju. Dołożyć 2 łyżki mąki ziemniaczanej i ½ łyżeczki soli. Szpinak podgrzać na patelni, posolić i odparować wodę. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę.W małej ilości wody rozpuścić resztę mąki ziemniaczanej i dodać do szpinaku. Na koniec dołożyć 2 łyżki majonezu. Ciasto rozwałkować. Z płata wyciąć 6 prostokątów o długości 15 cm. Na ciasto wyłożyć masę ziemniaczaną, po czym szpinakową. Prostokąty zwinąć w roladę i mocno skleić brzegi. Gotować przez 3 minuty od momentu wypłynięcia.

Poleca Aleksandra Paszkowska, Niemodlin, woj. opolskie

— Babka ziemniaczana —

SKŁADNIKI

- **2 kg ziemniaków**
- **150 g wędzonego boczku**
- **1 cebula**
- **2 jajka**
- **2 łyżki mąki**
- **1 płaska łyżeczka majeranku**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Przełożyć na sito i odcisnąć. Piekarnik nagrzać do 180°C. Odciśnięte ziemniaki przełożyć do miski. Zetrzeć cebulę na drobnych oczkach. Wbić jajka. Dodać majeranek i mąkę. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć na odrobinie oliwy do lekkiego zrumienienia. Wystudzić i dodać do ziemniaków. Przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Formę keksową wyłożyć papierem do pieczenia. Nałożyć masę ziemniaczaną. Włożyć do piekarnika i piec około 1,5 godziny. Wyjąć i pozostawić w formie, by trochę ostygła. Przed podaniem pokroić w plastry.

Poleca Aleksandra Paszkowska, Niemodlin, woj. opolskie

— Babka ziemniaczana z cukinią —

SKŁADNIKI

- **6 kg ziemniaków**
- **4 duże cebule**
- **1 kg mąki**
- **3 cukinie**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **liście kapusty**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **kmin**
- **cynamon**
- **ostra papryka**

Sposób przyrządzenia

Podsmażyć plastry cukinii z pokrojonymi w drobną kostkę cebulami i dodać do startych ziemniaków, wymieszać. Dodać mąkę, doprawić ciasto. Powinno mieć dosyć gęstą konsystencję. Blaszkę wysmarować olejem, wyłożyć dno liśćmi kapusty. Na nich równomiernie rozłożyć ciasto. Piec 1 godzinę w temperaturze 180°C do momentu, aż wierzch się zrumieni. Podawać ze śmietaną.

Poleca Aleksandra Paszkowska, Niemodlin, woj. opolskie

— Zapiekanka z mlekiem —

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków**
- **150 ml mleka**
- **150 g śmietany 30%**
- **50 g startego parmezanu**
- **2 jajka**
- **2 ząbki czosnku**
- **½ łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej**
- **świeży tymianek**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik nagrzać do 180°C. Ziemniaki opłukać i pokroić na cienkie plastry. Oprószyć je solą i pieprzem. Pomieszać. Śmietanę, mleko i jajka połączyć. Dodać gałkę, parmezan i czosnek przeciśnięty przez praskę oraz listki tymianku. Masę dokładnie pomieszać. Naczynie żaroodporne posmarować oliwą. Ułożyć w nim plastry ziemniaków. Zalać mleczną masą. Wierzch można dodatkowo posypać pieprzem i listkami tymianku. Zapiekankę włożyć do piekarnika. Piec 20 minut lub do zrumienienia wierzchu. Wyjąć i pozostawić, by trochę ostygła. Podawać na ciepło.

Ziemniaki można także wcześniej ugotować al dente.

Poleca Aleksandra Paszkowska, Niemodlin, woj. opolskie

— Zapiekanka ziemniaczana z mięsem —

SKŁADNIKI

- **1,3 kg ziemniaków**
- **400 g mięsa mielonego z łopatki**
- **½ kiełbasy Porco Preto Painha bez skóry, zmielonej w maszynce**
- **1 posiekana cebula**
- **3 posiekane ząbki czosnku**
- **80 g margaryny**
- **3 łyżki sosu pomidorowego**
- **100-200 ml mleka**
- **1 żółtko**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wypłukać dokładnie ziemniaki, przełożyć do garnka, zalać wodą, doprawić solą, przykryć i ugotować do miękkości. Rozpuścić połowę margaryny w garnku, dodać czosnek, cebulę i zeszklić na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu. Dodać mięso mielone oraz kiełbasę i smażyć, aż mięso zmieni kolor. Przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, dodać sos pomidorowy. Gotować na średnim ogniu bez pokrywki. Ziemniaki odcedzić, obrać i rozgnieść. Dodać do nich resztę margaryny oraz trochę mleka i rozgniatać, aż do uzyskania jednolitego purée bez grudek. Przyprawić je solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Połowę purée rozprowadzić w naczyniu żaroodpornym. Rozłożyć na nim mięso i przykryć pozostałym purée. Powierzchnię zapiekanki posmarować żółtkiem z odrobiną wody. Zapiekać 20 minut w temperaturze 200°C. Wierzch zapiekanki można posypać startym serem.

Poleca Alicja Kalus, Opole, woj. opolskie

— Góralska zapiekanka ziemniaczana z mięsem —

SKŁADNIKI

- **6 ziemniaków**
- **6 dużych pieczarek**
- **3 łyżki oleju**
- **1 czerwona papryka**
- **1 zielona papryka**
- **1 żółta papryka**
- **200 g żółtego sera**
- **1 pęczek natki**
- **150 g kiełbasy**
- **150 g boczku**
- **1 duża cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach (około 20 minut). Ostudzić, obrać, pokroić w plasterki. W ten sam sposób pokroić oczyszczone pieczarki. Pokrojoną w kostkę cebulę i pieczarki usmażyć na oleju. Papryki umyć, wydrążyć gniazda nasienne. Pokroić w słupki. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Natkę opłukać, osuszyć, posiekać. Połączyć z serem. Kiełbasę oraz boczek pokroić w cienkie plasterki lub w drobną kostkę. Naczynie żaroodporne wysmarować 2 łyżkami oleju. Na dnie ułożyć plastry ziemniaków, na nich usmażone pieczarki i cebulę, plastry kiełbasy i boczku. Poszczególne warstwy doprawić solą, pieprzem oraz słodką papryką. Wierzch posypać pokrojonymi w słupki paprykami i żółtym serem z natką. Zapiekać 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Alicja Kalus, Opole, woj. opolskie

— Kartofelki serowo-szałwiowe —

SKŁADNIKI

- **200 g sera roquefort**
- **8 średnich ziemniaków**
- **2 ząbki czosnku**
- **8 łyżek bułki tartej**
- **3 łyżki masła**
- **świeża szałwia**
- **sól**
- **grubo mielony pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik nagrzać do 180°C. Ziemniaki wyszorować i ostrym nożem naciąć je w cieniutkie plasterki. Podczas krojenia uważać, by nie zrobić zbyt głębokich nacięć, bo wtedy ziemniaki rozpadną się w czasie pieczenia. Ziemniaki ułożyć w naczyniu żaroodpornym posmarowanym tłuszczem. Masło rozpuścić w rondelku. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Masłem posmarować ziemniaki. Posypać je delikatnie solą i pieprzem. Włożyć do piekarnika i piec 50 minut. Pod koniec pieczenia ziemniaki ponownie posmarować masłem. Posypać bułką tartą i rozdrobnionym serem. Obok ziemniaków ułożyć kilka listków szałwii. Piec, aż wierzch ziemniaków się zrumieni. Podawać na ciepło, np. z jogurtem greckim.

Poleca Alicja Kalus, Opole, woj. opolskie

— Nadziewane ziemniaki —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **4 duże ziemniaki**
- **200 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **3-4 plasterki szynki**
- **kawałek kiełbasy**
- **1 łyżka bułki tartej**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki cienko obrać, ugotować. Przekroić na pół, wydrążyć środki. Pieczarki i cebulę drobno pokroić, usmażyć na oleju. Dodać wydrążony miąższ z ziemniaków, pokrojoną szynkę i kiełbasę oraz bułkę tartą, połączyć. Przyprawić, napełnić ziemniaki.

Poleca Alicja Kalus, Opole, woj. opolskie

— Smażone kulki —

SKŁADNIKI
- **200 g ziemniaków**
- **sól**
- **400 g filetów z dorsza**
- **1 ząbek czosnku**
- **300 g cukinii**
- **1 jajko**
- **100 ml mleka**
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **2 łyżki mąki**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Ugotować ziemniaki w mundurkach, odcedzić i obrać. Zemleć oczyszczone z ości mięso dorsza razem z ziemniakami. Obrany czosnek posiekać. Cukinię obrać, wydrążyć pestki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do masy rybnej czosnek, cukinię, jajko, mleko, przecier pomidorowy, posiekaną pietruszkę i połowę mąki. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Uformować z masy długie wałeczki, pokroić je w kawałki i uformować z nich kulki. Gotowe kulki obtoczyć w reszcie mąki. Rozgrzać olej, włożyć krokiety i powoli smażyć je ze wszystkich stron do przyrumienienia.

Poleca Alicja Kalus, Opole, woj. opolskie

— Kuleczki ziemniaczane —

SKŁADNIKI
- **750 g ziemniaków**
- **sól**
- **pieprz**
- **chili w proszku**
- **4 ząbki czosnku**
- **1,5 cebuli**
- **60 g korzenia imbiru**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2 łyżeczki curry**
- **1 jajko**
- **7 łyżek ziaren sezamu**
- **1 litr oleju**
- **50 g masła**
- **1-2 łyżki mąki**
- **300 ml bulionu**
- **5 łyżek śmietany**
- **750 g liści szpinaku**
- **biały pieprz**
- **pietruszka i strąki chili do dekoracji**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaczane kuleczki: Ziemniaki obrać, umyć, drobno pokroić. Gotować w osolonej wodzie około 20 minut, następnie odcedzić i przecisnąć przez praskę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Cebule również obrać, drobno pokroić. Połowę czosnku dodać do ziemniaków, wymieszać. Imbir obrać, zetrzeć na tarce. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć i posiekać. Imbir, ¾ cebuli i pietruszkę wrzucić do ziemniaków, wymieszać. Masę przyprawić solą i białym pieprzem, uformować 40 małych kuleczek. Jajko wybić do miseczki i energicznie rozmieszać widelcem. Ziarna sezamu wsypać do drugiego naczynia. Ziemniaczane kuleczki panierować najpierw w jajku, następnie w sezamie. Smażyć porcjami w rozgrzanym oleju 2–3 minuty. Wyłożyć na ręcznik papierowy, osączyć z nadmiaru tłuszczu.
Sos: Na patelni rozgrzać masło, podsmażyć resztę czosnku oraz cebuli. Oprószyć mąką, wymieszać, zalać bulionem. Dodać śmietanę i curry, chwilę gotować, przyprawić solą, pieprzem oraz chili. Umyty i oczyszczony szpinak zblanszować, przelać zimną wodą, osączyć. Ziemniaczane kuleczki układać na liściach szpinaku, polewać sosem. Gotowe danie udekorować natką pietruszki i strąkami chili.

Uwaga: Zamiast ziaren sezamu do panierowania można wykorzystać starty żółty ser, starte sucharki, posiekane orzechy włoskie, płatki migdałów, a także zmielone ziarna słonecznika. W wersji egzotycznej – wiórki kokosowe.

Poleca Alicja Kędziora, Gorzów Śląski, woj. opolskie

— Paprykowe czipsy —

SKŁADNIKI
(porcja na 2 osoby)
- **4 duże ziemniaki**
- **sól**
- **słodka papryka**
- **granulowany czosnek**
- **prażona cebula**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, umyć, pokroić na cienkie plasterki. Olej rozgrzać na patelni, pojedynczo wkładać plasterki, smażyć na złoty kolor. Osączyć. Posypać solą, papryką, czosnkiem lub prażoną cebulką.

Poleca Alicja Kędziora, Gorzów Śląski, woj. opolskie

— Smażone parówkowe kluski —

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **1 kg ziemniaków**
- **500 g mąki ziemniaczanej**
- **3 jajka**
- **10 cienkich parówek**
- **bułka tarta**
- **olej lub smalec do smażenia**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, umyć, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, ostudzić, zemleć. Wsypać mąkę ziemniaczaną i wbić jajka, zagnieść. Ciasto uformować w kształcie wałca, pokroić na plastry grubości 1–1,5 cm. Parówki obrać z osłonek, pokroić na 2–3 kawałki. Każdy kawałek parówki owinąć w plaster ciasta, uformować kluski. Kluski włożyć do wrzącej, osolonej wody, ugotować. Gorące kluski obtoczyć w bułce tartej, usmażyć na złoto na oleju lub smalcu.

Poleca Alicja Kędziora, Gorzów Śląski, woj. opolskie

— Kotlety ziemniaczane z farszem z boczku —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **6 ziemniaków**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka koperku**
- **2 plastry boczku**
- **1 cebula**
- **6 pieczarek**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, umyć, ugotować, odcedzić. Utłuc lub zemleć przez maszynkę. Koperek umyć, osuszyć, posiekać. Dodać do ziemniaków, wbić jajko, wymieszać, przyprawić do smaku pieprzem. Boczek pokroić w małą kostkę. Pieczarki i cebulę obrać, posiekać. Razem z boczkiem podsmażyć na oleju, przyprawić. Z masy ziemniaczanej uformować placki, ułożyć farsz, zalepić, nadając im kształt kotletów. Obtoczyć w tartej bułce i usmażyć na oleju. Podawać np. z sosem pomidorowym.

Poleca Alicja Kędziora, Gorzów Śląski, woj. opolskie

— Ciasto ziemniaczane z kiełbasą —

SKŁADNIKI
(porcja na 12 osób)
- **2 kg ziemniaków**
- **1 duża cebula**
- **2 płaskie łyżeczki soli**
- **2 łyżki śmietany 18%**
- **2 łyżki mąki**
- **3 jajka**
- **pętko kiełbasy wiejskiej**
- **2 łyżki oleju**
- **smalec do posmarowania blachy**
- **150 g surowego boczku**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, umyć, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Włożyć do miski. Cebulę obrać, również zetrzeć na tarce. Dodać do ziemniaków, wymieszać. Do masy ziemniaczanej wbić jajka, wsypać sól i przesianą mąkę, wlać śmietanę, dokładnie wymieszać na gładką, jednolitą masę. Kiełbasę pokroić w niedużą kostkę. Olej rozgrzać na patelni, włożyć kiełbasę, podsmażyć. Dodać do masy ziemniaczanej, wymieszać. Prostokątną blachę posmarować smalcem. Włożyć masę ziemniaczaną, wierzch wyrównać. Boczek pokroić na cienkie plasterki, przykryć wierzch ciasta. Piec minimum godzinę (optymalnie 2 godziny) w temperaturze 150°C. Ciasto podawać z mizerią lub surówką z sezonowych warzyw.

Poleca Anatolia Izdebska, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Paluszki z ziemniaków smażone —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **2 jajka**
- **40 g mąki**
- **tarta bułka**
- **sól**
- **smalec**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki umyć, obrać, ugotować, po przestygnięciu przetrzeć, dodać mąkę, jajka i sól. Zagnieść, formować cienkie wałeczki, pociąć je na kawałki 6 cm i wrzucać na wrzącą osoloną wodę. Natychmiast gdy wypłyną, wyjmować łyżką cedzakową, osączyć z wody, otoczyć w tartej bułce i usmażyć na smalcu.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Ziemniaczki w ziołach —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **500 g ziemniaków**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **czosnek granulowany**
- **majeranek**
- **sól**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki dokładnie wyszorować, pokroić w półksiężyce. Włożyć do osolonego wrzątku, ugotować na półtwardo (około 10 minut). Ziemniaki odcedzić, ostudzić. Dużą ilość oleju rozgrzać na patelni lub we frytkownicy, wrzucić ziemniaki, usmażyć. Szczypiorek opłukać, otrzepać z wody, posiekać. Wymieszać ze szczyptą majeranku i granulowanym czosnkiem (według uznania). Przyprawami posypać usmażone ziemniaki, dokładnie wymieszać.

Poleca Anatolia Izdebska, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Chłopski przysmak —

SKŁADNIKI
- **1 kg ziemniaków**
- **smalec**
- **2 duże cebule**
- **200 g wędzonego boczku**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **100 g żółtego sera typu edam**
- **1 szklanka śmietany 22%**
- **sól**
- **pieprz**
- **świeżo starta gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki obrać, opłukać i włożyć do garnka. Zalać wodą, dodać łyżeczkę soli. Gotować do miękkości (około 20 minut). Odlać, lekko przestudzić i pokroić na mniejsze kawałki. Obrane cebule opłukać, pokroić w talarki. Wędzony boczek pokroić w kostkę. Wrzucić na rozgrzaną patelnię i smażyć, aż zacznie się wytapiać tłuszcz. Wrzucić posiekaną cebulę, krótko przesmażyć z dodatkiem szczypty soli. Natkę umyć, osuszyć. Kilka gałązek odłożyć do ozdoby, resztę posiekać. Ser żółty zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wymieszać razem ze śmietaną. Powstały sos doprawić do smaku sporą szczyptą soli, pieprzem oraz świeżo zmieloną gałką muszkatołową. Naczynie żaroodporne posmarować smalcem (ewentualnie innym tłuszczem), włożyć ziemniaki. Wymieszać je z wytopionym boczkiem, cebulą oraz posiekaną natką. Zalać śmietaną z żółtym serem. Zapiekać 20 minut w temperaturze 200°C. Udekorować odłożoną natką.

Poleca Anatolia Izdebska, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Ziemniaczane pierogi —

SKŁADNIKI

- **1 kg ugotowanych ziemniaków**
- **4 jajka**
- **200 g mąki krupczatki**
- **2 cebule**
- **200 g szynki**
- **200 ml mleka**
- **100 g mąki tortowej**
- **300 g bułki tartej**
- **kminek**
- **świeży lub suszony majeranek**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać i osuszyć, a następnie zetrzeć na tarce. Dodać 2 jajka, szczyptę soli, mąkę krupczatkę oraz szczyptę startej gałki muszkatołowej. Składniki starannie wymieszać i zagnieść gładkie ciasto. Obraną cebulę poszatkować, dodać drobno pokrojoną wędlinę, 1 białko oraz kminek, pieprz i majeranek do smaku. Całość dobrze wymieszać. Ciasto ziemniaczane rozwałkować na płat o grubości około 5 mm i pokroić w kwadraty jednakowej wielkości. Na cieście porozkładać przygotowany farsz. Formować podłużne pierogi. Krawędzie posmarować wodą, aby ciasto dobrze się skleiło. Mleko połączyć z pozostałymi jajkami i żółtkiem, dodać mąkę tortową, posolić i dobrze ubić widelcem na gładkie ciasto. Zanurzać w nim pierogi i obtaczać w bułce tartej ze wszystkich stron. Smażyć na rozgrzanym oleju, często obracając, do przyrumienienia.

Poleca Anatolia Izdebska, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Leniwe pierogi —

SKŁADNIKI

- **500 g twarogu**
- **3-4 średniej wielkości ziemniaki**
- **1 szklanka mąki**
- **3 jajka**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w łupinach, odstawić do ostygnięcia. Obrać i wraz z serem przecisnąć przez praskę lub zemleć w maszynce. Dodać jajka i mąkę, dokładnie wymieszać. Łyżką formować podłużne kluski i kłaść na wrzącą osoloną wodę. Można także ciasto uformować w wałek i uformować nożem w romby. Ugotować. Podawać polane zrumienioną bułką tartą lub roztopionym masłem i posypane cukrem.

Poleca Anna Buła, Kluczbork, woj. opolskie

IV

Potrawy z cielęciny

— Sznycel wiedeński z sałatką ziemniaczaną —

Sposób przyrządzenia
Mięso umyć, oczyścić z błon oraz tłuszczu, pokroić w poprzek włókien na plastry o grubości 1 cm. Pokrojone kotlety ułożyć na folii spożywczej, przykryć nią mięso również z góry i rozbić tłuczkiem na grubość około 5 mm. Sznycle przyprawić solą i pieprzem, delikatnie obtoczyć w mące, maczać w roztrzepanym jajku, a następnie panierować w tartej bułce. Na patelni rozgrzać masło klarowane. Sznycle smażyć na złoty kolor z obu stron. Po usmażeniu odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.
Ziemniaki ugotować, przestudzić i pokroić w plastry. Boczek pokroić w wąskie paski, podsmażyć na rozgrzanej patelni. Dymkę drobno posiekać razem ze szczypiorkiem. W misce dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Sznycel podawać z ćwiartką cytryny oraz sałatką ziemniaczaną.

Poleca Monika Jędral, Przewóz, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Sznycel:
- **500 g szynki cielęcej**
- **2 jajka**
- **120 g masła klarowanego**
- **mąka**
- **sól**
- **pieprz**

Sałatka ziemniaczana:
- **200 g ziemniaków**
- **50 g boczku**
- **4 łyżki sosu winegret**
- **1 cebula dymka**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka musztardy**

— Medaliony cielęce z kapustą pekińską —

SKŁADNIKI

- **500 g szynki cielęcej**
- **8 liści kapusty pekińskiej**
- **1 pomarańcza**
- **1 łyżeczka kolorowego pieprzu**
- **3 łyżki masła**
- **½ szklanki śmietany 18%**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Liście kapusty pekińskiej umyć, osuszyć i pokroić w paski. Pomarańcze umyć, osuszyć, obrać ze skórki, a następnie podzielić na cząstki. Usunąć z nich błonki i białe części. Pieprz rozgnieść w moździerzu. Mięso umyć, osuszyć i pokroić na kawałki o grubości około 2 cm. Następnie lekko spłaszczyć je dłonią i oprószyć solą oraz pieprzem. Smażyć medaliony na rozgrzanym maśle po 3 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni i odłożyć w ciepłe miejsce. Na masło wrzucić pieprz, zalać śmietaną i zagotować. Na talerzu układać po garści kapusty pekińskiej oraz medaliony cielęce. Polać wszystko śmietanowym sosem i obłożyć cząstkami pomarańczy.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Cielęcina z papryką i pomidorami —

Sposób przyrządzenia
Kotlety doprawić sokiem z cytryny, czosnkiem i szczyptą pieprzu. Pokrojone papryki i pomidory wymieszać z cebulą. Na dno garnka na oliwie ułożyć część pomidorów z cebulą i papryką. Następnie dodać kotlety i pozostałe warzywa. Zalać bulionem. Doprawić i dusić, aż mięso będzie miękkie.

Poleca Monika Kosterkiewicz, Niemodlin, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g kotletów cielęcych**
- **sok z ½ cytryny**
- **4 posiekane ząbki czosnku**
- **400 g dojrzałych pomidorów pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych w drobną kostkę**
- **2 zielone papryki pokrojone w drobną kostkę**
- **1 posiekana duża cebula**
- **4 łyżki oliwy**
- **200 ml bulionu mięsnego**
- **sól**
- **pieprz**

— Kotlety cielęce w sosie śmietanowym —

SKŁADNIKI

- **30 g masła**
- **2 kotlety cielęce z kością**
- **30 ml wina Porto**
- **200 ml śmietany 18%**
- **2 łyżeczki musztardy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Połowę masła dobrze rozgrzać na patelni. Obsmażyć na nim z obydwu stron na dużym ogniu kotlety cielęce. Doprawić solą i pieprzem i przełożyć do osobnego naczynia.

Na tę samą patelnię wlać Porto, zagotować je, mieszając drewnianą łyżką, aby rozpuścić pozostałości po smażonym wcześniej mięsie. Dodać śmietanę i doprowadzić do wrzenia, mieszając.

Kotlety posmarować musztardą i włożyć do sosu. Dusić na niewielkim ogniu, wstrząsając od czasu do czasu patelnią, aż mięso będzie miękkie.

Poleca Marta Goslar, Ligota Prószkowska, woj. opolskie

— Cielęcina z kaszą —

SKŁADNIKI

- **800 g cielęciny**
- **oliwa**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 marchewka**
- **pieprz**
- **50 g masła**
- **5 cebul**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **1 liść laurowy**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **1 szklanka kaszy pęczak**
- **1 główka sałaty**
- **1 sos winegret**

Sposób przyrządzenia

Cielęcinę nasmarować pieprzem, zmiażdżonym czosnkiem oraz oliwą. Zostawić na noc w lodówce. Kawałki mięsa obsmażyć na oliwie, wrzucić do rondla i podlać wodą. Dodać posiekane cebule, masło, ziele angielskie, liść laurowy, marchewkę w kostce i zioła prowansalskie. Dusić około 40 minut, aż sos zgęstnieje. Kaszę ugotować z solą i oliwą. Sałatę porwać na kawałki i wymieszać z sosem winegret.

Poleca Ewa Cebula, Opole, woj. opolskie

— Pieczeń cielęca z dyniowym farszem —

SKŁADNIKI

- **3 kajzerki**
- **6 łyżek mleka**
- **800 g cielęciny na pieczeń**
- **200 g miąższu dyni**
- **200 g wędliny**
- **1 czerwona papryka**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **pestki dyni**
- **3 jajka**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Kajzerki pokroić na kawałki, zalać w misce mlekiem, pozostawić do namoczenia. W tym czasie oczyścić i osuszyć cielęcinę, ostrym nożem naciąć ją tak, by powstała kieszeń. Miąższ dyni oraz wędlinę (np. szynkę wieprzową) pokroić w kosteczkę. Paprykę oczyścić, pozbawić nasion, posiekać. Umyć i osuszyć natkę pietruszki, oberwać listki, posiekać. Do namoczonych bułek dodać posiekany miąższ dyni i wędlinę, paprykę, natkę pietruszki oraz 3 łyżki wyłuskanych pestek dyni. Wbić całe jajka. Całość starannie wymieszać, doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Przygotowanym farszem napełnić kieszeń w mięsie. Otwór spiąć wykałaczkami. Mięso natrzeć z wierzchu solą oraz pieprzem. Podsmażyć na patelni z każdej strony. Przełożyć do brytfanny. Obłożyć masłem, podlać odrobiną wody. Wstawić do piekarnika. Piec faszerowaną cielęcinę w temperaturze 200°C do miękkości (około 90 minut). Co pewien czas podlewać mięso wodą i wytwarzającym się sosem. Miękkie mięso wyjąć, pokroić w plastry. Powstały sos zlać do rondelka. Ogrzewać, aż płyn się zredukuje i zostanie tłuszcz. Posypać go mąką i zasmażyć na złoty kolor. Rozprowadzić wodą, doprawić. Polać mięso.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

V

Potrawy z drobiu

— Kurczak po włosku —

Sposób przyrządzenia

Kurczaka przyprawić solą, pieprzem i mieszanką ziół włoskich. W rondelku rozgrzać 2 łyżki oliwy i zrumienić na niej boczek. Dodać kurczaka i obsmażyć go przez około 8 minut z każdej strony na złoty kolor, na średnim ogniu. Zmniejszyć ogień, dodać czosnek i natkę pietruszki, wlać wino i pomidory z puszki, doprawić solą oraz pieprzem. Dusić na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 50 minut. Pokrojonego bakłażana posolić i pozostawić na sicie na 30 minut do obcieknięcia. Następnie opłukać go pod bieżącą wodą i osuszyć papierowym ręcznikiem. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać resztę oliwy i obsmażyć plasterki bakłażana na złoty kolor. Dodać je do kurczaka i dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Gotowe danie podawać z włoskim pieczywem, posypane natką pietruszki.

SKŁADNIKI

- **1 kurczak podzielony na części**
- **3 łyżeczki mieszanki ziół włoskich**
- **50 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę**
- **2 posiekane ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **kilka posiekanych gałązek natki pietruszki**
- **100 ml białego wytrawnego wina**
- **1 puszka krojonych pomidorów**
- **1 bakłażan pokrojony w plasterki**
- **sól**
- **pieprz**

Poleca Sandra Sowada, Opole, woj. opolskie

— Kurczak jednogarnkowy po portugalsku —

SKŁADNIKI

- **1 kurczak**
- **50 g szynki dojrzewającej pokrojonej w szerokie paski**
- **12 małych cebulek**
- **6 zmiażdżonych ząbków czosnku**
- **4 obrane i oczyszczone z gniazd nasiennych pomidory**
- **2 liście laurowe**
- **50 ml wina porto**
- **50 ml wódki aguardente lub brandy**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **2 łyżki musztardy**
- **100 ml oliwy z oliwek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka pokroić na kawałki i zawinąć go w szynkę. Przełożyć do glinianego lub innego naczynia z pokrywką, które można wstawić do piekarnika. Dodać obrane cebulki, czosnek, pomidory, liście laurowe, sól i pieprz. Porto wymieszać z wódką aguardente oraz białym winem. Rozpuścić w tej mieszance musztardę i całość rozprowadzić na kurczaku. Wlać oliwę, przykryć garnek i wstawić go do piekarnika nagrzanego do 220°C. Piec przez godzinę. Po tym czasie zdjąć pokrywkę i zapiekać jeszcze chwilę, aż kurczak będzie miękki. Podawać z ziemniakami podsmażonymi na oliwie z oliwek z czosnkiem i oregano.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Kurczak w sosie cytrynowym —

Sposób przyrządzenia

Kurczaka podzielić na części. Kawałki kurczaka natrzeć solą. Oliwę wymieszać z ziołami, miodem, czosnkiem oraz startą skórką i sokiem z 1 cytryny. Powstałą marynatą polać kurczaka. Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin lub na noc. Kawałki kurczaka dokładnie odsączyć z marynaty (marynatę zachować), ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec 40 minut, w połowie pieczenia przewrócić na drugą stronę. Skrobię dokładnie wymieszać ze 100 ml wody, a następnie połączyć z marynatą. Dodać bulion i gotować na wolnym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje. Tak przygotowanym sosem polać kurczaka i wstawić go do piekarnika na kolejne 10 minut. Gotowe danie podawać z tymiankiem oraz drugą cytryną, pokrojoną w plasterki.

SKŁADNIKI

- **1 kurczak**
- **4 łyżki oliwy**
- **2 cytryny**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżeczka oregano**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **6 posiekanych ząbków czosnku**
- **500 ml bulionu**
- **1 łyżeczka skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej**
- **sól**

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kurczak koronacyjny —

Sposób przyrządzenia
Udka kurczaka umyć, osuszyć, a następnie ułożyć w garnku z warzywami, ziołami i pieprzem. Zalać wodą i posolić. Przykryć garnek i gotować na małym ogniu około 1,5 godziny. Ugotowane udka przełożyć do miski, polać wywarem i odczekać do wystygnięcia. Następnie zdjąć skórę, obrać mięso z kości i pokroić w kostkę. Cebulę drobno posiekać i poddusić na maśle. Następnie dodać curry, przecier pomidorowy i sok z cytryny. Gotować razem około 10 minut. Dodać dżem oraz rodzynki. Całość zmiksować na gładką masę, po czym połączyć z majonezem i śmietaną, dodać sól i pieprz do smaku. Na koniec wymieszać z kurczakiem. Potrawę podawać z ryżem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **600 g udek z kurczaka**
- **1 cebula**
- **1 marchewka**
- **1 pęczek pietruszki**
- **2 gałązki tymianku**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **½ łyżeczki soli**

Sos:
- **1 mała cebula**
- **15 g masła**
- **1 łyżka curry**
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **liść laurowy**
- **sok z 1 cytryny**
- **3 łyżeczki dżemu morelowego**
- **300 ml majonezu**
- **120 ml tłustej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

— Kurczak słodko-kwaśny —

SKŁADNIKI
- **3 pojedyncze piersi kurczaka**
- **2-3 cytryny**
- **2 cebule**
- **3 ząbki czosnku**
- **400 ml piwa**
- **150 ml ciemnego sosu sojowego**
- **2-3 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia
Piersi kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym i oczyścić z błonek. Każdą pierś pokroić na 2–3 porcje. Kurczaka umieścić w garnku i zalać sokiem wyciśniętym z 2–3 cytryn. Wymieszać tak, aby sok dokładnie pokrył całe mięso. Cebule starannie obrać i drobno posiekać. 3 obrane ząbki czosnku pokroić i rozetrzeć nożem na desce do krojenia. Piwo połączyć z sosem sojowym oraz cukrem. Dodać cebule z czosnkiem i całość dokładnie wymieszać, a następnie dołożyć do kurczaka z cytryną. Odstawić na całą noc, a najlepiej na 24 godziny. Po tym czasie kawałki kurczaka osączyć z nadmiaru marynaty i grillować na mocno rozgrzanej patelni lub ruszcie przez kilka minut z każdej strony. Można podawać z zielonymi warzywami.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kurczak ze śliwkami i cynamonem —

Sposób przyrządzenia
Kurczaka natrzeć solą i pieprzem. Do środka włożyć 1 nieobraną cebulę i 1 laskę cynamonu. Tuszkę umieścić w naczyniu, podlać małą ilością wody. Piec około 90 minut w temperaturze 180°C. Drugą cebulę obrać, posiekać. Skarmelizować na maśle razem z cukrem. Do cebuli dodać wino i resztę cynamonu. Ogrzewać, aż połowa płynu odparuje. Dodać umyte owoce (jabłka obrać i pokroić, morele i śliwki umyć i usunąć z nich pestki). Doprawić solą i pieprzem, zagotować. Przelać do naczynia z kurczakiem w połowie czasu pieczenia.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kurczak**
- **2 cebule**
- **3 laski cynamonu**
- **100 g masła**
- **1 łyżka cukru**
- **200 ml wytrawnego białego wina**
- **2 jabłka**
- **100 g śliwek**
- **100 g moreli**
- **sól**
- **pieprz**

— Kurczak smażony w kokosie —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)
- **2 filety z piersi kurczaka**
- **opakowanie wiórków kokosowych**
- **2 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **ostra papryka**
- **sól**
- **1 łyżka przyprawy do kurczaka**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Filet z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w długie paski. Posypać przyprawą do kurczaka i szczyptą ostrej papryki, polać sosem sojowym, wymieszać. Odstawić na godzinę. Wiórki kokosowe wymieszać z mąką, mlekiem i jajkami na gładkie ciasto. Paski kurczaka obtoczyć w cieście, wkładać na rozgrzany olej, usmażyć.

Poleca Danuta Wróblewska, Ściborzyce Wielkie, woj. opolskie

— Kurczak po marokańsku z suszonymi morelami, kolendrą i cynamonem —

SKŁADNIKI

- **4 udka z kurczaka**
- **320 g suszonych moreli namoczonych w letniej wodzie**
- **200 ml rosołu z kury**
- **1 laska cynamonu**
- **½ łyżeczki kminku**
- **60 ml miksu olejów do smażenia**
- **½ pęczka posiekanej kolendry**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Rozgrzać miks olejów w garnku z grubym dnem i przykrywką żaroodporną – poczekać, aż z tłuszczu znikną bąbelki; to znak, że uzyskał odpowiednią temperaturę do smażenia. Posolić i posypać pieprzem udka kurczaka. Podsmażyć je w garnku przez 10–12 minut, aż będą złote. Dodać do środka morele, cynamon, bulion, kminek, sól i pieprz, przykryć i włożyć garnek z przykrywką do piekarnika. Piec razem 40 minut. Po upieczeniu posypać kolendrą i od razu podawać, np. z kaszą kuskus.

Poleca Danuta Wróblewska, Ściborzyce Wielkie, woj. opolskie

— Kurczak na warzywach —

SKŁADNIKI

- **1 główka czosnku**
- **1 cytryna**
- **sól**
- **pieprz**
- **po 4 gałązki rozmarynu i tymianku**
- **1 sprawiony kurczak**
- **3 łyżki oleju**
- **2 cebule**
- **po ½ strąka czerwonej, żółtej i zielonej papryki**
- **1 cukinia**
- **800 g małych ziemniaków**
- **ewentualnie kilka gałązek rozmarynu do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Ząbki czosnku obrać, przecisnąć przez praskę lub rozetrzeć nożem z odrobiną soli. Cytrynę sparzyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, obrać, skórkę ewentualnie pokroić w cieniutkie paseczki, odłożyć do dekoracji. Owoc pokroić na cząstki. Kurczaka dokładnie umyć (także wewnątrz), osuszyć. Następnie wypełnić cząstkami cytryny, połową czosnku, gałązkami rozmarynu i tymianku. Tuszkę posmarować łyżką oleju, posypać solą i świeżo zmielonym pieprzem. Udka i skrzydełka związać nićmi. Kurczaka ułożyć na blasze. Wsunąć do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec 1 godzinę w temperaturze 200°C (ewentualnie przykryć folią po 30 minutach pieczenia). Cebule obrać, pokroić na kawałki. Paprykę i cukinię oczyścić, umyć, również pokroić na kawałki. Ziemniaki umyć, podzielić na ćwiartki, ułożyć wokół kurczaka po 20 minutach pieczenia. Skropić łyżką oleju. Na 20 minut przed końcem pieczenia do ułożonych wokół kurczaka ziemniaków dodać pozostałe warzywa, łyżkę oleju, resztę ziół i pozostały czosnek, przemieszać. Ponownie wsunąć do piekarnika, piec do końca w tej samej temperaturze. Na duży, podgrzany półmisek przełożyć warzywa. Pośrodku umieścić tuszkę. Gotowe danie udekorować gałązkami rozmarynu i ewentualnie paseczkami skórki cytrynowej. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Do pieczonego kurczaka podać pesto: 100 g suszonych pomidorów zmiksować z 50 g orzeszków piniowych, ząbkiem czosnku, 50 g parmezanu, jedną oczyszczoną z pestek papryczką chili oraz 150 ml oleju. Pesto przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Poleca Danuta Wróblewska, Ściborzyce Wielkie, woj. opolskie

— Kurczak w jarzynach —

SKŁADNIKI

- **1 kg kurczaka (1,3 kg)**
- **szczypta soli**
- **pieprz (z młynka)**
- **2 duże strąki czerwonej papryki (po 200 g)**
- **250 g cukinii**
- **3 cebule**
- **300 g ziemniaków**
- **250 ml warzywnego rosołu (instant)**
- **2 liście laurowe**
- **1 gałązka rozmarynu**

Sposób przyrządzenia

Tuszkę kurczaka dokładnie opłukać, osuszyć, natrzeć z zewnątrz i od środka solą i pieprzem. Włożyć do brytfanki nasmarowanej tłuszczem, wsunąć do wcześniej nagrzanego piekarnika. Piec godzinę w temperaturze 200°C. Strąki papryki oczyścić z gniazd nasiennych. Wyciąć gorzkie wewnętrzne błonki, podzielić miąższ na kawałki. Cukinię umyć, osuszyć, pokroić w plasterki. Obrać ziemniaki i cebulę. Cebulę podzielić na małe cząstki, ziemniaki na kawałki. Tak przygotowane warzywa włożyć razem z liśćmi laurowymi i gałązką rozmarynu do brytfanki w połowie czasu pieczenia mięsa. W tym samym czasie polać kurczaka rosołem. Piec do końca w tej samej temperaturze. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Poleca Jolanta Kawecka, Ścigów, woj. opolskie

— Kurczak z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **kurczak (około 1,5 kg)**
- **sól**
- **po 1 łyżeczce oregano i bazylii**
- **szczypta chili**
- **1 cebula**
- **5 ząbków czosnku**
- **100 g niedużych pieczarek**
- **2 pomidory**
- **40 g masła lub margaryny**
- **1 szklanka białego wytrawnego wina**
- **1 łyżeczka przyprawy do drobiu**
- **gałązki świeżego tymianku**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka oczyścić, umyć, osuszyć. Mięso natrzeć ze wszystkich stron solą, przyprawą do drobiu, chili, oregano i bazylią. Odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w piórka, czosnek na cienkie plasterki. Pieczarki starannie oczyścić, większe przekroić na pół. Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na cząstki. Żaroodporną formę posmarować niewielką ilością masła. Na dnie ułożyć przygotowane warzywa i grzyby. Oprószyć delikatnie solą. Ułożyć kurczaka. Podlać białym winem, obłożyć wiórkami z pozostałego masła. Tymianek umyć, osuszyć, posypać nim kurczaka. Piec 20 minut w temperaturze 200°C. Następnie temperaturę zmniejszyć do 160°C, piec jeszcze 40–50 minut, podlewając kurczaka wytwarzającym się sosem.

Poleca Jolanta Kawecka, Ścigów, woj. opolskie

— Kurczak w czerwonym winie —

SKŁADNIKI

- **4 udka z kurczaka (800 g)**
- **1 pierś z kurczaka (z kostką i ze skórą)**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 cebule**
- **8 ząbków czosnku**
- **4 duże pomidory**
- **4 zielone papryczki pepperoni**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **5 łyżek oliwy**
- **5 łyżek brandy**
- **150 ml czerwonego wina**
- **sok z 1 cytryny**
- **1 łyżeczka cukru**

Sposób przyrządzenia

Udka i pierś z kurczaka dokładnie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Udka przekroić na pół, pierś podzielić na ćwiartki. Cebule obrać, pokroić na kawałki. Ząbki czosnku obrać, rozgnieść lub przecisnąć przez praskę. Pomidory i papryczki pepperoni oczyścić. Papryczki przekroić na pół, ostrym nożem usunąć gniazda nasienne. Miąższ opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, ewentualnie pokroić na mniejsze kawałki. Rozmaryn opłukać, igiełki oderwać od gałązek. Mocno rozgrzać oliwę w dużej brytfance, podsmażyć na niej kawałki kurczaka kilka minut ze wszystkich stron na dużym ogniu. Do mięsa przełożyć pokrojoną cebulę i czosnek. Wszystkie składniki smażyć jeszcze kilka minut na średnim ogniu. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Podlać brandy, czerwonym winem, sokiem z cytryny i 125 ml wody, doprowadzić do wrzenia. Dodać pomidory, papryczki pepperoni. Przyprawić do smaku igiełkami rozmarynu i cukrem. Brytfankę wstawić do wcześniej rozgrzanego piekarnika, mięso piec około 40 minut w temperaturze 200°C. Duszone mięso z sosem i warzywami przełożyć na duży, podgrzany półmisek. Podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu. Danie doskonale smakuje z włoskim chlebkiem ciabatta.

Uwaga: Potrawy duszone zachowują więcej witamin i są mniej kaloryczne. Poddawane duszeniu produkty wydzielają sok i dzięki temu można zrezygnować z dodawania do nich większej ilości tłuszczu. W razie potrzeby podlewać duszoną potrawę wodą lub wytrawnym winem – czerwonym lub białym.

Poleca Jolanta Kawecka, Ścigów, woj. opolskie

— Kurczak w piwie —

SKŁADNIKI

- **1 średni kurczak**
- **1 małe piwo**
- **1 łyżeczka soli**
- **pieprz**
- **papryka słodka**
- **1 łyżeczka sosu sojowego**
- **3 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka umyć, oczyścić środek, dokładnie natrzeć całość solą, pieprzem, papryką i polać sosem sojowym. We wnętrzu rozsmarować rozgnieciony czosnek. Tak zamarynowanego kurczaka włożyć na noc do lodówki. Z butelki z piwem usunąć etykietę, dokładnie ją wyszorować, żeby nie zostały ślady kleju, na koniec wyparzyć i opłukać, by była sterylna. Delikatnie wsunąć otwartą butelkę do wnętrza kurczaka tak, by powstała szyjka. Nasunąć na nią skórę, żeby piwo oblewało mięso. Piec potrawę przez godzinę w temperaturze 190°C.

Poleca Sylwia Labusga, Tarnkowa, woj. opolskie

— Kurczak zapiekany z bananami —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 filety z piersi kurczaka lub 2 duże udka**
- **pęczek włoszczyzny**
- **4 banany**
- **1 szklanka śmietany kremówki**
- **¾ szklanki pikantnego keczupu (lub sosu chili)**
- **liść laurowy**
- **2-3 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**
- **masło do formy**

Sposób przyrządzenia

Filety lub udka kurczaka umyć, osuszyć, włożyć do rondla. Zalać wodą (lub bulionem drobiowym). Włoszczyznę obrać, umyć, pokroić na mniejsze kawałki, dodać do mięsa. Oprószyć solą i pieprzem, włożyć liść laurowy i ziarna ziela angielskiego. Ugotować na małym ogniu do miękkości. Mięso wyjąć. Filety pokroić na dość duże kawałki (mięso z udek oddzielić od kości, także pokroić na duże kawałki). Banany obrać, przekroić na pół. Pokroić na 2–3 paski. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno. Dodać keczup lub sos chili, delikatnie i dokładnie wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne lub brytfankę posmarować masłem. Na dnie ułożyć kurczaka, przykryć bananami. Zalać sosem śmietankowym. Zapiekać 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Elżbieta Rozicka, Lędziny, woj. śląskie

— Kurczak faszerowany groszkiem —

SKŁADNIKI

- **1 nieduży sprawiony kurczak**
- **500 g zielonego groszku**
- **250 g piersi kurczaka**
- **3 czubate łyżki gęstej śmietany**
- **sól**
- **biały pieprz**

Sposób przyrządzenia

Zielony groszek ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, odcedzić i przetrzeć przez sito. Pierś kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego i zemleć w maszynce do mięsa. Mieloną pierś kurczaka połączyć z przetartym zielonym groszkiem. Całość doprawić do smaku solą oraz białym pieprzem. Do nadzienia dołożyć 3 czubate łyżki gęstej śmietany. Masę starannie wymieszać. Sprawionego kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego, posolić i natrzeć solą i pieprzem. Przyrządzone nadzienie włożyć do środka tuszki i spiąć ją wykałaczkami. Piec w brytfannie przez 90 minut w temperaturze 180°C, od czasu do czasu polewając sosem z pieczenia.

Poleca Sylwia Labusga, Tarnkowa, woj. opolskie

— Kurczak marynowany w jogurcie —

SKŁADNIKI

- **filet z piersi kurczaka (około 500 g)**
- **300 g ryżu białego długoziarnistego**
- **1 papryka czerwona**
- **1 łyżka przyprawy do gyrosa**
- **400 g groszku konserwowego**
- **180 g pomidorków cherry**
- **250 g jogurtu naturalnego**
- **2 łyżki oleju**
- **½ pęczka cebuli dymki**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Filety umyć, osuszyć, posolić, zalać jogurtem (100 g), odstawić na 30–40 minut. Ryż ugotować. Paprykę pokroić, podsmażyć na oleju (1 łyżka), dodać przyprawę do gyrosa, ryż i osączony groszek, wlać 2–3 łyżki wody, wymieszać, podgrzać, posypać dymką. Mięso oczyścić z marynaty i zgrillować na natłuszczonej patelni lub ruszcie razem z gałązkami pomidorków. Podawać z ryżem i sosem jogurtowo-czosnkowym (pozostały jogurt połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posolić).

Poleca Sylwia Labusga, Tarnkowa, woj. opolskie

— Pieczony cytrynowy kurczak —

SKŁADNIKI
- **4 cebule**
- **3 gałązki rozmarynu**
- **4 gałązki tymianku**
- **1 cytryna**
- **2 łyżki oliwy**
- **świeżo wyciśnięty sok z ½ cytryny**
- **4 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 kurczak (1,2 kg)**
- **500 g kopru włoskiego**
- **po 1 żółtej i zielonej cukinii (około 500 g)**
- **nici kuchenne**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, dwie z nich pokroić na duże kawałki. Rozmaryn oraz tymianek opłukać zimną wodą. Cytrynę umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. Jeden ząbek czosnku obrać, drobno pokroić. Oliwę połączyć ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Kurczaka umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Posmarować mięso przygotowaną wcześniej marynatą. Wnętrze napełnić kawałkami cebuli, plasterkami cytryny (jeden odłożyć), wszystkimi gałązkami tymianku i jedną gałązką rozmarynu. Nogi kurczaka związać nicią kuchenną. Blachę do pieczenia delikatnie natłuścić, ułożyć mięso. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 175°C. Koper włoski oraz cukinie opłukać, oczyścić i pokroić na kawałki. Pozostałe cebule pociąć w piórka. Resztę ząbków czosnku obrać, lekko rozgnieść. Na około 30 minut przed końcem pieczenia obok kurczaka umieścić koper włoski, kawałki cukinii, czosnek i pozostałe dwie gałązki rozmarynu. Cytrynowy kurczak doskonale smakuje z pieczonymi półksiężycami ziemniaków oprószonymi majerankiem.

Uwaga: Pieczony drób będzie jeszcze bardziej chrupiący, jeśli 10 minut przed końcem pieczenia spryskamy go lodowatą wodą. Podobny efekt uzyskamy, smarując tuszkę śmietaną.

Poleca Sylwia Labusga, Tarnkowa, woj. opolskie

— Sezamowy kurczak —

SKŁADNIKI
- **1 kg pałek kurczaka**
- **2 czubate łyżeczki startego chrzanu**
- **2 łyżki keczupu**
- **7-8 łyżek sezamu**
- **przyprawa do kurczaka**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Pałki kurczaka opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego i przełożyć do miski. Do mięsa dodać 2 czubate łyżeczki startego chrzanu, 2 łyżki keczupu, przyprawy oraz 3 łyżki oliwy. Całość bardzo dokładnie wymieszać i obsypać sezamem. Wstawić do lodówki na 3–4 godziny. Po tym czasie pałki przełożyć do żaroodpornego naczynia i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec przez 1 godzinę pod przykryciem. W razie potrzeby podczas pieczenia podlać niewielką ilością wody.

Poleca Violetta Miszczak-Lesiewicz, Toporzyk, woj. zachodniopomorskie

— Galantyna z kurczaka —

SKŁADNIKI
- **1 kurczak (1-1,5 kg)**
- **1 duża namoczona bułka**
- **2 średnie cebule**
- **½ kostki masła**
- **4 jajka**
- **6 dużych ząbków czosnku**
- **8 łyżek natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**
- **500 ml bulionu**
- **ząbek czosnku**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka dokładnie umyć, obciąć skrzydełka w połowie. Obciąć szyję, pozostawiając jedynie skórę. Naciąć końcówki udek, ułatwi to zdjęcie skóry. Następnie delikatnie zdjąć skórę i posolić. Mięso zemleć przez maszynkę z namoczoną bułką. Do masy mięsnej dodać uduszoną w maśle cebulę, jajka, starty czosnek, przyprawy i pietruszkę, wszystko razem dobrze wyrobić i włożyć do skóry kurczaka, dobrze ubić. Wszystko ułożyć na folii aluminiowej i mocno zawinąć. Gotować w wywarze 1–1,5 godziny na wolnym ogniu. Po ugotowaniu gorącą galantynę odwinąć, ułożyć na półmisku i udekorować według uznania.

Poleca Janina Słobodziuk, Ścibórz, woj. opolskie

— Ślimaczki charbielińskie —

SKŁADNIKI
- **1 filet z kurczaka**
- **boczek lub bekon**
- **sos sojowy**
- **pieprz cayenne**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filet z kurczaka pokroić w prostokąty (2 × 3 cm). Kurczaka umieścić na 4–5 godzin w marynacie z sosu sojowego z przyprawami. Następnie każdą porcję kurczaka owinąć boczkiem. Wszystkie kawałki kurczaka układać na blaszce do pieczenia i piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20–25 minut. Podawać na ciepło.

Poleca Wiesława Zacharewicz, Charbielin, woj. opolskie

— Filety faszerowane —

SKŁADNIKI

- **1 słoik papryki (370 ml)**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 cebula**
- **40 g zielonych oliwek bez pestek**
- **1 pęczek bazylii**
- **4 filety z piersi kurczaka**
- **3 łyżki oleju**
- **200 g makaronu wstążki**
- **1 puszka pomidorów (425 ml)**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **sól**
- **pieprz (z młynka)**
- **250 ml rosołu warzywnego**

Sposób przyrządzenia

Paprykę osączyć z zalewy, pokroić w kostkę. Czosnek i cebulę obrać, posiekać. Oliwki osączyć, pokroić w plasterki. Bazylię opłukać, kilka listków odłożyć do dekoracji, pozostałe posiekać. Przygotowane składniki przemieszać. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, ostrym nożem naciąć w nim głęboką kieszeń. Przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Do nacięcia w mięsie włożyć 1 pełną łyżkę przygotowanej mieszanki warzywnej. Spiąć drewnianymi wykałaczkami. Mocno rozgrzać 2 łyżki oleju na dużej patelni, smażyć na nim mięso 15 minut na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić, dobrze osączyć na sitku. W garnku rozgrzać resztę oleju, dusić na nim pozostałą mieszankę warzywną. Dodać pomidory z zalewą oraz koncentrat pomidorowy. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Podlać rosołem, doprowadzić do wrzenia, gotować 3 minuty na małym ogniu. Sos przyprawić solą i pieprzem, podawać z filetami i makaronem.

Uwaga: Cebulę zawsze należy kroić ostrym nożem. W przeciwnym razie miąższ jest rozgniatany, wycieka z niego więcej soku i staje się ona zbyt ostra.

Poleca Wiesława Zacharewicz, Charbielin, woj. opolskie

— Drobiowe sakiewki —

SKŁADNIKI

- **150 g mąki**
- **1 łyżka oleju**
- **150 g piersi kurczaka**
- **200 g mrożonego szpinaku**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżeczka sosu sojowego**
- **pieprz**
- **sól**
- **olej**
- **2 ząbki czosnku**
- **szczypiorek**
- **bułka tarta**
- **plasterki jabłka**

Sposób przyrządzenia

Na stolnicę wysypać 100 g przesianej mąki. Dodać szczyptę soli. Na środku zrobić wgłębienie. Wlać do niego 6 łyżek wody wymieszanej z łyżką oleju. Składniki najpierw zarobić nożem, a następnie rękami wyrobić gładkie ciasto. Stolnicę oprószyć pozostałą mąką. Rozwałkować wyrobione ciasto na cienki płat. Za pomocą szklanki lub dużego kieliszka wykrawać krążki. Mięso kurczaka opłukać, oczyścić, a następnie pokroić w kostkę. Szpinak rozmrozić. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć mięso. Dodać szpinak oraz rozdrobniony czosnek. Oprószyć solą, pieprzem i podlać odrobiną wody. Dusić około 5 minut. Doprawić do smaku sosem sojowym. Przygotowane nadzienie porozkładać na krążkach ciasta i uformować sakiewki. Kilka łodyg szczypiorku zblanszować we wrzątku. Obwiązać przygotowane sakiewki. Gotować na parze (np. na ułożonym na garnku sicie) około 5 minut. Posypać zrumienioną na oleju bułką tartą i udekorować jabłkami.

Poleca Wiesława Zacharewicz, Charbielin, woj. opolskie

— Placki z szaszłykami —

SKŁADNIKI

Placki:
- **300 g oczyszczonych liści szpinaku**
- **2 szklanki mąki**
- **1,5 szklanki mleka**
- **4 jajka**
- **4 łyżki tartego parmezanu**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

Szaszłyki:
- **1 podwójna pierś kurczaka**
- **słodka papryka**
- **ostra papryka**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Pierś pokroić w długie paski. Natrzeć 4 łyżkami oleju połączonego z ½ łyżeczki ostrej papryki, łyżeczką słodkiej papryki oraz solą i pieprzem do smaku. Paski nadziać na wykałaczki i usmażyć na oleju. Szpinak pokroić w cienkie paseczki. Mąkę połączyć z mlekiem, jajkami, parmezanem i czosnkiem. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać szpinak i wymieszać. Ciasto odstawić na 10 minut. Raz jeszcze wymieszać i usmażyć 8–10 placków. Podawać z szaszłykami z piersi kurczaka.

Poleca Wacław Leśnikowski, Nysa, woj. opolskie

— Filety drobiowe z jogurtem —

SKŁADNIKI

- **200 g ryżu długoziarnistego**
- **4 filety z piersi kurczaka**
- **4 łyżeczki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 gałązki mięty**
- **400 g jogurtu**
- **odrobina soku z limonki**
- **8 gałązek kolendry**
- **8 łyżek płatków orzechów laskowych**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Odcedzić, osączyć. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Mocno rozgrzać olej na dużej patelni, smażyć na nim filety z kurczaka 12 minut z obu stron na średnim ogniu. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Sos: Miętę opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek, posiekać. Jogurt wymieszać z sokiem z limonki i miętą oraz przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Kolendrę opłukać i posiekać. Filety drobiowe zdjąć z patelni, zabezpieczyć przed wystygnięciem. Na ten sam tłuszcz włożyć ryż i płatki orzechów, smażyć chwilę na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać kolendrę. Filety drobiowe podawać z ryżem oraz sosem jogurtowym.

Rada: Płatki orzechów przed dodaniem do ryżu warto krótko zrumienić na suchej patelni, cały czas mieszając. Będą wówczas miały intensywniejszy zapach.

Poleca Wiesława Zacharewicz, Charbielin, woj. opolskie

— Pikantne pałki —

SKŁADNIKI

- **8 podudzi (pałek) kurczaka**
- **2 cytryny**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 strączki ostrej papryczki (chili, czuszki)**
- **sól**
- **pieprz**
- **¼ szklanki oliwy**
- **2 łyżki oleju do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Pałki kurczaka dokładnie umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Cytryny sparzyć, cienko obrać ze skórki. Skórkę pokroić w cienkie paski. Z cytryn wycisnąć sok. Oliwę dokładnie wymieszać z sokiem cytrynowym oraz połową rozmarynu. Marynatą polać pałki, przykryć, wstawić na godzinę do lodówki (od czasu do czasu polewać marynatą). Czosnek obrać, posiekać. Pikantne papryczki umyć, oczyścić z pestek, posiekać. Olej rozgrzać na patelni. Pałki lekko osączyć z marynaty, obsmażyć na oleju. Pod koniec smażenia dodać czosnek, wymieszać. Pałki wraz z tłuszczem ze smażenia przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać resztą rozmarynu. Piec około 20 minut w temperaturze 200°C. Pałki wyjąć, posypać paskami skórki cytrynowej i posiekanymi papryczkami, ponownie wstawić do piekarnika, dopiekać jeszcze około 10 minut. Gotowe pałki podawać z frytkami, surówkami (np. z białej kapusty).

Poleca Józefa Mikołajec, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Faszerowane pałki z kurczaka —

SKŁADNIKI
- **5 pałek z kurczaka**
- **500 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **150 g żółtego sera**
- **papryka ostra mielona**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki umyć, pokroić w plastry i usmażyć na patelni z cebulą. Ser zetrzeć na tarce i dodać do przestudzonych pieczarek. Doprawić solą i pieprzem. Pałki z kurczaka umyć i osuszyć. Następnie wytrybować z kości, tzn. za pomocą ostrego, niedużego noża okroić kość strzałkową tak, aby przeciąć skórę i wszystkie ścięgna. Drugą stroną noża, tą tępą, ściągnąć z kości mięso – tyle, na ile się da. Należy zrobić tak delikatnie, by nie zniszczyć mięsa. Przewrócić udko na drugą stronę i to samo zrobić z kością skokową. Należy także usunąć łączącą obie kości chrząstkę. Następnie usunąć z mięsa kości. Mięso posolić, dodać pieprzu i obsypać papryką. Odstawić na 2 godziny do lodówki. Schłodzone pałki faszerować nadzieniem z pieczarek i sera, i zamknąć wykałaczką. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C.

Poleca Józefa Mikołajec, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Roladki z kurczaka —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **2 podwójne piersi kurczaka**
- **8 plastrów gotowanej lub konserwowej szynki**
- **8 plastrów żółtego sera (gouda, ementaler)**
- **½ papryki**
- **sól**
- **pieprz**
- **oregano**
- **jajko**
- **bułka tarta**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Każdy filet z piersi kurczaka przekroić na pół, rozbić na cienki plaster (najlepiej przez folię, by nie porwać mięsa). Oprószyć solą, pieprzem i oregano. Paprykę pokroić w cienkie paski. Na plastrach sera ułożyć szynkę i paprykę, zawinąć. Ruloniki ułożyć na mięsie, brzegi zawinąć do środka, zwinąć ściśle. Panierować w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Usmażyć na oleju.

Poleca Józefa Mikołajec, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Roladki z kurczaka z karmelizowaną marchewką —

SKŁADNIKI
- **4 filety z piersi kurczaka (około 450 g)**
- **3 nieduże marchewki**
- **1 łyżka miodu wielokwiatowego**
- **4 łyżki sezamu**
- **4 łyżki bułki tartej**
- **2 jajka**
- **4 łyżki mąki**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Purée:
- **500 g ziemniaków**
- **50 g masła**
- **50 g startego parmezanu**
- **gałka muszkatołowa**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **sól**
- **miks sałat**

Sposób przyrządzenia

Marchewki (równe, średniej wielkości) obrać, umyć i pokroić w cienkie słupki długości 10 centymetrów. W rondelku zagotować pół litra wody, wrzucić marchewkę i gotować ją przez 2 minuty (od zagotowania). Następnie wyjąć ją i osuszyć na papierowym ręczniku. Na patelni rozgrzać miód, a kiedy zacznie się pienić, wrzucić pokrojoną marchewkę i dusić ją kolejne 2 minuty na niedużym ogniu (tak, by miód się nie przypalił, ale cała marchewka nim się pokryła). Odstawić do wystygnięcia. Piersi z kurczaka podzielić ostrym nożem na 4 równe kawałki (każdy po około 110 g), rozbić cienko tłuczkiem, najlepiej przez folię spożywczą albo wkładając kotlety do woreczka foliowego. Na każdy kawałek piersi, od brzegu, położyć porcję karmelizowanej marchewki (3–4 słupki) i zawinąć roladkę. Oprószyć solą i pieprzem. Do talerza wsypać mąkę, do drugiego bułkę tartą z ziarnami sezamu, do trzeciego wbić jajka i roztrzepać je widelcem. Każdą roladkę panierować w mące, potem w jajku, na końcu w bułce tartej z sezamem. Smażyć roladki z każdej strony (po 8–10 minut) na rozgrzanym oleju na średnim ogniu, aż będą rumiane. Przygotować purée z ziemniaków. Obrane i pokrojone ziemniaki zalać wodą, posolić i gotować do miękkości około 25 minut. Do ziemniaków dodać masło, parmezan, listki tymianku i gałkę muszkatołową startą na tarce. Całość zmiksować na gładką masę. Roladki podawać z purée i sałatą.

Poleca Józefa Mikołajec, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Roladki z pieczarkami w boczku —

SKŁADNIKI

- **3 piersi kurczaka**
- **6 plastrów wędzonego boczku**
- **250 g pieczarek**
- **biała część pora**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:

- **masło klarowane do smażenia**
- **kilka gałązek koperku**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić i pokroić. Por drobno pokroić i przesmażyć na klarowanym maśle. Zdjąć z patelni i na tym samym maśle przesmażyć pieczarki. Następnie wymieszać je z porem. Doprawić solą i pieprzem. Piersi umyć, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. Na każdej rozłożyć pokrojony koperek i porcję farszu. Zwinąć ciasno w roladki. Każdą owinąć plasterkiem boczku. Spiąć wykałaczkami, żeby się nie rozpadły. Roladki smażyć na klarowanym maśle na wolnym ogniu, obracając co jakiś czas.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Roladki z farszem pachnące cynamonem —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 filety z piersi kurczaka**
- **4 plastry gotowanej szynki**
- **500 g śliwek**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **1 łyżka octu winnego**
- **szczypta cynamonu**
- **1 jajko**
- **kilka łyżek mąki lub bułki tartej**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Filety z piersi kurczaka umyć, oczyścić, osuszyć. Przykryć folią spożywczą, lekko rozbić tłuczkiem do mięsa. Każdy filet natrzeć z obu stron solą i pieprzem, skropić octem winnym, oprószyć cynamonem. Przykryć, odstawić na pół godziny w chłodne miejsce. Śliwki umyć, osuszyć, przekroić na pół, wyjąć pestki. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, posiekać. Na każdym plastrze mięsa ułożyć plaster szynki, posypać posiekaną natką pietruszki, ułożyć kilka połówek śliwek. Mięso ciasno zwinąć w roladki (boki można spiąć wykałaczkami). Jajka roztrzepać ze szczyptą soli. Bułkę tartą lub mąkę wysypać na talerzyk. Roladki zanurzać w jajku, panierować w bułce lub mące. Olej rozgrzać na patelni, włożyć roladki, usmażyć z każdej strony na złotobrązowy kolor (około 10 minut). Zdjąć, osączyć z tłuszczu. Roladki podawać z gotowanymi ziemniakami i np. mizerią.

Poleca Franciszka Wąs, Rawa Mazowiecka, woj. łódzkie

— Roladki z kiełbasą —

SKŁADNIKI

- **4 udka kurze**
- **2 pełne łyżki musztardy**
- **50 g zielonego groszku**
- **80 g kiełbasy, np. toruńskiej**
- **3 łyżki masła**
- **4 jajka**
- **sól**
- **pieprz**
- **kminek**

Sposób przyrządzenia

Udka kurze wyluzować z kości, delikatnie rozbić tłuczkiem. Oprószyć z obu stron solą, pieprzem, posmarować musztardą. Zielony groszek opłukać, wrzucić na 3 minuty do osolonego wrzątku, odcedzić. Kiełbasę pokroić w małą kostkę. Łyżkę masła stopić na patelni, wbić jajka, oprószyć solą i pieprzem, usmażyć jajecznicę. Dodać kiełbasę i zielony groszek, wymieszać, przyprawić do smaku obficie solą i pieprzem. Na plastrach mięsa ułożyć porcje kiełbasianego nadzienia. Zwinąć roladki, związać nićmi kuchennymi lub spiąć wykałaczkami. Roladki mięsne włożyć do wysmarowanej tłuszczem żaroodpornej formy. Oprószyć kminkiem i solą, na każdej ułożyć wiórki z pozostałego masła. Roladki podlać niewielką ilością wody, piec około 45 minut w temperaturze 180°C do momentu, aż mięso będzie miało złoty kolor. Podawać z dekoracyjnie pokrojonym ogórkiem, połówkami pomidorków koktajlowych i sałatą. Oprószyć oregano, bazylią lub tymiankiem.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Pieczone skrzydełka na ryżu —

Sposób przyrządzenia
Olej wymieszać z posiekanym czosnkiem, szczyptą soli, pieprzu i papryki, posmarować skrzydełka. Odstawić na godzinę. Cebule obrać, pokroić na plasterki. Suchy ryż wysypać na blachę, wlać szklankę wody. Ułożyć cebulę i skrzydełka. Sos: Masło stopić w rondelku. Dodać posiekany czosnek oraz pozostałe składniki, wymieszać. Sosem polać skrzydełka i ryż. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Gdy skrzydełka się zrumienią, przekręcić je.

Poleca Małgorzata Horzyk, Roztropice, woj. śląskie

SKŁADNIKI

Składniki (porcja na 6 osób)
- **1 kg skrzydełek kurczaka**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 szklanki ryżu**
- **3 cebule**
- **słodka papryka**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki oleju**

Sos:
- **1 ząbek czosnku**
- **½ łyżeczki pieprzu**
- **2 łyżeczki słodkiej papryki**
- **1 kostka masła**
- **2 łyżeczki cukru**
- **6 łyżeczek keczupu**

— Pikantne skrzydełka z pieczonymi ziemniakami —

SKŁADNIKI
- **500 g skrzydełek z kurczaka**
- **900 g ziemniaków**
- **2 papryki czerwone (około 400 g)**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **1 łyżeczka musztardy chrzanowej**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Skrzydełka umyć, odciąć skrajną część. Musztardę wymieszać z łyżką oleju, sokiem z cytryny, ostrą papryką i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodać trochę soli i pieprzu, w mieszance zamarynować skrzydełka (na 20 minut), po czym przełożyć na blaszkę do pieczenia. Wyszorować ziemniaki, ułożyć na blasze, skropić olejem, posypać solą. Rozgrzać piekarnik do 190°C (z termoobiegiem), na górze ułożyć ziemniaki, na dole skrzydełka. Piec około 40 minut. W tym czasie oczyścić papryki z gniazd nasiennych, pokroić na kawałki i zgrillować lub usmażyć na patelni z niedużą ilością tłuszczu. Podawać do ziemniaków i skrzydełek.

Poleca Małgorzata Horzyk, Roztropice, woj. śląskie

— Skrzydełka kurczaka w miodzie na ostro —

Sposób przyrządzenia
Miód wymieszać w miseczce z keczupem, szczyptą świeżo zmielonego czarnego pieprzu, chili, oliwą, sosem sojowym oraz obranym i posiekanym czosnkiem. Skrzydełka oczyścić, opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, włożyć do przygotowanej marynaty i pozostawić w chłodnym miejscu na około 2 godziny. Zamarynowane skrzydełka ułożyć na blasze i piec około 30 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem, co jakiś czas smarując mięso pozostałą marynatą.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **12 skrzydełek kurczaka**
- **2 łyżki płynnego miodu, np. akacjowego**
- **5 łyżek pikantnego keczupu**
- **szczypta chili w proszku**
- **ząbek czosnku**
- **4 łyżeczki sosu sojowego**
- **4 łyżki oliwy**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**

— Skrzydełka kurczaka w keczupie z sosem sojowym —

Sposób przyrządzenia
Keczup zmiksować z cebulą. Połączyć z olejem, sosem sojowym, cukrem i zielonym pieprzem. Skrzydełka opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem i wymieszać z marynatą. Chłodzić 2 godziny. Ułożyć na blasze i piec 30 minut w temperaturze 200°C. Sałatę wymieszać z pokrojonym pomidorem i polać sosem przygotowanym z oleju, wody, miodu, musztardy, szczypty soli i pieprzu. Podawać ze skrzydełkami.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **12 skrzydełek kurczaka**
- **½ szklanki łagodnego keczupu**
- **1 mała cebula**
- **2 łyżeczki marynowanego zielonego pieprzu**
- **5 łyżek sosu sojowego**
- **1 łyżka cukru**
- **3 łyżki oleju**

Sałata:
- **opakowanie mieszanki sałat**
- **1 duży pomidor**
- **5 łyżek oleju**
- **5 łyżek przegotowanej wody**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka musztardy**
- **sól**
- **pieprz**

— Skrzydełka kurczaka w tequili z cytrusami —

SKŁADNIKI
- **12 skrzydełek kurczaka**
- **2 limonki**
- **1 duża pomarańcza**
- **1 mała główka czosnku**
- **2-3 łyżki tequili**
- **1 łyżeczka mielonej papryczki chili**
- **3 łyżki oleju**
- **1 łyżka cukru**
- **¼ łyżeczki mielonego ziela angielskiego**
- **szczypta cynamonu**
- **szczypta mielonego kminku**
- **szczypta mielonego oregano**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Skrzydełka umyć, ułożyć w szklanym naczyniu. Z limonek i pomarańczy wycisnąć sok, wymieszać z tequilą, olejem i przyprawami. Dodać posiekany czosnek. Skrzydełka polać marynatą, wymieszać, włożyć do lodówki na całą noc. Ułożyć na natłuszczonej blasze i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C na rumiano. W czasie pieczenia skrzydełka odwrócić i posmarować marynatą.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Złociste skrzydełka —

Sposób przyrządzenia
W misce roztrzepać jajka, dodać posiekany czosnek i wrzucić skrzydełka. Starannie je panierować, obracając. W drugiej misce połączyć mąkę z bułką tartą, ziarnami sezamu, solą i wymieszać. Skrzydełka obtoczyć w tak przygotowanej panierce i położyć na blasze na papierze do pieczenia. Wstawić do rozgrzanego piekarnika (180°C) na około godzinę. Piec, aż skrzydełka będą miały złoty kolor.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **10 skrzydełek kurczaka**
- **½ szklanki mąki**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **½ szklanki sezamu**
- **2 jajka**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól**

— Skrzydełka kurczaka w musztardowej panierce —

Sposób przyrządzenia

Skrzydełka opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Odciąć cienkie końcówki. Przygotować marynatę z oleju, musztardy, soli i pieprzu. Dodać skrzydełka. Odstawić do lodówki na co najmniej godzinę (optymalnie 3–4 godziny). Bułkę tartą połączyć w miseczce z mielonymi migdałami i mieloną ostrą papryką. Zamarynowane skrzydełka panierować w migdałach i usmażyć na złoty kolor na mocno rozgrzanym oleju.

SKŁADNIKI

- **12 skrzydełek kurczaka**
- **4 łyżki musztardy dijon**
- **150 g mielonych migdałów**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **½ łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **sól**
- **mielony pieprz**
- **olej**

Poleca Anna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Kotlety po francusku —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)

- **2 filety z piersi kurczaka**
- **50 g serka pleśniowego typu camembert, brie**
- **2 plastry gotowanej szynki**
- **1 jajko**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Filety z piersi kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić na jak największy płat (najlepiej przez folię spożywczą, by nie porwać mięsa). Oprószyć z obydwu stron solą, pieprzem i ziołami. Można odstawić na pół godziny. Serek pleśniowy pokroić na cienkie plasterki. Na plastrach mięsa ułożyć po plastrze szynki oraz plasterki sera. Ciasno zwinąć (można spiąć wykałaczką). Jajko roztrzepać, bułkę tartą wysypać na talerzyk. Kotlety panierować w jajku, a następnie w bułce tartej. Dużą ilość oleju rozgrzać na patelni, włożyć kotlety, usmażyć na złoty kolor (kilka razy przewracać). Podawać gorące z sałatą, pomidorami i ugotowanymi ziemniakami.

Poleca Jolanta Stankiewicz, Suwałki, woj. podlaskie

— Kotlety niemieckie —

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka starannie umyć pod bieżącą wodą, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego, po czym pokroić w małą kostkę. Pieczarki oraz cebulę oczyścić, drobno posiekać, podsmażyć na oleju i wraz z pociętym mięsem wrzucić do miski. Do składników w naczyniu dodać mąkę ziemniaczaną, jajka, przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekaną zieleninę. Wszystko dobrze wymieszać. Całość doprawić do smaku pieprzem. Następnie włożyć do lodówki lub w inne chłodne miejsce na 1 godzinę. Na patelni rozgrzać olej, po czym wykładać na niego porcje przygotowanej masy, formując małe placki. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

SKŁADNIKI

- **300 g piersi kurczaka**
- **300 g pieczarek**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **2 jajka**
- **olej**
- **1 cebula**
- **pieprz**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **kilka łyżek posiekanej zieleniny (koperku i natki pietruszki)**

Poleca Izabela Weber, Dolsk, woj. wielkopolskie

— Kotlety po hawajsku —

SKŁADNIKI

- **1 podwójna pierś kurczaka**
- **4 plastry ananasa z puszki**
- **4 plastry sera żółtego radamer**
- **sól**
- **świeżo zmielony pieprz czarny**
- **4 łyżeczki żurawiny ze słoiczka**
- **olej**

Panierka:

- **2 jajka**
- **150 g wiórków kokosowych**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym i podzielić na 4 porcje. Każdy kawałek delikatnie rozbić tłuczkiem do mięsa, oprószyć solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Jajka rozkłócić w miseczce z dodatkiem soli. Kotlety panierować w jajku, a następnie w wiórkach kokosowych połączonych z bułką tartą. Smażyć na rozgrzanym oleju na rumiany kolor z obu stron. Po usmażeniu ułożyć je w naczyniu do zapiekania (można je wcześniej natłuścić) i na każdym położyć 1 plaster sera żółtego radamer oraz 1 plaster osączonego ananasa z puszki. Tak przygotowane kotlety wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i zapiekać przez 10–15 minut, aż ser się roztopi. Przed podaniem (zaraz po wyjęciu z piekarnika) na środku każdego plastra ananasa ułożyć po 1 łyżeczce żurawiny ze słoiczka. Kotlety można udekorować sałatą oraz zieleniną.

Poleca Agata Skiba, Łabędziów, woj. świętokrzyskie

— Kotlety z kurczaka —

SKŁADNIKI

- **1 podwójna pierś kurczaka**
- **1 czerstwa bułka**
- **3 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **1 łyżka masła**
- **bułka tarta**
- **olej do smażenia**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, drobno posiekać, przyprawić. Oddzielić żółtka od białek. Mięso wymieszać z wcześniej namoczoną w mleku, a następnie odciśniętą bułką oraz masłem i żółtkami. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie wymieszać z resztą masy na kotlety. Doprawić. Uformować kotlety i smażyć na gorącym tłuszczu. Podawać w bułce z sałatą i przyprawami lub sosami.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Kotleciki z jajkiem —

SKŁADNIKI

- **4 duże filety z piersi kurczaka**
- **150 g żółtego sera (np. ementaler)**
- **4 jajka**
- **kilka gałązek natki pietruszki lub szczypiorku**
- **sok z połowy cytryny**
- **⅓ szklanki białego wytrawnego wina**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Filety z piersi kurczaka opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Każdy filet naciąć z boku tak, by utworzyła się kieszonka (uważać, by go nie przeciąć). Natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny.

Jajka ugotować na twardo. Ostudzić i obrać ze skorupek. Gałązki natki pietruszki lub szczypiorku umyć, osuszyć i posiekać. Ser pokroić na plasterki. Każde jajko zawinąć w plasterki sera razem z natką pietruszki lub szczypiorkiem. Delikatnie umieścić w wyciętych w filetach kieszonkach.

Każdy kotlecik dokładnie związać nitką lub spiąć wykałaczką. Olej rozgrzać na patelni, włożyć kotleciki, podsmażyć ze wszystkich stron na rumiano. Podlać winem (ewentualnie warzywnym bulionem), przykryć i dusić na małym ogniu około 20 minut. Od czasu do czasu kotleciki odwracać. Wyjąć, pokroić w plasterki. Podawać np. z gotowaną marchewką.

Poleca Elżbieta Wadewitz, Bytom, woj. śląskie

— Drobiowe kotleciki —

SKŁADNIKI

- **500 g drobiowych piersi**
- **4 duże ziemniaki**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 łyżka mąki**
- **1 jajko**
- **pieprz**
- **sól**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, zetrzeć na grubej tarce, posolić i odstawić na chwilę. Następnie odcedzić z wody, dodać czosnek, jajko, pieprz, majeranek i 2 łyżki mąki. Wymieszać. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, można dodać bułkę tartą, co dodatkowo może wzmocnić smak. Piersi drobiowe pokroić na kawałki (około 2–3 cm) i posolić. Obtoczyć w ziemniaczanym cieście i od razu smażyć na oleju, aż będą chrupiące.

Poleca Elżbieta Wadewitz, Bytom, woj. śląskie

— Udka w glazurze —

SKŁADNIKI

- **6 udek kurczaka**
- **8 łyżek sosu sojowego**
- **4 łyżki octu ryżowego**
- **2 łyżki miodu**
- **2 łyżki whisky lub brandy**
- **½ cebuli**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 łyżeczka startego imbiru**
- **ziarenka sezamu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Glazura: Cebulę oraz czosnek drobno posiekać, dodać sos sojowy, ocet, miód, whisky i imbir. Wymieszać z doprawionymi solą i pieprzem udkami. Włożyć do lodówki na kilka godzin. Po tym czasie wyjąć udka z glazury, włożyć do naczynia żaroodpornego, wlać ½ szklanki wody, polać udka glazurą, przykryć i piec przez około 60 minut w temperaturze 180°C (kilkakrotnie udka obracać, ewentualnie uzupełnić wodę). Pod koniec pieczenia udka odkryć, aby się zrumieniły. Gotowe udka podać posypane uprażonymi ziarenkami sezamu.

Poleca Elżbieta Pleśniak, Błotnica Strzelecka, woj. opolskie

— Kurze udźce w miodzie —

SKŁADNIKI

- **8 sztuk udźców kurzych**
- **3 łyżki sosu sojowego**
- **3 łyżki oleju**
- **2 łyżki miodu**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **1 łyżka suszonego tymianku**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Udźce umyć, osuszyć i posolić. Sos sojowy, miód i olej podgrzewać przez chwilę w rondelku aż do połączenia wszystkich składników. Następnie dodać tymianek, sok z cytryny oraz wyciśnięty czosnek. Całość wymieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem. Udźce włożyć do naczynia żaroodpornego i dokładnie posmarować sosem. Piec w nagrzanym do temperatury 180°C piekarniku około 30–35 minut. Po 20 minutach pieczenia odwrócić udźce na drugą stronę.

Uwaga: Aby kurczak pieczony w piekarniku był naprawdę smaczny, należy go w czasie pieczenia co 5–15 minut polewać tłuszczem, który spływa do brytfanki.

Poleca Elżbieta Pleśniak, Błotnica Strzelecka, woj. opolskie

— Udka z powidłami —

SKŁADNIKI

- **8 udek kurczaka**
- **3 cebule**
- **3 łyżki powideł śliwkowych**
- **1 słoiczek pikantnego keczupu**
- **1 szklanka rosołu**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Z udek usunąć kości. Mięso przyprawić solą, pieprzem i na godzinę włożyć do lodówki. Udka obtoczyć w mące, zrumienić na złoty kolor na patelni. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Na patelni zrumienić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać rosół, keczup i powidła. Wymieszać sos i zagotować. Sosem zalać udka i piec pod przykryciem przez godzinę w temperaturze 180°C.

Poleca Marzena Kwiatkowska, Czernin, woj. pomorskie

— Udka pieczone na kapuście —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 udka kurczaka**
- **500 g kapusty kiszonej**
- **10 plastrów boczku**
- **5 łyżek oleju**
- **słodka papryka, majeranek, czosnek granulowany, sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Do oleju wsypać po szczypcie papryki, majeranku, czosnku, soli i pieprzu. Udka umyć, osuszyć. Natrzeć olejem z przyprawami. Blachę wyłożyć plasterkami boczku. Ułożyć wypłukaną i rozdrobnioną kapustę kiszoną i udka. Piec około godziny w temperaturze 180°C.

Poleca Małgorzata Horzyk, Roztropice, woj. śląskie

— Udka z ziołami —

SKŁADNIKI

- **2 duże udka z kurczaka**
- **sól**
- **pieprz**
- **czosnek granulowany**
- **papryka słodka**
- **papryka ostra**
- **½ łyżki suszonej pietruszki**
- **1 łyżka majeranku**
- **½ łyżki oleju**
- **⅓ szklanki chłodnej przegotowanej wody**

Sposób przyrządzenia

Udka umyć, oczyścić i osuszyć. Do miseczki wsypać przyprawy, majeranek rozetrzeć i dosypać do reszty przypraw. Wymieszać z ½ łyżki oleju. Natrzeć udka i owinąć w folię aluminiową. Włożyć na całą noc do lodówki. Na drugi dzień udka włożyć do rękawa, podlać wodą, związać. Piec 30 minut w temperaturze 180°C, po czym rozciąć rękaw i piec kolejne 15–20 minut, polewając powstałym sosem.

Poleca Elżbieta Pleśniak, Błotnica Strzelecka, woj. opolskie

— Podudzia z cytryną —

SKŁADNIKI

- **4 podudzia z kurczaka**
- **2 cytryny**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **zioła prowansalskie**
- **papryka słodka**
- **chili**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Wymieszać przyprawy z oliwą i natrzeć mięso. Skropić sokiem z jednej cytryny i wstawić do lodówki. Następnego dnia włożyć mięso do rękawa do pieczenia wraz z pokrojoną w plastry (wcześniej wyszorowaną) cytryną i rozmarynem. Zamknąć, umieścić w brytfannie i piec w temperaturze 200°C około 40 minut. 10 minut przed końcem rozciąć rękaw, by mięso się dopiekło.

Poleca Elżbieta Pleśniak, Błotnica Strzelecka, woj. opolskie

— Zapiekane kotlety w sosie pomidorowym —

SKŁADNIKI

- **2 podwójne piersi kurczaka**
- **3 jajka**
- **olej**
- **bułka tarta**
- **4 cebule**
- **sól**
- **1 słoiczek koncentratu pomidorowego**
- **4 ząbki czosnku**
- **pieprz**
- **margaryna**
- **400 g żółtego sera**

Sposób przyrządzenia

Piersi opłukać, osuszyć, pokroić na kotlety. Lekko je rozbić, oprószyć solą oraz pieprzem. Jajka wbić do miseczki. Do osobnego naczynia wsypać około szklanki bułki tartej. Kotlety zanurzać kolejno w jajkach oraz bułce tartej. Smażyć na 2–3 łyżkach oleju na złoty kolor. Cebule obrać, drobno poszatkować. W rondlu rozgrzać 2 łyżki oleju. Wrzucić cebulę, zrumienić. Wlać 4 szklanki wody, dodać koncentrat pomidorowy. Wrzucić do rondla posiekane ząbki czosnku. Całość zagotować, doprawić solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne wysmarować margaryną. Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na spód naczynia wlać trochę sosu. Na przemian układać warstwy mięsa i sera. Każdą warstwę polewać sosem. Piec 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Szałata, Jaraczewo, woj. wielkopolskie

— Kaczka miodowa pieczona z ziemniakami, burakami i rozmarynem —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka (około 2 kg)**
- **5-6 łyżek miodu**
- **3 łyżki musztardy**
- **sok i skórka z 1 cytryny**
- **2 łyżki wrzątku**
- **sól**
- **pieprz**
- **buraki**
- **ziemniaki**
- **rozmaryn**

Sposób przyrządzenia

Kaczkę wyjąć z lodówki na 2 godziny przed pieczeniem, aby nabrała temperatury pokojowej. Włożyć do naczynia do zapiekania. Buraki wyszorować, zalać wodą i gotować przez 1 godzinę. Odcedzić, odparować, pozostawić do wystygnięcia. Następnie obrać ze skóry i pokroić w ćwiartki. Piekarnik nagrzać do 190°C. W misce wymieszać: miód, musztardę, cytrynę, sól i pieprz. Posmarować kaczkę marynatą, najlepiej pędzelkiem. Pozostawić jednak ⅓ marynaty, która przyda się podczas pieczenia. Wstawić do piekarnika na 30 minut. W połowie pieczenia posmarować marynatą. Po 30 minutach zmniejszyć temperaturę pieczenia do 170°C. Obłożyć kaczkę ćwiartkami buraków, ziemniaczkami, rozmarynem i połówkami czosnku. Skropić olejem i obficie doprawić solą i pieprzem. Piec jeszcze 1 godzinę, co jakiś czas smarując marynatą. Drób jest gotowy, gdy po wbiciu szpikulca w najgrubszym miejscu (przy udzie) wypłynie przeźroczysty sos. Upieczony drób podzielić na piersi i udka, podawać z pieczonymi buraczkami i ziemniakami.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Kaczka pieczona w pikantnym sosie —

SKŁADNIKI

- **1 młoda sprawiona kaczka**
- **3 łyżki sosu sojowego**
- **3 łyżki wódki**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ szklanki czerwonego wina**
- **3 łyżki śmietany**
- **1 łyżka mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, opłukać, osuszyć. Cynamon, sól, pieprz, cukier i roztarty czosnek wymieszać z sosem sojowym i wódką. Dolać 2 łyżki przegotowanej wody. Marynatą natrzeć tuszkę na zewnątrz i od wewnątrz, odstawić do lodówki na 24 godziny, żeby skruszała. Przełożyć kaczkę do brytfanki, podlać marynatą, dodać 4 łyżki wody. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec około 1,5 godziny, polewając wypieczonym tłuszczem. Tłuszcz z pieczenia zagotować z winem i śmietaną, zagęścić mąką. Kaczkę podzielić, podawać z sosem.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Kaczka pieczona z jabłkami —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka (około 2 kg)**
- **2 kg jabłek do pieczenia (niezbyt słodkich)**
- **garść rodzynków**
- **szczypta cynamonu**
- **2 cebule**
- **1 łyżka masła**
- **liść laurowy**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**
- **kilka ząbków czosnku**

Sposób przyrządzenia

Wypatroszoną kaczkę umyć i osuszyć. Wykonać nadzienie – obrane jabłka pokroić, dodać sól, pieprz, cynamon oraz 2 cebule i czosnek pokrojony na plasterki. Całość dusić do momentu, gdy jabłka zmiękną. Farsz nie może być za słodki, dlatego koniecznie należy doprawić go do smaku. Kaczkę napełnić farszem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Obok kaczki ułożyć cząstki jabłka ze skórką oraz cebulę pokrojoną w ćwiartki. Naczynie przykryć. Piec około 2,5–3 godziny w temperaturze około 170°C. Co jakiś czas można polać kaczkę powstającym w naczyniu sosem. Przed zakończeniem pieczenia zdjąć pokrywkę i dopiec skórkę przez kilka minut tak, aby była chrupiąca. Kaczkę podawać gorącą.

Poleca Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Kaczka z modrą kapustą —

SKŁADNIKI

- **cała kaczka**
- **sól**
- **pieprz**
- **ostra papryka**
- **świeże zioła (tymianek, rozmaryn)**
- **majeranek suszony**
- **olej lub oliwa**
- **1 główka czerwonej kapusty**
- **150 g boczku**
- **garść rodzynków**
- **1 łyżka masła lub smalcu**
- **ziarno ziela angielskiego**
- **liść laurowy**
- **1 jabłko**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Dzień wcześniej kaczkę przyprawić solą, pieprzem oraz papryką. Zostawić na noc w lodówce. Kaczkę podsmażyć na patelni na rumiany kolor. Podlewać wodą. Po 15 minutach przełożyć do brytfanny i piec około 2 godzin. Na 15 minut przed wyjęciem kaczki posypać ją ziołami.

Kapustę umyć i drobno poszatkować. Przełożyć do garnka z osoloną wodą. Dodać ziele i liść laurowy. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Przełożyć go do kapusty i dodać tłuszcz (masło lub smalec). Kapustę dusić pod przykryciem przez około 30 minut, w tym czasie dodać pokrojone w kostkę jabłko, a także zgnieciony czosnek i rodzynki. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Poleca Gabriela Firgon, Sumin, woj. pomorskie

— Pieczona kaczka z dodatkami —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka**

Marynata:

- **1 litr wody**
- **2 łyżki soli**
- **2 łyżki cukru**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **3 gałązki świeżego tymianku**
- **pieprz**
- **1 główka czosnku**
- **1 łyżka oleju**

Pommes dauphines (kluseczki):

- **600 g ziemniaków**
- **125 ml wody**
- **125 ml mleka**
- **60 g masła**
- **125 g mąki**
- **4 jajka**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **1 litr oleju**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:

- **1 szklanka wywaru drobiowego**
- **100 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **4 łyżki cukru**
- **1-2 kawałki kory cynamonu**
- **sok z 1 cytryny**
- **6-8 śliwek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Obrane i pokrojone w równe kawałki ziemniaki zalać osoloną wodą i gotować około 20 minut do miękkości. Ubić na purée, wystudzić. Z kaczki wyciąć piersi i udka. Skórę na piersi naciąć w kratkę. Wodę zagotować, rozpuścić w niej sól i cukier. Gdy przestygnie, wrzucić pozostałe składniki marynaty i kaczkę. Wstawić naczynie do lodówki na 3–4 godziny lub na całą noc. Kaczkę wyjąć z zalewy, dokładnie osuszyć. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć równomiernie piersi (zaczynając od skórki) i udka na rumiany kolor. Piersi przełożyć na talerz, a udka do naczynia żaroodpornego i wstawić do rozgrzanego do temperatury 180°C piekarnika na 30 minut. Po tym czasie dodać piersi i piec jeszcze 15 minut. Aby zrobić pommes dauphines, należy w rondelku połączyć wodę, mleko, masło i sól. Dodać mąkę i energicznie mieszać. Gdy ciasto zacznie odchodzić od ścianek i dna, przełożyć je do miski. Dodać jajka, po kolei, cały czas mieszając, aż składniki się połączą. Doprawić solą, pieprzem i ewentualnie gałką muszkatołową. Dodać purée ziemniaczane, szczypiorek, natkę pietruszki, odrobinę soli i pieprzu. Odstawić ciasto na 30 minut do lodówki. Rozgrzać olej (nie powinien być bardzo gorący). Łyżką formować małe kluseczki i smażyć 4–5 minut na złoty kolor. Osączyć na papierowym ręczniku. Na patelnię po smażeniu kaczki wlać wino i wywar. Gdy się zagotują, zmniejszyć ogień i wsypać cukier. Gdy się rozpuści, dodać cynamon i gotować 10 minut. Wrzucić śliwki i gotować 10 minut. Doprawić solą i pieprzem, przetrzeć przez sitko.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Pierś kaczki w miodzie —

SKŁADNIKI

- **2 piersi kaczki**
- **1 szklanka musu jabłkowego**
- **2 łyżki płynnego miodu**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa do smażenia**
- **kieliszek białego wytrawnego wina**
- **sok z cytryny**
- **1 łyżeczka skórki z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Umyte i osuszone piersi natrzeć solą, pieprzem, posmarować miodem i włożyć do salaterki, umieścić na noc w lodówce. Wyjęte z marynaty piersi smażyć na oleju, rumieniąc je z każdej strony (zaczynając od skórki). Przełożyć do rondla i dusić na małym ogniu, podlewając pozostałym miodem i winem. Uduszone mięso wyjąć na półmisek, a do sosu dodać mus jabłkowy i zagotować. Pierś pokroić, posypać cynamonem, skórką z cytryny i polać gorącym sosem.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Pierś z kaczki z sosem ziołowym —

SKŁADNIKI

- **2 piersi kaczki ze skórą**
- **sól**
- **pieprz**

Sos chimichurri:

- **1 szalotka**
- **2 ząbki czosnku**
- **garść natki pietruszki**
- **garść kolendry**
- **garść oregano lub bazylii**
- **1 średniej wielkości pomidor**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **75 ml oliwy**
- **1,5 łyżki octu sherry**
- **kminek**
- **½ łyżeczki soli**
- **75 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Sos: Szalotkę posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Posiekać natkę pietruszki, kolendrę i oregano. Wymieszać. Z pomidorów usunąć gniazda nasienne, miąższ ze skórką pokroić w małe kosteczki. W misce wymieszać wszystkie składniki przepisu oprócz wody. Kiedy utworzą jednolitą mieszankę, dodać wodę, ponownie zamieszać. Pierś kaczki umyć, naciąć skórkę, tworząc na niej 1-centymetrową kratkę. Na nagrzanej patelni podsmażyć kaczkę od strony skóry, następnie obrócić i smażyć na drugiej stronie 5–8 minut. Zdjąć z patelni. Zawinąć kaczkę w folię aluminiową i odstawić na 10 minut. Gotową pierś pokroić w cienkie 5-centymetrowe plasterki. Ułożyć kaczkę na talerzu, doprawić solą i pieprzem, polać sosem chimichurri.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Piersi kaczki z czerwoną kapustą —

SKŁADNIKI

- **4 piersi kaczki (każda po około 200 g)**
- **150 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **100 ml ciemnego sosu sojowego**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **20 g jałowca**
- **sól**
- **pieprz**

Kapusta:

- **800 g czerwonej kapusty**
- **100 g rodzynek**
- **300 g prażonych jabłek**
- **50 ml octu jabłkowego**
- **150 g miodu**
- **30 g mielonego cynamonu**
- **goździki**
- **300 ml soku jabłkowego**

Dodatkowo:

- **mandarynki**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Połączyć wino, sos sojowy, posiekany czosnek, rozmaryn, owoce jałowca, sól i pieprz. Piersi z kaczki zalać marynatą i wstawić do lodówki na 24 godziny. Po tym czasie wyjąć mięso z marynaty i obsmażyć na dużym ogniu z każdej strony przez minutę. Następnie piec 10–15 minut w temperaturze 180°C. Kapustę poszatkować, przełożyć do garnka i zalać sokiem jabłkowym. Dodać rodzynki i wymieszać. Gotować 20 minut, aż ¾ soku odparuje, a kapusta będzie miękka. Po 10 minutach gotowania dodać goździki, cynamon i miód. Na koniec wlać ocet winny i dodać prażone jabłko. Wymieszać i gotować 2–3 minuty. Na talerzu ułożyć plasterki mandarynki lub pomarańczy, następnie kapustę, a na niej piersi kaczki. Udekorować świeżym tymiankiem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kaczka dziwaczka —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka (około 2 kg)**
- **1 kg mięsa mielonego wieprzowego**
- **4 ugotowane wątróbki drobiowe**
- **3 jajka**
- **½ szklanki wody lub bulionu**
- **1 marchewka**
- **1 pietruszka**
- **1 seler**
- **natka pietruszki**
- **żurawina**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka musztardy**

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, wyczyścić, osuszyć i zaszyć szyjkę. Do przygotowania farszu wykorzystać: mięso wieprzowe, 2 całe surowe jajka, marchew, pietruszkę i seler pokrojone w kostkę oraz pokrojoną natkę pietruszki. Wszystko wymieszać, na końcu dodać ugotowane wątróbki drobiowe – grubo pokrojone, żurawinę, jajko ugotowane na twardo i przyprawy. Nadziewać farszem kaczkę i zszyć po nadzianiu. Kaczkę obwiązać lub umieścić w specjalnej siatce (takiej jak na szynkę). Włożyć do rondla wyłożonego folią aluminiową, zalać ½ szklanki wody lub bulionu i zapiekać w temperaturze 200°C przez około 1,5 godziny. Po upływie tego czasu kaczkę posmarować polewką z miodu i musztardy, a następnie umieścić w piekarniku na kolejne 30 minut.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kaczka w pomarańczach —

SKŁADNIKI
- **2 piersi z kaczki**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki masła klarowanego**
- **1 pęczek marchewki**
- **3 pomarańcze**
- **3 łyżki octu balsamicznego**
- **3 łyżki oleju**
- **cukier**
- **2 główki sałaty rzymskiej**
- **1 łyżka ziaren czerwonego pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Piersi z kaczki umyć, osuszyć. Ostrym nożem delikatnie ponacinać kratkę na skórce. Masło klarowane rozgrzać, mocno podsmażyć mięso z obu stron. Ogień zmniejszyć, piersi z kaczki smażyć jeszcze 25 minut (odwracać). Marchewki umyć, podzielić wzdłuż na pół, gotować 10 minut w osolonej wodzie z dodatkiem masła. Odcedzić, przełożyć na tłuszcz ze smażenia mięsa, krótko podsmażyć.
Sos: Jedną pomarańczę umyć. Owoc podzielić na pół, sok wycisnąć. Ocet wymieszać z sokiem pomarańczowym. Przyprawić do smaku solą, cukrem oraz pieprzem. Dodać olej, wymieszać. Pozostałe pomarańcze obrać, pokroić w plasterki. Sałatę umyć, porwać na kawałki. Usmażone mięso pokroić w plastry. Przełożyć z sałatą oraz pomarańczami na talerze. Skropić sosem i posypać czerwonym pieprzem.
Uwaga: Pomarańcze zdecydowanie łatwiej obierzemy, gdy umieścimy owoce w gorącej wodzie i odstawimy na kilka minut.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kaczka nadziewana —

SKŁADNIKI
- **cała kaczka**
- **suszone lub świeże jabłka (renety)**
- **śliwki w occie**
- **2 łyżki żurawiny**
- **majeranek**
- **sól**
- **1 łyżka mąki pszennej**

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną i posoloną kaczkę nadziać jabłkami i śliwkami w occie. Mięso spiąć, by owoce nie wypadły podczas przewracania. Kaczkę posypać majerankiem i włożyć do gorącej brytfanny. Piec około 1,5 godziny, podlewając odrobiną wody. Co jakiś czas obracać. Upieczoną kaczkę w całości wyłożyć na półmisek. Do wywaru z kaczki dodać żurawinę. Podgotować go i zagęścić mąką. Tak przyrządzonym sosem polać pokrojone kawałki mięsa.

Poleca Halina Rogińska, Kościerzyna, woj. pomorskie

— Kaczka faszerowana borowikami —

SKŁADNIKI
- **2 piersi kaczki**
- **500 g borowików**
- **3 szalotki**
- **2 ząbki czosnku**
- **pęczek natki pietruszki**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki masła**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić i przeciąć na pół. 150 g borowików pokroić w kostkę. Posiekać szalotkę, czosnek i natkę pietruszki. W rondelku przesmażyć na oleju szalotkę, pokrojone grzyby z czosnkiem. Przyprawić solą i pieprzem, dodać połowę natki pietruszki. Naciąć skórę na piersi kaczki. Oprószyć solą i pieprzem, gdzie nie ma skóry. Piersi połączyć tak, aby skóra była na zewnątrz, i związać je nicią kuchenną. Piec w naczyniu żaroodpornym 30 minut w temperaturze 220°C. Obrócić w połowie pieczenia. Pieczeń podawać z sosem oraz grzybami i szalotką.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Imbirowa kaczka —

SKŁADNIKI
- **4 piersi kaczki**
- **kawałek korzenia imbiru**
- **czerwone wino**
- **rozmaryn**
- **300 g śliwek**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki brązowego cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Piersi opłukać, osuszyć. Imbir (2 cm) obrać, zetrzeć na tarce. Połączyć z 2 szklankami czerwonego wina i kilkoma igiełkami rozmarynu. Doprawić solą i pieprzem. Zalać mięso, odstawić na 2 godziny. Następnie obsmażyć piersi na rozgrzanej patelni (bez tłuszczu), ułożyć w brytfannie. Zalać marynatą. Piec 90 minut w temperaturze 180°C. Śliwki oczyścić, wydrylować, pokroić na małe kawałki. Kilka cząstek odłożyć do dekoracji. Na patelni rozgrzać masło. Wsypać posiekane śliwki oraz brązowy cukier. Chwilę smażyć. Podlać szklanką czerwonego wina. Dusić, mieszając, aż owoce się rozpadną. Na koniec sos doprawić do smaku solą, pieprzem, cynamonem i przecedzić go na sicie. Upieczoną kaczkę lekko przestudzić, pokroić w cienkie plastry. Rozłożyć na talerze. Podawać razem z sosem śliwkowym. Do kaczki doskonale pasują ziemniaczane kluski z dziurką.

Poleca Anna Pawluśkiewicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kaczka na sałatce —

SKŁADNIKI

- **4 piersi kaczki**
- **chili**
- **100 ml bulionu warzywnego**
- **100 g boczku**
- **4 łyżki oliwy**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżki musztardy**
- **1 brokuł**
- **1 pęczek rzodkiewek**
- **kiełki fasoli**
- **rukola**
- **cukier**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piersi oczyścić starannie, opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Skórkę delikatnie ponacinać. Mięso natrzeć solą oraz chili w proszku. Rozgrzać patelnię. Ułożyć piersi skórką w dół. Obsmażyć, a następnie przełożyć na drugą stronę, smażyć na rumiano. Obsmażone mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego, podlać bulionem. Boczek pokroić w kosteczkę, posypać piersi kaczki. Naczynie wstawić do piekarnika. Piec 30–40 minut w temperaturze 180°C. Przygotować sos do sałatki. Do miski wlać oliwę i sok z cytryny, wsypać po szczypcie soli, cukru oraz pieprzu, dodać musztardę. Wszystko dokładnie wymieszać. Brokuł oczyścić, podzielić na różyczki, krótko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić i ostudzić. Rzodkiewki umyć, pokroić w plasterki. Przygotowane składniki włożyć do miski z sosem. Dodać garść kiełków fasoli oraz kilka opłukanych listków rukoli, wymieszać. Piersi kaczki pokroić w plasterki, podawać z sałatką.

Poleca Anna Pawluśkiewicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Zapiekanka z kaczki z ryżem —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka**
- **1 łodyga selera**
- **100 g białej części pora**
- **1 kiełbasa Porco Preto Painha**
- **2 ząbki czosnku przekrojone wzdłuż na pół**
- **1 duża cebula pokrojona w kostkę**
- **40 g margaryny**
- **400 g ryżu**
- **1 mała łyżeczka cynamonu**
- **sól**
- **pomarańcza**

Sposób przyrządzenia

Umieścić kaczkę w garnku, zalać wodą, dodać łodygę selera, cynamon i czosnek. Doprawić solą, przykryć pokrywką i gotować na średnim ogniu 40 minut. Następnie dodać kiełbasę i gotować przez kolejne 30 minut, aż kaczka będzie miękka. Odcedzić mięso – wywar z gotowania zachować. W garnku rozpuścić margarynę, wrzucić cebulę i przesmażyć ją na złoto. Dodać ryż i smażyć, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste, a następnie zalać go wywarem z gotowania kaczki (w ilości równej dwukrotnej objętości ryżu). W razie potrzeby doprawić solą i gotować pod przykryciem około 15 minut. W międzyczasie obrać kaczkę ze skóry, usunąć kości, dzieląc mięso ręcznie na małe cząstki. Połowę ugotowanego ryżu włożyć do naczynia żaroodpornego, na nim rozłożyć równomiernie mięso z kaczki i przykryć je pozostałym ryżem. Jeśli ryż jest zbyt suchy, podlać go odrobiną pozostałego wywaru. Na ryżu rozłożyć pokrojoną w plasterki kiełbasę i wstawić całość do piekarnika rozgrzanego do 200°C (z włączonym grillem). Zapiekać, aż wierzch dania się przyrumieni (około 20 minut). Podawać z plasterkiem pomarańczy.

Poleca Anna Pawluśkiewicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Gęś po węgiersku —

SKŁADNIKI

- **1 pierś gęsi bez skóry**
- **1 cebula**
- **5 pomidorów**
- **2 czerwone papryki**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła klarowanego**
- **1 łyżeczka mąki**
- **ostra papryka**
- **cukier**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Paprykę pokroić w paski. Czosnek drobno posiekać, a pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso natrzeć solą i pokroić w kostkę. Cebulę posiekać i usmażyć na maśle. Dodać mięso i smażyć, aż się zarumieni. Dodać szklankę gorącej wody i czosnek. Dusić pod przykryciem przez 45 minut. Dodać paprykę i pomidory. Doprawić solą, pieprzem i ostrą papryką. Dusić jeszcze 20 minut. Mąkę i resztę masła połączyć z sosem i zagotować. Podawać z ryżem.

Poleca Anna Pawluśkiewicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Gęś z jabłkami i kapustą —

SKŁADNIKI

- **1 sprawiona gęś (około 4 kg)**
- **6 winnych jabłek**
- **2 ziemniaki**
- **100 g orzechów włoskich**
- **100 g suszonych śliwek**
- **1 mała czerwona kapusta**
- **1 szklanka czerwonego wina**
- **6 łyżek octu winnego**
- **6 łyżek oliwy**
- **3 łyżki cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

2 jabłka umyć, obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Obrać ziemniaki, umyć, pokroić na połówki. Wymieszać jabłka, ziemniaki, orzechy, śliwki i łyżkę majeranku, dodać sól i pieprz. Usunąć z gęsi nadmiar tłuszczu, wnętrzności, odciąć szyję. Umyć gęś. Oprószyć solą i pieprzem, nadziać przygotowanym farszem. Spiąć tuszkę wykałaczkami. Gęś ułożyć na blaszce, podlać szklanką wody i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 175°C na około 4 godziny. Podlewać co jakiś czas wytworzonym sosem. Na godzinę przed końcem pieczenia podlać winem i obrócić. Oczyścić resztę warzyw i jabłek. Kapustę poszatkować, obgotować, żeby zmiękła, osączyć. Jabłka i cebulki posiekać, wymieszać, doprawić octem, cukrem i oliwą. Podawać z upieczoną gęsią.

Poleca Beata Szydło, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Piersi z gęsi podane z jabłkami w cieście z żurawiną —

SKŁADNIKI

- **2 świeże piersi z gęsi**
- **3 łyżki oleju**
- **2-3 gałązki rozmarynu**
- **3 ząbki czosnku w łupinach, rozgniecione**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**

Jabłka w cieście:

- **3-4 łyżki mąki**
- **1 jajko**
- **½ szklanki mleka**
- **3 jabłka pokrojone w krążki o grubości 1 cm**
- **olej**
- **½ szklanki żurawiny suszonej**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piersi z gęsi oddzielić nożem od kości, skórę ponacinać nożem w kratkę. Skropić olejem, natrzeć solą i pieprzem, obłożyć rozmarynem, czosnkiem, liśćmi laurowymi oraz zielem angielskim. Odstawić na minimum 2 godziny. Mięso wyjąć z lodówki na 1 godzinę przed smażeniem. Na średnim ogniu rozgrzać patelnię. Mięso oczyścić z marynaty i położyć na patelni skórą do dołu. Smażyć 5–6 minut, aż skórka zrobi się chrupiąca i nadmiar tłuszczu się wytopi, po czym przełożyć na drugą stronę. Smażyć kolejne 5–6 minut. Następnie wstawić na 15–20 minut do rozgrzanego do 150°C piekarnika. Wyjąć i odstawić na 10 minut, aby mięso odpoczęło, po czym pokroić w cienkie plasterki. Z mąki, jajka i mleka przygotować ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Doprawić je solą i pieprzem. W cieście maczać plasterki jabłek i smażyć na gorącym oleju na złoty kolor, około 1 minuty z każdej strony. Usmażone układać na ręczniku papierowym, by osączyć je z nadmiaru tłuszczu. Żurawinę wsypać do rondelka, zalać 1 szklanką wody. Gotować na małym ogniu przez 5 minut, doprawić cukrem. Mąkę ziemniaczaną rozrobić w 50 ml zimnej wody i wlać do żurawiny. Gotować 3–4 minuty, aż do uzyskania konsystencji sosu. Piersi z gęsi podawać z jabłkami w cieście i żurawiną.

Poleca Beata Szydło, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Gęsina z grzybami i granatem —

SKŁADNIKI

- **1 średniej wielkości gęsia pierś (około 1 kg)**
- **500 g pieczarek lub podgrzybków**
- **100 g kasztanów jadalnych (ewentualnie orzechów włoskich)**
- **1 mały owoc granatu**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2 szklanki bulionu z kury**
- **1 łyżka oleju**
- **1 łyżka mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić, umyć i wysuszyć. Ułożyć na blaszce, podlać szklanką przegotowanej wody i wstawić na godzinę do rozgrzanego do 200°C piekarnika. Od czasu do czasu podlewać wytopionym tłuszczem i osoloną wodą (płaska łyżeczka soli na 500 ml wody). Pieczarki oczyścić, opłukać, osuszyć, poprzekrawać na połówki. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Rozgrzać olej na patelni i usmażyć na złoto pieczarki, dodać kasztany (orzechy) i natkę pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Trzymać w cieple. Granat przekroić, wybrać ziarna. Tłuszcz spod gęsi odlać, przypieczone smaki z dna podlać bulionem, zredukować płyn. Zagęścić mąką, dodać ziarna granatu, doprawić do smaku pieprzem i tymiankiem. Mięso pokroić w plastry i podawać z grzybami.

Poleca Beata Szydło, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Gęś w sosie pomarańczowym —

SKŁADNIKI

- **1 sprawiona gęś (około 4 kg)**
- **5 pomarańczy**
- **1 kg ugotowanych ziemniaków**
- **2 marchewki**
- **2 cebule**
- **1 szklanka śmietany**
- **1 żółtko**
- **1 szklanka bulionu**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Gęś umyć, usunąć podroby. Pomarańcze wyszorować, z dwóch zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Skórkę wymieszać z tymiankiem, solą i pieprzem, natrzeć tym gęś. Włożyć ją do blaszki, podlać szklanką wody i piec około 4 godzin w temperaturze 175°C. Po 2 godzinach pieczenia gęś obrócić, dołożyć podroby, pokrojoną marchew i cebulę, obrane z błonek cząstki z 3 pomarańczy, wlać sok i piec dalej. Ziemniaki utłuc ze śmietaną i żółtkiem, doprawić solą i gałką. Wyciskać przez szprycę na papier do pieczenia, wstawić do piekarnika na 15 minut przed końcem pieczenia gęsi. Wyjąć z blaszki gęś, a resztki z dna zagotować z bulionem, zredukować, zmiksować na sos i przecedzić przez sitko. Podawać z gęsią oraz ziemniakami.

Poleca Beata Szydło, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Gęś z kaszą gryczaną —

SKŁADNIKI

- **1 średniej wielkości gęś (około 3 kg)**
- **6 suszonych grzybów (borowików, podgrzybków)**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **1 cebula**
- **1 łyżka masła**
- **1,5 szklanki kaszy gryczanej**
- **plaster słoniny**
- **1 jajko**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Gęś opłukać, odciąć skrzydła, natrzeć solą i pieprzem. Skrzydła włożyć do garnka razem z podrobami (jeśli są), zalać 4 szklankami osolonej wody. Dodać suszone grzyby, obraną marchew, pietruszkę oraz cebulę. Gotować na małym ogniu bez przykrycia. Gdy wywar zredukuje się do 3 szklanek, przecedzić go. Dodać obgotowane i posiekane grzyby, gałązki natki pietruszki, kaszę oraz pokrojoną w drobne kosteczki słoninę. Gotować do momentu, aż kasza gryczana wchłonie płyn. Ostudzoną kaszę wymieszać z jajkiem i masłem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Powstałym farszem napełnić gęś, otwór zszyć bawełnianą nicią. Tuszkę ułożyć w brytfannie. Wstawić do rozgrzanego do temperatury 200°C piekarnika, piec do zrumienienia. Zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec tyle godzin, ile ważyła gęś (około 3 godzin). Co pewien czas polewać powstającym sosem. Z upieczonej gęsi wyjąć kaszę, tuszkę pokroić na porcje.

Poleca Natalia Kukulska, Płużnica Wielka, woj. opolskie

— Gęś wolno pieczona —

SKŁADNIKI

- **2 piersi z gęsi**
- **4 cebule**
- **4 jabłka**
- **400 g soczewicy**
- **400 g marchwi**
- **1 por**
- **100 g płatków migdałów**
- **4 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **tymianek**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, przekroić na pół. Piersi z gęsi umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem, tymiankiem i razem z cebulami ułożyć na blasze. Piec 3 godziny w temperaturze 100°C, po czym zwiększyć temperaturę do 175°C i piec jeszcze 1 godzinę. Jabłka umyć, usunąć gniazda nasienne, dołożyć do gęsi na 40 minut przed końcem pieczenia. Soczewicę zalać litrem wrzątku, gotować pod przykryciem około 20 minut. Marchew oraz por oczyścić i posiekać. Obsmażyć na oleju, dodać odcedzoną soczewicę, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Podawać z gęsią, posypaną migdałami i posiekaną natką pietruszki oraz jabłkami.

Poleca Natalia Kukulska, Płużnica Wielka, woj. opolskie

— Gęś faszerowana —

SKŁADNIKI

- **1 gęś (około 4 kg)**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **½ szklanki bulionu drobiowego**
- **1 łyżka masła**
- **300 g cielęciny**
- **150 g wątróbki**
- **1 czerstwa kajzerka**
- **1 szklanka mleka**
- **1 cebula**
- **3 łyżki majeranku**
- **2 jajka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Sprawioną i oczyszczoną gęś umyć. Usunąć tłuszcz i zostawić go do farszu. Gęś włożyć do miski, zalać zimną wodą, posolić i odstawić na 3 godziny. Czosnek obrać, drobno posiekać, utrzeć z solą i 1 łyżką majeranku. Gęś wyjąć z wody, osuszyć i nasmarować przygotowaną pastą, ponownie odstawić na 3 godziny. Bułkę namoczyć w mleku. Cielęcinę, cebulę, wątróbkę, odciśniętą bułkę i gęsi tłuszcz przepuścić przez maszynkę do mielenia. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Dodać żółtka i całość wyrobić na jednolitą masę. Białka ubić na sztywno, pianę wymieszać z farszem. Gęś nadziać farszem, zaszyć i przełożyć do wysmarowanej masłem formy. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec około 3–4 godzin, od czasu do czasu skrapiając bulionem i podlewając sosem z pieczenia.

Poleca Natalia Kukulska, Płużnica Wielka, woj. opolskie

— Perliczka z jabłkami i żurawinami —

SKŁADNIKI

- **2 kg perliczki**
- **2 jabłka**
- **150 g suszonych żurawin**
- **3 łyżki konfitury z czarnych porzeczek**
- **4 plastry wędzonego boczku**
- **4 plastry wędzonej szynki**
- **150 ml czerwonego wina**
- **majeranek**
- **tymianek**
- **rozmaryn**
- **bazylia**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Perliczkę przyprawić solą, pieprzem oraz suszonym majerankiem z 2 łyżkami oleju. Odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w ósemki. Połączyć z żurawinami, konfiturą i resztą ziół (2 łyżki farszu odłożyć). Perliczkę wypełnić farszem i obłożyć plasterkami boczku oraz szynki. Piec około 2 godzin w temperaturze 180°C. Po 30 minutach podlać winem. Podczas pieczenia podlewać co 15 minut sokiem, który się wytworzył. Upieczoną perliczkę przełożyć na półmisek. Zdjąć spieczony boczek i szynkę. Mięso obłożyć pozostałym farszem i pokroić na porcje.

Poleca Agnieszka Rybak, Pruszcz Gdański, woj. pomorskie

— Filet z indyka nadziewany serem —

SKŁADNIKI

- **500 g fileta z indyka**
- **kilka gałązek tymianku**
- **kilka gałązek rozmarynu**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **100 g żółtego sera**
- **500 g twardych pomidorów**
- **1 cebula**
- **3 ząbki czosnku**
- **olej**
- **3 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso indyka opłukać starannie pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym i pokroić w plastry. Rozbić je delikatnie tłuczkiem do mięsa, oprószyć solą oraz pieprzem. Zioła umyć, otrzeć lub oderwać listki. Posiekaną mieszankę ziół rozłożyć na płatach mięsa. Dodać pokrojony w plasterki żółty ser. Złożyć plastry mięsa na pół, spiąć brzegi wykałaczkami, by ser nie wypłynął. Pomidory sparzyć wrzątkiem, przelać na sicie zimną wodą, a następnie obrać ze skórki. Wykroić gniazda nasienne oraz nasady ogonków. Miąższ pokroić w kostkę. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę lub pozbawić osłonek i bardzo drobno posiekać. W rondelku rozgrzać 3 łyżki masła. Wrzucić cebulę i czosnek, zeszklić. Dodać posiekane pomidory. Chwilę dusić na średnim ogniu. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzać 1–2 łyżki oleju, włożyć zawijasy i smażyć z obu stron (po kilka minut) na złoty kolor. Pod koniec zmniejszyć ogień, wlać 1–2 łyżki wody, przykryć patelnię i pozostawić mięso na palniku jeszcze na 2 minuty. Gotowe filety z serem ułożyć na talerzach. Na każdym umieścić część duszonych pomidorów.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Faszerowany filet z indyka —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg piersi z indyka**
- **300 g mieszanych grzybów**
- **½ czerwonej papryki**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1 jajko**
- **3 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Filety z indyka oczyścić, umyć i osuszyć. Natrzeć rozgniecionymi ząbkami czosnku, pieprzem i solą. Odstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny. Grzyby oczyścić i drobno posiekać. Paprykę umyć, przekroić, usunąć gniazda nasienne, miąższ drobno pokroić. Na patelnię wlać 2 łyżki oliwy, włożyć grzyby i paprykę. Smażyć 5 minut. Pozostawić do ostygnięcia. Do przestudzonych grzybów z papryką dodać posiekaną natkę pietruszki. Wbić jajko i dokładnie wyrobić farsz. Mięso wyjąć z lodówki, rozłożyć i lekko rozbić. Na środek nałożyć farsz i mocno zwinąć. Spiąć wykałaczkami lub owinąć nicią. Natrzeć resztą oliwy. Piec 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Pozostawić w piekarniku do ostygnięcia. Pokroić w ukośne plastry. Podawać z ziemniakami i brokułami.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Pieczony udziec z indyka —

SKŁADNIKI

- **1 udziec z indyka**
- **3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki miodu**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **ostra papryka**
- **2 łyżki musztardy francuskiej**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Umyć i osuszyć mięso. Przez praskę przecisnąć czosnek, a następnie dokładnie natrzeć nim udziec. Posypać solą i włożyć do naczynia żaroodpornego. Dokładnie wymieszać miód, musztardę, olej, ostrą paprykę, rozmaryn oraz pieprz. Tak przygotowaną marynatą polać mięso. Całość odłożyć na 4 godziny do lodówki. Zamarynowany udziec włożyć do piekarnika i piec pod przykryciem, skórą do dołu przez 70 minut w temperaturze 200°C. 10 minut przed końcem zdjąć pokrywkę i odwrócić pieczeń skórą do góry. Gotowe danie podawać z ziemniakami, świeżym pieczywem lub warzywami.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Sznycle z indyka —

SKŁADNIKI

- **4 sznycle z indyka**
- **sól**
- **pieprz**
- **sos sojowy**
- **250 g ryżu basmati**
- **1 jajko**
- **120 g płatków kukurydzianych**
- **2 banany**
- **4 plasterki szynki**
- **30 g mąki**
- **5 łyżek masła roślinnego**
- **100 g kremówki**
- **curry**
- **250 ml rosołu**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, płasko rozbić tłuczkiem. Posypać solą, pieprzem, skropić odrobiną sosu sojowego. Odłożyć na 1,5 godziny. Ryż ugotować w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Jajko wybić na talerzyk. Płatki kukurydziane pokruszyć. Banany obrać, pokroić w plasterki. Sznycle obłożyć szynką i plasterkami banana, złożyć na pół. Panierować kolejno w mące, jajku i w płatkach. Rozgrzać na patelni 2 łyżki masła roślinnego, smażyć na nim sznycle. Pozostałe masło rozgrzać, posypać curry. Podlać rosołem, dodać śmietanę i dokładnie wymieszać. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem (sos będzie nieco egzotyczny, gdy dodamy do niego pokrojony w cienkie paseczki kandyzowany imbir). Ryż odcedzić. Przełożyć do filiżanek, lekko przycisnąć. Następnie przełożyć na talerze. Dodać sznycle i porcje sosu. Podawać.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Rolada z indyka —

SKŁADNIKI

- **800 g piersi indyka**
- **1 cebula**
- **300 g mielonego mięsa drobiowego**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **tłuszcz do pieczenia**
- **koperek**
- **pietruszka**

Sposób przyrządzenia

Pierś indyka umyć dokładnie pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym i ułożyć na desce. Mięso rozkroić tak, by powstał duży płat, który należy rozbić lekko tłuczkiem. Rozbity płat piersi indyka natrzeć z dwóch stron solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Cebulę obrać, opłukać i osuszyć, a następnie pokroić w kosteczkę. Mięso mielone umieścić w misce. Wsypać cebulę. Masę wyrobić starannie. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Masę wyłożyć na płat indyczego mięsa, rozsmarować. Zwinąć roladę i obwiązać ją ściśle bawełnianą nicią. Do brytfanny lub naczynia żaroodpornego wlać kilka łyżek oleju (lub wysmarować ją tłuszczem). Mięso piec 50–60 minut w temperaturze 200°C. Zimną roladę pokroić w plastry, ozdobić zieleniną.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Kolorowa rolada —

SKŁADNIKI

- **1 kg fileta z indyka**
- **100 g suszonych pomidorów**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielone chili**
- **2 łyżki masła**

Pesto:

- **1 doniczka świeżej bazylii**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **3 ząbki czosnku**
- **100 g orzeszków ziemnych lub piniowych**
- **40 ml soku z limonki**
- **sól**
- **80 ml oliwy**
- **50 g parmezanu**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filet rozciąć na płat. Oprószyć solą, pieprzem i chili. Odstawić na 30 minut. Orzeszki, czosnek, bazylię, natkę pietruszki, parmezan, sok z limonki oraz oliwę zmiksować. Doprawić solą i pieprzem. Pomidory posiekać. Pesto i pomidory rozłożyć na filecie. Całość zwinąć w roladę, wierzch posmarować masłem i owinąć folią aluminiową. Piec około 40 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Ewelina Pędzikowska, Kutno, woj. łódzkie

— Rolada z indyka z farszem grzybowym —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg piersi indyka**
- **300 g mięsa mielonego z indyka**
- **150 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 jajko**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **olej**
- **½ szklanki wina białego**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:

- **1 szklanka bulionu**
- **1 płaska łyżka żelatyny**
- **½ szklanki wywaru z pieczenia mięsa**
- **4 łyżki bardzo drobno posiekanej natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Mięso rozciąć na płat, lekko rozbić. Natrzeć pieprzem. Cebulę i pieczarki pokroić w kosteczkę. Przesmażyć na 3 łyżkach oleju. Dusić, aż sos odparuje. Dodać posiekany czosnek. Ostudzić, połączyć z mielonym mięsem, jajkiem i bułką tartą. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Masę rozłożyć na mięsie, zwinąć, spiąć wykałaczkami lub obwiązać nitką kuchenną. Ułożyć na blasze, polać kilkoma łyżkami oleju, winem. Piec 90 minut w temperaturze 190°C, co jakiś czas polewając powstałym sosem. Pieczeń ostudzić. Żelatynę wsypać do bulionu, dokładnie wymieszać, następnie rozpuścić na parze, połączyć z wywarem oraz natką pietruszki. Pieczeń można dowolnie udekorować, posmarować warstwą galaretki. Gdy stężeje, posmarować raz jeszcze. Czynność powtórzyć kilka razy.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Zrazy zawijane z indyka —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **1 kg fileta z indyka**
- **1 główka kapusty**
- **2 cebule**
- **1 jajko**
- **2-3 łyżki tartej bułki**
- **200 ml rosołu**
- **3 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na plastry, rozbić, posypać solą i pieprzem. Drobno poszatkować kapustę. Kapustę dusić około 5 minut w osolonej wodzie i odcedzić. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na łyżce masła. Wymieszać z kapustą i tartą bułką. Masę rozsmarować na zrazach. Mięso zwinąć, obwiązać nitką i obsmażyć na maśle. Dusić w rosole do miękkości.

Poleca Hanna Rydlewska, Opole, woj. opolskie

— Wiejski gulasz —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **500 g żołądków drobiowych**
- **4 duże marchwie**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **150 g margaryny**
- **liść laurowy**
- **ziele angielskie**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Umyte żołądki podsmażyć na margarynie. Zalać wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Dusić około pół godziny. Marchew umyć, pokroić w kostkę, dodać do żołądków. Podlać wodą, dusić tak długo, aż marchew zmięknie. Kiedy składniki gulaszu będą miękkie, wsypać posiekaną natkę pietruszki.

Poleca Aneta Stawicka, Grzegorzew, woj. wielkopolskie

— Gulasz z żołądków drobiowych —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **1 kg żołądków drobiowych**
- **1 kg pieczarek**
- **3 łyżki śmietany 18%**
- **2 cebule**
- **sok z połowy cytryny**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Żołądki oczyścić, gotować 20 minut w osolonej wodzie. Odcedzić, ostudzić, pokroić w paski, a następnie podsmażyć na oleju. Pieczarki obrać, pokroić w paski. Smażyć na oleju, aż odparują, przyprawić. Cebule pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Żołądki, pieczarki i cebule włożyć do garnka. Podlać wodą, dusić 10 minut. Dodać śmietanę i sok z cytryny, przyprawić.

Poleca Małgorzata Cywińska, Wielgie, woj. kujawsko-pomorskie

— Wątróbka drobiowa duszona z jabłkiem —

SKŁADNIKI

- **500 g wątróbek drobiowych**
- **mleko**
- **2 cebule**
- **2-3 jabłka**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Wątróbki drobiowe umyć, oczyścić i osuszyć. Zalać mlekiem tak, by były lekko przykryte i odstawić na 30 minut. Osączyć.

Cebulę obrać, pokroić w piórka. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć cebule i wątróbki, podsmażyć. Podlać wodą (około ½ szklanki). Dusić na małym ogniu 5 minut.

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na kawałki. Dodać do wątróbki, oprószyć pieprzem i majerankiem, chwilę razem poddusić.

Poleca Anna Mikulska, Lublin, woj. lubelskie

— Wątróbka drobiowa z kaparami i bekonem —

Sposób przyrządzenia

Bekon ułożyć na blasze, upiec na chrupko w piekarniku w temperaturze 190°C. Na patelni rozpuścić masło z oliwą. Umytą, oczyszczoną i osuszoną wątróbkę oprószyć mąką. Kłaść na patelnię i smażyć po 1,5 minuty z każdej strony. Podlać winem, dusić pod przykryciem około 3 minut. Dodać śmietankę i kapary, dusić kolejne 2 minuty. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wątróbkę przełożyć na talerz, obłożyć chrupiącym bekonem.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 plasterki bekonu lub boczku**
- **4 łyżki masła**
- **4 łyżki oliwy**
- **4 płaty wątróbki indyczej**
- **kilka łyżek mąki**
- **125 ml białego wytrawnego wina**
- **¾ szklanki śmietanki kremówki**
- **3 łyżki kaparów**
- **sól**
- **pieprz**

— Wątróbka drobiowa z polędwiczkami na grzankach —

SKŁADNIKI

- **250 g polędwiczki wieprzowej**
- **1 łyżka musztardy**
- **oliwa**
- **8 płatów wątróbki indyczej**
- **3 łyżki masła klarowanego**
- **4 grube kromki bułki**
- **2 łyżki masła czosnkowego**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki opłukać, osuszyć i pokroić w 8 plastrów. Każdy posmarować musztardą, odstawić na 15 minut. Usmażyć na kilku łyżkach oliwy. Trzymać w cieple. Porcje wątróbki usmażyć na maśle klarowanym. Doprawić. Kromki bułki posmarować masłem czosnkowym, upiec na rumiano w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200–220°C. Jeszcze ciepłe grzanki obłożyć polędwiczkami i wątróbką, oprószyć solą.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Pożarski z pietruszką —

Sposób przyrządzenia

Do mięsa dodać żółtka, łyżkę tartej bułki wymieszanej z mlekiem, posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem. Wyrobić na jednolitą masę. Następnie dodać pianę ubitą z białek, delikatnie mieszając. Formować z mięsa owalne kotlety, obtaczać w tartej bułce. Każdy kotlet lekko spłaszczyć nożem. Smażyć na niezbyt dużym ogniu na złoto z każdej strony. Podawać bezpośrednio po usmażeniu.

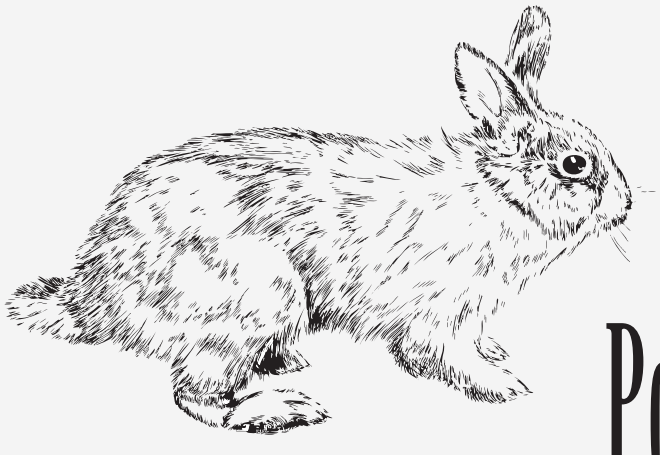
Poleca Maria Pawlak, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **400 g mięsa mielonego z drobiu**
- **2 jaja**
- **2 łyżki mleka**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **olej do smażenia**

VI



Potrawy z królika

— Królik w podgrzybkach —

SKŁADNIKI

- **2 polędwiczki z królika**
- **2 ząbki czosnku**
- **słodka papryka**
- **ostra papryka**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ cebuli**
- **5-6 podgrzybków**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany**
- **szczypiorek**

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki królicze opłukać starannie pod bieżącą wodą, a potem osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Czosnek przecisnąć przez praskę lub obrać i drobno posiekać. Utrzeć razem ze sporą szczyptą soli, słodkiej i ostrej papryki. Mięso królicze natrzeć solą czosnkową z przyprawami, przykryć. Odstawić na minimum godzinę w chłodne miejsce. W tym czasie obrać i pokroić w piórka cebulę. Grzyby oczyścić, opłukać i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. Na patelni lub w rondelku rozgrzać olej. Przesmażyć cebulę. Wrzucić mięso, szybko zrumienić z obu stron. Podlać szklanką wody. Dusić na małym ogniu pod przykryciem około godziny. Na osobnej patelni lub w rondelku rozgrzać łyżkę masła. Wrzucić przygotowane wcześniej podgrzybki (mogą być także borowiki, kozaki lub maślaki albo mieszanka mrożonych grzybów). Smażyć kilka minut, poddusić ze śmietaną. Doprawić powstały sos solą oraz pieprzem do smaku. Miękkie polędwiczki pokroić w plastry, podawać z sosem grzybowym. Posypać szczypiorkiem.

Poleca Magdalena Imielińska, Cisiec, woj. śląskie

— Królik w winie —

SKŁADNIKI

- **1 królik**
- **3 ząbki czosnku**
- **kilka gałązek ziół (szałwii, rozmarynu, tymianku, majeranku)**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**
- **2 łyżki mąki**
- **200 g szalotek**
- **500 g śliwek węgierek**
- **1 butelka wytrawnego wina ze szczepu Zweigelt**

Sposób przyrządzenia

Królika umyć, osuszyć, podzielić na części; najpierw odkroić skoki i przednie nogi, następnie oddzielić comber od kręgosłupa. Obłożyć mięso posiekanym czosnkiem i ziołami, oprószyć solą i pieprzem, skropić oliwą. Włożyć do lodówki na 2 godziny. Skoki i przednie nogi obtoczyć w mące i obsmażyć na oliwie z każdej strony. Zlać tłuszcz. Zalać mięso winem, doprawić. Dusić przez godzinę na małym ogniu, kilkakrotnie odwracając. Obrać szalotki, pokroić na połówki, a wydrylowane śliwki w ćwiartki. Pod koniec duszenia królika obsmażyć comber i połączyć z daniem. Zeszklić na oliwie szalotki, dodać śliwki, doprawić. Przełożyć do mięsa, zagotować i od razu zestawić z ognia.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Królik duszony—

SKŁADNIKI

- **1 udko królika**
- **1 por**
- **1 cebula**
- **olej**
- **pieprz**
- **sól**
- **papryka w proszku**
- **oregano**
- **tymianek**
- **1 ząbek czosnku**

Sposób przyrządzenia

Udko królika dokładnie umyć. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć na oleju. Dodać mięso, a następnie przyprawić solą, pieprzem, papryką, oregano oraz tymiankiem. Dorzucić 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę i wkroić por. Całość smażyć około 10 minut na niewielkiej ilości oleju. Po tym czasie wlać 1 szklankę wody i dusić pod przykryciem na średnim ogniu, co jakiś czas dolewając odrobinę wody. Gdy królik będzie gotowy, powstały sos można zagęścić, dodając do niego stopniowo 2 łyżki mąki. Całość jeszcze raz zagotować.

Poleca Magdalena Bielińska, Brzeg, woj. opolskie

— Śmietankowy królik z pieczonymi ziemniaczkami —

Sposób przyrządzenia

Pieczarki umyć, osuszyć i podsmażyć w całości na części masła (1 łyżkę zostawić do ziemniaków). Królika w razie potrzeby podzielić na części i natrzeć połową czosnku utartego z solą i pieprzem. Mięso ułożyć w żaroodpornym naczyniu, dodać liście laurowe, ziele angielskie, pieczarki, por, marchewki i cebulę. Zalać bulionem i wstawić na 2–3 godziny do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pół godziny przed końcem pieczenia zdjąć pokrywkę, aby królik się przyrumienił. Ziemniaki ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Doprawić solą, pozostałym czosnkiem, ostrą papryką, koperkiem i natką pietruszki. Za pomocą pędzelka posmarować ziemniaki oliwą, dodać łyżkę masła i pół szklanki wody. Piec pod przykryciem 35–45 minut w temperaturze 200°C. Pod koniec zdjąć pokrywkę, żeby ziemniaki się zarumieniły. Gotowego królika na 5 minut przed podaniem polać śmietaną. Podawać z pieczonymi ziemniakami.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 tuszka królika**
- **200 g pieczarek**
- **70 g masła**
- **4 utarte ząbki czosnku**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **3 liście laurowe**
- **1 nieduży por pokrojony w plasterki**
- **3 marchewki pokrojone na kawałki 4 cm**
- **1 cebula przekrojona na 4 części**
- **2 szklanki bulionu**
- **500 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w ćwiartki**
- **½ łyżeczki ostrej papryki**
- **1 łyżka posiekanego koperku**
- **1 łyżka posiekanej pietruszki**
- **50 ml oliwy**
- **100 ml śmietany 30%**
- **sól**
- **pieprz**

— Królik po myśliwsku —

SKŁADNIKI

- **1 tuszka królika podzielona na kawałki**
- **6 posiekanych ząbków czosnku**
- **2 liście laurowe**
- **4 łyżki oliwy**
- **150 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **2 cebule pokrojone w plasterki**
- **1 czerwona papryka pozbawiona gniazda nasiennego i pokrojona w paski**
- **3 dojrzałe pomidory pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w kostkę**
- **1 kieliszek wina porto**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kawałki królika doprawić solą i pieprzem. Umieścić je w naczyniu, dodać czosnek, rozdrobnione liście laurowe i 1 łyżkę oliwy. Wymieszać, podlać winem i pozostawić w marynacie przez przynajmniej 2 godziny. Pozostałą oliwę rozgrzać w garnku. Kawałki królika oczyścić z marynaty i obsmażyć na złoto ze wszystkich stron na średnim lub dużym ogniu. Zmniejszyć ogień i dodać cebulę. Przykryć pokrywką i smażyć 10 minut. Następnie dodać pomidory i paprykę, podlać marynatą oraz porto. Dusić pod przykryciem około 40–45 minut. Zwiększyć ogień, doprawić solą oraz pieprzem i gotować bez przykrycia przez 5–10 minut, aby lekko zredukować sos. Królika podawać z ziemniakami, posypanego pietruszką.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Królik w marynacie —

SKŁADNIKI

- **1 średni sprawiony królik**
- **olej**
- **kilka gałązek świeżego rozmarynu**
- **mąka do zagęszczenia sosu**
- **1 mała cebula**
- **2 łyżeczki masła**

Marynata:

- **140 g gęstego jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **ostra papryka**
- **słodka papryka**
- **oregano**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Tuszkę z królika umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i podzielić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać w misce. Następnie włożyć kawałki królika i starannie posmarować je marynatą. Wstawić na całą noc do lodówki. Następnego dnia na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju i smażyć na nim zamarynowanego królika z dwóch stron na rumiano do czasu wysmażenia się jogurtu. Wrzucić pokrojoną w piórka cebulę i przez chwilę smażyć, podlewając niewielkimi ilościami gorącej wody. Całość zalać gorącą wodą, włożyć gałązki rozmarynu i dusić do miękkości mięsa. Mięso włożyć do naczynia żaroodpornego, rozłożyć na nim wiórki masła, wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 190°C i zapiekać około 15 minut. Sos zagęścić niewielką ilością mąki rozprowadzonej w zimnej wodzie (ewentualnie doprawić do smaku), włożyć opieczone mięso i zagotować. Można podawać z gotowanymi ziemniakami i ulubioną surówką.

Poleca Jadwiga Golińska, Kluczbork, woj. opolskie

— Królik pieczony w majeranku —

SKŁADNIKI

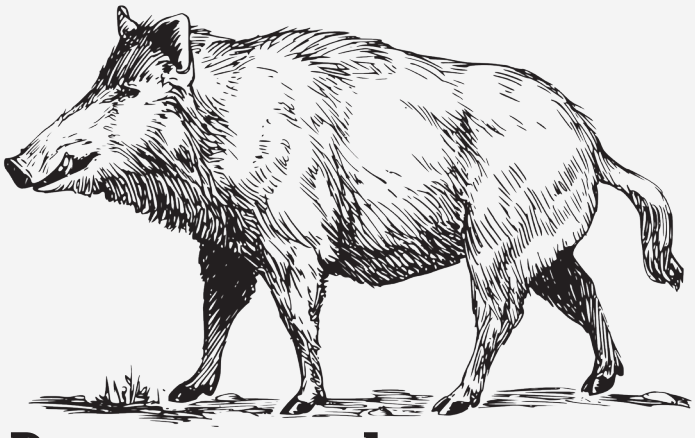
- **1 królik**
- **2 cebule**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **2-3 łyżki mąki**

Sposób przyrządzenia

Królika włożyć na kilka dni do zamrażarki (dzięki temu mięso będzie bardziej kruche). Następnie rozmrozić i pokroić na porcje. Moczyć przez 1 godzinę w wodzie, po czym osuszyć i oprószyć solą oraz pieprzem. Cebule obrać, a następnie pociąć w półkrążki. Mięso usmażyć na rozgrzanym oleju na złoto. Dołożyć pocięte cebule. Zawartość naczynia oprószyć majerankiem. Całość podlać wodą. Przykryć i dusić do miękkości. Mięso wyjąć i podsmażyć na patelni do zrumienienia. Powstały przy duszeniu sos zagęścić mąką. Polać nim królika. Danie podawać z ziemniakami i surówką.

Poleca Jolanta Kuna, Trześnia, woj. dolnośląskie

VII



Potrawy z dziczyzny

— Pieczeń wiejska —

SKŁADNIKI

- **1 kg dziczyzny**
- **2 cebule**
- **4 jajka**
- **200 g bułki tartej**
- **natka pietruszki pokrojona**
- **sól**
- **pieprz**
- **pieprz ziołowy**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Dziczyznę zemleć na średnim sitku wraz z cebulą. Dodać całe jajka, pietruszkę i przyprawy do smaku. Wszystko razem wyrobić, na koniec dodać bułkę tartą. Wyrobioną masę mięsną podzielić na porcje i włożyć do jednorazowych blaszek. Zapiekać w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 1,5 godziny.

Poleca Wiesława Zacharewicz, Charbielin, woj. opolskie

— Gulasz myśliwski —

SKŁADNIKI

- **1 kg udźca z dzika**
- **1 kg cebuli**
- **200 g boczku**
- **150 g smalcu**
- **1 łyżeczka startego kminku**
- **2 łyżeczki przecieru pomidorowego**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **4 liście laurowe**
- **1 gałązka tymianku**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **200 g kurek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grubo posiekaną cebulę i kminek smażyć na średnim ogniu (używając smalcu) na złoty kolor. Dodać mięso i boczek, pokrojone w kostki (3 × 3 cm). Wszystko smażyć z dodatkiem soli, pieprzu, tymianku, rozmarynu i przecieru pomidorowego. Dodać liście laurowe. Kiedy mięso puści sok, podlać wodą albo wywarem wołowym. Dodać grzyby i kilka minut podgotować. Aby zagęścić sos, dodać starty chleb i pozostawić potrawę na wolnym ogniu. Na koniec doprawić gulasz majerankiem i dusić około minutę.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Gulasz z dzika marynowanego w maślance—

SKŁADNIKI

- **400 g mięsa z dzika na gulasz**
- **3 utarte ząbki czosnku + 4 ząbki czosnku pokrojone w plasterki**
- **500 ml maślanki naturalnej**
- **10 rozgniecionych ziaren jałowca**
- **2-3 gałązki rozmarynu**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżka masła**
- **3 cebule pokrojone w piórka**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **½ szklanki czerwonego wytrawnego wina**
- **2 szklanki bulionu wołowego**
- **½ szklanki suszonych śliwek bez pestek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso z dzika przełożyć do dużego naczynia, natrzeć solą, 3 ząbkami czosnku i zalać maślanką. Dodać ziarna jałowca, rozmaryn, liście laurowe oraz ziele angielskie, wymieszać. Mięso wstawić do lodówki na 12 godzin. Następnie opłukać w zimnej wodzie i dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. W garnku rozgrzać masło z olejem, dodać mięso i smażyć do zrumienienia, około 7–8 minut. Po tym czasie wsypać cebulę oraz resztę czosnku i smażyć na złoty kolor kolejne 7–8 minut. Doprawić solą, pieprzem, oprószyć mąką. Następnie wlać wino, poczekać, aż połowa odparuje i wlać bulion. Dusić pod przykryciem 1 godzinę. Po tym czasie dodać śliwki, przykryć i dusić kolejną godzinę na małym ogniu.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Gulasz Strogonow z dzika —

Sposób przyrządzenia

Mięso doprawić solą oraz pieprzem i zamarynować w occie z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, ziaren jałowca oraz czosnku. Odstawić na 2–3 godziny. Na patelni rozgrzać olej z masłem. Podsmażyć mięso na rumiany kolor przez 7–8 minut. Dodać cebulę, smażyć kolejne 5 minut. Następnie oprószyć mąką i zalać winem. Kiedy odparuje połowa objętości, wlać 400 ml wody. Dusić pod przykryciem przez 1 godzinę, po czym wsypać pieczarki, dodać musztardę, koncentrat pomidorowy oraz śmietanę. Gotować jeszcze 10 minut. Doprawić solą, pieprzem oraz szczyptą cukru. Najlepiej podawać z bagietką.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g mięsa z dzika na gulasz**
- **2 łyżki octu jabłkowego**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **4 ziarna jałowca**
- **2 utarte ząbki czosnku**
- **1 łyżka oleju**
- **1 łyżka masła**
- **1 duża cebula pokrojona w grubsze piórka**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **100 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **200 g pieczarek oczyszczonych i pokrojonych w ćwiartki**
- **2 łyżki musztardy**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **150 ml śmietany 30%**
- **szczypta cukru**
- **sól, pieprz**

— Gulasz pachnący jałowcem i grzybami —

SKŁADNIKI

- **400 g mięsa na gulasz z jelenia**
- **50 ml ginu**
- **6 rozgniecionych ziaren jałowca**
- **2 łyżki posiekanych liści rozmarynu**
- **3 utarte ząbki czosnku**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżka masła**
- **1 cebula pokrojona w dużą kostkę**
- **1 marchew pokrojona w plasterki 1 cm**
- **1 pietruszka pokrojona w plasterki 1 cm**
- **¼ selera pokrojona w kostkę 2 cm**
- **1 łyżka mąki**
- **garść grzybów suszonych**
- **400 ml bulionu warzywnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso doprawić solą oraz pieprzem i zamarynować w ginie, jałowcu, rozmarynie, czosnku i 1 łyżce oleju. Odstawić na 2–3 godziny. W garnku rozgrzać masło z pozostałym olejem, a kiedy zacznie się pienić, dodać mięso z marynatą. Smażyć 5–7 minut, aż każdy kawałek się zarumieni. Następnie dodać cebulę, marchew, pietruszkę i seler. Oprószyć mąką i smażyć kolejne 2 minuty. Dodać grzyby. Całość zalać bulionem i dusić na małym ogniu pod przykryciem przez 90 minut, aż mięso będzie miękkie. Podawać z kaszą jęczmienną i sałatą ze śmietaną.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Papardelle z dziczyzną —

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na cienkie paseczki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać mięso i smażyć do zbrązowienia. Dodać utarte w moździerzu owoce jałowca. Wlać wino i dusić około 30 minut. Wino powinno odparować. Jeśli po upływie podanego czasu mięso będzie nadal twarde, wydłużyć czas duszenia, dolewając więcej wina lub wody. Na drugiej patelni rozgrzać oliwę. Dodać cebulę pokrojoną na piórka oraz oczyszczone i pokrojone w plastry grzyby. Smażyć, aż grzyby i cebula zmiękną. Do cebuli z grzybami dodać mięso, owoce aronii, chwilę razem przesmażyć, dodać posiekany rozmaryn oraz 2 łyżki sosu sojowego. Doprawić solą i pieprzem. Makaron ugotować al dente według wskazówek na opakowaniu. Ugotowany makaron wyłożyć na patelnię i wymieszać z mięsem.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **300 g dziczyzny**
- **400 g makaronu papardelle**
- **kilka jagód jałowca**
- **200 ml wytrawnego czerwonego wina**
- **kilka świeżych grzybów leśnych**
- **kilka owoców suszonej aronii**
- **sos sojowy**
- **świeży rozmaryn**
- **oliwa**
- **1 czerwona cebula**
- **sól**
- **pieprz grubo mielony**

— Schab z dzika z jabłkami —

Sposób przyrządzenia
Schab pokroić na 5 porcji, rozbić, przyprawić solą i pieprzem. Panierować w mące, jajku i bułce tartej. Jabłka obrać, pokroić w ósemki, oczyścić z gniazd nasiennych. Doprawić solą, majerankiem i smażyć na patelni na maśle około 5 minut. Schab smażyć około 3 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz i podawać z jabłkami.

Poleca Andrzej Kapusta, Steblów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g schabu z dzika**
- **2 jabłka**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **mąka**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **1 łyżeczka masła**

— Polędwica z dzika z sosem pieczarkowo-śmietanowym —

SKŁADNIKI
- **500 g polędwicy z dzika**
- **250 g świeżych pieczarek**
- **250 ml śmietany 18%**
- **cebula**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Polędwicę oczyścić i pokroić w plastry na pięć porcji, lekko rozbić tłuczkiem. Przyprawić solą i pieprzem. Pieczarki umyć, drobno pokroić. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć z pieczarkami na małej ilości oleju, dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Polędwicę obtoczyć w mące i smażyć przez minutę z każdej strony. Podawać z sosem pieczarkowo-śmietanowym.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Bigos z dziczyzny —

Sposób przyrządzenia
Mięso i boczek wymieszać z przyprawami: czosnkiem, liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem ziołowym oraz jałowcem. Odstawić na 2 godziny. Po tym czasie rozgrzać na patelni olej i smażyć na nim mięso wraz z ziołami do uzyskania rumianego koloru, około 10 minut. Przełożyć na talerz. Na tę samą patelnię wsypać cebulę oraz marchew i smażyć je przez 2–3 minuty. Wlać wino, a kiedy odparuje połowa jego objętości, dodać jabłko. Dusić 2–3 minuty. W garnku zagotować 1 litr wody. Wsypać do niej słodką kapustę, śliwki oraz suszone grzyby. Gotować na małym ogniu przez 20 minut. Następnie dodać podsmażone mięso z przyprawami, a po chwili kwaszoną kapustę. Wymieszać, dodać jabłka z cebulą i winem, koncentrat pomidorowy, majeranek oraz miód. Doprawić solą i pieprzem. Bigos można gotować nawet 3 dni, na minimalnym ogniu. Ta wersja potrzebuje około 3 godzin na małym ogniu pod przykryciem.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **400 g mięsa na gulasz z jelenia**
- **100 g boczku wędzonego pokrojonego w cienkie paski**
- **4 utarte ząbki czosnku**
- **3 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **½ łyżeczki pieprzu ziołowego**
- **4 ziarna jałowca**
- **2 łyżki oleju**
- **1 duża cebula pokrojona w dużą kostkę**
- **1 marchew, obrana i pokrojona w półplasterki**
- **1 szklanka czerwonego wytrawnego wina**
- **1 jabłko pokrojone w kostkę 3 cm**
- **500 g poszatkowanej białej kapusty**
- **½ szklanki suszonych śliwek bez pestek**
- **garść suszonych grzybów**
- **500 g kwaszonej kapusty**
- **1 łyżka majeranku**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka miodu**
- **sól**
- **pieprz**

— Sarnina z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **600 g łopatki z sarny bez kości**
- **50 ml koniaku**
- **sól**
- **3 łyżki smalcu lub oliwy**
- **50 g tłustego boczku pokrojonego w kostkę**
- **200 g warzyw (marchew, seler, pietruszka)**
- **1 czerwona cebula pokrojona w plastry**
- **1 posiekany ząbek czosnku**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **5 ziaren pieprzu**
- **5 ziaren jałowca**
- **2 liście laurowe**
- **2 gałązki tymianku**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka octu**
- **½ cytryny**
- **150 g drobno pokrojonych pieczarek**
- **4 łyżki musu lub dżemu z rokitnika**
- **4-5 łyżek pokruszonego piernika**
- **300-400 ml wody lub bulionu**
- **250 ml wytrawnego czerwonego wina**

Sposób przyrządzenia

Łopatkę pokroić w kostkę około 2,5 cm, skropić koniakiem, wymieszać i odstawić na około 15 minut. Połowę tłuszczu rozgrzać w garnku, obsmażyć mięso, wyjąć. Na pozostałym tłuszczu podsmażyć boczek i warzywa na półtwardo. Dodać cebulę, czosnek i przyprawy. Smażyć na złoty kolor, od czasu do czasu mieszając. Posypać połową cukru i mieszać, aż się skarmelizuje. Włożyć mięso, dodać koncentrat i pokrojoną w plastry i obraną ze skórki cytrynę, wlać połowę octu. Podlać ⅔ wody lub bulionu i wina. Posolić, przykryć i dusić około 1 godziny (lub piec w temperaturze 160–180°C), od czasu do czasu mieszając i podlewając wodą lub bulionem. Do mięsa włożyć grzyby, dusić lub piec 30 minut. Dodać mus lub dżem, wlać resztę wina, wsypać piernik i gotować na małym ogniu, aż sos zgęstnieje (około 30 minut), co jakiś czas mieszając. Potrawkę doprawić solą, ewentualnie cukrem i octem, zdjąć z ognia i odstawić na około 10 minut. Podawać z makaronem tagliatelle.

Poleca Maria Wocka, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Gulasz z jelenia w czerwonym winie —

SKŁADNIKI

- **600 g mięsa gulaszowego z jelenia**
- **2 cebule**
- **tłuszcz do smażenia**
- **200 g świeżych lub mrożonych podgrzybków**

Marynata:

- **1 szklanka wytrawnego czerwonego wina**
- **½ łyżeczki suszonej papryki**
- **kilka ząbków czosnku**
- **pieprz**
- **szczypta suszonego chili w płatkach**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **sól**
- **kilka ziaren jałowca**
- **3-4 ziarna ziela angielskiego**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Mięso gulaszowe umyć pod bieżącą wodą. Przyprawy włożyć do moździerza i utłuc je razem z obranymi ząbkami czosnku, po czym zalać ½ szklanki czerwonego wina. Mięso natrzeć przyprawami, przykryć i wstawić do lodówki na 1 dobę. Po tym czasie na głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz i smażyć przez kilka minut obrane i pokrojone cebule. Następnie włożyć mięso wraz z marynatą i smażyć, aż płyn odparuje, a mięso lekko się przyrumieni. Podlać resztą wina i niewielką ilością wody. Dusić pod przykryciem, od czasu do czasu podlewając wodą. W tym czasie grzyby gotować przez 15–20 minut, odcedzić, przepłukać zimną wodą, pokroić na mniejsze kawałki i dodać do gulaszu po 1 godzinie duszenia. Duszenie powinno trwać około 3 godzin.

Poleca Renata Drawska, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Sarnina na dziko —

SKŁADNIKI

- **1 kg sarniny z tylnej szynki**
- **2 duże cebule**
- **1 korzeń pietruszki**
- **150 g wędzonego boczku ze skórą**
- **4 liście laurowe**
- **10 ziaren ziela angielskiego**
- **100 ml śmietany 18%**
- **pieprz, sól**
- **ocet**

Sposób przyrządzenia

Mięso marynować w całości: skropić octem, obłożyć pokrojoną w talarki cebulą i korzeniem pietruszki, liściem laurowym i zielem angielskim, natrzeć solą i odłożyć na 2–3 dni do lodówki. Codziennie mięso dwukrotnie przewrócić. Zamarynowane mięso naszpikować pokrojonym w słupki boczkiem, natrzeć pieprzem i obsmażyć przez 3 minuty z każdej strony na mocno rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć mięso do garnka, podlać szklanką przegotowanej wody i dusić pod przykryciem przez godzinę. Mięso wyjąć, pokroić na pięć porcji. Pozostały sos doprawić odrobiną pieprzu, soli i śmietany. Pokrojone mięso przełożyć do sosu, po czym dusić pod przykryciem jeszcze przez 5 minut. Podawać z ziemniakami i podsmażonymi tartymi buraczkami.

Poleca Józef Sarnecki, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Zrazy z jelenia —

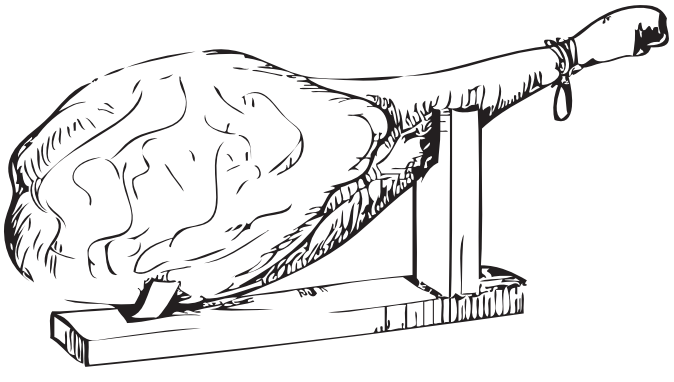
SKŁADNIKI

- **1 kg mięsa zrazowego z jelenia**
- **2 średnie cebule**
- **100 g wędzonej słoniny**
- **3 średnie ogórki kiszone**
- **100 ml śmietany 18%**
- **5 łyżek musztardy sarepskiej**
- **sól**
- **pieprz**
- **mąka**

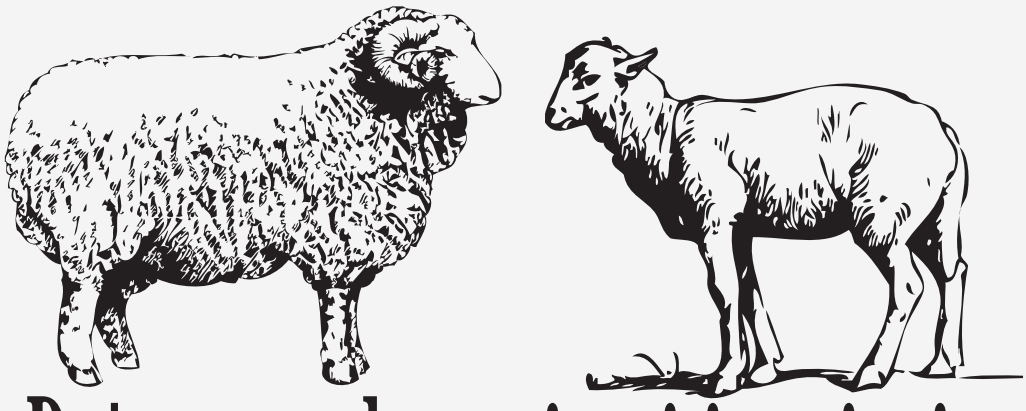
Sposób przyrządzenia

Z mięsa wykroić 5 dorodnych plastrów, rozbić je na cienko, posmarować musztardą, posypać pieprzem i solą. Na rozbitych plastrach ułożyć wzdłuż dwa kawałki ogórka, kawałek wędzonej słoniny i kawałek cebuli. Mięso zwinąć w roladę, spiąć wykałaczką, obtoczyć w mące. Roladę obsmażyć na patelni do uzyskania jasnobrązowej barwy, przełożyć do garnka i dusić pod przykryciem przez około godzinę. W trakcie duszenia podlewać wodą. Po uduszeniu wyjąć zrazy z garnka, do pozostałego sosu dodać odrobinę mąki, kwaśną śmietanę, pieprz i sól. Całość zagotować. Zrazy zalać sosem i posypać natką pietruszki.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie



VIII



Potrawy z baraniny i jagnięciny

— Comber barani —

SKŁADNIKI

- **4 kotleciki z combra baraniego (800 g)**
- **3 łyżki oleju**
- **5 listków szałwii**
- **1 łyżeczka suszonego rozmarynu**
- **1 łyżeczka jagód jałowca**
- **1 cebula**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **8 ząbków czosnku**
- **1 szklanka czerwonego wina**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kotleciki oczyścić z tłuszczu, umyć, osuszyć i wygnieść dłońmi. Drobno posiekany czosnek wymieszać z rozdrobnioną cebulą, jałowcem, sokiem cytrynowym, rozmarynem i listkami szałwii. Natrzeć mięso, ułożyć w brytfannie, zalać winem i włożyć na noc do lodówki. Smażyć mięso z obu stron na rozgrzanym oleju, a potem dusić 45 minut pod przykryciem, podlewając marynatą. Serwować z ziemniakami i bobem.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Baranina z jarzynami —

SKŁADNIKI

- **400 g baraniny z kością**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **60 g tłuszczu**
- **80 g cebuli**
- **150 g marchewki**
- **100 g selera**
- **50 g pietruszki**
- **50 g pora**
- **400 g kapusty włoskiej**
- **pieprz**
- **1 liść laurowy**
- **3-4 ziarna ziela angielskiego**
- **30 g mąki**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać i wyciąć nadmiar tłuszczu. Natrzeć je czosnkiem roztartym z solą, zostawić w lodówce na 3 godziny, a następnie zrumienić na 30 g rozgrzanego tłuszczu. Dodać obraną i pokrojoną cebulę. Piec około 20 minut w temperaturze 190°C. W czasie pieczenia polewać powstałym sosem, a wyparowany płyn uzupełniać wodą. Warzywa umyć i oczyścić. Korzeniowe pociąć w paseczki, a kapustę poszatkować. Jarzyny włożyć do rondla, a na wierzchu ułożyć podpieczone mięso. Całość zalać porcją sosu i dolać kilka łyżek wody. Dorzucić liść laurowy i ziele angielskie. Dusić pod przykryciem do miękkości. Mięso wyjąć i pokroić na porcje. Sporządzić zasmażkę z dwóch łyżek masła i dwóch łyżek mąki. Zasmażka musi mieć jasny kolor. Następnie dodać mleko i wywar. Dodać warzywa i doprawić solą i pieprzem. Warzywa ułożyć na półmisku, a na wierzchu położyć porcje mięsa.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Kotlety jagnięce z grilla —

SKŁADNIKI

- **500 g kotletów jagnięcych**
- **2 posiekane ząbki czosnku**
- **1 liść laurowy**
- **2-3 łyżeczki mieszanki ziół greckich**
- **100 ml oliwy**
- **sok z 1 cytryny**
- **2 czerwone papryki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Czosnek wymieszać z pokruszonym liściem laurowym i mieszanką greckich ziół. Dodać oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Gotową marynatą polać kotlety i odstawić je w chłodne miejsce na kilka godzin lub na noc. Od czasu do czasu przewracać mięso na drugą stronę. Papryki ułożyć na grillu i opiec je, przewracając od czasu do czasu, aż skóra zarumieni się z każdej strony. Następnie przełożyć je do plastikowego woreczka na kilka minut, po czym zdjąć z nich skórę. Usunąć pestki i pokroić paprykę w paski. W międzyczasie odsączyć dokładnie kotlety jagnięce i ułożyć je na ruszcie. Piec z obu stron, polewając od czasu do czasu marynatą. Podawać z pieczoną papryką.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Jagnię po prowansalsku —

SKŁADNIKI

- **750 g kotletów jagnięcych**
- **1 posiekana cebula**
- **2 posiekane ząbki czosnku**
- **3 marchewki pokrojone w półplasterki**
- **1 por pokrojony w plasterki**
- **1 seler pokrojony w paski**
- **60 g mąki**
- **2 łyżki oliwy**
- **30 g margaryny**
- **1 łyżka mieszanki ziół prowansalskich**
- **1 puszka krojonych pomidorów**
- **200 g groszku konserwowego**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**
- **kilka gałązek świeżej mięty**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kotlety jagnięce opłukać, osuszyć, a następnie obtoczyć w mące. W rondlu rozgrzać oliwę, włożyć mięso i podsmażyć je z obu stron na średnim lub mocnym ogniu. Doprawić solą i pieprzem, posypać ziołami prowansalskimi i uprzednio pokrojonymi warzywami. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 30 minut. Dodać pomidory z puszki, groszek i wiązkę pietruszki, tymianku oraz mięty. Dusić przez kolejne 30 minut, aż mięso stanie się kruche i delikatne. Wyjąć wiązkę ziół i posypać mięso posiekaną natką pietruszki oraz świeżym tymiankiem.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Jagnięcina z soczewicą —

SKŁADNIKI

- **500 g steków z udźca jagnięcego bez kości**
- **1 łyżka mielonej ostrej papryki**
- **liść laurowy**
- **4 łyżki oliwy**
- **2 cebule pokrojone w cienkie plasterki**
- **3 marchewki pokrojone w półplasterki**
- **3 średnie ziemniaki pokrojone w kostkę**
- **100 ml białego wytrawnego wina**
- **200 g czerwonej soczewicy**
- **zielona papryka pozbawiona gniazda nasiennego i pokrojona w paski**
- **200 g sosu ze smażonych pomidorów**
- **100 g kiełbasy chorizo**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso doprawić solą, pieprzem i papryką. Dodać rozdrobniony liść laurowy, skropić łyżką oliwy. Przyprawy wetrzeć palcami w mięso. Pozostałą oliwę rozgrzać w garnku, włożyć do niego mięso i lekko podsmażyć z obydwu stron. Zmniejszyć ogień, dodać cebulę, marchew i ziemniaki. Podlać białym winem, przykryć pokrywką i dusić przez około 10 minut. Następnie dodać soczewicę, paprykę, sos i kiełbasę chorizo. Podlać wodą, doprawić solą. Gotować pod przykryciem przez 30 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie.

Sos: około 1 kg pomidorów sparzyć wrzątkiem, usunąć skórkę i gniazda nasienne. Pokroić. Rozgrzać na patelni 2 łyżki oliwy i dodać pomidory. Smażyć z dodatkiem czosnku i bazylii. Doprawić solą i pieprzem. Zblendować lub przetrzeć przez sito.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Kotleciki z jagnięciny z jabłkami —

SKŁADNIKI

- **800 g jagnięciny bez kości (comber, udziec)**
- **¼ łyżeczki mielonego pieprzu**
- **¼ łyżeczki skórki startej z cytryny**
- **¼ łyżeczki mielonego imbiru**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **1 łyżka oliwy**
- **szczypta cukru**
- **sól**
- **1 łyżka smalcu**
- **500 g jabłek**
- **1 łyżka posiekanych listków tymianku**
- **1 łyżka miodu**
- **¼ szklanki białego wytrawnego wina**
- **1 łyżka masła**

Sposób przyrządzenia

Z mięsa usunąć błony i tłuszcz. Umyć, mocno wygnieść dłonią, pokroić na 4 plastry i lekko rozbić. Pieprz, sól, skórkę i sok z cytryny, imbir, cukier i oliwę dokładnie wymieszać. Marynatą mocno natrzeć kotlety, przykryć i wstawić do lodówki na 1–2 godziny. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w plasterki i usmażyć na roztopionym maśle. Dodać tymianek, miód i wino, wymieszać i dusić kilka minut na małym ogniu pod przykryciem. W głębokiej patelni mocno rozgrzać smalec, obsmażyć kotlety z obu stron. Talerz, w którym marynowały się kotlety, opłukać łyżką przegotowanej wody i skropić sosem kotlety. Obłożyć jabłkami, przykryć i dusić 20–25 minut. Podawać z ryżem lub frytkami i sałatą.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Oryginalny kotlet z jagnięciny —

SKŁADNIKI

- **4 kotlety jagnięce z kostką (około 750 g)**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **1 duża cebula**
- **sok z 1 cytryny**
- **2 łyżki miodu**
- **3 łyżki oleju**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **pieprz**
- **kilka gałązek świeżych ziół (np. tymianku, rozmarynu, kolendry)**
- **kwaśne mleko lub maślanka**

Sposób przyrządzenia

Na kilka godzin przed przygotowywaniem kotletów jagnięcinę oczyścić z błon i zalać kwaśnym mlekiem lub maślanką. Z cebuli usunąć łuski, a następnie zetrzeć ją na tarce o drobnych oczkach. Czosnek obrać z łusek i przecisnąć przez praskę. Połączyć startą cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok wyciśnięty z cytryny, miód, sporą szczyptę ziół prowansalskich oraz sól i pieprz. Składniki dokładnie wymieszać. Natrzeć powstałą pastą wyjęte z kwaśnego mleka (lub maślanki) osuszone kotlety jagnięce. Kotlety włożyć do miski, przykryć, a następnie wstawić na 2 godziny do lodówki. Patelnię grillową posmarować olejem, rozgrzać i ułożyć na niej kotlety jagnięce. Usmażyć je na brązowo z obu stron. Udekorować kotlety gałązkami świeżych ziół i podawać z pieczonymi ziemniakami oraz sałatką z rukoli z orzechami.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Jagnięcina z duszoną dynią —

SKŁADNIKI

- **600 g jagnięciny**
- **600 g miąższu z dyni (bez pestek)**
- **1 szalotka**
- **200 g żurawiny**
- **1 pomarańcza**
- **1 cytryna**
- **100 ml soku z żurawiny**
- **2 łyżki oleju + do natłuszczenia**
- **1 łyżka masła**
- **szczypta cukru**
- **sól**
- **2-3 gałązki rozmarynu**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i obficie natrzeć solą oraz pieprzem. Podsmażyć na rozgrzanym na patelni oleju. Przełożyć do posmarowanego olejem naczynia żaroodpornego. Włożyć rozmaryn. Piec około 45 minut w temperaturze 100°C. Dynię pokroić w kawałki. Żurawinę umyć i osuszyć. Pomarańczę i cytrynę sparzyć, osuszyć i przekroić na pół. Wycisnąć sok. Szalotkę obrać i drobno posiekać. Podsmażyć na roztopionym w garnku maśle. Dodać dynię, żurawinę i wymieszać. Dusić chwilę. Wlać soki z cytrusów oraz żurawiny. Dusić 15 minut. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. Mięso pokroić w plastry. Rozłożyć z dyniową potrawką na podgrzane talerze. Podawać z pieczonymi batatami (słodkimi ziemniakami).

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Jagnięcina na kluskach —

SKŁADNIKI

- **500 g jagnięciny**
- **4 duże cebule**
- **3 marchewki**
- **50 g masła**
- **100 g suszonych moreli**
- **1 główka czosnku**
- **400 g makaronu typu wstęgi**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielona słodka papryka**

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić, opłukać i osuszyć, a następnie pokroić w kosteczkę. Cebule obrać, poszatkować. Obrane marchewki pokroić w grubsze plasterki. W rondlu lub na dużej patelni rozgrzać masło. Wrzucić mięso, przesmażyć na złoty kolor. Dodać cebulę oraz plasterki marchewki. Smażyć razem, często mieszając, przez 5–8 minut. Do przesmażonych składników dodać na koniec suszone morele. Zawartość patelni podlać wodą (1,5–2 szklanki). Wsypać sól oraz pieprz do smaku, dodać sporą szczyptę mielonej słodkiej papryki. Dusić warzywa z mięsem pod przykryciem około 20 minut. Dodać główkę czosnku (w całości). Dusić dalej, aż mieso będzie miękkie (w razie potrzeby dolewać wodę). W międzyczasie makaron wrzucić na osolony wrzątek i ugotować według instrukcji na opakowaniu, odcedzić. Rozłożyć na talerze. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Kotleciki jagnięce z dodatkami —

SKŁADNIKI

- **4 kotleciki jagnięce**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **¼ łyżeczki mięty suszonej**
- **1 łyżka świeżych listków tymianku**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:

- **800 g szpinaku**
- **1,5 szklanki śmietany kremówki**
- **4 łyżki masła**
- **1 ząbek czosnku**
- **gałka muszkatołowa**
- **pieprz grubo mielony**
- **sól**
- **cytryna**
- **listki mięty**

Sposób przyrządzenia

Czosnek i tymianek posiekać. Dodać do nich suszone zioła, sól i pieprz, wlać 2 łyżki oliwy i wymieszać. Włożyć mięso do marynaty i odstawić na 50 minut. Przygotować szpinak. W garnuszku zagotować śmietanę z dodatkiem gałki muszkatołowej. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić posiekany czosnek, podsmażyć. Dodać do niego umyte i osuszone liście szpinaku, przesmażyć, aż zmiękną. Wlać śmietanę, zagotować, ewentualnie doprawić. Kotleciki osączyć z marynaty i smażyć na łyżce oliwy na rozgrzanej patelni, po 4 minuty z każdej strony. Podawać z ćwiartką cytryny i świeżymi listkami mięty, z dodatkiem szpinaku.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Jagnięcina na sposób z Alentejo —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg jagnięciny pokrojonej na duże kawałki**
- **mąka**
- **75 g smalcu**
- **75 ml oliwy z oliwek**
- **4 cebule pokrojone w plasterki**
- **5 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki**
- **1 liść laurowy**
- **mielona ostra papryka**
- **2 łyżki stołowe mielonej słodkiej papryki**
- **kilka kromek chleba**
- **listki świeżej mięty**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Kawałki jagnięciny doprawić solą i obtoczyć w mące, strzepnąć jej nadmiar. Smalec rozpuścić w garnku i podsmażyć na nim ze wszystkich stron kawałki mięsa. Wyjąć je na talerz, a do garnka wlać oliwę. Dodać cebulę, czosnek, liść laurowy i szczyptę ostrej papryki. Smażyć na średnim ogniu, aż cebula zmięknie. Ponownie dodać mięso, posypać słodką papryką i podlać gorącą wodą (około 500 ml), doprawić solą w razie potrzeby, przykryć pokrywką i dusić, aż mięso będzie miękkie. Jeśli będzie to konieczne, można dodać więcej wody. Kromki chleba umieścić na dnie głębokiego talerza lub wazy (przedtem można je podsmażyć na oliwie). Wylać na nie powstały sos, a na nim rozłożyć mięso. Udekorować listkami świeżej mięty.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kotleciki po grecku —

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Miętę opłukać, osuszyć. Oderwać listki od łodyżek, posiekać. Mielone mięso zagnieść z żółtkiem, miętą i połową cebuli, przyprawić solą, pieprzem i kolendrą. Uformować podłużne kotlety, usmażyć na rozgrzanej oliwie. Kaszę bulgur (lub kuskus) przyrządzić według przepisu na opakowaniu. Umyć pomidory, podzielić na małe cząstki. Usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić. Pęczek natki pietruszki opłukać, osuszyć. Oderwać listki od łodyżek, posiekać. Ocet utrzeć z solą, pieprzem i cukrem, połączyć z olejem. Dodać resztę cebuli. Kaszę wymieszać z natką pietruszki, pomidorami i sosem. Jogurt rozetrzeć z sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku, doprawić solą i pieprzem, podawać z kaszką do kotletów.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 średnie cebule**
- **sól**
- **2 gałązki mięty**
- **pieprz**
- **500 g mielonej jagnięciny**
- **1 żółtko**
- **2 łyżki oliwy**
- **mielona kolendra**
- **cukier**
- **30 g kaszki pszennej typu bulgur (lub kuskus)**
- **4 pomidory**
- **4 łyżki oleju**
- **6 łyżek octu winnego**
- **200 g jogurtu**
- **czosnek**
- **sok z cytryny**
- **natka pietruszki**

— Pieczeń z orzechową skorupką —

SKŁADNIKI

- **1,3 kg jagnięciny z udźca**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **100 g śmietany**
- **1 pęczek bazylii**
- **1 pęczek trybuli**
- **90 g migdałów**
- **60 g orzeszków piniowych**
- **1 kromka pieczywa tostowego**
- **6 łyżek oliwy**
- **1 jajko**
- **2 cebule**
- **125 ml białego wina**
- **200 g marchewki**
- **2 łyżki masła**
- **trochę cukru**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**

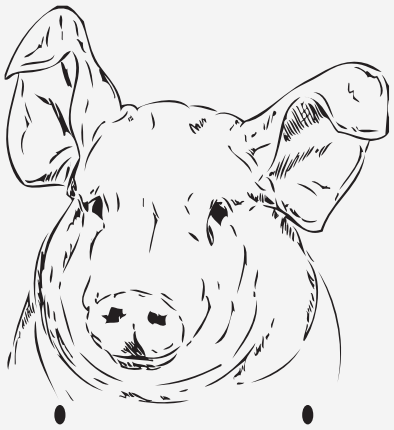
Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, kości wykroić. Jagnięcinę natrzeć solą i świeżo zmielonym pieprzem. Ułożyć na blasze, wsunąć do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec godzinę w temperaturze 175°C. Natkę pietruszki, trybulę i bazylię opłukać i osuszyć. Zioła osobno posiekać. Orzeszki piniowe, 60 g migdałów i kromkę pieczywa tostowego zemleć, dokładnie wymieszać z posiekaną bazylią i natką pietruszki, oliwą oraz jajkiem. Cebule obrać, pokroić na cząstki. Kości z mięsa i cząstki cebuli ułożyć wokół pieczeni. Po 30 minutach pieczenia jagnięcinę podlać wodą (½ litra) i białym winem. Posmarować przygotowaną skorupką orzechową. Piec kolejne 30 minut w tej samej temperaturze. Marchewki obrać, opłukać i pokroić na małe kawałki. Zagotować w garnku lekko osoloną wodę, dodać łyżkę masła i szczyptę cukru. Do wrzątku włożyć marchewkę, gotować 15 minut pod przykryciem na małym ogniu. Odcedzić, dobrze osączyć na sitku. Na rozgrzanej patelni zrumienić 30 g migdałów. Dodać posiekaną trybulę i wymieszać. Mięso wyjąć z piekarnika. Wywar przecedzić, zagotować. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z 3 łyżkami zimnej wody. Przełożyć do sosu, zagotować, nie przerywając mieszania. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać śmietanę. Pieczeń przełożyć na podgrzany półmisek, polać sosem, podawać na przykład z kluskami.

Uwaga: Pieczeń doskonale smakuje z pyzami, najlepiej domowymi: 1 kg ziemniaków ugotować w mundurkach, obrać, przepuścić przez maszynkę do mięsa. Dodać szklankę mąki pszennej i 3 łyżki ziemniaczanej, jajko oraz sól, wyrobić. Uformować okrągłe pyzy, gotować około 5 minut w lekko osolonym wrzątku.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

IX



Potrawy z wieprzowiny

— Schab biały —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg schabu bez kości**
- **150 g soli peklowej**

Zalewa:

- **2 łyżki majonezu**
- **10 ziaren pieprzu**
- **1 łyżka soli**

Sposób przyrządzenia

Schab ponakłuwać w kilku miejscach. Natrzeć solą peklową i odstawić do lodówki na 12 godzin. Składniki na zalewę zagotować w 3 litrach wody. Schab włożyć do siatki wędliniarskiej, a następnie do zalewy. Gotować 30 minut. Przestudzić i włożyć do lodówki na 12 godzin. Mięso ponownie gotować w zalewie przez 40 minut. Odstawić do wystudzenia. Schab wyjąć. Podawać pokrojony w plasterki.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Schab pieczony —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg schabu bez kości**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **3 ząbki czosnku**
- **przyprawa do mięs**
- **3 łyżeczki suszonego oregano**
- **kilka łyżek oliwy**
- **pieprz**
- **świeża szałwia do podania**

Sposób przyrządzenia

Czosnek przecisnąć przez praskę. Przyprawę do mięs rozprowadzić w oliwie. Dodać do niej czosnek. Powstałą marynatą natrzeć mięso, aby podkreślić jego smak i aromat. Odłożyć je na 30 minut w chłodne miejsce. Piekarnik nagrzać do 180°C. Mięso wyjąć z lodówki, posypać suszonymi ziołami i przełożyć do głębokiej brytfanki. Wlać wino. Włożyć do gorącego piekarnika i piec 45 minut, od czasu do czasu polewając sosem, który powstał w czasie pieczenia. Gotowy schab przykryć folią aluminiową i zostawić na chwilę w wyłączonym piekarniku. Pozostanie soczysty. Pokroić na plastry i podać na przykład z kapustą lub świeżą szałwią.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Schab pieczony w cieście —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie ciasta na pizzę**
- **po ½ pęczka pietruszki, tymianku i bazylii**
- **3 gałązki rozmarynu**
- **1,6 kg schabu**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **1,5 kg szparagów**
- **200 g groszku cukrowego**
- **250 g pomidorków koktajlowych**
- **1 pęczek rukoli**
- **po 6 łyżek oliwy i octu**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **125 ml bulionu**
- **3 łyżki bułki tartej**

Sposób przyrządzenia

Ciasto przygotować według przepisu na opakowaniu, rozwałkować na kwadrat o wymiarach 32 × 32 cm. Odrobinę ciasta można odłożyć, aby wykonać ozdobny „warkocz" na wierzchu pieczeni. Pietruszkę, tymianek i rozmaryn umyć, osuszyć. Odłożyć po 3 gałązki rozmarynu i tymianku, resztę ziół posiekać. Mięso umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, dodać sól, posypać pokrojonymi ziołami i pieprzem. Ułożyć na rozwałkowanym cieście, oprószyć tartą bułką, razem zawinąć w roladę. Przełożyć na blachę wyłożoną pergaminem. Oprószyć mąką, odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Schab piec 45 minut w temperaturze 200°C, pozostawić mięso w piekarniku jeszcze na 15 minut. Szparagi umyć, obrać, odciąć końce, pokroić i ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem cukru. Na 2–3 minuty przed końcem gotowania wrzucić groszek cukrowy. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki. Cebule i czosnek obrać, posiekać, zeszklić na oleju. Dodać pomidorki, przyprawić solą, pieprzem, podlać bulionem i octem. Pomidorki można dodać do karmelu z dodatkiem kremu balsamicznego, a następnie połączyć z cebulą i czosnkiem. Przestudzić, wymieszać ze szparagami, groszkiem cukrowym, niezbyt drobno posiekaną rukolą i bazylią, ewentualnie doprawić. Pieczeń pokroić w plastry, udekorować gałązkami rozmarynu i tymianku. Podawać ze szparagami.

Uwaga: Poza sezonem na szparagi schab można uszlachetnić szpinakiem (także mrożonym). Liście szpinaku umyć, osuszyć, grubo pokroić i podsmażyć na maśle z dodatkiem 2 ząbków czosnku i świeżo startej gałki muszkatołowej. Umieścić między ciastem a mięsem, dalej postępować zgodnie z przepisem.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Schab po warszawsku —

Sposób przyrządzenia
Schab natrzeć przyprawami i olejem. Przełożyć do rękawa do pieczenia, spiąć zapinką i wstawić na około 10 godzin do lodówki. Następnie schab przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec godzinę w temperaturze 180°C. Rozciąć rękaw i piec mięso jeszcze 30 minut, aby się przyrumieniło. Odstawić do wystudzenia, następnie chłodzić kilka godzin. Jajka zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Masło utrzeć z jajkami i chrzanem. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Natkę posiekać. Pomidory i ogórki pokroić w półplasterki. Mięso wyjąć z rękawa i pokroić w plastry o grubości 1 cm. Plastry ponacinać, tworząc kieszenie. Wypełnić je farszem. Mięso obtoczyć w natce i ułożyć na półmisku. Na każdym kawałku położyć po plasterku pomidora i ogórka. Żelatynę zalać niewielką ilością zimnego bulionu. Resztę bulionu zagotować. Zdjąć z ognia i wymieszać z żelatyną, aż się rozpuści. Odstawić do lekkiego stężenia. Następnie zalać schab. Całość udekorować sałatą, pomidorem, ogórkiem i oliwkami. Wstawić do lodówki do całkowitego stężenia.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1,5 kg schabu**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **1 łyżeczka soli**
- **1,5 łyżeczki słodkiej papryki**
- **1,5 łyżeczki ostrej papryki**
- **60 ml oleju**

Farsz:
- **5 jajek ugotowanych na twardo**
- **5 łyżek startego chrzanu**
- **1 kostka masła**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **2 pomidory**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **1 ogórek**
- **sałata**
- **kilka oliwek**
- **2,5 litra bulionu warzywnego**
- **1 opakowanie żelatyny**

— Schab w kapuście po góralsku —

SKŁADNIKI
- **1 kg kapusty kiszonej**
- **1,5 szklanki wywaru warzywnego**
- **700 g schabu**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **1 cebula**
- **2 łyżki mąki + do posypania**
- **smalec lub olej**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 szklanka gęstej śmietany**

Sposób przyrządzenia
Kapustę wypłukać, pokroić (niezbyt drobno). Zalać gorącym wywarem i dusić 30 minut. Schab pokroić w płaty, rozbić i oprószyć solą, pieprzem i mąką. Smażyć z obu stron na mocno rozgrzanym tłuszczu. Cebulę posiekać i zrumienić na tłuszczu. Dodać zmiażdżony czosnek i chwilę smażyć. Przełożyć do kapusty. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. Wymieszać. Połowę kapusty przełożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Na niej położyć kotlety i resztę kapusty. Śmietanę wymieszać z mąką i solą. Sosem zalać kapustę ze schabem. Piec 30 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Anna Dyrka, Zabijak, woj. śląskie

— Schab po litewsku —

Sposób przyrządzenia
Schab umyć i osuszyć. Pokroić w plastry, które następnie rozbić. Posypać solą, pieprzem i przyprawą. Cebulę posiekać. Żółty ser zetrzeć na tarce o małych oczkach. Każdy plaster schabu posmarować majonezem i posypać najpierw cebulą, a następnie serem. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Ilona Brauza, Węgliniec, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI
- **1 kg schabu bez kości**
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawa uniwersalna**
- **1 cebula**
- **200 g żółtego sera**
- **1 szklanka majonezu**

— Schab z jabłkiem —

SKŁADNIKI

- **600 g schabu z kością**
- **2 winne jabłka**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **2 białe cebule**
- **2 czerwone cebule**
- **1 pęczek tymianku**
- **4 łyżki masła**
- **1 łyżka octu**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **roszponka**
- **czerwony pieprz**

Sposób przyrządzenia

Schab umyć, podzielić na 4 porcje razem z kostką. Jabłka umyć, pozostawić ze skórką. Pokroić w plasterki, usuwając przy tym gniazda nasienne. Miąższ skropić sokiem z cytryny. Obrane cebule grubo posiekać. Zioła opłukać, oderwać listki. Na patelni rozgrzać 2 łyżki masła. Podsmażyć na nim cebulę wymieszaną z listkami tymianku. Przyprawić solą oraz pieprzem. Skropić octem. Schab usmażyć na oleju. Oprószyć solą i pieprzem. Na pozostałym maśle zrumienić plasterki jabłek. Plastry schabu obkładać jabłkami. Udekorować roszponką i czerwonym pieprzem. Osobno podawać smażoną cebulę z tymiankiem.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Schab zapiekany pod żółtym serem —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 dość grube plastry schabu karkowego**
- **olej**
- **przyprawa do karkówki**
- **2 cebule**
- **100 g żółtego sera (ementaler, gouda)**
- **1 słoiczek majonezu**

Sposób przyrządzenia

Plastry mięsa lekko rozbić, oprószyć z obydwu stron przyprawą do karkówki. Formę żaroodporną polać olejem, ciasno ułożyć plastry karkówki. Cebulę obrać, pokroić w piórka i ułożyć na mięsie. Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posypać mięso z cebulą, a potem grubo posmarować majonezem. Piec pod przykryciem 45 minut w temperaturze 220°C. Pokrywkę zdjąć, piec jeszcze 15 minut.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Schab z pieczarkami —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **4 plastry schabu karkowego**
- **300 g pieczarek**
- **papryka**
- **przyprawa do mięsa**
- **czosnek granulowany**
- **sól, pieprz**
- **mąka**
- **bułka tarta**
- **1 jajko**
- **3 łyżki śmietany 18%**
- **1 łyżka masła**
- **smalec**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki pokroić, dusić na maśle, aż odparują. Dodać śmietanę i łyżkę mąki, przyprawić. Plastry schabu cienko rozbić, natrzeć przyprawami. Nałożyć pieczarki, ciasno zwinąć. Panierować w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Podsmażyć ze wszystkich stron na smalcu. Przełożyć do formy, podlać tłuszczem, dusić do miękkości.

Poleca Małgorzata Mielcarek, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Schab w maladze —

SKŁADNIKI

- **6 plastrów pieczonego schabu**
- **150 ml wody**
- **50 ml malagi lub porto**
- **kilka świeżych śliwek**
- **kilka świeżych moreli**
- **2 łyżki żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować w garnku. Wsypać żelatynę i mieszać tak długo, aż się rozpuści. Odstawić na bok, by trochę ostygła. Owoce pokroić na plastry. W garnku rozpuścić 2 łyżki cukru do uzyskania ciemnego karmelu. Dodać owoce. Wlać wino i podgrzewać kilka minut, by owoce lekko zmiękły. Następnie żelatynę wlać do wina z owocami. Mieszać do połączenia składników i odstawić w chłodne miejsce. Schab ułożyć na półmisku. Zalać żelatyną z owocami. Powinna być lekko stężona. Chłodzić w lodówce co najmniej 2 godziny. Podawać z musem z selera.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Schab z mango —

Sposób przyrządzenia
Plastry schabu przesmażyć na oliwie po 2 minuty z każdej strony. Przyprawić solą, pieprzem i curry. Zdjąć z patelni. Na pozostałym tłuszczu przysmażyć szybko plastry mango. Skropić sokiem z limonki i wyjąć. Pozostały po smażeniu tłuszcz zalać bulionem i mleczkiem kokosowym. Dodać posiekaną kolendrę, doprawić pieprzem i solą. Gotować przez 3 minuty. Na kawałkach schabu ułożyć mango i polać je sosem.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **5 cienkich plastrów schabu**
- **1 puszka mango w plastrach**
- **pęczek kolendry**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka curry**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżeczki soku z limonki**
- **200 ml mleczka kokosowego**
- **250 ml bulionu**

— Pieczyste —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg schabu bez kości**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **1 łyżeczka oregano**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **1 łyżeczka granulowanego czosnku i cebuli**
- **1 łyżeczka przyprawy do mięsa wieprzowego**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia
Schab natrzeć z każdej strony solą i pieprzem. Odstawić na 30 minut. Olej wymieszać z majerankiem, oregano, tymiankiem, czosnkiem, cebulą i przyprawami do mięsa wieprzowego. Marynatą natrzeć mięso. Włożyć do rękawa do pieczenia i szczelnie zamknąć. Odstawić do lodówki na 2 godziny. Rękaw do pieczenia przekłuć w kilku miejscach. Piec około 60 minut w temperaturze 200°C. Wyjąć z piekarnika, ale rękaw otworzyć dopiero po 10 minutach (mięso zyska na miękkości i soczystości).

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Schab z sosem śliwkowym —

Sposób przyrządzenia
Schab oczyścić z białych błon, natrzeć go solą, pieprzem i majerankiem. Obsmażyć na patelni na złoty kolor, a następnie przełożyć do rękawa do pieczenia i wstawić na 45–50 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Po upieczeniu i ostudzeniu delikatnie rozciąć folię i przelać powstały sos do rondelka. Dodać do niego wino, cynamon, anyż, tarty imbir i tymianek. Gotować na małym ogniu, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę. Wtedy wyjąć przyprawy, dodać miód, śliwki uprzednio namoczone w winie, powidła i ocet. Podgrzać, wymieszać, doprawić do smaku. Schab podawać na ciepło lub na zimno, zawsze jednak z sosem.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kawałek schabu bez kości (ok. 1 kg)**
- **1 łyżka majeranku**
- **2 ząbki czosnku**
- **olej do smażenia**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **20 suszonych śliwek**
- **100 ml czerwonego wina**
- **2 łyżki miodu**
- **2 łyżki powideł śliwkowych**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **świeży tymianek**
- **2 cm świeżego imbiru**
- **olej do smażenia**
- **1 gwiazdka anyżu**
- **kora cynamonu**

— Schab z musztardowym sosem —

Sposób przyrządzenia
Schab opłukać, natrzeć solą i pieprzem. Warzywa obrać, umieścić w niedużym garnku, zalać około 500 ml wody, zagotować. Dodać przyprawy, gotować 15 minut. Do gorącego wywaru włożyć schab (wywar powinien go przykrywać; jeśli nie przykrywa, dolać trochę gorącej wody). Całość zagotować, usunąć szumowinę, przykryć. Schab gotować na niedużym ogniu około 50 minut (sprawdzić szpikulcem, czy mięso jest miękkie i nie wypływa z niego różowy płyn). Wystudzić w wywarze. W rondelku rozpuścić masło, przez chwilę przesmażyć na nim mąkę. Rozprowadzić około 1,5 szklanki przecedzonego wywaru z kremówką. Gotować, aż zgęstnieje. Dodać musztardę, doprawić. Podawać do mięsa.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1,5 kg schabu**
- **kawałek selera**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **1 cebula**
- **liść laurowy**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**

Sos:

- **2 łyżki masła**
- **1 czubata łyżka mąki**
- **100 ml śmietanki kremówki**
- **2 łyżki musztardy francuskiej**
- **sól**
- **pieprz**

— Schab faszerowany śliwkami —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg schabu bez kości**
- **400 g suszonych śliwek kalifornijskich**
- **1 duża cebula**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia
Mięso umyć i osuszyć. Długim nożem przez środek mięsa zrobić podłużne nacięcie. W szczelinę włożyć śliwki. Schab natrzeć przyprawami i obsmażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego oliwą, obłożyć plasterkami cebuli i czosnku. Piec około 2 godzin. Podawać z ziemniakami i dowolną surówką.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Schab faszerowany czosnkiem ze śliwkami w czerwonym winie —

Sposób przyrządzenia
W schabie za pomocą wąskiego noża wykonać od góry kilka kieszeni do faszerowania. Mięso natrzeć solą i pieprzem, odstawić na 2–3 godziny. Ząbki czosnku przełożyć do rondelka, doprawić solą, zalać olejem i gotować na małym ogniu przez około 15–20 minut. Po tym czasie wyjąć i osuszyć na ręczniku papierowym. Schab nafaszerować wystudzonym czosnkiem i drobnymi gałązkami rozmarynu. Mięso obsmażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony, do uzyskania ciemnozłotego koloru, około 7–8 minut. Przełożyć do brytfanki i wstawić do piekarnika nagrzanego do 170°C. Piec około 70 minut.
Na patelnię po smażeniu wlać wino, zagotować. Dodać śliwki, liść laurowy, ziele angielskie i cynamon. Doprawić solą, pieprzem oraz miodem, gotować 1 minutę. Skrobię ziemniaczaną rozrobić z 50 ml zimnej wody, wlać do śliwek z winem. Gotować 2–3 minuty. Mięso po wyjęciu z piekarnika odstawić na 15 minut, aby odpoczęło, a następnie pokroić. Podawać ze śliwkami w winie.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **700 g schabu bez kości**
- **10 ząbków czosnku**
- **½ szklanki oleju + 2 łyżki do smażenia**
- **3-4 gałązki rozmarynu**
- **1 szklanka czerwonego wytrawnego wina**
- **6-7 świeżych śliwek bez pestek, pokrojonych na połówki lub ćwiartki**
- **1 liść laurowy**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **⅓ łyżeczki cynamonu**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej**
- **sól**
- **pieprz**

— Schabowy po gdańsku —

Sposób przyrządzenia

Plastry mięsa cienko rozbić. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z piwem. Dodać sól, pieprz, oregano i zioła prowansalskie. Plastry zanurzyć w marynacie. Odstawić do lodówki na godzinę, a najlepiej na całą noc. Mięso wyjąć. Obtoczyć najpierw w rozkłóconym jajku, a następnie w bułce tartej. Smażyć na rumiano z obu stron na rozgrzanym oleju. Osączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać ze śmietaną posypaną odrobiną pieprzu.

Poleca Karolina Szuch, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

- **4 plastry schabu**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **500 ml jasnego piwa**
- **sól**
- **pieprz**
- **suszone oregano**
- **zioła prowansalskie**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **olej**
- **opakowanie kwaśnej śmietany**

— Schabowy z serem —

SKŁADNIKI

- **4 plastry schabu**
- **1 jajko**
- **1 szklanka bułki tartej**
- **olej**
- **500 g pieczarek**
- **150 g sera żółtego**
- **1 cebula**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, rozbić za pomocą tłuczka i posypać solą z obu stron. Jajko rozkłócić widelcem. Każdy kotlet panierować w jajku oraz bułce tartej. Mięso smażyć na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w dużą kostkę. Cebulę obrać i pociąć w piórka. Na patelni zeszklić cebulę, po czym dodać pieczarki. Całość poddusić. Pod koniec doprawić do smaku pieprzem oraz solą. Gotowy farsz wyłożyć na usmażone kotlety. Wierzch posypać startym na tarce o małych oczkach żółtym serem. Kotlety zapiekać w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190°C, aż ser się roztopi. Tak przygotowane schabowe można podać z ziemniakami lub frytkami oraz z surówką.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kotlety schabowe w piwnym cieście —

Sposób przyrządzenia

Schab umyć, osuszyć i pokroić w plastry. Cienko rozbić i z obu stron posypać solą. Jajko rozkłócić z piwem. Następnie energicznie mieszając, stopniowo dodawać mąkę, ziarna słonecznika i sezamu oraz wiórki kokosowe. Schab zanurzyć w cieście. Smażyć na oleju, najpierw z jednej strony, posypać sezamem i smażyć z drugiej strony. Osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

Poleca Milena Jaskólska, Namysłów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g schabu bez kości**
- **olej**

Ciasto:

- **1 jajko**
- **1,5 szklanki jasnego piwa**
- **1,5 szklanki mąki**
- **20 g ziaren łuskanego słonecznika**
- **60 g ziaren sezamu + do posypania**
- **65 g wiórków kokosowych**

— Schabowe w śmietanie —

SKŁADNIKI

- **4 plastry schabu**
- **sól**
- **pieprz**
- **jajko**
- **bułka tarta**
- **10 pieczarek**
- **smalec lub inny tłuszcz do smażenia**
- **1 cebula**
- **½ pęczka koperku lub szczypiorku**
- **½ szklanki śmietany 12% lub 18%**

Sposób przyrządzenia

Plastry schabu cienko rozbić. Z obu stron natrzeć solą i posypać pieprzem. Panierować najpierw w rozkłóconym jajku, a następnie w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym smalcu (lub innym tłuszczu). Pieczarki oczyścić. Pokroić w plasterki. Cebulę obrać i pokroić w małą kostkę. Koperek umyć, drobno posiekać. Na tłuszczu smażyć pieczarki i cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Wlać śmietanę i wsypać koperek, wymieszać. Doprowadzić do wrzenia. Do sosu włożyć kotlety. Dusić około 10 minut.

Poleca Aneta Kurdybelska, Myszków, woj. śląskie

— Schabowe kotlety z czosnkiem w cieście —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **6 kotletów schabowych**
- **2 łyżki musztardy**
- **7 dużych ząbków czosnku**
- **majeranek**
- **sól, pieprz**
- **olej**

Ciasto:
- **2 jajka**
- **1 szklanka mąki**
- **1 szklanka mleka**

Sposób przyrządzenia

Kotlety rozbić, posypać majerankiem, solą i pieprzem. Z jednej strony posmarować musztardą, ułożyć plasterki czosnku. Złożyć na pół, brzegi lekko przyklepać tłuczkiem. Jajka zmiksować z mąką, mlekiem i szczyptą soli. Kotlety maczać w cieście, usmażyć na oleju z obydwu stron.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Sznycel zapiekany z masłem chrzanowym —

SKŁADNIKI
- **4 plastry schabu**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **klarowane masło lub oliwa**

Masełko chrzanowe:
- **100 g masła**
- **2 łyżki chrzanu**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **1 łyżeczka natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Schab rozbić, posypać solą i pieprzem. Panierować w rozkłóconym jajku i w bułce tartej. Kotlety smażyć na klarowanym maśle lub oliwie na złoty kolor.

Masełko chrzanowe: Masło, chrzan, bułkę tartą i natkę pietruszki utrzeć.

Naczynie żaroodporne posmarować tłuszczem. Na dnie położyć sznycle. Każdy posmarować masełkiem chrzanowym. Piec około 10 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Pieczeń z miętą i marchewką —

Sposób przyrządzenia

Kaszę jęczmienną wsypać na osolony wrzątek i ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu (15–20 minut). Odcedzić, pozostawić do całkowitego przestudzenia. Marchewki obrać, opłukać pod bieżącą wodą, pozostawić w całości. Wrzucić do osobnego garnka z wodą. Ugotować je z dodatkiem sporej szczypty soli i łyżki masła na półtwardo (około 10 minut). Wyjąć, osączyć i ostudzić. Mięso umieścić w misce. Z kilku gałązek mięty oderwać listki. Posiekać je, wrzucić do mielonego. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, kaszę oraz jajko, wymieszać. Masę doprawić do smaku solą, pieprzem oraz majerankiem. Przełożyć do posmarowanej masłem i posypanej bułką tartą formy, przekładając mięso marchewkami. Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Ozdobić miętą.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 łyżek kaszy jęczmiennej**
- **6 średnich marchewek**
- **500 g mięsa wieprzowego mielonego**
- **sól**
- **kilka gałązek świeżej mięty**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 jajko**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **masło**
- **bułka tarta**

— Pieczeń rzymska —

SKŁADNIKI
- **1 kg wieprzowego mięsa mielonego**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **5 łyżeczek zimnej wody**
- **2 małe czerstwe bułeczki**
- **kilka jajek**

Cebulę pokroić w kosteczkę i podsmażyć. Bułki namoczyć w mleku. Mięso wymieszać z jajkiem i pozostałymi składnikami, wyrobić tak jak na klopsiki. Na stole rozłożyć folię spożywczą i wyłożyć na nią mięso. Jajka ugotować na twardo. Na środku w rzędzie ułożyć ugotowane jajka. Przy pomocy folii uformować roladę. Zrolowaną masę przenieść na blachę wysmarowaną tłuszczem (najlepsze będzie tzw. korytko). Folię delikatnie usunąć. Mięso piec przez godzinę w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Soczysta pieczeń karkowa —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg karkówki**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka musztardy**
- **2 łyżki ostrego keczupu**
- **8 goździków**
- **1 łyżka oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **czosnek**

Sposób przyrządzenia

Karkówkę umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i czosnkiem. Miód połączyć z musztardą i keczupem. Mieszając, dolać oliwę. Posmarować mięso marynatą, naszpikować goździkami i wstawić na noc do lodówki. Karkówkę przełożyć do brytfanny. Piec przez 15 minut w temperaturze 200°C, a następnie przez 50 minut w temperaturze 180°C, od czasu do czasu skrapiając gorącą wodą.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Pikantna pieczeń w miodzie —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

- **1,2 kg schabu bez kości**
- **papryczka chili**
- **1 ząbek czosnku**
- **3 łyżki miodu**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć i osuszyć. Posmarować oliwą, natrzeć solą i pieprzem. Ułożyć w brytfannie. Piec godzinę w temperaturze 180°C. Chili oczyścić z nasion, czosnek obrać, razem posiekać. Miód wymieszać z koncentratem pomidorowym, czosnkiem i chili. Mięso wyjąć. Najpierw posmarować wodą wymieszaną ze szczyptą soli, a następnie miodową glazurą. Piec jeszcze 30 minut w tej samej temperaturze. Gotową pieczeń pokroić w plastry. Podawać posypaną ulubionymi świeżymi ziołami, np. z duszoną papryką i konserwowymi minikukurydzami.

Poleca Piotr Adamiak, Nysa, woj. opolskie

— Pieczona szynka na owocach —

Sposób przyrządzenia

Szynkę umyć, natrzeć solą i 1 łyżką cukru. Goździki i jałowiec zetrzeć w moździerzu. Przyprawami posypać mięso. Oprószyć je majerankiem. Włożyć do garnka, odstawić na dobę. Następnego dnia szynkę opłukać. Ułożyć w posmarowanej smalcem brytfance i piec około 2 godzin w temperaturze 180°C. W trakcie pieczenia mięso polewać bulionem wymieszanym z winem. Jabłka pokroić i usunąć gniazda nasienne. Plastry jabłek posypać majerankiem i włożyć do brytfanki razem z żurawiną na około 10 minut przed końcem pieczenia. Gotową szynkę wyjąć. Sos przecedzić, zagotować. Zagęścić mąką ziemniaczaną rozprowadzoną w małej ilości wody. Przyprawić. Sos podać do pieczeni.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1,2 kg szynki**
- **majeranek**
- **sól**
- **cukier**
- **kilka goździków**
- **kilka ziaren jałowca**
- **2 łyżki żurawiny**
- **2 łyżki smalcu**
- **1 szklanka bulionu**
- **1 szklanka wina**
- **4 jabłka**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**

— Szynka w boczku —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg surowej szynki wieprzowej**
- **suszony tymianek**
- **150 g jasnych winogron**
- **150 g ciemnych winogron**
- **15 cieniutkich plasterków boczku wędzonego**
- **½ szklanki wina białego**
- **½ szklanki soku winogronowego**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

W szynce naciąć kieszeń. Mięso natrzeć solą, pieprzem, tymiankiem i olejem. Winogrona opłukać, usunąć pestki. Częścią owoców nadziać mięso. Nacięcie spiąć wykałaczkami lub zaszyć. Obłożyć boczkiem. Mięso ułożyć na blasze, skropić olejem, dodać wino i sok. Przykryć folią aluminiową, piec 90 minut w temperaturze 190°C. Usunąć folię, dodać winogrona i piec jeszcze 15 minut (aż boczek się zrumieni). Przełożyć na półmisek. Sos spod pieczeni przecedzić przez sitko, a następnie można lekko zagęścić go mąką ziemniaczaną rozmieszaną w odrobinie zimnej wody. Podawać do mięsa.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Duszone żeberka —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg żeberek**
- **czosnek granulowany**
- **zioła prowansalskie**
- **masło klarowane**
- **sól**
- **pieprz**
- **ziele angielskie**
- **liście laurowe**
- **kminek**
- **3 cebule**
- **chili**
- **słodka papryka**
- **zielona czubryca (cząber górski)**

Sposób przyrządzenia

Żeberka umyć starannie, usunąć tłuszcz. Podzielić mięso na kawałki z 2 kostkami. Następnie żeberka natrzeć solą, pieprzem, granulowanym czosnkiem oraz ziołami prowansalskimi. Odstawić na kilka godzin, a najlepiej do następnego dnia. Na patelni rozgrzać masło klarowane. Partiami wkładać żeberka, smażyć, aż się zrumienią. W garnku zagotować około 1,5 litra wody. Wrzucić do niej 3 ziarna ziela angielskiego i 2 liście laurowe oraz łyżeczkę kminku. Dorzucić mięso. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Wrzucić na tłuszcz po smażeniu żeberek, zeszklić i dodać do mięsa. Całość dusić do miękkości 1,5–2 godziny. Pod koniec do powstałego sosu wsypać szczyptę chili, łyżeczkę słodkiej papryki, pół łyżeczki zielonej czubrycy i sól do smaku. Sos można zagęścić mąką rozrobioną w niewielkiej ilości wody. Danie podawać z ziemniakami.

Poleca Karolina Kornacka, Opole, woj. opolskie

— Żeberka pieczone z kapustą —

SKŁADNIKI

- **1 kg żeberek**
- **1 kg kapusty kiszonej**
- **garść suszonych jabłek**
- **½ słoiczka suszonych pomidorów**
- **1 cebula**
- **kminek**
- **sól**
- **pieprz**
- **pieprz ziołowy**

Marynata:

- **rozmaryn**
- **kolendra**
- **ostra papryka**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **3 łyżki oliwy**
- **2 łyżeczki cukru brązowego**

Ponadto:

- **1 kg ziemniaków**
- **rozmaryn**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Przyprawy na marynatę zetrzeć w moździerzu, wymieszać z octem, oliwą i cukrem. Umyte żeberka włożyć do przygotowanej zalewy, okryć folią i wstawić do lodówki na 10 godzin. Kapustę wypłukać i odcisnąć. Dodać drobno pokrojoną cebulę, pomidory, suszone jabłka, kminek i pieprz. Wrzucić całość na patelnię, dolać 4 łyżki oleju i podsmażyć. Po 5 minutach dodać wodę i dusić 30 minut. Przełożyć kapustę do brytfanny. Na niej ułożyć żeberka i zalać pozostałą marynatą. Wierzch przykryć folią. Obrane ziemniaki pokroić na ćwiartki, opłukać zimną wodą. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym, zalać olejem wymieszanym z solą i rozmarynem. Wstawić żeberka i ziemniaki do piekarnika rozgrzanego do temperatury 190°C. Piec godzinę.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Żeberka w kawie —

SKŁADNIKI

- **1 kg żeberek**
- **2 cebule**

Sos:

- **¾ szklanki keczupu**
- **½ szklanki cukru**
- **1 szklanka kawy rozpuszczalnej**
- **5-7 łyżek octu winnego**
- **5-7 łyżek sosu sojowego**
- **kilka kropli tabasco**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki sosu z przepisu połączyć ze sobą i wymieszać. Do sosu dodać drobno pokrojoną cebulę i żeberka. Wszystko razem gotować na małym ogniu. Żeberka co jakiś czas odwrócić. W czasie gotowania dodawać niewielkie ilości wody. Czas gotowania, w zależności od mięsa, wynosi od 1,5 do 2,5 godziny.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Żeberka w słodkiej marynacie —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg żeberek**
- **1 szklanka dżemu pomarańczowego**
- **1 szklanka pikantnego keczupu**
- **2 pomarańcze**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Żeberka podzielić na kawałki, umyć, natrzeć solą i pieprzem, podsmażyć na oleju ze wszystkich stron. Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na maśle. Dodać dżem i keczup, zagotować. Polać żeberka i włożyć na noc do lodówki. Pomarańcze obrać, pokroić w półplasterki. Żeberka i pomarańcze ułożyć w brytfannie. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 200°C, smarując marynatą.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Żeberka po cygańsku —

SKŁADNIKI

- **2 kg żeberek trójkątów**

Sos:

- **5 dużych cebul pokrojonych w półplasterki**
- **1 szklanka passaty pomidorowej**
- **2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę**
- **¼ szklanki cukru**
- **2 łyżki octu jabłkowego**
- **2 łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **1,5 łyżki musztardy chrzanowej**
- **4 łyżki soku z cytryny**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **1 łyżeczka soli**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki na sos wymieszać ze sobą, dodać 1 szklankę wody i dusić około 5 minut. Żeberka doprawić solą i pieprzem, umieścić w naczyniu żaroodpornym, zalać sosem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec około 90 minut, aż mięso będzie miękkie.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Żeberka z bobem —

SKŁADNIKI

- **600 g żeberek trójkątów, pokrojonych w kawałki**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 duża cebula drobno posiekana**
- **50 g boczku wędzonego pokrojonego w paseczki**
- **1 kiełbasa chorizo pokrojona w plasterki**
- **750 g mrożonego bobu, uprzednio rozmrożonego**
- **kilka gałązek świeżej kolendry**
- **1 liść laurowy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rozgrzać w garnku połowę oliwy i podsmażyć na niej kawałki żeberek. Doprawić solą i pieprzem, dodać pozostałą oliwę, posiekaną cebulę, boczek i kiełbasę chorizo. Wymieszać, przykryć pokrywką i dusić przez około 10 minut na średnim ogniu. Następnie dodać bób i pęczek kolendry związany sznureczkiem wraz z liściem laurowym. Zalać około 150 ml gorącej wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez następne 40 minut, aż bób będzie miękki. W razie konieczności podlać wodą. Doprawić solą i pieprzem, usunąć pęczek ziół. Przed podaniem posypać garścią listków kolendry.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Żeberka wieprzowe z chili —

SKŁADNIKI

- **1 kg chudych żeberek wieprzowych**
- **3 ząbki czosnku**
- **½ szklanki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka**
- **chili w płatkach**
- **rozmaryn**

Sposób przyrządzenia

Żeberka umyć, oczyścić, osuszyć, poporcjować tak, aby na osobę przypadał kawałek z 3 kostkami. Czosnek zmiażdżyć, rozetrzeć z solą, wymieszać z pieprzem, papryką i rozmarynem. Mieszankę mocno wetrzeć w mięso. Schładzać w lodówce przez około 2 godziny. Dno formy do pieczenia wysmarować olejem. Ułożyć żeberka, skropić resztą oleju, posypać płatkami chili. Przykryć naczynie pokrywą albo folią aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec przez około godzinę, po czym odkryć i dopiec jeszcze do zrumienienia mięsa około 30 minut.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Wieprzowe żeberka z żurawinową glazurą —

SKŁADNIKI

- **800 g żeberek**
- **4 łyżki miodu**
- **300 ml żurawiny do mięs**
- **2 pomarańcze**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Żeberka umyć, osuszyć i podzielić na małe kawałki z kostką. Oprószyć solą. W misce wymieszać miód z otartą skórką pomarańczową i wyciśniętym sokiem z pomarańczy. Dodać ⅔ żurawiny i wymieszać. W marynacie obtoczyć żeberka i pozostawić w lodówce minimum na godzinę, a najlepiej na noc. Żeberka ułożyć w naczyniu do zapiekania lub na blasze, wlać marynatę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 40–45 minut. W czasie pieczenia żeberka trzeba odwrócić. Przed podaniem posmarować je pozostałą częścią żurawiny

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Golonka na kapuście —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)

- **golonka bez kości**
- **2 liście laurowe**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól**
- **ostra mielona papryka**
- **czosnek granulowany**
- **tłuszcz do formy**

Kapusta:

- **500 g kapusty kiszonej**
- **1 duża cebula**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **1 łyżeczka ostrej mielonej papryki**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Golonkę umyć, oczyścić, osuszyć. Natrzeć solą. Czosnek obrać. Golonkę włożyć do rondla, dodać liście laurowe, ziele angielskie i czosnek, gotować pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Kapustę opłukać, lekko odcisnąć, pokroić. Olej rozgrzać na patelni, włożyć cebulę, zeszklić. Dodać kapustę, ziele angielskie, liście laurowe, mieloną paprykę, wymieszać i podsmażyć. Podlać niewielką ilością wody, dusić do miękkości. Golonkę wyjąć z rondla, posypać papryką i granulowanym czosnkiem. Włożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego, piec do miękkości w temperaturze 180°C. Golonkę podawać z kapustą.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Marynowana golonka —

SKŁADNIKI

- **3 golonki**
- **2 duże cebule**

Zalewa:

- **½ szklanki wody**
- **3 liście laurowe**
- **10 ziaren ziela angielskiego**
- **8 ziaren pieprzu**
- **6 ząbków czosnku**
- **½ łyżeczki chili**
- **2 łyżeczki soli**

Bejca:

- **1 szklanka piwa**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka octu winnego**
- **1 łyżka musztardy z ziarnami gorczycy**
- **6 ząbków czosnku**
- **1 łyżeczka kminku**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Golonki dokładnie umyć, opalić włoski. Przełożyć mięso do garnka, zalać wodą wymieszaną ze składnikami zalewy i gotować 2 godziny. Miękkie golonki wyjąć na talerz i ostudzić (nie wylewać wody). Składniki na marynatę dokładnie wymieszać. Obraną cebulę pokroić w piórka i rozłożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Skropić ją olejem i natrzeć solą. Skórkę golonek naciąć w kratkę, nasmarować marynatą i umieścić na cebuli. Całość podlać resztą wody z gotowania z pozostałą marynatą. Wstawić potrawę do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piec godzinę, aż skóra na mięsie zrobi się złotobrązowa. Gotową golonkę podawać z ostrym chrzanem.

Poleca Katarzyna Janeczko, Zamość, woj. lubelskie

— Golonka pieczona na słodko-ostro —

SKŁADNIKI

- **2 golonki wieprzowe**
- **sól**
- **7 ziaren czarnego pieprzu**
- **2 liście laurowe**
- **16 goździków**
- **1-2 łyżki musztardy dijon**
- **4 łyżki oleju**
- **800 g jabłek**
- **1 duża pomarańcza**
- **100 g świeżego chrzanu**
- **60 g drobnego cukru**
- **800 ml soku jabłkowego**

Sposób przyrządzenia

Golonki umyć, włożyć do garnka z posoloną wodą. Dodać ziarna pieprzu i liście laurowe. Gotować około 60 minut na wolnym ogniu. Podgotowane golonki wyjąć z garnka (wywar zostawić do podlewania) i osuszyć je. Skórkę golonek ponacinać w kratkę, powtykać goździki, posmarować musztardą. Na rozgrzanym oleju w brytfannie opiec golonki ze wszystkich stron. Następnie podlać małą ilością wywaru i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec, polewając od czasu do czasu wypieczonym sosem. Jabłka umyć (nie obierać), pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w grube plastry. Pomarańczę obrać, podzielić na cząsteczki, pozbawić je białych błonek. Chrzan obrać, pokroić w cienkie plasterki. Na patelni skarmelizować cukier, zalać go sokiem jabłkowym, dobrze wymieszać. Włożyć do sosu chrzan i na wolnym ogniu wygotować sos do połowy objętości. Kiedy golonki będą już prawie gotowe, dołożyć do nich jabłka i kawałeczki pomarańczy. Podlać odcedzonym sosem jabłkowo-chrzanowym i jeszcze chwilę dopiec golonki do miękkości.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Golonka faszerowana —

Sposób przyrządzenia

Golonkę zalać wodą, dodać majeranek, czosnek, liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz. Gotować około 90 minut, aż z mięsa będzie można wyjąć kości, ale nie będzie całkiem miękkie. Gdy golonki przestygną, usunąć kości. W misce wymieszać mięso mielone, cebulę, ostrą paprykę, rozmaryn, bułkę tartą oraz sól. Dokładnie wyrobić farsz. Napełnić nim golonki i ułożyć je w naczyniu żaroodpornym. Mięso posmarować glazurą przygotowaną z wymieszanego piwa, miodu, musztardy i soli. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 190°C. Piec do rumianego koloru 30 minut, co 10 minut smarując pozostałą glazurą. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim boczek przez 2–3 minuty. Kiedy skwarki zaczną się rumienić, dodać cebulę, a po 2–3 minutach czosnek. Zamieszać i od razu dodać kapustę. Smażyć około 5 minut, następnie zalać wrzątkiem, aby przykrył kapustę. Dusić na małym ogniu do miękkości, aż woda wyparuje (około 30 minut). Doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki gotować do miękkości, odcedzić, odparować, a następnie utłuc na purée i wymieszać z kapustą i natką pietruszki. Golonkę podawać z panczkrautem.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 golonki wieprzowe przednie**
- **1 łyżka majeranku**
- **1 główka czosnku**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **6 ziaren pieprzu czarnego**
- **200 g chudego mięsa mielonego z szynki**
- **1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę**
- **1 płaska łyżeczka mielonej ostrej papryki**
- **2 łyżki posiekanego rozmarynu**
- **1 łyżka bułki tartej**
- **1 łyżka musztardy**
- **2 łyżki miodu**
- **3 łyżki jasnego piwa**
- **sól**

Panczkraut:

- **1 łyżka oleju**
- **100 g boczku wędzonego pokrojonego w drobne paski**
- **1 cebula pokrojona w kostkę**
- **1 utarty ząbek czosnku**
- **200 g kapusty kwaszonej, wypłukanej, odciśniętej i drobno pokrojonej**
- **500 g obranych ziemniaków pokrojonych na równej wielkości mniejsze kawałki**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

— Karkówka w miodzie —

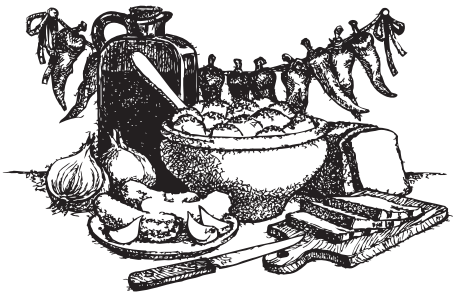
SKŁADNIKI

- **400 g schabu karkowego**
- **3 duże cebule**
- **6 łyżek pikantnej musztardy**
- **3 łyżki płynnego miodu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Schab oczyścić starannie, opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Cebule obrać, pokroić w cienkie krążki. Umieścić w miseczce i posypać ½ łyżeczki soli. Wymieszać dokładnie i odstawić na 20 minut. W osobnym naczyniu połączyć ze sobą musztardę i naturalny płynny miód. Marynatę doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Karkówkę pokroić w plastry, cienko rozbić. Powstałe kotlety oprószyć solą oraz pieprzem, a potem natrzeć przygotowaną marynatą. Przygotować naczynie żaroodporne. Układać w nim na przemian plasterki mięsa oraz krążki cebuli. Ostatnią warstwę powinna stanowić cebula. Naczynie wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec mięso mniej więcej 2 godziny. Karkówka dobrze smakuje z pieczonymi ziemniakami.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie



— Karkówka w kapuście z miodem —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki**
- **500 g kapusty kiszonej**
- **3 łyżki miodu**
- **4 łyżki keczupu**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka ostra**
- **papryka słodka**
- **zioła prowansalskie**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Karkówkę umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić w plastry o grubości 1,5 cm. Przyprawić je solą, pieprzem, papryką i ziołami. Piec do miękkości (bez dodatku tłuszczu) w naczyniu żaroodpornym przez 15–20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Kapustę wypłukać i gotować przez 30 minut w wodzie z dodatkiem soli i pieprzu. Upieczoną karkówkę wyłożyć na żaroodporny półmisek. Na wierzch położyć ugotowaną kapustę. Keczup i miód wymieszać razem. Tą miksturą polać kapustę. Wszystko zapiec w piekarniku w temperaturze 180–200°C przez około 15 minut.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Karkówka z bambusem —

SKŁADNIKI

- **3 plastry karkówki**
- **150 g kurek**
- **150 g pędów bambusa z puszki**
- **1 łyżka masła**
- **3-4 łyżki oleju**
- **szczypiorek do posypania**
- **sos sojowy ciemny**
- **estragon w proszku**
- **czosnek granulowany**
- **sól**
- **pieprz kolorowy**

Sposób przyrządzenia

Kurki oczyścić, opłukać, większe pokroić na kawałki. Podsmażyć na maśle. Kiedy płyn odparuje, odstawić z ognia. Umyte i osuszone plastry mięsa pokroić w kostkę. Wrzucić na rozgrzany olej, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem na małym ogniu, aż karkówka będzie miękka. Jeśli płyn wyparuje, można odrobinę podlać wodą. Kiedy mięso jest już miękkie, dodać odsączone, pokrojone w paseczki pędy bambusa. Wymieszać i dusić pod przykryciem około 15 minut. Odkryć i dodać kurki. Mieszając chwilę podgrzewać, żeby kurki były ciepłe.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Karczek z karczochami —

SKŁADNIKI

- **500 g karkówki**
- **1 młoda cukinia**
- **1 puszka karczochów w zalewie**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielona słodka papryka**
- **curry**
- **1 jajko**
- **bułka tarta**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cukinię pokroić w plastry, posypać solą, pieprzem, papryką oraz curry, skropić olejem i podsmażyć. Karkówkę pociąć w plastry i rozbić. Na każdym rozłożyć po 2–3 plastry cukinii i przekrojone na pół karczochy. Plastry mięsa złożyć na pół i panierować w jajku rozkłóconym z przyprawami oraz w bułce tartej. Smażyć na oleju na złoty kolor.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Karkówka z czarnej świni z jabłkami —

Sposób przyrządzenia

Plastry mięsa doprawić z obydwu stron solą. Jabłka skropić oliwą i oprószyć tymiankiem oraz cukrem. Rozgrzać patelnię grillową. Umieścić na niej wieprzowinę oraz jabłka. Mięso smażyć z obydwu stron na złoty kolor przez około 3–5 minut.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **350 g karkówki z czarnej świni iberyjskiej**
- **2 jabłka (reneta), obrane i pokrojone na cząstki**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**
- **pieprz**

— Duszona karkówka z cynamonem i musem jabłkowym —

Sposób przyrządzenia

Marynata: 2 ząbki czosnku posiekać i rozetrzeć. Cytrynę wyparzyć i z jednej połowy zetrzeć skórkę. Do moździerza wrzucić suszoną kolendrę, cynamon mielony, startą skórkę z cytryny, roztarty czosnek, 2 łyżki miodu, kilka kropel oleju rzepakowego i wszystko utrzeć na jednolitą masę.

Karkówka: Umytą i dobrze osuszoną karkówkę nakłuć w kilku miejscach i faszerować plasterkami pokrojonego czosnku – 3 ząbki. Mięso przełożyć do miski i natrzeć marynatą, dodać sól i pieprz do smaku. Miskę z karkówką przykryć folią spożywczą i odstawić do lodówki na kilka godzin.

Warzywa: Pietruszkę i marchew pokroić w plastry, seler i cebulę w kostkę, posiekać 2 ząbki czosnku. Czosnek i cebulę smażyć na dużej patelni, na oleju, do momentu zeszklenia. Dodać pokrojone warzywa i chwilę smażyć. Zrumienione warzywa zalać czerwonym winem i poczekać, aż wino wyparuje, a sos zacznie gęstnieć. Całość doprawić solą i pieprzem, dodać troszkę wody. Całą zawartość patelni przełożyć do naczynia żaroodpornego. Na warzywach poukładać karkówkę, dodać kilka gałązek świeżego tymianku, przykryć i włożyć do piekarnika. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 160°C.

Mus jabłkowy wykonać z pieczonych jabłek. Pokrojone na kawałki i upieczone do miękkości jabłka zmiksować na gładką masę. Do musu dodać 40 g chrzanu sarmackiego i wymieszać. Mus jabłkowy podać w odrębnym naczyniu. Karkówkę pokroić w plastry i podawać z warzywami i musem jabłkowym.

SKŁADNIKI

- **700 g karkówki wieprzowej**
- **5 ząbków czosnku**
- **10 g suszonej kolendry**
- **10 g cynamonu mielonego**
- **2 łyżki miodu**
- **1 cytryna**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 marchewki**
- **4 korzenie pietruszki**
- **1 seler korzeniowy**
- **1 cebula**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**
- **40 g chrzanu sarmackiego**
- **2 jabłka**
- **30 g mąki pszennej**
- **½ szklanki czerwonego wytrawnego wina**

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Karczek duszony na tłuszczu z gęsiny —

SKŁADNIKI

- **1 kg karczku wieprzowego**
- **200 g wędzonego boczku**
- **5 ząbków czosnku**
- **2 łyżki smalcu z gęsiny**
- **8 grzybów suszonych**
- **2 ogórki kiszone lub konserwowe**
- **5 liści laurowych**
- **7 ziaren ziela angielskiego**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cały karczek natrzeć solą, pieprzem oraz przeciśniętymi 3 ząbkami czosnku. Odstawić w chłodne miejsce na całą dobę. Na następny dzień tłuszcz z gęsi podgrzać w brytfance. Przed smażeniem mięso umyć z soli i z pieprzu. Następnie karczek obsmażyć z każdej strony. Zalać 500 ml wody, dodać pokrojony w kostkę i podsmażony wcześniej boczek, cebulę pokrojoną w piórka, podgotowane wcześniej grzyby leśne, liście laurowe, ziele angielskie oraz 2 ząbki czosnku. Wszystko dusić przez 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć mięso z brytfanny i odłożyć do ostygnięcia. Dodać do wywaru pokrojone w plastry ogórki. Mięso pokroić w plastry o grubości 2 cm i z powrotem włożyć do brytfanny. Dusić przez kolejne 20 minut, aż do uzyskania sosu.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Polędwiczka pieczona z borowikami w czekoladowym sosie —

SKŁADNIKI

- **300 g polędwiczki wieprzowej**
- **20 g suszonych grzybów**
- **1 szklanka bulionu wołowego**
- **30 g suszonej żurawiny**
- **1 łyżka musztardy chrzanowej**
- **1 łyżeczka ziół prowansalskich**
- **50 g masła**
- **1 tabliczka gorzkiej czekolady**
- **kilka gałązek koperku do dekoracji**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w letniej wodzie. Po godzinie odcedzić, przełożyć do rondelka, zalać wywarem i gotować 15–20 minut. Doprawić solą i pieprzem, odstawić. Żurawinę zalać 125 ml wrzątku, odstawić na 15 minut, po tym czasie odsączyć. Polędwiczkę natrzeć solą, pieprzem i musztardą, oprószyć ziołami prowansalskimi, przełożyć do naczynia żaroodpornego i odstawić na 30 minut. Grzyby podsmażyć na rozgrzanym maśle. Polędwiczkę piec około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Upieczoną pokroić w plastry. W międzyczasie czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Polędwiczkę podawać z roztopioną czekoladą, posypaną grzybami i żurawiną. Udekorować koperkiem.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Polędwiczki w cieście francuskim —

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki pokroić na kawałki o długości 4–5 cm (ale nie rozbijać ich tłuczkiem) i doprawić solą i pieprzem do smaku. Ciasto francuskie pokroić w kwadraty o boku 6–7 cm i zawinąć w nie polędwiczki, zwijając w formie ruloników. Posmarować je tylko od góry rozbełtanym jajkiem. Następnie ruloniki te wyłożyć na blaszkę wysmarowaną tłuszczem, np. olejem ryżowym, i włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury ok. 200°C na około 15–20 minut. Po tym czasie (warto sprawdzić, czy jest już upieczone) wyjąć z piekarnika i podawać z sałatką grecką lub sałatką z kapusty pekińskiej bądź lodowej.

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **500 g polędwiczek wieprzowych**
- **ciasto francuskie (kupuje się je już gotowe)**
- **sól, pieprz - do smaku**
- **1 jajko**

Poleca Zenobia Lipińska, Przysiecz, woj. opolskie

— Polędwica a'la Wellington —

Sposób przyrządzenia
Pieczarki starannie oczyścić, obrać i pokroić w kostkę. Usmażyć je na maśle z dodatkiem cebuli. Polędwicę przyprawić solą, pieprzem oraz majerankiem i lekko zrumienić na rozgrzanym oleju. Ciasto francuskie rozwinąć, rozsmarować na nim farsz z pieczarek i na to położyć polędwicę. Płat ciasta z farszem oraz polędwicą zwinąć w rulon i skleić brzegi. Wierzch posmarować rozkłóconym wcześniej żółtkiem. Roladę ułożyć na blasze wyścielonej papierem do pieczenia. Piec około 35 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca Ewelina Wrońska, Babienica, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **1 kg polędwicy wieprzowej**
- **1 opakowanie ciasta francuskiego**
- **1 cebula**
- **500 g pieczarek**
- **1 żółtko**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **1 łyżka masła**
- **olej**

— Polędwiczki wieprzowe z kurkami —

SKŁADNIKI
- **700 g polędwiczki wieprzowej**
- **400 g kurek**
- **1 cebula**
- **pęczek natki pietruszki**
- **2 łyżki gęstej śmietany**
- **1 łyżeczka mąki**
- **1,5 szklanki bulionu**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **olej do smażenia**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Umytą i osuszoną polędwiczkę pokroić w plastry i delikatnie rozbić. Oprószyć solą i pieprzem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekaną natkę pietruszki. Delikatnie skropić olejem i odstawić do lodówki na 3–4 godziny. Kurki oczyścić, opłukać, osączyć z wody. Cebulę pokrojoną w piórka podsmażyć na oleju. Dodać kurki i smażyć około 15 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Polędwiczki obsmażyć na oleju. Kiedy się zarumienią, podlać bulionem, przykryć i dusić do miękkości. Pod koniec dodać śmietanę i całość oprószyć mąką. Do mięsa dołożyć przesmażone kurki i poddusić wszystko razem na wolnym ogniu przez około 5 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem udekorować natką pietruszki.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Polędwica po argentyńsku —

Sposób przyrządzenia
Mięso oczyścić, opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym, a potem pokroić w ukośne plasterki. Lekko pougniatać je rękoma (nie używać tłuczka do mięsa), oprószyć pieprzem. Jajka rozbić, umieścić w misce. Dodać mleko oraz tyle mąki (około 1 szklanki), by powstało ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Doprawić do smaku solą. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę lub bardzo drobno posiekać. Dodać do ciasta naleśnikowego, wymieszać. Odstawić na 15 minut. Brokuł oczyścić, podzielić na różyczki. Umyte marchewki (lub zamrożone) wrzucić do garnka z osolonym i posłodzonym wrzątkiem z dodatkiem łyżki masła. Dodać brokuły, gotować do miękkości, odcedzić. Na patelni rozgrzać 3–4 łyżki oleju. Polędwiczki zanurzać w cieście i smażyć z dwóch stron na złoty kolor (po 2–3 minuty). Podawać z ugotowanymi warzywami.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g polędwiczki wieprzowej**
- **2 jajka**
- **¾ szklanki mleka**
- **cukier**
- **mąka pszenna**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 mały brokuł**
- **300 g marchewki „baby"**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Polędwiczki w miodzie pitnym —

Sposób przyrządzenia
Polędwiczki przyprawić solą i pieprzem, natrzeć tymiankiem i majerankiem. Miód wymieszać z musztardami i natrzeć polędwiczki, włożyć do lodówki na około 2 godziny. Mięso po wyjęciu z lodówki smażyć na patelni z każdej strony. Następnie zalać miodem pitnym. Mięso dusić do miękkości około 30 minut (w zależności od wielkości polędwiczek).
Sos: Śmietanę odparować na patelni, po zdjęciu z ognia doprawić, dodając musztardę, sól i pieprz do smaku.

Poleca Iwona Radecka, Hajduki Nyskie, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3-4 polędwiczki wieprzowe**
- **2 łyżki musztardy francuskiej**
- **2 łyżki ostrej musztardy**
- **3-4 łyżki miodu**
- **1 szklanka miodu pitnego typu trójniak**
- **tymianek**
- **majeranek**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **1 szklanka śmietany 30%**
- **1 łyżka ostrej musztardy**

— Polędwiczki wieprzowe z karmelizowaną gruszką —

SKŁADNIKI
- **500 g polędwiczki wieprzowej**
- **2 szalotki**
- **3 gruszki**
- **5 łyżek masła**
- **250 ml białego wina wytrawnego**
- **2 gałązki świeżego rozmarynu**
- **sok z 1 cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Szalotki i igiełki z jednej gałązki rozmarynu drobno posiekać. Polędwiczki oczyścić i pokroić na plastry grubości 1,5 cm. Każdy plaster delikatnie rozbić dłonią (nie tłuczkiem), oprószyć solą. Rozgrzać na patelni 2 łyżki masła klarowanego, wkładać pojedyncze warstwy plastrów polędwiczki i na dość dużym ogniu obsmażyć z obu stron (po 2 minuty na stronę). Gotowe mięso odłożyć chwilowo na talerz. Zmniejszyć płomień pod patelnią na minimalny, dodać jeszcze jedną łyżkę masła i wrzucić szalotkę. Smażyć kilka minut, aż się zeszkli. Dodać posiekany rozmaryn, zalać winem i doprowadzić do wrzenia. Teraz włożyć z powrotem mięso i dusić na średnim ogniu około 5 minut. Pod koniec dodać połowę soku z cytryny, doprawić do smaku pieprzem i ewentualnie solą. Obrać gruszki ze skórki, pokroić na ósemki, usunąć gniazda nasienne. Na drugiej patelni rozgrzać 2 łyżki masła klarowanego, włożyć kawałki gruszek i igiełki z drugiej gałązki rozmarynu i smażyć kilka minut na dość dużym ogniu, aż nabiorą ze wszystkich stron złocistej barwy. Skropić pozostałym sokiem z cytryny i zdjąć z ognia. Gotowe polędwiczki podawać z karmelizowanymi gruszkami.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Polędwiczki z jabłkami —

Sposób przyrządzenia
Jabłka umyć i pokroić w ósemki, wyciąć gniazda nasienne, każdy kawałek posypać brązowym cukrem. Na patelni roztopić 2 łyżeczki masła, ułożyć jabłka i smażyć, aż nabiorą złotego koloru, odłożyć. Polędwiczkę oczyść z błon, umyć i osuszyć. Następnie pokroić plastry grubości 1 cm, posypać z każdej strony solą i pieprzem. Na patelni stopić masło, ułożyć plastry i smażyć z każdej strony do zrumienienia. Następnie wlać cydr, dodać namoczone wcześniej we wrzątku rodzynki, ½ łyżeczki cynamonu i dusić na małym ogniu, aż polędwiczki zmiękną, a cydr odparuje. Orzechy posiekać i uprażyć na suchej patelni. Dodać miód i wymieszać. Gotowe polędwiczki przełożyć na patelnię z jabłkami i dodać orzechy z miodem.

Poleca Iwona Radecka, Hajduki Nyskie, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **polędwiczka wieprzowa (około 600 g)**
- **3 jabłka**
- **⅔ szklanki cydru**
- **brązowy cukier**
- **garść rodzynków**
- **50 g orzechów włoskich**
- **cynamon**
- **masło**
- **miód**
- **sól**
- **pieprz**

— Bifana – portugalskie bitki wieprzowe w pszennej bułce —

SKŁADNIKI

- **500 g polędwiczek wieprzowych**
- **4 pszenne bułki**
- **¼ kostki smalcu**
- **keczup**
- **musztarda**

Marynata:

- **ziele angielskie**
- **liść laurowy**
- **2 łyżki ostrej papryki**
- **2 łyżki słodkiej papryki**
- **3 ząbki czosnku**
- **½ szklanki octu winnego**

Sposób przyrządzenia

Składniki marynaty połączyć, czosnek zgnieść w łupince, dodać płyny. Do zalewy dodać mięso pokrojone w cienkie plastry i rozgniecione otwartą dłonią. Miskę przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki na przynajmniej 5 godzin. Kiedy mięso nabierze aromatu, odsączyć je z marynaty i smażyć do miękkości na mocno rozgrzanym tłuszczu. Wieprzowinę podawać w pszennej bułce z dodatkami (keczup, musztarda).

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Bitki z polędwiczek w sosie borowikowym —

SKŁADNIKI

- **2 polędwiczki wieprzowe**
- **500 g świeżych lub mrożonych borowików**
- **garść suszonych borowików**
- **½ kostki masła**
- **100 ml śmietany 18%**
- **natka pietruszki**
- **odrobina mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki pokroić w plastry i lekko rozbić ręką. Posolić i posypać pieprzem. Obsmażyć na maśle z obu stron. Zdjąć mięso z patelni i na tym samym maśle usmażyć borowiki. W osobnym garnku, w lekko osolonej wodzie, ugotować suszone grzyby. Wyjąć je z wody i pokroić. Wywar z grzybów wlać do sosu na patelnię. Dodać pokrojone grzyby i mięso. Całość dusić pod przykryciem przez około 15 minut. Na końcu dodać śmietanę wymieszaną z mąką. Posypać posiekaną natką pietruszki, doprawić do smaku.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Medaliony w sosie —

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki pokroić w plastry o szerokości około 1,5 cm. Oprószyć pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, kłaść medaliony i smażyć z każdej strony po 2 minuty. Przełożyć na talerz, przykryć folią aluminiową, wstawić do ciepłego piekarnika. Na patelni zeszklić posiekaną cebulę. Dodać rozmaryn. Wlać wino, śmietankę, zredukować sos, często mieszając. Dodać winogrona i gotować jeszcze chwilę, by się podgrzały, doprawić. Włożyć medaliony, podawać.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 polędwiczki wieprzowe**
- **3 łyżki oleju**
- **1 czerwona cebula**
- **½ łyżeczki listków świeżego rozmarynu**
- **½ szklanki wytrawnego czerwonego wina**
- **½ szklanki bulionu wołowego**
- **2 łyżki słodkiej śmietanki**
- **200 g jasnych winogron (przepołowionych i wypestkowanych)**
- **200 g ciemnych winogron (przepołowionych i wypestkowanych)**
- **sól**
- **pieprz**

— Zrazy wieprzowe z grzybami suszonymi —

SKŁADNIKI

- **1 kg szynki wieprzowej**
- **200 g boczku wędzonego**
- **4 ogórki kiszone**
- **4 cebule**
- **pieprz**
- **sól**
- **papryka**
- **garść grzybów suszonych**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Szynkę pokroić w plastry, rozbić, a następnie oprószyć solą i pieprzem. Ogórki, cebulę i boczek pokroić w paski. Na każdy kawałek rozbitego mięsa położyć cebulę, ogórek i boczek. Mięso zwinąć w rulony. Spiąć je szpilkami lub owinąć nićmi, by się nie rozpadły. Podsmażyć je na patelni, aż nabiorą złotego koloru. Zrazy przełożyć do garnka, posypać grzybami, papryką i resztą cebuli. Następnie podlać wodą i doprawić pieprzem i solą. Dusić na małym ogniu tak długo, aż będą kruche.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Zrazy wieprzowe —

SKŁADNIKI

- **6 kotletów ze schabu**
- **2 duże cebule**
- **1 duży kiszony ogórek**
- **sól**
- **2 marchewki**
- **pieprz**
- **3 plastry wędzonego boczku**
- **3 ząbki czosnku**
- **olej**
- **liście laurowe**
- **ziele angielskie**

Sposób przyrządzenia

Kotlety dokładnie umyć pod bieżącą wodą, osuszyć i każdy rozbić na cienki płat. Z obu stron posypać je solą oraz pieprzem. Ogórek pokroić w paski, cebule w piórka, a marchewki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na każdym płacie ułożyć ½ plastra boczku oraz porcję cebuli (część odłożyć) i ogórka. Zawinąć w rulonik i spiąć wykałaczkami. Każdy zraz dokładnie obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, a następnie przełożyć do garnka. Roladki zalać wodą tak, by przykryła mięso. Na patelni po smażeniu zrazów smażyć przez chwilę marchewkę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz resztę cebuli. Kiedy cebula się zeszkli, warzywa dodać do zrazów. Dołożyć po kilka ziarenek ziela angielskiego i liści laurowych. Gotować na bardzo małym ogniu do miękkości mięsa. Na koniec powstały sos doprawić do smaku solą i pieprzem. Jeśli będzie zbyt rzadki, można zagęścić go odrobiną mąki.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Policzki wieprzowe duszone w czerwonym winie —

SKŁADNIKI

- **6 policzków wieprzowych**
- **4 łyżki oliwy**
- **6 posiekanych ząbków czosnku**
- **1 posiekana cebula**
- **1 por pokrojony w plasterki**
- **2 marchewki pokrojone w kostkę**
- **1 liść laurowy**
- **100 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **4 łyżki sosu ze smażonych pomidorów**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Policzki doprawić solą i podsmażyć z obydwu stron na połowie oliwy. Odłożyć je na talerz. Do garnka wlać resztę oliwy i wsypać czosnek, cebulę i por. Zmniejszyć ogień i smażyć przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać marchewkę oraz liść laurowy, przykryć pokrywką i dusić przez około 10 minut. Następnie wlać wino i dusić bez przykrycia przez 2–3 minuty. Dodać sos oraz policzki wieprzowe. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 45 minut, aż policzki będą miękkie.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Kulebiak —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki wieprzowej**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 mała cebula**
- **3 jajka**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **1 łyżeczka ostrej papryki w proszku**
- **papryka słodka**
- **1 łyżka majeranku**
- **½ zielonej papryki**
- **½ czerwonej papryki**
- **4 płaty makaronu do lasagne**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki startego sera żółtego**
- **1 marchewka**

Ciasto:

- **2 jajka**
- **50 g drożdży**
- **½ szklanki ciepłego mleka**
- **⅓ łyżeczki soli**
- **100 g masła**
- **3 szklanki mąki**

Sposób przyrządzenia

Mięso zemleć, a następnie dokładnie wyrobić z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, startą cebulą, 2 jajkami i bułką tartą. Doprawić ostrą papryką, majerankiem, solą i pieprzem, po czym delikatnie rozwałkować na prostokąt o wymiarach około 20 × 30 cm na nieco większym płacie z folii aluminiowej. Na brzegu mięsa ułożyć słupki ugotowanej marchewki. Na całości rozłożyć podgotowany makaron, posypać serem żółtym oraz rozłożyć paski papryki. Mięso zwinąć w roladę, zaczynając od brzegu z marchewką, i zawinąć w folię aluminiową. Piec około 30 minut w temperaturze 170°C. Drożdże rozpuścić w mleku. Do mąki dodać sól, jajka, masło i rozczyn. Zagnieść ciasto, po czym przykryć i odłożyć na 15 minut. Na rozwałkowanym cieście ułożyć roladę, po czym owinąć ją ciastem. Posypać słodką papryką, posmarować rozkłóconym jajkiem i piec w temperaturze 160°C około 40 minut.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Forszmak lubelski —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki wieprzowej**
- **100 g kiełbasy wędzonej**
- **100 g wędliny**
- **2 ogórki kiszone**
- **2 ogórki konserwowe**
- **2 łyżki przecieru pomidorowego**
- **2 łyżki śmietany 18%**
- **2-3 liście laurowe**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **olej**
- **2 kostki rosołowe**
- **1 cebula**
- **2 łyżki mąki**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pokrojoną wędlinę i kiełbasę zrumienić na 3 łyżkach oleju na patelni. Karkówkę usmażyć w rondlu. Do wędliny dorzucić posiekaną cebulę, a po chwili oprószyć mąką. Do garnka z karkówką dodać zawartość patelni, ziele angielskie oraz liście laurowe. Dołożyć kostki rosołowe i zalać 1 litrem wody. Dusić przez około godzinę. Pod koniec duszenia do mięsa dodać przecier pomidorowy i plastry ogórka. Doprawić do smaku pieprzem i zaprawić śmietaną. Energicznie mieszać i zagotować. Podawać z chlebem lub ugotowanymi ziemniakami.

Poleca Izabela Nowak, Chomiąża, woj. opolskie

— Potrawka mięsna —

SKŁADNIKI

- **500 g schabu bez kości**
- **500 g pieczarek**
- **4 białe cebule**
- **2 łyżki masła**
- **olej**
- **keczup**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki dokładnie oczyścić, umyć, pokroić na plasterki. Cebule obrać, pokroić w piórka. Schab umyć, osuszyć, usunąć błony i pokroić w cienkie paski długości 4–5 cm. Około ½ szklanki wody wlać do rondla, włożyć mięso, poddusić na małym ogniu. Oprószyć solą i pieprzem.

Masło stopić na patelni, włożyć cebulę, zeszklić. Dodać pieczarki, zamieszać, poddusić. Przyprawić do smaku szczyptą soli. Przełożyć wszystko do garnka ze schabem, zamieszać, dodać 1–2 łyżki keczupu. Dusić pod przykryciem na małym ogniu jeszcze około 15 minut. Potrawkę przyprawić do smaku, ostudzić, odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. Przed podaniem danie podgrzać. Można podawać z ryżem, pieczywem (jasnym lub ciemnym).

Poleca Ewelina Kujawa, Kępa, woj. opolskie

— Roladki wieprzowe —

SKŁADNIKI

- **150 g boczku**
- **2 cebule**
- **100 g suszonych moreli**
- **50 g orzechów włoskich**
- **1 jajko**
- **5 ząbków czosnku**
- **pieprz**
- **sól**
- **natka pietruszki**
- **4 łyżki masła**
- **100 ml białego wina**
- **gałka muszkatołowa**
- **6 kotletów wieprzowych**
- **2 liście laurowe**
- **mąka**

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w paski. Cebule obrać. Jedną pokroić w talarki, drugą w kostkę. Morele pokroić w paski. Posiekać grubo orzechy, uprażyć. Czosnek obrać, pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać niewielką ilość masła. Wrzucić 100 g boczku, wysmażyć na skwarki. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Smażyć, aż się zeszkli. Wsypać morele, wlać wino. Doprawić całość solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Dusić na małym ogniu, aż wino odparuje. Zdjąć z ognia, odstawić do ostudzenia. Dodać kilka posiekanych listków natki pietruszki, orzechy i jajko. Kotlety umyć, osuszyć, rozbić, a następnie oprószyć solą i pieprzem. Na każdym rozłożyć część przygotowanej masy. Zwinąć roladki, spiąć je wykałaczkami. Roladki obsmażyć na pozostałym maśle, przełożyć do brytfanny. Na tym samym tłuszczu podsmażyć talarki cebuli, czosnek i resztę boczku. Przełożyć do brytfanny. Dodać liście laurowe. Dusić 60 minut w temperaturze 180°C. Powstały sos zaprawić łyżką mąki. Doprawić solą.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Schabowa rolada —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg schabu**
- **40-50 g suszonych grzybów leśnych**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka oliwy**
- **30 liści laurowych**
- **1 łyżeczka mąki**
- **3 łyżki śmietany 30%**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby zalać zimną wodą i odstawić na całą noc. Schab naciąć ostrym nożem, uzyskując płat mięsa o grubości około 1,5 cm. Rozwinąć i rozbić go delikatnie tłuczkiem. Oprószyć solą, świeżo mielonym pieprzem i natrzeć czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Zwinąć mięso i odstawić do lodówki na noc. Do grzybów dolać wodę i gotować około 30 minut. Odsączyć i bardzo drobno pokroić lub zemleć. Wodę po odsączeniu zachować. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na oliwie. Dodać grzyby, przyprawić solą i pieprzem. Wyłożyć grzyby na płat schabu, dobrze przyklepać do mięsa. Zwinąć ściśle w roladę, obłożyć liśćmi laurowymi i zesznurować sznurkiem do pieczenia. Piec około 90 minut w temperaturze 180°C. Do sosu powstałego w czasie pieczenia dodać wodę z grzybów. Zagęścić mąką i śmietanką. Podawać do rolady.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Roladki jesienne z rydzami —

SKŁADNIKI

- **4 plastry schabu**
- **300 g rydzów**
- **cebula**
- **½ pora**
- **100 g żółtego sera**
- **1 łyżka masła**
- **2 jajka**
- **pieprz kolorowy**
- **sól ziołowa**

Dodatki:

- **mąka do panierowania**
- **bułka tarta do panierowania**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Rydze dokładnie umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Wrzucić na suchą patelnię i smażyć na wolnym ogniu pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Kiedy cały płyn wyparuje, a rydze będą miękkie, posolić i doprawić do smaku kolorowym pieprzem. Odstawić farsz do wystygnięcia. Mięso umyć, osuszyć i rozbić na płaty. Delikatnie oprószyć solą. Na każdy płat nałożyć farsz. Posypać pokrojonym w półkrążki porem i startym na tarce serem. Zwinąć ciasne roladki, panierować w mące, jajku i bułce tartej. Usmażyć na złoto na oleju. Podawać na gorąco z ugotowanymi ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Roladki schabowe z brokułem i pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **4 plastry schabu**
- **⅓ brokułu**
- **200 g pieczarek**
- **50 g serka topionego śmietankowego (½ bloczka)**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 jajko**
- **4 łyżki mleka**
- **mąka**
- **bułka tarta**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i rozbić tłuczkiem na cienkie plastry (uważając, aby ich nie przedziurawić). Każdy plaster oprószyć solą i pieprzem, posmarować śmietankowym serkiem topionym. Umyty brokuł podzielić na różyczki i blanszować 3 minuty w osolonym wrzątku. Odcedzić i drobno pokroić. Pieczarki opłukać, obrać i pokroić w małą kostkę. Na każdy plaster posmarowanego serkiem mięsa nałożyć obfitą ilość brokułowo-pieczarkowego farszu. Zwinąć roladki – najpierw krótsze boki do środka, a następnie w rulon. Każdą roladkę panierować w mące, rozmąconym jajku z dodatkiem mleka i bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej i smażyć roladki na rumiano z każdej strony.

Poleca Izabela Nowak, Chomiąża, woj. opolskie

— Rolada faszerowana —

SKŁADNIKI

- **4 cebule**
- **150 g marynowanej papryki**
- **4 łyżeczki oleju**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **sól**
- **pieprz cayenne**
- **pieprz**
- **bulion**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **800 g mięsa wieprzowego**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać. Trzy posiekać, jedną podzielić na ćwiartki. Paprykę osączyć, drobno pokroić. Posiekaną cebulę zeszklić na łyżeczce oleju. Wrzucić paprykę, dusić 2 minuty, dodać koncentrat, wymieszać. Farsz przyprawić solą i pieprzem cayenne. Mięso ponacinać tak, by powstał szeroki płat, posolić. Rozsmarować na nim farsz, uformować roladę, związać. Pod nitkę wsunąć gałązki rozmarynu. W brytfance rozgrzać resztę oleju, podsmażyć roladę. Dodać pozostałą cebulę. Podlać 375 ml bulionu i zagotować. Formę wstawić do piekarnika, piec 45 minut w temperaturze 175°C.

Uwaga: Roladę podać można z kapustą: 800 g kiszonej kapusty włożyć do garnka, dodać 125 ml soku jabłkowego, 125 ml wody, liść laurowy, łyżeczkę kminku, sól i pieprz. Wymieszać, dusić 30 minut pod przykryciem na małym ogniu.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Roladki z borowikami —

SKŁADNIKI

- **4 duże plastry karkówki**
- **500 g borowików**
- **1 cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oleju**
- **50 g musztardy**
- **60 g miodu**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Każdy plaster karkówki rozbić tłuczkiem, doprawić solą i pieprzem. Grzyby pokroić na plasterki, a cebulę w paski, przesmażyć je na 2 łyżkach oleju, doprawić solą i pieprzem. Odstawić do wystudzenia. Na plastrach karkówki na środku kłaść farsz grzybowy. Zwinąć mięso w roladki i spiąć je wykałaczkami. Wymieszać miód, pozostały olej, musztardę oraz sól i pieprz. Roladki posmarować częścią powstałej glazury i grillować 20 minut, aż się zarumienią, co jakiś czas smarując jej resztą.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Roladki schabowe z marchewką i porem —

SKŁADNIKI

- **500 g schabu bez kości**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 marchewki**
- **1 por (biała część)**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 łyżka masła**
- **2 jajka**
- **olej**
- **przyprawa uniwersalna**
- **czosnek granulowany**
- **mąka**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w płaty grubości 1 cm. Rozbić i posypać solą i pieprzem. Odłożyć. Marchewki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pora pokroić w półplasterki, a ząbki czosnku posiekać. Warzywa usmażyć do miękkości na rozgrzanym maśle. Doprawić do smaku przyprawą oraz pieprzem. Na każdy kawałek mięsa nałożyć porcję farszu. Zwinąć w roladki. Jajka rozkłócić z solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym. Roladki obtoczyć w mące, a następnie w jajku i bułce tartej. Zrumienić z każdej strony na oleju.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Zawijańce z boczkiem i śliwką —

SKŁADNIKI

- **6 plastrów schabu bez kości**
- **6 plastrów wędzonego boczku**
- **12 suszonych śliwek**
- **olej**
- **oliwa**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Oliwę wymieszać z cukrem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Plastry schabu cienko rozbić, a następnie dokładnie natrzeć marynatą. Włożyć do lodówki na co najmniej godzinę, aby mięso nabrało aromatu. Na każdym plastrze schabu położyć plaster wędzonego boczku i po 2 śliwki. Zwinąć ciasto w roladki i spiąć wykałaczkami. Następnie smażyć na dobrze rozgrzanym oleju z każdej strony na rumiano. Osączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Roladki z cukinią —

SKŁADNIKI

- **1 mała cukinia**
- **1 kg schabu**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **300 g pieczarek**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **1-2 szklanki bulionu**
- **pieprz czarny**
- **pieprz ziołowy**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cukinię przekroić na pół, a następnie wzdłuż w paski o grubości 0,5 cm. Z każdej strony posypać solą i odstawić, aby cukinia zmiękła. Schab umyć, usunąć błony i osuszyć. Pokroić w płaty, które następnie rozbić i oprószyć przyprawą i pieprzami. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z miękkim masłem. Pieczarki oczyścić, drobno pokroić. Na każdym kawałku schabu położyć pasek cukinii, listki natki i trochę masła z czosnkiem. Płaty ciasta zwinąć w roladki, spiąć wykałaczkami i obsmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Roladki przełożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać pieczarki i bulion. Przykryć. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piec przez około godzinę.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Roladki schabowe z fasolką szparagową —

SKŁADNIKI

- **800 g schabu**
- **200 g fasolki szparagowej**
- **pęczek natki pietruszki**
- **200 g wędliny drobiowej w plastrach**
- **2 jajka**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz ziołowy**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić w plastry i cienko rozbić. Oprószyć solą i pieprzem ziołowym. Fasolkę ugotować w osolonej wodzie. Natkę pietruszki posiekać. Na każdym płacie schabu położyć po plasterku szynki, kilka strączków fasolki oraz natkę pietruszki. Zwinąć ciasno w roladki. Następnie obtoczyć w rozkłóconych jajkach i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju na małym ogniu, aż nabiorą złocistego koloru.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kieszonki z serem —

SKŁADNIKI

- **500 g schabu**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ papryki**
- **olej**
- **5 plastrów żółtego sera**
- **4 łyżki mąki**
- **50 g migdałów w płatkach**
- **2 jajka**

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić na 5 plastrów, które lekko rozbić. Oprószyć solą i pieprzem. Każdy plaster naciąć, tworząc kieszeń. Paprykę pokroić w prostokąty (2 × 3 cm). Każdy owinąć plasterkiem sera i umieścić w kieszeni mięsa. Kieszenie zamknąć wykałaczkami. Jajko rozkłócić. Mięso obtoczyć najpierw w mące, następnie w jajku i migdałach. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Faszerowana wieprzowina —

SKŁADNIKI

- **1-2 kajzerki**
- **150 g miąższu dyni**
- **150 g szpinaku**
- **sól**
- **pieprz**
- **50 g żółtego sera**
- **1 jajko**
- **800 g udźca wieprzowego**
- **1 cebula**
- **olej**
- **1-2 łyżki mąki**
- **250 ml bulionu**

Sposób przyrządzenia

Bułkę pokroić, polać odrobiną wody. Dodać pokrojoną w kostkę dynię, liście szpinaku, starty ser i jajko. Doprawić solą i pieprzem. Wieprzowinę oczyścić, posypać solą i pieprzem, naciąć dwa otwory. Napełnić je nadzieniem. Włożyć do brytfanny, dodać posiekaną cebulę, skropić olejem i wodą. Piec około 70 minut w temperaturze 180°C. Pokroić w plastry, oprószyć mąką i przesmażyć na oleju, podlać bulionem. Dusić 5 minut.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Marynowane steki —

SKŁADNIKI

- **4 gałązki tymianku**
- **3 ząbki czosnku**
- **6 plastrów żółtego sera**
- **800 g schabu środkowego**
- **250 g czerwonej soczewicy**
- **250 g pomidorków koktajlowych**
- **cukier**
- **pęczek dymki ze szczypiorkiem**
- **ocet winny**
- **olej**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Tymianek opłukać i osuszyć. Czosnek obrać, posiekać, a następnie połączyć z tymiankiem. Wlać 100 ml oleju. Powstałą marynatę doprawić solą oraz pieprzem. Schab pokroić na 4 plastry, włożyć do miski, zalać przygotowaną marynatą. Odstawić na około 2 godziny. Soczewicę przepłukać na sicie, włożyć do garnka, zalać wodą i ugotować do miękkości (15–20 minut). Tuż przed końcem gotowania doprawić do smaku solą. Odcedzić soczewicę na sicie. Pomidorki koktajlowe opłukać, osuszyć, pokroić na kawałki. Oczyszczoną dymkę posiekać razem ze szczypiorem. Wsypać do miski, wymieszać z pomidorkami i soczewicą. Doprawić 1–2 łyżkami oleju, czerwonym octem winnym, solą, cukrem i pieprzem. Odstawić na kilkanaście minut. Zamarynowane steki smażyć po kilka minut na rozgrzanym oleju. Pod koniec smażenia na mięsie układać plastry żółtego sera. Podawać z soczewicą.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Kotlety mielone —

SKŁADNIKI

- **500 g mięsa mielonego wieprzowego**
- **1 cebula**
- **1 jajko**
- **bułka tarta - 3 łyżki do namoczenia i talerzyk bułki do obtaczania**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Mięso wyłożyć do miski. Cebulę pokroić w drobną kostkę i dodać do mięsa. Posypać solą i pieprzem. Wbić 1 całe jajko i dodać namoczoną w zimnej wodzie bułkę tartą. Wyrobić farsz. Przygotować zimną wodę w miseczce i bułkę tartą na talerzyku. Ręce moczyć w wodzie i formować kotlety. Uformowane kotlety obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju. Usmażone przełożyć do garnka, zalać odrobiną tłuszczu ze smażenia i dolać parę kropel wody. Parować pod przykryciem przez kilka minut. Pilnować, żeby się nie przypaliły.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Kotlety mielone z buraczkami —

SKŁADNIKI

Kotlety mielone:
- **500 g mielonej łopatki wieprzowej**
- **1 średnia cebula**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **⅓ szklanki bułki tartej (namoczonej w takiej samej ilości wody)**
- **1 jajko**
- **1 łyżeczka posiekanego koperku (może być suszony)**
- **1 łyżeczka suszonego tymianku**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ szklanki bułki tartej do obtoczenia**
- **tłuszcz do smażenia (olej i masło w proporcji 1:1)**

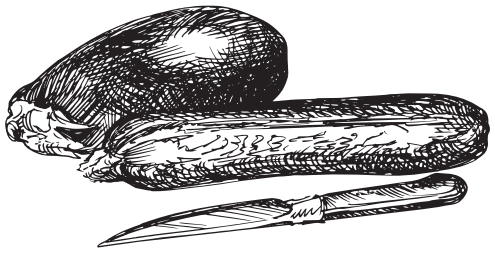
Buraczki:
- **750 g buraczków**
- **1 cebula**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany**
- **2 łyżki mąki**
- **3 łyżki masła do smażenia**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **odrobina cukru**
- **ocet lub sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzanym maśle podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, pod koniec smażenia dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Za pomocą drewnianej łyżki (lub ręką) wymieszać w misce wszystkie składniki: mięso mielone, namoczoną bułkę tartą, podsmażoną cebulę z czosnkiem, jajko i przyprawy. W rękach uformować niewielkie kotlety, obtoczyć je w bułce tartej i smażyć na złoty kolor.

Buraczki wyszorować i gotować w skórce pod przykryciem około 30 minut. Następnie wyjąć, przestudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć na maśle na złoty kolor, pod koniec smażenia dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Dodać mąkę i całość lekko zrumienić. Połączyć z buraczkami i śmietaną, dusić kilka minut na małym ogniu. Doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Kotlety i buraczki podawać z tłuczonymi ziemniakami.

Poleca Krystyna Radziwolska, Opole, woj. opolskie



— Winny gulasz z grzybami —

SKŁADNIKI

- **1 kg szynki lub łopatki wieprzowej**
- **½ czerwonej papryki**
- **2 cebule**
- **12 małych pieczarek**
- **kieliszek czerwonego wytrawnego wina**
- **śmietanka słodka**
- **oliwa**
- **sól**
- **czarny pieprz**
- **ostra papryka**
- **słodka papryka**
- **tymianek**
- **oregano**
- **czosnek granulowany**
- **20 g suszonych grzybów**
- **włoszczyzna bez kapusty**
- **ziele angielskie**
- **liść laurowy**

Sposób przyrządzenia

Grzyby suszone namoczyć na noc w wodzie. Włoszczyznę umyć i obrać. Dodać grzyby oraz przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, pieprz czarny ziarnisty i sól. Gotować wywar do czasu, aż grzyby będą półmiękkie, odcedzić. Mięso umyć, osuszyć i pokroić w dużą kostkę. W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej mięso. Gdy zmieni kolor, doprawić przyprawami: solą, czarnym pieprzem, ostrą i słodką papryką, tymiankiem, oregano i czosnkiem granulowanym. Pieczarki i paprykę umyć. Grzyby pokroić w ćwiartki, paprykę w kostkę, cebule w plasterki. Dodać warzywa do mięsa i razem przesmażyć kilka minut. Całość podlać winem i taką ilością wywaru, aby przykryła mięsa i warzywa. Dusić na małym ogniu pod przykryciem 45–50 minut. W razie konieczności w czasie duszenia można dolać jeszcze trochę wywaru grzybowego. Gdy mięso jest już miękkie, dołożyć ugotowane grzyby oraz odrobinę śmietanki rozprowadzonej gorącym sosem.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Wieprzowina na sposób z Alentejo —

SKŁADNIKI

- **500 g mrożonych małży**
- **600 g pokrojonej w kostkę łopatki wieprzowej**
- **6 rozgniecionych ząbków czosnku**
- **2 łyżeczki papryki mielonej**
- **150 ml białego wytrawnego wina**
- **1 pokruszony liść laurowy**
- **30 g smalcu**
- **30 g margaryny**
- **600 g ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę**
- **olej**
- **świeża kolendra**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Małże rozmrozić na sicie. Mięso doprawić czosnkiem, papryką, białym winem, solą, pieprzem oraz liściem laurowym. Pozostawić w marynacie przez godzinę. Na dużej patelni lub w garnku rozgrzać smalec i margarynę. Dodać odcedzone z marynaty mięso i smażyć, mieszając, aż do zmiany koloru. Podlać marynatą, zmniejszyć ogień i dusić kolejne 10 minut. Ziemniaki usmażyć osobno na złoto na rozgrzanym oleju, a następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku kuchennym. Do mięsa dodać małże, przykryć pokrywką i dusić do momentu, kiedy się otworzą. Posypać posiekaną kolendrą i podać ze smażonymi ziemniakami.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Schabowe sakiewki —

SKŁADNIKI

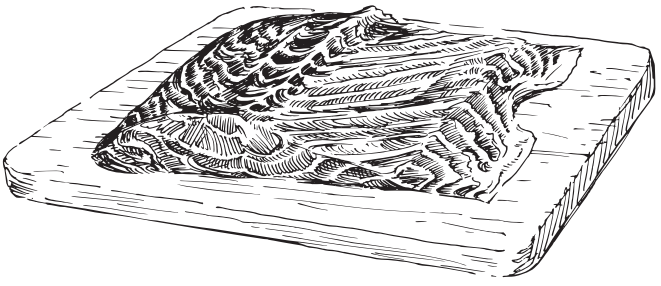
(porcja na 4 osoby)

- **4 plastry schabu**
- **100 g mielonej wieprzowiny**
- **kilka pieczarek**
- **cebula**
- **ząbek czosnku**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielona słodka papryka**

Sposób przyrządzenia

Kotlety rozbić na duże płaty, oprószyć solą i pieprzem. Pieczarki obrać, oczyścić. Cebulę i czosnek obrać, drobno pokroić. Olej rozgrzać na patelni, podsmażyć pieczarki, cebulę i czosnek. Dodać mielone mięso, wymieszać, poddusić, przyprawić solą i pieprzem. Farsz ułożyć na schabie, podnieść brzegi mięsa, związać nitką lub spiąć wykałaczką. Sakiewki ułożyć w formie, podlać wodą, piec do miękkości.

Poleca Elżbieta Rozicka, Lędziny, woj. śląskie



— Karnawałowe przekąski —

Sposób przyrządzenia

Do mięsa mielonego dodać łuskany, uprażony na gorącej patelni słonecznik, jajka, przyprawy według uznania i wszystko razem wyrobić na pulchną masę. Z mięsa uformować okrągłe kuleczki. Do środka dodać namoczone wcześniej suszone śliwki, jajka lub pieczarki usmażone z cebulką na maśle i smażyć na głębokim tłuszczu na złotobrązowy kolor.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1,5 kg mielonego mięsa wieprzowego**
- **150 g łuskanego słonecznika**
- **2 jajka**
- **1 ząbek czosnku**
- **śliwki suszone**
- **pieczarki**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **tłuszcz**

— Mięsne frytki na ostro —

SKŁADNIKI

- **4 niezbyt grube plastry schabu bez kości**
- **czosnek granulowany**
- **mielony imbir**
- **mielona kolendra**
- **olej**
- **mielona ostra papryka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Plastry schabu opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem. Oprószyć solą, pieprzem, czosnkiem, imbirem i kolendrą. Odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Na patelni rozgrzać sporą ilość oleju. Smażyć na niej plastry mięsa po 1,5–2 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni, osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Każdy usmażony kotlet oprószyć ze wszystkich stron mieloną papryką. Pokroić go w długie, wąskie paski. Podawać z sosami i pieczywem. Paski mięsa można też zaserwować z warzywami i sosami, np. w chlebku pita lub zawinięte w tortillę.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Szaszłyki z sałatką z pomarańczy —

SKŁADNIKI

- **360 g schabu bez kości**
- **½ cytryny**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 gałązka natki pietruszki**
- **4 łyżki oleju**
- **2 pomarańcze**
- **½ pęczka rzodkiewki**
- **1 czerwona cebula**
- **150 g kaszy kuskus**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić w kostkę. Z połowy oleju, soku z cytryny, posiekanej natki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotować marynatę, dodać trochę soli, włożyć mięso na 30 minut. Potem zgrillować lub usmażyć bez dodatku tłuszczu. Pomarańcze obrać, pokroić na plastry, podobnie jak rzodkiewki i cebulę, skropić pozostałym olejem, oprószyć solidnie pieprzem. Kuskus zalać wrzątkiem, odstawić na 5 minut. Mięso podawać jako dodatek do szaszłyków i sałatki.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Szarpana wieprzowina w bułce z sosem barbecue —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg szynki bez kości**
- **1 litr cydru**
- **bułki**

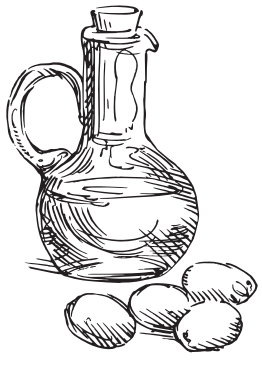
Marynata:

- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka kminu rzymskiego**
- **3 łyżeczki wędzonej papryki**
- **2 łyżeczki kolendry w nasionach**
- **3 goździki**
- **1 łyżka soli morskiej**
- **1 łyżeczka pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Szynkę opłukać i osuszyć. Połączyć rozdrobnione przyprawy i wetrzeć w mięso. Zawinąć w folię spożywczą. Odstawić na około 2 godziny do lodówki. Po tym czasie włożyć mięso do naczynia żaroodpornego i zalać cydrem. Piec w piekarniku w temperaturze 120–130°C przez około 3–4 godziny. Po upieczeniu wyciągnąć szynkę z naczynia, poszarpać mięso na kawałki, dodać sos barbecue. Bułki wypełnić mięsem i ulubionymi dodatkami.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie



— Kiełbasa grillowana —

SKŁADNIKI
- **1 cebula sałatkowa**
- **2 łyżki oleju**
- **2 łyżeczki curry**
- **150 g keczupu**
- **4 kiełbaski**
- **sól**
- **czarny pieprz**
- **500 g mąki**
- **2 żółtka**
- **250 ml mleka**
- **2 ząbki czosnku**
- **¼ paczki drożdży**
- **125 ml oleju**

Sposób przyrządzenia
Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Mocno rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Oprószyć curry, krótko zasmażyć, podlać ½ szklanki wody, dodać keczup. Sos gotować 5 minut na średnim ogniu (mieszać). Przyprawić solą i pieprzem.
Ciasto: Drożdże pokruszyć, wymieszać z żółtkami i ciepłym mlekiem. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i połowę mąki, dokładnie wymieszać. Odstawić na godzinę. Następnie wsypać pozostałą mąkę, wlać olej. Całość wyrobić na gładkie, jednolite ciasto, odstawić na kolejne 30 minut. Ciasto rozwałkować na posypanym mąką blacie. Przełożyć na posmarowaną tłuszczem blachę, piec 1 godzinę w temperaturze 180°C. Wyjąć z piekarnika, wystudzić i pokroić. Kiełbaski ponacinać, ułożyć na ruszcie i grillować 5 minut. Podawać z przygotowanym sosem i ciastem czosnkowym.
Uwaga: Kiełbaski po włosku: w nacięcia kiełbasek włożyć pokrojony w grube plastry ser mozzarella oraz suszone pomidory. Tak przygotowane ułożyć na ruszcie grilla lub zapiekać około 3 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Frykadelki na pikantnie —

SKŁADNIKI
- **3 bułki**
- **3 cebule**
- **1,5 kg mielonego mięsa**
- **po 100 g migdałów, sera gouda i boczku**
- **13 jajek**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka**
- **musztarda**
- **pieprz cayenne**
- **3 pomidory**
- **200 g mozzarelli**
- **8 marynowanych pepperoni**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Bułki namoczyć w zimnej wodzie lub mleku. Cebule obrać, posiekać. Migdały również posiekać. Bułki odcisnąć, przełożyć do mięsa. Dodać cebulę, 3 jajka i 2 łyżki musztardy. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, słodką papryką i pieprzem cayenne, wymieszać. Wrzucić migdały. Z masy uformować 30 frykadelków (podłużne cienkie kotlety, wyglądające jak kiełbaski). Dwie blachy posmarować olejem, ułożyć na nich frykadelki. Piec 25 minut w temperaturze 200°C. Pomidory i mozzarellę pokroić w plasterki. Na połowie frykadelków ułożyć plasterki mozzarelli i pomidora, posypać pieprzem, piec jeszcze 5 minut. Obłożyć papryczkami pepperoni. Plasterki boczku wysmażyć na oleju. Ułożyć na pozostałych frykadelkach. Na wytopionym tłuszczu usmażyć 10 jajek sadzonych. Przyprawić solą i pieprzem, ułożyć na frykadelkach z boczkiem. Posypać startą gouda.
Uwaga: Jako dodatek podać dip przygotowany z jogurtu, czosnku, świeżej mięty i świeżo wyciśniętego soku z cytryny.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Wątróbka wieprzowa z jabłkami —

SKŁADNIKI
- **4 małe jabłka**
- **600 g wątróbki wieprzowej**
- **2 łyżki mąki**
- **2 łyżki masła**
- **olej do smażenia**
- **kilka listków szałwii**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Jabłka umyć, osuszyć, przekroić na pół, wyciąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić na plasterki. Masło stopić na patelni, przesmażyć jabłka na złoty kolor. Wątróbki oczyścić, pokroić na plasterki, oprószyć z obu stron mąką. Olej rozgrzać na drugiej patelni, włożyć wątróbki, usmażyć. Dodać jabłka i listki szałwii, podlać niewielką ilością wody, oprószyć solą i pieprzem. Krótko poddusić. Podawać z purée ziemniaczanym.

Poleca Karolina Przybysz, Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie

— Wątróbka z jabłkiem —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **1 kg wątróbki wieprzowej**
- **mąka**
- **2 jabłka (szara reneta)**
- **4 cebule**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **majeranek**
- **ostra papryka**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę oczyścić, pokroić na kawałki. Oprószyć mąką, usmażyć na oleju. Przełożyć do rondla. Cebulę pokroić, zeszklić na oleju. Dodać pokrojone jabłka, poddusić. Dodać do wątróbki. Wlać pół szklanki wody, posypać pieprzem, majerankiem i papryką, dusić 10 minut. Osolić.

Poleca Krystyna Radziwolska, Opole, woj. opolskie

— Polenta kukurydziana z mięsem mielonym —

SKŁADNIKI

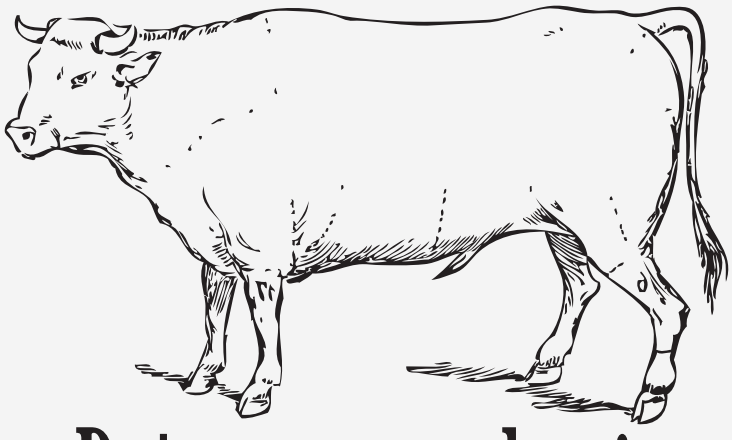
- **600 g mięsa mielonego wieprzowego**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **1 pokrojona w kostkę cebula**
- **500 ml mleka**
- **200 g kaszki kukurydzianej**
- **200 g sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**
- **biały ser**
- **czarne oliwki**

Sposób przyrządzenia

Mięso, paprykę, przecier i podsmażoną wcześniej cebulę wymieszać, włożyć do formy tortowej wyłożonej papierem do pieczenia i piec 25 minut w temperaturze 180°C. Kaszę ugotować na mleku, pod koniec gotowania dodać ser, sól, pieprz i wymieszać. Na podpieczone mięso wylać kaszę i piec 30 minut. Posypać bułką tartą i zrumienić przez 10 minut. Udekorować pingwinkami z czarnych oliwek z białym serem.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

X



Potrawy z wołowiny

— Zrazy wołowe —

Sposób przyrządzenia
Wołowinę umyć, osuszyć, pokroić w plastry. Rozbić tłuczkiem najcieniej jak to możliwe. Szczególnie ważne jest, aby dobrze rozklepać brzegi, bo to ułatwi późniejsze zawijanie. Mięso przyprawić solą i pieprzem. Ogórki, boczek, cebulę pokroić w drobną kostkę i wymieszać. Każdy plaster mięsa posmarować musztardą. Położyć na niego 1,5 łyżki wymieszanego farszu i zawinąć. Podsmażyć na patelni z każdej strony, a następnie podlać wodą i dusić przez około 1,5 godziny. Można przełożyć wszystko do brytfanny i piec w piekarniku.

Poleca Gabriela Cebula, Dębie, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 kg wołowiny na zrazy**
- **500 g cebuli**
- **500 g ogórków kiszonych**
- **500 g boczku wędzonego**
- **1 słoik ostrej musztardy**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

— Zrazy wołowe zawijane w sosie grzybowym —

SKŁADNIKI

- **600 g steków z udźca wołowego**
- **4 łyżeczki musztardy sarepskiej**
- **2 ogórki kwaszone pokrojone w słupki**
- **100 g kiełbasy pokrojonej w półplasterki**
- **4 plastry boczku wędzonego**
- **2 duże cebule pokrojone w półplasterki**
- **1 czerwona papryka pokrojona w paski**
- **3 łyżki oleju**
- **20 g suszonych grzybów**
- **1,5 szklanki bulionu warzywnego**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Plastry mięsa wołowego rozbić cienko tłuczkiem. Oprószyć pieprzem i posmarować z jednej strony musztardą. Na każdym położyć kawałek ogórka, kiełbasy, boczku, cebuli i papryki. Zawinąć i spiąć wykałaczkami. Obsmażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony i przełożyć do rondla (razem z tłuszczem ze smażenia). Podlać 1,5 szklanki gorącej wody lub bulionu warzywnego, dodać suszone grzyby, liście laurowe i ziele angielskie. Dusić na wolnym ogniu 1–1,5 godziny (do miękkości). W razie konieczności podlać wodą. Na koniec doprawić do smaku solą i pieprzem. Zrazy podawać z kluskami śląskimi, kaszą lub ziemniakami.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Winne zrazy wołowe —

Sposób przyrządzenia
Wołowinę oczyścić, opłukać i osuszyć. Pokroić w plastry. Każdy naciąć na brzegach w kilku miejscach, aby kotlety się nie zwijały. Rozbić tłuczkiem do mięsa. Oprószyć z dwóch stron solą oraz pieprzem, a na koniec mąką. Na patelni rozgrzać olej. Kłaść mięso i smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Zdjąć z patelni, przestudzić. W misce rozkłócić jajka. Dodać starty na tarce o drobnych oczkach ser oraz piwo, wymieszać. Na tej samej patelni rozgrzać masło. Wołowinę zanurzać w przygotowanym cieście serowym. Obsmażyć na maśle, a potem przełożyć do naczynia żaroodpornego. Pieczarki oczyścić, opłukać, a potem osuszyć. Pokroić w plasterki. Rozłożyć na panierowanej wołowinie. Wlać pozostały na patelni tłuszcz oraz czerwone wino. Dodać łyżkę sosu sojowego. Naczynie wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec około 15 minut. Zrazy można podać z ziemniakami.

Poleca Anna Chudala, Biała, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **800 g wołowiny na zrazy**
- **2 łyżki mąki**
- **50 ml oleju**
- **2 jajka**
- **100 g żółtego sera**
- **100 ml piwa**
- **100 g masła**
- **100 g pieczarek**
- **200 ml wytrawnego czerwonego wina**
- **sos sojowy**
- **sól**
- **pieprz**

— Befsztyki po toskańsku —

SKŁADNIKI

- **2 steki wołowe bavette**
- **2 drobno posiekane ząbki czosnku**
- **mieszanka ziół włoskich**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **1 cytryna pokrojona w plasterki**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso natrzeć z obu stron czosnkiem, oprószyć pieprzem i mieszanką ziół włoskich. Rozgrzać patelnię grillową, wlać odrobinę oliwy i obsmażyć na mocnym ogniu mięso z obu stron (minutę lub nieco dłużej, jeśli chce się uzyskać dobrze wysmażone mięso). Zdjąć mięso z patelni, posmarować je masłem i odłożyć na kilka minut. Następnie pokroić mięso w plastry i posypać pietruszką. Podawać z plasterkami cytryny.

Poleca Anna Krzysztofowicz, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Wołowina po prowansalsku —

SKŁADNIKI

- **800 g steków wołowych bavette pokrojonych w kostkę**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 mała cebula, posiekana**
- **1 mały pęczek natki pietruszki, posiekany**
- **kilka posiekanych gałązek świeżego tymianku**
- **150 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **150 g wędzonego boczku pokrojonego w kostkę**
- **200 g passaty pomidorowej**
- **3 marchewki pokrojone w paseczki**
- **30 g czarnych oliwek bez pestek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Do pokrojonego mięsa dodać 1 łyżkę oliwy, cebulę, 1 łyżkę posiekanej natki pietruszki i łyżeczkę tymianku. Podlać całość czerwonym winem, dobrze wymieszać i odstawić na kilka godzin lub na noc. Pokrojony boczek zrumienić w rondlu na oliwie. Dodać następnie dokładnie odsączone z marynaty kawałki mięsa i usmażyć na złoto na mocnym ogniu, często mieszając. Przyprawić mięso solą i pieprzem, polać marynatą, dodać passatę. Przykryć rondel i dusić danie na wolnym ogniu przez 40 minut. W miarę potrzeby podlewać wodą. Następnie dodać marchew i oliwki, doprawić do smaku i dusić przez kolejne 30 minut, aż mięso i marchew będą miękkie. Przed podaniem posypać danie świeżo posiekaną natką pietruszki i tymiankiem.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Wołowina po burgundzku —

SKŁADNIKI

- **1 kg wołowiny**
- **3-4 marchewki**
- **3 cebule**
- **2 łodygi selera naciowego**
- **1 czerwona papryka chili**
- **2 pomidory**
- **1 butelka białego wytrawnego wina**
- **kilka gałązek tymianku**
- **3 liście laurowe**
- **2 brzoskwinie lub kawałek miąższu dyni (opcjonalnie)**
- **60 g masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, pokroić w piórka. Seler obrać jak rabarbar i pokroić w kawałki długości 2–3 cm. Pozostałe warzywa i tymianek umyć. Marchewki obrać i pokroić w grube półplastry. Pomidory umyć, sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w dużą kostkę. Z papryki usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w krążki. Mięso umyć i pokroić w kostkę. Zalać winem na 8 godzin. Następnie wino zlać (zachować), mięso osuszyć. W żeliwnym garnku roztopić ½ masła. Smażyć mięso po około 5 minut z obu stron, aż się zrumieni. Wyjąć. Do garnka włożyć resztę masła, wsypać cebulę, podsmażyć na złoto. Dodać marchewkę, seler i mięso. Oprószyć solą i pieprzem. Dusić chwilę. Wlać wino i 250 ml wody. Zagotować. Do mięsa włożyć pomidory, ewentualnie kawałki brzoskwiń lub dyni, tymianek i liście laurowe. Garnek przykryć, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 160°C. Piec przez 3 godziny.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Bitki dominikańskie —

SKŁADNIKI

- **750 g wołowiny**
- **3 cebule**
- **3-4 grzyby suszone**
- **1 szklanka czerwonego wytrawnego wina**
- **boczek wędzony**
- **olej**
- **śliwki suszone**
- **jabłko**
- **wywar z kości lub rosół**
- **musztarda**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wołowinę pokrojoną w plastry należy lekko ubić, a następnie moczyć w przyprawach i winie przez około 3 godziny. Podsmażyć mięso na brązowy kolor, dodać cebulę, musztardę, boczek wędzony, grzyby, śliwki. Zalać winem i wywarem, dodać jabłko. Dusić do miękkości. Podawać z ziemniakami gotowanymi w całości lub z kopytkami.

Poleca Katarzyna Wyspiańska, Opole, woj. opolskie

— Pieczona wołowina —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg wołowiny bez kości**
- **4 goździki**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna jałowca**
- **3 ziarna pieprzu**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka imbiru**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **½ łyżeczki gałki muszkatołowej**
- **1 duża marchewka - obrana i przekrojona na pół**
- **1 duża cebula - obrana i przekrojona na pół**
- **mąka**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, wyciąć ewentualnie błony, nasmarować mieszanką przypraw (cynamonu, imbiru, słodkiej papryki i gałki muszkatołowej). Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin. Nagrzać na patelni tłuszcz i obsmażyć wołowinę. Włożyć do rękawa do pieczenia obsmażone mięso, ziarna pieprzu, ziela angielskiego, jałowca, goździków, liście laurowe oraz cebulę i marchewkę. Dodać trochę wody lub czerwonego wina. Piec od 1,5 do 2 godzin w temperaturze 180–190°C.

Wylać z rękawa powstały sos i go zredukować lub zagęścić mąką. Doprawić, dosolić. Wycinać grube kotlety. Podawać z ziemniakami i warzywami, polane sosem.

Poleca Mariola Szachowicz, Opole, woj. opolskie

— Stek z bazyliowym sosem holenderskim —

SKŁADNIKI

- **4 steki z antrykotu lub rostbefu**
- **3 liście laurowe**
- **4 gałązki tymianku**
- **3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:

- **sok z 1 cytryny**
- **2 żółtka**
- **250 g masła**
- **1 pęczek bazylii**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Steki wyjąć z lodówki godzinę przed grillowaniem. Natrzeć oliwą oraz przyprawami (oprócz soli) i pozostawić w temperaturze pokojowej. Na rondelku z wrzącą wodą ustawić miskę. Wbić do niej żółtka i ubić je na pianę z sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wciąż ubijając, stopniowo dodać rozpuszczone, jeszcze gorące masło. Kiedy sos zacznie przypominać majonez, dodać posiekaną bazylię. Gotować jeszcze chwilę, mieszając. Stek upiec na mocno rozgrzanym ruszcie (5 minut z każdej strony, aby był średnio wysmażony). Po zdjęciu z grilla odłożyć na 10 minut. Doprawić solą. Podać z sosem i frytkami z batatów.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Stek marynowany w burbonie —

SKŁADNIKI

- **1 stek wołowy (antrykot, rostbef)**
- **½ szklanki burbona**
- **3 łyżki sosu barbecue**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżeczka tabasco**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki na marynatę wymieszać, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Posmarować mięso i odstawić do lodówki na co najmniej 5 godzin. Po upływie tego czasu wyjąć mięso i doprowadzić do temperatury pokojowej przynajmniej na godzinę przed smażeniem. Smażyć lub grillować około 2–5 minut z każdej strony – w zależności od ulubionego stopnia wysmażenia. Przed podaniem odstawić na 4–5 minut pod przykryciem.

Poleca Gabriela Cebula, Dębie, woj. opolskie

— Stek z rozmarynem —

SKŁADNIKI

- **4 steki z rostbefu (po 200 g)**
- **kilka gałązek rozmarynu**
- **4 łyżeczki masła**
- **1 łyżeczka soli**
- **2 ząbki czosnku**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Steki wyjąć z lodówki 1 godzinę przed przygotowaniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową. Rozmaryn posiekać, natrzeć nim mięso i odstawić na 30 minut. Po tym czasie zdjąć rozmaryn, by nie przypalił się podczas grillowania. Patelnię grillową rozgrzać i opiekać na niej steki po 4 minuty z każdej strony. Po usmażeniu każdy kawałek natrzeć czosnkiem i ułożyć na nim 1 łyżeczkę masła. Po 4 minutach doprawić solą i grubo mielonym pieprzem.

Poleca Iwona Sikora, Częstochowa, woj. śląskie

— Stek z marchewką —

Sposób przyrządzenia

Marchewkę połączyć z oliwą, solą i rozmarynem. Włożyć do naczynia żaroodpornego i piec około 40 minut w temperaturze 160°C. Cebulę zmiksować z czosnkiem, octem, musztardą oraz pieprzem. Można dodać oliwę. Stek obtoczyć w marynacie i chłodzić około 30 minut. Mięso ułożyć na średnio rozgrzanej patelni i smażyć z każdej strony po 6 minut. Stek podawać z masłem oraz z marchewką i sosem z jej pieczenia.

Poleca Bernadeta Stuchły, Bolesław, woj. śląskie

SKŁADNIKI

- **1 stek z rostbefu (200 g)**
- **1 posiekana mała cebula**
- **1 posiekany ząbek czosnku**
- **sól**
- **1 łyżeczka białego octu winnego**
- **1 łyżka masła**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka musztardy dijon**
- **1 łyżeczka oliwy**
- **rozmaryn**
- **100 g marchewek pokrojonych w kostkę**

— Stek po portugalsku —

SKŁADNIKI

- **4 steki z udźca wołowego**
- **4 ząbki czosnku pokrojone w cienkie plasterki**
- **30 g margaryny**
- **1 łyżeczka skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej**
- **150 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **4 cienkie plasterki szynki Presunto Beira Baixa**
- **4 jajka**
- **oliwa z oliwek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pokrojony czosnek rozłożyć na stekach. Rozgrzać na patelni nieco margaryny i smażyć steki z obu stron po 3–5 minut na średnim lub dużym ogniu. Doprawić steki solą i mielonym pieprzem, a następnie zdjąć z patelni. Do sosu dodać czerwone wino i zredukować sos podgrzewając. Do gotowego sosu włożyć steki i podgrzać je. W międzyczasie przygotować jajka sadzone na oliwie. Steki podawać z plasterkami szynki, jajkiem sadzonym na każdym z nich oraz pokrojonymi w cienkie plasterki i usmażonymi w głębokim tłuszczu ziemniakami.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Stek wołowy z rostbefu na grillowanych szparagach —

SKŁADNIKI

- **200 g steku z rostbefu**
- **50 ml oliwy z oliwek**
- **2 gałązki tymianku**
- **½ ząbka czosnku**
- **40 g masła**
- **400 g szparagów zielonych**
- **100 g pomidorków koktajlowych kolorowych**
- **1 cebula szalotka**
- **3 gałązki kolendry**
- **szczypta szafranu**
- **½ limonki**
- **1 łyżeczka zielonego pieprzu w zalewie**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Stek umyć pod zimną wodą i odsączyć na kuchennym ręczniku. Obrać czosnek i drobno posiekać. Listki tymianku otrzeć z gałązek. W moździerzu zgnieść czosnek z tymiankiem ze szczyptą soli. Dodać grubo mielony pieprz. Dolać 2 łyżki oliwy, całość wymieszać. Natrzeć steki 1 łyżeczką marynaty i odstawić na 15 minut.

Obrać zielone szparagi, ale tylko zdrewniałą część, czyli do około ½ długości. Przełożyć do miski i wymieszać z pozostałą marynatą czosnkowo-tymiankową. Przyprawić jeszcze szczyptą soli. Rozgrzać grill i na ruszcie ułożyć steki, a obok szparagi. Grillować mięso z obu stron przez około 4 minuty. Potem przesunąć mięso na brzeg grilla, aby dopiekło się w środku. Nałożyć na nie masło i przyprawić solą. Szparagi nie potrzebują długiego grillowania, wystarczą zaledwie 4 minuty.

Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki. Obrać cebulkę szalotkę i drobno pokroić. Wymieszać pomidorki z cebulką, przyprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. W małym naczyniu rozpuścić szczyptę szafranu w 1 łyżce wrzątku. Moczyć nitki przez 5 minut, aż puszczą aromat, smak i złoty kolor. Do wywaru z szafranem dodać sok z limonki, przyprawić lekko solą i świeżo mielonym pieprzem. Poszarpać jeszcze listki kolendry i dodać ziarenka zielonego pieprzu. Na koniec dołożyć pomidory z cebulką i wymieszać. Na półmisku ułożyć szparagi, a na nich steki. Nałożyć sos z pomidorów i udekorować gałązką tymianku.

Poleca Anna Chudala, Biała, woj. opolskie

— Stek wołowy z antrykotu z grilla w różowym pieprzu —

SKŁADNIKI

- **2 steki wołowe po 200 g każdy**
- **4 łyżki różowego pieprzu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Mięso wyciągnąć z lodówki minimum 30 minut przed grillowaniem. Obtoczyć stek z obu stron w pieprzu. Różowy pieprz jest bardzo delikatny w smaku. Nie spowoduje, że danie będzie bardzo pikantne. Rozgrzać maksymalnie grill. Grillować mięso po 3 minuty z każdej strony. Obrócić steki na ruszcie tylko raz i nie nakłuwać ich. Posolić mięso po zdjęciu z ognia. Odstawić steki na około 5 minut. Podawać na przykład z pieczonymi lub grillowanymi ziemniakami i warzywami.

Poleca Mariola Szachowicz, Opole, woj. opolskie

— Befsztyk tatarski —

SKŁADNIKI

- **250 g polędwicy wołowej**
- **2 łyżki kaparów**
- **1 średnia cebula**
- **6-8 ogórków korniszonów**
- **1 żółtko**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Polędwicę wołową umyć, osuszyć i zemleć w maszynce do mięsa lub posiekać. Kapary, obraną cebulę oraz korniszony bardzo drobno posiekać. Mięso doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Tatar uformować w krążek i zrobić wgłębienie, do którego wlać 1 żółtko. Posiekane kapary, cebulę oraz korniszony ułożyć wokół mięsa. Tuż przed jedzeniem wszystkie produkty dokładnie wymieszać.

Poleca Izabela Szczypek, Katowice, woj. śląskie

— Polędwica wołowa na czerwonym winie i kawie —

SKŁADNIKI

- **1 mała cebula**
- **2 kawałki polędwicy wołowej o grubości 1,5-3 cm**
- **łyżeczka smalcu**
- **½ szklanki czerwonego wina**
- **½ szklanki mocnej kawy**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Na mocno rozgrzaną patelnię, wysmarowaną lekko smalcem, położyć polędwicę. Krótko obsmażyć z każdej strony, tj. po ok. 20 sekund na każdą stronę, aby w ten sposób mięso jak gdyby „zamknąć" z każdej strony przez krótkotrwałe, „nagłe", ale intensywne obsmażenie go w wysokiej temperaturze. Następnie polędwicę zdjąć z patelni, a w jej miejsce wrzucić na patelnię drobno posiekaną cebulkę i podsmażyć ją (ok. 4-5 min.), uważając przy tym, żeby cebulka się nie przypaliła i w tym czasie zalewać ją raz po raz winem i kawą, a na końcu posypać pieprzem do smaku. Po tym czasie położyć ponownie na patelnię polędwicę i tak długo ją podgrzewać (do ok. 10 minut) aż zredukuje się wino i kawa i na patelni pozostanie jedynie gęsty sos. Kiedy polędwica już się usmaży, położyć ją na talerz bądź na pszennej grzance i tuż przed samą konsumpcją posypać solą do smaku.

Poleca Leszek Kopcio, Nowa Ruda, woj. dolnośląskie

— Pieczeń wołowa —

SKŁADNIKI

- **150 g słoniny**
- **800 g wołowiny na pieczeń**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka masła**
- **200 g świeżych lub mrożonych grzybów**
- **duża cebula**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **liść laurowy**
- **2-3 jagody jałowca**
- **mały pęczek rozmarynu**
- **ok. 300 ml bulionu mięsnego**
- **łyżeczka soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Wołowinę umyć, osuszyć. Ostrym nożem wykroić w mięsie niewielkie otwory. Około ⅓ słoniny drobno pokroić, wysmażyć w rondelku. Resztę słoniny pokroić w słupki, naszpikować wołowinę. Mięso związać nicią kuchenną, formując pieczeń, natrzeć solą. W wytopionym ze słoniny tłuszczu stopić masło, obsmażyć pieczeń ze wszystkich stron. Dodać oczyszczone i drobno pokrojone grzyby, ćwiartki cebuli, liść laurowy, ziarna pieprzu i jałowca oraz rozmaryn. Wlać wino, przykryć. Rondel z mięsem wstawić do piekarnika, piec 1,5 godziny w temperaturze 170°C. W trakcie pieczenia od czasu do czasu podlewać mięso bulionem. Pieczeń wyjąć, owinąć w folię. Sos przecedzić, przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Pieczeń podawać z sosem.

Poleca Anna Chudala, Biała, woj. opolskie

— Pieczeń wołowa po włosku —

SKŁADNIKI

- **2 kg wołowiny na pieczeń**
- **80 g wędzonego boczku**
- **4 cebule**
- **2 łyżki smalcu**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **300 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **50 g suszonych pomidorów**
- **2 ząbki czosnku**
- **po 2 łyżki oliwy i masła**
- **6 listków szałwii**
- **starta skórka z ½ cytryny**
- **5-7 łyżek śmietany**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, dokładnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Boczek pokroić w kostkę. Cebulę obrać, pokroić w piórka. W brytfance rozgrzać smalec, podsmażyć wołowinę, Następnie dodać boczek, cebulę. Smażyć całość około 4–6 minut. Dodać koncentrat pomidorowy, zalać 200 ml czerwonego wytrawnego wina oraz 200 ml wody. Wstawić formę do piekarnika. Piec około 2,5 godziny w temperaturze 200°C. W trakcie pieczenia podlewać wodą. Po upływie 2 godzin odkryć formę. Suszone pomidory pokroić w cienkie paski. Czosnek obrać, pokroić w cienkie plasterki. Rozgrzać oliwę, udusić czosnek z pomidorami. Dorzucić listki szałwii oraz skórkę z cytryny. Wlać resztę wina. Gotową pieczeń wyjąć z piekarnika i trzymać w cieple. Tłuszcz po mięsie wymieszać z ½ szklanki wody, przecedzić przez sitko i dodać do pomidorów. Powstały sos zagotować, przyprawić solą, pieprzem, a na koniec zagęścić śmietaną.

Gotowe kopytka (wcześniej ugotowane) lekko podsmażyć na rozgrzanym maśle. Pieczeń wołową polać sosem. Podawać z kopytkami. Doskonałym dodatkiem będzie również sałatka z pomidorów albo surówka z czerwonej kapusty.
Uwaga: Włoskim odpowiednikiem kopytek są gnocchi: ugotowane w mundurkach i przepuszczone przez praskę ziemniaki łączymy z żółtkiem, mąką, gałką muszkatołową i solą. Zagniatamy ciasto, formujemy z niego wałek, kroimy na małe kluseczki. Wrzucamy na wrzątek, gotujemy parę minut, podajemy ze sklarowanym masłem lub parmezanem.

Poleca Anna Krzysztofowicz, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Pieczeń wołowa na lany poniedziałek —

Sposób przyrządzenia
Na gorące masło wrzucić tłuczony pieprz. Włożyć polędwice i krótko obsmażyć z obu stron. Następnie zawinąć mięso w folię aluminiową i piec przez 3 godziny w temperaturze 70°C. Po upieczeniu odwinąć z folii, odlać sos i pokroić, najlepiej w jak najcieńsze plastry. Polędwicę wołową podawać z rukolą wymieszaną z pomidorkami koktajlowymi i płatkami sera. Można polać sosem z pieczenia.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **800 g polędwicy wołowej**
- **¼ łyżeczki tłuczonego czarnego i czerwonego pieprzu**
- **1 łyżka masła**
- **50 g płatków sera pecorino**
- **2 garści rukoli**
- **150 g pomidorków koktajlowych**

— Pieczeń z brokułami —

SKŁADNIKI
- **600 g udźca wołowego**
- **3 łyżki oleju**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 marchewki**
- **150 ml czerwonego wina**
- **2 liście laurowe**
- **świeży tymianek**
- **600 g brokuła**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Wołowinę pokroić w plastry i rozbić delikatnie tłuczkiem. Rozgrzać olej na patelni i usmażyć na nim plastry z obu stron. Wyjąć mięso. Obrać cebulę, czosnek i marchew. Pokroić i wsypać do tłuszczu ze smażenia. Włożyć z powrotem mięso. Podlać je winem i dodać tymianek, liść laurowy, sól i pieprz. Dusić mięso na małym ogniu. W razie potrzeby dolewać wodę. Kiedy mięso będzie miękkie, zdjąć je z patelni i wstawić w ciepłe miejsce. Wyjąć z sosu liście laurowe i gałązki tymianku. Sos z warzywami zmiksować lub zagęścić zasmażką, oczyścić i podzielić na różyczki. Gotować przez chwilę w osolonym wrzątku.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Wołowe roladki z orzechami —

Sposób przyrządzenia
Fasolkę szparagową oczyścić, umyć, ugotować w 250 ml osolonej wody. Cebulę obrać, drobno posiekać. Orzeszki grubo posiekać, uprażyć na dobrze rozgrzanej, suchej patelni (gdy nabiorą złotobrązowego koloru, natychmiast zdjąć je z patelni, w przeciwnym razie przypalą się i staną się gorzkie). Cebule czosnkowe oczyścić, przekroić wzdłuż na połówki, a te pokroić na 5-centymetrowe kawałki. Kolendrę umyć, osuszyć, oderwać listki od gałązek. Plastry wołowiny cienko posmarować 4 łyżkami masła orzechowego. Na każdym położyć kawałki cebuli czosnkowej, kolendrę i zwinąć w roladkę. Spiąć wykałaczkami. Rozgrzać olej. Podsmażyć mięso na silnym ogniu, przyprawić solą i pieprzem. Zalać szklanką wody, zagotować. Dodać bulion i resztę masła orzechowego. Przykryć, dusić około 5 minut. Ugotowaną fasolkę odcedzić. Rozgrzać masło, podsmażyć cebulę, dodać fasolkę i orzeszki. Do mięsa dodać zasmażkę, ponownie zagotować, sos zredukować i ewentualnie przyprawić. Roladki przełożyć na talerze, obok umieścić fasolkę. Udekorować gałązkami kolendry.

Poleca Katarzyna Wyspiańska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **250 g fasolki szparagowej (może być mrożona)**
- **sól**
- **1 mała cebula**
- **2 łyżki solonych orzeszków ziemnych**
- **3 cebule czosnkowe**
- **½ pęczka kolendry**
- **5 łyżek masła orzechowego**
- **2 łyżki oleju**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka bulionu**
- **1 łyżka masła**

— Roladki wołowe z fasolką —

SKŁADNIKI

- **4 plastry polędwicy wołowej**
- **2 łyżki łagodnej musztardy**
- **6 plasterków bekonu**
- **2 ogórki konserwowe**
- **2 łyżki masła roślinnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 cebule**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 kg fasolki szparagowej (mrożonej)**
- **100 g kremówki**
- **szczypiorek**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, lekko rozbić tłuczkiem przez warstwę folii. Posmarować musztardą, na każdym kawałku polędwicy ułożyć jeden plasterek bekonu. Ogórki konserwowe pokroić w cieniutkie paseczki. Cebule obrać, pokroić w krążki, połowę ułożyć z ogórkiem na warstwie bekonu. Następnie uformować ciasne roladki, spiąć drewnianymi wykałaczkami. Mocno rozgrzać masło roślinne, smażyć na nim roladki kilka minut ze wszystkich stron. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać pozostałą cebulę. Podlać 250 ml wody, dodać koncentrat pomidorowy, przykryć, dusić około 20 minut. Ponownie wlać 250 ml wody, przykryć, dusić jeszcze 40 minut. Zagotować w garnku lekko osoloną wodę. Do wrzątku włożyć fasolkę, gotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić, dobrze osączyć na sitku. Pozostały bekon pokroić w drobniutką kostkę, wrzucić na patelnię, wysmażyć na chrupko. Dodać osączoną fasolkę, przemieszać. Roladki wyjąć. Do sosu wlać śmietanę, gotować, energicznie mieszając. Polać sosem mięso. Obok ułożyć fasolkę posypaną bekonem. Szczypiorek opłukać, osuszyć, posypać gotowe danie. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Roladki z kapustą włoską —

SKŁADNIKI

- **8 cienkich plasterków rostbefu**
- **8 plasterków wędzonego boczku**
- **1 mała główka kapusty włoskiej**
- **2 małe cebule**
- **100 g korniszonów**
- **3 łyżki musztardy francuskiej**
- **50 ml śmietany kremówki**
- **3 łyżki winiaku**
- **60 g masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, posiekać. Kapustę opłukać, liście drobno poszatkować. W garnku rozgrzać masło. Zeszklić na nim połowę cebuli. Dodać kapustę, smażyć kilka minut. Przyprawić solą i pieprzem. Dolać ½ szklanki wody. Zagotować, zmniejszyć płomień i dusić dalej pod przykryciem przez 10 minut. Korniszony drobno posiekać, wymieszać z resztą cebuli oraz musztardą. Posmarować tym płaty mięsa. Zwinąć w ruloniki. Każdą roladkę owinąć plasterkiem boczku. Na patelni rozgrzać olej. Ułożyć roladki i zrumienić ze wszystkich stron na dużym płomieniu. Oprószyć solą oraz pieprzem. Podlać niecałą szklanką wody. Dolać winiak oraz powoli dodawać śmietanę. Dusić razem 5 minut. Do roladek można dodać gotową zasmażkę, żeby zagęścić sos. Gotowe roladki podawać z pieczonymi ziemniakami oraz duszoną kapustą włoską z cebulką.

Poleca Bernadeta Stuchły, Bolesław, woj. śląskie

— Wołowina z grzybami —

SKŁADNIKI

- **600 g świeżej wołowiny**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g świeżych grzybów**
- **3 łyżki oleju**
- **1 szklanka bulionu**
- **2 łyżki masła**
- **½ czerwonej papryki**
- **1 cebula**
- **kminek**

Sposób przyrządzenia

Wołowinę opłukać, osuszyć i posypać solą oraz pieprzem. Pokroić drobno cebulę. W większym rondelku rozgrzać olej i lekko przyrumienić na nim pokrojoną cebulę. Dodać mięso i podsmażyć z każdej strony. Dodać kminek i dusić na półmiękko. Oczyścić grzyby, pokroić w małe kawałki i podsmażyć je na maśle. Dodać do mięsa i wszystko to dusić do miękkości. Sos zredukować, gotując. Doprawić solą i pieprzem. Udekorować pokrojoną w cienkie paski papryką. Można podawać z ugotowanym ryżem.

Poleca Violetta Sznajder, Wiechowice, woj. opolskie

— Wołowina w miodzie —

SKŁADNIKI

- **800 g polędwicy wołowej**
- **100 g suszonych borowików**
- **100 ml miodu pitnego**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżka oleju**
- **250 ml gęstej śmietany 12%**
- **2 łyżeczki mąki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w grube plastry, natrzeć solą oraz pieprzem i posmarować olejem. Wstawić do lodówki na 24 godziny. Grzyby zalać 2 szklankami wody i gotować około 10 minut. Odstawić na 1 godzinę. Mięso rozbić i obsmażyć na maśle. Przełożyć do rondla i zalać wywarem wraz z grzybami. Zagotować i trzymać na małym ogniu. Na patelnię wlać miód i odparować połowę płynu. Dolać do mięsa. Przykryć i dusić około 30 minut. Doprawić solą i pieprzem, dodać mąkę wymieszaną ze śmietaną i zagotować.

Poleca Mariola Szachowicz, Opole, woj. opolskie

— Wołowina w pomidorach —

SKŁADNIKI

- **1 kg polędwicy wołowej**
- **2 łyżki mąki**
- **2 cebule**
- **2 szklanki bulionu**
- **4 łyżki masła**
- **2 łyżki przecieru pomidorowego**
- **1 szklanka śmietany 30%**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielona papryka**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Mięso wołowe opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić w paski o wymiarach 1 × 2 cm. Polędwicę oprószyć solą, pieprzem, mieloną papryką oraz mąką. Cebule obrać, pociąć w talarki i podsmażyć na oleju. Dodać przecier pomidorowy i wymieszać. Mięso podsmażyć na maśle, dołożyć cebulę z przecierem i wlać bulion. Dusić do miękkości. Pod koniec doprawić do smaku i całość wymieszać. Do śmietany wlać porcje gorącego sosu i płyn połączyć z resztą sosu. Doprawić do smaku.

Poleca Katarzyna Wyspiańska, Opole, woj. opolskie

— Wołowina z woka —

SKŁADNIKI

- **500 g zadniej wołowiny**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **2 łyżki oleju sezamowego**
- **2 łyżki słodkiego sosu chili**
- **1 żółtko**
- **1 czerwona cebula**
- **2 dymki**
- **2 chili**
- **1 czerwona papryka**
- **400 g miąższu dyni**
- **olej**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **3 łyżki sezamu**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w cienkie paseczki, włożyć do miski. Zalać sosem sojowym, olejem sezamowym i słodkim sosem chili. Na koniec dodać żółtko i wszystko starannie wymieszać. Mięso w marynacie odstawić do lodówki na minimum 60 minut. Opłukać, obrać i posiekać czerwoną cebulę oraz dymki. Strąki chili opłukać, usunąć nasionka, drobno posiekać. Umyć i oczyścić z nasion czerwoną paprykę, pokroić na kawałki. Miąższ dyni pokroić w kostkę, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 6–8 minut, odcedzić. Czosnek obrać, grubo posiekać. W woku rozgrzać łyżkę oleju. Wrzucić czosnek, cebulę, dymkę (bez szczypiorku), chili i paprykę, przesmażyć. Dodać osączoną dynię, smażyć razem jeszcze 2–3 minuty. Warzywa wyjąć z woka. Na tym samym tłuszczu usmażyć zamarynowaną wołowinę (5 minut). Na powrót dodać warzywa. Wymieszać całość, podgrzać. Posypać sezamem i szczypiorkiem.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Strogonow —

SKŁADNIKI

- **1 kg wołowiny bez kości**
- **1 kg pieczarek**
- **1 kg cebuli**
- **1 kostka masła**
- **gałka muszkatołowa**
- **1 czerwona papryka**
- **ostra papryka w proszku**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki przecieru pomidorowego**

Sposób przyrządzenia

Pokrojone mięso oprószyć mąką, usmażyć na maśle. Na części masła udusić pieczarki z cebulą i papryką. Włożyć też już uduszone mięso i warzywa do garnka, podlać wodą, gotować, aż mięso będzie miękkie. Na koniec dodać przecier pomidorowy i zagęścić mąką ze śmietaną. Doprawić do smaku przyprawami.

Poleca Anna Krzysztofowicz, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Boeuf Strogonow I —

SKŁADNIKI

- **700 g polędwicy wołowej**
- **1 duża cebula**
- **500 g pieczarek**
- **1 litr bulionu wołowego**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka w proszku**
- **4 łyżki masła**

Sposób przyrządzenia

Polędwicę wołową umyć, osuszyć, pokroić na plasterki, a następnie w słupki. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Połowę masła stopić w rondlu, wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać mięso, podsmażyć.

Pieczarki dokładnie obrać, oczyścić, pokroić na cienkie plasterki. Łyżkę masła stopić na patelni, obsmażyć pieczarki. Przełożyć do cebuli z mięsem, zalać bulionem wołowym, dodać koncentrat pomidorowy, zamieszać. Dusić na małym ogniu 30 minut. Od czasu do czasu zamieszać.

Pozostałe masło stopić na patelni, wsypać mąkę, chwilę podsmażyć. Zasmażkę dodać do rondla z mięsem, wymieszać, chwilę poddusić na małym ogniu. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i słodką papryką. Boeuf Strogonow podawać na ciepło, najlepiej z pieczywem – ciemnym lub jasnym.

Poleca Mariola Szachowicz, Opole, woj. opolskie

— Boeuf Strogonow II —

SKŁADNIKI

- **1 kg wołowiny**
- **3 cebule**
- **500 g pieczarek**
- **7 ogórków konserwowych**
- **2 szklanki bulionu**
- **4 łyżki mąki**
- **500 ml śmietany kremówki**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokrojone w prostokątne wstążki podsmażyć na patelni na oliwie, a następnie dusić do miękkości. W trakcie duszenia doprawić solą i pieprzem. Cebulę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć na maśle, dodać pokrojone w plastry pieczarki. Doprawić solą, pieprzem i smażyć około 20 minut. Do uduszonych pieczarek wlać 2 szklanki bulionu oraz rozmieszane w wodzie 4 łyżki mąki. Uduszone mięso połączyć z pozostałymi składnikami, dodając pokrojone w podłużne paski ogórki. Gotować jeszcze 10 minut, następnie wlać 500 ml kremówki. Na koniec dodać 2 łyżki musztardy oraz w zależności od smaku 2 łyżki cukru.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Gulasz wołowy —

SKŁADNIKI

- **800 g mięsa z rosołu**
- **500 g pomidorów**
- **200 g świeżych leśnych grzybów**
- **1 szklanka wytrawnego czerwonego wina**
- **½ szklanki rosołu**
- **1 czerwona papryka**
- **1 papryczka chili**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki śmietany**
- **1 łyżka wędzonej papryki**
- **1 łyżka słodkiej mielonej papryki**
- **1 łyżka mąki**
- **świeży rozmaryn**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

W żeliwnym garnku rozgrzać oliwę. Mięso z rosołu pokroić w niezbyt dużą kostkę. Cebulę pociąć w ósemki. Składniki wrzucić do garnka i przesmażyć około 5 minut. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz posiekaną papryczkę chili. Dołożyć mieloną paprykę, kilka gałązek świeżego rozmarynu i czosnek pokrojony w plastry. Smażyć jeszcze chwilę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać i pokroić na małe kawałki. Dołożyć do garnka. Dodać również oczyszczone grzyby. Jeśli są duże, pociąć je na mniejsze kawałki. Wlać wino i rosół. Dusić 30 minut. Mąkę dokładnie rozrobić ze śmietaną i odrobiną chłodnej wody. Wlać powoli do gulaszu i gotować jeszcze 3 minuty. Danie doprawić według uznania pieprzem i solą.

Poleca Gabriela Cebula, Dębie, woj. opolskie

— Gulasz z pieczarkami —

SKŁADNIKI

- **600 g mięsa wołowego na gulasz**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oleju**
- **8 pieczarek**
- **50 g szynki**
- **sól**
- **pieprz**
- **trochę tymianku**
- **100 ml białego wina**
- **120 ml śmietany**
- **ewentualnie kilka listków świeżych ziół do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę i czosnek obrać, drobniutko posiekać. Olej rozgrzać, podsmażyć na nim cebulę z czosnkiem. Dodać mięso i pokrojoną w kostkę szynkę. Smażyć kilka minut na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Pieczarki oczyścić (najlepiej dokładnie wytrzeć papierowym ręcznikiem). Następnie kapelusze pokroić w plasterki, a trzonki w drobną kosteczkę. Pokrojone grzyby przełożyć do mięsa. Smażyć 3 minuty. Przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i suszonym tymiankiem. Podlać białym winem, przykryć, dusić 30 minut na małym ogniu. Gdy mięso będzie już miękkie, wlać śmietanę. Wstawić do wcześniej rozgrzanego piekarnika, gulasz zapiekać 20–25 minut w temperaturze 200°C, ewentualnie udekorować świeżymi ziołami. Podawać z makaronem lub pieczywem.

Uwaga: Gulasz można dodatkowo przyprawić sproszkowaną słodką papryką. Należy jednak zawsze pamiętać o tym, żeby mięso posypywać papryką dopiero po podsmażeniu. W przeciwnym razie gulasz będzie miał gorzki smak.

Poleca Bernadeta Stuchły, Bolesław, woj. śląskie

— Śródziemnomorski gulasz z suszonymi figami —

SKŁADNIKI

- **800 g wołowiny bez kości**
- **400 ml pomidorów bez skórki z puszki**
- **oliwa**
- **4 duże białe cebule**
- **4-5 ząbków czosnku**
- **słodka papryka w proszku**
- **2-3 suszone ostre papryczki pepperoncino**
- **750 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **kilkanaście suszonych fig**
- **gałązka świeżego rozmarynu**
- **50 ml wódki żołądkowej gorzkiej z figą**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

W rondlu o grubym dnie rozgrzać 3–4 łyżki oliwy. Dodać drobno pocięte 4 duże białe cebule i zeszklić je. Dołożyć 4–5 posiekanych ząbków czosnku. Gdy wszystko zacznie się rumienić, zdjąć garnek z ognia. Wsypać 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku i wkruszyć 2–3 suszone ostre papryczki pepperoncino. Wymieszać. Postawić naczynie na palniku i wlać 750 ml czerwonego wytrawnego wina. Zagotować. Włożyć 800 g wołowiny bez kości, np. pręgi. Oczyścić ją wcześniej z błon i pokroić w kostkę. Dodać 400 ml pomidorów bez skórki z puszki, kilkanaście suszonych fig, igiełki z 1 gałązki świeżego rozmarynu. Wlać 50 ml żołądkowej gorzkiej z figą. Przykryć i dusić na małym ogniu około 2,5 godziny. Pod koniec duszenia odkryć, by sos odparował i zgęstniał. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać na przykład z polentą z kaszy kukurydzianej.

Poleca Gabriela Cebula, Dębie, woj. opolskie

— Zawijasy w cieście francuskim —

SKŁADNIKI

- **mięso wołowe z rosołu**
- **1 opakowanie świeżego ciasta francuskiego**
- **1 jajko**
- **2 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Mięso z rosołu pokroić na dowolnej wielkości paski. Nie mogą być jednak zbyt grube. Ciasto francuskie pociąć na paseczki o szerokości 3 cm. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Mięso opleść szczelnie paskami ciasta i ułożyć na blaszce. Jajko roztrzepać widelcem z 2 łyżkami oleju i za pomocą pędzelka posmarować ciasto. Mięsne zawijasy włożyć do piekarnika i piec 15 minut lub do momentu, aż ciasto nabierze złotego koloru. Podawać na ciepło, np. jako dodatek do czerwonego barszczu. Doskonale smakują również na zimno. Pasuje do nich sałatka, np. z rukoli.

Poleca Katarzyna Wyspiańska, Opole, woj. opolskie

— Domowy burger wołowy z jajkiem sadzonym —

SKŁADNIKI

- **400 g mielonego mięsa wołowego**
- **40 ml śmietany**
- **1 cebula**
- **pieprz**
- **sól**
- **5 jajek**
- **4 bułki**
- **4 liście sałaty**
- **1 czerwona cebula**
- **4 łyżki keczupu**
- **olej**
- **2 łyżki masła**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i posiekać. Do mięsa mielonego dodać 1 jajko, cebulę i śmietanę. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Masę podzielić na 4 części, każdą uklepać na kotlet i usmażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Na innej patelni rozgrzać masło, wbić po kolei 4 jajka i usmażyć sadzone. Czerwoną cebulę obrać, a następnie pokroić na bardzo cienkie plastry. Bułkę przekroić na pół i każdą połówkę posmarować keczupem. Porozkładać na dolnych częściach bułki po liściu sałaty, następnie burger, jajko sadzone i kilka plastrów czerwonej cebuli. Doprawić pieprzem, przykryć drugą połową bułki i podawać.

Poleca Bernadeta Stuchły, Bolesław, woj. śląskie

— Minipulpeciki z sosem z białego wina —

SKŁADNIKI

- **500 g mielonej wołowiny**
- **1 jajko**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **½ szklanki oliwy z oliwek**
- **świeże zioła (tymianek lub rozmaryn)**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:

- **2 szklanki białego półwytrawnego wina**
- **1 cebula**
- **1 szklanka słodkiej śmietany 30%**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **pomarańcza**

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzanej oliwie zeszklić bardzo drobno posiekaną cebulę i czosnek. Do mielonego mięsa dodać usmażoną cebulę z czosnkiem, posiekane zioła, jajko, bułkę tartą i przyprawy. Wyrobić na gładką masę. Pulpeciki formować w małe kulki wielkości orzecha włoskiego. Układać w równych odstępach na blasze wyłożonej wcześniej papierem do pieczenia i skropionym oliwą. Piec około 20–30 minut w nagrzanym do 150°C piekarniku (bez termoobiegu). Na sos rozgrzać delikatnie masło na patelni, dodać pokrojoną cebulę. Kiedy cebulka się zeszkli, dodać białe wino i redukować je na bardzo małym ogniu do momentu, kiedy sos będzie miał konsystencję syropu. Wlać słodką śmietankę i ponownie redukować, co chwilę mieszając. Przyprawić solą i pieprzem. Gotowe pulpeciki nakłuwać wykałaczką i ułożyć na desce. Sos podawać w sosjerce bądź małym dzbanuszku.

Poleca Violetta Sznajder, Wiechowice, woj. opolskie

— Wołowina z warzywami —

SKŁADNIKI

- **600 g wołowiny**
- **2 marchewki**
- **sól**
- **pieprz**
- **kolendra**
- **300 g mrożonej fasolki szparagowej**
- **1 puszka pędów bambusa**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 cebula**
- **3 łyżki oleju**
- **50 g orzechów nerkowca**
- **3 łyżki keczupu**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **sos sojowy**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w paski, marchewkę w słupki. Fasolkę chwilę podgotować, odcedzić. Cebulę i czosnek posiekać. Nerkowce uprażyć. Mięso usmażyć na oleju na patelni, wyjąć. Na tę samą patelnię włożyć fasolkę, osączone pędy bambusa, marchewkę, cebulę i czosnek. Smażyć 4 minuty. Keczup wymieszać z sosem sojowym, 100 ml wody i mąką ziemniaczaną. Wlać do warzyw i mieszając, zagotować. Dodać mięso, wymieszać. Podawać z ryżem.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków, woj. opolskie

— Flaczki wołowe —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **1 kg flaków**
- **1 kg kości wołowych**
- **olej**
- **500 g selera**
- **1 por**
- **2 pietruszki**
- **2 cebule**
- **2 marchewki**
- **4 g soli**
- **3 g przypraw (majeranek, papryka, imbir, pieprz)**

Sposób przyrządzenia

Flaki oczyścić, podgotować w wodzie. Z kości, przypraw i jednej opalonej cebuli ugotować wywar, przecedzić. Dodać flaki, ugotować. Cebulę pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć. Cebulę poddusić na oleju. Dodać warzywa, poddusić, podlewając wywarem. Flaki wyjąć, pokroić w paski. Włożyć do zupy wraz z warzywami. Gotować do miękkości, przyprawić.

Poleca Helena Błaszczyk, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Polędwica w skorupce —

SKŁADNIKI

- **1 kg polędwicy wołowej**
- **3 łyżki musztardy z ziarenkami gorczycy**
- **4 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka miodu**
- **½ pęczka estragonu**
- **400 g pomidorów**
- **1 główka czosnku**
- **1 kg ziemniaków**
- **100 ml mleka**
- **2 łyżki masła**
- **150 g kwaśnej, gęstej śmietany**
- **tarta gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, usunąć błony, osuszyć papierowym ręcznikiem, natrzeć solą i pieprzem. Estragon opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek, kilka odłożyć do dekoracji, pozostałe drobniutko posiekać. Przygotować skorupkę: musztardę wymieszać z 2 łyżkami oleju, miodem i posiekanym estragonem. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem. Pomidory sparzyć, ściągnąć skórkę, podzielić na połówki. Ząbki czosnku obrać. Mocno rozgrzać na dużej patelni 2 łyżki oleju i obsmażyć na nim polędwicę przez kilka minut ze wszystkich stron na dużym ogniu. Z patelni zdjąć polędwicę. Na tłuszczu pozostałym po smażeniu polędwicy podsmażyć pomidory i czosnek. Na blachę przełożyć mięso, a na nim ułożyć skorupkę, obok usmażone pomidory z czosnkiem. Piec pod przykryciem 4 godziny w temperaturze 80oC (w tym czasie nie otwierać drzwiczek piekarnika). Ziemniaki obrać i opłukać pod bieżącą wodą, pokroić na połówki, gotować około 20 minut w lekko posolonej wodzie. Odcedzić, osączyć. Mleko podgrzać z masłem, wlać do gorących ziemniaków. Dodać śmietanę, dokładnie rozgnieść na gładkie puree. Przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i tartą gałką muszkatołową. Na duży podgrzany półmisek przełożyć polędwicę z warzywami. Gotowe danie udekorować odłożonymi listkami estragonu. Ziemniaczane puree podawać osobno.

Uwaga: By upieczone mięso przy podgrzewaniu nie stało się zbyt „suche", należy umieścić je na metalowym sicie i całość zawiesić nad garnkiem wypełnionym wrzącą wodą. Pieczeń podgrzewać 10 minut. Podgrzewane w ten sposób mięso będzie soczyste.

Poleca Mariola Szachowicz, Opole, woj. opolskie

— Kotlety z farszem serowym —

SKŁADNIKI

- **600 g mięsa wołowego na sznycle**
- **120 g sera camembert**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka przyprawy do grilla**
- **4 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka ziarenek gorczycy**
- **1 łyżka mąki**
- **50 g masła lub margaryny**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **ewentualnie świeże zioła do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Natkę pietruszki opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, listki oderwać od gałązek, drobniutko posiekać. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić w poprzek włókien na cztery kawałki. Następnie płasko rozbić tłuczkiem. Każdy sznycel przekroić na pół. Ser camembert pokroić na 8 plasterków. Sznycle posypać solą, świeżo zmielonym pieprzem i przyprawą do grilla. Na kawałkach mięsa ułożyć plasterki camemberta. Sznycle złożyć na pół, spiąć drewnianymi wykałaczkami. Mocno rozgrzać olej na dużej patelni, smażyć na nim kotlety 5 minut z każdej strony na średnim ogniu. Zdjąć z patelni i wstawić do piekarnika, najlepiej dobrze rozgrzanego, żeby nie wystygły.

Sos: Na tłuszcz ze smażenia mięsa wsypać ziarenka gorczycy, krótko zrumienić, nie przerywając mieszania. Następnie oprószyć mąką, podlać odrobiną wody, zagotować na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Do sosu przełożyć porcje masła, rozpuścić. Całość dokładnie wymieszać, jeśli trzeba – przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wrzucić posiekaną natkę pietruszki. Rondel z sosem zdjąć z ognia. Na cztery podgrzane talerze przełożyć faszerowane sznycle. Dodać porcje sosu. Gotowe danie można udekorować gałązkami świeżych ziół. Podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Kotlety z serowym farszem doskonale smakują razem z gotowanymi warzywami, szczególnie z brokułami i marchewką. Przygotowując marchewkę, należy pamiętać, aby do jej gotowania zawsze dodać trochę masła – dzięki temu prowitamina A jest łatwiej przyswajana przez organizm.

Poleca Anna Chudala, Biała, woj. opolskie

— Mielone z kuskusem —

SKŁADNIKI

- **1 mała cebula**
- **2 łodygi selera naciowego**
- **6 gałązek natki pietruszki lub kolendry**
- **oliwa**
- **600 g mielonej wołowiny**
- **2 łyżki rodzynków**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**
- **opakowanie kaszy kuskus (około 200 g)**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, posiekać. 2 łyżki oliwy rozgrzać na patelni, przesmażyć cebulę, ostudzić. Łodygi selera naciowego oczyścić, pokroić w cienkie krążki, sparzyć na sicie wrzątkiem, odcedzić. Gałązki natki pietruszki lub kolendry umyć, otrzepać z wody, posiekać. Do mielonego mięsa dodać rodzynki, cebulę, seler i natkę pietruszki, wymieszać. Wbić jajko, oprószyć solą i pieprzem, dokładnie wyrobić. Wilgotnymi dłońmi formować z masy mięsnej niewielkie kotlety. Olej rozgrzać na patelni, usmażyć kotlety z obu stron (po około 4 minuty z każdej strony). Zdjąć, dokładnie osączyć z tłuszczu na papierze kuchennym. Kuskus wsypać do miski, zalać osolonym wrzątkiem tak, by woda sięgała 1 cm ponad kaszę. Delikatnie wymieszać, przykryć, odstawić na około 5 minut, aż napęcznieje. Na kuskusie ułożyć mielone kotleciki, posypać natką pietruszki lub kolendrą. Podawać np. z marynowanymi warzywami.

Poleca Katarzyna Wyspiańska, Opole, woj. opolskie

XI

Potrawy z mięs mieszanych

— Pieczeń po regulicku —

Sposób przyrządzenia

Mięso wyrobić z jajkami, cebulą, przyprawami i bułką. Śliwki suszone namoczyć. Przygotować płat, na który nałożyć odsączone suszone śliwki, zwinąć jak roladę, włożyć do podłużnej foremki i piec przez około godzinę, w zależności od piekarnika, w temperaturze 180–200°C. Zamiast śliwki można użyć innych owoców według uznania.

Poleca Janina Wolak, Grodków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg mięsa mielonego mieszanego**
- **2 jajka**
- **150 g śliwek suszonych bez pestek**
- **1 bułka**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawy ziołowe**

— Jaskółcze gniazdka —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **400 g mieszanego mielonego mięsa**
- **2 małe czerstwe bułki**
- **2 małe cebule**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 surowe jajka**
- **4 jajka ugotowane na twardo**
- **tarta bułka**
- **olej lub smalec do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Bułki namoczyć w wodzie, odcisnąć. Cebule obrać, pokroić w drobną kostkę. Do mięsa dodać surowe jajka, bułki, cebule i niewielką ilość bułki tartej. Przyprawić, wyrobić. Ugotowane, obrane jajka równomiernie okleić masą mięsną. Na patelni rozgrzać dużą ilość oleju lub smalcu, włożyć kotlety, smażyć około 10 minut (co jakiś czas odwracając). Osączyć.

Poleca Marta Kowalska, Prudnik, woj. opolskie

— Pomidorowe klopsiki —

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, posiekać. Do mięsa mielonego dodać jajko, cebulę i tartą bułkę, wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem, wyrobić. Z masy uformować małe klopsiki. Marchewki, pietruszkę i seler oczyścić, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Por posiekać. Podsmażyć na maśle warzywa. Następnie włożyć do garnka, wlać 3 szklanki wody, dodać ziele angielskie i koncentrat, zagotować, przyprawić. Włożyć klopsiki. Gotować 20 minut. Przyprawić.

Poleca Danuta Wróbel, Żytniów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **500 g mieszanego mielonego mięsa**
- **1 jajko**
- **1 cebula**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **3 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **½ selera**
- **1 por**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **ostra papryka**

— Grzybowe kotlety mielone —

SKŁADNIKI

- **500 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego**
- **garść suszonych grzybów**
- **1 cebula**
- **1 bułka kajzerka**
- **¾ szklanki bułki tartej**
- **1 jajko**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby umyć, namoczyć w letniej wodzie i ugotować. Następnie odcisnąć i drobno posiekać. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na 1 łyżce oleju. Kajzerkę namoczyć w wodzie i odcisnąć. Do mięsa dodać grzyby, cebulę, bułkę, 2–3 łyżki bułki tartej oraz 1 jajko. Wyrobić masę i doprawić do smaku. Z masy uformować kotlety. Każdy panierować w reszcie bułki tartej i usmażyć na oleju na złoty kolor.

Poleca Halina Bobrowska, Brzeg, woj. opolskie

XII

Pasztety i klopsy

— Pasztet mięsny —

SKŁADNIKI

- **500 g łopatki wieprzowej**
- **500 g łopatki cielęcej**
- **200 g surowego boczku**
- **500 g wątróbki wieprzowej**
- **1 kajzerka**
- **1 cebula**
- **1 marchew**
- **4 ziarna jałowca**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **6 ziaren pieprzu**
- **3 jajka**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **imbir**
- **gałka muszkatołowa**
- **bułka tarta**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć na 2 godziny, mięso umyć. Cebulę i marchewkę obrać. Mięso z boczkiem zalać wodą, dodać cebulę, marchewkę, liść laurowy i przyprawy w ziarnach, dusić 45 minut. Pod koniec duszenia dodać pokrojoną wątróbkę. Mięso wyjąć, w sosie namoczyć bułkę, odcisnąć. Wystudzone mięso, boczek, warzywa razem z grzybami zemleć trzykrotnie w maszynce do mięsa. Wbić jajka, masę doprawić i dokładnie wymieszać. Formę nasmarować masłem i wysypać bułką tartą. Włożyć masę mięsną, wyrównać, piec 60 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Weronika Kania, Kluczbork, woj. opolskie

— Pasztet staropolski —

SKŁADNIKI

- **1 kg rostbefu**
- **1 kg boczku**
- **5 cebul**
- **1 kg karkówki**
- **1 kg szynki**
- **1 duży seler**
- **500 g wątróbki wieprzowej**
- **sól**
- **5 bułek**
- **½ opakowania liści laurowych**
- **½ opakowania ziela angielskiego**
- **½ opakowania pieprzu czarnego ziarnistego**
- **½ opakowania pieprzu czarnego mielonego**
- **7 jajek**
- **2 gałki muszkatołowe**

Sposób przyrządzenia

Mięsa wraz z obranymi cebulami, obranym i pokrojonym selerem oraz ½ opakowania pieprzu czarnego ziarnistego, liści laurowych i ziela angielskiego zalać wodą. Posolić i gotować do miękkości. Na 30 minut przed końcem gotowania dodać wątróbkę. Mięsa, wątróbkę, warzywa i namoczone w wodzie bułki zemleć trzykrotnie w maszynce do mięsa. Dodać 7 jajek, zmielone 2 gałki muszkatołowe, sól i pieprz mielony. Masę przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Można użyć foremek aluminiowych – z tej porcji mięsa powstanie 7–8 foremek o wymiarach 10 × 25 cm. Piec w temperaturze 200°C przez około 1,5 godziny.

Poleca Sandra Mikuła, Otmuchów, woj. opolskie

— „Pasztet" z mielonej golonki —

SKŁADNIKI

- **1 duża golonka**
- **1 mała cebula**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **1 liść laurowy**
- **2 bułki z poprzedniego dnia**
- **100 ml mleka**
- **4 ząbki czosnku**
- **100 g wątróbki wieprzowej**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **pieprz**
- **sól**
- **smalec**

Sposób przyrządzenia

Golonkę dobrze oczyścić, ewentualnie opalić. Razem z obraną cebulą i przyprawami włożyć do posolonej wody. Gotować około 120 minut. Czerstwe bułki zalać mlekiem i poczekać, aż nasiąkną, następnie odcisnąć je. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Ugotowaną golonkę wyjąć z wywaru (wywar zachować) i wystudzić. Oddzielić mięso od kości i razem z wątróbką i bułką zemleć w maszynce. Do masy dodać około 3 chochelek wywaru mięsnego, czosnek i majeranek. Doprawić pieprzem i solą, dobrze wyrobić. Brytfannę lub naczynie do zapiekania wysmarować smalcem i napełnić przygotowaną masą. Wyrównać wierzch. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec około 40 minut.

Poleca Grażyna Lewandowska, Opole, woj. opolskie

— Pasztet wieprzowy z czerwoną fasolą —

SKŁADNIKI

- **400 g wątróbki wieprzowej**
- **700 g karkówki**
- **2 średnie cebule**
- **5 większych ząbków czosnku**
- **500 ml gęstego soku pomidorowego**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **sól**
- **grubo mielony pieprz**
- **1 łyżka suszonych ziół prowansalskich**
- **1 łyżka słodkiej mielonej papryki**
- **1 łyżka majeranku**
- **3-4 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Mięso i wątrobę opłukać w zimnej wodzie i osuszyć papierowym ręcznikiem. Usunąć zbędne błonki i pokroić w średnią kostkę. W garnku lub na głębokiej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju i podsmażyć karkówkę. Kiedy zacznie się rumienić, dołożyć do niej wątróbkę, podsmażyć razem i dorzucić połowę cebuli posiekanej w piórka i pokrojonego w plasterki czosnku. Dolać wodę. Całość udusić do miękkości. Wystudzić. Resztę cebuli i czosnku posiekać drobno. Podsmażyć na lekko złoty kolor na oleju. Otworzyć puszkę z fasolą, odlać część wody. Fasolę przełożyć do cebuli i czosnku – przesmażyć krótko. Wystudzić. Mięso i fasolę zemleć w maszynce do mięsa. Ustawić grubsze sitko, żeby nie zmieliło się na miazgę – powinny być wyczuwalne grudki. Masę przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Taki pasztet można podawać bez zapiekania jako pastę do kanapek, ale można też ułożyć w foremce, wierzch przykryć na przykład plastrami boczku i zapiec w piekarniku. Jest doskonały również jako farsz do pierogów czy do tart.

Poleca Marta Kot, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Pasztet z sarniny —

SKŁADNIKI

- **2 kg sarniny**
- **500 g surowego boczku**
- **500 g słoniny**
- **500 g drobiowej wątróbki**
- **włoszczyzna na rosół**
- **1 przysmażona cebula**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **sól, pieprz**
- **2-3 jajka**
- **gałka muszkatołowa**
- **suszony majeranek**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia

Sarninę gotować około 3 godziny. Po 1 godzinie dodać włoszczyznę, ziele, liście laurowe, cebulę oraz wątróbkę. Gotować, aż wszystkie składniki będą miękkie. Równocześnie gotować boczek. Sarninę obrać z kości. Boczek, sarninę, wątróbkę oraz 400 g słoniny zemleć. Masę połączyć z jajkami, solą, pieprzem, majerankiem, gałką oraz czosnkiem. Przełożyć do formy wyłożonej resztą słoniny. Piec około 2 godzin w temperaturze 190°C.

Poleca Małgorzata Kwiatkowska, Krapkowice, woj. opolskie

— Pasztet ze śliwką —

SKŁADNIKI

- **2 kg łopatki wieprzowej**
- **500 g podgarla**
- **400 g wątróbki drobiowej**
- **3 duże cebule**
- **4 jajka**
- **1 duża bułka**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 łyżki oleju**
- **3 liście laurowe**
- **1 szklanka bulionu warzywnego lub mięsnego**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **150 g suszonych śliwek**

Sposób przyrządzenia

Łopatkę i podgarle pokroić w grubą kostkę. W dużym garnku ułożyć najpierw podgarle, a następnie łopatkę oraz pokrojoną w ósemki cebulę. Dodać ziele angielskie, liście laurowe oraz ½ szklanki wody. Całość lekko posolić i dusić na małym ogniu do momentu, aż mięso będzie miękkie (1,5–2 godziny). Po upływie tego czasu mięso i cebulę odcedzić i pozostawić do ostygnięcia. Wątróbkę usmażyć na oleju na złoty kolor. Bułkę namoczyć w bulionie. Ostudzone mięso, wątróbkę oraz bułkę dwukrotnie zemleć w maszynce do mielenia. Zmielone mięso doprawić solą i pieprzem oraz dodać żółtka. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Z białek ubić pianę, którą delikatnie połączyć ze zmielonym mięsem. Powstałą masą wypełnić foremki do pasztetu (np. 4 małe jednorazowe, aluminiowe), dokładnie docisnąć oraz powciskać pokrojone na mniejsze kawałki suszone śliwki. Pasztet wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na około 1,5 godziny.

Poleca Małgorzata Kwiatkowska, Krapkowice, woj. opolskie

— Pasztet domowy I —

SKŁADNIKI

Masa mięsna:
- **1 kg łopatki wieprzowej**
- **500 g antrykotu**
- **½ kurczaka**
- **mała porcja włoszczyzny**
- **3 jajka**
- **1 duża cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **olej**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **zioła prowansalskie**
- **majeranek**
- **mielony jałowiec**
- **starta gałka muszkatołowa**

Dodatkowo:
- **1 jajko**
- **tłuszcz do formy**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka i antrykot umyć, przełożyć do garnka. Zalać wodą. Dodać oczyszczoną włoszczyznę. Gotować pod przykryciem do miękkości. Mięsa wyjąć z wywaru. Kurczaka obrać z kości, a antrykot pokroić na kawałki. Łopatkę umyć, osuszyć, pokroić w kawałki, a następnie obsmażyć na oleju. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, usmażyć na oleju na złoty kolor. Ugotowane i usmażone mięsa ostudzić. Mięsa, cebulę oraz obrane ząbki czosnku zemleć. Do zmielonego mięsa dodać jajka, bułkę tartą oraz przyprawy. Wszystko razem wymieszać na jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt zwarta, można dodać odrobinę wywaru. Formę posmarować tłuszczem, obsypać bułką tartą. Do formy włożyć wyrobioną masę mięsną. Powierzchnię lekko porozrywać widelcem. Wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec około 60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Grzegorz Wójciak, Kolonowskie, woj. opolskie

— Pasztet domowy II —

SKŁADNIKI

- **1 cały kurczak**
- **400 g schabu**
- **480 g boczku z kością, podwędzonego**
- **900 g wątróbki drobiowej**
- **800 g bułki tartej**
- **200 g śliwek suszonych**
- **60 g soli**
- **3,5 g imbiru**
- **2 g gałki muszkatołowej**
- **6 g pieprzu**
- **7 g czosnku w proszku**
- **korytka aluminiowe do pieczenia - foremki**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka oczyścić, wyfiletować, poporcjować i gotować w dużym garnku w około 3–4 litrach wody (ilość wody dobrać tak, aby mięso było przykryte). Do kurczaka dodać ½ schabu oraz boczek z kością. Miękkie mięso wyjąć z wywaru. Następnie wywar i mięso odstawić do wystygnięcia. Kolejno oddzielić mięso od kości i zemleć dwukrotnie na sitku o małych oczkach. Dodać drobno zmielone wątróbkę oraz pozostały schab. W dużej misie wymieszać farsz z około ⅓ litra wywaru, solą i przyprawami oraz drobno posiekaną suszoną śliwką. Do płynnej masy, mieszając, dosypywać porcjami bułkę tartą do momentu uzyskania gładkiej, półpłynnej konsystencji, nadającej się do umieszczenia w foremce. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 30 minut.

Poleca Małgorzata Bocznik, Łubniany, woj. opolskie

— Pasztet z kaczki —

SKŁADNIKI

- **1 kaczka (2 kg)**
- **500-700 g podgarla wędzonego**
- **250 g wątróbki drobiowej**
- **3 marchewki**
- **½ selera**
- **2 pietruszki**
- **1 por**
- **liść laurowy**
- **ziele angielskie**
- **2 bułki kajzerki**
- **sól**
- **świeżo zmielony pieprz**
- **majeranek**
- **gałka muszkatołowa**
- **pieprz ziołowy**
- **świeży koperek lub natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Tusze kaczki umyć, przełożyć do garnka i zalać wodą. Gotować 1,5 godziny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i soli. Po tym czasie dodać obraną włoszczyznę i gotować do miękkości (około 30 minut). Ostudzoną kaczkę obrać z kości. Mięso razem z warzywami dwukrotnie zemleć w maszynce do mięsa. Odlać trochę wywaru i gotować w nim wątróbkę, którą po ugotowaniu również zemleć. Bułkę namoczyć w wywarze. Zemleć podgarle wędzone oraz bułkę. Do powstałej masy pasztetowej dodać przyprawy oraz drobno posiekany koperek lub pietruszkę, dokładnie, a zarazem delikatnie wymieszać. Przełożyć do formy, piec w temperaturze 180°C przez 40–45 minut.

Poleca Grażyna Polarczyk, Branice, woj. opolskie

— Aromatyczny pasztet —

Sposób przyrządzenia

Z udek wyjąć kości, razem z pozostałymi mięsami obłożyć w kamiennym naczyniu plastrami dymki, marchewki i czosnku, dodać przyprawy i zioła, zalać winem i olejem, wstawić na 1–2 dni do lodówki. Połowę słoniny pokroić w dość grubą kostkę, resztę składników 2–3 razy zemleć. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać pokrojoną słoninę, dokładnie wyrobić. Masę ułożyć w formie pasztetowej. Szczelnie przykryć, ustawić na blaszce z gorącą wodą. Piec około 90 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Inga Machaj, Milicz, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **500 g piersi indyka**
- **2 udka indyka**
- **500 g podgarla**
- **300 g słoniny**
- **1 szklanka białego wytrawnego wina**
- **2 łyżki oleju**
- **1 marchewka**
- **4 cebulki dymki**
- **5 ząbków czosnku**
- **2-3 goździki**
- **liść laurowy**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **1 łyżeczka suszonego tymianku**
- **sól**
- **pieprz**

— Pasztet z piersi indyka —

SKŁADNIKI

- **300 g słoniny**
- **1 kg piersi z indyka**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **300 g drobiowych wątróbek**
- **olej**
- **4 jajka**
- **kajzerka**
- **1 kieliszek wódki żołądkowej**
- **pieprz**
- **sól**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **4 liście laurowe**
- **gałka muszkatołowa**
- **konfitura z żurawiny**

Sposób przyrządzenia

Słoninę i mięso z indyka pokroić w kostkę. Cebule posiekać, czosnek zmiażdżyć, słoninę stopić. Dodać mięso z indyka i cebulę. Chwilę podsmażyć, podlewając wodą, dusić. Osobno na oleju usmażyć wątróbki z liśćmi laurowymi, zielem angielskim i czosnkiem. Oprószyć gałką muszkatołową. Wątróbkę dodać do mięsa. Dusić około 15 minut. Przestudzić. Mięso i wątróbkę (z przyprawami) zemleć, a sos odłożyć. Masę wymieszać z jajkami. Dodać kajzerkę, sos i wódkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie zmiksować. Masę przełożyć do wyłożonej pergaminem formy. Wierzch przykryć folią aluminiową. Piec 25 minut w temperaturze 180°C. Zdjąć folię i ponownie piec około 20 minut. Przestudzić. Wyjąć. Podawać z żurawiną.

Poleca Brygida Burek, Paczków, woj. opolskie

— Pasztet z królika —

Sposób przyrządzenia

Królika, boczek oraz mięso wieprzowe ugotować z włoszczyzną do miękkości. Wyjąć mięso i odstawić do wystygnięcia. W pozostałym wywarze sparzyć wątrobę. Mięso królika oddzielić od kości i razem z wątrobą, boczkiem, wieprzowiną oraz cebulą zemleć w maszynce. Do masy mięsnej dodać jajka, przyprawy, rozgnieciony czosnek i namoczoną bułkę tartą. Wszystko razem wymieszać, dobrze wyrobić i wyłożyć na blaszkę. Piec około 2 godzin w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Poleca Agnieszka Pytel, Rudniki, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **tuszka królicza (około 2-3 kg)**
- **500 g boczku wędzonego**
- **500 g wątroby wieprzowej**
- **4 cebule**
- **500 g wieprzowiny**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 jajka**
- **500 g bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **włoszczyzna**

— Pasztet z wątróbki z pomarańczą —

SKŁADNIKI

- **350 g wątróbek drobiowych**
- **2 cebule**
- **1 duża marchewka**
- **200 g masła**
- **sok z dużej pomarańczy**
- **500 ml bulionu wołowego**
- **1 łyżka ziołowego pieprzu**
- **½ łyżeczki gałki muszkatołowej**

Sposób przyrządzenia

Marchew ugotować w wodzie, a po ugotowaniu pokroić w drobną kostkę. Wątróbki oczyścić i pokroić. Cebulę obrać i pokroić. 2 łyżki masła rozgrzać na patelni i zeszklić cebulę, dodać wątróbki i dusić 8 minut. Następnie dodać ¾ soku z pomarańczy, dodać bulion, pieprz i gałkę. Wątróbkę zmiksować, dodać miękkie masło oraz pokrojoną marchewkę. Masę uformować w wałek, zawinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— „Kawior" po żydowsku —

SKŁADNIKI

- **500 g wątróbki drobiowej**
- **4 duże cebule**
- **5 jajek na twardo**
- **masło**
- **sól**
- **pieprz**
- **czosnek**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę podsmażyć w całości na maśle, a następnie pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kostkę i również podsmażyć na maśle. Ugotowane na twardo jajka pokroić w kostkę. Wszystko razem połączyć, wymieszać i doprawić. Wyłożyć do foremki keksówki (korytka). Wstawić do lodówki na 2–3 godziny. Podawać z chlebem.

Poleca Agnieszka Pytel, Rudniki, woj. opolskie

— Pasztet wegetariański z boczniakami —

SKŁADNIKI

- **2 pietruszki**
- **400 g poszatkowanej białej kapusty**
- **⅔ szklanki zielonej soczewicy**
- **200 g boczniaków**
- **2 cebule**
- **2-3 szklanki obranej i pokrojonej dyni**
- **3 jajka**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **chili w proszku**
- **1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej**
- **ziarna słonecznika**
- **ziarna dyni**

Sposób przyrządzenia

Poszatkowaną kapustę, soczewicę, pokrojone pietruszki i dynię dusić razem do miękkości. Posiekaną cebulę zeszklić i dusić z pokrojonymi boczniakami. Powyższe składniki wraz z kaszą (odłożyć trochę kapusty z soczewicą, pietruszką i dynią) niezbyt drobno zmiksować w malakserze lub blenderem. Dodać pozostałą kapustę z soczewicą, pietruszką oraz dynią i wymieszać. Powstałą masę odstawić do ostygnięcia. Ostudzoną masę połączyć z jajkami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami. Dokładnie wymieszać. Pasztet przełożyć do 3 keksówek wyścielonych papierem do pieczenia i posypać uprażonymi ziarnami słonecznika oraz dyni. Formy wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć i ostudzić. Przechowywać w lodówce. Można serwować z ogórkiem kiszonym oraz chlebem.

Poleca Joanna Czech, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Pasztet z sera białego —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg zmielonego białego sera**
- **1 mały kubek jogurtu naturalnego**
- **3 ogórki kiszone lub korniszony**
- **1 duża cebula**
- **pęczek szczypiorku**
- **4 kawałki papryki konserwowej**
- **sól**
- **pieprz**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **3-4 łyżeczki żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Formę keksową posmarować olejem i wyłożyć folią aluminiową. Ogórki, paprykę i cebulę pokroić w kostkę, szczypiorek i koper posiekać, żelatynę rozpuścić w wodzie. Ser wymieszać z solą i pieprzem, rozpuszczoną żelatyną i zmiażdżonym czosnkiem. Mieszać trzepaczką, stopniowo dodając warzywa i jogurt. Masę przełożyć do formy, wierzch wyrównać i docisnąć. Włożyć na kilka godzin do lodówki. Po zastygnięciu pokroić w plastry.

Poleca Joanna Czech, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Pasztet z cukinii I —

SKŁADNIKI

- **500 g cukinii**
- **100 g orzechów laskowych**
- **1 cebula**
- **olej**
- **1 łyżeczka sezamu**
- **1 łyżka kminku**
- **szczypta kurkumy**
- **imbir mielony**
- **sól**
- **czarny pieprz**
- **szczypta ostrej mielonej papryki**
- **75 g płatków owsianych**
- **5 łyżek koncentratu pomidorowego**

Sposób przyrządzenia

Cukinię obrać ze skóry. Pokroić w grubą kostkę. Orzechy drobno posiekać, uprażyć na gorącej patelni. Cebulę pokroić w kostkę. Do rondla na rozgrzany olej wrzucić cebulę i cukinię. Przesmażać do momentu, aż cukinia będzie miękka. W drugim rondelku rozgrzać 2 łyżki oleju i wsypać sezam, kminek, imbir i kurkumę. Wymieszać i smażyć około 2 minut, aż się przysmażą. Do odsączonej z tłuszczu cukinii z orzechami dodać płatki owsiane, koncentrat pomidorowy, przysmażone nasiona z przyprawami i dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do formy na keks wysmarowanej olejem i wysypanej bułką tartą. Piec około 35–45 minut w temperaturze 180°C, aż wierzch się zarumieni.

Poleca Aniela Pietruszka, Stradunia, woj. opolskie

— Pasztet z cukinii II —

SKŁADNIKI

- **3 średnie cukinie**
- **3 cebule**
- **4 jajka**
- **2 ząbki czosnku**
- **120 g bułki tartej**
- **200 g żółtego sera**
- **½ szklanki oleju**
- **120 g kaszy manny**
- **1 łyżka posiekanego tymianku**
- **1 łyżka sosu sojowego**
- **szczypta chili**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **sól**
- **pieprz**
- **listki natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Cebule i czosnek obrać. Cebule pokroić w małą kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Cukinie umyć, osuszyć i z serem zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do miski wsypać czosnek, cebulę, bułkę tartą i kaszę mannę. Wbić rozkłócone jajko i wlać olej. Dodać sos sojowy, chili i gałkę. Wyrobić na jednolitą masę. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z tymiankiem. Masę cukiniowo-serową przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia formy. Piec około 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia

Poleca Joanna Raszkowska, Brożec, woj. opolskie

— Pasztet z selera —

SKŁADNIKI

- **80 g selera**
- **2 cebule czerwone**
- **3 łyżki oliwy**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **5 jajek**
- **70 g orzechów włoskich**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia

Cebule oraz seler obrać, pokroić i smażyć na oliwie. Po pewnym czasie dolać odrobinę wody i dusić je pod przykryciem. Na drugiej suchej patelni podsmażyć lekko posiekane orzechy. Dodać je do warzyw. Wszystko zemleć w maszynce kilkakrotnie, tak aby powstała gładka masa. Dodać do niej bułkę tartą, roztrzepane jajka oraz przyprawy. Gotową masę przełożyć do wysypanej bułką tartą foremki i piec około godziny w temperaturze 180°C. Gdy pasztet się upiecze, schłodzić, uchylając drzwiczki na około 30 minut.

Poleca Karol Burak, Szydłów, woj. opolskie

— Warzywny pasztet z kaszą gryczaną —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka białej fasoli**
- **¾ szklanki kaszy gryczanej**
- **½ szklanki płatków owsianych**
- **1 cebula**
- **4-5 ząbków czosnku**
- **½ selera**
- **2 marchewki**
- **4 jajka**
- **oliwa**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **masło**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Fasolę moczyć 8–10 godzin, a następnie gotować do miękkości w tej samej wodzie. Przestudzić. Kaszę ugotować. Fasolę i kaszę drobno zemleć. Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut. Odsączyć. Cebulę i czosnek posiekać, następnie zrumienić na oliwie. Seler i marchewki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do cebuli i czosnku. Krótko smażyć. Dolać odrobinę wody i dusić do miękkości. W dużej misce wymieszać: fasolę, kaszę, płatki owsiane i warzywa. Dodać jajka i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wymieszać na jednolitą masę. Następnie przełożyć do natłuszczonej, posypanej bułką formy (10 × 30 cm). Piec około 1,5 godziny w temperaturze 170°C.

Poleca Anna Kaczmarek, Brzeg, woj. opolskie

— Pasztet z soi —

SKŁADNIKI

- **500 g soi**
- **1 seler**
- **2 marchewki**
- **2 pietruszki**
- **4 jajka**
- **4 cebule**
- **1 kg pieczarek**
- **¼ szklanki oleju**
- **masło**
- **bułka tarta**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**
- **starty kawałek imbiru - 0,5 cm**
- **szczypta kurkumy**

Sposób przyrządzenia

Soję moczyć 10–12 godzin. Następnie gotować. Gdy już będzie miękka, dodać pokrojone marchewki, pietruszki i seler. Gotować do miękkości. Przestudzić i zemleć trzykrotnie. Cebule i pieczarki drobno pokroić. Usmażyć na oleju, a następnie zemleć. Przygotowane składniki wymieszać z jajkiem. Doprawić do smaku. Przełożyć do natłuszczonych i posypanych bułką form (28 × 10 cm i 28 × 12 cm). Piec godzinę w temperaturze 150°C.

Poleca Bożena Głowacka, Borek, woj. opolskie

— Wegetariański pasztet z cukinią i orzechami —

SKŁADNIKI

- **500 g cukinii**
- **100 g orzechów laskowych**
- **1 cebula**
- **olej**
- **1 łyżeczka sezamu**
- **1 łyżka kminku**
- **szczypta kurkumy**
- **2 szczypty imbiru mielonego**
- **sól**
- **pieprz**
- **szczypta ostrej mielonej papryki**
- **75 g płatków owsianych**
- **5 łyżek koncentratu pomidorowego**

Sposób przyrządzenia

Cukinie obrać ze skóry. Pokroić w grubą kostkę. Orzechy drobno posiekać i uprażyć na gorącej patelni. Cebulę pokroić w kostkę. Do rondla na rozgrzany olej wrzucić cebulę i cukinię, podsmażyć. W drugim rondelku rozgrzać 2 łyżki oleju i wsypać sezam, kminek, imbir i kurkumę. Cały czas mieszając, smażyć około 2 minut. Do odsączonej z tłuszczu cukinii z cebulą dodać orzechy, płatki owsiane, koncentrat pomidorowy i przysmażone nasiona z przyprawami. Wszystko dokładnie wymieszać. Tak gotową masę przełożyć do formy na keks wysmarowanej olejem i wysypanej bułką. Piec około 35-45 minut w temperaturze 180°C, aż wierzch się zrumieni.

Poleca Weronika Kania, Kluczbork, woj. opolskie

— Pasztet z patisona —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki startych na tarce o dużych oczkach patisonów**
- **3 cebule**
- **5 jajek**
- **olej**
- **1,5 szklanki bułki tartej lub mąki kukurydzianej**
- **½ pęczka drobnego szczypiorku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **200 g żółtego sera**
- **curry**
- **pieprz**
- **mielona papryka**

Sposób przyrządzenia

2 jajka ugotować na twardo. Cebule obrać, drobno pokroić. Wsypać na rozgrzany olej i podsmażyć. Włożyć patisona, chwilę dusić. Odstawić do wystygnięcia. Do warzyw dodać starty ser, bułkę tartą, posiekane szczypiorek, natkę pietruszki (trochę odstawić do dekoracji), jajka na twardo, 3 żółtka, przyprawy i około ½ szklanki oleju. Białka ubić na sztywną pianę. Masę delikatnie wymieszać z ubitymi 3 białkami. Umieścić w keksówce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około godziny w temperaturze 180°C.

Poleca Joanna Raszkowska, Brożec, woj. opolskie

— Klopsy z cukiniowym spaghetti —

SKŁADNIKI

- **250 g mielonego mięsa z łopatki wieprzowej**
- **2 łyżki mąki**
- **2 ząbki czosnku**
- **300 g pomidorów cherry**
- **½ bakłażana**
- **3 małe cukinie**
- **150 g śmietany 12%**
- **2 gałązki koperku**
- **1 gałązka natki pietruszki**
- **skórka otarta z ½ cytryny**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **ostra papryka**

Sposób przyrządzenia

Do mięsa dodać szczyptę ostrej papryki, przeciśnięty przez praskę czosnek i sól. Wyrobić, uformować klopsy, obtoczyć je w mące, obsmażyć na łyżce oleju i zdjąć z patelni. Drugi ząbek czosnku pokroić na plasterki, podsmażyć na oleju, dodać kostki bakłażana (bakłażana wcześniej posolić, odstawić na pół godziny i wypłukać). Smażyć na silnym ogniu 4–5 minut, żeby zrumienić bakłażana, dodać pomidorki (w całości lub przecięte na pół) i klopsy, wlać ½ szklanki wody, dusić przez 10 minut, dodać śmietanę, natkę pietruszki i koperek, przyprawić do smaku. Cukinię pociąć na cienkie paski, dodać na chwilę do sosu, żeby ją podgrzać. Podawać posypaną skórką z cytryny.

Poleca Joanna Raszkowska, Brożec, woj. opolskie

— Klopsiki w sosie koperkowym —

SKŁADNIKI

- **500 g mielonego mięsa drobiowego**
- **500 ml bulionu warzywnego**
- **1 jajko**
- **1 czerstwa bułka**
- **pęczek koperku**
- **2 łyżki musztardy**
- **2 łyżki mąki**
- **2 łyżki śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Czerstwą bułkę namoczyć w ciepłej wodzie; gdy zmięknie, odcisnąć. Mięso mielone przełożyć do miski, wbić jajko, dodać bułkę, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać dokładnie masę. Ręce zmoczyć wodą, formować mokrymi dłońmi małe zgrabne kulki i obtaczać je w mące pszennej. Bulion warzywny zagotować w szerokim rondlu. Przykręcić płomień, żeby płyn ledwo „mrugał". Ostrożnie wkładać klopsiki. Gotować około 15 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania wsypać łyżkę umytego i posiekanego koperku. Mąkę rozrobić w połowie szklanki bulionu. Dodać śmietanę, dokładnie rozrobić. Ostrożnie wlać do bulionu i zagotować. Dosypać resztę posiekanego koperku, dołożyć musztardę i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Agnieszka Pytel, Rudniki, woj. opolskie

— Klopsiki z mozzarellą —

SKŁADNIKI

- **600 g mielonego mięsa**
- **1 cebula**
- **4 gałązki bazylii**
- **4 łyżki octu balsamicznego**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka płynnego miodu**
- **6 łyżek oliwy**
- **150 g rukoli**
- **200 g pomidorków koktajlowych**
- **2 czerwone cebule**
- **150 g mozzarelli**
- **2 łyżki tartej bułki**
- **1 jajko**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, posiekać. Bazylię opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązki, drobniutko posiekać.

Sos winegret: Ocet balsamiczny przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać miód. Nie przerywając mieszania, porcjami dodać 4 łyżki oliwy. Wrzucić połowę bazylii.

Rukolę opłukać, osuszyć. Pomidorki koktajlowe oczyścić, 4 pokroić na połówki. Czerwone cebule obrać, pokroić na cząstki. 4 kulki mozzarelli podzielić na połówki.

Mięso mielone wymieszać z posiekaną cebulą, pozostałą bazylią, 2 łyżkami tartej bułki i jajkiem. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Z masy mięsnej uformować 8 klopsików. Do środka każdego włożyć połówkę mozzarelli i pomidorka koktajlowego. Mocno rozgrzać pozostałą oliwę, smażyć na nim klopsiki po 6 minut ze wszystkich stron. Liście rukoli, czerwoną cebulę, pozostałą mozzarellę i pomidorki przemieszać, skropić przygotowanym winegretem. Podawać z klopsikami.

Uwaga: Mięso mielone będzie łatwiej formować w kulki, gdy doda się do niego 1 surowy, starty na tarce ziemniak lub wsypie trochę purée ziemniaczanego w proszku.

Poleca Marcin Wieczorek, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Klopsiki w sosie jogurtowym —

SKŁADNIKI

- **400 g mielonego mięsa wołowego**
- **1 posiekana cebula**
- **2 łyżki posiekanej świeżej mięty**
- **skórka starta z 1 cytryny**
- **1 łyżka suszonego oregano**
- **1 łyżka mąki**
- **2-3 łyżki oliwy**
- **1 opakowanie jogurtu typu greckiego**
- **1 czerwona cebula pokrojona w cienkie plasterki**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Do mielonego mięsa dodać posiekaną cebulę, 1 łyżkę posiekanej mięty, skórkę z cytryny, oregano, łyżkę mąki i sól. Dokładnie wymieszać. Ulepić niewielkie kulki i obtoczyć je w mące. Na dużej patelni rozgrzać oliwę. Włożyć klopsiki i zrumienić je na średnim lub mocnym ogniu, od czasu do czasu przewracając na drugą stronę. Zmniejszyć ogień i smażyć mięso pod przykryciem przez około 10 minut, a następnie przełożyć do innego naczynia. Na patelnię wlać jogurt i podgrzać go na wolnym ogniu, systematycznie mieszając. Przyprawić sos solą i pieprzem, włożyć do niego klopsiki. Doprowadzić sos do wrzenia i gotować przez 5 minut, potrząsając od czasu do czasu patelnią. Gotowe danie posypać natką pietruszki i miętą. Podawać z pokrojoną w plasterki czerwoną cebulą.

Poleca Patrycja Zając, Mechnice, woj. opolskie

— Pieczarki w klopsie —

SKŁADNIKI

- **500 g piersi kurczaka**
- **2 łyżki masła**
- **1 jajko**
- **4 łyżki bułki tartej**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 łyżki masła klarowanego**
- **10-15 małych pieczarek**
- **majeranek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, opłukać i osuszyć. Na patelni rozgrzać klarowane masło, wrzucić pieczarki, oprószyć solą i pieprzem, obsmażyć na rumiano. Mięso umyć, osuszyć, zemleć w maszynce. Połączyć z masłem, bułką tartą, jajkiem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami. Dokładnie wyrobić. Z masy mięsnej formować kulki, umieszczając w każdej pieczarkę. Na patelni rozgrzać resztę klarowanego masła i usmażyć klopsiki ze wszystkich stron na złoto.

Poleca Magdalena Wieczorek, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Zraziki z nadzieniem —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
Zraziki:
- **500 g mielonego mięsa indyka**
- **4 łyżki bułki tartej**
- **4 łyżki śmietany**
- **granulowany czosnek**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **olej do smażenia**

Nadzienie:
- **kilka suszonych grzybów**
- **1 cebula**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **2 łyżki masła**
- **bazylia**
- **tymianek**
- **słodka papryka**
- **1 marchewka**
- **3 łyżki posiekanego szczypiorku**
- **3 łyżki śmietany kremówki**
- **ewentualnie ½ szklanki białego wina**

Sposób przyrządzenia

Zraziki: Mięso wyrobić z 3 łyżkami bułki tartej i śmietaną, przyprawić solą, czosnkiem i pieprzem.
Nadzienie: Grzyby namoczyć, ugotować, zemleć. Cebulę obrać, posiekać. Masło wymieszać z grzybami, cebulą i koperkiem, przyprawić papryką, bazylią i tymiankiem. Wilgotnymi dłońmi formować z mięsa małe kulki, do środka wkładać nadzienie i obtoczyć w pozostałej bułce tartej, obsmażyć z każdej strony na oleju. Dolać wodę lub bulion, dodać szczypiorek i startą marchewkę, dusić 20 minut. Pod koniec wlać śmietanę i ewentualnie wino, przyprawić do smaku. Podawać z ryżem i surówkami.

Poleca Henryk Jędrzejowski, Turawa, woj. opolskie

— Klopsy z indyka pieczone w sosie pomidorowym —

SKŁADNIKI

- **1 pierś z indyka**
- **½ cebuli**
- **2 pieczarki**
- **½ czerwonej papryki**
- **½ jajka**
- **1 kromka chleba**
- **majeranek**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **500 ml wody**
- **1 szklanka bulionu**
- **krojone pomidory z puszki**
- **3 pieczarki**
- **½ papryki**
- **1 ząbek czosnku**
- **bazylia**

Sposób przyrządzenia

Kromkę chleba namoczyć w wodzie, następnie odsączyć. Pierś zemleć w maszynce. Dodać jajko, drobno posiekaną cebulę, pół pokrojonej w kostkę papryki, 2 pieczarki pokrojone w kostkę, chleb, sól i pieprz, majeranek i zioła prowansalskie do smaku. Wymieszać na jednolitą masę i uformować klopsiki. Naczynie żaroodporne wysmarować cienką warstwą oleju.
Sos: Do bulionu dodać krojone pomidory z puszki (najlepiej wcześniej je poddusić, aby miały konsystencję sosu), pokrojone warzywa oraz wyciśnięty czosnek. Przyprawić bazylią do smaku. Gotować około 10 minut. Uformowane klopsy ułożyć w naczyniu, polać przygotowanym sosem i piec około 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Joanna Raszkowska, Brożec, woj. opolskie

— Niemieckie pulpety z żurawiną —

SKŁADNIKI

- **300 g mięsa mielonego mieszanego**
- **200 g żurawiny**
- **3 łyżki cukru**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **1 cebula**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **1 jajko**
- **olej**
- **2 szklanki bulionu**
- **śmietana**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Żurawinę zagotować z cukrem (około 5 minut), dodać mąkę wymieszaną z łyżką zimnej wody, gotować minutę. Z mięsa, bułki, jajka, posiekanej cebuli wyrobić masę mięsną. Doprawić. Formować kulki i smażyć na oleju. Pulpety przełożyć do bulionu, dodać 5 łyżek żurawiny, gotować 5 minut. Zaprawić śmietaną. Podawać z pozostałą żurawiną.

Poleca Gertruda Chudalla, Olesno, woj. opolskie

— Pulpety rybne —

SKŁADNIKI

- **400 g filetów z dorsza lub innej białej ryby**
- **200 g ziemniaków**
- **sól**
- **1 ząbek czosnku**
- **300 g cukinii**
- **1 jajko**
- **100 ml mleka**
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **2 łyżki mąki**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować i odcedzić. Oczyścić filety z ości i zemleć z ziemniakami. Obrany czosnek posiekać, umyć cukinię i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do misy z rybą i ziemniakami dodać czosnek, cukinię, jajko, mleko, przecier pomidorowy, posiekaną pietruszkę i połowę mąki. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Uformować kulki i obtoczyć w mące. Smażyć na oleju do przyrumienienia. Odsączyć na ręczniku papierowym. Podawać z purée ziemniaczanym i sałatką.

Poleca Natalia Michalska, Żyrowa, woj. opolskie

— Kotlety rybne w sosie słodko-kwaśnym —

SKŁADNIKI

Kotlety:

- **500 g filetów z dorsza**
- **czerstwa kajzerka**
- **jajko**
- **½ szklanki mleka**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

Sos słodko-kwaśny:

- **3-4 średnie cebule**
- **słoiczek koncentratu pomidorowego**
- **2-3 łyżki octu**
- **1-2 łyżki cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Kotlety: Kajzerkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Filety z dorsza umyć, osuszyć, zemleć w maszynce do mięsa (ze średnio gęstym sitkiem). Do zmielonej ryby wbić jajko, dodać odciśniętą kajzerkę oraz 2–3 łyżki bułki tartej. Dokładnie wyrobić na dość gęstą masę (jeśli potrzeba, dodać nieco więcej bułki tartej). Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Z masy uformować nieduże kotleciki, obtoczyć w pozostałej bułce tartej (nadmiar strzepnąć). Dużą ilość oleju rozgrzać na patelni, włożyć kotlety, usmażyć na jasnobrązowy kolor z obydwu stron. Następnie osączyć z tłuszczu i trzymać w ciepłym miejscu.

Sos słodko-kwaśny: Cebule obrać, przekroić na pół, pokroić w półplasterki. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć cebule, zeszklić. Wlać około 1,5 szklanki wody, chwilę poddusić. Dodać koncentrat pomidorowy, oprószyć solą i pieprzem, wymieszać. Dusić na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Ostrożnie przyprawić octem i cukrem, aż do uzyskania pożądanego słodko-kwaśnego smaku. Kotlety ułożyć w misce, polać gorącym sosem. Udekorować świeżymi ziołami (kotlety i sos można także podawać oddzielnie).

Poleca Wioletta Pohl, Reda, woj. pomorskie

— Tymiankowe kotlety —

SKŁADNIKI

• 200 g kaszy gryczanej

Kotlety:

• 500 g mielonego mięsa wieprzowego
• 1 mała cebula
• 1 jajko
• 4 łyżki płatków owsianych
• mąka
• ½ pęczka natki pietruszki
• świeży lub suszony tymianek
• olej
• sól
• pieprz

Sos grzybowy:

• 300 g podgrzybków
• 1 cebula
• 25 g śmietany 12%
• ½ pęczka natki pietruszki
• olej
• sól
• pieprz

Sposób przyrządzenia

Sos: Grzyby oczyścić, umyć, obgotować i pociąć w paseczki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać grzyby, a po chwili ½ szklanki wody i śmietanę. Całość doprawić solą oraz pieprzem i dusić przez 15 minut. Na koniec posypać natką pietruszki. W razie potrzeby dolać więcej wody, żeby sos nie był zbyt gęsty. Do miski włożyć mięso mielone, drobno posiekaną cebulę, zmielone w młynku do kawy płatki owsiane, 1 jajko, sól, pieprz, 1 łyżkę oleju, tymianek oraz natkę pietruszki. Wszystko dokładnie wymieszać. Z mięsa zrobić kulki, obtaczać je w mące i kłaść na rozgrzaną patelnię z niewielką ilością oleju. Kotlety obsmażyć ze wszystkich stron, a następnie zalać je sosem grzybowym i dusić przez 10–15 minut, co jakiś czas mieszając. Mięso podawać z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko. Można posypać świeżą natką pietruszki.

Poleca Karolina Rydz, Jędrzejów, woj. opolskie

XIII

Sosy

— Śmietanowy sos z boczniaków —

SKŁADNIKI

- **500 g boczniaków**
- **1 duża cebula**
- **kilka łyżek masła**
- **250 g śmietany 18%**
- **1 płaska łyżeczka mąki**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **pieprz**
- **ugotowany ryż**

Sposób przyrządzenia

Boczniaki pokroić w paski i wrzucić na wrzątek. Gotować przez 1 godzinę, po czym odcedzić. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Wrzucić boczniaki i dusić około 15 minut (można dolać odrobinę wrzątku). Przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. 1 łyżeczkę mąki rozprowadzić w śmietanie, wlać do grzybów i jeszcze przez chwilę gotować, mieszając. Podawać z ryżem.

Poleca Monika Broniec, Świebodzin, woj. lubuskie

— Sos pomidorowy z opieńkami —

SKŁADNIKI

- **500 g opieniek**
- **2 cebule**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **cukier**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Opieńki oczyścić, umyć i osączyć. Zagotować przez chwilę w osolonej wodzie. Odcedzić na sicie. Drobno posiekaną cebulę podsmażyć na oliwie. Dodać odcedzone opieńki i dusić około 20 minut. Kiedy grzyby będą miękkie, dołożyć koncentrat pomidorowy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ewentualnie szczyptą cukru. Można dodać łyżkę śmietany.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Sos z suszonych borowików —

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w ciepłej wodzie i zostawić na kilka godzin. Następnie osączyć (wody nie wylewać) i pokroić w paseczki. Cebulę posiekaną w kostkę zeszklić na maśle. Dodać grzyby i smażyć około 5 minut. W połowie szklanki wody z moczenia grzybów rozpuścić kostkę bulionową. Wlać do grzybów. Dusić około 10 minut na wolnym ogniu. Na koniec dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **50 g suszonych borowików**
- **1 łyżka masła**
- **2-3 łyżki śmietany**
- **1 cebula**
- **½ kostki bulionu grzybowego**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Sos serowy z boczniakami —

SKŁADNIKI

- **300 g boczniaków**
- **1 szklanka śmietanki kremówki**
- **150 g sera typu rokpol**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**
- **biały pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na maśle przesmażyć umyte i pokrojone w paski grzyby, dodać posiekany czosnek, wlać śmietankę, zagotować. Dodać pokrojony ser i gotować, aż się rozpuści. Sos doprawić do smaku gałką muszkatołową, białym pieprzem i solą.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Sos ze świeżych grzybów —

SKŁADNIKI

- **500 g grzybów leśnych**
- **1 cebula**
- **2-3 łyżki masła**
- **4-5 łyżek śmietany**
- **1 łyżka mąki**
- **1-2 liście laurowe**
- **ziele angielskie**
- **tymianek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, pokroić na kawałki. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić w rondelku na maśle. Dodać grzyby oraz przyprawy. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 30 minut w sosie własnym. Rozrobić mąkę w szklance wody, wlać do grzybów i zagotować. Doprawić śmietaną.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Ziołowy sos do szparagów —

SKŁADNIKI

- **po 1 pęczku szczypiorku i koperku**
- **½ pęczka bazylii**
- **¾ szklanki śmietany kremówki**
- **2 żółtka**
- **1 drobno posiekana szalotka**
- **1 łyżka masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Zioła posiekać i zmiksować z połową śmietany. Na maśle poddusić szalotkę, dodać zioła. Pozostałą śmietanę ubić. Następnie wymieszać z żółtkami, dodać do sosu i podgrzewać, mieszając. Sosu nie można zagotować. Doprawić według smaku.

Poleca Anna Kowalska, Opole, woj. opolskie

2. Sosy zimne

— Dip wiosenny na grilla —

SKŁADNIKI

- **300 g jogurtu greckiego**
- **100 g bryndzy**
- **bazylia**
- **natka pietruszki**
- **szczypiorek**
- **6 rzodkiewek**
- **½ ogórka zielonego**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Jogurt przełożyć do miseczki. Dodać do niego 2 łyżki szczypiorku, 2 łyżki świeżej bazylii, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 ząbki czosnku. Pokroić rzodkiewkę na drobne kawałeczki. Ogórka zetrzeć na dużych oczkach tarki. Rozgnieść bryndzę i połączyć z pozostałymi składnikami. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Całość wymieszać i odstawić na 15 minut w chłodne miejsce. Przed podaniem ponownie dokładnie wymieszać.

Poleca Anna Kowalska, Opole, woj. opolskie

— Domowy barbecue —

SKŁADNIKI

- **1 łyżka oleju**
- **1 cebula**
- **3 ząbki czosnku**
- **400 g pomidorów**
- **3 łyżki sosu sojowego**
- **1 łyżeczka musztardy sarepskiej**
- **4 łyżki cukru**
- **2 łyżki octu z białego wina**
- **1 łyżka posiekanej bazylii**
- **1 łyżeczka posiekanego tymianku**

Sposób przyrządzenia

Na oleju zeszklić posiekaną cebulę i czosnek. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i usunąć pestki. Dodać do cebuli wraz z musztardą, sosem sojowym, octem i cukrem. Dusić na wolnym ogniu przez 30 minut, często mieszając. Zdjąć z palnika, po czym dodać posiekane zioła i wystudzić sos.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Sos salsa verde —

Sposób przyrządzenia
Z umytych i osuszonych gałązek natki pietruszki i kolendry oderwać listki (kilkanaście odłożyć w całości) i wrzucić je do moździerza. Dodać umyte i osuszone liście bazylii i zasypać zioła solą. Rozetrzeć trochę w moździerzu, następnie połączyć z czosnkiem obranym i przeciśniętym przez praskę oraz ze skórką cytrynową. Przełożyć sos do pojemnika blendera i zmiksować. Przed podaniem posypać w naczyniu całymi listkami ziół oraz pomidorami, wcześniej obranymi i pokrojonymi w drobną kostkę.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 pęczki natki pietruszki**
- **garść liści bazylii**
- **2-3 gałązki świeżej kolendry**
- **1 łyżeczka soli morskiej gruboziarnistej**
- **1 ząbek czosnku**
- **½ szklanki oliwy**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **1 łyżeczka skórki otartej z cytryny**
- **pieprz biały**
- **2 pomidory**

— Sos tatarski z kaparami —

SKŁADNIKI
- **1 szklanka majonezu**
- **½ szklanki jogurtu naturalnego**
- **4-5 grzybów marynowanych**
- **1 ogórek konserwowy**
- **3 łyżki kaparów**
- **sól**
- **cukier**
- **pieprz biały**
- **sok z cytryny**
- **2 łyżki posiekanego szczypiorku**

Sposób przyrządzenia
Majonez połączyć z jogurtem. Grzybki i ogórek drobniutko posiekać. Kapary osączyć z zalewy, odłożyć jedną łyżkę. Wszystkie składniki dobrze wymieszać, wsypać także 1 łyżkę szczypiorku. Doprawić sos do smaku solą, pieprzem, cukrem, sokiem z cytryny – spróbować, w razie potrzeby można dodać odrobinę musztardy lub chrzanu. Przełożyć do sosjerki lub miseczki, wierzch posypać odłożonymi kaparami i szczypiorkiem.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Paprykowy sos do szparagów —

Sposób przyrządzenia
Papryki należy opiec w temperaturze 200°C lub na palniku gazowym. Robić to do czasu, aż skórka zbrązowieje. Następnie włożyć papryki do woreczka foliowego i odstawić na 10 minut. Warzywa obrać ze skórki i zmiksować z masłem. Doprawić do smaku cukrem, solą i pieprzem.

Poleca Anna Kowalska, Opole, woj. opolskie

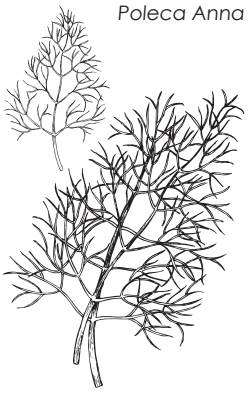
SKŁADNIKI
- **3 duże żółte papryki**
- **3 łyżki masła**
- **szczypta cukru**
- **szczypta soli**
- **pieprz biały**

— Chrzan do wędlin —

SKŁADNIKI
- **5 łyżek świeżego utartego chrzanu lub chrzanu ze słoiczka**
- **3 łyżki jogurtu typu greckiego**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 starte drobno jabłko**
- **1 starta drobno cebula**
- **1 ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę**
- **sok z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **miód**

Sposób przyrządzenia
Wszystko połączyć ze sobą razem i gruntownie wymieszać.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie



XIV

Potrawy półmięsne

— Stek wołowy duszony w pomidorach i śliwkach z purée z dyni —

SKŁADNIKI

- **2 steki z łopatki wołowej**
- **2 łyżki mąki**
- **2 łyżki oleju**
- **150 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **1 cebula obrana, pokrojona w ćwiartki**
- **2 marchewki obrane, pokrojone w kawałki dł. 4 cm**
- **1 pietruszka, obrana, pokrojona kawałki dł. 4 cm**
- **¼ selera, pokrojona w 4-centymetrowe kawałki**
- **4 ząbki czosnku, obrane**
- **1 puszka pomidorów, krojonych**
- **6 śliwek bez pestek, przekrojonych na pół**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka miodu**
- **2 łyżki natki pietruszki, posiekanej**
- **sól**
- **pieprz**

Purée:

- **1 kg dyni**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Steki doprawić solą, pieprzem, oprószyć mąką. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć mięso po 2 minuty z każdej strony, przełożyć do naczynia do zapiekania. Na patelnię po smażeniu wlać wino, dodać liście laurowe i ziele angielskie. Gotować, aż odparuje połowa objętości wina, a wszystkie smaki odejdą od dna, przelać do naczynia do zapiekania. Wołowinę obłożyć cebulą, marchewką, pietruszką, selerem, czosnkiem, pomidorami, śliwkami, koncentratem pomidorowym i miodem. Całość doprawić solą i pieprzem. Podlać szklanką wody, przykryć folią aluminiową, zapiekać przez 3 godziny.

Dynię ułożyć na blasze i zapiekać przez 60–70 minut, aż będzie miękka. Usunąć pestki, skórę i wydłubać miąższ za pomocą łyżki. Dodać oliwę, sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem, zmiksować blenderem. Stek podawać na purée z dyni z posiekaną natką pietruszki.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Frykadelki caprese —

SKŁADNIKI

- **50 g migdałów**
- **2 pęczki rukoli**
- **1 pęczek bazylii**
- **4 ząbki czosnku**
- **125 ml oliwy**
- **sól**
- **1 czerstwa bułka**
- **1 cebula**
- **1 kg mielonego mięsa**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **czarny pieprz**
- **1 kg ziemniaków**
- **250 g pomidorów**
- **2 kulki mozzarelli**
- **świeżo starta skórka z 1 cytryny**
- **1-2 łyżeczki soli morskiej**

Sposób przyrządzenia

Migdały uprażyć na suchej patelni, ostudzić. Rukolę i bazylię opłukać, osuszyć, część odłożyć do dekoracji, a resztę grubo posiekać.

Pesto: Połowę czosnku obrać, posiekać, następnie zmiksować z ziołami i migdałami. Stopniowo dolewać 100 ml oliwy. Przyprawić solą, trzymać w zimnym miejscu. Bułkę namoczyć. Cebulę obrać, drobno posiekać. Mięso zagnieść z cebulą, odciśniętą bułką i koncentratem pomidorowym. Przyprawić solą i pieprzem. Z masy uformować 8 frykadelków (kształt podłużny, podobny do kiełbasek). Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem, na papierze umieścić frykadelki. Piec 30–35 minut w temperaturze 200°C. Ziemniaki umyć, gotować około 20 minut. Pomidory umyć, pokroić w plasterki. Mozzarellę osączyć z zalewy, pokroić w plastry. Pozostały czosnek obrać, pociąć w cienkie plasterki. Ziemniaki odcedzić, przelać zimną wodą i obrać. Lekko ostudzić. Na kotletach ułożyć plasterki pomidorów i mozzarelli. Zapiekać jeszcze około 5 minut. Ziemniaki przekroić na połówki. Na dużej patelni rozgrzać resztę oliwy, wrzucić ziemniaki i czosnek, podsmażyć. Posypać je skórką z cytryny wymieszaną z solą morską. Frykadelki przełożyć na talerze, skropić odrobiną pesto. Udekorować rukolą i bazylią. Podawać z pozostałym pesto i ziemniakami.

Uwaga: Frykadelki będą delikatniejsze w smaku, jeżeli zamiast czerstwej bułki użyjemy płatków owsianych lub pszennych. Podobnie jak bułkę, najpierw je namoczymy, a przed dodaniem do masy mięsnej odcedzimy. Na podane proporcje wystarczą 2 łyżki płatków.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Wieprzowina z fasolą —

SKŁADNIKI

- **1,4 kg schabu**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki curry**
- **400 g białej fasoli z puszki**
- **300 g mrożonego zielonego groszku**
- **liść laurowy**
- **3 łyżki octu winnego**
- **850 ml bulionu**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić na plasterki, doprawić solą i pieprzem, usmażyć na oleju. Na tym samym tłuszczu zeszklić pokrojoną w plasterki cebulę i posiekany czosnek. Oprószyć curry, wymieszać, chwilę poddusić. Połowę mięsa włożyć do garnka, przykryć połową cebuli, wsypać mrożony zielony groszek i połowę osączonej fasoli. Przykryć resztą mięsa i cebulą, posypać pozostałą fasolą. Dodać liść laurowy. Bulion wymieszać z octem i koncentratem, zalać składniki w garnku. Dusić pod przykryciem na małym ogniu około 40 minut. Przyprawić.

Poleca Alina Maj, Opole, woj. opolskie

— Gołąbki —

SKŁADNIKI

- **1 główka kapusty**
- **500 g mięsa (łopatka, szynka lub wołowina)**
- **1 jajko**
- **bułka**
- **sól**
- **pieprz**
- **koperek**
- **koncentrat pomidorowy**
- **śmietana**
- **1 nieduża cebula**

Sposób przyrządzenia

Z kapusty usunąć jej środek. Włożyć kapustę do garnka z zimną wodą. Poczekać, aż woda się zagotuje, wówczas wyjąć kapustę (nie powinna być zbyt miękka). Obrać liście, które zdążyły zmięknąć. Usunąć z nich twarde części. Następnie zemleć mięso przez maszynkę. Do mięsa dodać jajko. Bułkę namoczyć w wodzie lub mleku i odcisnąć. Przepuścić ją przez maszynkę do mięsa. To samo zrobić z cebulą. Wszystko wymieszać z mięsem, dodać sól i pieprz. Jeśli mięso jest zbyt rzadkie, dodać 2 łyżki bułki tartej. Formować kulki i zawijać w liście kapusty. Na patelni rozgrzać olej, smażyć gołąbki, aż kapusta będzie złocistobrązowa. Przełożyć je do brytfanny. Na patelni, na której wcześniej smażono gołąbki, przygotować sos. Dodać 2 łyżki koncentratu pomidorowego, szklankę wody, mieszać do zagotowania. Przygotować pół szklanki śmietany, do której dodać łyżkę mąki. Wymieszać, a następnie wlać na patelnię. Do smaku dodać sól i koperek. Zalać sosem gołąbki w brytfannie, tak aby całe były zakryte. Włożyć do rozgrzanego do 150°C piekarnika. Czekać, aż sos zacznie bulgotać. Od tego momentu odliczyć 30 minut i gołąbki wyjąć z piekarnika.

Poleca Alicja Pytlik, Dobrzeń Mały, woj. opolskie

— Siekane gołąbki z ryżem i kapustą —

SKŁADNIKI

- **1 kg kapusty włoskiej**
- **1 szklanka ryżu**
- **500 g mięsa mielonego (mieszanego)**
- **3 jajka**
- **3 łyżki kaszy manny**
- **3 łyżki mąki pszennej**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, usunąć wierzchnie liście, wyciąć głąb i drobno posiekać. Umieścić w misce, posypać solą i odstawić na około 40 minut, aby nieco zmiękła. W tym czasie ugotować ryż. Najpierw przepłukać go na sicie, następnie włożyć do garnka i zalać 2 szklankami wrzątku. Gotować z dodatkiem soli do miękkości (18 minut). Ugotowany ryż przestudzić, przełożyć do miski. Do ryżu dodać mięso oraz odciśniętą kapustę. Do składników dodać jajka oraz kaszę. Starannie wyrobić masę, doprawić ją do smaku solą oraz pieprzem. W dłoniach formować owalne gołąbki. Na patelni rozgrzać oliwę. Gołąbki obtaczać w mące i wkładać na rozgrzany tłuszcz. Smażyć na złoty kolor z każdej strony. Przełożyć do garnka. Wlać tyle wody, by gołąbki były zakryte. Dusić około 30 minut. Podawać z surówką.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Gołąbki z młodej kapusty z mięsem i czerwoną soczewicą —

Sposób przyrządzenia

Soczewicę zalać wodą, 2 cm ponad poziom ziaren. Posolić i gotować 10 minut. Odstawić do wystygnięcia. Mięso mielone wymieszać z koperkiem, szczypiorkiem, czosnkiem oraz ostudzoną soczewicą. Doprawić solą i pieprzem. W dużym garnku zagotować wodę. Z kapusty zdjąć wierzchnie liście, wyciąć głąb i zanurzyć główkę we wrzątku. Stopniowo ściągać liście, które zaczynają lekko odchodzić. Odsączyć je na sicie lub ręczniku papierowym. Z liści odciąć zgrubienie u nasady. Po kolei nakładać farsz i zwijać w ciasne ruloniki, składając delikatnie boki do środka, aby farsz nie wypadł podczas gotowania.

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Gołąbki ułożyć ściśle w naczyniu do zapiekania. Dno wyłożyć warstwą niewykorzystanych sparzonych liści, aby gołąbki nie przywarły. Podlać je 300 ml wody z gotowania kapusty. Przykryć pokrywką lub folią aluminiową. Zapiekać około 45 minut. Wystarczy nakłuć liść kapusty, by sprawdzić, czy jest miękki; jeśli tak, gołąbki są gotowe. W tym czasie przygotować sos. Zagotować wodę i sparzyć pomidory przez 10–15 sekund. Obrać je ze skórki, zetrzeć na drobnej tarce. Dodać koperek, czosnek, cukier, oliwę, sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku. Gołąbki podawać z sosem z pomidorów malinowych i młodymi ziemniaczkami.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Gołąbki:
- **500 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i wołowiny**
- **1 młoda kapusta**
- **150 g czerwonej soczewicy**
- **½ pęczka koperku, posiekanego**
- **1 pęczek szczypiorku, posiekanego**
- **4 ząbki czosnku, utarte**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **1 kg pomidorów malinowych**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sok z ½ cytryny**
- **2 łyżki oliwy**
- **½ pęczka koperku, posiekanego**
- **sól**
- **pieprz**

— Gołąbki w sosie —

SKŁADNIKI

- **500 g mielonego mięsa**
- **2 torebki ryżu**
- **1 główka kapusty**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 jajko**
- **przecier pomidorowy**
- **masło**
- **śmietana 18%**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Dzień wcześniej sparzyć kapustę, oddzielić liście. Ryż ugotować. Czosnek i cebulę zeszklić na maśle. Dodać mięso, podsmażyć. Podlać wodą, dusić do miękkości. Utworzony wywar zlać, mięso wymieszać z ryżem i jajkiem, przyprawić.

Farsz ułożyć na kapuście, zwinąć w gołąbki. Upiec w temperaturze 180°C. Do wywaru dodać przecier wymieszany ze śmietaną i odrobiną wody, zagotować, przyprawić. Polać gorące gołąbki.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Gulasz wieprzowy z knedlikami i duszoną kapustą —

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na drobne kawałki. Marchewkę i cebulę pokroić w drobną kostkę. W garnku podsmażyć na oliwie cebulę przez 3 minuty, dodać mięso i smażyć na mocnym ogniu przez kilka minut, cały czas mieszając. Dodać marchewki i smażyć 2 minuty, aż puszczą sok. Dodać mąkę i starannie mieszać tak, by mąka połączyła się z resztą składników. Wlać piwo do połowy, dolać wodę lub bulion. Dusić na wolnym ogniu przez 45 minut, mieszając od czasu do czasu.
Przygotować kapustę – zdjąć pierwsze liście, pokroić kapustę wzdłuż na pół i posiekać. Pokrojoną cebulę podsmażyć na oliwie, dodać kapustę i kminek. Wlać niewielką ilość wody. Dusić 15 minut pod przykrywką, aż kapusta będzie al dente. Na koniec dodać kilka kropel octu.
Przygotować knedliki. Do przesianej mąki dodać proszek do pieczenia, wlać mleko o temperaturze pokojowej z rozbełtanym jajkiem, dodać szczyptę soli i zagnieść ciasto. Jeżeli ciasto będzie za suche – dodawać mleko. Bułki pokroić w drobną kostkę i dodać do ciasta, ponownie zagnieść. Ciasto odstawić na 20 minut. Z ciasta uformować 2 szyszki i wrzucić je do wrzątku, gotować 25 minut. Po wyciągnięciu pokroić w plasterki grubości kromki chleba. Podawać z gulaszem i kapustą.

SKŁADNIKI

Gulasz:
- **1 polędwiczka wieprzowa**
- **1 marchewka pokrojona w kostkę**
- **1 posiekana cebula**
- **1 łyżka mąki**
- **½ butelki piwa**
- **woda lub bulion warzywny**

Knedliki:
- **500 g mąki krupczatki**
- **1-2 bułki**
- **1 jajko**
- **400 ml mleka**
- **½ opakowania proszku do pieczenia**
- **kapusta**
- **1 cebula**
- **½ kapusty pekińskiej**
- **1 łyżka kminku**
- **ocet winny**

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Gulasz paprykowy na blinach —

SKŁADNIKI

- **300 g gulaszu cielęcego**
- **2 łyżki oleju**
- **1 czerwona cebula pokrojona w dużą kostkę**
- **1 łyżka mielonej słodkiej papryki**
- **1 marchew, obrana i pokrojona w 2-centymetrową kostkę**
- **2 papryki pokrojone w paski dł. 3 cm**
- **3 ząbki czosnku pokrojone w plasterki**
- **1 liść laurowy**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **½ szklanki czerwonego wytrawnego wina**
- **3 gałązki rozmarynu**
- **1 puszka pomidorów**
- **sól**
- **pieprz**

Bliny:
- **20 g drożdży**
- **1 łyżka cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **2 jajka**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **100 ml jasnego piwa**
- **1 łyżka roztopionego masła**
- **olej**
- **2 łyżki listków natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

W garnku rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Po około 5 minutach dodać cielęcinę, smażyć 5 minut, po czym oprószyć papryką. Kiedy mięso się zetnie, dodać marchewkę, paprykę oraz czosnek. Smażyć jeszcze 2–3 minuty, w międzyczasie dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wlać wino i odparować je przez minutę. Dodać gałązki rozmarynu związane nicią, doprawić lekko solą i pieprzem. Pomidory zmiksować i wlać do garnka, dodać pół szklanki wody. Dusić pod przykryciem przez około 50 minut. Doprawić solą i pieprzem.
Drożdże utrzeć z cukrem i zalać ciepłym mlekiem. Odstawić w ciepłe miejsce na około 20 minut, aby wyrosły. Białka ubić na sztywną pianę, a żółtka przelać do dużej miski. Wsypać do niej mąkę i wlać piwo. Całość lekko wymieszać, wlać zaczyn, pianę z białek oraz rozpuszczone masło. Doprawić solą i pieprzem, jeszcze raz delikatnie wymieszać i odstawić na 20 minut, by ciasto wyrosło. Niewielkie placuszki smażyć na rozgrzanym oleju, po 2–3 minuty z każdej strony. Gulasz podawać na blinach z listkami natki pietruszki.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Leczo z cukinii i papryki —

Sposób przyrządzenia

Czosnek pokroić w kosteczkę, cebulę w piórka, papryki i wydrążoną cukinię (ze skórką) w kostkę, a kiełbasę w plasterki. Do rondla na rozgrzany olej wrzucić cebulę i kiełbasę, przyprawić. Mieszając, przesmażyć 6–7 minut, włożyć czosnek i smażyć jeszcze chwilkę. Dodać cukinię, natkę pietruszki i papryki, podlać ⅓ szklanki wody, przykryć i dusić na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Gdy warzywa będą miękkie, dodać pomidory z puszki, doprawić solą i pieprzem. Mieszając, podgrzewać jeszcze chwilę. Leczo rozlać do miseczek, posypać natką pietruszki i podać z ulubionym pieczywem

Poleca Ewa Szymczak, Legnica, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

- **1 duża cukinia**
- **2 papryki czerwone**
- **1 papryka żółta**
- **1 papryka zielona**
- **2 duże cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 kiełbasy śląskie**
- **garść posiekanej natki pietruszki**
- **1 puszka pomidorów krojonych z chili**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka słodka**
- **płatki chili**

— Irish stew —

SKŁADNIKI

- **1 kg udźca jagnięcego lub wołowiny**
- **100 g boczku**
- **500 g ziemniaków**
- **3 marchewki**
- **2 pietruszki**
- **3 cebule**
- **natka pietruszki**
- **rozmaryn**
- **2 łyżki oleju**
- **4 łyżki sosu sojowego ciemnego**
- **pieprz**
- **słodka papryka**
- **3 szklanki bulionu**

Sposób przyrządzenia

W dużym garnku lub brytfannie rozgrzać olej. Wsypać paprykę, a kiedy zacznie intensywnie pachnieć, dodać pokrojone w kostkę: mięso, boczek, ziemniaki i cebulę oraz pokrojoną w krążki marchew i pietruszkę. Podsmażyć, a następnie przyprawić, dodać sos sojowy ciemny i zalać bulionem. Przykryć i dusić na średnim ogniu przez 1,5 godziny. Gotowy gulasz posypać natką pietruszki i rozmarynem.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Mulgi kapsad – estońska potrawa z kapusty, kaszy i wieprzowiny —

Sposób przyrządzenia

Kaszę pęczak moczyć kilka godzin w wodzie. Mięso pokroić w kostkę, ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego, przykryć je warstwą kapusty (którą należy opłukać oraz pokroić) i warstwą jęczmienia. Wszystko zalać wodą tak, aby przykryła kaszę z ponadcentymetrowym zapasem. Szczelnie zamknąć naczynie i piec w temperaturze 200°C przez 30 minut. Następnie zmniejszyć temperaturę do 130°C i zostawić w piekarniku jeszcze na 2 godziny. Po tym czasie należy danie wyjąć z piekarnika, doprawić i włożyć z powrotem na kolejne 30 minut. Przed podaniem posypać koperkiem.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g mięsa wieprzowego**
- **1 kg kapusty kiszonej**
- **1 szklanka pęczaku jęczmiennego**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ łyżeczki pieprzu**
- **szczypta kminku**
- **woda**
- **koperek**

— Kapusta z mięsem i kaszą —

SKŁADNIKI

- **1 główka białej kapusty**
- **250 g mięsa mielonego**
- **1 duża marchew**
- **1 jajko**
- **1 cebula**
- **100 g kaszy jęczmiennej**
- **500 ml bulionu**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, a następnie posiekać i zeszklić na oleju. Marchew oskrobać, umyć i pokroić w kostkę. Mięso mielone dokładnie wymieszać z cebulą, pokrojoną w kostkę marchewką, jajkiem i kaszą. Następnie doprawić wszystko solą i pieprzem. Z opłukanej kapusty zdjąć kilka wierzchnich liści (zachować je, będą potrzebne później) i wyciąć głąb. Następnie usunąć część liści ze środka. Tak przygotowaną kapustę nadziać przyrządzonym wcześniej farszem mięsnym, zawinąć w pozostawione liście i obwiązać nicią bawełnianą. Włożyć nadzianą mięsem kapustę do garnka z przygotowanym wcześniej bulionem i dusić około 45 minut, aż liście będą miękkie. Przed podaniem pokroić na cztery części.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Fasolka po bretońsku I —

SKŁADNIKI

- **500 g suchej fasoli jaś**
- **500 g kiełbasy**
- **3 czubate łyżki przecieru pomidorowego**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **papryka słodka**
- **papryka ostra**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 cebule**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Fasolę opłukać, zalać zimną wodą (dwukrotna objętość fasoli) i zostawić na noc. Następnego dnia gotować w tej samej wodzie, na małym ogniu pod przykryciem do miękkości (około 1 godziny). 4 łyżki ugotowanych ziaren fasoli zmiksować. Kiełbasę pokroić w plasterki i usmażyć, dodając pod koniec pokrojoną cebulę. Do fasoli dodać miazgę z ziaren, koncentrat pomidorowy, cukier, podsmażoną kiełbasę z cebulą razem z tłuszczem i całość zamieszać. Zagotować i dodać przyprawy. Gotować jeszcze 10–15 minut.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Fasolka po asturyjsku —

Sposób przyrządzenia

W garnku rozgrzać oliwę i zeszklić na niej cebulę i czosnek. Dodać liść laurowy, paprykę, kurkumę i smażyć przez około 1 minutę. Dodać smażone pomidory i odsączoną z wody fasolę, pokrojony boczek i łopatkę wieprzową oraz około 1,5 litra wody. Zamieszać i doprawić szczyptą soli. Przykryć pokrywką i gotować na małym ogniu przez około 90 minut, od czasu do czasu mieszając. Kiełbasę ponakłuwać wykałaczką, dodać do gotującej się fasoli i gotować następne 30 minut. W razie konieczności doprawić.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g fasoli namoczonej przez noc**
- **3 łyżki oliwy**
- **2 duże posiekane cebule**
- **1 liść laurowy**
- **3 posiekane ząbki czosnku**
- **1 łyżka mielonej ostrej papryki**
- **1 łyżeczka kurkumy**
- **200 g sosu ze smażonych pomidorów**
- **150 g wędzonego boczku, pokrojonego w kostkę**
- **150 g łopatki wieprzowej**
- **1 kiełbasa chorizo**
- **sól**

— Fasolka po portugalsku —

SKŁADNIKI

- **800 g żeberek pokrojonych na kawałki**
- **2 puszki czerwonej fasoli**
- **3 łyżki oliwy z oliwek**
- **1 kiełbasa porco preto painha pokrojona w plasterki**
- **100 g boczku pokrojonego w kostkę**
- **1 posiekana cebula**
- **2 marchewki pokrojone w plasterki**
- **1 liść laurowy**
- **½ białej kapusty pokrojonej w paski**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Żeberka zrumienić na gorącej oliwie. Doprawić szczyptą soli, dodać kiełbasę, boczek i cebulę. Wymieszać i smażyć do momentu, aż cebula zmięknie. Dodać marchew i liść laurowy. Podlać wodą, zamieszać i gotować pod przykryciem przez 5 minut na małym ogniu. Następnie dodać odsączone z zalewy fasolę oraz kapustę, przykryć i dusić około 40 minut, mieszając od czasu do czasu, aż mięso będzie miękkie. Podawać z ryżem.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Fasolowe cynaderki z sosem ogórkowym —

SKŁADNIKI

- **1 kg fasoli jaś**
- **400 g boczku wędzonego**
- **200 g grzybów leśnych**
- **100 g kiszonej kapusty**
- **4 jajka**
- **3 cebule**
- **olej**
- **zielona pietruszka**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**

Sos ogórkowy:

- **ogórki kiszone**
- **100 g masła**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **śmietana**

Sposób przyrządzenia

Fasolę namoczyć na 12 godzin. Ugotować, odlać wodę. Ugotowaną fasolę po wystudzeniu przecisnąć przez praskę (lub przez maszynkę). Kapustę obgotować, odcedzić wodę i drobno pokroić. Boczek, cebulę i grzyby drobno pokroić i przesmażyć oddzielnie. Grzyby podczas smażenia odparować. Kapustę i przesmażone składniki, ostudzone, dodać do masy fasolowej, dodać 4 jajka, przyprawić do smaku i wymieszać. Z masy uformować owalne cynaderki, obtoczyć je w bułce tartej i smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.

Sos: Na patelni roztopić 100 g masła, dodać 2 łyżki mąki pszennej, wymieszać i podsmażyć. Zasmażkę doprawić śmietaną, startym kiszonym ogórkiem i odrobiną zalewy z ogórków, zagotować. Gotowy sos powinien być gęsty.

Fasolowe cynaderki podawać ułożone na sosie ogórkowym.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Fasolowy kociołek —

SKŁADNIKI

- **200 g kaszy jaglanej**
- **500 g mięsa mielonego**
- **1 puszka białej fasoli**
- **3 marchewki**
- **2 cebule**
- **olej**
- **czosnek granulowany**
- **słodka papryka**
- **cząber**
- **szczypiorek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebule pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach i podsmażyć razem z cebulą. Po chwili dołożyć mięso mielone. Zawartość patelni oprószyć przyprawami i podsmażyć do zarumienienia. Do garnka dodać osączoną z zalewy fasolę. Chwilę podsmażać. Składniki zalać zimną wodą (2,5 szklanki). Całość posolić. Dosypać kaszę. Gulasz gotować pod przykryciem około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. Danie podawać udekorowane posiekanym szczypiorkiem.

Poleca Monika Kubacka, Szczecin, woj. zachodniopomorskie

— Flaki po rzymsku —

SKŁADNIKI

- **1 kg flaków wołowych gotowanych, krojonych**
- **2 łyżki oliwy**
- **2 kawałki selera naciowego pokrojone w kostkę**
- **3 marchewki pokrojone w kostkę**
- **1 duża cebula pokrojona w kostkę**
- **1 posiekany ząbek czosnku**
- **100 ml białego wytrawnego wina**
- **400 g passaty pomidorowej**
- **150 g owczego sera pecorino romano**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę, wrzucić seler naciowy, marchewkę i cebulę. Po chwili dodać czosnek i całość smażyć przez kilka minut. Następnie dodać flaki, wlać wino i gotować tak długo, aż płyn odparuje. Dodać sól i pieprz do smaku, wlać passatę i dusić na małym ogniu przez 40–50 minut, w razie konieczności podlewając wodą. Przed podaniem posypać danie startym serem Pecorino.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Indyk w warzywach —

SKŁADNIKI

- **200 g ryżu**
- **sól**
- **400 g brokułów**
- **250 g marchewki**
- **200 g selera naciowego**
- **500 g piersi z indyka**
- **pieprz**
- **cukier**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **3 zielone papryczki chili**
- **2 łyżki oleju**
- **300 ml rosołu**
- **3 łyżki sosu sojowego**

Sposób przyrządzenia

Ryż opłukać pod bieżącą wodą, osączyć. Przełożyć do garnka, wlać 400 ml wody, posolić, gotować 2 minuty bez przykrycia. Następnie ogień zmniejszyć, ryż gotować jeszcze 20 minut. Brokuły oczyścić, podzielić na małe różyczki, gotować 4 minuty w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, dobrze osączyć. Marchewki obrać, opłukać, pokroić w słupki. Seler oczyścić, umyć pod bieżącą wodą, pokroić w ukośne plasterki. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w kostkę. Przełożyć do miseczki, posypać mąką, przemieszać. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać. Papryczki chili oczyścić, ostrym nożem usunąć gniazda nasienne. Miąższ opłukać, osuszyć, pokroić w cienkie krążki. Mocno rozgrzać olej w woku (lub na dużej patelni), smażyć na nim mięso kilka minut na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać cebulę, czosnek i marchewkę, smażyć jeszcze 2 minuty. Na końcu dodać seler. Przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i łyżką cukru (najlepiej brązowego). Włożyć brokuły i krążki chili, przemieszać. Potrawkę podlać rosołem i sosem sojowym, gotować 2 minuty na małym ogniu. Mięso z warzywami przełożyć na podgrzany półmisek. Ryż podawać osobno.

Uwaga: Marchewkę szybko pokroimy w równe słupki, jeżeli wykorzystamy w tym celu krajalnicę do frytek. Natkę od selera można ususzyć lub zamrozić i wykorzystywać do przyprawiania zup oraz sosów. Łodyżki brokułów należy przed gotowaniem ponacinać, aby ugotowały się w tym samym czasie co różyczki, można je też odkroić i gotować osobno 3 minuty dłużej.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Potrawka drobiowa —

SKŁADNIKI

- **250 g groszku cukrowego**
- **2 papryki**
- **2 pomarańcze**
- **200 g kiełków fasoli mung**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **3 udka z kurczaka**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **4 łyżki sherry**
- **4 łyżki sosu sojowego**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**

Sposób przyrządzenia

Strąki papryki oczyścić, pokroić w paski. Jedną pomarańczę obrać, podzielić na cząstki, zdjąć skórki. Kiełki opłukać. Cebulę obrać, pokroić na cząstki. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Pozostałą pomarańczę sparzyć, skórkę otrzeć, sok wycisnąć. Udka z kurczaka umyć, usunąć skórę i kości. Mięso pokroić w paseczki. Olej rozgrzać, smażyć mięso 5 minut, przełożyć na talerz. Na ten sam tłuszcz wrzucić paprykę, groszek, cebulę i kiełki. Dodać czosnek, smażyć kilka minut. Posolić, zdjąć z patelni. Na tłuszcz ze smażenia wlać sok pomarańczowy, sherry i sos sojowy. Dodać koncentrat, zagotować. Wrzucić podsmażone warzywa, mięso oraz cząstki pomarańczy, podgrzać.

Uwaga: Amatorzy kuchni azjatyckiej mogą dodatkowo przyprawić potrawkę drobiową mielonym imbirem i kolendrą, a gotowe danie podawać z ryżem basmati.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Udka drobiowe z warzywami —

SKŁADNIKI

- **4 udka z kurczaka**
- **50 g mąki**
- **1 pęczek marchewki**
- **2 kalarepki**
- **120 g dymki**
- **30 g masła**
- **400 ml rosołu**
- **100 g śmietany kremówki**
- **3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **pieprz cytrynowy**
- **cukier**
- **1 łyżka oleju**
- **cząstki cytryny i listki trybuli do udekorowania gotowej potrawy**

Sposób przyrządzenia

Udka z kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, posolić. Ułożyć na blasze, wsunąć do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec 35–40 minut w temperaturze 200°C. Marchewki oczyścić (zostawić trochę zielonej natki), opłukać pod bieżącą wodą, gotować około 12 minut w lekko osolonym wrzątku. Kalarepki oczyścić, gotować około 10 minut w osolonym wrzątku. Dymkę oczyścić, umyć, osuszyć, pokroić w cienkie krążki.

Sos: Masło rozgrzać, oprószyć mąką, krótko zasmażyć. Nie przerywając mieszania, wlewać porcje rosołu i śmietany, zagotować na małym ogniu (cały czas mieszając). Przyprawić do smaku solą, sokiem z cytryny, pieprzem cytrynowym i szczyptą cukru. Sos zabezpieczyć przed wystygnięciem (najlepiej wstawiając do gorącego piekarnika). Mocno rozgrzać olej na małej patelni, dusić na nim dymki przez 2 minuty na średnim ogniu. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Warzywa odcedzić, dobrze osączyć na sitku. Na duży podgrzany półmisek przełożyć upieczone udka z kurczaka oraz marchewkę z kalarepką i dymką. Gotowe danie polać odrobiną przygotowanego sosu. Pozostały sos przelać do sosjerki. Gotowe danie udekorować cząstkami cytryny i listkami trybuli. Podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Udka drobiowe będą wyjątkowo chrupiące, jeżeli przed umieszczeniem ich w piekarniku zostaną dokładnie posmarowane mieszanką przyrządzoną z oleju albo śmietany kremówki i słodkiej papryki w proszku. Na 10 minut przed końcem pieczenia warto też posmarować udka osoloną wodą.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Pieczone udka z cukinią i granatem —

Sposób przyrządzenia
Cebulę i ząbek czosnku posiekać, zeszklić na łyżce oleju, dodać pomidory i ostrą paprykę, przyprawić solą, dusić 10 minut, przestudzić. Sosem natrzeć udka, ułożyć je na blasze i piec przez 40 minut w temperaturze 180°C. Cukinię pokroić wzdłuż, skropić olejem, grillować. Kuskus zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić, rozbić widelcem, dodać piórka cebuli i natkę. Upieczone udka posypać świeżym czosnkiem, podawać z cukinią, kuskusem i pestkami granatu.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

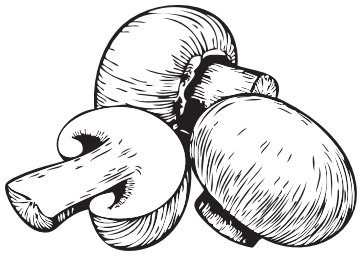
SKŁADNIKI
- **480 g udek z kurczaka**
- **1 łyżka krojonych pomidorów**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 ostre papryki**
- **2 cukinie**
- **½ granatu**
- **150 g kuskusu**
- **1 czerwona cebula**
- **1 gałązka natki pietruszki**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**

— Wątróbka drobiowa z pieczarkami w śmietanie —

SKŁADNIKI
- **400 g wątróbek kurzych**
- **300 g pomidorków koktajlowych**
- **500 g małych pieczarek**
- **4 łyżki masła**
- **2 łyżki oleju**
- **¼ szklanki koniaku**
- **pęczek dymki**
- **1 szklanka kremówki**
- **½ szklanki śmietany 18%**
- **sól**
- **pieprz biały**

Sposób przyrządzenia
Wątróbki opłukać, osuszyć, przekroić na pół. Oczyszczone i opłukane pomidorki oraz pieczarki przekroić na pół. Na patelni rozgrzać masło i olej. Wsypać pieczarki, przesmażyć. Ściągnąć z patelni. Na tej samej patelni usmażyć oczyszczone i oprószone mąka wątróbki. Smażyć około 5 minut, mieszając i podlewając koniakiem. Dodać pokrojoną dymkę i pomidorki. Wlać obie śmietany, oprószyć solą i pieprzem. Dusić razem 5 minut.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie



— Rolada serowa —

Sposób przyrządzenia
Ciasto serowe: Ser zetrzeć na grubej tarce, dodać majonez i 4 jajka. Wszystko wymieszać, wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec około 20 minut w temperaturze 180–200°C.
Farsz: Pieczarki, paprykę i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać mielone mięso i 1 jajko. Wymieszać wszystko razem.
Po upieczeniu ciasta serowego wyłożyć na ciasto farsz i delikatnie zwinąć w roladę. Piec roladę około 20 minut w temperaturze 180–200°C. Roladę można spożywać na ciepło do obiadu lub na zimno jako dodatek do chleba.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g mięsa mielonego**
- **500 g sera żółtego, niezbyt tłustego**
- **10 pieczarek**
- **2 cebule**
- **1 papryka**
- **5 jaj**
- **250 ml majonezu**

— Roladki mięsne z kapustą w cieście francuskim —

SKŁADNIKI

- **3 duże liście młodej kapusty**
- **400 g mięsa mielonego**
- **1 czerwona cebula**
- **biała część pora**
- **1 arkusz ciasta francuskiego**
- **przyprawa do gyrosa**
- **olej**
- **1 żółtko**
- **jasny sezam**

Sposób przyrządzenia

Umyte liście kapusty włożyć do osolonego wrzątku na 3 minuty. Odcedzić i zalać zimną wodą. Wyciąć z liści jasne zgrubiałe części (aby przy zawijaniu nie pękały). Drobno posiekać por i cebulę i zeszklić na odrobinie oleju. Dodać je do mielonego mięsa, doprawić przyprawą do gyrosa i całość dokładnie wymieszać. Rozwinąć arkusz ciasta francuskiego i posmarować go równą warstwą masy mięsnej. Pozostawić na szerszym boku około 8 cm ciasta bez mięsa. Na masie ułożyć ciasno jeden przy drugim zblanszowane liście kapusty. Ciasto zwinąć ściśle wzdłuż szerszego boku. Posmarować żółtkiem i posypać białym sezamem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 35 minut. Jeśli wierzch zacznie się przypiekać, można go przykryć folią aluminiową. Roladę pokroić na porcje grubości 2–3 cm.

Poleca Sandra Siebert, Luboń, woj. wielkopolskie

— Przysmak piątkowicki —

SKŁADNIKI

- **500 g filetów z kurczaka**
- **500 g kiełbasy**
- **500 g cebuli**
- **500 g marchwi**
- **500 g pieczarek**
- **500 g kapusty**
- **1 mały słoiczek koncentratu pomidorowego**
- **1 litr bulionu**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Warzywa i pieczarki obrać i umyć. Cebulę pokroić w kostkę, marchewkę i pieczarki w paski, kapustę poszatkować. Filety pokroić w paski, a kiełbasę w drobną kostkę. Rozgrzać olej, podsmażyć filety i co 10 minut dodawać kolejno: cebulę, marchew, pieczarki, kapustę, kiełbasę i koncentrat pomidorowy. Wlać bulion, doprawić i chwilę gotować.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Błyskawiczne szaszłyki —

SKŁADNIKI

- **300-400 g kiełbasy**
- **250 g wędzonego schabu karkowego (baleronu)**
- **2 czerwone cebule**
- **2 kolorowe papryki**
- **4 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Kiełbasy pokroić w plastry, wędzony schab (w kawałku) w dużą kostkę. Czerwone cebule obrać, opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Pokroić na ćwiartki i pooddzielać płatki. Umyć strąki papryki. Przekroić je na połówki, usunąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić na kwadraty o boku 3 cm. Przygotować 8 krótszych drewnianych szpadek do szaszłyków (lub 4 dłuższe). Zaostrzyć je z jednej strony. Ponadziewać na zmianę plastry kiełbasy, kolorowe kawałki papryki, pokrojony baleron i cebulę. Na dużej patelni rozgrzać olej. Ułożyć szaszłyki, smażyć po około 3 minuty z każdej strony, aż kiełbasa i wędlina się zrumienią, a cebula i papryka zmiękną. Serwować po dwa gorące szaszłyki, najlepiej razem z ziemniakami, bukietem surówek i ogórkami kiszonymi. Do obiadowych szaszłyków można także podać dip musztardowo-chrzanowy lub pikantną salsę.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Szaszłyki z sosem —

SKŁADNIKI

- **600 g piersi kurczaka**
- **3 nektarynki**
- **2 czerwone cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 papryczki pepperoni**
- **400 g pomidorów z puszki**
- **5 gałązek tymianku**
- **sól**
- **pieprz**
- **kiełki**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Piersi opłukać, osuszyć, a potem pokroić na nieduże kawałki. Nektarynki umyć pod bieżącą wodą, przekroić na ósemki, usuwając pestki. Cebule obrać, jedną pokroić na ósemki, drugą drobno poszatkować. Czosnek pozbawić osłonek, posiekać. Umyte papryczki posiekać w krążki. W rondelku rozgrzać 5 łyżek oleju, przesmażyć poszatkowaną cebulę. Dodać czosnek i papryczki. Chwilę smażyć razem. Dodać posiekane pomidory z zalewą. Doprawić solą i pieprzem. Dusić na małym ogniu około 15 minut. Przygotować patyczki do szaszłyków. Nadziewać na nie na przemian mięso kurczaka, kawałki cebuli i nektarynek. Przesmażyć szaszłyki na 2 łyżkach oleju, a następnie przełożyć na pokrytą pergaminem blachę do pieczenia. Wstawić do piekarnika. Piec około 10 minut w temperaturze 200°C. Gotowe szaszłyki ułożyć na talerzach. Udekorować dowolnymi kiełkami (np. groszku). Podawać z pikantnym sosem pomidorowym.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Orientalne szaszłyki —

SKŁADNIKI

- **600 g piersi kurczaka**
- **½ ananasa**
- **2 papryki**
- **100 ml oleju**
- **pasta curry**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**
- **imbir**
- **kumin**
- **150 ml sosu chili**
- **1 łyżka sosu sojowego**
- **przecier pomidorowy**

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka opłukać, pokroić na plasterki. Przykryć je folią spożywczą i rozbić delikatnie tłuczkiem do mięsa, a następnie każdy płat pokroić w szerokie paski. Oprószyć je solą oraz pieprzem. Pół ananasa obrać, pokroić na kawałki. 1 paprykę opiec (15 minut), wystudzić w woreczku foliowym i obrać. Miąższ pokroić w drobną kostkę. Drugą paprykę oczyścić, pokroić na kawałki. Rozetrzeć w oleju 1 łyżeczkę pasty curry, dodać 4 przeciśnięte przez praskę lub obrane i drobno posiekane ząbki czosnku, starty korzeń świeżego imbiru (łyżeczkę) i łyżeczkę kuminu. Do marynaty włożyć mięso. Pieczoną paprykę wymieszać z sosem chili (słodko-kwaśnym), łyżką sosu sojowego oraz 2 łyżkami przecieru pomidorowego. Powstały sos doprawić do smaku solą. Kawałki kurczaka nadziewać na patyki do szaszłyków, przetykając je ananasem i kawałkami surowej papryki. Piec 15–20 minut w temperaturze 180°C. Podawać z sosem.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Potrawka z kaszy i indyka —

Sposób przyrządzenia

Kaszę zalać szklanką wody i gotować 10 minut. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Mięso i warzywa pokroić w kostkę. Mięso przesmażyć na oleju. Dodać warzywa, bazylię, posiekany czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Smażyć jeszcze przez 8 minut. Masę mięsno-warzywną przełożyć do garnka i zalać bulionem. Dodać koncentrat pomidorowy. Wszystkie składniki wymieszać i dusić na wolnym ogniu przez 30 minut. Na końcu dodać śmietanę. Mięso i warzywa połączyć z kaszą gryczaną.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 szklanki kaszy gryczanej**
- **600 g fileta z piersi indyka**
- **1 cukinia**
- **1 bakłażan**
- **2 cebule średniej wielkości**
- **3 czerwone papryki**
- **½ szklanki bulionu warzywnego**
- **5 łyżek kwaśnej śmietany**
- **2 łyżeczki koncentratu pomidorowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki oleju**
- **szczypta suszonej bazylii**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

— Kurczak na kolorowo z pomidorami i kukurydzą —

Sposób przyrządzenia
Drób posiekać, poddusić na patelni na małej ilości oleju z przyprawami, następnie dodać pokrojone w cząstki pomidory i razem je poddusić. Na koniec dodać pesto czerwone, kilka łyżek kukurydzy, wymieszać. Podawać z sałatką oraz ziemniakami. Ziemniaki można posypać rozmarynem, majerankiem, oregano, czosnkiem.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

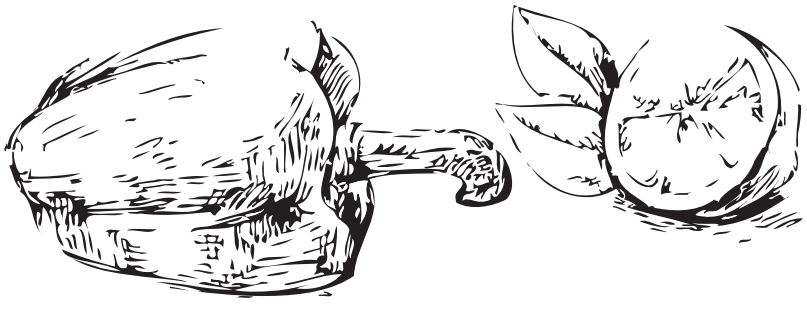
SKŁADNIKI
- **1 pierś z kurczaka**
- **2 łyżeczki oliwy**
- **¼ łyżeczki goździków (zmielonych lub zmiażdżonych w moździerzu)**
- **¼ łyżeczki pieprzu**
- **½ łyżeczki papryki**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **¼ łyżeczki kurkumy**
- **2 pomidory**
- **4 łyżki kukurydzy z puszki**
- **1 łyżka pomidorowego pesto czerwonego**

— Kurczak z papryką i oliwkami —

SKŁADNIKI
- **350 g fileta z piersi kurczaka**
- **1 czerwona papryka**
- **1 czerwona cebula**
- **3-4 łyżki pokrojonych oliwek**
- **zioła prowansalskie**
- **pieprz**
- **sól**
- **ostra papryka**
- **olej**
- **2 woreczki ryżu**

Sposób przyrządzenia
Filet z piersi kurczaka umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić w kostkę średniej wielkości. Świeżą paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w paseczki. Cebulę pokroić w piórka. Na patelni rozgrzać olej i wrzucić cebulę, a gdy się lekko zeszkli – pokrojonego w kostkę kurczaka. Smażyć około 5 minut, po czym dorzucić pokrojoną paprykę. Smażyć, aż mięso będzie miękkie. Na końcu dodać pokrojone w plasterki oliwki. Ryż ugotować na sypko. Ugotowany ryż przełożyć do filiżanki i ładnie uformowany wyłożyć na talerz. Obłożyć potrawką z kurczaka i papryki. Podawać gorące.

Poleca Marta Matusiewicz, Bielsko-Biała, woj. śląskie



— Potrawa z młodego bobu z szynką —

Sposób przyrządzenia
Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć dymkę, dodać czosnek. Szynkę zrumienić na oddzielnej patelni lub upiec w piekarniku. Do cebuli i czosnku dodać bób i wino. Dusić całość do odparowania wina. Doprawić solą, pieprzem, skropić octem balsamicznym. Na koniec dodać szynkę parmeńską.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g ugotowanego i obranego bobu**
- **100 g suszonej szynki parmeńskiej**
- **kilka dymek**
- **1 posiekany ząbek czosnku**
- **3 łyżki wytrawnego białego wina**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **ocet balsamiczny**

— Kociołek mięsno-pieczarkowy —

Sposób przyrządzenia

Pierś pokroić w średnią kostkę. Warzywa oczyścić i obrać. Cebulę oraz papryki pokroić w średnią kostkę. Czosnek posiekać. W dużym garnku rozgrzać oliwę i masło, podsmażyć kurczaka, przesmażyć papryki z cebulą i czosnkiem. Pieczarki przesmażyć 5 minut. Wlać pomidory, bulion, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem 25 minut.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 podwójna pierś kurczaka**
- **450 g malutkich pieczarek**
- **1 duża cebula**
- **1 papryka żółta**
- **1 papryka czerwona**
- **1 puszka pokrojonych pomidorów**
- **½ szklanki esencjonalnego bulionu**
- **3 ząbki czosnku**
- **7 łyżek oliwy z pestek winogron**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżeczka oregano**
- **szczypta tymianku**
- **szczypta papryki słodkiej**
- **szczypta papryki ostrej**
- **sól**
- **pieprz**

— Korona z kapusty —

SKŁADNIKI

- **1 główka kapusty włoskiej**
- **400 g drobiowego mięsa mielonego**
- **1 duża marchewka**
- **1 duża pietruszka**
- **1 por**
- **⅓ selera**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 cebule**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **2 jajka**
- **2 łyżki masła**
- **4 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka**
- **koperek**

Sposób przyrządzenia

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści. Włożyć do osolonego wrzątku i gotować 10 minut. Wyjąć, osączyć, ostudzić. Ściąć wierzch główki, wyciąć środkowe liście tak, by powstało naczynie. Wycięte liście kapusty poszatkować i dusić 5 minut na maśle. Warzywa oczyścić. Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na oleju. Dodać pokrojony w plasterki por i starte na grubej tarce marchew, pietruszkę i seler. Podlać kilkoma łyżkami bulionu i dusić 10 minut. Połączyć z uduszoną na maśle kapustą i lekko przestudzić. Mięso mielone usmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Połączyć z warzywami, wbić jajka, wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i papryką. Nadziać tym farszem kapustę, obwiązać nicią. Włożyć do rondla, podlać bulionem, przykryć i dusić na wolnym ogniu około 45 minut. Posypać koperkiem.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Babka z mięsem —

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować w osolonej wodzie. Groszek oraz marchewkę wrzucić do wrzątku, gotować około 3 minut i osączyć. Ostudzone ziemniaki przepuścić przez maszynkę do mięsa i delikatnie połączyć z groszkiem oraz marchewką. Pieczarki oraz cebulę oczyścić, po czym pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Kaszę gryczaną ugotować na półtwardo w osolonej wodzie, osączyć i ostudzić. Mięso mielone połączyć z jajkiem, kaszą, bułką tartą, natką pietruszki, pieczarkami z cebulą, solą i pieprzem. Do formy na babkę wyłożyć masę ziemniaczaną, a następnie nadzienie mięsne. Całość piec przez 40–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Agnieszka Rąbak, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g mięsa mielonego z indyka**
- **olej**
- **1 woreczek kaszy gryczanej**
- **sól**
- **pieprz**
- **100 g mrożonego groszku i marchewki**
- **4 ziemniaki**
- **5 pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 jajko**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**

— Potrawka ze schabem i warzywami —

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w paski. Na dużej patelni rozgrzać łyżkę oleju. Mięso przyprawić solą i pieprzem. Smażyć 5 minut na dużym ogniu, odłożyć. Ziemniaki wyszorować, pokroić wzdłuż na pół. Do tłuszczu po smażeniu mięsa wlać resztę oleju. Ziemniaki smażyć najpierw na dużym, a potem na średnim ogniu (łącznie 20 minut). Grzyby pokroić w połówki, cukinię w półplasterki, a dymkę w talarki. Dodać do ziemniaków. Smażyć około 10 minut. Doprawić. Brokuły podzielić na różyczki. Gotować 8 minut w osolonej wodzie. Pomidory pokroić w małe kawałki. Mięso, brokuły i pomidory wyłożyć na patelnię. Udusić i doprawić. Natkę i oregano posiekać. Wymieszać ze śmietaną, dodać sól i pieprz. Wlać do potrawki, chwilę poddusić.

Poleca Beata Nycz, Brzesko, woj. małopolskie

SKŁADNIKI

- **300 g schabu bez kości**
- **250 g cukinii**
- **400 g małych ziemniaków**
- **200 g małych pieczarek**
- **250 g brokułów**
- **80 g suszonych pomidorów**
- **200 g śmietany**
- **½ pęczka dymki**
- **½ pęczka oregano**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

— Wieprzowina słodko-kwaśna —

SKŁADNIKI

- **300 g polędwiczki wieprzowej**
- **150 g pieczarek**
- **3 łyżki krojonych grzybów mun**
- **1 cukinia**
- **2 marchewki**
- **1 czerwona papryka**
- **2 czerwone cebule**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **3 cm imbiru**
- **1 puszka bambusa**
- **2 pomarańcze**
- **400 ml przecieru pomidorowego**
- **5 łyżek sosu sojowego**
- **2 łyżki miodu**
- **100 g kiełków na patelnię stir fry**
- **1 łyżka sezamu**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić i zamarynować (po 1 łyżce miodu i oleju, 2 łyżki sosu sojowego). Resztę miodu wymieszać z sokiem z pomarańczy, resztą sosu sojowego i przecierem.

Pokroić warzywa, podgotować grzyby. Na 2 łyżkach oleju smażyć w woku po 2 minuty: mięso, cebulę, czosnek i imbir, marchew i paprykę, kiełki, pieczarki i cukinię. Dodać sos, bambus i grzyby, dusić 6 minut.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Miodowy kurczak z sałatką z cieciorki, grillowanej papryki i cukinii —

SKŁADNIKI

- **4 piersi z kurczaka**

Marynata:

- **3 łyżki miodu**
- **3 łyżki jasnego sosu sojowego**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **2-3 ząbki czosnku, utarte**
- **2 łyżki oleju**
- **skórka z 1 cytryny**
- **1 łyżka imbiru, utartego**
- **sól**
- **ostra papryka**

Sałatka:

- **3 małe papryki różnokolorowe**
- **1 średnia cukinia**
- **100 g ciecierzycy**
- **3 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **2 ząbki czosnku, utarte**
- **sok z 1 cytryny**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ciecierzycę opłukać pod bieżącą wodą na sicie. Przełożyć do garnka, zalać wodą 10 cm ponad poziom nasion. Odstawić na noc, minimum 12 godzin. Przed rozpoczęciem gotowania należy zlać wodę z namaczania, jeszcze raz wypłukać ciecierzycę pod bieżącą wodą. Zalać 2 litrami wody i gotować na małym ogniu przez około 80 minut. Na końcu odcedzić, ostudzić. W misce wymieszać wszystkie składniki marynaty, przełożyć do niej kurczaka. Dokładnie wymieszać, odstawić, aby smaki się przeniknęły.

W tym czasie ustawić piekarnik na 180°C i przygotować sałatkę. Paprykę oczyścić z nasion i białych błon. Każdą podzielić na 6 części, cukinię pokroić w 1-centymetrowe plasterki. Rozgrzać patelnię grillową. Paprykę opiekać po 3–4 minuty z każdej strony, cukinię 2–3 minuty. Po tym czasie przełożyć grillowane warzywa do miski, dodać ugotowaną ciecierzycę, natkę pietruszki i utarty czosnek. Skropić sokiem z cytryny, olejem oraz doprawić solą i pieprzem. Piersi z kurczaka ułożyć w naczyniu do zapiekania i piec 40–45 minut. Podawać z sałatką z grillowanych warzyw i ciecierzycy.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Podudzia z kurczaka w cytrynie z sałatą z buraków i fety —

SKŁADNIKI

Podudzia w marynacie:

- **500 g podudzi kurczaka, umytych, osuszonych**
- **sok i obrana cienko skórka z 3 cytryn, sparzonych, wyszorowanych**
- **oliwa z oliwek**
- **3 łyżeczki miodu**
- **2 gałązki rozmarynu, umyte**
- **sól**

Sos:

- **30 ml octu balsamicznego**
- **3 łyżeczki miodu**
- **niewielka ilość soku z cytryny, sparzonej, wyszorowanej**
- **2 cebule dymki, pokrojone w kostkę**
- **20 g orzechów pistacjowych, pokruszonych**
- **4 gałązki mięty, umyte, drobno posiekane**
- **sól**
- **pieprz**
- **2-3 łyżki oliwy z oliwek**

Sałatka:

- **3 ugotowane buraki czerwone, pokrojone na większe kawałki**
- **50 g rukoli, umytej**
- **100 g sera feta, pokruszonego na mniejsze kawałki**
- **100 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Podudzia w marynacie: Skórkę z cytryn sparzyć 30 sekund w gotującej się wodzie. Zmienić wrzątek, ponownie sparzyć przez 30 sekund i powtórzyć czynność trzeci raz (zabieg ten umożliwi pozbycie się goryczki). Wystudzić, przełożyć do naczynia blendera. Dodać sok z 2 cytryn, oliwę z oliwek, 3 łyżeczki miodu i miksować przez kilka minut (sos powinien mieć gęstą konsystencję). Do miski przełożyć większą część sosu. Dodać liście oberwane z gałązek rozmarynu, doprawić szczyptą soli. Podudzia obtoczyć w przygotowanej marynacie i schłodzić w lodówce przez 1,5 godziny. Podudzia z marynatą przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać kilka listków rozmarynu i piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Sos: Wymieszać dokładnie wszystkie składniki.

Sałatka: Na talerz wyłożyć rukolę, na wierzch ułożyć buraki, ser feta i polać sosem. Na górę nałożyć kilka listków rukoli i porwanych listków mięty. Podudzia ułożyć na sałatce. Kurczaka skropić pozostawioną wcześniej cytrynową marynatą.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Pałeczki w boczku z warzywami —

SKŁADNIKI

- **8 pałek kurczaka**
- **2 średnie cukinie**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **4 łyżki oleju**
- **200 g małych ziemniaków**
- **100 g pomidorów rzymskich**
- **rozmaryn**
- **przyprawa do grilla**
- **8 plastrów boczku**
- **orzeszki pinii**

Sposób przyrządzenia

Cukinie, cebulę oraz czosnek oczyścić, posiekać. Na dużej patelni rozgrzać olej. Wrzucić posiekaną cebulę z czosnkiem, mieszając, przesmażyć na jasnozłoty kolor. Ziemniaki wyszorować starannie pod bieżącą wodą, osuszyć. Pokroić na połówki lub ćwiartki. Podobnie pokroić umyte pomidorki rzymskie. Ziemniaki wrzucić na patelnię, chwilę smażyć. Dodać cukinię. Opiekać, mieszając. Na koniec dodać połówki pomidorków. Zawartość patelni oprószyć solą i pieprzem. Wrzucić kilka otartych z gałązek igiełek rozmarynu. Mięso kurczaka opłukać, osuszyć. Natrzeć starannie przyprawą do grilla oraz pieprzem. Na każdej pałce ułożyć kawałek gałązki rozmarynu. Owinąć plasterkami boczku. Zawartość patelni przełożyć do naczynia żaroodpornego. Na wierzchu ułożyć mięso. Piec w temperaturze 180°C około 60 minut. Pod koniec posypać danie 2–3 łyżkami orzeszków pinii.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Meksykańska potrawka —

SKŁADNIKI

- **500 g mieszanego mielonego mięsa**
- **100 g wędzonego boczku**
- **4 łyżki oleju**
- **2 cebule**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 puszka krojonych pomidorów**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **3 łyżki keczupu**
- **1 szklanka bulionu drobiowego**
- **2 puszki czerwonej fasoli**
- **sos tabasco**
- **mielona ostra papryka**
- **kmin**
- **mielona kolendra**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę i czosnek obrać, grubo posiekać. Boczek pokroić w kosteczkę. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić boczek, cebulę i czosnek. Chwilę smażyć na dużym płomieniu. Potem dołożyć mielone mięso i koncentrat pomidorowy. Zasmażyć. Dodać keczup oraz pomidory z puszki razem z zalewą. Całość podlać bulionem. Poczekać, aż potrawa się zagotuje, po czym zmniejszyć płomień i dusić około 35 minut. Pod koniec duszenia dodać fasolę osączoną z zalewy. Przyprawić do smaku sosem tabasco, ostrą papryką, kminem oraz kolendrą, solą i pieprzem. Potrawę podawać z ryżem. Danie udekorować np. natką pietruszki.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Meksykańska patelnia —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 czerwona papryka**
- **1 zielona papryka**
- **olej**
- **500 g mielonej wołowiny**
- **100 g przecieru pomidorowego**
- **kolendra**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **2 chili**
- **50 g czekolady**
- **papryka**

Sposób przyrządzenia

Obrane cebule pokroić w dużą kostkę, oczyszczony czosnek w plasterki. Umyć kolorowe papryki. Opalić nad palnikiem lub w piekarniku. Ściągnąć skórkę. Miąższ pokroić na kawałki. Chili oczyścić z nasion, posiekać. W dużej patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę z czosnkiem, przesmażyć na złoty kolor. Dodać mielone mięso wołowe. Oprószyć je solą oraz pieprzem, starannie wymieszać. Smażyć 3 minuty. Wsypać łyżkę mielonej słodkiej papryki, dodać przecier pomidorowy. Dusić, mieszając, dopóki mięso nie zacznie się rozpadać na kawałki. Wlać 200 ml wody. Dusić na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut. Dodać kolorową paprykę i chili, dusić jeszcze 15 minut. W razie potrzeby dolać wody. Na koniec wmieszać odcedzoną fasolkę, podgrzać. Danie doprawić startą czekoladą, solą i pieprzem. Posypać listkami kolendry. Podawać np. z tortillą lub w naleśnikach.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Mielone bakłażany —

SKŁADNIKI

- **2 średnie bakłażany**
- **600 g mieszanego mięsa mielonego**
- **bułka tarta**
- **12 plastrów boczku**
- **12 czarnych oliwek**
- **1 cebula**
- **1 czosnek**
- **1 chili**
- **400 g pomidorów z puszki**
- **1 łyżka cukru**
- **bazylia**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Bakłażany umyć, odciąć końcówki. Pokroić warzywa w 12 podłużnych cienkich plastrów. Posypać je solą i odstawić na około 20 minut. Po tym czasie osuszyć plastry papierowym ręcznikiem. Mięso przełożyć do miski. Dodać 2 łyżki bułki tartej. Wyrobić gładką masę. Doprawić ją do smaku solą i pieprzem. Z masy uformować w dłoniach 12 wałeczków. Każdy owinąć plastrem bakłażana, a potem plasterkiem boczku. Przygotować 12 wykałaczek. Na każdą nadziać oliwkę (bez pestek), spiąć roladki. Naczynie żaroodporne posmarować olejem. Włożyć mięsne roladki. Wstawić do piekarnika. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C. W tym czasie przygotować sos. Oczyszczoną cebulę oraz 1–2 ząbki czosnku posiekać, przesmażyć na łyżce oleju. Dodać pomidory z zalewą, posiekane chili, cukier oraz sól i pieprz do smaku. Wlać 250 ml wody, dusić 10 minut. Sosem zalać roladki. Dopiekać 20 minut. Przed podaniem posypać bazylią.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Roladki z warzywami —

SKŁADNIKI

- **2 papryki**
- **1 cukinia**
- **1 mały bakłażan**
- **2 pomidory**
- **10 gałązek oregano**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **pieprz**
- **600 g piersi kurczaka**
- **masło**
- **100 g fasolki szparagowej**
- **150 g grzybów**
- **boczek**
- **4 plastry szynki**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Papryki oczyścić, pozbawić gniazd nasiennych. Umyć starannie cukinię oraz bakłażan, odciąć zgrubiałe końcówki, usunąć nasiona. Pomidory opłukać, osuszyć. Warzywa pokroić w kostkę, przełożyć do miski i wymieszać z 3 łyżkami oleju. Oregano opłukać, osuszyć, otrzeć listki. Wsypać do miski. Dodać 100 g bułki tartej i 60 g masła. Masę wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do 4 żaroodpornych miseczek (posmarować je masłem). Miseczki wstawić do piekarnika. Zapiekać około 25 minut w temperaturze 180°C. Piersi opłukać, osuszyć. Pokroić na 4 płaty, rozbić tłuczkiem. Oprószyć solą i pieprzem. Oczyścić fasolkę, zblanszować w osolonej wodzie, odcedzić, pokroić na kawałki. Grzyby oczyścić, pokroić w plasterki, przesmażyć na łyżce oleju. Pokroić w kostkę 50 g boczku. Na mięsie układać fasolkę, grzyby i boczek. Uformować roladki, owinąć je plastrami szynki, obwiązać sznurkiem. Smażyć na 2 łyżkach oleju na złoto. Podawać z warzywnym crumble.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Cukinie z kurkami —

SKŁADNIKI

- **4 okrągłe cukinie**
- **filety z kurczaka**
- **200 g kurek**
- **1 cebula**
- **4 łyżki sera mascarpone**
- **4 łyżki startego żółtego sera**
- **3 łyżki startego żółtego sera (twardego, słonego, dojrzewającego)**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz ziołowy**

Sposób przyrządzenia

Cukinie umyć i odciąć górę od strony szypułki. Łyżeczką wydrążyć miąższ. Kurki oczyścić, umyć, osuszyć. Większe pokroić. Filet pokroić w dość drobną kosteczkę. Cebulę obrać i posiekać. Przesmażyć ją na rozgrzanym maśle, dodać mięso, przesmażyć razem. Dodać kurki i smażyć, aż odparują. Na koniec dodać mascarpone, tymianek, ⅔ sera dojrzewającego i ser żółty, doprawić. Farszem napełnić cukinie. Ustawić je w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Piec 30–40 minut w temperaturze 180°C do miękkości. Pod koniec posypać resztą sera dojrzewającego.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Wołowy kociołek —

SKŁADNIKI

- **600 g wołowiny**
- **4 ziemniaki**
- **1 marchewka**
- **1 pietruszka**
- **olej**
- **½ selera**
- **2 cebule**
- **sól**
- **½ papryki**
- **mąka**
- **1 łyżeczka papryki w proszku**
- **koncentrat pomidorowy**
- **pieprz w ziarnach**
- **3 liście laurowe**
- **3 łyżki śmietany**

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę. Warzywa oczyścić. Marchewkę, pietruszkę i ząbek czosnku pokroić w plasterki, a seler, cebulę i paprykę w słupki. Ziemniaki przekroić na pół, zalać wodą, by nie ściemniały. Mięso oprószyć mąką. W dużym garnku (a najlepiej kociołku) rozgrzać 2–3 łyżki oleju. Wrzucić pokrojone mięso, obsmażyć na rumiano. Dodać przygotowane warzywa (wszystkie oprócz ziemniaków). Chwilę podsmażać, cały czas mieszając. Dosypać słodką paprykę. Zalać 6 szklankami wody. Wsypać do garnka kilka ziaren pieprzu oraz dodać 3 liście laurowe. Gotować całość na małym ogniu pod przykryciem około 40 minut. Po tym czasie do garnka z mięsem i warzywami wrzucić obrane i przekrojone ziemniaki. Gotować razem jeszcze 20 minut. Śmietanę połączyć z łyżką koncentratu pomidorowego. Dodać do gulaszu. Doprowadzić do wrzenia, doprawić solą.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Kuskus z warzywami i pieczoną polędwiczką —

SKŁADNIKI

- **150 g kaszy kuskus**
- **380 g polędwiczki wieprzowej**
- **5-6 ząbków czosnku**
- **1 pęczek cebuli dymki**
- **1 czerwona papryka (ok. 200 g)**
- **1 czerwona cebula**
- **½ łyżeczki ostrej papryki**
- **60 g rukoli**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki umyć, i osuszyć, pokroić na duże kawałki, obsmażyć na gorącym tłuszczu, ułożyć w naczyniu do pieczenia, skropić 1 łyżką oleju, posolić, oprószyć pieprzem i ostrą papryką. Dodać nieobrany czosnek i cebulki dymki, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C, piec przez około 20 minut. W tym czasie usmażyć na patelni grillowej (lub zwykłej z niewielką ilością oleju) pokrojoną paprykę i czerwoną cebulę. Kuskus zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 5 minut, po czym rozbić widelcem i wymieszać z grillowanymi warzywami. Podawać z upieczoną polędwiczką i sałatką z rukoli, skropioną sokiem z cytryny i olejem.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Ogórki faszerowane —

SKŁADNIKI

- **2 ogórki**
- **500 g sznycli wieprzowych**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 ząbek czosnku**
- **4 łyżki oleju**
- **1 pęczek dymki**
- **150 g śmietany kremówki**
- **250 ml rosołu warzywnego**
- **40 g czarnych oliwek**
- **1 papryczka chili**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć, przekroić wzdłuż na pół, lekko wydrążyć. Włożyć do lekko posolonej wody, gotować 10 minut. Mięso pokroić w paseczki. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, przełożyć do mięsa, przemieszać. Dymki oczyścić, pokroić w krążki. Połówki ogórka dobrze osączyć, umieścić w żaroodpornej formie. Mocno rozgrzać 2 łyżki oleju, porcjami smażyć mięso. Następnie całe mięso włożyć do garnka. Dodać dymkę i pokrojoną papryczkę chili. Wlać śmietanę kremówkę i rosół warzywny, gotować 3 minuty. Wrzucić oliwki, przyprawić solą i pieprzem. Mięsem wypełnić połówki ogórka. Piec 35 minut w temperaturze 200°C.

Uwaga: Ogórki będą smaczniejsze, gdy przed włożeniem do pieca farsz zostanie posypany startym na tarce serem (najlepiej mieszanką fety i goudy). Danie podawać z ugotowanym na sypko ryżem.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Bakłażan faszerowany —

SKŁADNIKI

- **3 bakłażany o łącznej wadze około 750 g**
- **6 łyżek oleju**
- **sól**

Nadzienie:

- **300 g mielonego mięsa wieprzowego**
- **1 szklanka ryżu ugotowanego na sypko**
- **1 cebula**
- **1 łyżka oleju**
- **⅓ szklanki rodzynek**
- **4 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki**
- **kilka gałązek świeżej mięty**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **szczypta suszonej chili**
- **½ łyżeczki mielonej kolendry**
- **½ łyżeczki mielonego kuminu**
- **sól**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**

Sos:

- **2 szklanki bulionu**
- **4 czubate łyżki koncentratu pomidorowego**
- **2 czubate łyżeczki cukru**
- **1 łyżeczka suszonego oregano**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:

- **czarne oliwki**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do 220°C. Sos przygotować poprzez dokładne wymieszanie wszystkich składników. Bakłażany pokroić wzdłuż na plastry o grubości około 1 cm. Ułożyć na blasze wysmarowanej olejem, posolić i spryskać olejem. Wstawić do gorącego piekarnika i piec przez 15 minut, wyjąć, odstawić do przestygnięcia. Obraną cebulę pokroić na drobną kostkę, podsmażyć na łyżce oleju, aż lekko się zeszkli. Wszystkie składniki nadzienia przełożyć do miski i wyrobić na jednolitą masę. Spróbować – powinna mieć wyraźnie pikantny smak. Na podpieczone plastry bakłażanów nakładać porcje mięsa i zwijać w roladki. Roladki układać w formie wysmarowanej olejem. Zalać sosem, kilka razy stuknąć formą, by sos się wszędzie dostał. Pomiędzy roladki powkładać oliwki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekać przez 40 minut. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko i sałatką z ogórków z jogurtem i czosnkiem, popularnie zwaną cacykami.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Faszerowane patisony —

SKŁADNIKI

- **8 małych patisonów (różnokolorowych)**
- **300 g mięsa mielonego**
- **1 torebka ryżu**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 strąk czerwonej papryki**
- **2 łyżki posiekanych ziół (natki pietruszki, bazylii, oregano)**
- **1 łyżka oleju**
- **4 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **sos sojowy**
- **sos chili**

Sos:

- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki**
- **1 szklanka śmietany**
- **2 szklanki bulionu**
- **100 g startego żółtego sera**

Sposób przyrządzenia

Patisony umyć, ściąć wierzchy, wydrążyć środki, oprószyć solą. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Cebulę obrać, posiekać. Paprykę oczyścić, drobno pokroić. Na oleju podsmażyć cebulę i paprykę. Dodać mięso, usmażyć. Dodać koncentrat pomidorowy, posiekany czosnek, ryż i zioła, wymieszać. Przyprawić sosem sojowym, sosem chili i cukrem. Farszem dokładnie napełnić patisony, ułożyć w żaroodpornej formie. Masło podsmażyć z mąką. Wlać bulion i śmietanę, przyprawić solą i pieprzem, mieszając, zagotować. Wsypać żółty ser, mieszać, aż się stopi. Sos wlać na dno formy z patisonami. Zapiekać 40 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Zapiekanka drobiowa —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **600 g ziemniaków**
- **filet z piersi kurczaka**
- **1 jajko**
- **3 łyżeczki panierki do drobiu (ew. bułki tartej)**
- **250 g sera ementaler**
- **4 plasterki sera gouda**
- **granulowany czosnek**
- **sól**
- **pieprz**
- **margaryna do posmarowania blachy**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić na dość cienkie plasterki. Blachę lub naczynie żaroodporne grubo posmarować margaryną, ułożyć plasterki ziemniaków. Wlać ¼ szklanki wody, oprószyć solą, pieprzem i granulowanym czosnkiem. Filet z piersi kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w cienkie paski lub drobną kostkę. Ser ementaler pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o małych oczkach. Kurczaka i starty ser wymieszać z jajkiem i panierką lub bułką tartą. Lekko przyprawić do smaku solą, pieprzem i granulowanym czosnkiem. Wstawić na godzinę do lodówki (mieszankę tę można też przygotować poprzedniego dnia). Masę równomiernie rozłożyć na ziemniakach. Na wierzchu ułożyć plasterki sera gouda.
Formę wstawić do piekarnika. Piec około 45 minut w temperaturze 180°C. Podzielić na porcje, udekorować gałązką natki.

Poleca Jadwiga Smolińska, Koronowo, woj. kujawsko-pomorskie

— Zapiekanka z mięsem —

SKŁADNIKI

- **600 g kotletów ze schabu karkowego lub szynki wieprzowej**
- **800 g ziemniaków**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g cebuli**
- **250 g śmietany kremówki**
- **tłuszcz i bułka tarta do formy**

Sposób przyrządzenia

Kotlety opłukać, osuszyć. Dobrze rozbić z obu stron. Brzegi kotletów lekko ponacinać w kilku miejscach, usmażyć z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu. Obrać ziemniaki, opłukać, pokroić w cienkie plastry. Obrać cebulę, pokroić w talarki. Formę żaroodporną obficie wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Spód wyłożyć warstwą ziemniaków i cebuli. Na nich równomiernie rozłożyć plastry mięsa, a te przykryć kolejną warstwą ziemniaków z cebulą. Formę z zapiekanką wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C i zapiekać około 30 minut. Następnie wyjąć, zalać śmietaną obficie doprawioną solą i pieprzem. Ponownie wstawić do piekarnika o tej samej temperaturze. Zapiekać do czasu, aż wierzch potrawy ładnie się zrumieni (około 15 minut), a płyn odparuje. Zapiekankę podawać jako samodzielne danie. Dobrym dodatkiem będzie sałata w śmietanie lub surówka z pomidorów, kiszonych ogórków oraz cebuli.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Zapiekane pod sosem —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **1 brokuł**
- **10 pieczarek**
- **100 g polędwicy wieprzowej**
- **5 ziemniaków**
- **½ pęczka koperku**
- **100 g żółtego sera**
- **100 ml śmietanki 30%**
- **1 łyżeczka masła**
- **1 łyżeczka mąki**
- **½ szklanki bulionu**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki wyszorować, ugotować w skórce w osolonej wodzie. Obrać, pokroić na plasterki. Brokuł podzielić na cząstki, obgotować w osolonym wrzątku. Pieczarki pokroić na plasterki, poddusić na maśle. Polędwicę pokroić w kostkę. Składniki ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Ser zetrzeć na tarce. Koperek posiekać. Mąkę i masło zrumienić na patelni (zasmażka I stopnia). Dodać bulion, a następnie śmietanę. Gotować. Pod koniec dodać ser i koperek. Przyprawić. Sosem polać składniki w formie. Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Polędwicę można zastąpić drobiem lub łososiem.

Poleca Magda Orszewska-Grzegorek, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Zapiekanka kałkowska —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki, marchew, buraka ugotować i ostudzić. Następnie pokroić warzywa w talarki i podsmażyć na oleju. Przygotować naczynie żaroodporne i poukładać ziemniaki, posypać solą, pieprzem i dodać marchew i buraka. Układać warstwami z przyprawą. Natkę pietruszki posiekać, boczek, cebulę i kiełbasę podsmażyć i ułożyć na wierzchu. Ser żółty zetrzeć, pozostawić 2 łyżki, resztą posypać zapiekankę.
Sos: 1 szklankę wody zagotować do połowy, dodać obie śmietany i mąkę. Wymieszać, dodać pozostały ser i takim sosem polać zapiekankę. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec około 40–50 minut.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **700 g ziemniaków, ugotowanych**
- **150 g marchewki**
- **1 burak**
- **pęczek natki pietruszki**
- **4-5 cebul**
- **200 g boczku**
- **200 g kiełbasy śląskiej**
- **200 g sera żółtego**
- **1 szklanka oleju**
- **2 łyżki mąki**
- **1 śmietana 30%**
- **1 śmietana 12%**
- **1,5 szklanki wody**
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawa do ziemniaków**

— Zapiekanka gryczana —

SKŁADNIKI
- **500 g mięsa mielonego wieprzowego**
- **2 saszetki kaszy gryczanej**
- **200 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 szklanka śmietany 18%**
- **100 g startego żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Cebulę obrać, posiekać. Pieczarki umyć, oczyścić i pokroić w plasterki. Na rozgrzanym oleju przesmażyć cebulę i pieczarki. Zdjąć z patelni. Włożyć mięso i usmażyć. Wymieszać z cebulą i pieczarkami oraz ugotowaną na sypko kaszą. Doprawić. Naczynie żaroodporne posmarować olejem, przełożyć masę mięsno-gryczaną i posypać serem. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Zapiekanka warzywno-ryżowa —

Sposób przyrządzenia
Cebulę oraz pora pokroić drobno. Czosnek i chili posiekać. Papryki oczyścić z pestek, pokroić w kosteczkę. Selera i marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ryż ugotować w dużej ilości osolonej wody. Osączyć na sicie. Na oliwie przesmażyć wszystkie warzywa. Na drugiej patelni podsmażyć na gorącej oliwie mięso. Do foremki wysmarowanej masłem warstwami układać ryż, warzywa i podsmażone mięso. Całość posypać parmezanem. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **300 g mięsa mielonego z indyka**
- **1 puszka krojonych pomidorów**
- **1 por**
- **1 mały seler**
- **1 cebula**
- **1 marchewka**
- **2 papryki**
- **100 g tartego parmezanu**
- **4 plastry żółtego sera**
- **3 ząbki czosnku**
- **5 łyżek oliwy**
- **zioła prowansalskie**
- **masło**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **pieprz**

— Zapiekanka ryżowa z mozzarellą —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki**
- **1,5 szklanki mleka**
- **100 g sera żółtego**
- **pieprz**
- **sól**
- **2 szklanki ugotowanego ryżu**
- **500 g mielonego mięsa indyka**
- **1 jajko**
- **3 pomidory**
- **2 kulki mozzarelli**
- **zioła**
- **czosnek**
- **gałka muszkatołowa**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

W dużym rondlu rozgrzać masło. Wsypać mąkę, krótko smażyć, aby mąka za bardzo się nie zrumieniła. Cały czas mieszając, małym strumieniem wlewać mleko. Sos doprawić solą oraz pieprzem, ogrzewać do zgęstnienia. Dodać gałkę muszkatołową. Ser żółty (gouda, morski, edamski) zetrzeć na tarce, dodać do sosu. Wsypać ugotowany wcześniej ryż, starannie wymieszać. W razie potrzeby raz jeszcze doprawić. Mięso mielone przełożyć do miski, rozdrobnić widelcem. Wbić jajko. Przecisnąć przez praskę lub obrać i drobno posiekać 2–3 ząbki czosnku. Dodać do masy mięsnej. Całość wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Pomidory opłukać, pokroić w plasterki. Tak samo pokroić kulki mozzarelli. Formę do zapiekania wysmarować olejem. Nałożyć masę ryżową, na nią masę mięsną. Na wierzchu na przemian układać plasterki pomidorów i mozzarelli. Zapiekać 50 minut w temperaturze 180°C. Posypać ziołami.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Zapiekanka z mozzarellą i pomidorami —

SKŁADNIKI

- **2 małe bakłażany**
- **sól**
- **2 łyżki oliwy**
- **4 duże pomidory**
- **2 kulki mozzarelli**
- **30 g masła**
- **40 g mąki**
- **250 ml mleka**
- **250 ml bulionu warzywnego**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**
- **100 g szynki parmeńskiej**
- **4 gałązki bazylii**
- **2 łyżki tartego parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Bakłażany umyć, pokroić w plasterki o grubości około 5 mm, posolić i odłożyć. Po 30 minutach opłukać i osuszyć. Na patelni rozgrzać oliwę, porcjami smażyć plasterki bakłażanów z obu stron na złoty kolor i zdjąć z patelni. Pomidory umyć, pokroić w plasterki, tak samo pokroić kulki mozzarelli. Na patelni rozgrzać masło. Oprószyć mąką, krótko zasmażać. Do zasmażki dolać zimne mleko oraz bulion. Mieszając, gotować, aż sos beszamelowy zacznie gęstnieć. Doprawić solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Na spodzie żaroodpornej formy rozsmarować trochę beszamelu. Na tym ułożyć jeden za drugim plasterki pomidorów, bakłażanów, sera oraz szynki. Całość zalać resztą sosu. Posypać listkami bazylii, trochę listków pozostawić do dekoracji. Zapiekankę wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C. Piec przez 35 minut. Przed podaniem udekorować odłożoną bazylią.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka mięsno-warzywna —

SKŁADNIKI

- **600 g ziemniaków**
- **400 g mielonej wieprzowiny**
- **1 cebula**
- **1 jajko**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **250 g pieczarek**
- **1 cukinia**
- **1 puszka kukurydzy**
- **2 pomidory**
- **100 g żółtego sera**
- **masło**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, pokroić w plastry, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 10 minut. Odlać, ostudzić. Mięso przełożyć do miski. Cebulę obrać i drobno posiekać, dodać do mięsa. Wbić jajko, wymieszać z koncentratem oraz solą i pieprzem do smaku. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki. Umytą cukinię cienko poszatkować. Kukurydzę osączyć. Pomidory pokroić w plasterki. Ser zetrzeć na tarce. Rozgrzać 2 łyżki masła, przesmażyć na patelni pieczarki. Dno formy też posmarować masłem. Ułożyć ¾ ziemniaków, cukinię, pieczarki, kukurydzę oraz mięso. Posypać serem. Obłożyć pomidorami i resztą ziemniaków. Zapiekać 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Musaka —

Sposób przyrządzenia
Bakłażany umyć, pokroić w grube plastry, oprószyć solą, odstawić na pół godziny. Opłukać.
Sos beszamelowy: Masło stopić w rondelku, wsypać mąkę, wymieszać. Wlać mleko, gotować, aż zgęstnieje. Przyprawić.
Cebulę posiekać, zeszklić na oliwie. Włożyć mięso, wlać 3 łyżki gorącej wody, podsmażyć. Dodać pomidory, natkę pietruszki i bulion, przyprawić. Dusić 30 minut. Dodać tartą bułkę i ubitą z białek pianę, połączyć. Żółtka i połowę startego sera wymieszać z beszamelem. Plastry bakłażanów umyć, obsmażyć na oliwie. Połowę ułożyć w formie, przykryć mięsem, ułożyć resztę bakłażanów. Polać sosem, posypać resztą startego sera. Piec około 45 minut w temperaturze 175°C.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **2 bakłażany**
- **1 cebula**
- **500 g mielonej wołowiny**
- **½ szklanki bulionu**
- **½ puszki krojonych pomidorów**
- **1 łyżka natki pietruszki**
- **3 łyżki tartej bułki**
- **2 jajka**
- **oliwa**
- **100 g sera żółtego**

Sos beszamelowy:
- **3 szklanki mleka**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

— Mięsna lazania —

SKŁADNIKI
- **1 cebula**
- **1 papryka**
- **150 g pieczarek**
- **2 łyżki masła**
- **50 g słoniny**
- **500 g pomidorów z puszki**
- **bazylia**
- **150 ml śmietany**
- **500 g polędwicy wieprzowej**
- **100 g sera żółtego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Cebulę obrać, drobno pokroić. Paprykę umyć i pozbawić nasion. Miąższ pokroić na kawałki. Oczyszczone pieczarki drobno posiekać. W garnku rozgrzać masło. Wrzucić cebulę, przesmażyć. Dodać pokrojoną w kostkę słoninę, paprykę i pieczarki. Smażyć razem około 5 minut. Do przesmażonych składników dodać rozdrobnione pomidory z puszki wraz z zalewą. Opłukać i posiekać kilka listków bazylii, wrzucić do garnka. Zalać śmietaną, doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Dusić na małym ogniu, aż masa zgęstnieje. Mięso oczyścić, opłukać, pokroić na płaty. Rozbić cienko ręką. Oprószyć solą oraz pieprzem. Ser zetrzeć na tarce o małych oczkach. Na dno naczynia wylać część sosu z warzywami i pieczarkami, rozłożyć warstwę mięsa, posypać serem. Układać w ten sposób kolejne warstwy. Wierzch posypać serem. Mięsną lazanię piec około 60 minut w temperaturze 160°C.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Lasagne z włoskiej kapusty —

Sposób przyrządzenia
Liście kapusty sparzyć we wrzątku. Miękkie wyjąć i odsączyć. Cebulę posiekać i przesmażyć na smalcu. Mięso wyrobić z jajkiem, cebulą, solą, pieprzem i papryką. Brytfannę wyłożyć częścią plasterków boczku. Na boczku rozłożyć partiami liście kapusty włoskiej i mielone mięso tak, aby ostatnią warstwę tworzyła kapusta. Na kapuście położyć pozostały boczek. Lasagne wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 45 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 główka kapusty włoskiej**
- **2 cebule**
- **1 łyżka smalcu**
- **600 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**
- **mielona ostra papryka**
- **200 g boczku wędzonego w plastrach**

— Papryka z mięsem —

SKŁADNIKI

- **4 papryki**
- **200 g soczewicy**
- **1 cebula**
- **pieprz**
- **sól**
- **100 g mięsa mielonego z indyka**
- **2 pomidory**
- **kulka sera mozzarella**
- **½ szklanki bulionu warzywnego**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **tymianek**
- **bazylia**
- **słodka papryka**
- **ostra papryka**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Oczyścić papryki, ściąć górę. Na rozgrzanym maśle zeszklić posiekaną cebulę i czosnek. Soczewicę ugotować i dodać do mięsa. Chwilę smażyć. Podlać połową bulionu i dusić, aż płyn się zredukuje. Dodać pokrojone pomidory oraz połowę startego sera mozzarella. Doprawić, wymieszać. Farszem nadziać papryki. Posypać resztą sera mozzarella, zalać bulionem. Piec około 30 minut.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Rolada z boczku —

SKŁADNIKI

- **1,5-2 kg surowego chudego boczku**
- **1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu**
- **1 łyżeczka pieprzu czosnkowego**
- **1 łyżeczka chili**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **2 łyżki musztardy chrzanowej**
- **½ szklanki białego wytrawnego wina**
- **1 kg ziemniaków**

Sposób przyrządzenia

Boczek umyć, wyciąć kostki, osuszyć, natrzeć przyprawami i włożyć na godzinę do lodówki. Posmarować musztardą i ponownie włożyć na godzinę do lodówki. Boczek zwinąć w rulon, ściśle owinąć nicią, ułożyć w natłuszczonej formie, przykryć i piec 10 minut w temperaturze 200°C. Zdjąć pokrywkę, podlać wodą i winem. Temperaturę zmniejszyć do 180°C. Piec godzinę. Co jakiś czas roladę odwracać i polewać sosem.

Ziemniaki obrać, pokroić na ćwiartki. Smażyć na rozgrzanym oleju, aż się zrumienią. Przełożyć do boczku. Mięso posmarować pozostałą musztardą. Wierzch posypać mieloną czerwoną papryką. Piec jeszcze 10 minut. Podawać z ziemniakami, sałatą i ćwikłą.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Warzywa zapiekane z kurczakiem i karkówką —

SKŁADNIKI

- **2 podudzia z kurczaka (bez pałek)**
- **2 grubsze plastry karkówki**
- **4 podłużne słodkie papryki czerwone**
- **1 słodka zielona papryka**
- **1 ostra papryczka chili**
- **3-4 gałązki selera naciowego**
- **kilka średnich marchewek**
- **4 średnie ząbki czosnku**
- **1 mała cebula czerwona**
- **1 średnia cukinia**
- **sól**
- **pieprz**
- **suszony rozmaryn**
- **mielona słodka papryka**
- **3-4 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Papryki opłukać, osuszyć i wyciąć gniazda nasienne. Cukinię opłukać, pokroić w kilkucentymetrowe kawałki. Cebulę i czosnek obrać. Selera naciowego opłukać i osuszyć. Marchew oskrobać lub obrać, opłukać. Kurczaka przyprawić solą i słodką papryką. Włożyć do połówki zielonej papryki, skórką do góry. Karkówkę lekko zbić tłuczkiem, posolić, ułożyć na niej papryczkę chili, paprykę czerwoną i luźno zwinąć w roladkę. Z wierzchu posypać rozmarynem. Dno brytfanki wysmarować olejem, ułożyć gałązki selera. Na nim mięso oraz pozostałe warzywa przesmarowane lekko olejem – nie wysuszą się podczas pieczenia. Brytfankę wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C i piec przez około godzinę do przyrumienienia i miękkości mięsa. Danie można podawać z sosem ziołowym na bazie jogurtu naturalnego.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Pierś kurczaka z cukinią, papryką i cebulą —

Sposób przyrządzenia
Mięso umyć, osuszyć i dość głęboko ponacinać w poprzek. Połączyć w misce składniki marynaty, włożyć do niej mięso i dobrze je natrzeć. Przykryć i odstawić na kilka godzin. Następnie w każde nacięcie w kurczaku włożyć po pasku czerwonej i żółtej papryki, po plasterku cukinii i piórku cebuli. Powstanie coś w rodzaju szaszłyków. Tak przygotowane mięso włożyć do żaroodpornego naczynia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 220°C i piec pod przykryciem około 35 minut. Podczas pieczenia kilka razy polać mięso wytapiającym się sosem. Podawać na przykład z ryżem.

Poleca Magdalena Skrzypek, Głogów, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

- **2 piersi kurczaka**
- **1 czerwona papryka**
- **1 żółta papryka**
- **półplasterki cukinii**
- **1 cebula pokrojona w pióra**

Marynata:

- **300 g gęstego jogurtu**
- **3 łyżki pestek słonecznika**
- **3 łyżki posiekanych włoskich orzechów**
- **2 łyżeczki suszonej bazylii**
- **2 ząbki czosnku (posiekane)**
- **1 łyżeczka koncentratu pomidorowego**
- **pieprz**

3. Potrawy z grilla

— Szaszłyki wieprzowe, lekko pikantne —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

- **1 kg chudego mięsa wieprzowego (najlepiej szynki)**
- **5 ogórków konserwowych**
- **½ słoika papryki konserwowej**
- **4 cebule**
- **chili w proszku**
- **przyprawa do szaszłyków**

Sposób przyrządzenia
Wieprzowinę dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w kostkę (2 × 2 cm). Posypać łyżką przyprawy do szaszłyków i małą łyżeczką chili. Wymieszać, przykryć, wstawić na 2 godziny do lodówki. Cebule obrać, pokroić w piórka. Ogórki pokroić na plasterki, a papryki w kostkę. Na patyczki do szaszłyków nabijać na przemian mięso i warzywa. Szaszłyki owinąć folią aluminiową, ułożyć na ruszcie, grillować około 20 minut.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Szaszłyki ze śliwkami —

Sposób przyrządzenia
Filety z piersi kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w niedużą, jednakowej wielkości kostkę. Posypać solą, pieprzem i przyprawą do grilla, odstawić na 15 minut w chłodne miejsce.
Cebule obrać, pokroić na połówki lub ćwiartki. Ogórki konserwowe pokroić na dość grube plasterki. Śliwki namoczyć.
Na drewniane patyczki do szaszłyków nadziewać na przemian kawałki kurczaka, suszone śliwki, cebulę i ogórki.
Olej rozgrzać na patelni, włożyć szaszłyki, usmażyć ze wszystkich stron na rumiano. Szaszłyki można też upiec w piekarniku (15–20 minut w temperaturze 180°C) lub grillować w kuchence mikrofalowej. Podawać z zieloną sałatą i plasterkami pomarańczy (można je skropić sokiem pomarańczowym).

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 filety z piersi kurczaka**
- **100 g suszonych śliwek**
- **4 nieduże cebule**
- **3-4 ogórki konserwowe**
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawa do grilla**
- **olej**

— Szaszłyki z polędwiczkami i sałatką z cieciorki —

SKŁADNIKI

- **380 g polędwiczki wieprzowej**
- **300 g ciecierzycy**
- **160 g pomidorków cherry**
- **180 g ogórków gruntowych**
- **1 cebula czerwona**
- **½ cukinii**
- **½ papryki czerwonej**
- **3 ząbki czosnku**
- **2-3 gałązki natki pietruszki**
- **½ cytryny**
- **4 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Namoczoną ciecierzycę ugotować (50–60 minut), odcedzić, wystudzić. Dodać część pokrojonych pomidorków, ogórki, posiekaną cebulę i połowę natki pietruszki. Przyprawić łyżką soku z cytryny i solą. Dodać 2 łyżki oleju. Polędwiczkę oczyścić z błon, pokroić na kawałki. Z pozostałego oleju, soku z cytryny, przeciśniętego przez praskę czosnku i natki pietruszki przygotować marynatę, wymieszać z nią mięso i odstawić na 20–30 minut. Na patyczki do szaszłyków nabijać na zmianę kawałki cukinii, mięso i paprykę. Grillować na patelni, ruszcie albo usmażyć bez dodatku tłuszczu. Podawać z sałatką z ciecierzycy.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Szaszłyki z cukinią —

SKŁADNIKI

- **4 plastry karkówki**
- **2 małe cukinie**
- **1 papryka czerwona**
- **1 cebula czerwona**

Marynata do warzyw:

- **3 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka sosu sojowego**
- **1 łyżeczka miodu**
- **szczypta chili**
- **majeranek**
- **sól**
- **pieprz**

Marynata do mięsa:

- **5 łyżek oleju**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka miodu**
- **2 łyżki musztardy**

Sposób przyrządzenia

Plastry karkówki pokroić na równej wielkości kawałki. Zamarynować w marynacie z oleju, miodu, czosnku i musztardy. Cukinie pokroić na grubsze krążki, oczyszczoną paprykę na kwadraty, obraną cebulę na kawałki. Warzywa włożyć do miski. Składniki marynaty do warzyw wymieszać, polać warzywa, potrząsnąć miską, by warzywa pokryły się marynatą i odstawić na 10 minut. Na patyczki do szaszłyków nabijać na zmianę mięso i warzywa. Grillować na średnim ogniu, do miękkości mięsa (15–20 minut).

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Wrapy z kurczakiem i komosą —

SKŁADNIKI

- **2 pełnoziarniste tortille pszenne**
- **⅓ szklanki suchej, czerwonej komosy ryżowej**
- **2 łyżki powideł śliwkowych**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki musu ze śliwki kalifornijskiej (5 śliwek + 2 łyżki wody)**
- **100 g piersi z kurczaka grillowanej z ziołami**
- **1 łyżka pestek słonecznika**
- **garść liści rukoli**
- **1 pomidor malinowy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pierś z kurczaka grillować. W garnku ugotować komosę ryżową według przepisu na opakowaniu. Gdy składniki będą gotowe, odstawić do ostygnięcia. Pierś z kurczaka pokroić w paseczki. Pomidora umyć i pokroić w ósemki. W niewielkim pojemniku zblendować śliwki kalifornijskie z powidłami śliwkowymi, oliwą i czosnkiem. W misce wymieszać dokładnie kurczaka, komosę i sos. Na tortille wyłożyć liście rukoli, nadzienie z komosy i ósemki pomidora. Posypać nasionami słonecznika, oprószyć solą i pieprzem. Zwinąć.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Wrap z awokado —

SKŁADNIKI

- **2 placki tortilli**
- **1 dojrzałe awokado**
- **4 liście sałaty lodowej**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **1 plaster grillowanej piersi kurczaka**
- **2 pomarańcze**

Sposób przyrządzenia

Awokado obrać, usunąć pestkę i pokroić na większe cząstki, skropić sokiem z cytryny, żeby nie ściemniało. Grillowanego kurczaka pokroić w cienkie paseczki. Na tortillach ułożyć duże liście sałaty, pokrojone mięso i awokado. Zwinąć tortille, zawinąć je w folię i włożyć na 30 minut do lodówki. Po wyjęciu pokroić na mniejsze porcje i zawinąć w papier albo ułożyć w pudełeczku. Pomarańcze wyszorować, przekroić, z 1,5 wycisnąć sok, a pozostałą połówkę przekroić na ćwiartki i pozostawić na przegryzkę. Tortillę można przygotować poprzedniego dnia i przechować w lodówce. Do nadzienia można też dodać pomidorki koktajlowe.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Grillowana karkówka z cukinią, kurkami i pomidorami z patelni —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki grillowej w plastrach**
- **1 średnia cukinia**
- **250 g kurek, dokładnie umytych i osuszonych**
- **2 duże pomidory**
- **1 mała cebula, pokrojona w piórka**
- **3 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki**
- **1 pęczek natki pietruszki, drobno posiekany**
- **2 łyżki oleju słonecznikowego**
- **1 łyżeczka masła osełkowego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wyjąć karkówkę z lodówki na 1 godzinę przed grillowaniem, aby nabrała temperatury pokojowej. W rondelku wstawić wodę na wrzątek. Z pomidorów usunąć szypułki, odwrócić i z drugiej strony naciąć krzyżyk na skórce. Tak przygotowane pomidory wrzucić do wrzątku na 20–30 sekund. W miejscu nacięcia skórka powinna delikatnie odchodzić. Następnie schłodzić pomidory w zimnej wodzie. Obrać ze skórki i pokroić w kostkę o wymiarach 2 cm × 2 cm. W czasie, kiedy grill będzie się rozpalał, przygotować warzywa do karkówki. Cukinię przekroić wzdłuż na ćwiartki, nożem usunąć gniazda nasienne. Następnie pokroić cukinię na półplasterki szerokości 2 cm. Na patelni mocno rozgrzać olej. Dodać cebulę i kurki, smażyć 2–3 minuty na średnim ogniu. Po tym czasie dodać cukinię oraz czosnek. Doprawić solą i pieprzem, smażyć jeszcze 3–4 minuty, co chwilę mieszając. Następnie dodać pomidory pokrojone w kostkę, zmniejszyć ogień, dodać masło i gotować jeszcze 10 minut. Na koniec posypać natką pietruszki, ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Steki z karkówki grillować na mocno rozgrzanych węglach, około 5–8 minut z każdej strony. Podawać z warzywami z patelni, chrupiącym pieczywem lub ziemniaczkami z folii.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Bagietka faszerowana kiełbasą z grillowaną cukinią —

SKŁADNIKI

- **1 bagietka**
- **200 g kiełbasy**
- **50 g masła**
- **1 łyżeczka przyprawy grillowej**
- **½ cukinii**
- **1 papryka żółta**
- **2 gałązki oregano**
- **2 gałązki rozmarynu**

Sposób przyrządzenia

Bagietkę i kiełbasę przymierzyć do siebie i przyciąć tak, aby ich długości były takie same. Końcówki wykorzystać do późniejszego grillowania. Pieczywo i kiełbasę przekroić na pół w podobnym miejscu. Bagietkę przebić wzdłuż nożem i lekko rozkroić, aby zrobić miejsce na kiełbasę. Uważać, aby nie przeciąć skórki pieczywa.

Do miski przełożyć masło i pokroić drobno świeże gałązki oregano, dodać przyprawę do grilla i wymieszać na gładką masę. Środek bagietki wysmarować aromatycznym masłem za pomocą łyżeczki i dopiero włożyć kiełbasę. Masło nie powinno wystawać poza bułkę. Zawinąć każdą porcję w folię aluminiową. Przygotować grill – jak tylko żar się ustabilizuje, położyć pieczywo na brzegu, aby spokojnie kiełbasa w środku się wypiekła, a bagietka była chrupiąca i zrumieniona. Potrwa to około 30 minut.

W tym czasie przygotować warzywa. Umyć i pokroić cukinię w plasterki, a paprykę w paseczki. Przyprawić oliwą i rozmarynem oraz szczyptą soli. Przełożyć od razu na grilla i opiekać z każdej strony, aż będą zrumienione. Odwinąć bułeczki z folii i ułożyć na półmisku. Obok rozłożyć grillowane warzywa. Całość udekorować świeżym rozmarynem.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Filet z kurczaka na grillowanych łódeczkach z kolorowych papryk —

SKŁADNIKI

- **2 filety drobiowe po 150 g każdy**
- **2 gałązki tymianku**
- **2 gałązki bazylii**
- **2 gałązki natki pietruszki**
- **2 łyżeczki tartego parmezanu**
- **20 ml oliwy z oliwek**
- **½ łyżeczki mąki ziemniaczanej**
- **1 papryka zielona**
- **1 papryka czerwona**
- **1 papryka żółta**
- **sól morska**
- **pieprz**

Marynata do warzyw:

- **20 ml oliwy z oliwek**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **sól morska**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filety umyć i odsączyć na ręczniku kuchennym. Papryki umyć i przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne. Zielone ogonki można zostawić, będą elementem dekoracyjnym. Czosnek obrać i drobno posiekać wraz z igłami rozmarynu. Przełożyć do miseczki i przyprawić lekko solą i świeżo mielonym pieprzem. Łódeczki papryki przełożyć do większej miski i wymieszać razem z marynatą. Odstawić na czas przygotowywania mięsa.

Listki bazylii i tymianku umyć. Przełożyć do wysokiej miski, przyprawić lekko solą morską i świeżo mielonym pieprzem. Dodać mąkę ziemniaczaną i tarty parmezan. Wlać oliwę i zmiksować na gładką marynatę. Wysmarować dokładnie filety drobiowe marynatą i odstawić na 30 minut, aby aromat świeżych ziół przeszedł na mięso. Rozpalić grill i jak tylko żar się ustabilizuje, położyć mięso na ruszcie (na początku grillować mięso na najniższym poziomie, aby było soczyste).

Opiec z obu stron jak najszybciej, a potem odstawić na spokojniejszą część grilla, aby mięso doszło. W międzyczasie położyć zamarynowane papryki i opiekać powoli z każdej strony, tak aby stały się chrupiące. Gdy mięso się wypiecze, a papryki zrumienią, danie jest gotowe i można je podawać bezpośrednio z grilla.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Burger z grillowanym indykiem —

SKŁADNIKI

- **500 g mięsa mielonego z indyka**
- **4 bułki**
- **1 jajko**
- **½ łyżeczki pieprzu**
- **½ łyżeczka ostrej papryki**
- **¾ łyżeczki soli**
- **2 łyżeczki musztardy**
- **ser blue lub gorgonzola**
- **1 pomidor**
- **1 czerwona cebula**
- **1 sałata**
- **pesto z bazylii (bazylia + oliwa + czosnek + orzeszki pinii)**
- **kapary**

Sposób przyrządzenia

Przełożyć mięso do miski. Dodać do niego jajko, świeżo mielony pieprz, paprykę, sól oraz musztardę. Wszystko dokładnie wymieszać i uformować 4 burgery. Rozgrzać grill i posmarować ruszt olejem. Grillować burgery do zarumienienia, po 5–6 minut z każdej strony. Przygotować dodatki do burgerów: pomidora oraz cebulę pokroić w plastry, umyć i osuszyć sałatę. Przekroić bułki na pół i je grillować. Posmarować bułki pesto, następnie ułożyć kolejno: cebulę, burgera, kapary, pomidora, sałatę i ser. Drugą część bułki również posmarować pesto i przykryć kanapkę.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Burger z kurczakiem w warzywach —

Sposób przyrządzenia

Wymieszać keczup, sos sojowy, chili, miód i czosnek granulowany. Doprawić solą. Umyć, osuszyć i oczyścić z błon filety z kurczaka. Mięso delikatnie uklepać tłuczkiem i włożyć do marynaty. Odstawić do lodówki na 30 minut. Plastry boczku pokroić na paski i podsmażyć na rozgrzanym oleju, aż będą kruche. Bułki podgrzać przez kilka minut w piekarniku i przekroić na pół. Umyć warzywa. Pomidory pokroić w plasterki, a czerwoną cebulę w piórka. Filety z kurczaka upiec na grillu lub usmażyć na patelni. Spody bułek wysmarować delikatnie marynatą. Nałożyć sałatę, pomidory i kurczaka. Posypać pieczonym boczkiem i piórkami z cebuli.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Marynata:
- **4 łyżki keczupu**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **chili**
- **łyżka miodu**
- **czosnek granulowany**
- **sól**

Burger:
- **4 filety z piersi kurczaka**
- **4 plastry boczku**
- **4 dłuższe bułki**
- **4 liście sałaty**
- **2 pomidory**
- **czerwona cebula**

XV

Potrawy rybne

1. Ryby faszerowane

— Dorada faszerowana grillowaną dymką i papryką —

SKŁADNIKI

- **4 dorady**
- **2 czerwone papryki**
- **6 pomidorków cherry**
- **garść czarnych oliwek**
- **1 pęczek dymki**
- **3 ząbki czosnku**
- **3 gałązki tymianku**
- **1 cytryna**
- **3 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Skórę dorady naciąć pod kątem co 2 cm. Ryby natrzeć 2 łyżkami oliwy oraz solą i pieprzem, odstawić. W misce wymieszać pokrojoną w ćwiartki paprykę, pomidorki, dymkę, czosnek oraz tymianek. Skropić pozostałą oliwą, doprawić solą i pieprzem. Warzywa wyłożyć na tackę aluminiową, grillować, co jakiś czas obracać. Po 5 minutach zdjąć dymkę i tymianek, po kolejnych 5 minutach – resztę warzyw. Poczekać, aż przestygną i pokroić na 1-centymetrowe kawałki, wymieszać z posiekanymi oliwkami. Przygotowanymi warzywami wypełnić ryby. Dorady grillować w specjalnym koszyku lub w folii aluminiowej po 7–9 minut z każdej strony. Podawać z ćwiartkami cytryny i sałatą.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Szpikowany dorsz —

SKŁADNIKI

- **2 cebule**
- **300 ml octu winnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **liść laurowy**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **100 g boczku**
- **800 g filetów z dorsza**
- **50 ml oliwy**
- **1 cytryna**
- **200 g pomidorków koktajlowych**
- **200 ml kwaśnej śmietany**
- **1 łyżka posiekanego koperku**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, posiekać, wymieszać z octem, solą, pieprzem, liściem laurowym i zielem angielskim. Boczek pokroić w paski. Filety rybne umyć, osuszyć, ostrym nożem zrobić w nich długie dziurki, naszpikować paskami bekonu. Śmietanę wymieszać z koperkiem, przyprawić do smaku. Dorsza ułożyć w płaskim naczyniu, zalać octową marynatą. Naczynie przykryć i wstawić na noc do lodówki. Filety wyjąć, osuszyć. Olej rozgrzać na patelni, smażyć rybę z obu stron po 2 minuty. Przełożyć do naczynia żaroodpornego (ewentualnie ułożyć w piekarniku na ruszcie), dodać pomidorki koktajlowe, zapiekać 15 minut w temperaturze 200°C. Podawać z upieczonymi pomidorkami oraz z gotowanymi ziemniakami i sosem śmietanowym. Dobrym dodatkiem są też opieczone na grillu cytryny.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Szczupak faszerowany w galarecie —

SKŁADNIKI

- **świeży szczupak**
- **koperek**
- **czerstwa bułka namoczona w mleku**
- **1 jajko**
- **1 cebula**
- **3,5 cytryny**
- **pieprz**
- **sól**
- **ziele angielskie**
- **cukier**
- **żelatyna**
- **włoszczyzna**
- **papryka**

Dekoracja:

- **owoce**
- **warzywa**
- **raki**

Sposób przyrządzenia

Szczupaka oczyścić, wypatroszyć, zdjąć z niego skórę – tak, by jej nie uszkodzić. Mięso z ryby zemleć z bułką i koperkiem. Dodać sól, pieprz. Napełnić skórę szczupaka mielonym farszem i zaszyć. Do gorącej osolonej wody włożyć owiniętego w gazę szczupaka i gotować z warzywami na małym ogniu przez 20 minut. Po ostudzeniu zdjąć gazę, ułożyć rybę na półmisku. Pokroić na kawałki i przełożyć je plastrami cytryny i papryki. Szczupaka udekorować owocami, warzywami i gotowanymi rakami. Rozpuścić żelatynę w wywarze, gdy zacznie gęstnieć, polać nią rybę. Zalewać powoli i delikatnie. Odstawić do zastygnięcia, a potem do lodówki.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Sandacz po otmuchowsku —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg sandacza**
- **3 średnie marchewki**
- **150 g masła**
- **100 g śmietany**
- **1 szklanka bulionu warzywnego**
- **6 średnich cebul**
- **1 mały por**
- **½ małego selera**
- **pęczek kopru**
- **pęczek natki pietruszki**
- **1 cytryna**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną rybę podzielić na dzwonka grubości 3 cm, każdą porcję posypać solą, pieprzem i odłożyć. Masło rozpuścić w rondlu na małym ogniu, dodać pokrojoną w półksiężyc cebulę, por oraz startą na grubej tarce marchew i seler. Całość podsmażyć około 3 minut. Następnie dodać liść laurowy, ziele angielskie i zalać bulionem, wszystko lekko wymieszać. Na podduszonych warzywach ułożyć skropionego sokiem z połowy cytryny sandacza. Całość dusić pod przykryciem przez około 15 minut. Kiedy warzywa staną się miękkie, dodać śmietanę, posiekany koper i natkę pietruszki, sól, pieprz, delikatnie wymieszać. Dzwonka sandacza ułożyć na półmisku, dodać uduszone warzywa i udekorować wedle uznania.

Poleca Lucyna Beniowska, Otmuchów, woj. opolskie

— Karp w sosie polskim —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg karpia**
- **1 marchew**
- **1 pietruszka**
- **1/3 selera**
- **2 cebule**
- **½ cytryny**
- **½ szklanki miodu**
- **1 kopiasta łyżka utartego piernika**
- **⅓ szklanki białego wytrawnego wina**
- **4 łyżki rodzynek**
- **1 łyżka płatków migdałowych**
- **kawałek cynamonu**
- **liść laurowy**
- **3 goździki**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Rybę umyć, pokroić w dzwonka i odstawić w chłodne miejsce. Z warzyw i przypraw ugotować wywar, a następnie go odcedzić. Dzwonka ryby zalać taką ilością wywaru, aby były tylko zakryte, i gotować pod przykryciem 15 minut. Do rondelka wlać miód, podgrzać, dodać piernik i szklankę wywaru z ryby, dodać goździk, cynamon, skórkę z cytryny, sok z cytryny i wino. Gotować 30 minut, po czym przecedzić, dodać umyte rodzynki, migdały i posolić.

Rybę na półmisku polać sosem.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Karp w sosie selerowym —

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać, opłukać, zalać gorącą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować. Miękkie warzywa wyjąć z wywaru. Rybę pokroić w dzwonka, włożyć do wrzącego wywaru i gotować na wolnym ogniu 20 minut. Jednego selera przetrzeć przez sito, drugiego pokroić w kostkę. Z tłuszczu i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, dodać przetarty seler, śmietanę, sól, sok z cytryny. Zagotować. Ułożyć na półmisku ugotowaną rybę, polać sosem, posypać kostką selera i natką pietruszki. Podawać na ciepło lub na zimno.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1,2 kg karpia**
- **400 g włoszczyzny, w tym 2 selery**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżka mąki**
- **½ szklanki mleka**
- **½ szklanki śmietany**
- **1 łyżka natki pietruszki**
- **liść laurowy**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **sok z cytryny**
- **sól**

— Łosoś w kapuście —

SKŁADNIKI

- **400 g fileta z łososia bez skóry**
- **sok z ½ cytryny**
- **1 główka kapusty włoskiej**
- **2 cebule**
- **4 łyżki oliwy**
- **100 ml wytrawnego białego wina**
- **listki natki pietruszki lub kolendry**
- **500 ml bulionu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filet opłukać starannie, osuszyć i pokroić na kawałki. Skropić sokiem wyciśniętym z połówki cytryny, oprószyć świeżo zmielonym kolorowym pieprzem i wstawić do lodówki na pół godziny. W tym czasie przygotować kapustę. W dużym rondlu zagotować wodę z solą. Kapustę oczyścić ze zwiędłych liści, pozostałe porozdzielać, opłukać, włożyć do gorącej wody, gotować około 5 minut. Powycinać zgrubienia liści. Cebulę obrać, opłukać, osuszyć, a potem drobno posiekać. Przesmażyć na oliwie na złoty kolor. Wlać białe wino, zagotować, na koniec wrzucić kilka posiekanych listków natki pietruszki lub kolendry. Dusić, aż płyn odparuje. Na wystudzonych liściach kapusty rozsmarować masę cebulową, ułożyć kawałki łososia. Zwinąć liście, tworząc gołąbki. Ułożyć je w rondlu (lub specjalnym naczyniu do gotowania na parze). Podlać bulionem warzywnym (może być z kostki). Gotować około 20 minut. Gołąbki najlepiej smakują z ryżem.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Filet z dorsza na słodko —

SKŁADNIKI

- **600 g mrożonych filetów z dorsza**
- **4 pigwy**
- **sól**
- **sok z 2 cytryn**
- **2 pęczki dymki**
- **8 łyżek octu winnego**
- **100 g cukru**
- **3 liście laurowe**
- **8 jagód jałowca**
- **pieprz**
- **2 łyżki oleju**
- **2 łyżeczki kolorowego pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Filety z dorsza rozmrozić. Pigwy obrać, pokroić. Zagotować osoloną wodę z sokiem cytrynowym. Włożyć pigwy, gotować 10 minut. Dymki oczyścić, pokroić na kawałki. Filety osuszyć. Zagotować ¼ litra wody z octem, szczyptą cukru, soli, liściem laurowym i jagodami jałowca. Do wrzątku włożyć rybę, gotować 12 minut na małym ogniu. Pozostały cukier stopić na suchej patelni. Nie przerywając mieszania, wlewać ¼ litra wody. Przyprawić solą i pieprzem. Pigwy osączyć, przełożyć do karmelu, gotować 5 minut. Dymkę dusić 2 minuty na oleju. Przełożyć do karmelu. Podawać z rybą. Danie posypać kolorowym pieprzem.

Uwaga: Ryba gotowana będzie miała ładniejszy kolor i będzie lżej strawna, jeżeli do gotowania zostanie dodany kawałek świeżego imbiru. Wywar z gotowania ryby można zamrozić w pojemniczkach do lodu i wykorzystać do przyrządzania sosów rybnych.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Roladki z flądry —

SKŁADNIKI

- **4 filety z flądry**
- **sok z ½ limonki**
- **3 ogórki konserwowe**
- **40 g kaparów**
- **100 g krewetek (w zalewie)**
- **½ pęczka koperku**
- **4 liście sałaty rzymskiej**
- **sól**
- **pieprz**
- **250 ml rosołu**
- **1 mała cebula**
- **1 łyżka oleju**
- **50 ml białego wina**
- **100 g śmietany kremówki**
- **1 łyżeczka musztardy**

Sposób przyrządzenia

Filety umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, każdy podzielić wzdłuż na pół. Skropić sokiem z limonki, posypać solą i pieprzem, odłożyć na kilka minut. Koperek opłukać, osuszyć, drobno posiekać. Ogórki konserwowe pokroić w kostkę, przemieszać z kaparami i krewetkami. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wrzucić posiekany koperek. Liście sałaty opłukać, osuszyć, podzielić wzdłuż na pół. Na każdym kawałku ryby ułożyć przygotowany liść sałaty i porcję nadzienia krewetkowego. Uformować roladki i spiąć je drewnianymi wykałaczkami. Zagotować 150 ml rosołu, włożyć roladki, przykryć. Gotować 15 minut na małym ogniu. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Mocno rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Podlać winem, śmietaną i pozostałym rosołem, zagotować na małym ogniu. Sos przyprawić solą, pieprzem i musztardą. Podawać z roladkami.

Uwaga: Ryby gotowane, w tym roladki, można gotować na wiele sposobów. Do gotowania doskonale nadaje się wywar jarzynowy z marchewki, pietruszki, cebuli, liścia laurowego i tymianku lub wywar winny, przygotowany z białego wina i jarzyn.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Pieczone dorady —

Sposób przyrządzenia
Dorady wypłukać i osuszyć ręcznikiem kuchennym. Dobrze zaostrzonym nożem zrobić dwa nacięcia z każdej strony ryby. Doprawić je od środka solą i sokiem z cytryny. W nacięcia w rybie włożyć plasterki cytryny. Ziemniaki, cebulę, pomidory oraz 2 ząbki czosnku pokrojone w plasterki wsypać do naczynia żaroodpornego, dodać połowę oliwy, tymianek, szczyptę soli i pieprzu. Dobrze wymieszać, a następnie podlać białym winem. Na wierzchu umieścić ryby. Bułki zemleć w maszynce lub robocie kuchennym z pozostałym czosnkiem i garścią zielonej pietruszki. Rozprowadzić na rybie, skropić pozostałą oliwą i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec około 40 minut.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 dorady**
- **sok z ½ cytryny**
- **½ cytryny pokrojonej w półplasterki**
- **600 g ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę**
- **1 cebula pokrojona na cząstki**
- **3 ząbki czosnku**
- **200 g dojrzałych pomidorów pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych w kostkę**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **100 ml białego wytrawnego wina**
- **½ bułki z chorizo**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

— Dorada uprażona —

SKŁADNIKI

- **1 mały bakłażan**
- **1 mała cukinia**
- **1 żółta papryka**
- **200 g pomidorków koktajlowych**
- **5 ząbków czosnku**
- **pęczek świeżych ziół (tymianek, rozmaryn)**
- **2 dorady (po 350 g każda)**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia
Warzywa oczyścić i wszystko oprócz pomidorków pokroić w mniejsze kawałki. Posiekać czosnek. Zioła opłukać. Wypatroszyć ryby, usunąć łuski i odciąć skrzela (głowę zostawić). Potem opłukać je i osuszyć. Posolić rybę, doprawić pieprzem z zewnątrz i w środku. Włożyć zioła do otworów w brzuchu. Rozgrzać patelnię do grillowania, wlać olej i włożyć ryby. Kiedy ryby z jednej strony już się upieką, obrócić je, dodać pokrojone warzywa i pomidorki. Ryby posypać posiekanym czosnkiem, pokropić oliwą i włożyć do piekarnika pod rozgrzany grill. Grillować, aż czosnek się przyrumieni, a warzywa zmiękną.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Grillowana dorada z sałatką ze szpinaku i mozzarelli —

Sposób przyrządzenia
Dorady oprószyć solą i pieprzem. Czosnek pokroić w plasterki. Jabłka pokroić w ósemki, usunąć gniazda nasienne i oprószyć ziołami prowansalskimi. Do środka każdej ryby włożyć czosnek, 2 ósemki jabłka, masło i tak przygotowane ryby piec 20 minut na dobrze rozgrzanym grillu lub patelni grillowej. Do salaterki wrzucić liście szpinaku, dodać pokrojone pomidory, obrane i pokrojone awokado, a na wierzchu ułożyć kulki mozzarelli. Oliwę dokładnie wymieszać z miodem i sokiem z cytryny. Rybę podawać bezpośrednio po przyrządzeniu z sałatką polaną przygotowanym sosem.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 dorady**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 łyżeczki ziół prowansalskich**
- **1 jabłko**
- **4 łyżeczki masła**
- **200 g szpinaku**
- **2 pomidory**
- **2 awokado**
- **100 g mozzarelli w kulkach**
- **75 ml oliwy z oliwek**
- **1 łyżeczka miodu**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

— Dorada ziołowo-cytrynowa —

SKŁADNIKI

- **4 dorady (około 1,2 kg)**
- **4 łyżki masła klarowanego**
- **1 łyżka oliwy**
- **2 cytryny**
- **4 ząbki czosnku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2 gałązki świeżej kolendry**
- **2 szalotki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ryby oczyścić, umyć i osuszyć. Do środka każdej włożyć po jednym obranym ząbku czosnku i po łyżce posiekanej natki pietruszki, oprószyć je solą i skropić sokiem z jednej cytryny. Ułożyć ryby w naczyniu żaroodpornym, polać oliwą. Na patelni rozgrzać klarowane masło, podsmażyć na nim obrane i pokrojone cebulki szalotki. Ryby zalać masłem z cebulką, skropić jeszcze resztą soku z cytryny i oprószyć pieprzem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 25–30 minut w temperaturze 200°C. Podawać posypane natką pietruszki i kolendrą, na przykład z pieczonymi ziemniakami albo ciabattą.

Poleca Józefa Pliszczak, Wójcice, woj. opolskie

— Karp po niemodlińsku —

SKŁADNIKI

- **1 kg karpia pociętego w dzwonka przekrajane na pół**
- **300 g marchwi pokrojonej w plastry**
- **200 g korzenia pietruszki pokrojonego w plastry**
- **200 g korzenia selera pociętego w drobną kostkę**
- **150 g cebuli pokrojonej w piórka**
- **½ kostki margaryny palma**
- **sól**
- **pieprz**
- **słodka papryka**
- **granulowany czosnek**
- **suszone warzywa**
- **kurkuma**
- **lubczyk**
- **zielona pietruszka**

Sposób przyrządzenia

Przygotować przyprawy – sól, pieprz, słodka papryka, granulowany czosnek, suszone warzywa, kurkuma, lubczyk, zielona pietruszka – wszystko wymieszać w miseczce.

Kawałki karpia oprószyć przyprawami. Marchew, pietruszkę, seler wymieszać z odrobiną przypraw. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwami: margarynę – na spód jedną część (drugą zostawić na wierzch), warzywa + karp + krążki cebuli + warzywa + karp + warzywa + krążki cebuli oraz drugą część margaryny. Przykryć pokrywką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na około 1 godzinę.

Poleca Elżbieta i Marian Oleksy, Niemodlin, woj. opolskie

— Łosoś z cytrynowo-kaparową salsą —

SKŁADNIKI

- **4 filety z łososia ze skórą**
- **4 łyżki oleju roślinnego**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**

Salsa:

- **2 cytryny**
- **2 łyżeczki cukru pudru**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 czerwona papryczka chili**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **2 łyżki kaparów w zalewie**

Sposób przyrządzenia

Łososia oprószyć solą i pieprzem, posmarować olejem i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Cytryny obrać, pozbawić je białej skórki, pokroić w cieniutkie plasterki. Zebrać wyciekający sok do miseczki. Do soku z cytryny wsypać cukier puder. Mieszać, aż się rozpuści. Następnie dodać sól, oliwę, plasterki cytryny, odcedzić z zalewy kapary, posiekaną natkę pietruszki oraz papryczkę chili (przekrojoną wzdłuż na pół, pozbawioną pestek i posiekaną w paseczki). Rybę piec na ruszcie z obu stron, zaczynając od strony ze skórą. Rumianą zdjąć, polać salsą i podawać.

Poleca Lucyna Beniowska, Otmuchów, woj. opolskie

— Łosoś w cieście francuskim —

SKŁADNIKI

- **½ opakowania mrożonego ciasta francuskiego**
- **500 g filetów z łososia**
- **5 łyżek soku z cytryny**
- **po 20 g masła i mąki**
- **1 jajko**
- **200 g śmietany kremówki**
- **300 ml rosołu**
- **4 łyżki tartej bułki**
- **½ pęczka koperku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Płaty ciasta francuskiego ułożyć obok siebie, rozmrozić w temperaturze pokojowej (około 20 minut). Skropić 2 łyżkami soku z cytryny. Przyprawić solą i pieprzem.

Sos: Masło rozgrzać, oprószyć mąką, krótko zasmażyć. Podlać śmietaną i rosołem, gotować 10 minut. Zdjąć z ognia, wbić żółtko, gotować minutę na małym ogniu (mieszać!). Przyprawić pozostałym sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Płaty ciasta ułożyć jeden na drugim, rozwałkować na posypanym mąką blacie. Łososia osuszyć, posypać tartą bułką, ułożyć na cieście. Brzegi ciasta posmarować białkiem, dokładnie zawinąć rybę. Piec 25 minut w temperaturze 200°C. Koperek opłukać, osuszyć, wrzucić do sosu. Podawać z pieczonym łososiem.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Łosoś w posypce —

SKŁADNIKI

- **1 płat łososia (około 800 g)**
- **1 cytryna**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **garść listków tymianku cytrynowego**
- **4 łyżki oleju z pestek winogron**
- **sól**
- **pieprz**
- **szpinak**
- **mieszanka sałat**
- **kiełki**

Sposób przyrządzenia

Umytą i osuszoną rybę oprószyć solą i pieprzem. Z wyszorowanej cytryny wycisnąć sok. Skórkę oczyścić z białych błonek (ściąć jak najwięcej ostrym nożykiem, by pozostała tylko cienka żółta skórka) i pokroić drobniutko. Przełożyć do miseczki. Dodać połowę soku wyciśniętego z cytryny, posiekane natkę pietruszki razem z tymiankiem, wlać 2 łyżki oleju i dokładnie wymieszać. Powstałą mieszanką nasmarować całą rybę. Naczynie żaroodporne skropić resztą oleju i ułożyć w nim rybę. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 25–30 minut w temperaturze 200°C. Na pierwsze 10 minut rybę można przykryć folią aluminiową, by ziołowo-cytrynowa posypka się nie przypiekła. Upieczonego łososia podawać na przykład na zielonym „dywaniku" z liści szpinaku, mieszanki sałat i kiełków skropionych resztą soku cytrynowego.

Poleca Grzegorz Janicki, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Dorsz z pieca po chorwacku —

SKŁADNIKI

- **4 filety z dorsza**
- **6 ząbków czosnku**
- **6 łyżek oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Filety umyć i osuszyć. Czosnek drobno posiekać i zalać oliwą. Każdy filet położyć na kawałku folii aluminiowej i dokładnie posmarować mieszanką czosnku i oliwy. Doprawić solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny. Piec przez 25–35 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Dorsz z warzywami —

SKŁADNIKI

- **1 kg filetów z dorsza**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **curry**
- **1 marchewka**
- **seler naciowy**
- **1 szalotka lub mała cebulka**
- **kilka łyżek masła**
- **¾ szklanki bulionu**
- **3 pomidory**
- **plasterki cytryny lub limonki do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Filety rybne opłukać, osączyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą, odstawić na 15 minut w chłodne miejsce. Marchewkę umyć, obrać, pokroić w cienkie słupki. Seler naciowy oczyścić, pokroić na plasterki. Szalotkę obrać, posiekać. Masło rozgrzać na patelni. Wrzucić pokrojone warzywa, podsmażyć, mieszając. Oprószyć solą i pieprzem. Przełożyć do posmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego, zalać bulionem. Na warzywach ułożyć kawałki dorsza. Zapiekać około 30 minut w temperaturze 200°C. Pomidory opłukać, osuszyć, pokroić w grube plastry, rozłożyć na 6 talerzach. Na pomidorach ułożyć kawałki dorsza, przykryć warzywami. Udekorować plasterkami cytryny. Potrawę podawać na gorąco z dodatkiem pieczywa lub ryżu.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Dorsz à Lagareiro —

SKŁADNIKI

- **4 zamrożone poprzedniego dnia filety z dorsza bacalhau**
- **600 g małych ziemniaków**
- **300-400 ml oliwy z oliwek**
- **6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki**
- **sól morska**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, przełożyć do garnka, zalać wodą i doprawić solą. Gotować do miękkości. Płaty dorsza dokładnie osuszyć, a następnie grillować na dobrze rozgrzanym grillu, aż mięso zacznie się lekko „otwierać". Umieścić je w naczyniu żaroodpornym, posypać czosnkiem i podlać oliwą. W międzyczasie odcedzić ugotowane ziemniaki, osuszyć je ręcznikiem i posypać niewielką ilością soli morskiej. Nakryć je ręcznikiem i uderzyć lekko tłuczkiem każdy z nich. Rozmieścić ziemniaki wokół dorsza i wstawić do piekarnika nagrzanego do 165°C. Zapiekać 15 minut.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Dorsz pieczony z ziołami —

SKŁADNIKI

- **1 pęczek marchewki**
- **po 1 pęczku natki pietruszki, koperku i estragonu**
- **3 kromki pieczywa tostowego**
- **2 jajka**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **trochę soku z cytryny**
- **200 ml rosołu**
- **150 g gęstej śmietany**

Sposób przyrządzenia

Marchewki oczyścić, obrać, pokroić w plasterki. Zieleninę opłukać, posiekać. Przygotować skorupkę: pieczywo pokroić w kostkę, wymieszać z jajkami i zieleniną. Filety umyć, osuszyć, pokroić na osiem kawałków, posypać solą, skropić sokiem z cytryny. Plasterki marchewki ułożyć w formie żaroodpornej, posolić, również skropić sokiem z cytryny. Podlać rosołem. Skorupkę z pieczywa, jajek i zieleniny przełożyć na kawałki ryby. Całość umieścić na warstwie marchewki. Przykryć folią aluminiową. Wstawić do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec 30 minut w temperaturze 175°C. Folię zdjąć, danie polać śmietaną, piec jeszcze 10 minut. Posypać białym pieprzem, podawać.

Uwaga: Sok z cytryny: jeżeli potrzeba niewiele soku, wystarczy cytrynę nakłuć widelcem i wycisnąć odpowiednią jego ilość.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Cytrynowo-orzechowy pstrąg —

SKŁADNIKI

- **1 świeży pstrąg**
- **1 mała cytryna**
- **mały pęczek natki pietruszki**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka naturalnego miodu**
- **2 łyżki wytrawnego wina**
- **1 łyżka masła + do formy**
- **świeżo mielona sól morska**
- **świeżo mielony kolorowy pieprz**
- **½ szklanki posiekanych orzechów włoskich**

Sposób przyrządzenia

Sprawionego pstrąga umyć, osuszyć, oprószyć pieprzem oraz solą i skropić sokiem z połowy cytryny. Na wierzch zetrzeć skórkę z 1 cytryny. Rybę przykryć folią spożywczą i chłodzić przez 1 godzinę. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. Na wierzchu ułożyć plasterki masła. W środek pstrąga włożyć posiekaną natkę pietruszki. Rybę piec około 7 minut w temperaturze 200°C. Po tym czasie przewrócić ją na drugi bok, a na wierzch wyłożyć sos z reszty składników. Piec około 15 minut.

Poleca Jadwiga Kwiatek, Falmirowice, woj. opolskie

— Pstrąg na parze ze wstążkami warzywnymi —

SKŁADNIKI
- **2 pstrągi patroszone**
- **2 cukinie**
- **4 marchewki**
- **2 łyżki masła**
- **1 cytryna**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ szklanki wrzątku**

Sposób przyrządzenia

Przygotować 4 duże arkusze papieru do pieczenia. Na środku każdego ułożyć porcję pokrojonych w cienkie wstążki (za pomocą obieraczki do warzyw) cukinii i marchewki. Na nich przyprawione solą i pieprzem pstrągi podzielone na kawałki. Kawałki pstrągów skropić sokiem z cytryny, na wierzchu położyć kawałki masła i tymianek. Wlać na warzywa 2 łyżki wrzątku i szczelnie zamknąć pakunki, zawijając ich brzegi. Można umocnić całość, wszystko zawijając dodatkowo folią aluminiową. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na 15 minut. Podawać od razu, kładąc całe pakunki na talerzu.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Pstrąg łososiowy z figami —

SKŁADNIKI
- **350 g fileta z pstrąga łososiowego**
- **40 g żółtego sera**
- **2 świeże figi**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Filet z pstrąga łososiowego umyć pod bieżącą wodą i osuszyć za pomocą ręcznika papierowego. Spód naczynia żaroodpornego posmarować olejem, a filet z obu stron obtoczyć w tym oleju i ułożyć w naczyniu skórą do dołu. Posypać solą oraz świeżo mielonym pieprzem. Na rybę zetrzeć na tarce o dużych oczkach 40 g żółtego sera. Figi umyć pod bieżącą wodą, osuszyć i pokroić w cienkie półplasterki. Rozłożyć je na warstwie żółtego sera. Naczynie przykryć i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Rybę piec przez 25 minut (z termoobiegiem). Przed podaniem można udekorować zieleniną. Serwować na gorąco.

Poleca Agata Brzozowska, Kup, woj. opolskie

— Pstrąg z rusztu w sosie sojowo-imbirowym —

SKŁADNIKI
- **4 całe, świeże, wypatroszone pstrągi**
- **2 łyżki gotowego sosu chili**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **2 łyżki oleju**

Sos:
- **1 kawałek startego imbiru (20 g)**
- **200 ml sosu sojowego**
- **świeżo wyciśnięty sok z 2 limetek**
- **2 pęczki cebulki dymki**
- **1 łyżka brązowego cukru**

Sposób przyrządzenia

Ryby lekko naciąć w poprzek z obu stron kilka razy. Natrzeć je mieszanką sosu chili, sosu sojowego i oleju, odłożyć do lodówki na 1 godzinę. Położyć na ruszcie, piec, aż się zrumienią z obu stron. W rondelku zagotować wszystkie składniki sosu, trzymać na małym ogniu kilka minut, aż całość się lekko zredukuje i zgęstnieje. Upieczone ryby położyć na półmisku, polać sosem, posypać posiekaną dymką, podawać.

Poleca Natalia Kownacka, Opole, woj. opolskie

— Grillowany pstrąg z cytrynowo-oliwkowym sosem —

SKŁADNIKI
- **4 pstrągi**
- **2 pęczki natki pietruszki**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 łyżki masła**
- **4 łyżki oliwy z oliwek**
- **1 cebula**
- **1 słoiczek oliwek**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 cytryna**
- **800 g ziemniaków**
- **½ szklanki śmietanki kremówki**

Sposób przyrządzenia

Ukośnie naciąć skórkę pstrągów. Ryby przyprawić solą i pieprzem. Każdą nafaszerować połową pęczka natki pietruszki (całymi gałązkami), kilkoma plasterkami czosnku oraz łyżeczką masła. Zawinąć w folię aluminiową i piec na grillu około 15 minut, z obu stron. W rondelku rozgrzać oliwę, zeszklić na niej drobno posiekaną cebulę, dodać rozdrobnione oliwki i sok z połowy cytryny. Przyprawić pieprzem. Zdjąć z ognia i wymieszać z 1 łyżką masła. Sosem polać świeżo pieczone ryby. Ziemniaki ugotować do miękkości, utłuc ze śmietanką i skórką z 1 cytryny na gładkie purée. Dodać 1 łyżeczkę soku z cytryny, wymieszać, podawać z rybą oprószoną posiekaną natką pietruszki.

Poleca Elżbieta Mąka, Turawa, woj. opolskie

— Halibut z pomidorkami —

SKŁADNIKI

- **800 g halibuta**
- **4 łyżki masła klarowanego**
- **1 łyżeczka pieprzu kolorowego grubo mielonego**
- **sól**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **2 łyżki skórki otartej z cytryny**
- **3 gałązki pomidorów cherry**
- **1 szklanka oliwek zielonych**
- **2 łyżki kaparów**
- **1 łyżka oliwy**

Sposób przyrządzenia

Halibuta podzielić na porcje. Każdą z nich oprószyć solą i grubo mielonym kolorowym pieprzem. Na patelni rozgrzać masło, delikatnie włożyć ryby i obsmażyć po 2–4 minuty z obu stron. Przygotować małe naczynka do zapiekania skropione oliwą. Ułożyć w nich kawałki ryby, posypać je skórką z cytryny i skropić sokiem cytrynowym. Posypać odcedzonymi z zalewy oliwkami i kaparami, obok położyć pomidorki. Całość polać masłem z patelni po przysmażaniu ryby. Można oprószyć dodatkowo pieprzem. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i zapiekać około 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Ryba pieczona w pergaminie —

SKŁADNIKI

- **1 sola**
- **2 cebule**
- **1 ząbek czosnku**
- **250 g pomidorów cherry**
- **garść oliwek**
- **estragon**
- **2 marchewki**
- **1 koper włoski**
- **kawałek imbiru**
- **1 cytryna**
- **kasza pęczak**

Salsa:

- **garść bazylii**
- **garść mięty**
- **garść estragonu**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia

Kaszę ugotować. Rozgrzać piekarnik do 190°C. Na pergaminie ułożyć rybę i pokrojone pomidory, oliwki, cebulę i czosnek. Zawinąć w pergamin i włożyć do piekarnika. Piec 20 minut.
Doprawić sałatkę: Startą marchew i imbir oraz drobno pokrojoną bulwę kopru włoskiego skropić cytryną.
Salsa: Zioła zmiksować z oliwą. Salsę dodać do pęczaka. Upieczoną rybę podawać z pęczakiem i sałatką.

Poleca Elżbieta Oleksy, Niemodlin, woj. opolskie

— Ryba zapiekana —

SKŁADNIKI

- **500 g filetów rybnych z karmazyna**
- **1 opakowanie mrożonego szpinaku**
- **700 g małych ziemniaków**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**
- **tarta gałka muszkatołowa**
- **150 ml rosołu warzywnego**
- **sok z 1 cytryny**
- **po 1 pęczku natki i tymianku**
- **100 g pieczywa tostowego**
- **100 g parmezanu**
- **50 g masła**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Szpinak rozmrozić. Ziemniaki umyć, gotować 20 minut w osolonej wodzie. Odcedzić, obrać, pokroić w plasterki. Cebule obrać, drobno pokroić. Mocno rozgrzać olej na patelni, zeszklić na nim cebulę, dodać szpinak. Przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i tartą gałką muszkatołową. Podlać rosołem warzywnym. Filety rybne umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Skropić sokiem z cytryny, posolić. Formę żaroodporną posmarować 1 łyżką masła, ułożyć w niej plasterki ziemniaków. Przykryć szpinakiem. Na warstwie szpinaku ułożyć filety rybne. Natkę pietruszki i tymianek opłukać, osuszyć, listki drobniutko posiekać. Pieczywo tostowe drobniutko pokruszyć (skórkę wcześniej odkroić). Parmezan zetrzeć, wymieszać z chlebem, pozostałym masłem i posiekaną zieleniną. Przygotowaną skorupkę ułożyć na filetach. Całość piec około 15 minut w temperaturze 200°C.
Uwaga: Opisaną potrawę można przygotować nie tylko z karmazyna. Doskonale smakuje również przyrządzona z dorsza, mintaja albo morszczuka.

Poleca Eryk Jackowski, Nysa, woj. opolskie

— Steki z tuńczyka w cebuli —

Sposób przyrządzenia

Steki z tuńczyka rozmrozić i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Dodać czosnek i liść laurowy pokruszony na mniejsze kawałeczki. Rybę natrzeć przyprawami i skropić octem. Odstawić na co najmniej pół godziny. Rozgrzać na patelni trochę oliwy z oliwek i obsmażyć steki z tuńczyka po około 2 minuty z każdej strony. Przełożyć je na półmisek, na którym będą serwowane. Na patelnię wlać około 50 ml oliwy, dodać cebulę. Smażyć, aż zmięknie, dodać przecier pomidorowy, doprawić szczyptą soli oraz pieprzem i gotować przez około 10 minut. Polać steki przygotowanym sosem i udekorować czarnymi oliwkami. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

Poleca Karolina Cebula, Węgry, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g mrożonych steków z tuńczyka**
- **4 pokrojone w plasterki ząbki czosnku**
- **1 liść laurowy**
- **4 łyżki stołowe octu winnego**
- **oliwa z oliwek**
- **2 cebule pokrojone w plasterki**
- **2 łyżki stołowe przecieru pomidorowego**
- **czarne oliwki**
- **sól**
- **pieprz**

— Obsmażany tuńczyk z kuskusem po sycylijsku i zielonymi warzywami —

SKŁADNIKI

- **500 g tuńczyka**
- **4 dojrzałe pomidory w różnych kolorach**
- **2 czerwone papryczki chili**
- **2 gałązki świeżej bazylii**
- **2 cytryny**
- **150 g razowego kuskusu**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 cała gałka muszkatołowa**
- **1 łyżeczka suszonego oregano**
- **oliwa**
- **1 łyżeczka małych kaparów**
- **4 dymki**
- **pęczek szparagów (około 300 g)**
- **1 duża garść botwiny**
- **30 g fety**
- **sól morska**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kuskus zalać zimnym płynem, nie wrzątkiem. Pomidory pokroić na ćwiartki. Pomidory, papryczkę i listki bazylii włożyć do blendera, dodać drobno startą skórkę i sok z jednej cytryny, wsypać po szczypcie soli morskiej oraz czarnego pieprzu i wlać 150 ml zimnej wody. Zmiksować na gładko, przelać płyn do miski, wmieszać kuskus, przykryć i zostawić na godzinę. Kiedy kuskus wchłonie cały płyn, doprawić do smaku. Obrać czosnek i pokroić w cienkie plasterki razem z resztą chili. Doprawić tuńczyka pieprzem oraz odrobiną gałki muszkatołowej i obtoczyć w oregano i 1 łyżeczce oliwy. Obsmażyć rybę na nieprzywierającej patelni ustawionej na dużym ogniu po 1–2 minuty z każdej strony. Po przewróceniu na drugą stronę dodać chili, czosnek oraz kapary i delikatnie wstrząsnąć patelnią, żeby składniki równomiernie się obsmażyły. Przełożyć zawartość patelni na deskę i zmniejszyć ogień do średniego. Przyciąć dymki i szparagi. Przekroić dymki, szparagi i botwinę wzdłuż na pół. Położyć wszystkie zielone warzywa na gorącej patelni i wlać trochę wody. Przykryć patelnię i parować warzywa przez około 4 minuty – tylko tak długo, by były gotowe w środku. Spulchnić kuskus widelcem, posypać fetą, a na wierzch nałożyć warzywa i pokrojonego w paski tuńczyka.

Poleca Marian Oleksy, Niemodlin, woj. opolskie

— Caponata z tuńczyka —

Sposób przyrządzenia

Pokrojone bakłażany posolić i zostawić na godzinę na sicie do obcieknięcia. Następnie opłukać je wodą i osuszyć czystą ściereczką. Na dużej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy, wrzucić połowę bakłażanów i podsmażyć je na złoty kolor na średnim lub mocnym ogniu, często mieszając, aż staną się miękkie. Przełożyć je do innego naczynia, a na patelni podsmażyć w ten sam sposób drugą partię bakłażanów. Na tę samą patelnię wlać 3 łyżki oliwy i podsmażyć na niej cebulę i seler. Dodać pomidory, dokładnie wymieszać i przyprawić solą oraz pieprzem. Gotować na wolnym ogniu, aż pomidory zmiękną i utworzą jednolity sos. Dodać kapary, oliwki, cukier i ocet. Gotować całość 10–15 minut, od czasu do czasu mieszając, a następnie dodać bakłażany. Dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Rozmrożonego tuńczyka osuszyć ręcznikiem papierowym i doprawić odrobiną soli. Każdy stek natłuścić oliwą i usmażyć na dobrze rozgrzanej patelni grillowej, po 2 minuty z każdej strony. Podawać z caponatą.

SKŁADNIKI

- **500 g steków z tuńczyka, rozmrożonych**
- **500 g dojrzałych pomidorów, pozbawionych nasion i pokrojonych na kawałki**
- **3 bakłażany pokrojone w kostkę**
- **2 posiekane cebule**
- **2 łodyżki selera naciowego, pokrojone w plasterki**
- **6 łyżek oliwy**
- **2 łyżki kaparów**
- **100 g nadziewanych zielonych oliwek**
- **1 łyżka cukru**
- **4 łyżki octu jabłkowego**
- **sól**
- **pieprz**

Poleca Dominika Rybińska, Namysłów, woj. opolskie

— Karp w cieście —

SKŁADNIKI

- **8 filetów z karpia**
- **100 ml sosu sojowego**
- **50 ml różowego wina**
- **sól**
- **pieprz**
- **100 g mąki kukurydzianej**
- **olej**

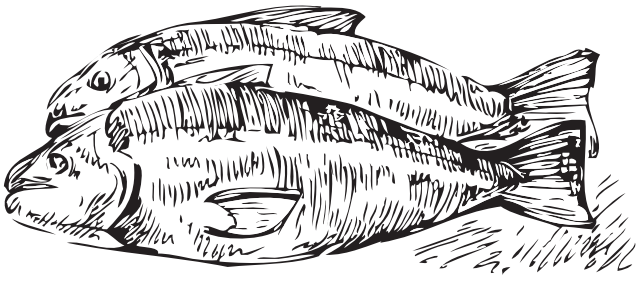
Sos:

- **3 łyżki oleju**
- **3 papryczki chili**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka startego imbiru**
- **2 łyżki cukru**
- **2 łyżeczki skrobi kukurydzianej**
- **4 łyżki octu**
- **200 ml bulionu warzywnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 dymka**
- **mały por**

Sposób przyrządzenia

Karpia oczyścić, polać sosem sojowym i różowym winem. Doprawić solą, pieprzem i wstawić do lodówki na 30 minut. Mąkę kukurydzianą wymieszać ze 100 ml wody. Kawałki ryby zanurzać w cieście i smażyć na małym ogniu na oleju. Na osobnej patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim drobno posiekane papryczki chili, przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno starty imbir. Wymieszać z cukrem, skrobią kukurydzianą oraz octem. Dolać bulion, a całość gotować do czasu, aż zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem. Usmażoną rybę rozłożyć na talerze i posypać drobno posiekaną dymką oraz porem. Polać sosem i podawać z ryżem.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie



— Karp w sosie śliwkowym —

SKŁADNIKI

- **1 karp (około 1,5 kg)**
- **200 g śliwek**
- **½ szklanki czerwonego wytrawnego wina**
- **sok wyciśnięty z 1 cytryny**
- **2 łyżki mąki**
- **5 łyżek oliwy**
- **mielony cynamon**
- **mielone goździki**
- **mielony imbir**
- **cukier**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Tuszkę karpia dokładnie umyć, osuszyć i pokroić na równe dzwonka. Skropić je ⅔ soku z cytryny, lekko wetrzeć go w rybę i odstawić na 30 minut. Śliwki umyć, rozciąć i wyjąć pestki. Trochę owoców odłożyć do dekoracji, resztę zmiksować na gładki mus. Wymieszać go z winem. Sos przyprawić do smaku cynamonem, goździkami, imbirem, solą oraz cukrem i pozostałym sokiem z cytryny. Karpia oprószyć mąką. Dzwonka włożyć na patelnię z mocno rozgrzaną oliwą. Smażyć na złoty kolor po 3–4 minuty z każdej strony. Przełożyć do żaroodpornego naczynia. Polać sosem śliwkowym. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Zapiekać 15 minut. Gotowe danie udekorować odłożonymi śliwkami.

Poleca Aneta Sobczyńska, Nysa, woj. opolskie

— Łosoś w estragonie —

SKŁADNIKI

- **filet z łososia**
- **oliwa**
- **sok z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **suszony estragon**
- **papierowe torebki do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Filet z łososia podzielić na kawałki o wadze około 150 g. Każdy skropić sokiem z cytryny. Po powierzchni łososia rozprowadzić pędzlem niewielką ilość oliwy. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz estragonem. Umieścić kawałki łososia w papierowych torebkach do smażenia i zamknąć je, aby wypływający sos nie zabrudził patelni, a następnie smażyć na rozgrzanej patelni przez 5 minut z każdej strony. Podawać z ryżem i surówką.

Poleca Monika Gładysz, Zawada, woj. opolskie

— Łososiowe szaszłyki —

SKŁADNIKI

- **800 g fileta z łososia bez skóry**
- **3-4 gałązki natki pietruszki**
- **2 jajka**
- **150 ml białego wina**
- **12 łyżek mąki**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filety oczyścić, opłukać starannie pod bieżącą wodą i osuszyć na papierowym ręczniku kuchennym. Pokroić w szersze kawałki. Każdy kawałek nadziać na patyczek do szaszłyków, posolić i doprawić pieprzem. Gałązki natki pietruszki opłukać, osuszyć, oderwać listki i bardzo drobno je posiekać. Jajka wbić do miseczki, wymieszać z białym winem. Ubijając energicznie trzepaczką, stopniowo dodawać mąkę przesianą razem ze sporą szczyptą soli. Na koniec wmieszać posiekaną natkę pietruszki. Gdy ciasto osiągnie konsystencję podobną do tej, jaką ma ciasto na naleśniki, partiami zanurzać w nim szaszłyki. Starannie obtoczyć filety z każdej strony. Na patelni rozgrzać olej do głębokiego smażenia. Ostrożnie wkładać szaszłyki i smażyć, obracając, na złoty kolor (po kilka minut z każdej strony). Usmażone filety wyjąć i ułożyć na papierowym ręczniku kuchennym, by osączyć je z nadmiaru tłuszczu. Danie najlepiej smakuje z sałatką ze świeżych ogórków.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Łososiowe gniazdka —

SKŁADNIKI

- **250 g filetów z łososia (bez skóry)**
- **sól**
- **pieprz**
- **250 g makaronu, np. wstążek**
- **4 łyżki oliwy**
- **200 g liści szpinaku**
- **1 mała cebula**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki masła**
- **300 ml kwaśnej śmietany**
- **1 łyżka tartego parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Filety z łososia opłukać, osuszyć. Pokroić w dość grube paski, oprószyć obficie solą i szczyptą pieprzu, wstawić do lodówki na około 30 minut. Makaron wsypać do dużej ilości osolonego wrzątku, ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić, przelać zimną wodą i wymieszać z łyżką oliwy. Szpinak przebrać, umyć, osączyć. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek na cienkie plasterki. Masło stopić na patelni. Wrzucić cebulę i czosnek, podsmażyć. Wlać śmietanę, wsypać starty parmezan, całość dokładnie wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Sos gotować 5 minut na małym ogniu, często mieszając. Na drugiej patelni rozgrzać oliwę, usmażyć kawałki łososia z każdej strony. Dodać szpinak, delikatnie wymieszać, poddusić minutę. Rybę i szpinak ułożyć na makaronie, polać sosem.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Łosoś z karmelizowaną cebulą —

SKŁADNIKI

- **3 czerwone cebule**
- **3 łyżki oleju**
- **20 g masła**
- **2 łyżki cukru**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **70 g rodzynek sułtańskich**
- **½ cytryny**
- **2 woreczki ryżu białego pełnoziarnistego**
- **2 gałązki natki pietruszki**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w piórka, przełożyć do rondla, dodać połowę oleju i masło, podgrzewać na wolnym ogniu, aż zmięknie. Uważać, żeby jej nie przyrumienić. Dodać cukier, sok z cytryny i rodzynki, dusić przez 5–6 minut, wystudzić. Łososia podzielić na porcje, posolić, posmarować olejem i ułożyć skórką do dołu na mocno rozgrzanej patelni, smażyć po 3 minuty z każdej strony. Podawać z cebulą, ugotowanym na sypko ryżem wymieszanym z posiekaną natką pietruszki i kawałkami cytryny.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Filet z dorsza w sosie maślano-cytrynowym z kaparami —

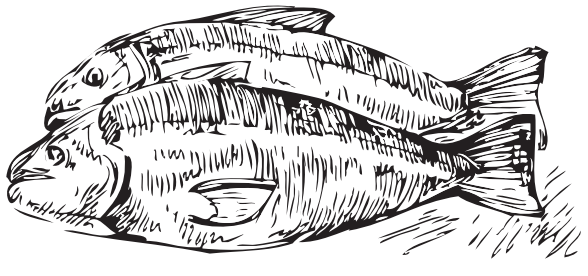
SKŁADNIKI

- **5 filetów z dorsza**
- **sól**
- **pieprz**
- **mąka**
- **100 g masła**
- **serek topiony śmietankowy**
- **sok z cytryny**
- **2 łyżki kaparów**
- **200 ml śmietany 18%**
- **50 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Filety doprawić solą i pieprzem. Obtoczyć w mące, smażyć przez około 3 minuty z każdej strony, dodać masło, dolać wodę, gotować. Po zagotowaniu dodać serek topiony. Kiedy się rozpuści, dolać śmietanę, doprawić sokiem z cytryny i solą. Do sosu dodać kapary. Chwilę gotować. Rybę wyłożyć na talerz, sos podać w osobnym naczyniu.

Poleca Magdalena Górka, Zawadzkie, woj. opolskie



— Dorsz w cieście —

Sposób przyrządzenia

Zieleninę posiekać. Ryby skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem, posypać zieleniną. Owinąć w folię aluminiową, wstawić na godzinę do lodówki.

Mąkę wymieszać z oliwą, dodać tyle wody, aby powstało naleśnikowe ciasto. Odstawić na pół godziny. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli, dodać do ciasta, delikatnie wymieszać. Ryby obtoczyć w mące, zanurzyć w cieście. Usmażyć z obu stron na złoty kolor w dużej ilości oleju. Odsączyć z tłuszczu.

Poleca Karolina Maćkowska, Grodków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g filetów z ryb morskich (dorsz, mintaj)**
- **kilka gałązek szczypiorku**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **kilka gałązek tymianku**
- **8 łyżek mąki**
- **sok z cytryny**
- **olej**
- **2 białka**
- **sól**

— Dorsz w cieście piwnym —

SKŁADNIKI

- **400 g fileta z dorsza**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z 1 cytryny**
- **olej**

Ciasto piwne:

- **1 szklanka mąki**
- **1 jajko**
- **2 łyżki kaszki kukurydzianej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **¾ szklanki jasnego piwa**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Filety z dorsza umyć i osuszyć za pomocą ręcznika papierowego. Następnie skropić sokiem z 1 cytryny i posypać solą oraz pieprzem z dwóch stron. Zamarynowaną rybę owinąć folią spożywczą i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Wszystkie składniki na ciasto piwne zmiksować na gładką i jednolitą masę. Wstawić na 30 minut do lodówki. Na patelni rozgrzać olej (ma sięgać do około 1,5 cm wysokości naczynia). Filety z dorsza zanurzać w cieście i smażyć na złoto z dwóch stron. Po usmażeniu przełożyć na ręcznik papierowy, aby osączyć z nadmiaru tłuszczu. Danie można serwować z pieczonymi lub gotowanymi ziemniakami oraz z ulubioną surówką.

Poleca Alina Waliczek, Dzimierz, woj. śląskie

— Pstrąg w płatkach owsianych —

Sposób przyrządzenia

Płatki rozdrobnić (np. w mikserze). Dodać sól i pieprz. Jajko rozkłócić. Wymieszać z mlekiem. Boczek drobno pokroić i smażyć, aż będzie chrupiący. Osączyć na ręczniku papierowym. Pory oczyścić i pokroić w półplasterki. Czosnek posiekać. Czosnek i pory smażyć 5 minut na łyżce oliwy. Dodać natkę pietruszki i boczek (2 łyżki odłożyć). Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Odłożyć w ciepłe miejsce. Filety z pstrąga panierować najpierw w płatkach, następnie w jajku zmieszanym z mlekiem i ponownie w płatkach. Rybę smażyć na rumiano na reszcie rozgrzanej oliwy z dodatkiem odłożonego boczku. Ocet zagotować na patelni, na której smażone były filety. Rybę podawać z porami i boczkiem, skropioną octem.

Poleca Irena Grummich, Bytom, woj. śląskie

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki płatków owsianych**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 duże jajko**
- **¾ szklanki mleka**
- **4 plasterki wędzonego boczku**
- **2 pory**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **¼ szklanki posiekanej natki pietruszki**
- **4 filety z pstrąga**
- **¼ szklanki czerwonego octu winnego**

— Filety z pstrąga z purée z topinamburu i chipsami z kiełbasy —

SKŁADNIKI

- **100 g topinamburu**
- **1 litr bulionu warzywnego lub rosołu**
- **150 g soczewicy czarnej**
- **½ fileta z pstrąga ze skórą**
- **2 plastry suchej kiełbasy wieprzowej**
- **1 łyżka octu ryżowego**
- **1 łyżeczka soli**

Sposób przyrządzenia

Filety z pstrąga przekroić na pół i posolić. Podsmażyć filety na maśle klarowanym, najpierw od strony skóry, tak by była chrupka i złocista. Odwrócić filety i podsmażyć drugą stronę przez kilkanaście sekund, następnie zdjąć z patelni. Ugotować soczewicę według instrukcji podanej na opakowaniu. Na koniec doprawić solą do smaku i odstawić. Przygotować purée z topinamburu – obrany i pokrojony w kostkę topinambur gotować w rosole lub bulionie do miękkości, następnie zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawić do smaku, odstawić. Przygotować chipsy – położyć cienkie plastry suchej kiełbasy wieprzowej na blasze i piec w temperaturze 180°C, aż się zrumienią i staną chrupkie. Filety z pstrąga podawać z purée i chipsami.

Poleca Teresa Weiss, Chrzelice, woj. opolskie

— Tilapia w cieście z owocową salsą i ryżem curry —

SKŁADNIKI

- **4 filety z tilapii**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **¾ szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 mango**
- **1 czerwona cebula**
- **1 biała cebula**
- **2 łyżki oliwy**
- **sok z cytryny**
- **chili**
- **olej**
- **1 szklanka ryżu**
- **2 łyżeczki przyprawy curry**
- **kilka listków świeżej mięty**

Sposób przyrządzenia

Rybę przyprawić solą i pieprzem, obtoczyć lekko w mące, a następnie w cieście przygotowanym z pozostałej mąki, mleka, jaj i proszku do pieczenia. Usmażyć na złoto z obu stron na rozgrzanym oleju. Mango obrać, pokroić w małą kostkę. Wymieszać z drobno posiekaną (czerwoną) cebulą, skropić sokiem z cytryny i oliwą. Doprawić do smaku, oprószyć ostrą papryką. Na odrobinie oliwy zeszklić na patelni drobno posiekaną białą cebulę. Dodać ryż i curry, wymieszać. Zalać 2 szklankami wody, przyprawić solą. Przykryć i gotować na małym ogniu, aż ryż będzie miękki. Rybę podawać skropioną sokiem z cytryny, na ciepłym ryżu, z owocową salsą, posypaną posiekaną miętą.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Jesiotr z borowikami —

SKŁADNIKI

- **200 g fileta z jesiotra**
- **150 g borowików**
- **2 szalotki**
- **4 gałązki świeżego tymianku**
- **4 gałązki świeżego rozmarynu**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **masło**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz grubo mielony**

Sposób przyrządzenia

Borowiki oczyścić i pokroić w plastry. Szalotki pokroić w krążki. Rozmaryn i tymianek opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Na patelni rozpuścić 2 łyżki masła, dodać szalotki, smażyć, aż się lekko zrumienią. Następnie dodać grzyby i zioła, doprawić solą i pieprzem. Smażyć około 5 minut, odstawić. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy, wrzucić gałązki natki pietruszki i smażyć na dużym ogniu kilka sekund, następnie natkę pietruszki ułożyć na papierowym ręczniku, by ociekła z tłuszczu. Filet doprawić solą i pieprzem. Na patelni po smażeniu natki pietruszki rozpuścić 2 łyżki masła, ułożyć filet skórą do góry i smażyć na małym ogniu 5 minut, następnie odwrócić i smażyć kolejne 5 minut. Jesiotra podawać z grzybami i smażoną natką pietruszki.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Ryba w panierce cytrynowej —

Sposób przyrządzenia
Bułkę tartą wymieszać ze skórką cytrynową i melisą. Filety rybne zalać sokiem z cytryny, odstawić na 10 minut, następnie dokładnie osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. Rybę panierować w mące, rozkłóconym jajku i bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej. Ostrożnie wkładać rybę. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać z ziemniakami z wody i fasolką szparagową lub kromką pełnoziarnistego pieczywa.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **4 filety z ryby morskiej**
- **2 jajka**
- **2 łyżki mąki**
- **8-10 łyżek bułki tartej**
- **sok z 1 cytryny**
- **skórka otarta z 2 cytryn**
- **1 łyżka posiekanej melisy**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Okoń z pesto orzechowym —

SKŁADNIKI
- **8 filetów z okonia**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**

Pesto:
- **200 g orzechów włoskich**
- **50 g pietruszki**
- **60 g rukoli**
- **1 mała papryczka chili**
- **50 g parmezanu**
- **sok z 1 cytryny**
- **200 ml oliwy**

Sposób przyrządzenia
Orzechy uprażyć, zmiksować z rukolą, pietruszką, chili, sokiem z cytryny. Przyprawić solą i pieprzem. Dolewać stopniowo oliwę. Dodać parmezan. Wstawić na 30 minut do lodówki. Doprawić rybę i smażyć skórą do dołu. Po 3 minutach odwrócić i przyrumienić. Podawać z pesto.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Ryba po grecku —

Sposób przyrządzenia
Filety rybne pokroić na kawałki, oprószyć solą i pieprzem. Panierować w mące, roztrzepanych jajkach i ponownie w mące. Usmażyć na oleju.
Warzywa obrać, umyć, pokroić w słupki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody, pod koniec dodać przecier pomidorowy. Przyprawić.
W naczyniu ułożyć warstwami ryby i warzywa. Schłodzić w lodówce. Podawać na zimno.

Poleca Teresa Męcnarowska, Iłownica, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **1 kg filetów rybnych (tilapia, mintaj)**
- **2 jajka**
- **mąka**
- **1 średni seler**
- **1 por**
- **3 marchewki**
- **3 pietruszki**
- **mały przecier pomidorowy**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

5. Śledzie

— Śledzie w miodzie —

SKŁADNIKI

- **4 płaty śledziowe**
- **2 łyżki miodu**
- **4 średnie cebule**
- **¾ szklanki oleju**
- **woda**
- **2 łyżki octu**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w kostkę i delikatnie podsmażyć na oleju z odrobiną wody. Następnie dodać miód, ocet i koncentrat, odstawić do wystudzenia. Śledzie pokroić w większą kostkę i umieścić w zimnej zalewie. Wymieszać i wstawić do lodówki na 1–2 godziny.

Poleca Józefa Pliszczak, Wójcice, woj. opolskie

— Śledziowa pierzyna —

SKŁADNIKI

- **500 g śledzi**
- **2 duże cebule**
- **500 g ziemniaków**
- **5 średnich marchwi**
- **500 g czerwonych buraczków**
- **majonez**

Sposób przyrządzenia

Ugotować i ostudzić ziemniaki, marchewki i buraczki. Do przezroczystego naczynia wykładać kolejno: śledzia pokrojonego w kostkę, cebulę pokrojoną w kostkę, cienką warstwę majonezu, ziemniaki starte na tarce o grubych oczkach, na koniec cienką warstwę majonezu na wierzch. Odstawić do lodówki, sałatkę podawać pokrojoną w kwadraty o boku około 10 cm.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Śledzie w zalewie —

SKŁADNIKI

- **4 śledzie z zalewy słodko-kwaśnej**
- **2 pory**
- **kwasek cytrynowy**
- **pieprz**
- **goździk**
- **1 jabłko**
- **½ szklanki oleju**
- **2 średniej wielkości kiszone podgrzybki**
- **½ cebuli**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Cztery śledzie podzielić na paski i przełożyć do salaterki lub głębokiego półmiska. Jabłka przetrzeć na tarce, a białe części porów i cebuli pokroić w cieniutkie piórka. Wymieszać wszystko z cukrem i kwaskiem cytrynowym, aż puści sok. Połączyć ze śledziami, rozgnieść goździka, a podgrzybki pokroić na paski. Dodać olej, pieprz, starte jabłko, natkę pietruszki i wymieszać. Podawać mocno schłodzone, najlepiej do ziemniaków.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Śledzie w occie —

SKŁADNIKI

- **2 kg świeżych śledzi**
- **3-4 cebule**
- **ocet (2-3 łyżki na litr wody)**
- **sól**
- **3 liście laurowe**
- **4-5 ziaren ziela angielskiego**
- **5-6 ziaren pieprzu**
- **4 łyżki mąki**

Sposób przyrządzenia

Śledzie posolić i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Potem obtoczyć je w mące i smażyć na patelni. Usmażone śledzie ułożyć w misce. Na patelnię, w której smażyły się śledzie, wrzucić pokrojoną w talarki cebulę. Zalać ją dwoma litrami wody i doprawić solą, pieprzem, liściem laurowym i zielem. Wlać ocet i zagotować. Zalewą zalewać śledzie i odstawić do wystudzenia.

Poleca Franciszka Zaborowska, Opole, woj. opolskie

— Śledzie w sosie koperkowym —

Sposób przyrządzenia

Filety wymoczyć (około 60 minut), pokroić na mniejsze kawałki. Majonez połączyć ze śmietaną, pieprzem, musztardą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, cebulą i koperkiem, doprawić solą i cukrem. Śledzie ułożyć na półmisku i zalać sosem koperkowym.

Poleca Sandra Jenek, Dobrodzień, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **125 ml majonezu**
- **4 filety śledziowe**
- **125 ml kwaśnej śmietany 18%**
- **1 łyżeczka grubo zmielonego pieprzu**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki posiekanej cebuli**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **sól**
- **cukier**

— Śledzie w słodkim sosie —

SKŁADNIKI

- **4-5 płatów solonych śledzi**
- **2 średnie cebule**
- **1 większa pomarańczowa papryka**
- **1 szklanka soku pomidorowego**
- **1 łyżka cukru**
- **3-4 łyżki oleju**
- **ostra mielona papryka**

Sposób przyrządzenia

Solone śledzie lekko wymoczyć, ale nie do końca, nie powinny być całkiem odsolone. Pokroić w paseczki. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Zasypać cukrem, wymieszać i odstawić na kilkanaście minut, żeby puściła sok, a następnie wymieszać ze śledziami. Paprykę opłukać i wykroić gniazdo nasienne. Pokroić w średniej wielkości kawałeczki – powinny być o połowę mniejsze niż kawałki śledzi. Olej rozgrzać w garnku lub na głębszej patelni, podsmażyć paprykę. Kiedy zacznie się rumienić, zalać sokiem pomidorowym i przez chwilę poddusić. Papryka powinna być al dente, nie powinna całkowicie zmięknąć. Sos doprawić ostrą papryką i odstawić do całkowitego wystudzenia. Do zimnego sosu przełożyć śledzie z cebulą, wymieszać i odstawić do lodówki przynajmniej na kilka godzin.

Poleca Grażyna Sarnecka, Tułowice, woj. opolskie

— Śledzie w occie lub oleju —

Sposób przyrządzenia

Śledzie wymoczyć w wodzie lub mleku przez około 2 godziny. Zagotować składniki zalewy i gorącą zalać pokrojoną w piórka cebulę. Odstawić do ostygnięcia. Śledzie pokroić w kawałki, połączyć z zimną zalewą octową. Śledzie wraz z cebulą można także odcedzić i zalać olejem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **filety śledziowe à la matiasy**
- **1 cebula**
- **olej**

Zalewa octowa:

- **4 szklanki wody**
- **½ szklanki octu 10%**
- **3 łyżki cukru**
- **1 płaska łyżka soli**
- **5 ziaren ziela angielskiego**
- **2-3 liście laurowe**

— Śledzie w śmietanie z ziemniakami —

SKŁADNIKI

- **1 kg solonych śledzi**
- **1-2 kg ziemniaków**
- **1 cebula**
- **1 szklanka śmietany**
- **1 jabłko**
- **cytryna**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wymoczone i wyczyszczone śledzie pokroić w dzwonka. Skropić je sokiem z cytryny. Dodać pokrojone jabłko i cebulę. Zalać śmietaną i doprawić pieprzem. Średniej wielkości ziemniaki ugotować w mundurkach. Obrać z łupin, pokroić i polać sosem śmietanowym ze śledziami.

Poleca Izabela Kaniak, Opole, woj. opolskie

— Śledzie w sosie musztardowym —

Sposób przyrządzenia
Śledzie moczyć w wodzie przez 4 godziny. Po tym czasie odsączyć je i pokroić w dzwonka. Cebulę posiekać w drobną kostkę. Por, ogórki kiszone oraz marynowane pieczarki bardzo drobno pokroić. Cebulę, por, ogórki i grzyby wymieszać z majonezem i musztardą. Dodać pieprz do smaku. Na półmisku ułożyć śledzie. Polać je sosem majonezowo-musztardowym i wstawić na 5 godzin do lodówki.

Poleca Regina Matysek, Krapkowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kg osolonych filetów śledziowych**
- **2 łyżki ostrej musztardy**
- **2 cebule**
- **100 g porów**
- **3 ogórki kiszone**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 mały słoik marynowanych pieczarek**
- **1 łyżka oleju**
- **pieprz**

— Śledzie garnirowane —

SKŁADNIKI
- **500 g śledzi matiasów**
- **30 g grzybków marynowanych**
- **30 g korniszonów**
- **30 g marchwi ugotowanej**
- **30 g cebuli**
- **1 jajko na twardo**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia
Jeżeli ryba jest za słona, trzeba ją dobrze wymoczyć. Złożyć razem dwie połówki śledzia, pokroić na kawałki o szerokości 3 cm. Ułożyć je na owalnym lub prostokątnym półmisku. Drobno pokroić wszystkie dodatki i ułożyć dookoła śledzi. Wszystko skropić olejem. Tak podane śledzie wyglądają kolorowo i apetycznie.

Poleca Zuzanna Wilk, Namysłów, woj. opolskie

— Śledzie z pomarańczą —

Sposób przyrządzenia
Filety moczyć w mleku przez 30 minut. Posiekać obrane pomarańcze, cebulę i ogórki. Wymieszać z majonezem i doprawić. Śledzie ułożyć na półmisku i polać sosem. Dekorować ćwiartkami pomarańczy. Wstawić na 30 minut do lodówki, przełożyć do pucharków i udekorować.

Poleca Katarzyna Kurka, Dębska Kuźnia, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **600 g matiasów**
- **1 szklanka mleka**
- **300 g pomarańczy + 1 pomarańcza do dekoracji**
- **200 g cebuli**
- **300 g kiszonych ogórków**
- **150 g majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

— Śledzik babuni —

SKŁADNIKI
- **5 solonych płatów śledziowych**
- **1 słoik konserwowej papryki**
- **1 słoik marynowanych pieczarek**
- **1 słoik marynowanych cebulek**
- **4 ogórki konserwowe**
- **3 łyżki oleju**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Płaty śledziowe wymoczyć w zimnej wodzie, a następnie przepłukać, osuszyć i pokroić w paseczki. Paprykę odsączyć z zalewy i pokroić w paseczki. Pieczarki oraz cebulki odsączyć z zalewy i przekroić na połówki. Ogórki konserwowe pokroić w półplasterki. Tak przygotowane składniki przełożyć do miseczki, dodać olej i wszystko razem wymieszać, doprawiając do smaku pieprzem.

Poleca Natalia Kaszuba, Opole, woj. opolskie

— Sałatka ze śledziem i ogórkiem —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki ugotować w skórkach, obrać, pokroić drobno wszystkie składniki, wymieszać, polać oliwą zmieszaną z jogurtem, oprószyć białym pieprzem.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **8 ziemniaków**
- **4 ogórki kwaszone**
- **1 jabłko**
- **1 czerwona cebula**
- **6 filetów śledziowych**
- **3 łyżki oliwy**
- **2 łyżki jogurtu**
- **biały pieprz**

— Śledzie po kaszubsku —

SKŁADNIKI
- **6 filetów śledziowych solonych**
- **2 średnie cebule**
- **8 łyżek oleju**
- **2 łyżki octu winnego**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **3 łyżki rodzynek**
- **4-6 ziaren ziela angielskiego**
- **3-5 liści laurowych**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ szklanki wody**

Sposób przyrządzenia
Cebulę obrać i pokroić w półplasterki. Koncentrat pomidorowy wymieszać z octem winnym i połową szklanki wody. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć na nim cebulę. Wlać koncentrat z octem i wodą, dodać rodzynki, liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę cukru, szczyptę soli i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać i zagotować. Śledzie po wymoczeniu pokroić w paski, wrzucić do miski i zalać ciepłą zalewą. Odstawić do wystudzenia.

Poleca Irena Bieszke, Bolszewo, woj. pomorskie

— Śledzie z jabłkiem —

Sposób przyrządzenia
Pokroić śledzie. Oczyścić fasolkę i sparzyć we wrzątku przez 3–4 minuty, przelać zimną wodą. Pokroić. Cebulę pokroić w talarki, jabłko w plastry, oczyszczoną papryczkę chili posiekać, a szpinak i kiełki groszku opłukać. Wymieszać wszystko ze śledziami, pokropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Rozgnieść ser, dodać oliwę, bulion, rzeżuchę i pieprz. Wymieszać. Gotowym dresingiem polać sałatkę.

Poleca Teresa Cebula, Góra św. Anny, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **400 g filetów z matiasów**
- **300 g fasolki szparagowej**
- **2 szalotki**
- **1 jabłko**
- **1 papryczka chili**
- **garść liści młodego szpinaku**
- **kiełki groszku**
- **1 cytryna**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **100 g sera rokpol**
- **2 łyżki oliwy**
- **50 ml bulionu warzywnego**
- **1 opakowanie rzeżuchy**

— Tatar śledziowy z pomidorami —

SKŁADNIKI
- **4 filety śledziowe**
- **2 ogórki konserwowe**
- **8 pomidorów suszonych**
- **2 cebule szalotki**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **3 łyżki oliwy**
- **½ łyżeczki pieprzu cytrynowego grubo mielonego**
- **4 jajka przepiórcze**

Sposób przyrządzenia
Śledzie wymoczyć i pokroić na kawałeczki. Pomidory osączyć z zalewy i pokroić w kostkę, podobnie cebulkę szalotkę i ogórki konserwowe. Wymieszać wszystkie składniki z oliwą i natką pietruszki, przyprawić pieprzem. Włożyć do małych miseczek, każdą porcję podawać z surowym jajkiem.

Poleca Piotr Szymański, Czarnocin, woj. opolskie

— Szaszłyki ze szczupaka —

SKŁADNIKI

- **500 g fileta ze szczupaka (lub innej ryby słodkowodnej)**
- **1 czerwona papryka**
- **1 zielona papryka**
- **1 mały kabaczek lub patison**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Filety z ryby oczyścić, opłukać starannie pod bieżącą wodą, ułożyć na desce. Pokroić w kostkę, skropić sokiem wyciśniętym ze sparzonej cytryny. Papryki opłukać, osuszyć, przekroić na połówki. Usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Umyty kabaczek lub patison pokroić w półplasterki, usuwając przy tym gniazda nasienne. Patyki do szaszłyków namoczyć w wodzie. Kolejno nadziewać na nie cząstki warzyw i kawałki ryby. Całość skropić oliwą, oprószyć solą i pieprzem. Piec około 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Jadwiga Majer, Korfantów, woj. opolskie

— Szaszłyki z łososiem —

SKŁADNIKI

- **1 płat świeżego łososia**
- **4 łodygi selera naciowego**
- **2 papryki żółte**
- **1 opakowanie pomidorków koktajlowych**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżeczka skórki otartej z cytryny**
- **2 łyżeczki soku z cytryny**
- **1 ząbek czosnku**
- **pieprz**
- **ulubione zioła**

Sposób przyrządzenia

Łososia pokroić na kawałki 2 × 2 cm. W miseczce wymieszać oliwę, sok z cytryny, skórkę cytrynową, przeciśnięty czosnek, przyprawy. Łososia zalać marynatą, wymieszać. Wstawić do lodówki na 30 minut. Papryki i seler pokroić. Na patyczki nadziewać łososia, seler, paprykę i pomidory. Szaszłyki ułożyć na tacce, piec na grillu około 15 minut, często obracając.

Poleca Klara Bryk, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Szaszłyki z mango —

SKŁADNIKI

- **2 steki z tuńczyka (około 340 g)**
- **2 łyżki oleju**
- **2 mango**
- **6-8 cebulek dymek**
- **8 łyżek sosu teriyaki**

Sposób przyrządzenia

Steki pokroić na kawałki i zamarynować w sosie teriyaki. Dymki oczyścić, większe przekroić na pół, wykorzystać też twarde zielone części cebulek. Mango obrać i pokroić w kostkę. Rozgrzać patelnię grillową, wrzucić cebulki na 2 minuty, zdjąć z patelni, położyć kawałki tuńczyka, smażyć przez 30 sekund z każdej strony, zdjąć. Na patelnię wlać marynatę, dodać łyżką wody i podgrzewać przez 5–6 minut, żeby zredukować sos. Przelać go do miski. Na patyczki do szaszłyków nabijać kawałki tuńczyka, cebulkę i kostki mango. Podawać z sosem.

Poleca Anna Jędrzejewska, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka z rybą i cukinią —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg ziemniaków**
- **1 duża cebula**
- **sól**
- **1 średnia cukinia**
- **pieprz cytrynowy**
- **pieprz ziołowy**
- **sok z ¼ cytryny**
- **szałwia**
- **tymianek**
- **rozmaryn**
- **olej**

Sos:

- **1 szklanka śmietany 18%**
- **2 jajka**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g startego sera żółtego**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, pokroić w plastry, ugotować, odcedzić i ostudzić. Rybę ugotować na parze, ostudzić i pociąć na mniejsze kawałki, a następnie dodać pieprz cytrynowy i sok z cytryny. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, a cukinię w plastry. Oprószyć ją solą i odstawić na 10 minut. Cebulę zeszklić na oleju. Cukinię osączyć i dodać do cebuli. Podsmażyć i doprawić ziołami oraz przyprawami. Naczynie do zapiekania wysmarować olejem. Na spód wyłożyć połowę ziemniaków. Na ziemniakach ułożyć rybę i posypać ziołami. Śmietanę połączyć z jajkami, doprawić solą oraz pieprzem, dodać 50 g startego sera i wymieszać. Połowę sosu wylać na rybę. Wyłożyć cukinię, cebulę oraz resztę ziemniaków. Posypać ziołami i zalać pozostałym sosem. Wierzch zapiekanki posypać resztą startego sera. Piec około 40 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Grzegorz Janicki, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Zapiekanka ze szpinakiem —

SKŁADNIKI

- **1 żółta cukinia**
- **½ pęczka bazylii**
- **350 g ricotty**
- **150 ml śmietany kremówki**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **9 płatków lasagne**
- **sól**
- **250 g filetów z łososia**
- **1 łyżka masła**
- **750 g szpinaku w liściach**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**
- **40 g parmezanu**
- **40 g orzeszków piniowych**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cukinię pokroić w plasterki. Posiekać połowę bazylii. Wymieszać ricottę ze śmietaną i mąką ziemniaczaną. Gotować płatki lasagne w osolonym wrzątku przez 6 minut. Wyjąć je, opłukać zimną wodą i posmarować olejem. Łososia pokroić w kostkę. Rozpuścić masło i poddusić na nim szpinak. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na koniec dodać połowę pokrojonej bazylii. Formę do zapiekania wysmarować olejem, a na dnie położyć 3 plastry lasagne. Układać po kolei połowę nadzienia z ricotty, połowę szpinaku, połowę plastrów cukinii i połowę pokrojonego łososia. Przykryć 3 plastrami lasagne i znów układać pozostałe składniki w tej samej kolejności. Przykryć 3 plastrami lasagne, posypać parmezanem i orzechami. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Ozdobić pozostałymi listkami bazylii.

Poleca Anna Jędrzejewska, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka rybna —

SKŁADNIKI

- **700 g ziemniaków**
- **250 g surowego śledzia bałtyckiego**
- **150 g boczku**
- **2 cebule**
- **2 łyżki masła**

Sos:

- **2 jajka**
- **2 szklanki mleka**
- **1 łyżka mąki**
- **1 łyżeczka soli**
- **4 łyżki posiekanego koperku**
- **½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i pokroić na bardzo cienkie plasterki. Śledzie należy opłukać, wyfiletować i pokroić na mniejsze kawałki. Obrać cebulę i posiekać w kostkę. Boczek również pokroić w kostkę i zrumienić na patelni. Następnie dodać cebulę i dusić do miękkości. Naczynie żaroodporne posmarować dokładnie masłem. Na spód ułożyć połowę plasterków ziemniaków, na nie ryby, następnie cebulę z boczkiem, a na wierzch resztę ziemniaków. Wszystkie składniki sosu należy wymieszać dokładnie i wlać do naczynia. Piec w temperaturze 175°C przez 70 minut, po czym zmniejszyć temperaturę do 150°C i dopiekać jeszcze przez 20 minut. Podawać ze świeżą sałatą.

Poleca Agnieszka Zabielska, Praszka, woj. opolskie

— Zapiekanka rybna z makaronem —

SKŁADNIKI

- **200 g makaronu**
- **1 mały brokuł**
- **3 pomidory**
- **4 kostki z mintaja lub morszczuka**
- **1 szklanka słodkiej śmietany 30%**
- **5 jajek**
- **100 g utartego żółtego sera**
- **gałka muszkatołowa**
- **masło**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron (nitki, wstążki) ugotować w osolonym wrzątku według przepisu podanego na opakowaniu. Odlać na sicie, pozostawić do osączenia. Brokuł oczyścić, odciąć zgrubiałą łodygę, podzielić na różyczki. Zblanszować w osolonym wrzątku, odcedzić, opłukać, osuszyć. Pomidory pokroić na ćwiartki i pozbawić gniazd nasiennych. Można też wcześniej sparzyć je wrzątkiem, przelać zimną wodą, a następnie obrać ze skórki. Ryby rozmrozić. Formę do zapiekania posmarować obficie masłem. Kolejno układać: ugotowany i odcedzony makaron, rozmrożone filety, różyczki brokułu oraz ćwiartki pomidorów. Przygotować sos. W miseczce wymieszać starannie szklankę słodkiej śmietany razem z rozbitymi jajkami. Żółty ser zetrzeć na tarce, dodać do sosu. Sos doprawić do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą świeżo startej gałki muszkatołowej. Zalać składniki zapiekanki. Piec 60 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Martyna Michno, Prudnik, woj. opolskie

— Kotlety rybne z surówką z jarmużu i czerwonej kapusty —

SKŁADNIKI

- **400 g filetów z dorsza, obranych ze skóry, zmielonych na drobnym sicie**
- **1 łyżka masła klarowanego**
- **1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę**
- **3 utarte ząbki czosnku**
- **2-3 łyżki bułki tartej**
- **1 łyżka mąki**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **1 jajko**
- **skórka z 1 cytryny**
- **olej do smażenia**

Surówka:

- **½ główki czerwonej kapusty, drobno poszatkowanej**
- **100 g jarmużu**
- **1 jabłko pokrojone na cienkie cząstki (bez gniazd nasiennych)**
- **1 pomarańcza podzielona na cząstki**
- **1 mała czerwona cebula pokrojona w cienkie piórka**
- **2 łyżki listków mięty**

Dressing:

- **3 łyżki musztardy**
- **sok z 1 pomarańczy**
- **sok z ½ cytryny**
- **2 łyżki miodu**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać masło klarowane i zeszklić na nim przez 2–3 minuty cebulę i czosnek. Odstawić do przestygnięcia. W dużej misce wymieszać zmielonego dorsza, bułkę tartą, mąkę, koperek, natkę pietruszki, jajko, skórkę z cytryny oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem, uformować kotlety i ułożyć je na tacy (nie chować do lodówki). W dużej misce wymieszać czerwoną kapustę i jarmuż. Delikatnie posolić i zagnieść rękoma, aby zmiękczyć warzywa. Odstawić na 10 minut. W mniejszej misce połączyć wszystkie składniki dressingu, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Do kapusty i jarmużu dodać pozostałe składniki surówki: jabłko, pomarańczę i cebulę. Delikatnie wymieszać, polać dressingiem i ozdobić listkami mięty. Na patelni rozgrzać kilka łyżek oleju. Kotlety smażyć na średnim ogniu po 3–4 minuty z każdej strony, do uzyskania ciemnozłotego koloru. Podawać z surówką.

Poleca Anna Jędrzejewska, Opole, woj. opolskie

— Kotleciki z dorsza —

SKŁADNIKI

- **750 g świeżego fileta z dorsza**
- **750 g ziemniaków**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **2 jajka**
- **130 g bułki tartej**
- **5 łyżek oliwy**
- **1 liść laurowy**
- **sok z 1 cytryny**
- **2 łyżki ziaren słonecznika**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i pokroić w drobne kawałki. Wrzucić je do osolonej wody i gotować 25 minut, odcedzić i utłuc. Filety z dorsza ułożyć na dużej patelni, dodać liść laurowy, sól, pieprz, a następnie zalać wrzącą wodą i gotować przez 10 minut. Rybę osuszyć za pomocą papierowego ręcznika, a następnie rozdrobnić i połączyć z purée ziemniaczanym. Dodać posiekaną natkę pietruszki oraz słonecznik. Wszystko razem dokładnie połączyć. Z masy uformować kotleciki. Na talerzu roztrzepać jajka, na drugim przygotować bułkę tartą. Kotleciki maczać w jajku, a następnie w bułce tartej. Wstawić do lodówki na 30 minut. W tym czasie przygotować sos z 2 łyżek oliwy, soku z cytryny i koperku. Resztę oliwy rozgrzać na patelni i smażyć kotleciki na złoty kolor z obu stron.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Rybne pierożki z dorsza z bulionem warzywnym —

SKŁADNIKI

Bulion:

- **1 cebula**
- **2 łodygi selera naciowego**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **2 łyżki oliwy**

Ciasto:

- **3 szklanki mąki pszennej**
- **¾ szklanki gorącej wody**
- **2 łyżki oleju**

Farsz:

- **1 opakowanie filetów z dorsza**
- **1 pęczek szczypiorku**
- **1 pęczek koperku**
- **1 cytryna**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na dno garnka o grubym dnie wlać oliwę. Gdy będzie rozgrzana, krótko obsmażyć na niej (przez około 3 minuty) włoszczyznę: marchew, seler, seler naciowy, korzeń pietruszki, a także cebulę. Dodać ziele angielskie i liść laurowy. Doprawić solą i pieprzem, zalać wodą (1,5 litra). Gotować około 1 godziny na małym ogniu. Ugotowane warzywa pokroić na małe kawałki i ponownie włożyć do zupy. Rybę zmiksować z koperkiem i szczypiorkiem. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Z mąki, wody i oleju zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować cienko, wykrawać kółka. Na środek każdego włożyć porcję nadzienia, zlepić brzegi ciasta. Gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia, w osolonej wodzie. Podawać z gorącym bulionem.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Łosoś z kremem brokułowym w cieście francuskim —

SKŁADNIKI

- **2 filety z łososia**
- **1 opakowanie ciasta francuskiego**
- **1 brokuł**
- **100 g migdałów w płatkach**
- **2 ząbki czosnku**
- **⅓ szklanki oliwy z oliwek**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Brokuł ugotować w osolonej wodzie, przelać zimną wodą, odcedzić i osuszyć. Migdały uprażyć na suchej patelni na złoty kolor, zmiksować na gładką pastę z brokułem, oliwą i czosnkiem. Doprawić do smaku. Ciasto francuskie pokroić na 6 równych kawałków. Na 3 kawałkach ciasta ułożyć łososia, a na rybie krem brokułowy. Przykryć całość pozostałym ciastem i zlepić brzegi. Wstawić na około 30 minut do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Łososiowe zawijańce —

Sposób przyrządzenia
Jajka ugotować na twardo. Obrać i pokroić w kostkę. Zieleninę posiekać. Twaróg rozdrobnić i wymieszać z jajkami i zieleniną. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać z majonezem. Chłodzić kilka godzin. Plastry łososia ułożyć na folii aluminiowej. Posmarować twarogiem i zwinąć w roladki. Owinąć folią i włożyć na 10–13 minut do zamrażarki (ułatwi to krojenie).

Poleca Genowefa Lisek, Pawłowiczki, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 jajka**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **½ pęczka koperku**
- **150 g twarogu**
- **200 g wędzonego łososia w plastrach**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki majonezu**

— Tatar z łososia —

SKŁADNIKI
- **1 czerwona papryka**
- **4 korniszony**
- **10 czarnych oliwek bez pestek**
- **400 g wędzonego łososia**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 cytryna**
- **kilka gałązek koperku**
- **kilka listków sałaty**

Sposób przyrządzenia
Paprykę umyć, osuszyć, oczyścić z gniazda nasiennego, pokroić w bardzo drobną kosteczkę. W tej samej wielkości kosteczkę pokroić korniszony i oliwki. Łososia starannie posiekać. Włożyć do posmarowanych oliwą filiżanek, lekko ugnieść. Wykładając przystawkę na półmisek, odwrócić filiżanki do góry dnem. Wokół kopczyków z łososia ułożyć posiekane: ogórki, paprykę, oliwki. Całość skropić oliwą i sokiem z cytryny. Listki sałaty bardzo dokładnie wymyć pod strumieniem zimnej wody, dobrze osuszyć. Cytrynę sparzyć wrzątkiem, pokroić w cienkie plasterki. Umyć i osuszyć papierem gałązki koperku. Danie udekorować plasterkami sparzonej cytryny, liśćmi sałaty i świeżym koperkiem. Tatar podawać z kawałkami bagietki lub maleńkimi bułeczkami z dodatkiem masła śmietankowego.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Klopsy rybne w zalewie octowej —

Sposób przyrządzenia
Bułkę namoczyć w ciepłej wodzie. Gdy napęcznieje, dobrze odcisnąć i zemleć razem z mięsem ryby. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Mieloną masę rybną włożyć do miski, dodać cebulę, jaja, sól i pieprz do smaku. Wymieszać. Formować klopsy w kształcie wrzeciona, panierować i smażyć z obu stron na patelni z rozgrzanym olejem. Usmażone klopsy włożyć do głębokiej miski. Przygotować zalewę. Cebulę pokroić w plastry, włożyć do garnka. Dodać wodę, ocet, przyprawy i cukier. Wszystko zagotować. Do gotowej zalewy dodać tłuszcz z patelni, na której były smażone klopsy. Gorącą zalewą przykryć klopsy. Odstawić do wystygnięcia.

Poleca Grzegorz Janicki, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **500 g filetów rybnych**
- **1 cebula**
- **1 łyżka masła**
- **1 czerstwa bułka**
- **2 jaja**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki bułki tartej do panierowania**
- **olej**

Zalewa:
- **3 szklanki wody**
- **1 cebula**
- **2 liście laurowe**
- **6 ziaren ziela angielskiego**
- **½ szklanki octu**
- **4 łyżki cukru**
- **1 łyżeczka soli**

— Placki rybne —

SKŁADNIKI

- **800 g filetów rybnych, np. z dorsza (bez ości i skóry)**
- **1 jajko**
- **1 cytryna**
- **4 kromki chleba tostowego**
- **2 gałązki mięty**
- **2 gałązki koperku**
- **szczypta chili**
- **sól morska**
- **słodka mielona papryka**
- **olej lub masło klarowane**

Sposób przyrządzenia

Filety umyć, osuszyć i pokroić w małą kostkę. Cytrynę sparzyć i osuszyć. Zetrzeć skórkę i dodać do ryby. Koperek i miętę umyć, oberwać listki. Z chleba odkroić skórki. Miękisz rozdrobnić. Zmiksować z rybą, koperkiem i miętą. Wbić jajko, doprawić solą, papryką i chili. Dokładnie wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Z masy rybnej wilgotnymi dłońmi formować niewielkie placuszki. Ułożyć na blasze, posmarować olejem lub roztopionym masłem. Skropić cytryną. Piec 20–25 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Podczas pieczenia placki co jakiś czas skropić olejem lub roztopionym masłem. Podawać z miksem sałat w sosie winegret.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Burger z rybą i dipem ogórkowym —

SKŁADNIKI

- **4 filety z mintaja**
- **sól**
- **2 jajka**
- **1 łyżka mąki**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **olej**
- **4 liście sałaty**
- **6 rzodkiewek**
- **¼ ogórka**
- **120 g śmietany**
- **pieprz**
- **4 bułki**
- **2 łyżki majonezu**

Sposób przyrządzenia

Filety rybne oprószyć solą. Jajka rozkłócić z mąką i bułką tartą. Panierować w tym ryby. Na patelni rozgrzać olej i usmażyć filety na złoty kolor. Wszystkie warzywa umyć. Ogórek pokroić w plasterki, a następnie cienkie paski. Rzodkiewki zetrzeć na tarce o małych oczkach. Ogórka i rzodkiewkę wymieszać ze śmietaną. Dip doprawić solą i pieprzem. Bułki podgrzać w piekarniku, a następnie przekroić na połówki. Dolne części posmarować majonezem i porozkładać na nich po liściu sałaty i filecie rybnym. Na ryby nałożyć dip i przykryć bułką. Podawać z frytkami.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Sałatka rybna —

SKŁADNIKI

- **150 g fileta z łososia**
- **150 g fileta z białej ryby morskiej**
- **2 łodygi selera naciowego**
- **1 pomarańcza**
- **3 łyżki sosu miodowo-musztardowego**
- **1 łyżeczka sosu worcester**
- **1 łyżeczka posiekanego koperku**
- **2 łyżki posiekanej natki kolendry**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Filety pokroić w centymetrową kostkę, z łodyg selera naciowego usunąć łykowate części. Pomarańcze dokładnie obrać, usunąć białe błonki i także pokroić w kostkę. Wszystko wymieszać dokładnie w misce, dodać sos miodowo-musztardowy, worcester, koperek i kolendrę oraz doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do szklanek. Schłodzić i podawać.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Wrapy z łososiem i domowym sosem czosnkowym —

Sposób przyrządzenia
Łososia pokroić w 3-centymetrową kostkę, natrzeć oliwą, przyprawić i usmażyć na patelni grillowej. Do wysokiego naczynia wbić żółtko, wlać olej, dodać musztardę, szczyptę soli i odrobinę soku z cytryny. Blendować, aż masa zgęstnieje. Tak powstały majonez przyprawić do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i koperkiem. Tortille podgrzać na patelni, do środka włożyć ciepłego łososia, rukolę, cząstki pomidorów, plasterki ogórka i piórka cebuli. Polać sosem, zwinąć.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 filety z łososia**
- **4 tortille**
- **4 pomidory**
- **1 cebula**
- **1 długi ogórek**
- **1 łyżka oliwy z oliwek**
- **1 żółtko**
- **1 szklanka oleju rzepakowego**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki posiekanego koperku**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**

— Caldeirada z dorsza —

SKŁADNIKI
- **2 duże cebule pokrojone w plasterki**
- **4-6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki**
- **4-6 ziemniaków obranych i pokrojonych w plasterki**
- **500 g dojrzałych pomidorów pokrojonych w plasterki**
- **oliwa z oliwek**
- **½ zielonej papryki pokrojonej w paski**
- **½ czerwonej papryki pokrojonej w paski**
- **½ żółtej papryki pokrojonej w paski**
- **500 g rozmrożonych filetów z dorsza bacalhau**
- **1 pęczek ziół (kolendra, pietruszka, liść laurowy)**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
W garnku ułożyć warstwami (w następującej kolejności): cebulę i czosnek, ziemniaki, pomidory i paprykę oraz rozdrobnionego dorsza. Każdą warstwę podlać oliwą i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Powtarzać procedurę aż do wyczerpania składników, zakończyć na warstwie ziemniaków. Dodać pęczek ziół, przykryć pokrywką i gotować na małym ogniu przez 30–40 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Podczas gotowania co kilka minut wstrząsać garnkiem, ale nie mieszać.

Poleca Martyna Michno, Prudnik, woj. opolskie

— Tatar z tuńczyka i awokado —

Sposób przyrządzenia
Sos: Wymieszać sok z limonki z cukrem, startym imbirem, oliwą oraz posiekaną papryczką. Bułki przekroić na pół, wewnętrzną część grillować na patelni grillowej. Zdjąć z patelni. Na każdą połówkę położyć: łyżkę pomidorów, kilka talarków cebuli, łyżkę awokado, łyżkę tuńczyka. Polać sosem. Na koniec położyć po jednym żółtku i dodać kilka liści mięty i kolendry.

Poleca Martyna Michno, Prudnik, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 steki z tuńczyka czerwonego pokrojone w kostkę**
- **2 bułeczki pszenne**
- **1 awokado pokrojone w kostkę**
- **1 dymka pokrojona w cienkie talarki**
- **1 pomidor pokrojony w kostkę**
- **2 żółtka z jaja przepiórki**
- **sok z 1 limonki**
- **1 łyżeczka cukru**
- **starty imbir**
- **½ ostrej papryczki, drobno posiekanej**
- **świeża kolendra**
- **świeża mięta**
- **2 łyżki oliwy z oliwek**

— Zupa z krewetkami I —

SKŁADNIKI

- **12 sprawionych krewetek**
- **2 łyżki oleju**
- **2 puszki (po 425 ml) mleczka kokosowego**
- **400 ml bulionu**
- **kawałek świeżego imbiru**
- **sól**
- **pieprz (z młynka)**
- **1 papryczka chili**
- **3 limonki**
- **6 łyżek chińskiego sosu rybnego (z buteleczki)**
- **2 pęczki dymki**
- **6 gałązek kolendry**

Sposób przyrządzenia

Mocno rozgrzać olej na patelni, smażyć na nim krewetki minutę z każdej strony na średnim ogniu. Do garnka wlać mleczko kokosowe oraz rosół, gotować 3 minuty na małym ogniu. Imbir obrać, zetrzeć na tarce o drobniutkich oczkach, dodać do mleczka i rosołu. Papryczkę chili oczyścić, ostrym nożem usunąć gniazdo nasienne. Miąższ opłukać, osuszyć, pokroić w cienkie krążki, wrzucić do zupy. Limonki sparzyć, podzielić na połówki, dwie pokroić w plasterki, z pozostałych wycisnąć sok. Zupę przyprawić do smaku solą, chińskim sosem rybnym i sokiem z limonki. Dymki oczyścić, opłukać, pokroić w szerokie paseczki, przełożyć z krewetkami do zupy kokosowej. Całość gotować jeszcze około 5 minut. Kolendrę opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek. Gotową zupę przelać do 4 miseczek. Udekorować plasterkami limonki i listkami kolendry. Danie podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Mleczko kokosowe można przygotować samodzielnie: 2,5 szklanki śmietany kremówki zagotować z 150 g wiórków kokosowych, odstawić na 5 godzin i przecedzić.

Poleca Magdalena Klimek, Zawada, woj. opolskie

— Zupa z krewetkami II —

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka oleju**
- **1,5 litra bulionu warzywnego**
- **6 pomidorów malinowych**
- **6 pomidorków koktajlowych**
- **1 łyżka koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka sosu rybnego**
- **600 g oczyszczonych krewetek**
- **kilka gałązek natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę i czosnek zeszklić na rozgrzanym oleju (10 minut), po czym wrzucić do garnka z bulionem. Na pozostałym oleju przesmażyć krewetki. Pomidory malinowe sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokroić. Dodać do bulionu razem z przecierem pomidorowym, wlać sos rybny i gotować 10 minut. Wrzucić krewetki, doprawić zupę do smaku solą i pieprzem, gotować jeszcze przez 15 minut. 5 minut przed końcem gotowania dodać do zupy przesmażone małe pomidorki. Zupę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki.

Poleca Magdalena Klimek, Zawada, woj. opolskie

— Makaron z krewetkami —

SKŁADNIKI

- **200 g ugotowanego makaronu penne (al dente)**
- **20 g solonego masła**
- **3 łyżki oliwy**
- **1 szalotka, obrana i drobno posiekana**
- **20 g orzechów włoskich**
- **200 g surowych krewetek, obranych**
- **4 pomidory koktajlowe, obrane ze skórki**
- **40 ml brandy**
- **160 ml śmietany kremówki 36%**
- **½ łyżki octu balsamicznego**
- **1 łyżka świeżej, posiekanej natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

W garnku (na małym ogniu) roztopić masło razem z oliwą. Dodać szalotkę oraz orzechy włoskie i podsmażać przez około 4 minuty. Zwiększyć ogień i dodać krewetki (oczyszczone) oraz pomidory, doprawić solą oraz pieprzem. Smażyć przez około 3 minuty, cały czas mieszając. Wlać brandy i gotować przez 2 minuty (alkohol musi wyparować). Dodać śmietanę oraz ocet balsamiczny i podgrzewać go przez około 20 minut, aż krewetki będą odpowiednio kruche. W razie potrzeby sos doprawić pieprzem. Do garnka z gotowym sosem przełożyć ugotowany makaron. Całość dokładnie wymieszać. Przełożyć na talerze, posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać na gorąco.

Poleca Magdalena Klimek, Zawada, woj. opolskie

— Stir fry z krewetkami —

Sposób przyrządzenia

Przygotować marynatę do krewetek. Imbir obrać, zetrzeć kilka centymetrów na tarce o drobnych oczkach. Czosnek obrać, pokroić i rozetrzeć nożem na desce albo drobniutko posiekać. Limonkę wyszorować i zetrzeć z niej skórkę na drobnych oczkach tarki. Te wszystkie składniki umieścić w miseczce, a następnie zalać je sosem sojowym i olejem. Posypać sezamem. Krewetki przełożyć do miski i zalać przygotowaną wcześniej marynatą, na koniec wsypać pół łyżeczki pieprzu cayenne lub ewentualnie ostrej papryki. Wymieszać, odstawić na kilkanaście minut. Makaron sojowy zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 5 minut. Następnie pociąć go na mniejsze kawałki za pomocą nożyczek, odcedzić z nadmiaru wody. W tym czasie rozpalić grill. Postawić na nim wok, by się rozgrzewał, a gdy jest gorący, wlać 2 łyżki oleju. Na olej wrzucić krewetki i smażyć, często mieszając, przez 30 sekund. Kolejne składniki przygotować wcześniej. Imbir i czosnek pokroić w cienkie plasterki, paprykę w paski. Marchewkę obrać i pokroić w słupki długości 5 cm. Seler naciowy oczyścić i pokroić w plasterki. Ogórki obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry (grubości 1 cm). Po kolei dodać imbir, czosnek, paprykę, marchewkę, seler i ogórek. Każdy nowy dodatek smażyć 30 sekund. Na końcu włożyć pocięty makaron. Chwilę smażyć i zdjąć wok z rusztu. Wsypać pokrojony szczypior, całość wymieszać. Podawać z cząstką limonki i sosem sojowym.

SKŁADNIKI

- **250 g krewetek vannamei białych**

Marynata:

- **kawałek imbiru (3-4 cm)**
- **½ łyżeczki pieprzu cayenne**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka sezamu**
- **skórka z 1 limonki**
- **4 łyżki sosu sojowego**
- **2 łyżki oleju**

Warzywa:

- **kawałek imbiru (3-4 cm)**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 czerwona papryka**
- **1 marchewka**
- **3 łodygi selera naciowego**
- **2 ogórki gruntowe**
- **100 g makaronu sojowego**
- **1 pęczek szczypioru cebuli dymki**
- **1 limonka**
- **2 łyżki oleju**
- **sos sojowy**

Poleca Dorota Jaworska, Praszka, woj. opolskie

— Faszerowane pomidorki —

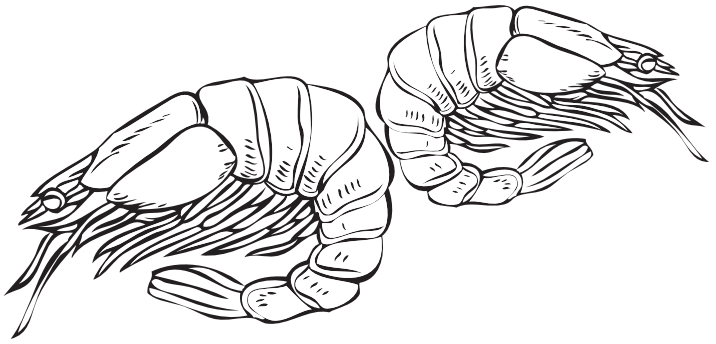
SKŁADNIKI

- **10 niedużych pomidorów**
- **1 łyżeczka masła**
- **80 g krewetek koktajlowych, obranych**
- **2 jajka**
- **120 g groszku zielonego**
- **1 łyżka szczypiorku**
- **1 limonka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Z każdego pomidora ściąć czubek i wydrążyć środek (pestki i trochę miąższu). Krewetki wrzucić na rozgrzane masło i smażyć przez 3 minuty. Przełożyć do miski, a gdy ostygną, skropić sokiem z połowy limonki. Jajka ugotować na twardo, zielony groszek ugotować w osolonej wodzie. Pokroić drobno jajka, dodać je razem z groszkiem do krewetek, wsypać posiekany szczypiorek, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać. Sałatką nafaszerować pomidory tuż przed podaniem. Serwować z ćwiartkami limonki i pieczywem.

Poleca Dorota Jaworska, Praszka, woj. opolskie



— Paella Valenciana —

SKŁADNIKI

- **2 czerwone papryki**
- **6-7 łyżek oliwy z oliwek**
- **opakowanie ud lub podudzi z kurczaka**
- **250 g mięso na gulasz z łopatki wieprzowej**
- **2-3 krople sosu piri-piri**
- **250 g mrożonych krewetek vannamei**
- **500 g świeżych muli**
- **1 duża cebula drobno posiekana**
- **500 g pomidorów, pozbawionych gniazd nasiennych, pokrojonych w kostkę**
- **2 łyżki kurkumy**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **liść laurowy**
- **500 g ryżu długoziarnistego**
- **200 g groszku konserwowego**
- **2 cytryny pokrojone na cząstki**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Papryki umieścić na patelni do grillowania na dużym ogniu i obracać je, aż skórka będzie opieczona ze wszystkich stron. Następnie włożyć je do miseczki, przykryć folią spożywczą i odstawić. Kiedy ostygną, obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne, a miąższ pokroić w paski. Wieprzowinę doprawić szczyptą soli i sosem piri-piri. Na dużej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i obsmażyć na niej na złoto kurczaka i boczek. Przełożyć je do osobnego naczynia, na patelnię wlać jeszcze jedną łyżkę oliwy i obsmażyć na niej wieprzowinę, mieszając, żeby przyrumieniła się ze wszystkich stron. Wieprzowinę przełożyć do kurczaka. Na patelnię wsypać krewetki i obsmażyć je szybko, aż staną się różowe. Zdjąć z patelni.

Na patelni rozłożyć mule, przykryć pokrywką i dusić, aż się otworzą. Usunąć te, które się nie otworzyły, a resztę wraz z powstałym sosem przełożyć do miski. Na patelnię wlać pozostałą oliwę, dodać cebulę, a kiedy się zeszkli – pomidory. Smażyć na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez około 5 minut. W międzyczasie mięso muli wyjąć z muszli (kilka zachować w całości do dekoracji).

Zawartość patelni doprawić solą, posypać kurkumą i papryką, dodać liść laurowy. Dokładnie zamieszać i dodać ryż. Krótko podsmażyć, a następnie zalać wrzątkiem (1,2 litra). Zmniejszyć ogień i gotować przez 20 minut, po czym wymieszać z odsączonym groszkiem. Na ryżu umieścić kawałki kurczaka, wieprzowiny, obrane mule wraz z sosem oraz krewetki. Udekorować paskami papryki, przykryć folią aluminiową i wstawić na 10–15 minut do piekarnika nagrzanego do 180°C. Przed podaniem udekorować mulami w muszlach oraz cząstkami cytryny.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Duszone mule w pomidorach —

SKŁADNIKI

- **500 g muli**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 cebula**
- **1 seler naciowy**
- **1 puszka pomidorów**
- **oliwa**
- **chili**
- **1 szklanka wody**

Sposób przyrządzenia

Do dużego garnka wrzucić pokrojoną cebulę, czosnek i podsmażyć. Dodać drobno pokrojony seler naciowy i całość smażyć przez 5 minut. Dodać pomidory, szklankę wody i powoli dusić przez 15 minut, aż powstanie gęsty sos. Doprawić solą, dodać posiekane chili. Wrzucić oczyszczone mule do garnka. Przykryć pokrywką i mocno potrząsać. Gotować przez 5 minut.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Mule po portugalsku —

SKŁADNIKI

- **1 kg muli**
- **3 duże cebule pokrojone w cienkie plasterki**
- **8 ząbków czosnku pokrojonych w cienkie plasterki**
- **150 ml oliwy z oliwek**
- **1 liść laurowy**
- **chili**
- **100 ml białego wytrawnego wina**
- **1 kg pomidorów, obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych na kawałki**
- **cytryna**
- **kolendra**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Do szerokiego garnka z oliwą i liściem laurowym wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć aż do zeszklenia cebuli. Dodać pomidory, doprawić solą i szczyptą chili. Wlać białe wino, przykryć pokrywką i dusić przez około 30 minut, aż pomidory się rozpadną. W razie konieczności dodać trochę gorącej wody. Do pomidorów z cebulką dodać mule, przykryć garnek i gotować, od czasu do czasu mieszać. Zdjąć z ognia, przełożyć na półmisek, skropić sokiem z cytryny i posypać posiekaną kolendrą. Podawać z kromkami chleba tostowego.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Faszerowane kalmary —

SKŁADNIKI

- **1 kg mrożonych kalmarów**
- **1 duża cebula, drobno posiekana**
- **4 posiekane ząbki czosnku**
- **½ kiełbasy porco preto painha, obranej ze skóry i zmielonej w maszynce**
- **oliwa z oliwek**
- **posiekana natka pietruszki**
- **100 g rozdrobnionego miąższu czerstwego chleba**
- **200 g sosu pomidorowego (przygotowanego z podduszonych na oliwie pomidorów)**
- **50 ml białego wytrawnego wina**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kalmary rozmrozić, opłukać, osuszyć i usunąć macki. Pokroić macki w małe kawałeczki, a każdego kalmara wywinąć na drugą stronę. W garnku rozgrzać 3 łyżki oliwy. Wrzucić połowę cebuli i czosnek, zeszklić. Dodać zmieloną kiełbasę oraz pokrojone macki kalmarów i smażyć przez 2–3 minuty, często mieszając. Dodać około 2 łyżek sosu pomidorowego, rozdrobniony miękisz chleba i 2 łyżki pietruszki. Odstawić z palnika. Przygotowanym farszem delikatnie wypełnić kalmary. Do garnka dolać oliwy i zeszklić na niej resztę cebuli i czosnku. Włożyć kalmary i smażyć je na średnim ogniu, aż staną się nieprzezroczyste. Dodać pozostały sos pomidorowy i białe wino, doprawić solą i pieprzem, przykryć i gotować przez kolejne 10 minut, aż będą miękkie. Przełożyć danie na półmisek i posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Sałatka z ośmiornicy —

SKŁADNIKI

- **1 mrożona ośmiornica (około 1 kg)**
- **10 łyżek oliwy**
- **2 cebule**
- **1 posiekany ząbek czosnku**
- **4 łyżki stołowe octu jabłkowego**
- **garść posiekanej natki pietruszki**
- **1 łyżka kaparów**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mrożoną ośmiornicę włożyć do garnka, wlać szklankę wody i 3 łyżki oliwy, dodać obraną całą cebulę. Gotować pod przykryciem, aż cebula zmięknie. Ugotowaną ośmiornicę odcedzić, pokroić i odstawić do wystygnięcia. 7 łyżek oliwy wymieszać z octem, solą i pieprzem. Dressingiem tym polać ośmiornicę, wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, czosnek, pietruszkę i kapary. Ponownie wymieszać i odstawić na co najmniej 30 minut.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Quiche marinera —

Sposób przyrządzenia

Zagotować bulion z włoszczyzną, włożyć owoce morza, krewetki, paluszki krabowe i pokrojoną szynkę, gotować 3–4 minuty. Odcedzić, ostudzić. Formę na tartę wyłożyć połową rozwałkowanego ciasta, formując podwyższony brzeg. Owoce morza wymieszać ze startym serem, ułożyć na cieście, przykryć plackiem z reszty ciasta i mocno skleić brzegi. Zrobić jasną zasmażkę z masła i mąki, wlać śmietanę, zagotować, mieszając. Sosem polać ciasto na wierzchu potrawy, udekorować omułkami, piec 15–20 minut w temperaturze 160°C.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g ciasta francuskiego**
- **400 g mieszanych owoców morza**
- **200 g obranych krewetek (samych ogonów)**
- **100 g paluszków krabowych**
- **200 g szynki**
- **150 g żółtego sera**
- **50 ml śmietany kremówki**
- **mąka**
- **30 g masła**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **½ pęczka włoszczyzny**
- **omułki (mogą być ze słoiczka) do dekoracji**

— Risotto z małżami —

SKŁADNIKI

- **800 g mrożonych małży nowozelandzkich z połówką muszli**
- **1 litr bulionu**
- **2 obrane ząbki czosnku**
- **1 duża cebula, posiekana**
- **4 łyżki oliwy**
- **250 g ryżu**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **1 puszka krojonych pomidorów**
- **sok z 1 cytryny**
- **50 g startego parmezanu**
- **garść posiekanej natki pietruszki**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Małże rozmrozić, wyjąć mięso z muszli – kilka pustych muszli odłożyć do przybrania. Bulion zagotować. Czosnek zeszklić na 2 łyżkach oliwy. Dodać mięso małży i dusić pod przykryciem przez 2–3 minuty. Zdjąć z ognia i przełożyć do innego naczynia. W tym samym rondlu rozgrzać kolejne 2 łyżki oliwy i zeszklić na niej cebulę. Dodać ryż i podsmażyć go przez 1–2 minuty, ciągle mieszając. Dolać białe wino, zmniejszyć ogień i gotować, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Ciągle mieszając, dodać pomidory z puszki, a potem partiami bulion – każdą kolejną porcję wlewać, kiedy ryż wchłonie poprzednią. Gdy ryż będzie niemal całkowicie miękki, dodać małże (kilka odłożyć do dekoracji) i gotować całość jeszcze 3–4 minuty. Zdjąć danie z ognia. Jeśli ryż jest zbyt gęsty, dodać sok z cytryny, a następnie posypać risotto parmezanem. Udekorować odłożonymi małżami w muszlach i pietruszką. Podawać od razu.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Sałatka z kalmarami —

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać olej. Wrzucić zamrożone kalmary, usmażyć z obu stron na złoty kolor (po około 3 minuty z każdej strony). Zdjąć, dokładnie osączyć na papierze kuchennym. Kalmary można zastąpić np. krewetkami. Rukolę umyć, porwać palcami na kawałki. Sałatę lodową umyć, osuszyć, drobno pokroić. Rzodkiewki oczyścić, umyć, pokroić w słupki. Pomidorki koktajlowe umyć, przekroić na pół. Oliwę i ocet winny wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystkie przygotowane warzywa włożyć do salaterki, polać sosem, dokładnie wymieszać. Na wierzchu sałatki ułożyć usmażone i ostudzone kalmary. Cytrynę sparzyć, osuszyć, pokroić w cienkie plasterki. Udekorować sałatkę, ewentualnie posypać kaparami. Podawać ze świeżym białym pieczywem. Sałatkę można posypać ziołami: listkami bazylii albo oregano.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g mrożonych kalmarów**
- **1 szklanka oleju do smażenia**
- **pęczek rukoli**
- **½ główki sałaty lodowej**
- **10 rzodkiewek**
- **10 pomidorków koktajlowych**
- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki octu winnego**
- **sól**
- **pieprz**
- **cytryna**
- **ewentualnie kapary do dekoracji**

XVI

Potrawy z warzyw gotowanych i zapiekanych

— Potrawa z bakłażanów —

SKŁADNIKI

- **4 średnie bakłażany, pokrojone w niedużą kostkę**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 cebula, drobno pokrojona**
- **2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plastry**
- **12 dojrzałych pomidorów, grubo pokrojonych**
- **1-2 łyżki solonych kaparów, dokładnie opłukanych**
- **100 g zielonych oliwek, drylowanych**
- **2 łyżki czerwonego octu winnego**
- **2 łyżeczki cukru**
- **sól morska**
- **świeża bazylia**
- **olej**
- **ser ricotta**
- **prażone i posiekane migdały**
- **świeżo pokrojona natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Bakłażany przełożyć na durszlak i posypać solą, odstawić na 20 minut. Po tym czasie przelać je zimną wodą i osuszyć. W rondlu podgrzać oliwę, dodać seler i cebulę, smażyć około 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać pomidory i smażyć około 15 minut, aż zaczną się lekko rozpadać. Do sosu dodać kapary, oliwki, ocet i cukier. Bakłażany natrzeć oliwą, rozłożyć na blasze do pieczenia i piec 20 minut w temperaturze 200°C, od czasu do czasu mieszając, aby się nie przypiekły. Tak upieczone bakłażany wymieszać z sosem pomidorowym. Doprawić do smaku bazylią i ewentualnie wyrównać smak octem lub cukrem. Odstawić do lodówki na całą noc. Danie można podawać ciepłe lub w temperaturze pokojowej. Można je udekorować migdałami, ricottą i natką pietruszki.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Pożywna potrawka —

SKŁADNIKI

- **200 g zielonej soczewicy**
- **450 g mrożonych liści szpinaku**
- **2 łyżki oleju**
- **1 ząbek czosnku**
- **papryczka chili**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Soczewicę krótko namoczyć. Umieścić w garnku, zalać dwukrotnie większą ilością wody, posolić, ugotować. Szpinak rozmrozić, odparować nadmiar wody. Na oleju przesmażyć posiekany czosnek i chili, dodać szpinak i soczewicę. Wymieszać, przesmażyć, doprawić.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Potrawka z soi —

SKŁADNIKI

- **250 g soi**
- **1 puszka pomidorów**
- **1 cukinia**
- **2 cebule**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka kurkumy**
- **¼ łyżeczki imbiru**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ szklanki wody**
- **koperek**

Sposób przyrządzenia

Soję zalać wodą i odstawić na noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą i gotować do miękkości. Cebulę i czosnek posiekać, przesmażyć na oleju, dodać pomidory, cukinię, soję, przyprawy i pół szklanki wody. Dusić przez 20 minut na małym ogniu. Gotową potrawkę posypać posiekanym koperkiem.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Zapiekane pomidory z rozmarynem —

SKŁADNIKI

- **4 dojrzałe pomidory**
- **kilka łyżeczek pieprzu ziołowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **¼ łyżeczki startego rozmarynu**
- **½ łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Pomidory naciąć na górze na krzyż, lekko rozchylić i zrobić kciukiem dołek. Dołek ten wypełnić zmieszanymi przyprawami. Posmarować pomidory odrobiną oliwy i ułożyć w żaroodpornym, płaskim naczyniu. Rozgrzać piekarnik do 225–250°C. Wstawić pomidory i piec je około 15 minut.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Szpinak zapiekany z serem —

Sposób przyrządzenia

Szpinak umyć, dokładnie oczyścić z piasku, osączyć, oberwać łodyżki. Rozgrzać na patelni łyżkę masła, zeszklić roztarty czosnek i drobno posiekaną dymkę. Wrzucić liście szpinaku, dusić bez przykrycia 5 minut, doprawić solą, pieprzem i bazylią. Lekko przestudzić. Jajka rozkłócić, dodać śmietanę i tarty ser, przyprawić solą i gałką. Formę do zapiekania wysmarować masłem. Przełożyć szpinak, zalać śmietanowym sosem. Mozzarellę osączyć, pokroić w kawałki, rozłożyć równomiernie. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 30 minut.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg szpinaku**
- **1 opakowanie sera mozzarella**
- **100 g startego żółtego sera**
- **1 jajko**
- **½ szklanki śmietany kremówki**
- **2 łyżki masła**
- **2 cebule dymki**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **bazylia**
- **gałka muszkatołowa**

— Dynia zapiekana —

SKŁADNIKI

- **400 g miąższu dyni**
- **250 ml gęstej śmietany**
- **200 ml białego wytrawnego wina**
- **1 papryczka chili**
- **świeża szałwia**
- **100 g sera gruyère**
- **100 g boczku w plastrach**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Dynię pokroić na kawałki. Boczek pokroić w paski. Dynię i boczek włożyć do naczynia żaroodpornego, skropić oliwą i włożyć do piekarnika, podpiekać 10 minut. Ser zetrzeć na tarce. Do miski wlać wino i śmietanę, dokładnie wymieszać do pełnego połączenia. Następnie dodać ser, wymieszać. Papryczkę drobno posiekać i włożyć do miski ze śmietaną. Wymieszać i doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podpieczoną dynię zalać śmietaną, posypać listkami szałwii. Włożyć do piekarnika i piec 25 minut lub do momentu, aż wierzch zapiekanki będzie złocisty.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka z kalafiorów —

Sposób przyrządzenia

Kalafior fioletowy i żółty podzielić na różyczki i ugotować na parze (by nie straciły koloru) na półtwardo. Kalafior biały ugotować podobnie w osolonej wodzie. Dno naczynia wysmarować połową masła. Na maśle ułożyć różyczki kalafiorów. Resztę masła rozpuścić na patelni, połączyć z bułką tartą i polać kalafiory. Posypać solą i pieprzem. Zapiekać 15 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **½ główki kalafiora fioletowego**
- **½ główki kalafiora żółtego**
- **½ główki kalafiora białego**
- **200 g masła**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**

— Jesienny kalafior zapiekany w sosie pomidorowym —

SKŁADNIKI

- **1 kalafior**
- **300 ml sosu pomidorowego**
- **150 g szynki**
- **200 g ostrego żółtego sera**
- **200 g pieczarek**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka cukru**

Sposób przyrządzenia

Kalafior opłukać, podzielić na różyczki. Zagotować wodę z cukrem i solą. Wrzucić do niej kalafior (nie przykrywać). Gotować 15 minut. Kalafior powinien być prawie miękki, dobrze odcedzić. Szynkę pokroić w kostkę. Pieczarki opłukać, pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać masło. Wrzucić pieczarki i przesmażyć, aż odparuje cały płyn. Doprawić solą i pieprzem. Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Żaroodporne naczynie wysmarować tłuszczem. Przełożyć do niego kalafior. Posypać połową sera. Na to wyłożyć szynkę i pieczarki. Zalać sosem pomidorowym. Na wierzch zapiekanki wysypać resztę żółtego sera. Wstawić do rozgrzanego do 200°C piekarnika na 15 minut.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Zapiekanka jesienna —

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **1 kg dyni**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 cukinie**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1 cebula**
- **750 g boczku**
- **30 g masła**
- **40 g mąki**
- **250 ml rosołu**
- **350 ml mleka**
- **100 g śmietany**
- **3 łyżki musztardy**
- **100 g sera gouda**
- **½ łyżeczki ziaren gorczycy**
- **trochę tłuszczu do formy**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w plasterki. Dynię oczyścić, umyć, podzielić na połówki, usunąć pestki. Miąższ pokroić w kostkę. Cukinie umyć, osuszyć, pokroić w plasterki. Natkę pietruszki opłukać, listki oderwać od gałązek, kilka odłożyć do dekoracji, pozostałe posiekać. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Boczek wrzucić do garnka, podsmażyć. Przełożyć na papierowy ręcznik. Do wytopionego z boczku tłuszczu dodać masło, mocno rozgrzać. Wrzucić cebulę, zeszklić na małym ogniu (cały czas mieszać), następnie oprószyć mąką, krótko zasmażyć. Nie przerywając mieszania, wlewać rosół, mleko i śmietanę. Dodać musztardę i posiekaną natkę pietruszki. Sos przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, gotować 2 minuty na małym ogniu. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do wysmarowanej tłuszczem formy włożyć ziemniaki, dynię i cukinię. Całość przykryć boczkiem. Polać sosem. Równomiernie posypać startym serem oraz ziarenkami gorczycy. Formę wstawić do wcześniej rozgrzanego piekarnika. Zapiekać 40–45 minut w temperaturze 200°C. Wyjąć z pieca, udekorować odłożoną natką pietruszki. Podawać na gorąco, bezpośrednio po przyrządzeniu.

Uwaga: Przygotowując zapiekankę z warzyw, które mają w sobie dużo wody, np. z cukinii, pomidorów, bakłażanów, warto wyłożyć dno formy kromkami pieczywa tostowego. Składniki w formie układać do ⅓ jej wysokości, dzięki temu zapiekanka nie wykipi.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka gajowego —

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków**
- **1 średnia cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **250 g grzybów świeżych lub mrożonych**
- **½ litra bulionu grzybowego**
- **250 ml śmietany kremówki 30%**
- **masło**
- **olej**
- **250 g twardego żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Grzyby pokroić na plasterki, podsmażyć na maśle. Smażyć do odparowania płynu. Następnie zeszklić na oleju pokrojoną cebulę i czosnek. Ziemniaki obrać, pokroić w talarki i także przesmażyć na oleju, aż zrobią się szkliste. Zdjąć z patelni (bez tłuszczu). W garnku zagotować śmietanę, dodać ziemniaki. Dusić 15 minut, od czasu do czasu mieszając (ziemniaki muszą być na pół miękkie). Formę do zapiekania wysmarować masłem i wysypać bułką tartą. Do ziemniaków dodać grzyby i cebulę. Doprawić solą, pieprzem i innymi przyprawami wedle uznania. Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Posypać startym serem i zapiec, aż ser się rozpuści.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Zapiekanka z cukinii —

SKŁADNIKI

- **1 cukinia ciemnozielona**
- **1 cukinia jasnozielona**
- **1 cukinia żółta**
- **1 papryka żółta**
- **1 bakłażan**
- **2 pomidory**
- **3 łyżki oliwy**
- **½ łyżeczki suszonego tymianku**
- **kilka gałązek świeżego tymianku cytrynowego**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cukinie takiej samej grubości (wąskie, z niewielkimi gniazdami nasiennymi) oraz bakłażana umyć, osuszyć, pokroić w plastry grubości około 2 cm. Paprykę oczyścić, pokroić na kawałki, pomidory (wybrać jędrne, np. podłużne) na grube plastry. Naczynie żaroodporne skropić oliwą. Ułożyć w nim warzywa w kształt rozety, ściśle, plaster przy plastrze. Oprószyć tymiankiem, solą i świeżo zmielonym pieprzem. Polać oliwą i zapiekać około 15 minut temperaturze 190°C. Po wyjęciu posypać listkami tymianku.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Zapiekanka z cukinią —

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i oczyścić z pestek. Na patelni rozgrzać oliwę z masłem, wrzucić pomidory. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Dusić 10 minut. Przyprawić suszonymi ziołami, solą i pieprzem. Cukinie oczyścić, cebulę obrać. Warzywa pokroić w plasterki. Posypać solą, pieprzem i odrobiną ziół. Ułożyć rzędami w formie na przemian z wędliną. Zalać sosem pomidorowym. Piec około 35 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 średniej wielkości cukinie**
- **4 cebule**
- **350 g wędliny w plasterkach (np. szynki, boczku, kiełbasy krakowskiej)**
- **8 dużych dojrzałych pomidorów**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 łyżeczka masła**
- **bazylia**
- **oregano**
- **rozmaryn**
- **sól**
- **pieprz**

— Zapiekanka brukselkowa z serem pleśniowym —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie makaronu świderki**
- **500 g brukselek**
- **300 g fasoli szparagowej**
- **1 mały brokuł**
- **100 g sera pleśniowego**
- **śmietana 18%**
- **2 jajka**
- **sól**
- **pieprz czerwony w kulkach**
- **papryka słodka**
- **bazylia**
- **tymianek**

Sposób przyrządzenia

Makaron świderki ugotować na półtwardo w garnku z osolonym wrzątkiem. Brukselkę umyć, obrać z wierzchnich listków i przepłukać. Z fasolki szparagowej usunąć nitki biegnące przez środek oraz twarde końce, a brokuł podzielić na różyczki. Ugotować warzywa w dużym garnku na parze. W małym rondelku umieścić ser pleśniowy. Włączyć pod nim mały ogień i podgrzać na tyle, by zaczął się rozpuszczać. Wtedy dodać śmietanę i przyprawy. Sos wymieszać, poczekać, aż ostygnie, a następnie połączyć z roztrzepanymi jajkami. Warzywa i makaron umieścić w formie żaroodpornej. Zalać składniki przygotowanym sosem i wstawić na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Gotową zapiekankę udekorować świeżymi ziołami.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Zapiekanka z rydzami —

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i podgotować na półtwardo w osolonej wodzie. Lekko przestudzić i pokroić w sporej wielkości kostkę. Rydze dokładnie oczyścić, opłukać i dokładnie osuszyć na papierowym ręczniku kuchennym. Na patelni rozpuścić masło i smażyć rydze z obydwu stron. Posypać solą i świeżo mielonym pieprzem. Naczynie żaroodporne wyłożyć plasterkami boczku. Włożyć pokrojone, posypane tymiankiem ziemniaki. Wyłożyć rydze. Przykryć i wstawić do piekarnika. Zapiekać około 10 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **600 g rydzów**
- **500 g ziemniaków**
- **100 g wędzonego boczku**
- **2 łyżki masła**
- **suszony tymianek**
- **sól**
- **pieprz**

— Dynia z dodatkiem pesto —

SKŁADNIKI

- **½ dyni hokkaido**
- **2 łyżki pesto z pestkami dyni**

Pesto:

- **100 g pestek dyni**
- **10 łyżek oliwy**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 garści liści bazylii**
- **1 łyżka tartego parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Z dyni wykroić gniazdo nasienne. Pokroić w plastry. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec około 40 minut. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Przełożyć je do blendera. Dodać obrany, posiekany czosnek, liście bazylii i oliwę. Zmiksować na jednolitą masę. Dodać starty ser, wymieszać. Polać dynię, resztę pesto przechowywać w lodówce.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Burger z kotletem z ciecierzycy —

Sposób przyrządzenia

Ciecierzycę zmiksować wraz z obraną cebulą i jajkiem. Masę doprawić chili, pieprzem i słodką papryką. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli i dokładnie wymieszać. Uformować kotlety i upiec na grillu lub usmażyć na oleju na patelni. Pomidora i ogórki pokroić na plastry. Obrać czerwoną cebulę i pokroić w krążki. Awokado obrać, przekroić na pół, wyciągnąć pestkę, pokroić na cienkie ćwiartki. Bułki włożyć na 4 minuty do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C, a następnie przekroić. Spód i górę posmarować majonezem. Ułożyć składniki, rozpoczynając od sałaty, potem pomidor, ogórek, cebula, kotlet i awokado. Nałożyć górną część. Podawać z ananasem.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **150 g ugotowanej ciecierzycy**
- **1 mała cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 jajko**
- **sól**
- **słodka papryka**
- **papryka chili**
- **pieprz**
- **1 pomidor**
- **2 ogórki kiszone**
- **1 czerwona cebula**
- **4 liście sałaty**
- **1 awokado**
- **4 bułki**
- **majonez**
- **ananas**

— Wegetariańskie burgery —

SKŁADNIKI

- **300 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **olej**
- **1 szklanka bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**
- **keczup**
- **3 łyżki miękkiego masła**
- **2 jajka**
- **1 ząbek czosnku**
- **½ ogórka**
- **1 pomidor**
- **3 bułki z sezamem**
- **3 plastry kalarepy**
- **2 garści sałaty (np. rukoli)**
- **kilka gałązek karbowanej natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić i posiekać. Cebulę drobno pokroić. Grzyby i cebulę smażyć na oleju, aż płyn odparuje. Przestudzić. Wymieszać z jajkami i bułką tartą. Doprawić solą i pieprzem. Ponownie wymieszać. Z masy uformować spłaszczone kotlety. Smażyć 10 minut z obu stron. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Masło wymieszać ze zmiażdżonym czosnkiem. Ogórka i pomidora pokroić w plasterki. Bułki pokroić wzdłuż na pół. Posmarować masłem i piec 2 minuty w temperaturze 160°C. Na każdej spodniej części położyć: sałatę, kotleta, kalarepę, pomidora, ogórka i natkę pietruszki. Przykryć wierzchnią częścią bułki. Podawać z keczupem.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Kotlety z kapusty —

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach do miękkości. Ostudzić, obrać ze skórki i ugnieść na purée. Kiszoną kapustę drobno posiekać, poddusić pod przykryciem z dodatkiem kminku, 2 łyżek oleju i niewielkiej ilości wody. Pod koniec duszenia kapustę odkryć i odparować nadmiar płynu. Cebulę posiekać, usmażyć. Do ziemniaków dodać kiszoną kapustę, cebulę, jajka, rozgnieciony czosnek oraz mąkę. Doprawić solą i pieprzem. Masę dokładnie wymieszać. Uformować z niej nieduże kotlety o grubości około 2 cm. Panierować w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **300 g kapusty kiszonej**
- **2 jajka**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **3-4 łyżki mąki**
- **2 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **kminek**
- **olej**
- **bułka tarta**

— Kotlet z selera z pieczarkami —

Sposób przyrządzenia

Seler dobrze wyszorować, ugotować w skórce aż stanie się miękki, ostudzić, obrać, pokroić na plastry grubości około 1 cm. Skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Panierować w roztrzepanym jajku i bułce tartej wymieszanej z parmezanem. Usmażyć na oleju z obu stron na rumiano. Przygotować grzyby. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokroić na plasterki. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na maśle. Dodać pieczarki i usmażyć na rumiano. Doprawić do smaku przeciśniętym przez praskę czosnkiem, szczyptą tymianku, solą oraz pieprzem. Kotlety selerowe ułożyć na talerzu, przekładając je duszonymi grzybami. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Kotlet:
- **1 duży seler**
- **1 jajko**
- **100 g bułki tartej**
- **2-3 łyżki startego parmezanu**
- **sok z cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

Duszone grzyby:
- **300 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **1 łyżka masła**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **tymianek**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **natka pietruszki**
- **olej**

— Kotlety z cukinii —

SKŁADNIKI
- **1 duża cukinia**
- **1 mała marchewka**
- **2 jajka**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **160 g mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **zioła prowansalskie**
- **bułka tarta**
- **1 gałązka koperku**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cukinię umyć, osuszyć i obrać. Następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Odstawić na sicie na kilkanaście minut. Odcisnąć. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę zetrzeć jak na placki, czosnek przecisnąć przez praskę. Koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z mąką i jajkami. Doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Zbyt rzadką masę zagęścić bułką tartą. Z masy formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Kotleciki z kabaczków —

Sposób przyrządzenia

Umyte kabaczki obrać ze skórki, przekroić na pół i usunąć nasiona. Miąższ zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Oprószyć solą i odstawić na kilka minut, by kabaczek puścił sok. W tym czasie opłukać i osuszyć koperek. Oderwać piórka od łodyżek, posiekać. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę lub zemleć w maszynce. Wymieszać z odciśniętym kabaczkiem. Dodać obraną i posiekaną cebulę, jajka oraz tyle bułki tartej, by powstała masa, z której da się formować kotleciki. Do masy dodać starty żółty ser. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Formować w dłoniach niewielkie kotlety. Smażyć je na rumiano na rozgrzanym oleju po kilka minut z każdej strony.

Poleca Aneta Linkowska, Dąbrówka Górna, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **600 g kabaczków**
- **1 pęczek koperku**
- **3 ugotowane ziemniaki**
- **1 cebula**
- **2 jajka**
- **bułka tarta**
- **50 g żółtego sera**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

— Fasolowe kotleciki —

SKŁADNIKI

- **400 g białej fasoli**
- **1 czerstwa kajzerka**
- **⅓ szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **2 cebule**
- **olej**
- **½ pęczka koperku**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**
- **8 plastrów boczku**
- **pomidorki koktajlowe**

Sposób przyrządzenia

Fasolę przebrać, przepłukać na sicie, a następnie umieścić w misce i zalać dużą ilością wody. Odstawić na 12 godzin. Następnie odlać wodę. Namoczoną fasolę przełożyć do garnka, zalać czystą wodą. Gotować, aż będzie miękka (około 60 minut). Pod sam koniec gotowania lekko posolić. Odcedzić na sicie i odczekać, aż wystygnie. Czerstwą bułkę namoczyć w mleku. Cebule obrać, opłukać, osuszyć, a potem pokroić w kostkę. Zrumienić na 2 łyżkach oleju lub smalcu, przestudzić. Fasolę, usmażoną cebulkę i odciśniętą bułkę zemleć w maszynce do mielenia mięsa. Do masy dodać jajka, posiekany koperek oraz sól i pieprz do smaku, starannie wyrobić. Formować owalne kotleciki, obtaczać je w bułce tartej (około 5 łyżek). Smażyć na oleju lub smalcu po około 8 minut z każdej strony. Na suchej patelni zrumienić plastry boczku. Na każdym kotlecie ułożyć zwinięty boczek i pół pomidorka, spiąć wykałaczką.

Poleca Katarzyna Cebula, Krapkowice, woj. opolskie

— Jarskie mielone —

SKŁADNIKI

- **1 puszka ciecierzycy (grochu włoskiego)**
- **1 cebula**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **1 papryczka chili**
- **2 jajka**
- **1 szklanka bułki tartej**
- **1 łyżeczka curry**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**
- **kurkuma**

Sposób przyrządzenia

Ciecierzycę osączyć z zalewy, przelać na sicie wodą i pozostawić do obcieknięcia. Następnie przełożyć ją do miski i zmiksować na purée. Cebulę obrać, posiekać. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Wrzucić cebulę i krótko przesmażyć. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszać szybko z cebulą i dodać do ciecierzycy. Umyć i oczyścić z ziarenek papryczkę chili, posiekać drobno, wsypać do miski z masą. Wbić jedno jajko i wsypać tyle bułki tartej, by dało się uformować z masy kotlety. Masę doprawić curry, solą, pieprzem i szczyptą kurkumy. Zwilżonymi w wodzie dłońmi formować kotlety. Panierować je w pozostałym jajku i bułce. Smażyć na oleju na złoto.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Złociste kotleciki —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **1 duży kalafior**
- **1 cebula**
- **1-2 jajka**
- **bułka tarta**
- **2-3 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Kalafior podzielić na różyczki, oczyścić, ugotować w osolonej wodzie. Osączyć, ostudzić, posiekać. Cebulę obrać, posiekać. Do kalafiora dodać około pół szklanki tartej bułki, jajko (ewentualnie dwa, jeśli kalafior był duży), cebulę i masło. Masę dokładnie wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Uformować z niej owalne kotlety, lekko spłaszczyć, obtoczyć w tartej bułce. Olej rozgrzać na patelni, usmażyć kotlety z obu stron. Podawać z pikantnym keczupem, sosem pomidorowym i ryżem lub makaronem.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Kotlety mielone z soi i sera żółtego —

SKŁADNIKI

- **200 g soi**
- **1 duża cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki utartego żółtego sera**
- **posiekana natka pietruszki**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Soję wypłukać, zalać wodą i pozostawić na noc. Następnie odcedzić i ugotować do miękkości. Ostudzić, dokładnie odcedzić i zemleć w maszynce. Dodać drobno posiekaną i podsmażoną cebulę, posiekany czosnek, jajko, sól, ser żółty i posiekaną natkę pietruszki. Wszystkie składniki wymieszać. Uformować nieduże kotleciki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć z obu stron, aż się zrumienią. Można podawać z ziemniakami, kaszą lub makaronem, z sosem pieczarkowym lub pomidorowym.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Postny bigos —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg kiszonej kapusty**
- **100 g suszonych grzybów (najlepiej borowików)**
- **2 cebule**
- **3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Grzyby namoczyć na noc w przegotowanej wodzie. Ugotować je w niej do miękkości i pokroić. Wywaru nie wylewać. Kapustę dobrze odcisnąć i posiekać. Włożyć do wywaru z grzybów, dodać łyżkę oleju i gotować, aż zmięknie. Wymieszać z grzybami. Cebule pokroić w piórka, przesmażyć na oleju, dodać do kapusty. Całość doprawić. Przed podaniem ogrzać kapustę kilka minut na małym ogniu.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Bigos z grzybami —

SKŁADNIKI
- **1 kg kapusty kiszonej**
- **500 g podgrzybków**
- **pętko cienkiej kiełbasy**
- **500 g cebuli**
- **1,5 szklanki wody**
- **3 łyżeczki słodkiej papryki**
- **5 łyżek koncentratu pomidorowego**
- **2 łyżki octu**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Przepłukaną i poszatkowaną kapustę ugotować. Umyte podgrzybki pokroić w drobną kostkę, podobnie jak cebulę oraz kiełbasę. Na rozgrzanym oleju podsmażyć grzyby i przełożyć je do dużego garnka. Na pozostałym tłuszczu przyrumienić kiełbasę, zaś cebulkę zeszklić na maśle. Połączyć składniki z kapustą, dolać wodę, dusić całość na małym ogniu około 30 minut. Na koniec dodać koncentrat oraz przyprawy.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Duszona kapusta —

SKŁADNIKI
- **1 nieduża główka białej kapusty**
- **1-2 cebule**
- **olej**
- **300 g wędzonego boczku**
- **½ puszki pomidorów w zalewie**
- **1 liść laurowy**
- **2-3 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**

Sposób przyrządzenia
Białą kapustę oczyścić z wierzchnich liści, opłukać, a następnie dość drobno poszatkować. Przełożyć do rondla lub garnka o grubym dnie. Wsypać pół łyżeczki soli. Dodać liść laurowy oraz ziarna ziela angielskiego. Podlać wodą i dusić około 15 minut. Cebulę pokroić w plastry, boczek w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Wrzucić pokrojony boczek. Smażyć, aż wytopi się tłuszcz. Dodać cebulę, zeszklić. Na koniec przełożyć zawartość patelni do garnka z kapustą. Dusić razem jeszcze kilkanaście minut. Pomidory z puszki lekko posiekać, przełożyć do duszonej kapusty wraz z zalewą. Gotować na małym ogniu bez przykrycia 20 minut. Gotowe danie doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Przed podaniem udekorować świeżym majerankiem.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Kapusta na śmietanie z Kobywłok —

SKŁADNIKI
- **1 młoda kapusta (około 2 kg)**
- **30 g drożdży**
- **1 śmietana**
- **500 ml mleka**
- **3 łyżki mąki**
- **woda**
- **sól**
- **pieprz**
- **koper zielony**

Sposób przyrządzenia
Kapustę drobno pokroić lub poszatkować. W wodzie rozpuścić drożdże i tak przygotowanym roztworem zalać kapustę. Wszystko pozostawić na noc. Rano kapustę wraz z wodą i drożdżami dodać do lekko podgrzanego mleka i pół szklanki śmietany. Wszystko gotować około 15–20 minut. Na koniec kapustę zagęścić rozrobioną połową szklanki śmietany z 3 łyżkami mąki. Doprawić solą, pieprzem i dodać koperek.

Poleca Józefa Robak, Złotogłowice, woj. opolskie

— Cukinia faszerowana —

SKŁADNIKI

- **2 żółte cukinie**
- **2 zielone cukinie**
- **1 cebula**
- **3 marchewki**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki oleju**
- **6 gałązek majeranku**
- **2 gałązki oregano**
- **400 g mielonego mięsa**
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 puszka pomidorów**
- **50 ml soku pomidorowego**
- **słodka papryka**
- **80 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Cukinie umyć, gotować 10 minut w lekko osolonej wodzie, przestudzić, polewając zimną wodą, odkroić końce. Cebulę obrać, drobno posiekać. Marchewki obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Mocno rozgrzać olej na patelni, smażyć na nim marchewkę i cebulę około 3 minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Zioła opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek i drobno posiekać. Mięso dodać do podsmażonej marchewki i cebuli. Smażyć kilka minut, nie przerywając mieszania. Dodać czosnek, koncentrat i sok pomidorowy oraz pomidory z puszki razem z zalewą. Gotować około 5 minut na małym ogniu. Przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i słodką papryką. Na końcu wrzucić posiekane zioła. Cukinie ponacinać wzdłuż (nie rozcinać do końca). W nacięciach umieścić sos mięsny. Całość obłożyć bardzo cienkimi płatkami parmezanu. Piec około 5 minut w temperaturze 225°C.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Cukinie faszerowane tuńczykiem i ricottą —

SKŁADNIKI

- **4 duże cukinie**
- **1 kromka chleba typu włoskiego**
- **100 ml mleka**
- **3 łyżki oliwy**
- **1 cebula drobno posiekana**
- **1 puszka filetów z tuńczyka w oliwie**
- **1 opakowanie sera ricotta**
- **2 jajka**
- **100 g startego sera Grana Padano**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cukinie obgotować w osolonym wrzątku przez około 10 minut, tak aby zachowały swoją jędrność. Pozostawić je do ostudzenia. Kromkę chleba porwać na kawałki i zanurzyć w mleku. Ostudzone cukinie przekroić wzdłuż, wydrążyć z nich miąższ i podsmażyć go wraz z cebulą, następnie przełożyć do miski. Dodać chleb odciśnięty z mleka, ricottę, tuńczyka i jajka. Wszystko razem zmiksować. Do masy dodać ser, sól i pieprz, wymieszać i wypełnić nią wydrążone cukinie. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym nasmarowanym oliwą, na wierzchu posypać bułką tartą. Cukinie wstawić na 10–12 minut do piekarnika nagrzanego do 250°C. Po upieczeniu odczekać 5 minut i podawać.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Faszerowane cebule —

SKŁADNIKI

- **8 cebul**
- **4 łyżki ryżu**
- **40 g suszonych grzybów**
- **1 jajko**
- **sól**
- **pieprz**
- **kilka łyżeczek śmietany 12%**
- **kilka łyżeczek mąki**
- **150 g startego sera żółtego**
- **olej**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, ściąć wierzchy i wydrążyć środki, pozostawiając cienką ściankę. Ryż ugotować na sypko. Grzyby ugotować w małej ilości wody, odcedzić i posiekać. Środki cebul drobno pokroić i podsmażyć na 1 łyżce oleju oraz 1 łyżce masła. Dodać grzyby, ryż i jajko. Doprawić. Masę wymieszać i napełnić nią cebule. Przekąski ułożyć w wysmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym i piec w piekarniku. W czasie pieczenia podlewać wywarem grzybowym. Otrzymany płyn zagęścić śmietaną z mąką. Cebule posypać serem i znów zapiec.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Papryki nadziewane ryżem i soczewicą —

Sposób przyrządzenia
Ryż ugotować (ale go nie rozgotować), odcedzić. Soczewicę opłukać, zalać wodą, gotować przez 5–6 minut, odcedzić, wymieszać z ryżem i pokruszonym serem, dodać posiekaną miętę, przyprawić do smaku. Papryki umyć, przeciąć na pół, usunąć nasiona, nafaszerować soczewicą i ryżem, ułożyć w naczyniu.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **100 g ryżu parboiled**
- **4 papryki czerwone**
- **100 g soczewicy czerwonej**
- **200 g sera kanapkowo-sałatkowego**
- **1 łyżka posiekanej mięty**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

— Pomidory faszerowane —

SKŁADNIKI
- **8 pomidorów**
- **200 g owczego sera**
- **1 główka sałaty rzymskiej**
- **30 g orzeszków piniowych**
- **4 gałązki natki pietruszki**
- **1 strąk papryczki chili**
- **3 łyżki octu winnego (z białego wina)**
- **2 łyżki oliwy**
- **200 g kwaśnej śmietany**
- **sól**
- **pieprz (z młynka)**

Sposób przyrządzenia
Pomidory umyć, osuszyć, odkroić „czapeczki". Owczy ser pokroić w kostkę, sałatę umyć, osuszyć, pokroić w paseczki. Orzeszki piniowe wrzucić na suchą patelnię, zrumienić na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek, 4 listki odłożyć do dekoracji, pozostałe drobno posiekać. Papryczkę chili przekroić wzdłuż na pół, usunąć gniazdo nasienne. Miąższ opłukać, pokroić w cienkie paseczki.
Sos: Ocet wymieszać z oliwą, posiekaną natką pietruszki, papryczką chili i kwaśną śmietaną, posolić. Sałatę przemieszać z serem, orzeszkami piniowymi i sosem. Wydrążone pomidory przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Następnie wypełnić przygotowaną sałatką. Przykryć odkrojonymi „czapeczkami". Przełożyć na talerze, udekorować odłożonymi listkami natki pietruszki. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu. Jako dodatek do pomidorów można podać grzanki: kromki bagietki krótko zrumienić na maśle razem z przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku i suszoną bazylią.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Faszerowane bakłażany —

Sposób przyrządzenia
Bakłażany dokładnie umyć i przekroić wzdłuż. Wydrążyć, pozostawiając tyle miąższu, żeby powstały stabilne łódeczki. Posolić i odstawić na 30 minut. Następnie bakłażany opłukać i obficie posmarować olejem. Miąższ pokroić i przesmażyć na oleju. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Dodać do bakłażana razem z pokrojoną w drobną kostkę papryką i keczupem. Kurki dokładnie oczyścić, opłukać i przesmażyć na maśle. Dodać do farszu razem z pokrojoną mozzarellą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać połowę posiekanego koperku. Wszystko delikatnie wymieszać. Bakłażany ułożyć na blasze i zapiekać około 35 minut w temperaturze 200°C. Następnie napełnić farszem, dodać połówki pomidorków koktajlowych i zapiekać jeszcze około 10 minut. Przed podaniem potrawę posypać resztą posiekanego koperku.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 małe bakłażany**
- **1 woreczek dzikiego ryżu parboiled**
- **½ czerwonej papryki**
- **3 łyżki łagodnego keczupu**
- **15 pomidorków koktajlowych**
- **200 g kurek**
- **½ pęczka koperku**
- **1 mała kulka mozzarelli**
- **1 łyżeczka masła**
- **olej rzepakowy**
- **sól**
- **pieprz**

— Faszerowane ziemniaki —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki jednakowej wielkości dokładnie wyszorować i osuszyć. Każdy zawinąć osobno w folię aluminiową. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 60 minut w temperaturze 180°C. Ser biały rozgnieść z jogurtem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Z ogórka wydrążyć miąższ i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posiekać szczypiorek. Ser wymieszać z ogórkami, rzodkiewkami i szczypiorkiem. Twarożek doprawić do smaku solą i pieprzem. Po wyjęciu jeszcze ciepłe ziemniaki naciąć ostrym nożem (nie przecinać), oprószyć w środku solą, w nacięcie włożyć nadzienie. Na wierzchu położyć sporą porcję dowolnych kiełków.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 ziemniaków**
- **120 g twarogu półtłustego**
- **3 łyżki jogurtu naturalnego**
- **1 ząbek czosnku**
- **½ ogórka zielonego**
- **4 duże rzodkiewki**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 garści kiełków (np. rzodkiewki, lucerny)**

— Cukinia grillowana nadziewana serkiem —

SKŁADNIKI
- **2 młode cukinie**
- **150 g serka naturalnego typu twarogowego**
- **1 łyżka jogurtu naturalnego**
- **zioła według uznania**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia
Cukinie pokroić wzdłuż na cienkie plastry grubości około 5 mm. Posmarować oliwą, przyprawić i podsmażyć na patelni grillowej lub na grillu. Osączyć na papierze. W międzyczasie do serka dodać jogurt, zioła, czosnek i przyprawy. Wymieszać. Rozsmarowywać na plastrach cukinii, następnie rolować i układać w naczyniu. Odstawić do lodówki na minimum 1 godzinę.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Grillowana cukinia w oliwie —

Sposób przyrządzenia
Cukinie pokroić w plasterki, wymieszać z ½ szklanki oliwy i zgrillować na rumiano z obu stron. Z dwóch cytryn ściąć skórkę i pokroić ją w paseczki. Ze wszystkich cytryn wycisnąć sok. Skórkę, sok i sól wymieszać, podgrzać z resztą oliwy. Cukinię umieścić w słoikach (350 ml) wraz z liśćmi laurowymi, bazylią i chili. Zalać gorącą oliwą. Zamknąć szczelnie słoiki i pasteryzować 15 minut.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 młode zielone cukinie**
- **3 młode żółte cukinie**
- **3 cytryny**
- **4 papryczki chili**
- **2,5 szklanki oliwy**
- **4 liście laurowe**
- **garść listków bazylii**
- **3 łyżki soli**

— Placuszki z dyni —

SKŁADNIKI
- **½ małej dyni**
- **2 jajka**
- **4 łyżki mąki**
- **garść listków szałwii**
- **50 g parmezanu**
- **sól**
- **kardamon**
- **cynamon**
- **gałka muszkatołowa**
- **olej**

Sposób przyrządzenia
Dynię obrać, usunąć pestki. Miąższ zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wbić jajka. Szałwię umyć i osuszyć. Kilka listków odłożyć do dekoracji, resztę posiekać. Wsypać z mąką do dyni. Dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą, cynamonem, kardamonem i gałką. Łyżką nabierać porcje ciasta i wkładać na rozgrzany na patelni olej. Formować placki. Smażyć z obu stron na rumiano. Posypać startym parmezanem i listkami szałwii.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Chili sin carne —

Sposób przyrządzenia
Cebulę pokroić w kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i wrzucić cebulę. Podsmażać na małym ogniu, pokroić w grubą kostkę, a seler dokładnie posiekać. Dodać do cebuli razem z przyprawami i podsmażać przez 10 minut. Dodać fasolę oraz prażone orzechy. Zamieszać i dodać pozostałe składniki. Gotować pod przykryciem 30 minut. Podawać z ryżem, guacamole i limonką.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **2 czerwone papryki**
- **1 żółta papryka**
- **2 laski selera naciowego**
- **2 łyżeczki kuminu**
- **1 łyżeczka mielonej kolendry**
- **1 łyżeczka wędzonej papryki**
- **½ łyżeczki chili**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **olej**
- **2 puszki czerwonej fasoli**
- **1 szklanka uprażonych i posiekanych orzechów włoskich**
- **2 puszki pomidorów**
- **8 łyżek koncentratu pomidorowego**
- **40 g gorzkiej czekolady (70%)**
- **1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej**
- **1 szklanka wody**

— Kasza z jarmużem i śliwkami —

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **500 g pieczarek**
- **1 czerwona papryka**
- **jarmuż**
- **½ szklanki kaszy pęczak**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **4-6 suszonych śliwek**
- **2 łyżki oleju**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Cebulę obrać i posiekać. Pieczarki oczyścić, a z papryki usunąć gniazdo nasienne. Pokroić w kostkę. Jarmuż pokroić w kawałki. Natkę pietruszki posiekać. Cebulę zeszklić na oleju. Dodać pieczarki i paprykę. Smażyć około 10 minut. Dodać jarmuż. Smażyć, aż składniki zmiękną. Pęczak przelać zimną wodą. Gotować na półtwardo. Wymieszać. Następnie dodać suszone śliwki (mogą być całe lub pokrojone) i natkę pietruszki. Doprawić ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Wymieszać. Dodać kilka łyżek wody. Dusić jeszcze około 5 minut. Podawać na ciepło.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Pasztet wege —

Sposób przyrządzenia
Kaszę i soczewicę ugotować według instrukcji na opakowaniach. Dobrze osączyć na sicie, by usunąć nadmiar wody. Ugotowaną soczewicę wymieszać z kaszą, olejem, sosem sojowym oraz przyprawami. Zmiksować blenderem, doprawić do smaku. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej masę. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Piec przez 40–45 minut. Odstawić pasztet na około 8 godzin, wyjąć go z formy dopiero po tym czasie.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **200 g zielonej soczewicy**
- **100 g kaszy jaglanej**
- **5 łyżek oleju**
- **2 łyżki sosu sojowego**
- **½ łyżeczki suszonego majeranku**
- **½ łyżeczki cząbru**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**

— Fasola na odporność —

Sposób przyrządzenia
Fasolę namoczyć. Zmienić wodę, gotować do miękkości, odcedzić. Grzyby namoczyć, pokroić. Cebulę posiekać, przesmażyć z grzybami. Dodać do fasoli razem z pomidorami i czosnkiem, poddusić, doprawić.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **400 g nasion fasoli**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **garść grzybów shiitake**
- **1 cebula**
- **2 łyżki oleju**
- **1 puszka pomidorów**
- **2 ząbki czosnku**
- **majeranek**
- **sól**
- **pieprz**

— Fasolka w boczku na pieczonych gruszkach —

SKŁADNIKI
- **400 g zielonej fasolki szparagowej**
- **200 g boczku grillowanego w plastrach**
- **1 łyżka oliwy**
- **4 twarde gruszki**
- **¼ łyżeczki przyprawy 5 smaków**
- **2 łyżki masła**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia
Fasolkę oczyścić, umyć, wrzucić na osolony wrzątek na 5–8 minut. Odsączyć na sicie. Podzielić fasolkę na porcje (po 6–10 szt., w zależności od wielkości), każdą z porcji zawinąć ściśle plastrem boczku. Gruszki przekroić na pół, wykroić gniazda nasienne, każdą połówkę skropić odrobiną soku z cytryny i oprószyć przyprawą 5 smaków. Naczynie żaroodporne wysmarować 1 łyżką masła, ułożyć gruszki przecięciem do góry, na wierzchu położyć resztę masła, a obok przekrojony ząbek czosnku. Piec 10 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 190°C. Po wyjęciu gruszki przewrócić, na nich ułożyć zawinięte w boczek fasolki, podlać całość 1–2 łyżkami wody i zapiekać, aż boczek się zarumieni. Podawać posypane np. przyrumienioną cebulką. Danie można przygotować również na grillu, osobno grillując gruszki i fasolkę.

Poleca Maria Piekut, Opole, woj. opolskie

— Fasolka po bretońsku II —

Sposób przyrządzenia
Białą i czerwoną fasolę namoczyć (osobno), odstawić na całą noc. Osączyć. Zagotować w dwóch garnkach wodę. Do jednego włożyć czerwoną, do drugiego białą fasolę. Gotować do miękkości na średnim ogniu. Cebule i czosnek obrać. Cebule posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Boczek i kiełbasę pokroić w kostkę. Mocno rozgrzać olej w garnku, zeszklić na nim cebulę i czosnek kilka minut na małym ogniu. Dodać boczek, smażyć kilka minut. Następnie wrzucić kiełbasę, podsmażyć. Całość posypać ziołami. Zdjąć z ognia, przestudzić. Fasolę odcedzić, osączyć, przełożyć do kiełbasy z boczkiem. Dodać koncentrat pomidorowy. Zalać 1 litrem wody. Przyprawić solą, pieprzem i ostrą papryką. Gotować 30 minut.

Uwaga: Biała fasola bardzo zyskuje na smaku, gdy do jej gotowania dodamy trochę kopru włoskiego.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 szklanki białej i czerwonej fasoli**
- **200 g kiełbasy**
- **200 g chudego wędzonego boczku**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka majeranku**
- **1 łyżka tymianku**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **sól**
- **pieprz**
- **ostra papryka**
- **olej**

— Fasolka szparagowa —

Sposób przyrządzenia

Fasolki szparagowe oczyścić, umyć pokroić. Marchewki obrać, umyć, pokroić w półplasterki. Razem z fasolkami przełożyć do garnka, zalać wodą, osolić, ugotować do miękkości. Odcedzić. Cebulę obrać, posiekać. Masło stopić na patelni, zeszklić cebulę. Dodać fasolki i wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Warzywa posypać bułką tartą.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **400 g fasolki szparagowej żółtej**
- **400 g fasolki szparagowej zielonej**
- **3 marchewki**
- **duża cebula**
- **2 łyżki masła lub smalcu**
- **1 łyżka bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**

— Marchewkowe kopytka —

SKŁADNIKI
- **600 g marchewek**
- **300 g mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **½ pęczka koperku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Marchewki obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Następnie odcedzić, ostudzić i przecisnąć przez praskę lub zemleć w maszynce. Do rozdrobnionej marchewki stopniowo dodawać mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i posiekany koperek. Całość doprawić solą oraz pieprzem. Zagnieść ciasto, po czym uformować z niego wałek, lekko spłaszczyć i pokroić na plasterki. W garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wkładać kopytka. Gotować około 3 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Następnie wyjmować łyżką cedzakową. Na patelni roztopić masło, po czym dodać bułkę tartą. Całość podsmażyć na małym ogniu do zrumienienia, mieszając. Gotowe kopytka polać bułką tartą.

Poleca Aneta Rozicka, Lędziny, woj. śląskie

— Kopytka po sycylijsku —

Sposób przyrządzenia

Cebulę oraz czosnek obrać, drobno pokroić. Chili oczyścić z pestek, posiekać. Umyty bakłażan pokroić w kostkę. W dużym rondlu lub na patelni rozgrzać 5 łyżek oleju. Na rozgrzany olej wrzucić kawałki bakłażana. Smażyć, mieszając, aż warzywo zacznie mięknąć. Wówczas dodać posiekaną cebulę z czosnkiem. Smażyć, mieszając, jeszcze kilka minut. Do przesmażonych składników dodać koncentrat pomidorowy, białe wino oraz lekko rozdrobnione pomidory z puszki wraz z zalewą. Całość dusić około 20 minut. Na koniec dodać posiekane chili. Doprawić sos do smaku solą, pieprzem, bazylią i oregano. Ziemniaki wyszorować, ugotować do miękkości w łupinach z dodatkiem soli. Odcedzić i ostudzić. Obrać, a potem przepuścić przez praskę. Dodać jajko i mąkę, doprawić solą. Zagnieść gładkie ciasto. Z ciasta formować wałeczki, kroić na małe kawałki, zrobić na nich wzory widelcem. Gotować we wrzątku, aż wypłyną. Wymieszać z sosem. Posypać startym parmezanem.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 cebula**
- **1 papryczka chili**
- **1 bakłażan**
- **2 ząbki czosnku**
- **olej**
- **50 g koncentratu pomidorowego**
- **50 ml białego wina**
- **sól**
- **pieprz**
- **250 g pomidorów z puszki**
- **1 kg ziemniaków**
- **1 jajko**
- **300 g mąki**
- **oregano**
- **bazylia**
- **parmezan**

— Leczo —

SKŁADNIKI

- **2 kg papryki**
- **1 kg cebuli**
- **1,5 kg pomidorów**
- **1 łyżka słodkiej papryki**
- **1 łyżka ostrej papryki**
- **sól**
- **pieprz**
- **5 łyżek koncentratu pomidorowego**
- **4 ząbki czosnku**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Pomidory obrać, pokroić na ćwiartki. Papryki i cukinie umyć, oczyścić z nasion, pokroić w kostkę. Cebule obrać, pokroić w piórka. Olej rozgrzać na patelni, zeszklić cebule. Dodać paprykę i pomidory, dusić pół godziny. Dodać cukinię, szklankę wody, słodką i ostrą paprykę, posiekany czosnek i koncentrat pomidorowy, wymieszać. Gorący sos przełożyć do słoików, na wierzch wlać po łyżce oleju. Słoik zakręcić, pasteryzować 20 minut. Słoiki dokręcić, postawić do góry dnem, odstawić na 2 godziny. Gdy ostygną, przenieść w chłodne miejsce. Zimą można podsmażyć boczek lub kiełbasę, dodać słoik leczo, podgrzać i wymieszać z ugotowanym makaronem.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Leczo węgierskie —

SKŁADNIKI

- **2 żółte papryki**
- **2 czerwone papryki**
- **5 dużych pomidorów**
- **1 średnia cukinia**
- **3 duże cebule**
- **300 g boczku**
- **1 pętko kiełbasy**
- **150 g koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **⅓ łyżeczki ostrej papryki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę, wrzucić do garnka o grubym dnie i smażyć na średnim ogniu, aby wytopić jak najwięcej tłuszczu. Gotowe skwarki przełożyć do miseczki. Do pozostałego w garnku tłuszczu wrzucić pokrojoną cebulę, paprykę, pomidory oraz cukinię. Dodać wszystkie przyprawy, koncentrat pomidorowy i dusić pod przykryciem przez 10 minut. Na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę kiełbasę, a następnie przełożyć ją razem ze skwarkami do garnka z warzywami. Całość dusić przez 10 minut.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Patisony z leczo —

SKŁADNIKI

- **3-4 młode patisony**
- **2 małe cukinie**
- **3 pomidory**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **2-3 łyżki oleju z pestek winogron**
- **1 czerwona papryka**
- **bazylia**
- **oregano**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka słodka**
- **papryka ostra**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, a miąższ pokroić w kostkę. Cukinię umyć i pokroić. Oczyścić paprykę i pokroić w kostkę. Patisony umyć, ściąć górną część, usunąć miąższ i pestki. W przypadku zapiekania należy natłuścić wewnętrzną i zewnętrzną stronę warzywa olejem. Patisony można także obgotować w osolonej wodzie i osączyć.

Pokrojoną cebulę i czosnek zeszklić na oleju, dodać pokrojone warzywa, doprawić i udusić. Patisony nafaszerować przygotowanym leczo (jeśli nie było gotowane – piec około 15 minut w temperaturze 180°C).

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Gulasz wegetariański —

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Różyczki kalafiora ugotować w osolonej wodzie al dente. Cebule obrać, drobno pokroić i przesmażyć na oleju. Grzyby dokładnie umyć, osączyć i dodać do cebuli. Smażyć chwilę. Dodać pokrojone papryki i przesmażyć. Dolać bulion i gotować około 20 minut. Pod koniec gotowania dołożyć kalafior i pomidorki. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Gulasz rozlać do miseczek. Posypać posiekanym koperkiem. Podawać ze świeżą bagietką.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **200 g podgrzybków**
- **1 duża czerwona papryka**
- **1 mała zielona papryka**
- **5 różyczek kalafiora**
- **2 cebule**
- **15 pomidorków koktajlowych żółtych i czerwonych**
- **400 ml bulionu warzywnego**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **świeży koperek**
- **olej rzepakowy**
- **sól**
- **pieprz**

— Kapuściane woreczki —

SKŁADNIKI

- **1 cebula**
- **2 marchewki**
- **1 szklanka ryżu**
- **2,5 szklanki bulionu**
- **4 łyżki masła**
- **2 jajka**
- **1 łyżka suszonego tymianku**
- **10 liści kapusty włoskiej**
- **2 łyżeczki koncentratu pomidorowego**
- **2 łyżeczki mąki**
- **szczypiorek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, opłukać, wysuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym, a potem drobno pokroić. Marchewki obrać, opłukać, zetrzeć na tarce jarzynowej o małych oczkach. Na dużej patelni lub w rondlu rozgrzać połowę masła. Wrzucić posiekaną cebulę oraz starte marchewki. Smażyć razem, często mieszając, około 5 minut. Ryż przepłukać na sicie, osączyć. Dodać do warzyw. Chwilę smażyć razem, a potem zalać bulionem. Gotować na średnim ogniu pod przykryciem tak długo, aż ryż wchłonie cały płyn. Mieszankę ryżu i warzyw przestudzić. Wbić 2 jajka, wsypać suszony tymianek, starannie wymieszać. Doprawić do smaku solą oraz sporą szczyptą pieprzu. Liście kapusty wrzucać na wrzątek, aby się krótko obgotowały. Wyjąć, ostudzić, a następnie ściąć zgrubiałe nerwy. Zblanszować kilka łodyg szczypiorku (lub liść pora). Odłożyć, by wystygły. Ryż nakładać na kapustę, formować sakiewki. Związać je szczypiorkiem lub pokrojonym w paski liściem pora. Ułożyć w garnku, zalać 500 ml wrzątku, dodać koncentrat. Gotować około 50 minut. Sakiewki ułożyć na półmisku. Sos zagęścić zasmażką z reszty masła oraz mąki. Doprawić do smaku, polać danie.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Pieczone warzywa w tortillach —

Sposób przyrządzenia

Dynie obrać, usunąć pestki. Miąższ pokroić na podłużne cząstki. Rozłożyć je na pokrytej pergaminem blasze. Oprószyć solą i pieprzem, skropić sosem chili. Na koniec polać rozpuszczonym masłem. Wstawić do piekarnika. Piec około 15 minut w temperaturze 200°C. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Kolorowe papryki umyć, osuszyć, pozbawić gniazd nasiennych. Miąższ pokroić w paseczki. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju. Przesmażyć papryki oraz cebulę, oprószyć solą i pieprzem. Ser zetrzeć. Tortille posmarować śmietaną, posypać serem, obłożyć papryką, cebulą, dynią, zwinąć, tworząc warzywne burrito. Opiec z dwóch stron na suchej patelni, najlepiej grillowej.

Poleca Jakub Sadło, Zdzieszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g dyni masłowej**
- **1 łyżka sosu chili**
- **1 cebula**
- **2 łyżki masła**
- **1 czerwona papryka**
- **1 zielona papryka**
- **1 żółta papryka**
- **200 g żółtego sera**
- **olej**
- **150 g śmietany 18%**
- **8 tortilli**
- **sól**
- **pieprz**

— Kuskus z warzywami —

SKŁADNIKI

- **300 g kaszki kuskus**
- **pęczek natki pietruszki**
- **½ pęczka mięty**
- **4 duże pomidory**
- **1 mały ogórek świeży**
- **1 mała papryka czerwona**
- **1 mała papryka żółta**
- **10 czarnych oliwek**
- **10 zielonych oliwek**
- **¼ szklanki oliwy**
- **sok wyciśnięty z 2 dużych cytryn**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kuskus przygotować zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Gdy napęcznieje, spulchnić widelcem. Pomidory przekroić na pół, usunąć pestki, a miąższ pokroić w średnią kostkę. Oczyszczone papryki i ogórka pozbawionego pestek pokroić w drobną kosteczkę. Opłukane zioła posiekać. Oliwki pokroić w plasterki. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Poleca Karolina Kaleta, Byczyna, woj. opolskie

— Warzywa z kaszą —

SKŁADNIKI

- **100 g kaszy jaglanej**
- **1 bakłażan**
- **1 gałązka pomidorków koktajlowych**
- **1 papryka czerwona**
- **1 cukinia**
- **1 pęczek natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Bakłażany umyć, przekroić na pół, oprószyć solą i odstawić na 30 minut. Przepłukać pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić na kawałki. Paprykę i cukinię umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Ułożyć warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 40–50 minut. Wymieszać warzywa z kaszą jaglaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

Poleca Anna Nowak, Kałków, woj. opolskie

— Bakłażan pieczony z mozzarellą —

SKŁADNIKI

- **1 bakłażan**
- **2 pomidory średnie**
- **1 kulka sera mozzarella**
- **sól**
- **pieprz kolorowy świeżo mielony**
- **zioła prowansalskie**
- **½ cebuli czerwonej**
- **4 łyżki oleju**
- **garść liści świeżej bazylii**
- **mieszanka sałat**

Sposób przyrządzenia

Bakłażan przekroić wzdłuż na pół, a następnie pokroić na cząstki szerokości 3–4 cm. Oprószyć solą i pozostawić na 30 minut. Osuszyć papierowym ręcznikiem i wrzucić na rozgrzany olej – obsmażyć po 1 minucie z każdej strony. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć kawałki bakłażana, każdy przykryć plastrem pomidora i mozzarelli. Posypać grubo mielonym kolorowym pieprzem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać około 10 minut w temperaturze 160°C. Podawać z mieszanką sałat, ozdobione piórkami cebuli i liśćmi bazylii.

Poleca Sara Kownacka, Opole, woj. opolskie

— Kalafior smażony w cieście —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **1 kalafior**
- **bułka tarta**
- **1 jajko**
- **olej**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Kalafior podzielić na małe różyczki. Włożyć je do osolonego wrzątku, chwilę obgotować. Jajko roztrzepać. Zanurzać w nim różyczki kalafiora, a następnie panierować w bułce tartej. Olej rozgrzać na patelni, usmażyć kalafiora. Osączyć z tłuszczu.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Kalafior w cieście —

Sposób przyrządzenia

Różyczki kalafiora włożyć do miski i zalać zimną osoloną wodą. Odstawić na 10 minut. Wrzucić do wrzątku i gotować 5 minut. Odcedzić i odłożyć do ostygnięcia. Wymieszać oba rodzaje mąki ze szczyptą soli i pastą czosnkowo-imbirową i dodać tyle wody, aby powstało rzadkie ciasto. Różyczki kalafiora zanurzać w cieście i smażyć w głębokim oleju na brązowo. Na patelni rozgrzać olej. Dodać gorczycę i kumin. Wrzucić drobno pokrojone zielone papryczki chili i cebulę, smażyć minutę, stale mieszając. Dodać usmażony kalafior, wymieszać. Podawać gorące.

SKŁADNIKI

- **1 kalafior**
- **1 szklanka mąki kukurydzianej**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **1 łyżeczka pasty czosnkowo-imbirowej**
- **olej do smażenia**
- **2 zielone papryczki chili**
- **1 cebula**
- **ziarenka kuminu i gorczycy**
- **sól**

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Brokuły smażone w cieście —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)

- **1 średni brokuł**
- **1 jajko**
- **1 szklanka mąki**
- **½ szklanki mleka**
- **sól**
- **słodka papryka**
- **pieprz**
- **2 łyżki majonezu**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Brokuł podzielić na nieduże różyczki, opłukać na sicie. Włożyć do osolonego wrzątku, gotować około 3 minut. Jajko, mleko i mąkę dokładnie wymieszać lub zmiksować. Ciasto przyprawić do smaku solą, pieprzem i słodką papryką. Ugotowane brokuły odcedzić na sicie, lekko ostudzić. Dużą ilość oleju rozgrzać w rondlu lub na głębokiej patelni. Różyczki maczać w cieście, usmażyć w głębokim oleju ze wszystkich stron na złoty kolor. Osączyć z tłuszczu. Keczup wymieszać z majonezem (można też dodać posiekany mały ząbek czosnku). Brokuły podawać na ciepło z sosem i np. surową papryką.

Poleca Kazimiera Płoszaj, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Gołąbki z soczewicą —

Sposób przyrządzenia

Z kapusty usunąć głąb, podgotować ją, po czym zdjąć liście. Posiekaną cebulę zeszklić na maśle razem z czosnkiem i pieczarkami. Soczewicę ugotować w bulionie. Miękką przepuścić przez maszynkę razem z podsmażonymi warzywami i grzybami. Do masy dodać jajka, bułkę tartą, pieprz, majeranek i posiekany koperek. Zawinąć farsz w liście kapusty, ułożyć je w garnku, zalać bulionem i ugotować do miękkości. Na koniec zaprawić przecierem i śmietaną.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **200 g soczewicy zielonej**
- **300 g pieczarek**
- **2 cebule**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 jajka**
- **1 szklanka bułki tartej**
- **1 łyżka masła**
- **majeranek**
- **pieprz**
- **koperek**
- **bulion warzywny**
- **1 główka kapusty**
- **3 łyżki przecieru pomidorowego**
- **1 łyżka śmietany**

— Młode ziemniaki z bobem —

SKŁADNIKI

- **700 g młodych ziemniaków**
- **200 g bobu**
- **3 łyżki kwaśnej śmietany 18%**
- **sok i skórka z cytryny**
- **50 g masła**
- **kilka listków mięty**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ugotować bób w osolonej wodzie. Ostudzić i obrać. Wyszorować ziemniaki i ugotować je w mundurkach (około 15 minut). Trzy minuty przed końcem gotowania dodać do ziemniaków bób. Odcedzić, przykryć i zdjąć z ognia. Opłukać, osuszyć, posiekać miętę, wymieszać ją ze śmietaną. Dodać sok oraz skórkę startą z cytryny. Do gorących ziemniaków z bobem dodać masło, wstrząsnąć garnkiem. Przed podaniem polać sosem śmietanowym.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Placki szpinakowo-brokułowe z twarogiem —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie serka twarogowego**
- **½ brokułu**
- **1 pomidor**
- **1 opakowanie mrożonego szpinaku**
- **150 g mąki kukurydzianej**
- **2 jajka**
- **szczypta proszku do pieczenia**
- **sól**
- **pieprz cayenne**
- **olej do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Brokuł podzielić na różyczki, zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut. Odcedzić, wystudzić i zmiksować z serkiem. Pomidora naciąć na krzyż, polać wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Obrać, pokroić w małą kostkę. Szpinak rozmrozić, włożyć z pomidorem na suchą patelnię. Odparować. Odstawić do wystygnięcia. Wymieszać z brokułem. Jajka wbić do masy. Wsypać mąkę i proszek do pieczenia. Doprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Z masy formować placki. Smażyć na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron na złoto. Osączyć. Podawać na ciepło lub zimno.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Placuszki z cukinii z koperkiem —

SKŁADNIKI

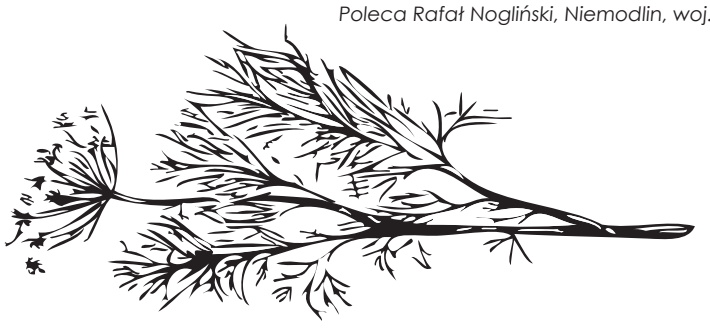
(porcja na 2 osoby)

- **1 średnia cukinia lub 2 małe**
- **4 łyżki mąki**
- **2 jajka**
- **pęczek koperku**
- **1 duża cebula**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Cukinię umyć, przekroić na pół, wydrążyć ziarenka. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, posiekać lub zetrzeć na tarce o małych oczkach. Koperek opłukać, osuszyć, posiekać. Cukinię i cebulę włożyć do miski, dodać jajka, mąkę i koperek, wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem (jeżeli masa będzie rzadka, zagęścić mąką). Olej rozgrzać na patelni, łyżką wyłożyć porcje masy, usmażyć placuszki z obu stron.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie



— Placki z cukinii z łososiem —

SKŁADNIKI

- **3-4 średnie cukinie (lub 1 duża)**
- **150 g wędzonego łososia w plasterkach**
- **1 cebula**
- **garść liści selera korzeniowego**
- **garść listków natki pietruszki**
- **2 gałązki tymianku + do dekoracji**
- **2 jajka**
- **2 łyżki otrąb pszennych**
- **½ łyżeczki majeranku**
- **sól czosnkowa**
- **pieprz**
- **oliwa do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Cukinie umyć, osuszyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach (dużą obrać, usunąć gniazda nasienne, miąższ zetrzeć na tarce). Odstawić na sicie na 20 minut, następnie lekko odcisnąć. Łososia pokroić w małe kawałki. Cebulę obrać, zetrzeć lub pokroić w małą kostkę. Zieleninę umyć, osuszyć i posiekać. Dodać do masy razem z jajkami i otrębami. Doprawić przyprawą, solą czosnkową, pieprzem i majerankiem. Placki smażyć na rozgrzanej oliwie z obu stron na złoto. Osączyć.

Uwaga: Placuszki doskonale smakują z sosem jogurtowo-czosnkowym albo twarożkiem ze śmietaną, szczypiorkiem i rzodkiewką.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Placki dyniowe —

SKŁADNIKI

- **50 g sera gouda**
- **1 pęczek trybuli**
- **50 g boczku**
- **500 g dyni**
- **350 g ziemniaków**
- **50 g mielonych orzechów laskowych**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 jajka**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **3 łyżki oleju**
- **50 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Trybulę opłukać, listki drobno posiekać. Boczek pokroić w kosteczkę. Dynię obrać, usunąć pestki. Miąższ zetrzeć. Ziemniaki obrać, opłukać, również zetrzeć, przełożyć do dyni. Dodać starty ser gouda, wsypać orzechy laskowe. Jajka wymieszać z mąką ziemniaczaną i posiekaną trybulą. Przełożyć do startych warzyw. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Mocno rozgrzać olej na dużej patelni, wrzucić pokrojony boczek, wysmażyć na chrupko, skwarki przełożyć do masy warzywnej. Na wytopionym z boczku tłuszczu usmażyć 16 placków dyniowych, przełożyć na papierowy ręcznik, osączyć z tłuszczu. Przed podaniem posypać tartym parmezanem.

Uwaga: Placki dyniowe doskonale smakują z jogurtowym dipem: 150 g kwaśnej śmietany wymieszać z 150 g jogurtu, 50 g tartego sera, sokiem i otartą skórką z cytryny, przyprawić solą i pieprzem.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Placki z papryką —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **250 g twarogu**
- **50 ml mleka**
- **120 g grysiku**
- **sól**
- **tarta gałka muszkatołowa**
- **po 1 strąku żółtej, zielonej i czerwonej papryki**
- **1 cebula**
- **1,5 łyżki oleju**
- **1 łyżka słodkiej papryki**
- **100 ml rosołu warzywnego**
- **pieprz**
- **zioła do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Placki: Żółtka oddzielić od białek, wymieszać na gładko z twarogiem, mlekiem i grysikiem. Przyprawić solą i tartą gałką muszkatołową. Odstawić na 10 minut. Strąki papryki umyć, podzielić na połówki, usunąć gniazda nasienne. Miąższ opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Mocno rozgrzać na patelni łyżkę oleju, przez kilka minut zrumienić na nim cebulę na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Oprószyć słodką papryką, zasmażyć. Podlać rosołem. Dodać paprykę, przykryć, dusić około 10 minut na małym ogniu. Przyprawić solą i pieprzem. Białka ubić na sztywną pianę, przełożyć do ciasta twarogowego. Patelnię posmarować pozostałym olejem, mocno rozgrzać, usmażyć 12 placków. Przełożyć na papierowy ręcznik, osączyć z tłuszczu. Podawać z duszoną papryką, udekorować świeżymi ziołami.

Uwaga: Strąki warto wcześniej obrać ze skórki. Najłatwiej zrobić to, umieszczając pokrojone na ćwiartki papryki w kuchence mikrofalowej ustawionej na 600 W i opiekając je przez około 10 minut.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Nadziewane pomidorki pachnące bazylią —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)

- **2 duże pomidory**
- **puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **½ ogórka**
- **kilka listków bazylii**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć, ostrożnie odkroić kapelusik, wydrążyć miąższ. Tuńczyka osączyć z zalewy, włożyć do miski. Dodać pomidorowy miąższ i bułkę tartą, wymieszać, przyprawić do smaku solą i szczyptą pieprzu. Farszem napełnić pomidory, przykryć wierzchami. Pomidorki ułożyć na natłuszczonej blasze. Zapiekać 5–10 minut w temperaturze 180°C. Listki bazylii opłukać, osuszyć. Ogórek umyć, pokroić na plasterki. Bazylią udekorować pomidorki, obok ułożyć ogórka.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Szpinakowe knedle —

SKŁADNIKI

- **250 g czerstwych bułek**
- **80 g mąki**
- **100 g mrożonego, rozdrobnionego szpinaku**
- **1 cebula**
- **½ ząbka czosnku**
- **po 1 łyżce posiekanej natki pietruszki i szczypiorku**
- **3 jajka**
- **150 g żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka masła**

Sposób przyrządzenia

Szpinak rozmrozić w temperaturze pokojowej, dokładnie osączyć. Czerstwe bułki pokroić w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać. Bułkę wymieszać z mąką. Żółty ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Na patelni rozgrzać masło. Wrzucić cebulę i czosnek, zeszklić. Dodać szpinak, przyprawić solą i pieprzem, chwilę smażyć razem, przestudzić. Bułkę połączyć ze szpinakiem, dodać natkę pietruszki, szczypiorek, ser i jajka. Starannie wymieszać. Z przygotowanej masy wilgotnymi dłońmi formować kulki. Gotować knedle w osolonym wrzątku przez około 15 minut. Przełożyć na talerze i udekorować zieleniną.

Uwaga: Knedle ziołowe będą miały ostrzejszy smak, jeśli ciasto wzbogacimy kilkoma drobno posiekanymi liśćmi selera naciowego.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Smażone złote kulki —

SKŁADNIKI

- **1 kg brukselki**
- **oliwa**
- **300 g wędzonego boczku**
- **1 duża cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **chili**
- **1 szklanka kremówki**
- **sól himalajska**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Brukselki obrać ze zwiędniętych liści, umyć pod bieżącą wodą. Większe przekroić na pół, małe pozostawić w całości. Warzywa osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym, po czym wrzucić partiami na mocno rozgrzaną oliwę i przyrumienić. Gotową brukselkę odłożyć na talerz, a wrzucić pokrojony w kostkę wędzony boczek oraz posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Zalać składniki śmietanką rozrobioną z wodą. Po chwili ponownie dołożyć na patelnię brukselkę i wymieszać całość z solą himalajską, świeżo mielonym pieprzem i szczyptą chili. Gotowe danie podawać z bagietką i winem.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Bukiet pieczonych warzyw —

SKŁADNIKI

- **400 g małych ziemniaków**
- **sól**
- **1 żółta papryka**
- **1 czerwona papryka**
- **1 mały bakłażan**
- **1 cukinia**
- **300 g małych pomidorków**
- **1 czerwona cebula**
- **pieprz**
- **oliwa**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **1 łyżka nasion sezamu**
- **kilka gałązek koperku**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować w mundurkach w osolonej wodzie. Następnie odcedzić, przestudzić i pokroić na połówki. Papryki przekroić na połowy, oczyścić i opiec na ruszcie. Później włożyć je do woreczka foliowego, aby się zaparzyły, wyjąć i obrać. Umyć bakłażana oraz cukinię, osuszyć i pokroić w cienkie plastry. Pomidory przekroić na połówki. Cebulę obrać i pokroić w półksiężyce. Ułożyć wszystkie warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą. Piec do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 190°C. Następnie przełożyć warzywa do miski i pokropić oliwą zmieszaną z octem. Posypać nasionami sezamu i udekorować koperkiem.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Bakłażany z pieca —

SKŁADNIKI
- **4 małe bakłażany**
- **3 żółte papryki**
- **4 cebule**
- **6 pomidorów**
- **4 ząbki czosnku**
- **5 łyżek oliwy**
- **3 liście laurowe**
- **kilka gałązek tymianku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Pomidory i cebulę pokroić w plasterki, papryki w paseczki. Posypać solą, pieprzem i listkami tymianku. Bakłażany pokroić wzdłuż na grube plastry, nie odrywając jednego plastra od drugiego, posypać solą. Pomiędzy plastry włożyć cebulę, pomidory i paprykę. Zsunąć wszystko razem. Żaroodporne naczynie wysmarować oliwą. Na dnie ułożyć bakłażany, posypać tymiankiem, liśćmi laurowymi i pokrojonym czosnkiem. Skropić oliwą. Podlać kilkoma łyżkami wody. Piec 15 minut w temperaturze 200°C, przykryć, zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec jeszcze 45 minut.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Bakłażan z kozim serem —

SKŁADNIKI
- **½ pęczka pietruszki**
- **½ pęczka bazylii**
- **40 ml oliwy**
- **1 bakłażan średniej wielkości**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **2 niewielkie pomidory**
- **120 g koziego sera**
- **30 g parmezanu**
- **około 10 orzeszków pinii**

Sposób przyrządzenia
Pietruszkę i bazylię opłukać zimną wodą, dobrze osuszyć. Połowę bazylii odłożyć do dekoracji, resztę razem z pietruszką drobno posiekać, przełożyć do miseczki i zalać około 20 ml oliwy. Bakłażan umyć, za pomocą ostrego noża pokroić na 8 cienkich plasterków, oprószyć solą, białym pieprzem i skropić resztą oliwy. Podsmażyć z obydwu stron po 3 minuty na rozgrzanej patelni bez tłuszczu. Zdjąć z patelni i ostudzić. Pomidory opłukać zimną wodą, osuszyć i pokroić na małe cząstki. Ser kozi pokroić w plasterki. Na każdym plasterku bakłażana ułożyć po porcji pomidorów i sera. Zwinąć w roladki i spiąć wykałaczkami. Żaroodporną formę posmarować tłuszczem, ułożyć roladki. Zapiekać około 6 minut w temperaturze 220°C. Parmezan zetrzeć. Gotowe danie przełożyć na talerz. Posypać parmezanem i orzeszkami pinii. Ozdobić odłożonymi wcześniej listkami bazylii. Przystawkę z bakłażanów zaleca się podawać z białym półwytrawnym winem.

Uwaga: Niewykorzystane plastry bakłażana skropić sokiem z cytryny, włożyć do torebki foliowej, przechowywać w lodówce 1–2 dni.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Warzywa z dipem —

SKŁADNIKI
- **2 marchewki**
- **1 fenkuł**
- **3 strąki kolorowej papryki: zielonej, czerwonej i żółtej**
- **1 zielona i 1 żółta cukinia**
- **1 ząbek czosnku**
- **4 gałązki natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**
- **6 gałązek tymianku**
- **250 g chudego twarogu**
- **5 łyżek oleju**
- **4 łyżki śmietany kremówki**
- **3 gałązki rozmarynu**

Sposób przyrządzenia
Wszystkie warzywa oczyścić, umyć. Marchewki obrać, pokroić w plasterki grubości 1 cm. Fenkuł przekroić na pół, usunąć głąb. Miąższ pokroić na duże kawałki. Czosnek obrać, drobniutko posiekać. Natkę pietruszki i 3 gałązki tymianku opłukać, posiekać. Cukinię pokroić w plasterki. Marchewkę oraz fenkuł ułożyć na blasze, skropić olejem, przemieszać. Piec 15 minut w temperaturze 250°C. Twaróg wymieszać ze śmietaną kremówką. Wrzucić posiekane zioła. Dodać czosnek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Dip przyprawić solą i pieprzem. Strąki papryki pokroić w paski o szerokości 1 cm. Przełożyć na blachę z rozmarynem, pozostałym tymiankiem i plasterkami cukinii po 10 minutach pieczenia. Warzywa przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowe danie podawać z dipem czosnkowym.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Terrina warzywna —

SKŁADNIKI

- **300 g dyni**
- **16 podłużnych pomidorów**
- **400 g sera mozzarella**
- **1 pęczek bazylii**
- **czarny pieprz**
- **1 pęczek rukoli**
- **1 łyżka oliwy**
- **ewentualnie świeże zioła do udekorowania potrawy**

Sposób przyrządzenia

Formę wyłożyć folią (tak, aby wystawała). Dynię oczyścić, pokroić w plasterki, posmarować oliwą. Ułożyć na blasze, piec 25 minut w temperaturze 180°C, wystudzić. Pomidory umyć, przekroić na pół, usunąć pestki. Mozzarellę pokroić w plasterki. W wyłożonej folią formie ułożyć składniki w następującej kolejności: pomidory, listki bazylii, mozzarella, pomidory, bazylia, mozzarella, dynia i znów bazylia, pomidory, mozzarella, bazylia, pomidory i ser. Każdą warstwę pomidorów posypać czarnym pieprzem. Przykryć wystającą folią aluminiową, wstawić na całą noc do lodówki. Pokroić w plastry, ułożyć na listkach rukoli.

(Sos do terriny warzywnej: do słoika przełożyć 1 łyżeczkę musztardy z całymi ziarenkami gorczycy, 2 łyżki octu balsamicznego i 2 łyżki oliwy. Słoik dokładnie zakręcić, potrząsać energicznie aż do połączenia się składników. Sosem skropić terrinę).

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Roladki szparagowe —

SKŁADNIKI

- **8 plasterków szynki gotowanej**
- **8 szparagów**
- **4 jajka**
- **10 g masła**
- **10 g mąki**
- **200 ml mleka**
- **szczypta soli i pieprzu**
- **1 garść tartego twardego żółtego sera**
- **1 łyżka octu**

Sposób przyrządzenia

Szparagi oczyścić i wrzucić na 3 minuty do wrzątku. W tym czasie przygotować sos: masło rozpuścić i wymieszać z mąką. Stopniowo dolewać mleko, cały czas mieszając. Gdy masa się zagotuje i uzyska jednolitą konsystencję, dodać chrzan i ser. Szparagi zawinąć w plasterki szynki, przełożyć do naczynia żaroodpornego, polać sosem i piec 10 minut w temperaturze 180°C. Przygotować jajka w koszulkach. Zagotować dużo wody, dodać ocet i pojedynczo wlewać wybite wcześniej do szklanek jajka. Gotować około 4 minut, wyciągać za pomocą łyżki cedzakowej. Podawać z zapiekanymi szparagami.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Amerykańskie krążki cebulowe —

SKŁADNIKI

(porcja na 2 osoby)

- **2 duże cebule**
- **½ szklanki mąki**
- **¾ łyżeczki soli**
- **szczypta pieprzu**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 jajko**
- **½ szklanki mleka**
- **olej rzepakowy**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, pokroić na 2-milimetrowe plasterki. Krążki oddzielić od siebie. Mąkę, sól, pieprz i proszek do pieczenia połączyć. Jajko roztrzepać z mlekiem, wymieszać z mąką i dodatkami. Dużą ilość oleju rozgrzać w głębokiej patelni lub we frytkownicy. Krążki cebuli zanurzać w cieście, wkładać na rozgrzany olej. Smażyć, aż będą złotobrązowe. Wyjąć, osączyć z tłuszczu. Lekko oprószyć solą. Podawać jako ciepłą przekąskę lub dodatek do kotletów.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

XVII

Potrawy z warzyw - sałatki i surówki

— Szybka sałatka —

SKŁADNIKI

- **600 g mielonej szynkowej**
- **1 słoik ogórków konserwowych**
- **majonez**

Sposób przyrządzenia

Mielonkę pokroić w cienkie paseczki, ogórki pokroić w słupki. Składniki wymieszać z majonezem.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

— Sałatka expressowa —

SKŁADNIKI

- **1 słoik ogórków konserwowych**
- **1 mała puszka groszku konserwowego**
- **250 g żółtego sera**
- **5 jaj**
- **1 mały słoik majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ogórki pokroić drobno, odsączyć. Ser zetrzeć na grubej tarce. Ugotowane jaja posiekać, dodać groszek, majonez, sól, pieprz, wymieszać i schłodzić.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Sałatka porowa —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **3 pory**
- **5 jajek**
- **4 ogórki kiszone**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 słoik majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pory oczyścić, odciąć zielone łodygi, białe części pokroić w półkrążki. Włożyć na sitko, przelać wrzątkiem. Ostudzić. Jajka ugotować na twardo. Ostudzić, obrać, pokroić w kostkę. Ogórki pokroić w małą kostkę. Kukurydzę osączyć z zalewy. Pory, jajka, ogórki i kukurydzę włożyć do miski. Dodać majonez, wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Danuta Sierpina, Olszanka, woj. opolskie

— Sałatka z porów —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **majonez**
- **2 duże pory**
- **1 puszka groszku konserwowego**
- **3-4 ogórki kiszone**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Pory oczyścić, umyć i pokroić na drobne paseczki. Sparzyć na sitku, poczekać, aż ociekną. Ogórki obrać ze skóry, pokroić w drobną kostkę, dodać do porów i połączyć wszystko z osączonym groszkiem. Przyprawić sałatkę szczyptą soli i pieprzu do smaku. Na końcu dodać majonez.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Sałatka z fasoli —

SKŁADNIKI

- **4 puszki białej fasoli**
- **3 papryki**
- **1 pęczek dymki**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **250 g kiełbasy**
- **4 łyżki oleju**
- **tymianek**
- **oregano**
- **pieprz cayenne**
- **6 łyżek octu winnego**
- **6 łyżek sosu chili**
- **200 g owczego sera**

Sposób przyrządzenia

Fasolę przełożyć na sitko, opłukać pod bieżącą wodą, dobrze osączyć. Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne. Miąższ opłukać, pokroić w paseczki. Dymkę oczyścić, opłukać, pokroić w szerokie krążki. Fasolę przemieszać z dymką i papryką. Czosnek obrać, pokroić w kosteczkę. Kiełbasę pokroić w cienkie plasterki. Mocno rozgrzać olej na patelni, podsmażyć na nim kiełbasę. Dodać czosnek, tymianek i oregano. Całość smażyć krótko na średnim ogniu. Przyprawić do smaku pieprzem cayenne. Podlać 250 ml wody, zagotować. Ocet winny połączyć z sosem chili. Przyprawić solą i pieprzem. Sosem polać sałatkę. Ponownie przyprawić do smaku, posypać pokruszonym owczym serem.

Uwaga: Pieprz cayenne to sproszkowana papryka chili. Ma bardzo ostry i piekący smak, dlatego należy go dodawać z umiarem.

Poleca Lidia Siemińska, Cisek, woj. opolskie

— Sałatka z fasolą —

Sposób przyrządzenia
Fasolę zalać zimną wodą, odstawić na noc. Odlać wodę, fasolę zalać świeżą wodą i zagotować. Dodać włoszczyznę, ugotować. Odcedzić, wystudzić. Obrane ze skórki pomidory pokroić w cząstki, cebulę w półtalarki, a boczek w paski (zrumienić na patelni). Wymieszać składniki i doprawić cząbrem, solą i pieprzem.

Poleca Grażyna Toczko, Paczków, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **¾ szklanki suchej fasoli jaś**
- **1 mała włoszczyzna**
- **2 pomidory**
- **½ czerwonej cebuli**
- **2-3 plastry wędzonego boczku**
- **2 łyżki oleju**
- **cząber**
- **sól**
- **pieprz**

— Sałatka fasolowa z serem —

SKŁADNIKI
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **sól**
- **pieprz**
- **500 g ziemniaków**
- **200 g żółtego sera**
- **1 cebula**
- **2 plasterki wędzonego boczku**
- **100 g marynowanych cebulek**
- **1 łyżka majeranku**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki umyć pod bieżącą wodą. Przełożyć do osolonego wrzątku, gotować w mundurkach 20 minut na średnim ogniu. Odcedzić, przestudzić, polewając zimną wodą, dobrze osączyć. Następnie obrać, pokroić w kostkę. Czerwoną fasolę przełożyć na sitko, osączyć. Cebulę obrać, drobniutko posiekać. Żółty ser pokroić w dużą kostkę. Marynowane cebulki osączyć. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Boczek pokroić w kostkę. Mocno rozgrzać łyżkę oleju na patelni, zeszklić na nim czosnek i cebulę przez kilka minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Posypać majerankiem, smażyć jeszcze chwilę. Ziemniaki przemieszać z fasolą, żółtym serem, marynowanymi cebulkami oraz podsmażonym boczkiem. Skropić pozostałym olejem, przyprawić do smaku, podawać.

Uwaga: Ziemniaki ugotowane w mundurkach łatwiej będzie obrać, gdy do gotowania dodamy trochę oleju.

Poleca Jadwiga Babicka, Chrząstowice, woj. opolskie

— Sałatka z czerwonej fasoli —

Sposób przyrządzenia
Fasolę i kukurydzę osączyć, ananas osączyć, pokroić w kostkę. Ser żółty pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki umieścić w dużym naczyniu, wymieszać, dodać majonez, ponownie dokładnie wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem.

Poleca Edyta Kożuch, Dylaki, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 puszka ananasa**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **1 puszka kukurydzy**
- **ser żółty**
- **majonez**
- **sól**
- **pieprz**

— Sałatka z bobem i grzankami —

SKŁADNIKI
- **300 g ugotowanego drobnego bobu**
- **100 g boczku pokrojonego w plasterki**
- **6 kromek bułki wrocławskiej**
- **1 główka sałaty**
- **garść rukoli**

Sos winegret:
- **1 łyżeczka musztardy**
- **1 łyżka octu winnego**
- **50 ml oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Bułkę pokroić w kostkę i piec w piekarniku do złocistego koloru grzanek. Boczek usmażyć na patelni, aż będzie chrupiący. Sałatę rukolę i bób wymieszać z sosem winegret posypać grzankami i plasterkami boczku.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Sałatka z rukoli —

Sposób przyrządzenia
Umytą i osuszoną rukolę wymieszać z żurawiną i parmezanem pokrojonym w słupki. Sałatkę skropić oliwą i sokiem z cytryny.

Poleca Teresa Chęcińska, Brynek, woj. śląskie

SKŁADNIKI
- **opakowanie rukoli**
- **garść suszonych owoców żurawiny**
- **50 g parmezanu**
- **¼ szklanki oliwy**
- **sok z ½ cytryny**

— Sałatka zielono-żółta —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **1 kg brokułów**
- **4 ogórki kiszone**
- **3 jajka**
- **½ puszki kukurydzy**
- **½ puszki zielonego groszku**
- **pęczek szczypiorku**
- **sól**
- **pieprz**
- **¾ szklanki majonezu**
- **½ szklanki śmietany 18%**
- **2 ząbki czosnku**

Sposób przyrządzenia
Brokuły podzielić na różyczki, opłukać. Włożyć do osolonego wrzątku, gotować 5 minut. Odcedzić. Jajka ugotować na twardo. Ostudzić, obrać, pokroić w drobną kostkę. Kukurydzę i groszek odcedzić z zalewy. Szczypiorek opłukać, ogórek drobno pokroić. Czosnek posiekać, wymieszać z majonezem i śmietaną, przyprawić do smaku szczyptą soli i pieprzu. Wszystkie warzywa i jajka włożyć do salaterki. Polać sosem czosnkowym, dokładnie wymieszać.

Poleca Łukasz Terlecki, Luboszyce, woj. opolskie

— Sałatka ziołowa —

Sposób przyrządzenia
Brokuł umyć, pokroić (surowy) na malutkie kawałki. Pomidorki umyć, przekroić na pół. Paprykę umyć, usunąć pestki, opłukać i pokroić w dużą kostkę. Cebulę obrać, pokroić w dużą kostkę. Warzywa włożyć do salaterki.
Sos: Wszystkie składniki dokładnie połączyć, w razie potrzeby przyprawić. Sałatkę polać sosem, delikatnie wymieszać.

Poleca Danuta Sierpina, Olszanka, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
- **1 brokuł**
- **1 opakowanie pomidorków koktajlowych**
- **1 papryka**
- **1 duża cebula**

Sos:
- **4 łyżki oliwy**
- **2 łyżki octu winnego**
- **½ łyżeczki cukru**
- **3 łyżki świeżych ziół**

— Zielona sałatka z brokułami —

SKŁADNIKI
- **1 brokuł**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**
- **2 garści kiełków słonecznika**
- **1 mały ząbek czosnku**
- **100 g sera pleśniowego**
- **4 orzechy włoskie**
- **2 łyżki pestek dyni i słonecznika**

Sos:
- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **½ łyżeczki octu balsamicznego**
- **1 łyżka miodu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Różyczki brokułu odciąć od łodygi, podzielić na mniejsze. Zagotować wodę z solą i cukrem, wrzucić brokuły i gotować 2 minuty. Przełożyć na sito, przelać zimną wodą. Brokuły ułożyć w salaterce, posypać natką, wymieszać z kiełkami słonecznika i drobniutko posiekanym czosnkiem. Ser pokroić w kostkę, dodać do sałatki i lekko przemieszać. Ze składników na sos utrzeć gładką emulsję, polać sałatkę. Orzechy i pestki wrzucić na rozgrzaną patelnię i krótko podprażyć bez tłuszczu, by wydobyć aromat. Gdy trochę przestygną, posypać nimi sałatkę.

Poleca Andrzej Sikorski, Osiek, woj. opolskie

— Sałatka brokułowo-paprykowa —

Sposób przyrządzenia

Brokuł podzielić na małe kawałeczki, oczyścić (można go także podgotować na parze). Sałatę porwać na cząstki. Ser feta pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, pomidory umyć, ogórki obrać. Warzywa pokroić w kostkę. Kukurydzę osączyć. Warzywa i ser włożyć do salaterki. Czosnek obrać, posiekać, wymieszać z majonezem i jogurtem. Sosem polać sałatkę, wymieszać.

Poleca Wiktoria Krauze, Pludry, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **1 główka sałaty lodowej**
- **1 duży brokuł**
- **opakowanie sera feta**
- **2-3 kolorowe papryki**
- **3-4 pomidory**
- **1-2 ogórki**
- **1 puszka kukurydzy**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **1 słoik majonezu**
- **1 kubeczek jogurtu naturalnego**
- **sól**
- **pieprz**

— Sałatka z soczewicy —

SKŁADNIKI

- **3 ziemniaki**
- **4 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **½ selera**
- **100 g zielonej soczewicy**
- **1 puszka zielonego groszku**
- **3 kiszone ogórki**
- **2 ugotowane na twardo jajka**
- **szczypiorek**
- **4 łyżki majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler dokładnie wyszorować, opłukać, a następnie włożyć do garnka z lekko osoloną wodą i ugotować. Wystudzić warzywa, obrać delikatnie ze skórki, a następnie pokroić wszystkie w niewielką kostkę. Soczewicę opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na pół godziny. Gotować soczewicę, aż będzie miękka (około 30 minut), a następnie posolić, po chwili odsączyć na sicie i wystudzić. Groszek odsączyć na sicie. Kiszone ogórki pokroić w kostkę. Ugotowane na twardo jajka i szczypiorek posiekać. Rozdrobnione składniki przełożyć do salaterki i wymieszać, po czym doprawić solą i pieprzem. Dodać do sałatki majonez i delikatnie wymieszać.

Poleca Stanisław Sęga, Brzezie, woj. opolskie

— Sałatka z pieczarek —

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone pieczarki gotować 5 minut, odcedzić i pokroić w plasterki. Cebulę pokroić w cienkie plasterki, sparzyć i odcedzić. Ugotować jaja, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, natkę pietruszki i korniszony posiekać. Połączyć składniki, dodać majonez, musztardę, sól, pieprz. Schłodzić.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g pieczarek**
- **2-3 cebule**
- **2 jaja**
- **3 korniszony**
- **½ pęczka pietruszki**
- **1 mały słoik majonezu**
- **musztarda**
- **sól**
- **cukier**

— Sałatka ze szpinaku z wędzonym halibutem i jajkiem —

SKŁADNIKI

- **750 g świeżego szpinaku**
- **2 jajka**
- **150 g halibuta wędzonego**
- **kilka pomidorków koktajlowych**
- **1 cebula czerwona**

Sos:

- **2 łyżki musztardy**
- **2 łyżki oliwy**
- **sok z ½ cytryny**
- **pieprz**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Szpinak umyć, osuszyć i ułożyć na talerzu. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupek i wystudzić, a następnie pokroić na ćwiartki. Pokroić pomidorki oraz cebulę. Warzywa wymieszać. Na górze ułożyć kawałki ryby wędzonej oraz jajka, następnie połączyć na gładką masę wszystkie składniki sosu i obficie skropić nim sałatkę.

Poleca Marta Siekierska, Gronowice, woj. opolskie

— Sałatka z grillowaną cukinią i pomidorami —

Sposób przyrządzenia
Na rozgrzanym grillu, bezpośrednio na ruszcie, opiec plastry cukinii, po 1 minucie z każdej strony. Przełożyć na talerz, doprawić solą i pieprzem. Następnie na aluminiowej tacce ułożyć pokrojone w grube piórka czerwone cebule. Grillować je około 4–5 minut, co chwilę przewracając, aby się nie przypaliły. W trakcie doprawić solą i pieprzem. Pomidory pokroić w kostkę 2 × 2 cm. Cukinię, cebulę i pomidory wymieszać z mieszanką sałat, dodać posiekaną natkę pietruszki, oliwę, sok z cytryny oraz utarty czosnek. Doprawić solą i pieprzem, delikatnie wymieszać, posypując mieszanką ziaren.

Poleca Stanisława Sieczkowska, Skorogoszcz, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 opakowanie miksu sałat z roszponką**
- **3-4 pomidory śliwkowe**
- **2 czerwone cebule**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1 mała cukinia**
- **3 ząbki czosnku**
- **sok z 1 cytryny**
- **80 ml oliwy**
- **3 łyżki śródziemnomorskiego miksu ziaren do sałatek**
- **sól**
- **pieprz**

— Sałatka z kaczką i sosem chrzanowym —

SKŁADNIKI
- **pierś z kaczki**
- **2 ząbki czosnku**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**
- **100 g miksu sałat z rukolą**
- **20 pomidorków daktylowych**
- **1 czerwona cebula**
- **200 ml jogurtu naturalnego**
- **2 łyżki chrzanu śmietankowego**
- **1 łyżeczka pieprzu**

Sposób przyrządzenia
Mięso umyć, osuszyć i podzielić na dwie pojedyncze piersi, a następnie skórę naciąć na krzyż. Ząbki czosnku obrać i drobno posiekać. Mięso przełożyć do miski, zalać oliwą, posypać posiekanym czosnkiem i oprószyć świeżo zmieloną solą oraz pieprzem, a następnie na 3–4 godziny wstawić do lodówki. Suchą patelnię rozgrzać i ułożyć na niej zamarynowane piersi, skórą do dołu. Smażyć 4 minuty, a następnie przewrócić na drugą stronę i smażyć kolejne 4 minuty. Po tym czasie mięso zdjąć z patelni, szczelnie zawinąć w folię aluminiową i piec 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C. Upieczone piersi pokroić w cienkie plastry. Odpowiednio upieczona pierś powinna być lekko różowa i soczysta. Sałatę oraz pomidorki umyć i osuszyć. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Jogurt połączyć z chrzanem oraz z pieprzem i wymieszać. Na talerzach rozłożyć po porcji sałaty, po 10 pomidorków i po połowie piórek cebuli. Środek polać przygotowanym sosem chrzanowym z pieprzem i ułożyć na nim plastry kaczki.

Poleca Martyna Grzybowska, Węgry, woj. opolskie

— Cykoria z dipem czosnkowym —

Sposób przyrządzenia
Liście cykorii umyć, osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Szczypiorek umyć i osuszyć. Cebulę obrać i posiekać razem ze szczypiorkiem. Łososia rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać i wyłożyć na liście cykorii. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę, rozetrzeć ze szczyptą soli. Dodać majonez i śmietanę, dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać w osobnym naczyniu.

Poleca Julia Serwata, Kadłub, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **kilka dużych liści cykorii**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **100 g wędzonego łososia**
- **1 cebula**
- **3 ząbki czosnku**
- **5 łyżek majonezu**
- **2 łyżki śmietany**
- **sól**
- **pieprz**
- **sok z cytryny**

— Sałatka Cezar —

SKŁADNIKI

- **1 główka sałaty rzymskiej**
- **1 pierś kurczaka**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 łyżka octu winnego**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **starty parmezan**
- **grzanki czosnkowe**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka pokroić na kawałki. Usmażyć na połowie oliwy. Ostudzić. Sałatę umyć, osuszyć, porwać na kawałki. Z reszty oliwy, octu, soku z cytryny przygotować sos. Doprawić. Sałatę wymieszać z kurczakiem. Polać sosem, posypać grzankami czosnkowymi i wiórkami parmezanu.

Poleca Anna Seemann, Racławice Śląskie, woj. opolskie

— Sałatka z paprykowym kurczakiem i kuskusem —

SKŁADNIKI

- **¼ główki młodej kapusty**
- **4 garści szpinaku baby**
- **1 podwójny filet z kurczaka**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 szklanki kaszy kuskus (namoczonej)**
- **½ szklanki czarnych oliwek bez pestek**
- **3 łyżki słodkiej mielonej papryki**
- **4 łyżki oliwy**
- **aromatyzowana oliwa do skropienia sałatki**
- **ocet balsamiczny**

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na średniej grubości paski. Ząbki czosnku pokroić na cienkie plasterki. Na rozgrzaną patelnię dodać plasterki czosnku i paski kurczaka posypane słodką papryką. Smażyć, aż mięso będzie miało złotobrązowy kolor. Poszatkować kapustę i umieścić ją w salaterce. Wsypać kaszę kuskus i przełożyć z patelni kawałki kurczaka. Dodać szpinak baby i pokrojone oliwki. Skropić aromatyzowaną oliwą i octem balsamicznym. W razie potrzeby doprawić, wymieszać. Odstawić sałatkę na kilka godzin, by smaki się przegryzły – wtedy jest najlepsza.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

— Kapusta szmurowana —

SKŁADNIKI

- **1 duża lub 2 małe główki kapusty**
- **kawałek słoniny**
- **pęczek koperku**
- **2-3 łyżki mąki**
- **sól**
- **cukier**
- **ocet**

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować. Ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Następnie wodę odlać, pozostawiając trochę na dnie. Słoninę pokroić w kawałki, roztopić na patelni. Dodać mąkę i cały czas mieszając, zrobić zasmażkę. Wlać do kapusty. Chwilę gotować na małym ogniu, mieszając. Do kapusty dodać posiekany koperek, doprawić taką ilością cukru, soli i octu, aby była słodko-kwaśna.

Poleca Joanna Michalska, Koronowo, woj. kujawsko-pomorskie

— Kolorowe papryki —

SKŁADNIKI

- **1 czerwona papryka**
- **1 zielona papryka**
- **1 pomarańczowa papryka**
- **2 duże pomidory**
- **1 cebula**
- **garść listków botwinki**
- **garść rukoli**
- **3 łyżki majonezu**
- **3 łyżki jogurtu naturalnego**
- **50 g sera typu rokpol**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć, przekroić na połówki, usunąć z nich gniazda nasienne. Miąższ pokroić w paski. Pomidory naciąć na krzyż, ułożyć na sicie, sparzyć wrzątkiem, a następnie przelać zimną wodą. Obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w półplasterki. Połączyć z papryką oraz obraną i posiekaną w drobną kostkę cebulą. Do warzyw dodać umyte, krótko obgotowane liście botwinki oraz opłukaną i osuszoną rukolę. Wymieszać. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Przygotować sos z majonezu i jogurtu. Wkruszyć do niego lub utrzeć ser pleśniowy typu rokpol. Doprawić do smaku solą. Tuż przed podaniem ozdobić sałatkę kleksami sosu serowego.

Poleca Danuta Sierpina, Olszanka, woj. opolskie

— Kokardkowa sałatka z warzywami —

SKŁADNIKI

- **200 g makaronu kokardki**
- **50 g jabłka**
- **50 g ogórka**
- **50 g rzodkiewki**
- **50 g czerwonej papryki**
- **50 g pomidora**
- **2 łyżki musztardy**
- **1 łyżka cukru**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa oraz jabłka umyć, osuszyć, ewentualnie obrać. Pokroić w kostkę lub inne kształty, a następnie dokładnie wymieszać z musztardą, cukrem oraz makaronem. Podawać od razu, na przykład na liściach kapusty pekińskiej lub na talerzykach – np. jako dodatek do grillowanego lub pieczonego mięsa.

Poleca Monika Śliwa, Kamiennik, woj. opolskie

— Pomidory na rukoli —

SKŁADNIKI

- **400 g pomidorów**
- **200 g rukoli**
- **1 dymka**
- **50 g czarnych oliwek**
- **100 g sera mozzarella**
- **6 łyżek oliwy**
- **2 łyżki octu winnego**
- **1 łyżka musztardy francuskiej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rukolę przebrać, umyć pod bieżącą wodą, pozostawić do ocieknięcia lub osuszyć na papierowych ręcznikach kuchennych. Włożyć do miski, wymieszać. Pomidory opłukać, osuszyć, pokroić na nieduże kawałki i wrzucić do miski. Można je uprzednio sparzyć i obrać ze skórki. Oczyszczoną dymkę oraz osączone z zalewy czarne oliwki (bez pestek) pokroić w krążki, dodać do pozostałych przygotowanych składników sałatki. Mozzarellę wyjąć z zalewy, pokroić na kawałki. Wrzucić do miski z sałatką, wymieszać. Oliwę wymieszać w kubeczku razem z octem winnym, musztardą francuską, solą oraz grubo tłuczonym czarnym pieprzem do smaku. Przygotowanym sosem polać składniki sałatki, delikatnie przemieszać. Sałatkę najlepiej podawać razem z pokrojoną na kawałki i zrumienioną na suchej patelni bagietką.

Poleca Łucja Marciniak, Szczedrzyk, woj. opolskie

— Sałatka z burakami —

SKŁADNIKI

- **2-3 nieduże buraki**
- **4 jajka**
- **½ główki sałaty lodowej**
- **1 cebula**
- **½ pęczka koperku**
- **200 ml jogurtu naturalnego**
- **sok z ½ cytryny**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Buraki oczyścić starannie, włożyć do garnka, zalać posolonym wrzątkiem. Ugotować do miękkości w łupinach. Wyjąć buraki, ostudzić. Obrać ze skórki i pokroić w cienkie plastry. W osobnym naczyniu z osolonym wrzątkiem ugotować na twardo jajka (8–10 minut). Ostudzić, obrać ze skorupek. Na koniec jajka pokroić na ćwiartki. Połówkę sałaty lodowej opłukać, osuszyć. Porozrywać listki na małe kawałki, umieścić w salaterce. Obraną cebulę opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym, drobno poszatkować. Wsypać do salaterki z sałatą lodową, wymieszać. Koperek opłukać starannie, osuszyć, poodrywać z gałązek, posiekać. Jogurt naturalny połączyć z sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą cukru, wymieszać z posiekanym koperkiem. Na sałacie porozkładać dekoracyjnie ćwiartki jajek oraz plasterki buraków, oprószyć solą. Osobno podać na stół sos.

Poleca Krystyna Sieradzka, Jasienica Dolna, woj. opolskie

— Kapusta z pomarańczą —

SKŁADNIKI

- **1 główka czerwonej kapusty**
- **1 cytryna**
- **1 cebula**
- **1 jabłko**
- **1 pomarańcza**
- **4-5 łyżek oliwy**
- **sól**
- **świeżo zmielony pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, drobno poszatkować. Wrzucić na osolony wrzątek. Gotować 8–10 minut, odcedzić, przelać zimną wodą, skropić sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Z drugiej połowy cytryny otrzeć skórkę. Cebulę obrać, posiekać. Umieścić na sicie i przelać wrzątkiem, aby straciła ostry smak. Obrane jabłko zetrzeć na tarce, szybko skropić sokiem z reszty cytryny i posypać startą skórką. Pomarańczę sparzyć, obrać, wykroić fileciki miąższu, rozdrobnić. Dodać do kapusty razem z jabłkiem i cebulą. Wymieszać z oliwą. Sałatkę doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wstawić na pół godziny do lodówki.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Sałatka z marynat i marchwi —

SKŁADNIKI

- **1 słoik marynowanych pieczarek**
- **3 połówki marynowanej czerwonej papryki**
- **2 średnie marchewki**
- **½ selera**
- **1 cebula**
- **2-3 łyżki oleju**
- **cukier**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałązka koperku**

Sposób przyrządzenia

Marynowane pieczarki osączyć na sicie z zalewy, przelać zimną wodą, pozostawić do ocieknięcia. Większe sztuki pokroić na połówki lub ćwiartki, przełożyć do salaterki. Marynowane papryki odlać, osuszyć, a następnie pokroić w paseczki. Dodać do salaterki z pieczarkami, wymieszać. Marchewki obrać, opłukać starannie pod bieżącą wodą, a potem zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach. W ten sam sposób oczyścić i rozdrobnić połówkę selera. Cebulę obrać, opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym, drobno pokroić. Dodać do salaterki razem z rozdrobnioną marchewką oraz selerem, połączyć. Przygotowane składniki surówki skropić olejem, doprawić do smaku sporą szczyptą cukru, solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Starannie wymieszać. Surówkę odstawić na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki się przeniknęły. Przed podaniem ozdobić koperkiem.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Zasmażane buraki z porzeczkami —

SKŁADNIKI

- **500 g buraków**
- **100 g czerwonych porzeczek**
- **1 cebula**
- **2-3 łyżki chrzanu**
- **szczypta kwasku cytrynowego**
- **½ szklanki śmietany lub jogurtu**
- **sól**
- **cukier**
- **1 łyżka masła**
- **1 łyżka mąki**

Sposób przyrządzenia

Buraki umyć. Gotować około 40 minut. Wystudzić. Następnie obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Porzeczki umyć, osuszyć i usunąć szypułki. Przetrzeć przez sito. Dodać do buraków, wymieszać. Cebulę obrać, posiekać. Włożyć na roztopione masło, podsmażyć. Wsypać mąkę i mieszając, smażyć chwilę, aż powstanie jasna zasmażka. Mieszając, włożyć buraki z porzeczką, a następnie dodać chrzan i śmietanę. Podgrzać. Doprawić do smaku solą, kwaskiem cytrynowym oraz cukrem. Podawać na ciepło.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Buraczki smażone —

SKŁADNIKI

- **2 kg buraczków czerwonych**
- **1 łyżka smalcu**
- **1 łyżka octu lub sok z cytryny**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**
- **pieprz w ziarnach**
- **liść laurowy**

Sposób przyrządzenia

Buraczki umyć w całości, włożyć do garnka, zalać wodą, tak aby zakryła buraki. Następnie posolić, dodać pieprz w ziarnach i liść laurowy. Gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie. Pozostawić do wystygnięcia. Ostudzone obrać, a następnie zetrzeć na tarce o małych oczkach. Przełożyć na rozgrzany tłuszcz i smażyć około 5 minut. Przyprawić octem i cukrem, na koniec dodać zasmażkę i jeszcze chwilkę smażyć, nie przestając mieszać. (Zasmażka na maśle: Masło roztopić na patelni i dodać mąkę. Powstanie gęsta masa. Należy wtedy delikatnie dodawać zimną wodę – uważać, aby zasmażka nie wyszła zbyt rzadka – cały czas smażąc i mieszając).

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Sałatka meksykańska —

SKŁADNIKI

- **kilka kawałków pieczonego kurczaka**
- **1 mała puszka kukurydzy**
- **1 mała puszka czerwonej fasolki**
- **kilka pomidorków koktajlowych**
- **½ czerwonej cebuli**
- **½ żółtej papryki**
- **½ czerwonej papryki**

Sos:

- **½ szklanki gęstego jogurtu**
- **sok z 1 limonki**
- **1 łyżka majonezu**
- **1 łyżka octu balsamicznego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Sos: Jogurt wymieszać z majonezem, octem i sokiem z limonki. Doprawić solą i pieprzem. Kurczaka pokroić na małe kawałki. Cebulę obrać i posiekać w kostkę. Papryki również pokroić w kostkę, a pomidorki na połówki. Fasolkę i kukurydzę odcedzić. Składniki zmieszać z sosem. Sałatkę odłożyć do lodówki na około 30 minut, by składniki się przegryzły.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Sałatka z kurek i fioletowych ziemniaków —

SKŁADNIKI

- **750 g fioletowych ziemniaków (truflowych)**
- **sok z ½ cytryny**
- **cebula**
- **garść rukoli, roszponki, cykorii, sałaty lodowej lub mieszanki sałat**
- **250 g kurek**
- **olej**
- **sos winegret**
- **sól**
- **pieprz**
- **zioła prowansalskie**

Sposób przyrządzenia

Fioletowe ziemniaki umyć, gotować na parze lub w wodzie około 20 minut. Odcedzić i wystudzić. Obrać, pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny (zintensyfikować kolor ziemniaków). Można zamiennie użyć ziemniaków purpurowych. Kurki oczyścić i umyć, usmażyć z posiekaną cebulą, dodać sól, pieprz, zioła. Przestudzone dodać do ziemniaków wraz z mieszanką sałat i sosem.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Sałatka z boczniakami i kalafiorem —

SKŁADNIKI

- **10 sztuk boczniaków**
- **½ czerwonej papryki**
- **1 średni kalafior**
- **sos balsamiczny**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Kalafior umyć, podzielić na różyczki i ugotować w wodzie z solą i łyżeczką cukru. Grzyby umyć i zalać wodą, posolić i gotować około 15 minut. Odsączyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w paski. Paprykę umyć i pokroić w słupki. Warzywa i grzyby ułożyć na talerzu. Skropić sosem balsamicznym i udekorować natką pietruszki.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Sałatka z borowikami —

Sposób przyrządzenia
Borowiki oczyścić, pokroić. Czosnek obrać, posiekać. Rozgrzać na patelni połowę oliwy, wrzucić grzyby, smażyć 5 minut. Po 4 minutach dodać czosnek, doprawić solą, chili i sokiem z limonki. Dodać masło, smażyć minutę, mieszać. Sałatę opłukać, połączyć z sosem z reszty oliwy wymieszanej z musztardą, miodem i wodą. Doprawić solą. Sałatę rozłożyć na półmisku, obłożyć grzybami, uprażonymi orzechami i posypać wiórkami sera.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **200 g borowików**
- **opakowanie mieszanki sałat (200 g)**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **płatki papryczki chili**
- **sok z limonki**
- **2-3 łyżki masła**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **2 łyżki wody**
- **1 łyżeczka miodu**
- **½ szklanki wiórków parmezanu**
- **½ szklanki prażonych orzechów włoskich**

— Zabawna sałata —

SKŁADNIKI
- **¼ ogórka zielonego**
- **1 ziemniak**
- **2 liście sałaty rzymskiej**
- **1 liść sałaty lodowej**
- **2 rzodkiewki**
- **2 parówki**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **1 łyżeczka oliwy**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaka ugotować, obrać i pokroić na plastry grubości 4–5 mm. Kieliszkiem wyciąć w nich dziurki. Liście sałaty umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić na wąskie paski. Ułożyć na talerzu, posypać rzodkiewkami pokrojonymi w cienkie plasterki. Ogórek umyć, nie obierać ze skórki, tylko pokroić w plastry średniej grubości. W każdym plastrze wykroić dziurkę. Parówki ugotować, przeciągnąć przez otworki w ziemniakach i ogórkach. Z oliwy, soku i odrobiny soli utrzeć sos, polać nim całość.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Sałatka z kopru i grejpfruta —

Sposób przyrządzenia
Fenkuł pokroić w cienkie półplasterki, szalotkę w plastry. Grejpfruta obrać ze skóry i białych błonek, podzielić na cząstki. Wymieszać koper z owocami i cebulką. Utrzeć sos z oliwy, soku z cytryny i pomarańczy oraz soli. Polać sałatkę, posypać ją listkami fenkułu i lekko potłuczonymi ziarnami czerwonego pieprzu.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 bulwa fenkułu (kopru włoskiego)**
- **1 grejpfrut różowy**
- **2 cebule szalotki**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **1 łyżka soku z pomarańczy**
- **2 łyżki oliwy**
- **½ łyżeczki soli**
- **1 łyżka ziaren pieprzu czerwonego**

— Świeża zielona sałatka —

SKŁADNIKI
- **150 g miksu sałat**
- **1-2 ogórki**
- **1 pęczek rzodkiewki**
- **60 g kiełków lucerny**
- **2 łyżki posiekanej dymki**
- **½ pęczka koperku**
- **2 łyżeczki miodu wielokwiatowego**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **2 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia
Warzywa umyć. Ogórki pokroić w półplasterki i wymieszać z sałatą. Dodać pokrojone na plasterki rzodkiewki, posiekane zioła i opłukane oraz osuszone kiełki. Przygotować sos, łącząc miód z octem i oliwą. Polać nim sałatkę.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Świeża sałatka z melonem —

SKŁADNIKI

- **1 średnia główka sałaty radicchio**
- **½ niedużego melona**
- **80 g szynki prosciutto**
- **4 łyżeczki octu z białego lub czerwonego wina**
- **4 łyżeczki oliwy**
- **2 łyżki pestek słonecznika**

Sposób przyrządzenia

Sałatę porwać na nieduże kawałki. Melona obrać, oczyścić z pestek i pociąć na plasterki. Na talerzach ułożyć sałatę z cząstkami melona, udekorować plasterkami szynki, skropić octem i oliwą. Pestki uprażyć na suchej patelni, posypać nimi sałatkę.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Świeża sałatka z tuńczykiem —

SKŁADNIKI

- **5-6 liści sałaty rzymskiej**
- **250 g mrożonej zielonej fasoli szparagowej**
- **400 g małych ziemniaków**
- **185 g tuńczyka w sosie własnym**
- **4 jajka**
- **1 nieduża czerwona cebula**
- **1 łyżka musztardy**
- **2 łyżki octu z białego wina**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i fasolkę ugotować, odcedzić, wystudzić. Jajka ugotować na twardo. Sałatę porwać na kawałki, wymieszać z fasolką, ziemniakami i piórkami cebuli, przełożyć na talerze. Na wierzchu ułożyć porcje tuńczyka i połówki jajek. Musztardę utrzeć z octem winnym, powoli wlać oliwę i ucierać, aż sos zgęstnieje. Sosem polać sałatkę, oprószyć całość pieprzem.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Warstwowa sałatka z groszkiem —

SKŁADNIKI

- **400 g zielonego groszku**
- **4 jajka**
- **½ szklanki sałaty lodowej**
- **2 czerwone cebule**
- **2 plastry boczku wędzonego**
- **200 g startego sera cheddar**
- **5 łyżek majonezu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **1 łyżka keczupu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Groszek z puszki odsączyć na sicie. Jajka ugotować na twardo. Po ostudzeniu białka pokroić w kostkę, a żółtka zetrzeć na tarce. Sałatę lodową pokroić na kawałki. Cebulę obrać i podzielić na półplasterki. Boczek pokroić na kawałeczki. Ser zetrzeć na tarce. Majonez wymieszać w filiżance z jogurtem, musztardą i keczupem. Przyprawić sos solą i pieprzem. Układać warstwami (aż do wyczerpania składników): sałatę, groszek, białka, łyżką nakładać po trochę sosu, następnie cebulę, żółtko, sałatę i warstwę sosu, potem znowu groszek, tarty ser, cebulę i sos. Na wierzchu ułożyć boczek, posypać resztą żółtka i sera.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Sałatka z arbuzem i melonem —

SKŁADNIKI

- **1 pęczek natki pietruszki**
- **2 garści rukoli**
- **2 plastry melona zielonego**
- **1 duży plaster arbuza**
- **3 orzechy włoskie**

Sos:

- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka musztardy dijon**
- **sok z ½ cytryny**
- **1 łyżka oliwy**

Sposób przyrządzenia

Natkę pietruszki i rukolę umyć, a następnie posiekać. Melona i arbuza obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Składniki sosu dokładnie wymieszać. Orzechy włoskie drobno posiekać. Połączyć owoce z warzywami, posypać posiekanymi orzechami i wymieszać z sosem. Wstawić na kilkanaście minut do lodówki.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Figlarna sałata z kozim serem —

Sposób przyrządzenia
Papryki umyć, posmarować oliwą, upiec w piekarniku, obrać i pokroić na paski. Ser pokroić na plastry, ułożyć na kromkach bagietki i podsmażyć na patelni, aby stały się chrupiące, a ser się lekko rozpuścił. Sałaty opłukać, osuszyć, przełożyć do miski, polać oliwą i balsamico. Na wierzchu ułożyć plastry papryki i grzanki.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **300 g mieszanki sałat (rukola, roszponka, dębowa, masłowa)**
- **2 czerwone papryki**
- **1 kozi ser typu rolada**
- **6 kromek bagietki**
- **4 łyżki oliwy**
- **4 łyżki octu balsamico**
- **sól**
- **pieprz**

— Sałatka grecka —

SKŁADNIKI

- **12 pomidorków koktajlowych**
- **1 papryka zielona**
- **1 cebula**
- **garść oliwek czarnych**
- **200 g sera feta**

Sos:

- **⅓ szklanki oliwy**
- **3 łyżki octu winnego**
- **2 ząbki czosnku**
- **cukier**
- **sól**
- **1 łyżeczka suszonego tymianku**
- **1 łyżeczka bazylii**
- **kilka gałązek świeżego oregano**

Sposób przyrządzenia
Pomidorki umyć, pokroić na połówki albo ćwiartki. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w cienkie krążki. Cebulę obrać i pokroić w plastry. Włożyć wszystkie warzywa do miski, dodać garść osączonych z zalewy oliwek.
Oliwę połączyć z octem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, wsypać odrobinę soli i cukru, utrzeć składniki sosu na emulsję. Sosem polać sałatkę, na wierzchu ułożyć pokrojony ser typu feta i całość posypać ziołami.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Hiszpańskie pomidory —

Sposób przyrządzenia
Pomidory dokładnie oczyścić, umyć, następnie pokroić w średniej grubości plasterki. Cebulę obrać, pokroić w cienkie krążki. Bazylię opłukać zimną wodą, oderwać listki od gałązek. Wszystkie przygotowane składniki ułożyć jeden na drugim. Każdy plasterek kiełbasy chorizo ułożyć ozdobnie na pomidorach. Obok umieścić osączone z zalewy zielone oliwki. Oliwki mogą być różnego rodzaju, również ciemne lub faszerowane czerwoną papryką. Dodatkowo można wzbogacić sałatkę kaparami.
Sos: Ocet balsamiczny połączyć z oliwą, przyprawić do smaku solą, pieprzem oraz cukrem. Sosem polać warzywa. Podawać po około 10 minutach, żeby składniki „przeszły" sosem. Oprócz zwykłej cebuli można dodać cebulę czerwoną, która jest nieco delikatniejsza w smaku.

Uwaga: Pomidory doskonale smakują z pieczywem. Danie wyjątkowo dobrze komponuje się z grzankami czosnkowymi. Kromki bagietki należy posmarować masłem czosnkowym, a wierzch posypać startym żółtym serem i zapiec.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 pomidory**
- **1 niewielka cebula czosnkowa**
- **3 gałązki bazylii**
- **100 g cienko pokrojonej kiełbasy chorizo**
- **100 g oliwek**
- **sól**
- **świeżo zmielony czarny pieprz**
- **pieprz ziołowy**
- **cukier**
- **4 łyżki jasnego octu balsamicznego**
- **4 łyżki oliwy**

— Sałatka z kozim serem, gruszką i truskawkami —

Sposób przyrządzenia

Ogórki pokroić w grubsze plasterki, rzodkiewki w cienkie plastry, gruszkę w kostkę, a truskawki w ósemki. Miód z oliwą i sokiem z limonki dokładnie wymieszać, tworząc dressing. Do pokrojonych wcześniej składników dodać pokruszony kozi twaróg, posypać czarnuszką i koperkiem. Całość polać słodko-kwaśnym dressingiem.

Poleca Zofia Piechota, Rudniki, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 długie ogórki**
- **1 pęczek rzodkiewek**
- **2 gruszki**
- **12 dużych truskawek**
- **1 łyżka miodu**
- **5 łyżek oliwy**
- **sok z ½ limonki**
- **15 g koziego sera**
- **1 łyżeczka czarnuszki**
- **1 łyżka posiekanego koperku**

— Sałatka z ciecierzycą i salami —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki rodzynek**
- **200 g ciecierzycy z puszki**
- **200 g kukurydzy z puszki**
- **1 łyżka oleju sezamowego**
- **½ łyżeczki mielonej kolendry**
- **sól**
- **pieprz**
- **12 cienkich plasterków włoskiego salami**

Sposób przyrządzenia

Rodzynki namoczyć, ciecierzycę i kukurydzę odsączyć z zalewy. Wszystko zmieszać z olejem i kolendrą. Doprawić solą i pieprzem. Na patelni usmażyć na chrupko salami. Przełożyć wszystko do szklanek i udekorować plastrami smażonego salami.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Sałatka z jarmużu i mandarynek —

Sposób przyrządzenia

Jarmuż umyć i zanurzyć na minutę we wrzątku z dodatkiem odrobiny soli i cukru. Odłowić do miski z kostkami lodu, a następnie osuszyć w wirówce do sałaty. Cebulę pokroić w krążki, fetę w kostkę, mandarynki podzielić na cząstki, opłukać listki melisy. Do dużej miski włożyć jarmuż, dodać cebulę, oliwki, mandarynki oraz fetę. Skropić sokiem z cytryny i polać olejem z pestek winogron (lub oliwą). Delikatnie wymieszać. Posypać listkami melisy, sezamem i cynamonem.

Poleca Izabela Król, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie jarmużu**
- **1 czerwona cebula**
- **garść czarnych pokrojonych w krążki oliwek**
- **8-9 mandarynek**
- **200 g sera feta**
- **sok z ½ cytryny**
- **50 ml oleju z pestek winogron lub oliwy**
- **pęczek melisy cytrynowej**
- **garść sezamu**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **szczypta cukru**
- **szczypta soli**

— Sałata z owocami —

SKŁADNIKI

- **½ główki sałaty lodowej**
- **150 g wędzonej piersi z kurczaka**
- **4 pomidory koktajlowe**
- **1 mały owoc granatu**
- **4 mandarynki**

Sos:

- **2 łyżeczki majonezu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **1 łyżeczka oregano**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **sól**
- **pieprz**
- **kilka gałązek natki pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, osuszyć i porwać listki na kawałki. Wędzonego kurczaka pokroić w kostkę. Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki. Mandarynki obrać, podzielić na cząstki. Z granatu wydłubać ziarenka. Wymieszać w misce składniki. Połączyć jogurt, majonez i przyprawy. Sosem zalać sałatę, posypać natką.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Sałata z awokado, mozzarellą i suszonymi pomidorami —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie miksu sałat**
- **100 g mozzarelli**
- **1-2 awokado**
- **100-150 g suszonych pomidorów**
- **50 g ziaren słonecznika**
- **½ chleba tostowego lub ciabatty**
- **2 ząbki czosnku**
- **mały pęczek bazylii**
- **sól**
- **pieprz**

Sos winegret:

- **2 łyżki soku z cytryny**
- **3 łyżki oliwy z oliwek**
- **szczypta świeżo zmielonego pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Sos winegret: Sok z cytryny wymieszać ze szczyptą świeżo zmielonego pieprzu i oliwą z oliwek.

Tosty: Kromki chleba tostowego lub ciabatty natrzeć obranym czosnkiem, posmarować z dwóch stron oliwą z oliwek, przekroić po przekątnej na pół i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 4–5 minut.

Mieszankę sałat wsypać do miseczki. Dodać wydrążone z miąższu awokado kulki, rozdrobnioną mozzarellę, suszone pomidory pokrojone w paski i posiekaną bazylię. Polać sałatkę przygotowanym sosem, przyprawić do smaku solą, pieprzem i delikatnie wymieszać. Na koniec posypać całość ziarnami słonecznika. Sałatkę podawać z tostami.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Sałatka z grillowanym serem —

SKŁADNIKI

- **150 g sera wędzonego**
- **150 g rukoli**
- **150 g liści sałaty rzymskiej**
- **150 g pomidorków koktajlowych**
- **1 czerwona cebula**

Dressing:

- **100 g mrożonych malin**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżeczka miodu**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **1 łyżeczka octu balsamicznego**
- **100 ml oliwy z oliwek**

Sposób przyrządzenia

Maliny zagotować z łyżeczką cukru i na ciepło przetrzeć przez sitko. Kiedy wystygną, wymieszać je z miodem, musztardą i octem balsamicznym. Powoli dodać oliwę z oliwek, cały czas mieszając sos. Sałatę rzymską i rukolę umyć i wymieszać z pokrojoną cebulą i pomidorkami, ser pokroić w półcentymetrowe plastry i położyć je na rozgrzanym grillu. Podgrzewać przez parę sekund. Ciepłe plastry sera przełożyć na przygotowaną sałatę. Podawać z dressingiem obok.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Sałatka warstwowa I —

SKŁADNIKI

- **1 słoik selera konserwowego**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 puszka ananasa**
- **300 g szynki**
- **3 jajka**
- **szczypiorek zielony**
- **majonez**

Sposób przyrządzenia

Seler, kukurydzę osączyć, ananasa osączyć i pokroić w kostkę. Szynkę pokroić. Jajka ugotować na twardo, białka posiekać w kostkę. Składniki układać kolejnymi warstwami w szklanym naczyniu. Rozsmarować majonez, pokruszyć żółtka jajek, posypać szczypiorkiem.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Sałatka z makaronem —

SKŁADNIKI

- **1 papryka żółta**
- **1 papryka czerwona**
- **1 papryka zielona**
- **1 ogórek zielony**
- **1 kostka czosnku**
- **1 ser feta ziołowy**
- **sos winegret**
- **makaron świderki**
- **pęczek kopru**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić. Papryki i ogórek umyć i pokroić w kostkę, dodać czosnek, ser, sos i koper. Wymieszać, przyprawić solą i pieprzem, ponownie dokładnie wymieszać.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Sałatka tortellini —

Sposób przyrządzenia
Tortellini ugotować według instrukcji na opakowaniu, odcedzić. Kukurydzę osączyć, dodać umyte, oczyszczone i pokrojone w kostkę paprykę i ogórka. Pora umyć, sparzyć, pokroić. Szynkę drobno pokroić. Szczypiorek i natkę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, przyprawić solą i pieprzem.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 paczka tortellini**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 papryka czerwona**
- **1 zielony ogórek**
- **kilka plastrów szynki**
- **½ pora**
- **szczypiorek**
- **natka pietruszki**
- **1 majonez**
- **pieprz**
- **sól**

— Ostro-słodka sałatka z owocami —

SKŁADNIKI
- **300 g makaronu świderki**
- **1 puszka mandarynek**
- **100 g rodzynek**
- **1 duża cebula**
- **2 papryki**
- **5 łyżek majonezu**
- **sok z ½ cytryny**
- **1 łyżka siekanego szczypiorku**
- **kilka listków natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Mandarynki odcedzić z soku. Rodzynki umyć i zalać wrzącą wodą. Po 10 minutach odcedzić, osuszyć. Cebulę obrać i drobno posiekać, papryki umyć, pozbawić nasion, pokroić w paseczki.
Składniki sałatki wymieszać. Dodać majonez i sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Gotową sałatkę można posypać szczypiorkiem i ozdobić listkami natki pietruszki.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Rzymska sałata z pieczarkami —

Sposób przyrządzenia
Sałatę umyć, osuszyć, porozrywać na kawałki. Pieczarki umyć, pokroić w plasterki. Cebulę obrać, pokroić w talarki. Pomidory umyć, usunąć nasady ogonków, miąższ pokroić w kostkę. Wszystkie składniki sałatki połączyć z sosem winegret i delikatnie wymieszać. Przed podaniem sałatkę obficie posypać drobno posiekanym koperkiem.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **sałata rzymska**
- **1 cebula**
- **2 pomidory**
- **100 g pieczarek**
- **sos winegret**
- **koperek**

— Sałatka warstwowa z tuńczykiem —

SKŁADNIKI
- **3 łyżki majonezu**
- **3 łyżki jogurtu naturalnego**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **5 jajek ugotowanych na twardo**
- **1 puszka groszku**
- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **200 g startego żółtego sera**
- **1 puszka kukurydzy**
- **szczypiorek**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Majonez połączyć z jogurtem i musztardą. Doprawić solą i pieprzem. Białka jajek oddzielić od żółtek. Białka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W przezroczystej misce układać kolejno białka jajek, groszek, rozdrobnionego tuńczyka, szczypiorek, ser żółty, sos majonezowy, żółtka i natkę pietruszki.
Majonez może być łączony z przecierem pomidorowym lub keczupem.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Sałatka z pieczarkami —

Sposób przyrządzenia
Pieczarki pokroić. Pora sparzyć i pokroić w piórka. Ugotowane na twardo jajka pokroić. Wszystkie składniki połączyć z sosem. Podawać z pieczenią.

Poleca Justyna Kotysz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 łyżki sosu tatarskiego**
- **1 słoik pieczarek marynowanych**
- **1 puszka zielonego groszku**
- **3 jajka**
- **2 łyżki posiekanego pora**
- **1 łyżka posiekanej pietruszki**
- **pieprz**
- **cukier**

— Sałatka warstwowa II —

SKŁADNIKI
- **10 jajek**
- **1 główka kapusty pekińskiej**
- **3-4 pomidory**
- **200 g żółtego sera**
- **200 g szynki**
- **kilka ogórków konserwowych**
- **2-3 słoiczki sosu tatarskiego**

Sposób przyrządzenia
Jajka ugotować na twardo. Ostudzić, obrać, pokroić na plasterki. Kapustę pekińską oczyścić z wierzchnich liści, pokroić lub porwać w palcach na kawałki. Pomidory umyć, pokroić na nieduże kawałki. Żółty ser i szynkę pokroić w drobną kostkę. Ogórki konserwowe pokroić na cienkie plasterki. Wszystkie składniki układać warstwami w salaterce, każdą warstwę przekładając sosem tatarskim (jeśli trzeba, przyprawić do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami). Wierzch udekorować wedle uznania. Przed podaniem sałatkę można schłodzić w lodówce.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Sałatka ziemniaczana —

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki wyszorować, ugotować w osolonej wodzie. Obrać, pokroić w półplasterki. Cebulę i ogórki obrać, cebulę pokroić w kostkę, ogórki w półplasterki. Wszystkie warzywa polać olejem, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać.

Poleca Anna Woźniak, Strzelin, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **1 kg ziemniaków**
- **3-4 ogórki**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **3 łyżki oleju**

— Kalafior z sałatką warzywną i jajkiem —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **1 mały kalafior**
- **1 biała rzodkiew**
- **1 pomidor**
- **1 ogórek**
- **1 jajko**
- **0,5 litra bulionu warzywnego**
- **szczypiorek**
- **koperek**
- **3 łyżki majonezu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia
Kalafior umyć, osuszyć, podzielić na różyczki. Różyczki kalafiora ugotować w bulionie warzywnym. Odcedzić, ostudzić. Jajko ugotować na twardo (około 10 minut). Ostudzić, obrać, pokroić w grubą kostkę. Rzodkiew obrać, umyć, pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na szatkownicy. Pomidory umyć, pokroić w grubą kostkę. Ogórek umyć, pokroić na plasterki. Koperek i szczypiorek opłukać, otrzepać z wody, posiekać, wymieszać z majonezem. Wszystkie składniki sałatki polać majonezem, delikatnie wymieszać. Przyprawić do smaku szczyptą soli. Sałatkę ułożyć na półmisku.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Sałatka z szynką i papryką —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **1 duży strąk czerwonej papryki**
- **1 słoik pieczarek konserwowych**
- **6 średnich ogórków konserwowych**
- **5 grubo krojonych plastrów szynki**
- **6 plastrów żółtego sera**
- **2 łyżki majonezu**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Paprykę przekroić na pół, oczyścić z nasion, pokroić w cienkie paski długości około 3 cm. W ten sam sposób pokroić ogórki i szynkę. Pieczarki pokroić w plastry. Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Rozdrobnione składniki włożyć do salaterki. Dodać majonez, oprószyć pieprzem, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki na co najmniej godzinę.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Sałatka pomidorowa —

SKŁADNIKI
- **4 jajka**
- **1 główka sałaty dębolistnej**
- **4 pomidory**
- **2 dymki**
- **100 g gotowanej szynki**
- **1 łyżka octu**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **słodka papryka**
- **1 ząbek czosnku**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka kaparów**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo (10 minut w mocno osolonym wrzątku). Sałatę oczyścić, umyć i osączyć na sitku. Liście porwać na małe kawałki. Pomidory oczyścić, umyć, podzielić na cząstki. Jajka obrać, pokroić w plasterki. Dymkę oczyścić, opłukać, pokroić w cienkie krążki. Szynkę pokroić w paseczki. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Ocet przyprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem, odrobiną cukru i słodką papryką. Po chwili do sosu wlać oliwę. Całość ponownie przemieszać. Składniki sałatki przełożyć do miseczki. Skropić sosem winegret. Wrzucić kapary, przemieszać.

Uwaga: Sałata liściasta po wymieszaniu z sosem winegret szybko więdnie, dlatego sos należy wlać bezpośrednio przed podaniem potrawy. Należy pamiętać przy tym, aby liście po umyciu zostały dokładnie osuszone, gdyż pozostawiona na nich woda popsuje smak sosu.

Poleca Zofia Piechota, Rudniki, woj. opolskie

— Sałatka makaronowa —

SKŁADNIKI
- **200 g makaronu (najlepiej świderków)**
- **400 g kurek (mogą być sterylizowane)**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g pomidorów koktajlowych**
- **1 czerwona cebula**
- **1 strąk czerwonej papryki**
- **1 ogórek sałatkowy**
- **4 gałązki bazylii**
- **2 łyżki masła**

Dressing:
- **0,5 słoiczka majonezu**
- **0,5 opakowania jogurtu naturalnego**
- **3 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **ewentualnie listki natki pietruszki lub trybuli do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Zagotować w garnku lekko osoloną wodę. Do wrzątku włożyć makaron, gotować na średnim ogniu według przepisu na opakowaniu (powinien być al dente). Odcedzić, dobrze osączyć na sitku. Większe kurki pokroić na połówki lub ćwiartki, mniejsze pozostawić w całości. Mocno rozgrzać masło na dużej patelni, smażyć na nim kurki przez 8–10 minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Grzyby przełożyć do makaronu, ostrożnie przemieszać. Pomidorki koktajlowe oczyścić, umyć i osuszyć. Następnie pokroić na połówki. Ogórek sałatkowy oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. Czerwoną cebulę obrać, pokroić w cienkie plasterki. Paprykę oczyścić, podzielić na pół, ostrym nożem usunąć gniazdo nasienne. Miąższ opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, pokroić w cienkie paseczki. Przygotowane warzywa przełożyć do makaronu z kurkami. Wszystkie składniki ostrożnie przemieszać. Polać dressingiem czosnkowym sporządzonym z majonezu, jogurtu i czosnku. Wszystkie składniki ponownie przemieszać. Odstawić na 10 minut w chłodne miejsce. Bazylię opłukać, osuszyć, listki oderwać od gałązek, połowę pokroić w cienkie paseczki. Gotową sałatkę makaronową z kurkami posypać rozdrobnioną bazylią i natką pietruszki i udekorować całymi listkami świeżej bazylii.

Uwaga: Jeżeli makaron przeznaczony do sałatki zostanie ugotowany z dodatkiem ziół, sałatka nie będzie wymagała już przyprawiania. Jeżeli dodatkowo zostanie wrzucony liść laurowy, świderki będą nieco pikantniejsze. Natomiast szczypta kurkumy nada żółty kolor.

Poleca Zofia Piechota, Rudniki, woj. opolskie

— Kolorowa sałatka I —

SKŁADNIKI

- **40 g orzechów włoskich**
- **tymianek**
- **bazylia**
- **6 łyżek octu balsamicznego**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki miodu**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 czerwona cebula**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **po 1 strąku chili i czerwonej papryki**
- **100 g zielonej fasoli**
- **150 g marchewki**
- **1 awokado**
- **½ główki endywii**
- **100 g oliwek**
- **150 g sera feta**

Sposób przyrządzenia

Orzechy posiekać, prażyć 3 minuty na suchej patelni.

Sos winegret: Ocet przyprawić solą i pieprzem, dodać miód i oliwę, dokładnie wymieszać. Czerwoną cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Chili opłukać, osuszyć, pokroić w krążki, przełożyć do winegretu z cebulą, orzechami, krążkami chili, tymiankiem i bazylią. Fasolkę gotować około 5 minut w osolonym wrzątku. Następnie przełożyć do lodowato zimnej wody, wystudzić (dzięki temu zachowa ładny kolor). Paprykę oczyścić, pokroić w krążki. Marchewki obrać, opłukać, pokroić wzdłuż w cieniutkie plasterki (na szatkownicy do ogórków). Awokado przekroić wzdłuż na pół, usunąć pestkę, miąższ obrać, pokroić. Skropić sokiem z cytryny. Przygotowane składniki, endywię i oliwki przemieszać. Dodać pokrojony w kostkę ser feta. Podawać.

Uwaga: Jeżeli chcemy, aby sos winegret, którym polewamy sałatkę, był wyraźniejszy w smaku, wystarczy dodać do niego jeden przeciśnięty przez praskę lub drobno posiekany ząbek czosnku.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Kolorowa sałatka II —

SKŁADNIKI

- **600 g fasoli szparagowej**
- **1 opakowanie mieszanki sałat**
- **1 pęczek rzodkiewek**
- **½ długiego, świeżego ogórka**
- **1 szklanka rzeżuchy lub opakowanie kiełków lucerny**
- **250 g sera białego typu włoskiego**
- **1 pęczek cebulki dymki**

Sos:

- **1 łyżka octu winnego**
- **3 łyżki oliwy**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Rzodkiewki umyć, pokroić w plasterki. Ogórki umyć i pokroić w półplasterki. Fasolkę szparagową ugotować w osobnej wodzie. Ostudzić i pokroić. Dymkę i rzeżuchę (lub kiełki lucerny) posiekać. Mieszankę sałat przełożyć do miski, połączyć z rzodkiewkami, ogórkami, fasolką, dymką i rzeżuchą (lub kiełkami lucerny). Całość posypać pokruszonym białym serem. Czosnek obrać i przecisnąć go przez praskę. Z czosnku, octu, oliwy, musztardy, soli i pieprzu przygotować sos. Gdy powstanie gładka emulsja, polać nią sałatkę i delikatnie wymieszać.

Poleca Wiktoria Krauze, Pludry, woj. opolskie

— Sałatka z dzikim ryżem —

SKŁADNIKI

- **3,5 łyżki dzikiego ryżu (suchego)**
- **1,5 szklanki wody**
- **pojedynczy filet z piersi kurczaka**
- **1 słoik selera konserwowego (wiórki)**
- **1 puszka kukurydzy**
- **4 jajka**
- **3,5 łyżki majonezu**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ryż przesypać do garnka, zalać wodą, posolić i gotować na małym ogniu około 30 minut, bardzo często mieszając. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, oprószyć solą oraz pieprzem i około 10 minut smażyć na oliwie. Jajka ugotować na twardo, a następnie wystudzić, obrać i pokroić w kostkę. Kukurydzę i seler dokładnie odsączyć z zalewy. Tak przygotowane składniki przełożyć do salaterki, dodać majonez oraz przyprawy do smaku i wymieszać.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Sałatka z awokado —

SKŁADNIKI
- **100 g ryżu parboiled**
- **400 g fasoli czerwonej z puszki**
- **1 duża czerwona cebula**
- **1 dojrzałe awokado**
- **4 łyżki soku z limonki**
- **1 mała papryczka chili**
- **2 łyżki posiekanej cebuli dymki**
- **30 g rukoli**
- **2 łyżki oliwy**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować na sypko, odcedzić i odłożyć do wystudzenia. Następnie wymieszać z osączoną fasolką, obraną i pokrojoną w piórka cebulą oraz pokrojonym awokado, skropionym obficie sokiem z limonki. Dodać drobno posiekane chili (bez pesteczek), pokrojoną na mniejsze kawałki rukolę oraz posiekaną dymkę. Dodać oliwę, wymieszać. Sałatkę można wzbogacić świeżą kolendrą i podawać ją jako samodzielne danie lub dodatek do grillowanego kurczaka.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Sałatka ryżowa w papai —

SKŁADNIKI
- **sól**
- **250 g ryżu długoziarnistego**
- **150 g jogurtu naturalnego**
- **3 łyżki mleka**
- **2 łyżki octu z białego wina**
- **pieprz cayenne**
- **1 łyżeczka cukru**
- **2 piersi z kurczaka**
- **pieprz**
- **1 łyżka oleju**
- **3 kiwi**
- **3 średnie papaje**
- **mięta i sałata do ozdoby**

Sposób przyrządzenia

Ryż gotować we wrzącej osolonej wodzie około 20 minut. W tym czasie jogurt połączyć z mlekiem oraz winnym octem. Przyprawić solą, pieprzem cayenne i cukrem. Piersi z kurczaka umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, oprószyć solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, smażyć mięso 8 minut z obydwu stron na średnim ogniu. Zdjąć kurczaka z patelni. Ugotowany ryż odcedzić i ostudzić. Kiwi obrać, pokroić w niezbyt cienkie półplasterki. Papaje przekroić na pół (wzdłuż), oczyścić z nasion i obrać ze skórki. Jedną papaję pokroić w drobną kostkę. Ostudzony ryż wymieszać z jogurtowym dressingiem. Filety z kurczaka pokroić na średniej wielkości kawałki i razem z kiwi oraz pokrojoną papają dodać do ryżu. Całość wymieszać, napełnić połówki papai. Talerz wyłożyć liśćmi sałaty, na nich umieścić faszerowane owoce. Udekorować listkami świeżej mięty.

Uwaga: Ryż basmati: najszlachetniejsza odmiana ryżu o wyrazistym orzechowym smaku – uszlachetni naszą sałatkę. Ziarna po ugotowaniu są sypkie, ale puszyste.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Sałatka ryżowa z owocami i kukurydzą —

SKŁADNIKI
- **2 woreczki ugotowanego ryżu**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 puszka mandarynek**
- **3 brzoskwinie**
- **1 puszka ananasa w kawałkach**
- **garść rodzynek**
- **3-4 łyżki orzechów włoskich**

Sposób przyrządzenia

Pokrojone owoce wymieszać z rodzynkami, ostudzonym ryżem i osączoną kukurydzą. Polać syropem z mandarynek i ananasów, posypać orzechami. Odstawić na 15 minut.

Poleca Krystyna Sieradzka, Jasienica Dolna, woj. opolskie

— Sałatka „kolorowa karuzela" —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **200 g ryżu**
- **1 słoik keczupu**
- **1 słoik majonezu**
- **1 słoik papryki konserwowej**
- **3 ogórki konserwowe**
- **2 cebule**
- **2 jabłka**
- **3 jajka na twardo**
- **sól**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Ostudzić. Ogórki, cebule, paprykę, jabłka pokroić w kostkę. Jajka oprószyć szczyptą soli. Składniki układać warstwami w misce, smarując je keczupem i majonezem. Wierzch posypać posiekaną natką pietruszki i ewentualnie rzodkiewką.

Poleca Krystyna Kaczmarek, Grodzisk Wielkopolski, woj. wielkopolskie

— Sałatka piękności —

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajka ugotować na twardo. Obrać, pokroić na małe kawałki. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Tuńczyka osączyć. Wszystkie składniki włożyć do miski, wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Sałatkę podawać z tostami lub ciemnym pieczywem.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
- **2 puszki tuńczyka w oleju (po 80 g)**
- **5 jajek**
- **½ puszki kukurydzy**
- **1 mała cebula**
- **1 torebka ryżu**
- **5 łyżek majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

— Czosnkowa mizeria —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
- **500 g ogórków gruntowych**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **100 ml śmietany 18%**
- **150 ml majonezu**
- **kilka gałązek koperku**

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać, pokroić na cienkie plasterki. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Warzywa włożyć do salaterki. Oprószyć szczyptą soli i pieprzu, wymieszać. Śmietanę wymieszać z majonezem, polać warzywa, połączyć. Posypać posiekanym koperkiem. Schłodzić.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Winna surówka do mięs i ryb —

Sposób przyrządzenia

Kapustę pekińską opłukać, osuszyć, oczyścić z wierzchnich liści i poszatkować. Przełożyć do miski. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę, dodać do kapusty. Kukurydzę odlać z zalewy, przelać na sicie zimną wodą, pozostawić do ocieknięcia. Jabłka umyć, pozostawić ze skórką. Przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne. Połowę pokroić na kawałki, dodać do kapusty razem z kukurydzą. Resztę pokroić w cienkie półplasterki. Marchewki oczyścić, opłukać, zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach, dodać je do surówki. Majonez wymieszać z jogurtem naturalnym, doprawić sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem. Polać sałatkę. Udekorować odłożonymi plasterkami jabłek.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **300 g kapusty pekińskiej**
- **1 cebula cukrowa**
- **1 puszka kukurydzy**
- **4 winne jabłka**
- **cytryna**
- **2 marchewki**
- **2-3 łyżki jogurtu**
- **2-3 łyżki majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

— Surówka z jarzębiną —

SKŁADNIKI

- **4-5 kiście dojrzałej jarzębiny**
- **1 główka białej kapusty (około 2 kg)**
- **2 cebule**
- **liście laurowe**
- **ziele angielskie**
- **kminek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, przeciąć głąb, pokroić na ćwiartki i poszatkować. Posypać 2 łyżkami soli i przyprawami. Wymieszać, ugnieść, odstawić na kilka godzin. Jarzębinę dobrze umyć, sparzyć wrzątkiem na sicie, przelać zimną wodą, osuszyć, usunąć szypułki. Cebulę obrać, pokroić na plasterki. W wyparzonym słoju układać warstwami kapustę, cebulę i jarzębinę. Warstwy układać i ugniatać tak, aby nie uszkodzić jarzębiny. Nakryć talerzykiem, obciążyć. Słój zakryć kilkakrotnie złożoną gazą. Odstawić do ukwaszenia w chłodnym miejscu na kilka dni. Gdy na powierzchni pokaże się piana, przebić kapustę w kilku miejscach, aby swobodnie mogły ujść olejki gorczycowe, które mogłyby nadać gorzkiego smaku całej kiszonce. Gotową kiszonkę przełożyć do słoików, pozostawiając około 3 cm wolnej przestrzeni do krawędzi słoików. Dobrze zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Surówka z marchewki —

SKŁADNIKI

- **4 pory**
- **3 marchewki**
- **3 jabłka**
- **2 średnie ogórki kiszone**
- **½ puszki kukurydzy**
- **½ puszki groszku zielonego**
- **1 cebula**
- **natka pietruszki lub szczypiorek**
- **5-6 łyżek oliwy**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Por pokroić, posolić, odstawić na chwilę, potem odcisnąć i odlać sok. Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jabłka i ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Całość wymieszać z groszkiem, kukurydzą, cebulą pokrojoną w drobną kostkę, posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem. Dodać sól, pieprz, oliwę i cukier do smaku.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Surówka z selera —

SKŁADNIKI

- **2-3 nieduże selery**
- **3 jabłka**
- **1 cytryna**
- **1 mały słoik majonezu**
- **1 mała czerwona cebula**
- **1 łyżka pokrojonej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Selery obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, skropić sokiem z cytryny, dodać jabłka obrane i starte na tarce o dużych oczkach, dodać drobno pokrojoną cebulę, pietruszkę, majonez, doprawić do smaku (majonez można zastąpić jogurtem naturalnym).

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Surówka z kapusty —

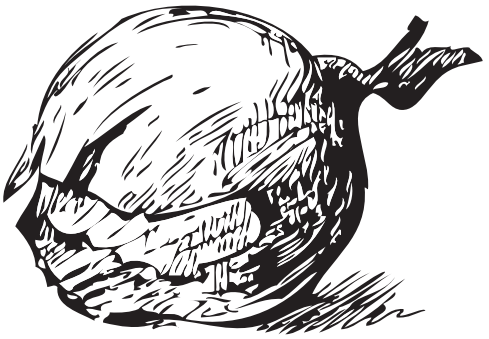
SKŁADNIKI

- **1 mała główka białej kapusty**
- **1 puszka kukurydzy**
- **½ czerwonej papryki**
- **2 średnie marchewki**
- **1 cebula**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2-3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**
- **ocet**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Kapustę opłukać, obrać z wierzchnich liści, drobno poszatkować. Umieścić w misce, oprószyć solą i odstawić na 30 minut. W tym czasie kapusta puści sok i zmięknie. Kukurydzę osączyć z zalewy, przepłukać na sicie zimną wodą i pozostawić do osączenia. Oczyszczoną połówkę papryki pokroić w paseczki. Obrać i opłukać marchewki, zetrzeć je na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Obrać i drobno poszatkować cebulę. Umieścić ją na sicie, przelać wrzątkiem, a potem zimną wodą. Dzięki temu jej smak złagodnieje. Gałązki natki opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, oderwać listki, posiekać. Kapustę lekko odcisnąć (jeśli jest za słona przepłukać). Połączyć z kukurydzą, papryką, marchewką i cebulą. Starannie wymieszać. Surówkę polać olejem, doprawić do smaku solą, pieprzem, sporą szczyptą cukru oraz odrobiną octu. Posypać posiekaną natką, wymieszać. Podawać do mięs.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie



— Surówka witaminowa —

Sposób przyrządzenia
Kapustę poszatkować. Marchew oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jabłko obrać, pociąć w cienkie słupki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Natkę posiekać, ananasy pociąć w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać w salaterce. W misce połączyć majonez z jogurtem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Sos przyprawić solą, cukrem, pieprzem i curry. Rozdrobnione warzywa polać sosem. Wstawić do lodówki na 2 godziny.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **½ główki kapusty**
- **2 marchwie**
- **1 jabłko**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 łyżka jogurtu naturalnego**
- **ząbek czosnku**
- **szczypta curry**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2 plastry ananasa**

— Sałatka z dorsza, fasoli i pomidorków —

SKŁADNIKI

- **1 puszka dorsza w oliwie**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **1 mała cebula pokrojona w cienkie plasterki**
- **8 pomidorków cherry pokrojonych w ćwiartki**
- **6 pieczarek pokrojonych w cienkie plasterki**
- **sok z 1 cytryny**
- **2 łyżki oliwy**
- **½ pęczka posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Odsączoną fasolę wsypać do miski, dodać rozdrobnionego dorsza, cebulę, pomidorki i pieczarki. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryną i oliwą. Posypać pietruszką i wymieszać.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Sałatka z dorsza i ciecierzycy —

Sposób przyrządzenia
Ciecierzycę ugotować do miękkości w osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego i 1 łyżki oliwy. Odcedzić ją i wsypać do salaterki. Dodać dorsza odsączonego z oliwy, pokrojoną paprykę, cebulę i natkę pietruszki. Doprawić do smaku pieprzem, oliwą i octem. Dokładnie wymieszać. Przed podaniem udekorować oliwkami.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **240 g dorsza w oliwie z puszki**
- **200 g ciecierzycy uprzednio namoczonej w zimnej wodzie**
- **1 liść laurowy**
- **1 czerwona papryka pokrojona w cienkie plasterki**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 średniej wielkości czerwona cebula, drobno posiekana**
- **3-4 łyżki octu jabłkowego**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **8 nadziewanych zielonych oliwek**
- **sól**
- **pieprz**

— Raita z miętą —

Sposób przyrządzenia

Ogórki i pomidora umyć i drobno pokroić. Posiekać cebulę. Pokrojone warzywa wymieszać z jogurtem, przyprawić kuminem oraz szczyptą cukru, soli i pieprzu. Przed podaniem schłodzić.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 ogórki gruntowe**
- **1 pomidor**
- **2 łyżki posiekanej mięty**
- **1 czerwona cebula**
- **250 g jogurtu naturalnego typu greckiego**
- **½ łyżeczki kuminu**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

— Wykwintna sałatka drobiowa —

SKŁADNIKI

- **200 g piersi kurczaka**
- **3 marchewki**
- **250 ml bulionu warzywnego**
- **1 puszka kukurydzy**
- **1 czerwona papryka**
- **3-4 krążki ananasa z puszki**
- **2 jabłka**
- **3 łyżki majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka opłukać, wrzucić do bulionu. Dodać obrane i opłukane marchewki i ugotować do miękkości. Wyjąć, odcedzić, pozostawić do ostudzenia. Mięso pokroić w kosteczkę, a marchewki w cienkie plasterki. Osączyć na sicie kukurydzę. Paprykę umyć, usunąć nasiona. Miąższ posiekać, z części wyciąć dekoracyjne wzory. Krążki ananasa osączyć. Jabłka umyć, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w kosteczkę. W salaterce wymieszać mięso kurczaka, kukurydzę, marchewki, paprykę i jabłka z majonezem. Całość doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Przed podaniem udekorować ananasem.

Poleca Zofia Piechota, Rudniki, woj. opolskie

— Sałatka ze schabem —

Sposób przyrządzenia

Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu. Pozostawić do schłodzenia. Schab pokroić w kostkę, pomidorki na połówki. Oliwki pociąć w plasterki. Awokado obrać, usunąć pestkę i pokroić na niewielkie kawałki. Natkę drobno posiekać. Przygotowane składniki sałatki wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Kilka łyżek oliwy wymieszać z sokiem z cytryny i skropić sałatkę.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **300 g pieczonego schabu**
- **150 g pomidorków koktajlowych**
- **100 g kaszy kuskus**
- **kilka czarnych oliwek**
- **1 awokado**
- **sok z ½ cytryny**
- **natka pietruszki**
- **oliwa**
- **pieprz grubo mielony**
- **sól**

— Sałatka z gruszkami —

SKŁADNIKI

- **3 łyżki majonezu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **2 gruszki (400 g)**
- **1 mała czerwona cebula**
- **100 g sera żółtego**
- **4 łodygi selera naciowego**
- **2 łyżki posiekanego szczypiorku**
- **sól**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Majonez połączyć z jogurtem. Gruszki i cebulę obrać. Gruszki i ser pokroić w słupki, cebulę i seler w plasterki. Wszystkie składniki połączyć z przygotowanym sosem majonezowym, dodać szczypiorek, wymieszać. Doprawić solą i cukrem.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Sałatka z gruszek —

Sposób przyrządzenia
Majonez, śmietanę i cukier puder połączyć, dokładnie wymieszać. Schłodzić. Dodać gruszki, ser, pomidory i migdały. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **½ szklanki majonezu**
- **¼ szklanki kwaśnej śmietany**
- **2 łyżeczki cukru pudru**
- **5 dojrzałych gruszek pokrojonych w kostkę**
- **1 szklanka pomidorów pokrojonych w kostkę**
- **¼ szklanki posiekanych migdałów**
- **½ szklanki żółtego sera pokrojonego w kostkę**

— Sałatka z grejpfrutem —

SKŁADNIKI

- **3 różowe grejpfruty**
- **1 mała główka sałaty lodowej**
- **2 kolby cykorii**
- **1 awokado**
- **2 łyżki octu z białego wina**
- **sól**
- **pieprz cytrynowy**
- **cukier**
- **4 łyżki oleju z orzechów włoskich**
- **po 150 g ziaren słonecznika i orzechów włoskich**

Sposób przyrządzenia
Grejpfruty obrać i oczyścić z białych błonek. Delikatnie wydrążyć miąższ, sok zachować. Sałatę lodową oraz cykorię opłukać zimną wodą, liście porwać w rękach. Awokado przekroić na pół, po wydrążeniu pestki obrać i pokroić w plasterki. Sok z grejpfrutów połączyć z winnym octem, przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Delikatnie wlać olej orzechowy. Orzechy włoskie drobno posiekać i razem z ziarnami słonecznika uprażyć na suchej patelni. Przygotowane wcześniej składniki sałatki: miąższ grejpfrutów, sałatę, cykorię oraz awokado wymieszać z dressingiem. Przełożyć do salaterki. Sałatkę posypać orzechami i ziarnami słonecznika.

Uwaga: Jeżeli nie mamy oleju z orzechów włoskich, z powodzeniem możemy go zastąpić olejem sezamowym.

Poleca Stanisław Sęga, Brzezie, woj. opolskie

— Sałatka California —

Sposób przyrządzenia
Cykorię oczyścić, umyć, wyciąć gorzkie głąby, liście osuszyć. Owoce obrać. Kiwi i ananasa pokroić w plastry. Plastry ananasa pokroić na mniejsze kawałki. Mandarynki obrać, wyjąć miąższ z białych błonek. Serca karczochów odcedzić, pokroić na pół. Kurczaka pokroić w plastry. Wszystkie składniki sałatki wyłożyć na duży talerz lub podzielić na porcje.
Sos: Majonez wymieszać z keczupem i bitą śmietaną, doprawić pieprzem. Dodać śmietanę i brandy. Sałatkę polać sosem.

Poleca Krystyna Sieradzka, Jasienica Dolna, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 cykoria**
- **2 kiwi**
- **1 ananas świeży lub z puszki**
- **4 mandarynki**
- **1 puszka serc karczochów**
- **200 g usmażonych filetów z piersi kurczaka**

Sos:

- **4 łyżki majonezu**
- **1 łyżka keczupu**
- **świeżo zmielony biały pieprz**
- **2 łyżki lekko ubitej śmietany**
- **1 łyżeczka brandy**

XVIII

Potrawy z grzybów

— Paszteciki z grzybami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **4 łyżki masła**
- **1 łyżeczka smalcu**
- **3 łyżki śmietany**
- **1 jajko**
- **szczypta cukru**
- **sól**

Farsz:
- **500 g świeżych grzybów**
- **1 cebula**
- **2 czerstwe kajzerki**
- **2 łyżki masła**
- **2 jajka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zagnieść kruche ciasto na stolnicy i cienko rozwałkować. Grzyby oczyścić, opłukać, pokroić i podsmażyć na tłuszczu razem z cebulą. Zemleć z namoczoną i odciśniętą bułką, dodać jajko, doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Farsz wyłożyć na rozwałkowane ciasto, zwinąć je jak roladę i pokroić na paszteciki. Posmarować rozmąconym jajkiem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C i piec około 25–30 minut.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Ptysie z pieczarkami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **6 jajek**
- **400 g mąki tortowej**
- **200 g masła**
- **1 łyżeczka soli**

Farsz:
- **200 g pieczarek**
- **80 g parmezanu**
- **150 g ricotty**
- **30 g orzechów włoskich**
- **sól**
- **pieprz**
- **ostra mielona papryka**
- **2 łyżki suszonej natki pietruszki**
- **odrobina soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Masło i sól zagotować w 500 ml wody, wsypać mąkę. Energicznie wymieszać. Przestudzić (10 minut). Wbijać po jajku, ucierać. Ciasto wyciskać na blachę za pomocą szprycy. Piec 20 minut w temperaturze 200°C.

Farsz: Parmezan zetrzeć. Dodać orzechy uprażone na suchej patelni, wymieszać z sokiem z cytryny i serami. Doprawić. Wymieszać z natką pietruszki. Ptysie naciąć, wypełnić farszem. Docisnąć.

Poleca Karolina Szczepańska, Opole, woj. opolskie

— Kotlety z boczniaków —

SKŁADNIKI

- **8 kapeluszy boczniaka lub kozaków**
- **1 szklanka warzyw strączkowych (fasola, soja lub ciecierzyca)**
- **1 pomidor**
- **1 ogórek**
- **8 liści sałaty**
- **1 jajko**
- **3 łyżki otrębów**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Boczniaki przed smażeniem umyć. Na jednym talerzyku roztrzepać jajko, na drugi wysypać otręby. Grzyby panierować w jajku i otrębach i smażyć na oleju z obu stron, najpierw na dużym ogniu, a potem dosmażyć kilka minut na małym. (Kozaki najpierw obgotować przez 2 minuty). Kotlety z grzybów można połączyć z suchymi warzywami strączkowymi, które należy namoczyć na noc, a następnego dnia ugotować w nowej wodzie na miękko. Podać na liściach sałaty z cząstkami pomidora, ogórka i fasolą lub ciecierzycą.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Grzyby zapiekane w śmietanie —

Sposób przyrządzenia
Grzyby oczyścić i pokroić w paski. Cebulę zeszklić na maśle, dodać czosnek i grzyby, przyprawić i smażyć razem przez kilka minut. Całość zalać śmietaną i gotować jeszcze przez chwilę. Na koniec grzyby przełożyć do żaroodpornych kokilek albo do większego naczynia żaroodpornego, posypać startym serem i zapiekać, aż ser się rozpuści.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **300 g prawdziwków**
- **50 g masła**
- **1 posiekana cebula**
- **1 roztarty ząbek czosnku**
- **½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany**
- **80 g startego żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**

— Kotlety z opieńkami —

SKŁADNIKI
- **200 g opieniek**
- **½ szklanki ryżu**
- **olej**
- **½ szklanki prażonej kaszy gryczanej**
- **1 marchewka**
- **2 łyżki keczupu**
- **¾ łyżeczki słodkiej papryki mielonej**
- **szczypta ostrej papryki mielonej**
- **pieprz**
- **sól**
- **3 łyżki kaszy manny**
- **1 jajko**
- **1 łyżka pokrojonej natki pietruszki**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia
Ryż, kaszę gryczaną i grzyby osobno ugotować. Marchewkę zetrzeć na tarce i usmażyć na oleju (1,5 łyżki). Dodać pokrojone grzyby. Smażyć około 5 minut. Wymieszać z keczupem, ryżem i kaszą gryczaną. Dołożyć 1 jajko, słodką i ostrą paprykę, natkę, pieprz, sól oraz kaszę mannę. Wyrobić masę, uformować kotlety, oprószyć je bułką tartą i usmażyć na oleju.

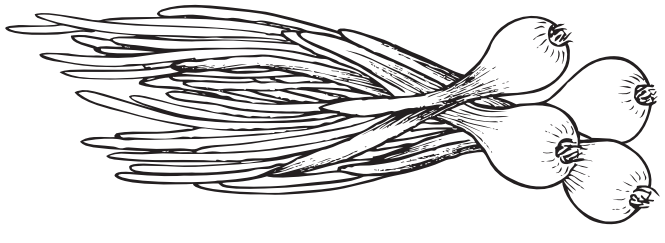
Poleca Agnieszka Birek, Bierdzany, woj. opolskie

— Pilaw z grzybami —

Sposób przyrządzenia
Grzyby oczyścić, opłukać i pokroić na małe kawałki. Wrzucić je do głębokiej patelni i odparować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Dołożyć 2 łyżki masła, oliwę oraz posiekaną cebulę. Dusić do miękkości. Na drugiej patelni roztopić resztę masła i dodać starte na tarce o dużych oczkach marchewki. Smażyć przez 2–3 minuty. Dorzucić kostki pomidorów, wymieszać i dusić jeszcze przez 2–3 minuty. Ryż ugotować na sypko i połączyć z grzybami oraz marchewką i pomidorami. Doprawić solą, pieprzem oraz sosem sojowym. Wymieszać. Naczynie żaroodporne natłuścić i posypać bułką tartą. Wyłożyć do niego pilaw. Zapiekać około 10 minut w temperaturze 180°C. Podawać na gorąco z natką pietruszki.

SKŁADNIKI
- **500 g rydzów lub koźlarzy**
- **200 g ryżu amerykańskiego**
- **2 duże marchewki**
- **2 duże pomidory**
- **1 mała cebula**
- **3 łyżki masła + do formy**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 łyżka sosu sojowego**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**
- **natka pietruszki**

Poleca Jadwiga Kalitan, Łosiów, woj. opolskie



— Grzybowe krokiety —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **400 ml mleka**
- **1,5 szklanki mąki**
- **400 g mieszanych grzybów leśnych**
- **1 łyżka masła**
- **50 g sera żółtego (np. edamskiego)**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **kilka gałązek szczypiorku**
- **pieprz**
- **¾ szklanki bułki tartej**
- **sól**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

4 jajka ubić z 300 ml mleka, stopniowo dodać ¾ szklanki mąki przesianej ze szczyptą soli. Przygotować gładkie ciasto. Wysmarować olejem patelnię, wlewać na nią ciasto i partiami smażyć cienkie rumiane naleśniki. Trzymać je w cieple. Grzyby (podgrzybki, maślaki, prawdziwki) oczyścić, pokroić na kawałki i podsmażyć na rozgrzanym maśle. Doprawić do smaku solą i pieprzem, oprószyć 1–2 łyżkami mąki i zalać resztą mleka. Dodać drobno starty ser i kilka posiekanych listków natki, wymieszać. Naleśniki posmarować grzybowym farszem, zwinąć ruloniki. Panierować je w pozostałej mące, zanurzać w 2 rozkłóconych jajkach i obtaczać w bułce tartej. Na patelni rozgrzać kilka łyżek oleju. Wkładać krokiety, smażyć na złoty kolor. Ozdobić szczypiorkiem.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Grzybowe kopytka —

SKŁADNIKI

- **300 g świeżych prawdziwków lub podgrzybków**
- **500 g ziemniaków**
- **2 jajka**
- **4 łyżki mąki pszennej**
- **100 g wędzonego boczku**
- **tymianek**
- **rozmaryn**
- **olej**
- **masło**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, wypłukać dokładnie pod bieżącą wodą, osuszyć, pokroić w grube plastry. Ziemniaki obrać, umyć, ugotować do miękkości w osolonej wodzie (około 20 minut). Ostudzić i przepuścić przez praskę. Można też wykorzystać ziemniaki ugotowane poprzedniego dnia. Do masy ziemniaczanej dodać jajka i mąkę. Zagnieść ciasto. Uformować z niego wałeczki, pokroić ukośnie. Kopytka wrzucać na osolony wrzątek. Gotować 2–3 minuty od czasu wypłynięcia. Boczek pokroić w paski, przesmażyć na łyżce oleju. Dodać po szczypcie świeżych ziół, jeszcze chwilę smażąc. Przełożyć do miski. Na tej samej patelni rozgrzać 2 łyżki masła. Usmażyć grzyby. Dodać ugotowane kopytka oraz przesmażony boczek. Wymieszać delikatnie zawartość patelni. Danie doprawić do smaku solą oraz pieprzem.

Poleca Kamila Klimek, Dobrodzień, woj. opolskie

— Klasyczne pierogi z grzybami —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **4 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki soli**
- **2 łyżeczki oleju**
- **2 szklanki ciepłej wody**

Farsz:

- **1 kg kiszonej kapusty**
- **50 g suszonych grzybów**
- **2 średniej wielkości cebule**
- **olej lub masło do podsmażenia cebuli**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby zalać zimną wodą, odstawić na kilka godzin. Ugotować w tej samej wodzie (około 15 minut), drobno posiekać. Wodę pozostawić. Kapustę posiekać. Drobno pokrojoną cebulę przesmażyć na tłuszczu. Przełożyć do garnka, dodać kapustę i grzyby, zalać wodą z grzybów i dusić na małym ogniu do miękkości. Doprawić solą i pieprzem. Mąkę przesiać na stolnicy, dodać sól i olej. Stopniowo dolewając ciepłą wodę, wyrabiać około 15 minut, aż ciasto będzie miękkie i elastyczne. Ciasto rozwałkować, wykroić kółka, nałożyć farsz i zlepić pierogi. Gotować 3–5 minut. Podawać z podsmażoną cebulą.

Poleca Karol Jarosz, Bierawa, woj. opolskie

— Kruche pierogi z kurkami —

Sposób przyrządzenia
Z podanych składników zagnieść kruche ciasto. Włożyć je na pół godziny do lodówki. Posiekaną cebulę podsmażyć na maśle. Dodać oczyszczone i drobno pokrojone kurki. Dusić około 20 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować, pokroić w trójkąty, wyłożyć farsz i posklejać, posypać orzechami i sezamem. Piec 25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Kazimiera Gorczycka, Ostrożnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **350 g mąki**
- **½ kostki masła**
- **½ szklanki zimnej wody**
- **sól**

Farsz:
- **600 g kurek**
- **1 cebula**
- **2 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:
- **2 łyżki posiekanych orzechów laskowych**
- **1 łyżka sezamu**

— Kulebiak grzybowy —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki**
- **2 łyżki śmietany**
- **2 jajka**
- **5 łyżek margaryny**
- **½ łyżki cukru**
- **sól**
- **pieprz**
- **800 g kurek**
- **200 g borowików**
- **6 łyżek tartej bułki**
- **4 łyżki oleju**
- **2 cebule**

Sposób przyrządzenia
Grzyby oczyścić, borowiki pokroić w plasterki, kurki ewentualnie na połówki. Cebule obrać, pokroić w kosteczkę. Rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Dodać grzyby, całość przyprawić solą i pieprzem. Dusić 25 minut pod przykryciem. Odstawić do wystygnięcia. Do grzybów wsypać tartą bułkę, dodać jajko i dokładnie wymieszać.
Ciasto: Mąkę przesiać, dodać margarynę, drugie jajko, śmietanę, cukier, sól i pieprz i zagnieść na gładkie ciasto. Schłodzić. Następnie rozwałkować, posmarować farszem grzybowym. Uformować podłużny kształt. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Uwaga: Kulebiak można przygotować w wielu pysznych wariantach. Doskonale smakuje z farszem z mięsa drobiowego, ryżu, cebuli i ziół. Nadzienie można zawinąć w ciasto drożdżowe lub francuskie według uznania.

Poleca Katarzyna Lewicka, Popielów, woj. opolskie

— Risotto grzybowe —

Sposób przyrządzenia
Kurczaka pokroić na małe kawałki i skropić je sosem sojowym. Następnie dodać obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek oraz 1 łyżeczkę oregano. Całość smażyć przez 10 minut. Potrawę oprószyć solą oraz pieprzem. Ryż ugotować na półtwardo. Do mieszanki z grzybami dodać umyte i pokrojone na kawałki papryki. Wymieszane składniki podlać 1 szklanką wody. Dołożyć ugotowany ryż i dusić do czasu, aż ryż wchłonie nadmiar płynu. Na koniec do risotto dodać śmietanę i całość dusić jeszcze przez 5 minut. Danie podawać posypane natką pietruszki.

Poleca Anna Gruszyńska, Maciejowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g piersi kurczaka**
- **1 łyżka sosu sojowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **500 g twardych grzybów**
- **200 g ryżu**
- **2 czerwone papryki**
- **½ szklanki śmietany 12%**
- **pęczek posiekanej natki pietruszki**
- **1 łyżeczka oregano**
- **2 cebule**
- **sól**
- **pieprz**

— Podgrzybki z kaszą jęczmienną i porem —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka kaszy jęczmiennej**
- **200 g podgrzybków**
- **por (biała część)**
- **½ czerwonej papryki**
- **⅓ pęczka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **olej rzepakowy**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, opłukać i pokroić na kawałki. Na patelni na oleju podsmażyć pokrojony por, pod koniec dodać kawałki papryki, wyłożyć na talerz. Na tej samej patelni przesmażyć grzyby, pod koniec doprawić solą, pieprzem, majerankiem. Dodać por z papryką, wszystkie składniki wymieszać. Kaszę przelać zimną wodą, wsypać do garnka, dodać 1 łyżkę oleju, zalać 2 szklankami wody i zagotować do momentu wchłonięcia przez kaszę wody. Odstawić na 45 minut pod koc. Kasza dojdzie. Następnie dodać ją do grzybów, chwilę jeszcze podsmażyć, udekorować natką pietruszki i podawać.

Poleca Marzena Gmerska, Branice, woj. opolskie

— Pulpety w podgrzybkach —

SKŁADNIKI

- **600 g mięsa mielonego**
- **sól**
- **2 cebule**
- **olej**
- **1 jajko**
- **pieprz**
- **1 szklanka bułki tartej**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **300 g podgrzybków**
- **1-2 łyżki masła**
- **1 szklanka bulionu warzywnego**
- **2 łyżki śmietany 18%**
- **1 łyżka mąki**
- **1 opakowanie makaronu wstążki**

Sposób przyrządzenia

Mięso wymieszać z jedną obraną i poszatkowaną drobno cebulą, jajkiem oraz łyżką bułki tartej. Wyrobić gładką masę, doprawić ją do smaku solą oraz pieprzem. Uformować małe pulpety. Obtoczyć je w pozostałej bułce tartej i smażyć w głębokim oleju na złoty kolor. Posiekać drobno drugą cebulę oraz obrany czosnek. Przesmażyć na maśle. Dodać oczyszczone i pokrojone grzyby. Smażyć chwilę, zalać bulionem. Dusić razem 20 minut. Zaprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Sos doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Makaron ugotować według przepisu. Polać sosem grzybowym. Na wierzchu ułożyć chrupiące pulpety.

Poleca Irena Bilska, Olszanka, woj. opolskie

— Grzyby zapiekane z makaronem —

SKŁADNIKI

- **500 g pieczarek (lub grzybów mieszanych)**
- **250 g makaronu**
- **2 cebule**
- **1 szklanka śmietany 18%**
- **2 jajka**
- **masło**
- **3 łyżki startego żółtego sera**
- **kilka łyżek tymianku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonym wrzątku. Odcedzić. Pieczarki pokroić na plasterki i podsmażyć na maśle (inne grzyby dusić, aż będą miękkie). Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i również podsmażyć. Śmietanę roztrzepać z jajkami, solą i pieprzem. Dodać posiekany tymianek. Ugotowany makaron wymieszać z cebulą i pieczarkami. Przełożyć do kokilek. Zalać masą śmietanowo-jajeczną i posypać odrobiną żółtego sera. Zapiekać około 20 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem posypać świeżym tymiankiem.

Poleca Magdalena Banach, Pokój, woj. opolskie

— Penne z kurkami w sosie śmietanowym —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka makaronu penne**
- **100 g kurek**
- **½ szklanki gęstej śmietany**
- **1 łyżeczka natki pietruszki**
- **1 cebula**
- **4 pomidorki koktajlowe**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie, zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedzić i przelać zimną wodą. Cebulę obrać i drobno posiekać. Podsmażyć na oleju. Dodać kurki i jeszcze chwilę dusić. Wlać gęstą śmietanę, delikatnie wymieszać, doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Makaron rozłożyć na talerze, polać sosem z grzybami. Przed podaniem danie można udekorować natką pietruszki.

Poleca Ewa Bul, Dziewkowice, woj. opolskie

— Makaronowa uczta z podgrzybkami —

Sposób przyrządzenia
Do wrzątku wsypać makaron, dodać szczyptę soli i ugotować al dente. Odcedzić i przelać zimną wodą. Przesmażyć na oleju pokrojony na talarki por. Pod koniec dodać grzyby i dalej smażyć wszystko razem. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem. Brokuły ugotować w osolonej wodzie. Do grzybów na patelni dodać makaron, brokuły, pokrojoną papryczkę chili, pomidorki. Wszystko delikatnie wymieszać, doprawić do smaku, dodać ser lazur. Wstawić do piekarnika. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Halina Buczan, Krośnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **opakowanie makaronu kokardki**
- **por (biała część)**
- **⅓ brokułu**
- **cukinia**
- **500 g podgrzybków**
- **papryczka chili**
- **100 g sera lazur**
- **gałązka czerwonych pomidorków**
- **10 pomidorków koktajlowych żółtych**
- **majeranek**
- **olej rzepakowy**
- **sól**
- **pieprz**

— Kurkowe spaghetti —

SKŁADNIKI

- **500 g kurek**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **2 łyżki oleju**
- **½ szklanki bulionu drobiowego**
- **opakowanie makaronu spaghetti**

Sos:

- **250 ml śmietanki 30%**
- **150 g sera pleśniowego**
- **pęczek natki pietruszki**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Kurki oczyścić i opłukać. Cebulę posiekać i zrumienić na oleju. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz grzyby. Chwilę razem smażyć, a następnie podlać bulionem i dusić do miękkości. Makaron ugotować zgodnie z przepisem, odcedzić. Przyrządzić sos. Na patelnię wlać śmietankę. Dodać pokrojony ser pleśniowy. Podgrzewać na małym ogniu do rozpuszczenia sera, a później do zgęstnienia. Pod koniec doprawić pieprzem i dodać posiekaną natkę pietruszki. Sos połączyć z makaronem. Na wierzch wyłożyć kurki. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Poleca Anna Kania, Zawadzkie, woj. opolskie

— Panierowane kanie —

Sposób przyrządzenia
Grzyby oczyścić, opłukać i osuszyć. Oprószyć solą i pieprzem. Panierować najpierw w roztrzepanym jajku, potem w bułce tartej. Smażyć na oleju na złoto. Wszystkie składniki sałatki włożyć do miski, polać sosem balsamicznym, wymieszać. Usmażone kanie przełożyć na talerze. Udekorować czerwoną papryką. Podawać z sałatką.

Poleca Tadeusz Burek, Pokój, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **3 duże kapelusze kani**
- **1 jajko**
- **6 łyżek bułki tartej**
- **sól**
- **pieprz**

Sałatka:

- **3 liście sałaty**
- **5 oliwek zielonych**
- **5 oliwek czarnych**
- **4 pomidorki koktajlowe**
- **2 pomidory suszone**
- **koperek**
- **½ papryczki chili**
- **sos balsamiczny**
- **½ czerwonej papryki**
- **olej**

— Grzyby w cieście —

Sposób przyrządzenia

Grzyby i por dusić na silnym ogniu przez 10 minut, oprószyć mąką. Ostudzić, wymieszać z serkiem, jajkiem, doprawić solą, pieprzem i rozmarynem. Mięso przekroić na pół, obsmażyć na oleju, owinąć w boczek. Ciasto przekroić na pół. Obie części ciasta obłożyć połową masy grzybowej, położyć na niej piersi kurczaka i przykryć resztą grzybów. Złożyć na pół i dobrze docisnąć brzegi. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować jajkiem i piec 35 minut w temperaturze 200–210°C. Przed podaniem przekroić na pół i ułożyć na półmisku.

Poleca Krzysztof Godek, Lasocice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **opakowanie ciasta francuskiego (420 g)**
- **1 kg pokrojonych w plasterki mieszanych grzybów**
- **podwójna pierś kurczaka**
- **6 cienkich plastrów boczku lub suszonej szynki**
- **jajko**
- **posiekany por**
- **1 czubata łyżka mąki**
- **100 g sera śmietankowego**
- **3 łyżki oleju**
- **3 łyżki masła**
- **szczypta rozmarynu**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **sól**
- **pieprz**

— Pieczarki w cieście piwnym —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **300 g dużych pieczarek**
- **150 ml jasnego piwa**
- **1 szklanka mąki**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka przyprawy curry**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**
- **cytryna**
- **tłuszcz do głębokiego smażenia**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki obrać, oczyścić, umyć. Osuszyć papierowym ręcznikiem. Oprószyć solą i skropić sokiem z cytryny, by nie ściemniały. Żółtka oddzielić od białek. Mąkę wsypać do miski, dodać curry, żółtka i 2 łyżki oleju. Wymieszać. Cały czas mieszając, powoli wlewać piwo (ciasto powinno mieć jednolitą konsystencję). Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta, delikatnie wymieszać. W rondlu rozgrzać dużą ilość tłuszczu (olej, smalec). Pieczarki zanurzać w cieście, wkładać do oleju, usmażyć na złoty kolor. Wyjąć łyżką cedzakową, dokładnie osączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku.

Poleca Zofia Doktor, Karczów, woj. opolskie

— Minikisze z leśnymi grzybami —

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników i 3 łyżek wody zagnieść ciasto. Chłodzić 30 minut. Wylepić nim 8 foremek (o średnicy 10 cm). Piec 20 minut w temperaturze 200°C. Grzyby oczyścić, podsmażyć na maśle. Dodać posiekaną szalotkę i czosnek. Przykryć, dusić 5 minut, odkryć i dusić, aż płyn odparuje. Dodać natkę, bulion i sos sojowy. Doprawić solą i pieprzem. Gotować, aż powstanie gęsty sos. Odstawić do ostudzenia. Jajka roztrzepać ze śmietaną, doprawić solą, pieprzem i gałką. Na spodach rozłożyć grzyby. Zalać masą jajeczną. Piec 25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Tadeusz Burek, Pokój, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **150 g masła**
- **1 mała łyżeczka soli**
- **masło do foremek**

Nadzienie:

- **600 g drobnych grzybów (podgrzybków, opieniek, kurek)**
- **5 łyżek klarowanego masła**
- **3 szalotki**
- **3 ząbki czosnku**
- **2 łyżki natki**
- **200 ml bulionu grzybowego**
- **sos sojowy**
- **pieprz**
- **5 jajek**
- **300 ml gęstej śmietany**
- **gałka muszkatołowa**

— Pieczarki faszerowane —

Sposób przyrządzenia
Pieczarki obrać, oczyścić, odciąć korzonki. Oprószyć całe, na zewnątrz i w środku solą. W misce wymieszać starty parmezan, drobno posiekany czosnek, pokrojoną na kawałki mozzarellę oraz wszystkie posiekane świeże zioła. Na koniec wrzucić pokrojone na plasterki oliwki oraz pokrojone na kawałki odsączone z zalewy suszone pomidory. Dodać łyżkę śmietany, przyprawić do smaku i wymieszać dobrze wszystkie składniki farszu. Do pieczarkowych kapeluszy nałożyć łyżką farsz (z niewielką górką). Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Waldemar Giel, Luboszyce, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **15 dużych pieczarek**
- **1 kulka mozzarelli**
- **8 pomidorów suszonych**
- **2 ząbki czosnku**
- **12 czarnych oliwek**
- **3 łyżki startego parmezanu**
- **1 łyżka posiekanego świeżego oregano**
- **1 łyżka posiekanej świeżej bazylii**
- **1 łyżka natki pietruszki**
- **1 łyżka śmietany 18%**
- **sól**

— Grzyby w pieczonych ziemniakach —

SKŁADNIKI
- **500 g mieszanych grzybów leśnych**
- **4 duże ziemniaki**
- **1 cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **100 g wędzonego boczku w plastrach**
- **1 łyżka majeranku**
- **kilka gałązek ziół**
- **200 ml śmietany 18%**
- **3 łyżki masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Ziemniaki dokładnie umyć, ponakłuwać widelcem i osolić. Czosnek obrać i pokroić w plasterki. Obłożyć nim ziemniaki. Każdy ziemniak owinąć w folię aluminiową. Piec 50 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. W tym czasie oczyścić, umyć i osuszyć grzyby. Duże można pokroić na połówki lub ćwiartki. Cebulę obrać i drobno pokroić. Na patelni rozgrzać masło i zeszklić cebulę na złoty kolor. Dodać grzyby, oprószyć majerankiem i smażyć kilka minut. Pod koniec smażenia doprawić solą i pieprzem. Na oddzielnej patelni przesmażyć boczek. Upieczone ziemniaki przekroić na pół. Delikatnie, aby nie uszkodzić skórki, wyjąć miąższ. Nałożyć grzyby. Podawać z gałązkami opłukanych ziół, wędzonym boczkiem i śmietaną.

Poleca Aneta Janeczek, Wołczyn, woj. opolskie

— Zawijańce z grzybami —

Sposób przyrządzenia
Ciasto zarobić ze wszystkich wymienionych składników, pozostawić do wyrośnięcia, następnie rozwałkować, nałożyć farsz. Zwinąć jak roladę i pociąć na 5-centymetrowe kawałki. Piec 20 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Gizela Kinder, Pludry, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **250 g mąki**
- **20 g drożdży**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ szklanki ciepłego mleka**
- **3 łyżki oleju**

Farsz:
- **750 g pieczarek**
- **¼ główki kapusty białej**
- **1 cebula lub ½ łyżeczki cebuli granulowanej**
- **2 jajka**
- **2 łyżki oleju**
- **sól**

— Rydze z grillowaną cukinią —

SKŁADNIKI
- **12-16 rydzów**
- **2 średnie cukinie**
- **4 ziemniaki**
- **marchewka**
- **kawałek dyni**
- **koperek**
- **oliwa**
- **odrobina masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Rydze usmażyć na oliwie z masłem. Cukinię, marchewkę i ziemniaki pokroić w plastry. Dynię pokroić w dużą kostkę, posmarować oliwą i grillować z obu stron na specjalnej patelni z kratką. Gotowe warzywa ułożyć na talerzach, dodać rydze i polać tłuszczem z patelni. Można posypać koperkiem.

Poleca Edyta Gilewicz, Łąka Prudnicka, woj. opolskie

— Flaczki z boczniaków —

SKŁADNIKI
- **2 duże marchewki**
- **1 duża pietruszka**
- **50 g selera korzeniowego**
- **1 cebula**
- **500 g boczniaków**
- **1 litr bulionu warzywnego**
- **1 por**
- **2-3 łyżki oleju**
- **majeranek, tymianek, liść laurowy**
- **sól, pieprz, mielony imbir**
- **1 łyżka mąki**
- **⅓ szklanki śmietany**

Sposób przyrządzenia
Marchewkę, pietruszkę oraz seler opłukać zimną wodą, oczyścić, obrać i pokroić w słupki. Boczniaki dokładnie oczyścić, pokroić w słupki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Por oczyścić, pociąć w plasterki. Rozgrzać olej, wrzucić przygotowane warzywa, podsmażyć. Następnie dodać boczniaki. Warzywa i grzyby ewentualnie można delikatnie oprószyć pieprzem cayenne lub słodką mieloną papryką. Następnie wlać bulion (warzywny można oczywiście zastąpić grzybowym). Do wywaru wrzucić majeranek, tymianek, liść laurowy. Chwilę pogotować, przyprawić solą, pieprzem oraz imbirem (najlepiej jest zastosować świeżo starty korzeń imbiru, wtedy zupa będzie miała bardziej intensywny aromat i smak). Gotować około 20 minut. Śmietanę zmiksować z mąką, zagęścić nią zupę. Gdy zacznie wrzeć, zdjąć z ognia. Flaczki grzybowe podawać ze świeżym białym pieczywem; jako dodatek sprawdzi się też groszek ptysiowy. (Boczniaki można zastąpić pieczarkami lub prawdziwkami).

Poleca Maria Daj, Głuchołazy, woj. opolskie

— Kurki w śmietanie —

SKŁADNIKI
- **400 g kurek**
- **250 ml śmietany (32%)**
- **2 łyżki oleju**
- **3 łyżki masła**
- **1 cebula**
- **2 łyżki mąki**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałązki świeżych ziół do dekoracji**

Sposób przyrządzenia
Kurki oczyścić, większe grzyby pokroić na połówki, dokładnie umyć, osuszyć. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę. Mocno rozgrzać olej i masło, włożyć cebulkę, zeszklić kilka minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać kurki. Całość podlać kilkoma łyżkami wody, dusić 20 minut na małym ogniu pod przykryciem. Przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Pod koniec duszenia dodać śmietanę. Mąkę wymieszać z odrobiną zimnej wody, dodać kilka łyżek gorącego sosu, następnie połączyć z pozostałym sosem. Zagotować, nie przerywając mieszania. Udekorować.
Uwaga: Grzyby należy zawsze myć pod bieżącą wodą, w przeciwnym razie wchłoną wodę i będą nieapetyczne. Grzybów przeznaczonych do suszenia nie należy myć, lecz wytrzeć suchą ściereczką.

Poleca Agata Szapert, Kluczbork, woj. opolskie

— Kurki z tymiankiem —

Sposób przyrządzenia
Kurki starannie umyć, oczyścić. Cebulę obrać, posiekać. Oliwę rozgrzać na patelni, włożyć cebulę, zeszklić. Dodać kurki, posypać tymiankiem, oprószyć solą i pieprzem, wymieszać, dusić 5 minut. Natkę umyć, otrzepać z wody, grubo posiekać. Posypać kurki, wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Aneta Klimecka, Katowice, woj. śląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)
- **300 g kurek**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **1 cebula**
- **3 łyżki oliwy**
- **szczypta suszonego tymianku**
- **sól**
- **pieprz**

— Zapiekanki pieczarkowe z serem —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **100 g szynki**
- **świeże pomidory**
- **podłużne miękkie bułki**
- **kilka suszonych grzybów**
- **600 g pieczarek**
- **1 cebula**
- **starty żółty pikantny ser**
- **keczup**
- **olej do smażenia**
- **masło**

Sposób przyrządzenia
Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć, dodać namoczone przez noc grzyby. W trakcie smażenia dodać plasterki umytych pieczarek i doprawić do smaku. Bułki rozkroić i posmarować masłem z odrobiną keczupu. Położyć na nich usmażone grzyby, szczyptę tartego sera, pokrojone w kostkę szynkę i pomidory oraz ponownie tarty żółty ser w większej ilości. Zapiekanki piec w temperaturze 190°C, aż bułki staną się chrupiące. Gotowe podawać z keczupem.

Poleca Aniela Kansy, Otmice, woj. opolskie

— Pieczarki po tajsku —

Sposób przyrządzenia
Cebulę pokroić w piórka i zeszklić na oleju. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz świeżo starty imbir i smażyć około minuty. Umyte pieczarki pokroić na pół i dodać do cebuli, podsmażyć 2–3 minuty i wlać mleko kokosowe. Całość dusić na małym ogniu pod przykryciem do miękkości pieczarek (około 15–20 minut). Odkryć sos; jeżeli nie jest odpowiednio gęsty, to odparować przez chwilę. Doprawić solą, pieprzem i papryczką chili oraz posypać świeżą kolendrą.

Poleca Tadeusz Burek, Pokój, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g małych pieczarek**
- **1 cebula**
- **3 ząbki czosnku**
- **400 ml mleka kokosowego**
- **4 łodyżki świeżej kolendry**
- **1 łyżeczka imbiru**
- **1 suszona papryczka chili**
- **olej ryżowy do smażenia**
- **sól**
- **pieprz**

XIX

Potrawy z jajek

— Omlet z szynką —

Sposób przyrządzenia
Szynkę pokroić i podsmażyć na łyżce masła. Ser zetrzeć na wiórki, odstawić w miseczce. Jajka roztrzepać widelcem, dodać wodę, sól i pieprz. Wylać masę na rozgrzane masło (2 łyżki). Gdy omlet się zetnie (2–4 minuty), na jednej połowie położyć dodatki, zsunąć na talerz, przykryć drugą połówką.

Poleca Barbara Glombica, Stradunia, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 plastry szynki drobiowej**
- **3 łyżki masła**
- **50 g twardego żółtego sera**
- **3 jajka**
- **1 łyżka zimnej wody**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki posiekanego szczypiorku**

— Królewski omlet —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **1 szklanka śmietany**
- **50 g mąki**
- **10-15 oczyszczonych krewetek królewskich**
- **100 g salami**
- **100 g groszku zielonego**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **pęczek zielonych szparagów (mogą być marynowane)**
- **sól**
- **pieprz**
- **masło**

Sposób przyrządzenia
Krewetki oczyścić, umyć, usmażyć na rozgrzanym maśle. Zdjąć z patelni, wrzucić posiekaną cebulę i zmiażdżony czosnek, zeszklić. Szparagi umyć, oczyścić i podgotować 5 minut (marynowane osączyć z zalewy). Groszek opłukać. Jajka roztrzepać. Mąkę wymieszać ze śmietaną, połączyć z jajkami, doprawić solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Włożyć do niego cebulę z czosnkiem, groszek, krewetki, szparagi (po kilka sztuk zostawić na wierzch), wymieszać. Salami pokroić w plastry, ułożyć na wierzchu z odłożonymi szparagami i krewetkami. Wszystko zalać jajkami. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C, piec około 20 minut (przed wyjęciem sprawdzić, czy omlet jest dobrze ścięty).

Poleca Barbara Glombica, Stradunia, woj. opolskie

— Wykwintny omlet z łososiem —

Sposób przyrządzenia
Cebule i czosnek posiekać, zeszklić na oleju. Dodać rozmrożony i odciśnięty z nadmiaru wody szpinak, doprawić solą, pieprzem i gałką, skropić sokiem z cytryny, poddusić. Roztrzepać 2 jajka z połową szklanki mleka, doprawić solą i pieprzem. Wylać na patelnię z niewielką ilością oleju, usmażyć z obu stron. Tak samo zrobić pozostałe 3 omlety. Zawinąć farsz szpinakowy w gotowe omlety. Na każdym omlecie ułożyć plaster wędzonego łososia. Osobno podać plasterki cytryny. Udekorować kleksami z serka homogenizowanego i gałązkami kopru.

Poleca Anna Nowakowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **8 jajek**
- **8 plastrów wędzonego łososia**
- **2 cytryny**
- **500 g mrożonego szpinaku**
- **2 duże cebule**
- **4 ząbki czosnku**
- **pęczek kopru**
- **2 szklanki mleka**
- **100 ml serka homogenizowanego**
- **sól**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**
- **olej**

— Omlet z grzybami —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **300 g leśnych grzybów**
- **½ żółtej papryki**
- **1 cebula**
- **2 małe ziemniaki**
- **4 łyżki kremówki**
- **2 łyżki masła**
- **bazylia**
- **szczypiorek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, umyć, osuszyć, pokroić. Cebulę obrać, posiekać. Oczyszczoną paprykę i obrane ziemniaki pokroić w kostkę. Na patelni roztopić masło. Smażyć grzyby z warzywami, mieszając, około 5 minut. Dolać niewielką ilość wody i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości (12–15 minut). Odparować, doprawić szczypiorkiem, bazylią, solą i pieprzem. Jajka wbić do miski, dodać śmietanę, szczyptę soli oraz pieprzu. Masę jajeczną ubić widelcem, zalać nią grzyby z warzywami. Poruszać patelnią, aby masa równomiernie się rozlała. Gdy omlet zetnie się od spodu, unieść jego brzeg i pochylić patelnię, tak by rzadka część spłynęła pod spód i też się ścięła. Przykryć i wstawić na 5 minut do nagrzanego piekarnika, aby masa ścięła się na powierzchni omletu. Podawać na ogrzanym talerzu.

Poleca Krystyna Radziwolska, Opole, woj. opolskie

— Kotlety jajeczne —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Trzy jajka ugotować na twardo w osolonej wodzie. Ostudzić, obrać i drobno posiekać (lub zemleć przez maszynkę). Cebulę oczyścić oraz pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju i zeszklić na nim cebulę. Do ugotowanych i posiekanych jajek dodać podsmażoną cebulę, a następnie wbić surowe jajko. Masę jajeczną przyprawić solą i pieprzem. Następnie zagęścić – do miski dołożyć taką ilość bułki tartej, by jej konsystencja była gęsta i pozwalała ulepić nierozpadające się, zwarte kotlety. Jeśli okaże się, że masa jest zbyt sucha, można dodać do niej odrobinę mleka. Przygotowane kotlety obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na oleju. Przed podaniem można odsączyć nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym. Podawać jako danie główne z dodatkiem np. sosu pieczarkowego.

Poleca Marlena Jaskóła, Wydrowice, woj. opolskie

— Omlet na słodko —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **1 łyżka śmietany 18%**
- **1 szklanka mąki**
- **szczypta soli**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **maliny**
- **borówki**
- **cukier puder**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek. Ubić pianę ze szczyptą soli. Do żółtek natomiast dodać łyżkę śmietany, cały czas mieszając. Na koniec dodać mąkę, ciągle delikatnie mieszając, tyle, aby powstała gładka, niezbyt gęsta masa. Doprawić cukrem i cukrem wanilinowym i wylewać na rozgrzaną patelnię. Zmniejszyć ogień i czekać, aż omlet zarumieni się z jednej strony. Można go przykryć. Obrócić na drugą stronę i ponownie poczekać do zarumienienia. Na gotowy ciepły omlet wyłożyć owoce i posypać je delikatnie cukrem pudrem.

Poleca Krystyna Majewska, Lubsza, woj. opolskie

— Śniadanie marzeń —

Sposób przyrządzenia
Pieczarki oczyścić, skropić sokiem z cytryny, zalać wodą i zagotować. Pozostawić w roztworze przez 10 minut (dzięki temu grzyby nie czernieją) i pokroić w plasterki. Cebulę pokrojoną w piórka zeszklić na tłuszczu (masło i oliwa). Dodać pieczarki i pokrojoną w słupki cukinię. Doprawić solą, pieprzem, tymiankiem oraz płatkami papryki. Pośrodku warzyw zrobić gniazdko, wbić w nie jajko. Poczekać, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne, posolić.

Poleca Zbigniew Nowacki, Krapkowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 pieczarek**
- **sok z ½ cytryny**
- **masło**
- **1 cebula**
- **⅓ cukinii**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 jajko**
- **tymianek**
- **papryka w płatkach**
- **sól**
- **pieprz**

— Jajka faszerowane —

SKŁADNIKI

Bankietowe:
- **6 jajek**
- **2 pomidory koktajlowe**
- **3 plastry łososia**
- **½ ogórka**
- **2 plastry cytryny**
- **szczypiorek**

W sosie tatarskim:
- **7 jajek**
- **1 szklanka majonezu**
- **2 ogórki konserwowe**
- **3 łyżki śmietany**
- **2 łyżki musztardy**
- **szczypiorek**
- **koperek**
- **sól**
- **pieprz**

Twarożkowe:
- **8 jajek**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżki śmietany**
- **6 plastrów wędzonego łososia**
- **2 łyżki twarożku**
- **1 łyżka chrzanu**
- **szczypta kurkumy**

Sposób przyrządzenia
Bankietowe: Jajka ugotować, przekroić, wyjąć żółtka. Napełnić łososiem, kawałkami ogórka, pomidorów, cytryny i szczypiorkiem.
W sosie: Jajka ugotować. Jedno pokroić, połączyć z kawałkami ogórków, zieleniną i resztą składników, przyprawić. Ułożyć na połówkach jajek.
Twarożkowe: Jajka ugotować, wyciąć klin wielkości ¼ jajka. Łososia zmiksować ze śmietaną i łyżką soku z cytryny. Resztę soku, twarożek, chrzan i kurkumę utrzeć. Farszami napełnić jajka.

Poleca Maria Porkowska, Karczów, woj. opolskie

— Skorupki faszerowane —

Sposób przyrządzenia
Jedno jajko odłożyć, resztę ugotować na twardo, a później przekroić na pół. Jajka wybrać ze skorupek i drobno posiekać. W rondelku rozpuścić masło, dodać posiekane jajka, sól, natkę pietruszki i koperek. Dodać odrobinę pieprzu i bułki tartej. Wymieszać z surowym jajkiem. Podsmażyć. Farszem napełnić skorupki, posypać bułką tartą. Zapiec w piekarniku na złoty kolor.

Poleca Bożena Romanowska, Byczyna, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **8 jajek**
- **1 łyżka masła**
- **natka pietruszki**
- **koperek**
- **sól**
- **pieprz**
- **bułka tarta**

— Kolorowe farsze do jaj —

SKŁADNIKI

Farsz żółty:
- **4 żółtka jajek ugotowanych na twardo**
- **2 łyżki śmietany 12%**
- **1 łyżeczka musztardy sarepskiej**
- **1 ząbek czosnku**
- **szafran**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ papryczki chili**

Farsz czerwony:
- **2 żółtka jajek ugotowanych na twardo**
- **100 g serka kremowego**
- **1 łyżka chrzanu**
- **2 łyżki drobno utartych buraków**

Farsz z kawiorem
- **2 żółtka jajek ugotowanych na twardo**
- **¼ puszki łososia z wody**
- **2 łyżki majonezu**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka wędzona**
- **kawior z łososia**

Farsz biało-zielony
- **odkrojone białka jajek ugotowanych na twardo (2 sztuki)**
- **1 żółtko jajka ugotowanego na twardo**
- **100 g bryndzy**
- **1 łyżka majonezu**
- **2 łyżki posiekanego koperku**

Sposób przyrządzenia

W każdym nadzieniu rozetrzeć żółtka z majonezem lub śmietaną. Potem dodać pozostałe składniki, dobrze wymieszać i przyprawić do smaku. Jajka z odciętą ⅓ od wierzchołka albo przekrojone na pół wypełnić kolorowymi farszami i dowolnie udekorować.

Poleca Marlena Jaskóła, Wydrowice, woj. opolskie

— Jajka zapiekane w pomidorach —

SKŁADNIKI
- **2 duże pomidory**
- **1 kostka żółtego sera**
- **2 jajka**
- **sól**
- **kiełki rzodkiewki**

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć, odkroić górę. Wyciągnąć miąższ. Do środka pomidora zetrzeć żółty ser, a na ser wbić jajko. Lekko posolić i piec w temperaturze 180°C do momentu, aż jajko się zetnie. Podawać posypane kiełkami.

Poleca Katarzyna Sadło, Wilków, woj. opolskie

— Jajka w sosie —

SKŁADNIKI
- **4 jajka**
- **3 ogórki korniszony**
- **1 mała czerwona papryka**
- **3 łyżki kukurydzy konserwowej**
- **1 czerwona cebula**
- **3 łyżki majonezu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **szczypta ostrej papryki**
- **sól**
- **cukier**
- **sałata**
- **ogórek**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, obrać. Przekroić na pół, ułożyć na półmisku. Ogórek, paprykę oraz cebulę pokroić w drobną kostkę, przełożyć do miseczki, dodać kukurydzę. Majonez wymieszać dokładnie z jogurtem, przyprawić i wymieszać. Polać po jajkach. Udekorować sałatą oraz świeżym ogórkiem.

Poleca Paulina Aleksandrowska, Jędrzejów, woj. opolskie

— Jajka wędzone —

SKŁADNIKI
- **10 jajek**
- **sól**
- **woda**

Sposób przyrządzenia

Do garnka włożyć 10 jajek. Zalać je wodą, dodać łyżeczkę soli i gotować około 10–25 minut na twardo. Przelać zimną wodą i zostawić, by wystygły. Wyjąć, osuszyć. Kilka jajek obrać ze skorupek. Jedne i drugie umieścić na ruszcie wędzarni. Rozpocząć wędzenie od temperatury 20°C i stopniowo podnosić ją, nie przekraczając jednak 45°C. Wędzić przez kilka godzin, aż jajka nabiorą bursztynowego koloru. Wędzenie rozpocząć od niskiej temperatury, aby jajka nie popękały, zaś aromat z wędzarni wnikał do środka jajka. W zależności od koloru, jaki planuje się uzyskać, podnosić temperaturę o kilka stopni na wędzarni.

Poleca Katarzyna Sadło, Wilków, woj. opolskie

— Jajka sadzone w pomidorach —

SKŁADNIKI
- **4 łyżki pesto z czerwonych pomidorów**
- **2 duże pomidory**
- **6 jajek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Dno płaskiego ceramicznego okrągłego naczynia (żaroodpornego) nasmarować pesto z suszonych pomidorów. Pomidory sparzyć i pozbawić skórki. Każdy pomidor przekroić na trzy równe plastry grubości około 1,5 cm. Wykroić środki z pestkami i płynnym miąższem. Pomidorowe krążki ułożyć na warstwie pesto. Do każdego z nich ostrożnie wbić po jednym jajku (tak by się nie rozlało). Oprószyć solą i pieprzem. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wstawić naczynie i zapiekać przez 10–15 minut, aż jajka dobrze się zetną. Podawać gorące z dodatkiem ryżu albo z pieczywem.

Poleca Anna Glinek, Rozumice, woj. opolskie

— Łódeczki z jajek —

SKŁADNIKI
- **4 jajka**
- **1 mały serek topiony**
- **½ czerwonej papryki**
- **sól**
- **papryka słodka**
- **4 plastry szynki drobiowej**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo. Wystudzić je, przekroić na połówki, wyjąć żółtka. Żółtka utrzeć w miseczce z topionym serem, przyprawić do smaku, masą napełnić połówki jajek. Wierzch jajek posypać posiekaną papryką i szczypiorkiem. Z plastrów szynki wyciąć trójkąty na żagle, nadziać je na wykałaczki i wbić w jajka.

Poleca Bogumiła Nowak, Nysa, woj. opolskie

— Jajka z farszem rybnym —

SKŁADNIKI

- **6 jajek ugotowanych na twardo**
- **1 mała puszka sardynek**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **1 łyżka majonezu**
- **1 łyżka posiekanego szczypiorku**
- **½ łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **½ łyżeczki soku z cytryny**
- **½ łyżeczki curry**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Jajka częściowo obrać, żółtka wyjąć i przetrzeć przez sitko. Dodać osączone z oliwy sardynki (kilka odłożyć), majonez, musztardę, zieleninę i przyprawy. Wymieszać. Masą wypełnić jajka, udekorować rybką i natką pietruszki.

Poleca Katarzyna Sadło, Wilków, woj. opolskie

— Jajka po szkocku —

SKŁADNIKI

- **550 g mięsa mielonego z łopatki**
- **7 małych jajek**
- **olej**
- **bułka tarta**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Sześć jajek ugotować na twardo, wystudzić i obrać ze skorupek. Do mięsa mielonego wbić siódme jajko, dodać 3 łyżki bułki tartej i dokładnie wymieszać. Masę doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową mięsną masą oblepić ugotowane jajka, uformować kule lub kształt jajka, a następnie obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na oleju ze wszystkich stron na złoty kolor. Podawać na ciepło lub na zimno.

Poleca Barbara Glombica, Stradunia, woj. opolskie

— Jajka jak z Meksyku —

SKŁADNIKI

- **250 g ziemniaków**
- **1 czerwona cebula**
- **1 ząbek czosnku**
- **4 łyżki oleju rzepakowego**
- **1 łyżeczka przyprawy gyros**
- **340 g kukurydzy**
- **400 g czerwonej fasoli konserwowej**
- **¼ cytryny**
- **1 awokado**
- **4 jajka**
- **sól**
- **pieprz**
- **szczypiorek**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, pokroić i ugotować. Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na 2 łyżkach oleju. Dodać ziemniaki, przyprawę gyros i smażyć 5 minut. Dodać kukurydzę i fasolę, smażyć minutę. Awokado obrać, pokroić, skropić sokiem z cytryny, dodać do warzyw, doprawić, wymieszać i przełożyć na talerze. Jajka usmażyć na reszcie oleju i położyć na sałatce, posypać szczypiorkiem.

Poleca Weronika Kania, Rogów Opolski, woj. opolskie

— Jajecznica z pomidorami —

SKŁADNIKI

- **½ łyżki masła klarowanego**
- **1 czerwona cebula**
- **2 pomidory**
- **4-5 jajek**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka śmietanki**
- **szczypiorek**

Sposób przyrządzenia

Na klarowanym maśle zeszklić posiekaną połowę cebuli. Dodać pokrojone w kostkę, obrane ze skórki pomidory i poczekać, aż nieco odparuje z nich woda. Następnie wbić jajka i smażyć do uzyskania ulubionej konsystencji. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać łyżkę śmietanki i chwilę smażyć. Na koniec posypać wszystko drugą połową cebulki i szczypiorkiem.

Poleca Jadwiga Czyżewska, Byczyna, woj. opolskie

— Grzybki z majonezem —

SKŁADNIKI

- **4 duże jajka**
- **2 pomidory**
- **1 mały słoik majonezu**
- **1-2 łyżeczki chrzanu lub musztardy**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **kilka gałązek szczypiorku**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo. Odcedzić, przelać zimną wodą. Obrać, jeden koniec każdego jajka lekko ściąć. Pomidory umyć, przekroić na pół, miąższ wydrążyć. Majonez wymieszać z chrzanem lub musztardą, wyłożyć na talerz. Na jajka nałożyć pomidorowe kapelusiki, ułożyć na talerzu, ozdobić kropkami majonezu. Całość posypać posiekaną natką pietruszki i szczypiorkiem. Grzybki można także ułożyć na liściach sałaty.

Poleca Krystyna Radziwolska, Opole, woj. opolskie

— Suflet na szpinaku —

SKŁADNIKI

- **300 g chudego twarogu**
- **600 g liści szpinaku**
- **4 szalotki**
- **1 ząbek czosnku**
- **4 gałązki estragonu**
- **4 gałązki natki pietruszki**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **3 łyżki masła**
- **sól**
- **trochę curry**
- **4 jajka**
- **trochę mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżki grysiku**
- **świeżo mielony pieprz**

Sposób przyrządzenia

Twaróg włożyć na całą noc do lodówki tak, aby był bardzo suchy. Szalotki obrać, pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Estragon i natkę pietruszki opłukać, osuszyć, drobniutko posiekać. Mocno rozgrzać 2 łyżki masła, zeszklić na nim szalotkę z czosnkiem. Dodać szpinak, dusić na małym ogniu. Przyprawić do smaku solą i curry, zabezpieczyć przed wystygnięciem. Białka ubić na sztywną pianę. Dodać odrobinę mąki ziemniaczanej i szczyptę soli. Żółtko wymieszać z twarogiem i grysikiem. Przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wrzucić posiekaną zieleninę. Małymi porcjami do masy przekładać ubite białko, ostrożnie wymieszać. Cztery małe filiżanki (o pojemności 150 ml) lub foremki posmarować pozostałym masłem. Wypełnić masą sufletową, wstawić do kuchenki mikrofalowej ustawionej na 300 W, gotować 90 sekund. Na talerze przełożyć szpinak i porcje sufletu, natychmiast podawać.

Uwaga: Suflet zamiast w kuchence mikrofalowej można przygotować w gorącej kąpieli. Filiżanki z masą wstawić do formy wypełnionej wrzątkiem i podgrzewać 30 minut na małym ogniu.

Poleca Katarzyna Mikulska, Opole, woj. opolskie

XX

Tarty i pizze

— Tarta z cheddarem i pestkami dyni —

SKŁADNIKI

- **20 suszonych grzybów leśnych**
- **4 jajka**
- **250 g śmietany 30%**
- **100 g startego sera cheddar**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 duża cebula**
- **1 łyżka świeżego albo suszonego tymianku**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżeczka kurkumy**
- **garść pestek dyni**
- **1 opakowanie ciasta francuskiego**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Suszone grzyby moczyć przez 1 godzinę w zimnej wodzie. Następnie pokroić w paski. Grzyby podsmażyć na rozgrzanym oleju wraz z obranymi i posiekanymi cebulą oraz czosnkiem. Całość zalać odrobiną wody i dusić przez 30 minut do odparowania płynu. Formę do tarty wyłożyć ciastem francuskim. Śmietanę połączyć z 3 jajkami oraz startym serem. Dodać świeży lub suszony tymianek, sól, pieprz oraz kurkumę i wymieszać. Powstałą masę wylać na spód ciasta. Następnie ułożyć podsmażone grzyby. Brzeg ciasta wysmarować pozostałym rozkłóconym jajkiem. Tartę zapiekać w temperaturze 170°C przez 30 minut. Gotowy wypiek posypać uprażonymi wcześniej pestkami dyni i udekorować świeżym tymiankiem.

Poleca Małgorzata Kwiatkowska, Krapkowice, woj. opolskie

— Tarta dyniowa —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki pszennej**
- **150 g masła**
- **6 łyżek kwaśnej śmietany**
- **3 łyżki zimnej wody**
- **2 cebule średniej wielkości**
- **200 g miąższu dyni**
- **100 g sera pleśniowego**
- **1 jajko**
- **1 łyżka mleka**
- **gałka muszkatołowa**
- **4 plastry boczku**
- **sól**
- **pieprz**
- **1 łyżka oleju balsamicznego**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka oleju**

Sposób przyrządzenia

Do mąki dodać masło, 4 łyżki śmietany, wodę, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Z ciasta uformować kulę, owinąć ją w folię aluminiową i włożyć na godzinę do lodówki. Miąższ dyni pokroić w plasterki. Zeszklić na oleju pokrojoną w kostkę cebulę, dodać miód i ocet balsamiczny, smażyć jeszcze przez chwilę i odstawić. Na innej patelni usmażyć pokrojony w kostkę boczek. Ciasto wyjąć z lodówki, wyłożyć nim formę i ponakłuwać (zaleca się także wysypanie na ciasto nasion fasoli, aby nie urosło). Piec przez ok. 20 minut w temperaturze 220°C. (Po podpieczeniu spodu nasiona usunąć). Połączyć masło, jajko, mleko i 2 łyżki śmietany. Doprawić solą, pieprzem i startą gałką muszkatołową. Na spodzie ciasta ułożyć warstwami cebulę, plasterki dyni i boczek. Całość zalać masą jajeczno-śmietanową i posypać pokruszonym serem. Tartę piec przez 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Tarta z warzywami —

SKŁADNIKI

- **3 ziemniaki**
- **2 pomidory**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 cebula**
- **2-3 różyczki brokułu**
- **olej**
- **1 marchewka**
- **2 garści liści szpinaku**
- **1 żółta papryka**
- **100 g boczku**
- **50 ml białego wina**
- **sól**
- **pieprz**
- **200 g śmietany**
- **200 ml bulionu warzywnego**
- **4 jajka**
- **2 łyżki startego żółtego sera**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **starta skórka z ½ cytryny**

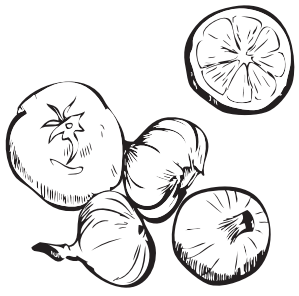
Ciasto:

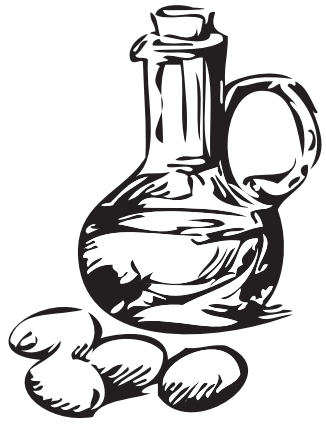
- **250 g mąki**
- **125 g masła**
- **1 żółtko**
- **50 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Szpinak zblanszować, zanurzając na chwilę we wrzątku, odcedzić i posiekać. Cebulę, czosnek, ziemniaki, marchewkę, paprykę i boczek pokroić w kostkę. Boczek smażyć na 2 łyżkach oleju. Wsypać cebulę i czosnek, zeszklić. Włożyć ziemniaki i marchewkę, podsmażyć. Wlać wino i bulion. Przykryć. Dusić około 5 minut. Odkryć. Włożyć podzielony na małe różyczki brokuł. Gotować jeszcze 5 minut, aż płyn odparuje. Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Dodać do warzyw wraz z papryką, szpinakiem, skórką z cytryny i doprawić. Składniki ciasta zagnieść ze szczyptą soli, rozwałkować i wyłożyć formę na tartę. Rozłożyć równomiernie warzywa. Jajka rozkłócić, wymieszać ze śmietaną, natką pietruszki i parmezanem. Polać warzywa. Piec około 55 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie





— Orzechowa tarta z camembertem —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie ciasta francuskiego**
- **1 białko**

Farsz:

- **300 g pieczarek**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki natki pietruszki**
- **1 jajko**
- **1 łyżka świeżego tymianku**
- **100 g sera camembert**
- **80 ml mleka**
- **sól**
- **50 g śmietany 30%**
- **pieprz**
- **20 g orzechów włoskich**
- **1 łyżka oleju**

Sposób przyrządzenia

Pieczarki pokroić w plastry i podsmażyć na oleju. Doprawić solą oraz pieprzem i dusić, aż odparuje woda. Gdy grzyby będą miękkie, dodać posiekane czosnek oraz zioła. Jajko, mleko i śmietanę wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać. Ciasto przenieść na blachę wyścieloną papierem do pieczenia. Na ciasto nałożyć farsz z pieczarek oraz plasterki sera camembert. Brzeg ciasta zawinąć, formując okrągłą tartę. Na wierzchu dania ostrożnie rozprowadzić masę z jajka, mleka i śmietany. Na koniec tartę posypać grubo posiekanymi orzechami oraz pieprzem. Brzeg ciasta posmarować rozkłóconym wcześniej białkiem. Tartę piec przez 20–25 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C (180°C z włączonym termoobiegiem). Podczas pieczenia nie należy otwierać drzwiczek piekarnika. Wypiek można serwować na ciepło lub na zimno.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Tarta z brokułami —

Sposób przyrządzenia

Posiekane zimne masło rozetrzeć w misce z mąką i solą. Dodać 3–5 łyżek zimnej wody i zagnieść ciasto. Z ciasta zrobić kulę, spłaszczyć ją, owinąć folią i włożyć do lodówki przynajmniej na godzinę. Umyć brokuł i podzielić go na różyczki. Gotować 4 minuty w osolonym i lekko posłodzonym wrzątku, odcedzić i przestudzić. Schłodzone ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy i wyłożyć nim formę do tarty. Uformować wysoki brzeg. Spód nakłuć widelcem i włożyć do lodówki na kolejne 30 minut. Po wyjęciu wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C i piec około 20 minut, aż ciasto będzie miało złocisty kolor. W misce roztrzepać jajka, dodać śmietankę oraz posiekany czosnek. Doprawić gałką muszkatołową, pieprzem kajeńskim i solą. Na podpieczonym spodzie ułożyć różyczki brokułu, zalać masą i posypać startym serem. Wstawić ponownie do piekarnika i piec 45–50 minut, aż masa się zetnie. Tartę podawać gorącą lub w temperaturze pokojowej.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **¼ szklanki mąki pszennej**
- **150 g masła**
- **¼ łyżeczki soli**
- **3-5 łyżek zimnej wody**

Farsz:
- **duży brokuł**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 jajka**
- **szklanka śmietanki 30%**
- **150 g ostrego sera żółtego**
- **gałka muszkatołowa**
- **pieprz cayenne**
- **sól**
- **cukier**

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Delikatna tarta z brukselką —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **150 g masła**
- **sól**
- **gałka muszkatołowa**

Farsz:
- **300 g brukselki**
- **3 łyżki oliwy czosnkowej**
- **mała śmietana 18%**
- **3 jajka**
- **100 g ostrego twardego sera**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę zagnieść z pokrojonym masłem, solą, pieprzem, gałką muszkatołową i odrobiną zimnej wody. Wstawić na godzinę do lodówki. Brukselkę obrać, umyć i ugotować w osolonym wrzątku. Naczynie do tarty wylepić ciastem (jedną trzecią odłożyć na później). Wstawić ją do piekarnika rozgrzanego do 200°C i podpiec. Rozłożyć na tarcie brukselkę. Zalać ją masą ze śmietany połączonej z oliwą, jajkami, startym serem i przyprawami. Na wierzchu rozłożyć paski odłożonego ciasta. Wsunąć potrawę do piekarnika i piec jeszcze 15 minut.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Tarta z bakłażanem —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Do malaksera przesiać mąkę i sól, dodać pokrojone kawałki masła, zmiksować, aż ciasto zacznie przypominać zacierki. Przełożyć do dużej miski, dodać oregano i wlać niewielką ilość zimnej wody (najpierw jedną łyżkę, jeśli ciasto będzie zbyt sypie – drugą). Zagnieść ciasto, wyłożyć na oprószoną mąką stolnicę i rozwałkować, nadając mu kształt koła. Przełożyć do formy na tartę. Wałkiem docisnąć ciasto wokół krawędzi i usunąć jego nadmiar. Do środka włożyć arkusz pergaminu, obciążyć suszoną fasolą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Piec w temperaturze 190°C przez 10 minut, następnie usunąć fasolki i pergamin. Wstawić do piekarnika na dodatkowe 5 minut. W tym czasie przygotować farsz. Cebule pokroić w plasterki i lekko podsmażyć na oliwie (nie rumienić). Pomidory obrać ze skórki i pokroić w plastry, bakłażany pokroić na podłużne plasterki, posolić, zostawić na 30 minut. Następnie opłukać i osuszyć za pomocą papierowego ręcznika. Razem z cebulą wyłożyć na ciasto. Na wierzchu ułożyć cienko pokrojoną mozzarellę. Zapiekać przez 10 minut. Przed podaniem przestudzić.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **125 g mąki**
- **sól**
- **75 g schłodzonego masła**
- **1 łyżeczka świeżego lub suszonego oregano**

Farsz:
- **4 czerwone cebule**
- **oliwa do smażenia**
- **3 pomidory**
- **3 bakłażany**
- **2 łyżeczki oliwy**
- **1 kulka mozzarelli**
- **sól**
- **pieprz**

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Tarta ze szparagami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki typu 500**
- **50 g startych migdałów**
- **2 żółtka**
- **½ łyżeczki soli**
- **150 g masła**
- **szczypta gałki muszkatołowej**

Farsz:
- **5 białych szparagów**
- **12 zielonych szparagów**
- **100 g sera feta**
- **4 czubate łyżki jogurtu greckiego**
- **2 ugotowane ziemniaki**
- **2 jajka**
- **⅓ startej gałki muszkatołowej**
- **sól**
- **pieprz**
- **6 gałązek koperku**
- **4 pomidorki koktajlowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Do mąki dodać żółtka, pokrojone zimne masło, sól, gałkę, migdały, na końcu 2 łyżki wody i szybko zagnieść. Włożyć do lodówki na godzinę. Formę do tarty (25 cm) posmarować masłem. Ciasto rozwałkować i przełożyć do formy. Obciążyć np. fasolą. Piec 20 minut w temperaturze 190°C. Ostudzić.

Farsz: Białe szparagi obrać i gotować (ustawione pionowo) w wodzie z solą i cukrem. Po 5 minutach dołożyć zielone szparagi i gotować do miękkości (10–15 minut). Do miski przełożyć jogurt, dodać jajka, pokruszoną fetę, zmiksowane ziemniaki, przyprawy i dokładnie wymieszać. Dodać posiekany koperek.

Na ciasto wylać ⅔ masy, ułożyć szparagi, polać resztą masy. Rozłożyć połówki pomidorków. Tartę piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Kaczmarek, Nysa, woj. opolskie

— Tarta z ricottą i pomidorkami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **120 g mąki**
- **60 g masła**
- **1 łyżeczka cukru**
- **⅓ łyżeczki soli**
- **1 łyżka zimnej wody**

Nadzienie:
- **250 g sera ricotta**
- **⅓ szklanki startego żółtego sera**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka startej skórki z cytryny**
- **8 pomidorków koktajlowych**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać z solą do miski, dodać pokrojone schłodzone masło. Posiekać nożem, aż pojawią się grudki. Wlać zimną wodę, po czym szybko zagnieść ciasto, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Przygotować nadzienie. Ricottę przełożyć do miski, wbić do niej jajka, dodać skórkę startą z wyszorowanej cytryny oraz drobno starty ser, doprawić solą i pieprzem, wymieszać na gładką masę. Schłodzone ciasto rozwałkować dość cienko i wyłożyć nim formę na tartę (o średnicy 20–25 cm). Nakłuć widelcem w kilku miejscach i podpiekać na biało przez 15 minut w temperaturze 180°C. Na podpieczony spód wyłożyć masę serową, wcisnąć w nią pomidorki i piec około 30 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem posypać ulubionymi świeżymi ziołami.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Tarta z kurczakiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **120 g zimnego masła**
- **1 żółtko**
- **1 łyżka śmietany**

Nadzienie:
- **200 g śmietany 18%**
- **50 g sera pleśniowego, np. roquefort**
- **kilka kawałków pieczonego kurczaka**
- **½ czerwonej papryki**
- **2 jajka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę posiekać z masłem. Dołożyć żółtko i śmietanę. Zagnieć składniki. Formę do tarty o średnicy 24 cm wylepić ciastem. Nakłuć spód tarty widelcem i odłożyć do lodówki na 20 minut. Potem podpiec 10 minut w 190°C. Wyjąć foremkę i zostawić ciasto do wystudzenia. Paprykę pokroić w paski. Jajka roztrzepać ze śmietaną. Doprawić solą i pieprzem. Dodać paprykę, kawałki kurczaka i rozdrobniony ser. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Nadzieniem wypełnić tartę. Piec 30 minut. Podawać na ciepło.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Tarta z darami lasu —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **150 g masła**
- **2 żółtka**
- **100 ml wody**

Farsz:
- **1 cebula**
- **250 g podgrzybków**
- **250 g kurek**
- **6 pieczarek**
- **100 ml słodkiej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, dodać do niej masło, posiekać nożem. Następnie dodać żółtka, wodę, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Ciasto rozwałkować i wyłożyć na blaszkę. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C przez 10 minut. Obrać cebulę, pokroić ją w krążki i smażyć na maśle. Oczyścić podgrzybki i kurki, obgotować w osolonej wodzie i odcedzić. Pokroić pieczarki i wraz z ugotowanymi wcześniej grzybami dodać do cebuli. Smażyć przez kilka minut. Dodać mąkę, śmietanę, sól i pieprz. Wymieszać i po chwili wyłożyć na ciasto. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C do zrumienienia.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Tarta z kurkami —

SKŁADNIKI

Spód:
- **250 g mąki**
- **125 g masła**
- **2 żółtka**
- **1 łyżka zimnej wody**
- **1 łyżeczka czubrycy zielonej**
- **sól**

Farsz:
- **200 g kurek**
- **2 pory (biała część)**
- **100 g sera feta**
- **3 jajka**
- **100 ml jogurtu greckiego**
- **100 ml śmietany 18%**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:
- **gałązka pomidorków koktajlowych**
- **kilka gałązek koperku**
- **rozmaryn**
- **klarowane masło**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Mąkę posiekać z pokrojonym zimnym masłem. Dodać żółtka, sól i czubrycę. Zmiksować. Na końcu dodać wodę i krótko wyrobić ciasto ręką. Włożyć do lodówki na godzinę. Ciasto rozwałkować i włożyć do formy do tarty wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Wstawić formę do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec około 15 minut. Kurki oczyścić, opłukać i osączyć. Pokrojoną w kostkę cebulę przesmażyć na maśle. Dodać kurki i dusić, aż płyn wyparuje. Porę pokroić w plasterki i przesmażyć na maśle. Dodać do kurek. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wsypać posiekany koperek. Wyłożyć na ostudzony spód. Jajka wymieszać ze śmietaną i jogurtem, doprawić solą. Wylać na tartę. Na wierzchu ułożyć pomidorki. Zapiekać 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Agnieszka Huber, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Tarta z nektarynkami i migdałami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **120 g masła**
- **2 łyżki gęstej śmietany 18%**
- **1 żółtko**
- **1 jajko**
- **1 cukier wanilinowy**
- **szczypta soli**

Dodatkowo:
- **5 nektarynek**
- **4 łyżki płatków migdałowych**
- **3 łyżki brązowego cukru**
- **½ szklanki borówek amerykańskich**

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników szybko zagnieść ciasto. Owinąć je w folię spożywczą i odłożyć do lodówki na godzinę. Ciasto rozwałkować na grubość około 6 mm i wyłożyć nim formę. Ponakłuwać je widelcem. Piec około 20 minut w temperaturze 190°C. Nektarynki pokroić w cienkie cząstki. Blat posypać 3 łyżkami płatków migdałowych. Ułożyć na nim pokrojone nektarynki i posypać cukrem. Piec około 20 minut w temperaturze 200°C. Przed samym podaniem udekorować tartę borówkami i uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Tarta ze śliwkami —

Sposób przyrządzenia

Spód: Herbatniki umieścić w misce i rozdrobnić na pył (można zmiksować za pomocą malaksera). Dodać roztopione masło i wymieszać. Tak przygotowaną masą wyłożyć dno i boki formy. Wstawić do lodówki na około 15 minut.

Krem: Serek mascarpone chłodzić minimum 12 godzin przed przyrządzeniem, by uniknąć zważenia się kremu. Ubijać go z mlekiem i ziarenkami wanilii do uzyskania gęstej masy i wyłożyć na schłodzony spód tarty. Wstawić do lodówki na 30 minut.

Śliwki umyć, przekroić na połówki i usunąć pestki. Zasypać cukrem i smażyć około 5 minut (śliwki powinny pozostać jędrne). Następnie owoce odsączyć z nadmiaru soku i rozłożyć dekoracyjnie na schłodzonym kremie.

SKŁADNIKI

Spód:
- **300 g ciemnych (kakaowych) herbatników**
- **100 g masła**

Krem:
- **500 g serka mascarpone**
- **200 g słodzonego skondensowanego mleka**
- **1 laska wanilii**

Ponadto:
- **300 g śliwek**
- **2 łyżki cukru**
- **cukier puder**

Poleca Iwona Murzyn, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Tarta rabarbarowa z budyniem —

SKŁADNIKI

- **800 g rabarbaru**
- **300 g mąki**
- **2 jajka**
- **½ szklanki cukru + ½ szklanki do posypania**
- **150 g masła**
- **2 łyżki gęstej śmietany**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **500 ml mleka**
- **1 budyń waniliowy**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, dodać cukier i proszek do pieczenia. Wbić jajka, dodać śmietanę i posiekane masło. Wyrobić na jednolite ciasto i uformować z niego kulę. Oddzielić z niej trzy czwarte i rozwałkować na cienki placek, wyłożyć nim formę do pieczenia. Ugotować budyń i posmarować nim ciasto. Rabarbar umyć, obrać, pokroić na małe kawałki i ułożyć na budyniu. Pozostałą część ciasta rozwałkować i pokroić na wąskie paski. Ułożyć je w formie kratki na rabarbarze. Wierzch posypać cukrem. Formę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 40 minut.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Mandarynkowa tarta —

Sposób przyrządzenia

Mąkę, masło, żółtko oraz cukier puder połączyć i zagnieść ciasto. Zawinąć w folię i wstawić na 30 minut do zamrażarki. Następnie ciastem wykleić natłuszczoną formę do tarty (o średnicy 28 cm). Piec 35 minut w temperaturze 180°C. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej. Ostudzić i posmarować nią spód tarty. Galaretkę rozpuścić w 300 ml gorącej wody. Mandarynki osączyć z zalewy. Jedną szklankę syropu z mandarynek wymieszać z mlekiem. Część odlać i rozrobić w niej budyń. Resztę zagotować z cukrem. Do gotującego się płynu wlać budyń i jeszcze przez chwilę podgrzewać. Gorącą masę wyłożyć na ciasto. Ułożyć osączone mandarynki i zalać tężejącą galaretką. Tartę wstawić na noc do lodówki.

SKŁADNIKI

- **300 g mąki**
- **150 g masła**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **1 żółtko**
- **2 puszki mandarynek**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **1 szklanka mleka**
- **1 opakowanie budyniu waniliowego**
- **2 łyżki cukru**
- **1 opakowanie galaretki pomarańczowej**
- **tłuszcz do formy**

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Tarta z goździkami —

SKŁADNIKI

- **400 g śliwek**
- **2 łyżki brązowego cukru**
- **300 g mąki**
- **200 g masła**
- **4 jajka**
- **100 g cukru pudru**
- **1 szklanka cukru**
- **50 ml porto**
- **mielone goździki**
- **tłuszcz do formy**

Sposób przyrządzenia

Śliwki wydrylować, wymieszać z brązowym cukrem, porto oraz goździkami. Dusić 5 minut. Masło zagnieść z mąką, cukrem pudrem i żółtkami. Ciasto schłodzić 30 minut. Następnie rozwałkować i umieścić w foremce. Spód piec 30 minut w temperaturze 200°C. Na cieście rozłożyć śliwki. Białka ubić z cukrem. Bezę rozsmarować na tarcie. Piec jeszcze 10 minut.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Tarta malinowa z kremem i morelami —

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zagnieść ciasto i wylepić nim wysmarowaną masłem formę. Przykryć papierem do pieczenia, wsypać ryż i piec 25 minut w temperaturze 190°C. Usunąć papier i piec 5–10 minut. Ostudzić. W rondelku umieścić trzy czwarte malin, wsypać cukier, wlać sok z cytryny. Dusić, aż cukier się rozpuści, wsypać galaretkę. Zestawić z ognia i mieszać do rozpuszczenia. Ostudzić. Gęstniejącą masę połączyć z pozostałymi malinami, rozłożyć na cieście. Odstawić do lodówki. Kremówkę ubić na sztywno. Mascarpone utrzeć z cukrem pudrem i skórką z cytryny. Połączyć z kremówką. Masą posmarować ciasto. Morele sparzyć, obrać, przekroić na pół, usunąć pestki, ułożyć na cieście. Posypać migdałami, malinami i poziomkami.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **200 g mąki**
- **100 g zmielonych obranych migdałów**
- **200 g masła**
- **100 g cukru pudru**
- **sól**

Obłożenie:

- **250 g malin**
- **2 łyżki cukru**
- **skórka i sok z cytryny**
- **1 łyżka galaretki malinowej**
- **1 szklanka kremówki**
- **150 g serka mascarpone**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **400 g moreli**
- **maliny**
- **poziomki**
- **migdały w płatkach**

— Tarta cytrynowa z masą serową —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie ciasta francuskiego, świeżego lub mrożonego**
- **skórka i sok z cytryny**
- **200 g serka mascarpone**
- **300 g kremowego sera śmietankowego**
- **150 g cukru pudru**
- **6 jajek**
- **200 g kandyzowanej skórki pomarańczowej**
- **2 cytryny**
- **1 szklanka cukru**

Sposób przyrządzenia

Dużą, wysmarowaną masłem formę na tartę wyłożyć ciastem – dociskając je do krawędzi formy wałkiem. Nadmiar ciasta odkroić. Ser mascarpone i ser śmietankowy utrzeć z sokiem i skórką z cytryny oraz z połową cukru i żółtkami. Wymieszać z kandyzowaną skórką. Białka ubić na sztywno z pozostałym cukrem. Delikatnie połączyć z masą serową i rozłożyć na cieście. Tartę piec około 35 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Dobrze wystudzić. Cytryny wyszorować, sparzyć, pokroić w plasterki. Zagotować 150 ml wody z cukrem. Do syropu wrzucić plasterki cytryny, gotować na małym ogniu, aż się zeszklą. Osączyć, wystudzić, obłożyć nimi tartę.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

2. Pizze

— Pizza z mozzarellą i kurczakiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **350 g mąki**
- **½ szklanki mleka**
- **1 łyżka oliwy + do formy**
- **1 jajko**
- **20 g świeżych drożdży**
- **szczypta cukru**
- **szczypta soli**

Nadzienie:
- **1 łyżka przecieru pomidorowego**
- **szczypta oregano**
- **1 kulka mozzarelli**
- **1 pomidor**
- **1 pojedyncza pierś kurczaka**
- **1 łyżka ziół prowansalskich**
- **oliwa**
- **listki świeżej bazylii**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku i dodać cukier. Zaczyn odstawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, dołożyć sól, 1 jajko, oliwę oraz wyrośnięty zaczyn. Ciasto wyrobić i odstawić pod przykryciem do wyrośnięcia. Pierś kurczaka oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Następnie natrzeć ziołami prowansalskimi. Usmażyć na oliwie. Pomidor i mozzarellę pokroić w plasterki. Ciasto rozwałkować na okrągły płat, rozłożyć w natłuszczonej formie, zawinąć brzeg i piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Następnie wyjąć z piekarnika i posmarować przecierem połączonym z oregano. Na pomidorowy spód wyłożyć warstwowo plastry mozzarelli, pomidora i kawałki kurczaka. Piec jeszcze przez 10–15 minut. Pizzę ozdobić listkami świeżej bazylii. Serwować na ciepło.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Pizza rustica —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **20 g drożdży**
- **6 łyżek przecieru pomidorowego**
- **2 łyżki bazylii**
- **4 pieczarki**
- **4 łyżki oliwy**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 garście rukoli**
- **15 pomidorków koktajlowych**
- **100 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, zrobić wgłębienie, wsypać pokruszone drożdże, dodać kilka łyżek wody. Wymieszać, odstawić na 30 minut. Dodać szklankę wody, pół łyżeczki soli, zagnieść ciasto i uformować kulę. Odłożyć na godzinę. Ciasto wyrobić, rozwałkować i uformować 2 placki. Każdy posmarować przecierem, posypać bazylią i podsmażonymi na oliwie pieczarkami. Piec 25 minut w temperaturze 250°C. Serwować posypaną rukolą, pomidorkami koktajlowymi i płatkami parmezanu.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Domowa pizza z szynką —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2,5 szklanki mąki**
- **20-30 g drożdży**
- **2-3 łyżeczki oliwy**
- **⅔ szklanki ciepłej wody (maksymalnie 40°C)**
- **1 łyżeczkę soli**
- **1 łyżeczkę cukru**

Dodatki:
- **sos pomidorowy**
- **kilka kulek mozzarelli**
- **150-200 g szynki w plastrach**
- **cebula pokrojona w piórka**
- **½ pokrojonej czerwonej papryki**
- **1 pokrojony pomidor**
- **kilka pokrojonych pieczarek**
- **10 czarnych oliwek przekrojonych na pół**
- **tarty żółty ser**
- **rukola**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, dodać oliwę i sól. Do ⅔ szklanki wody wsypać cukier, drożdże, łyżkę mąki. Gdy rozczyn zacznie pracować, dodać go do miski z mąką. Wyrobić, uformować kulę. Odstawić na chwilę. Następnie rozciągnąć ciasto na okrągłe placki i położyć je na natłuszczonej oliwą blasze.
Uformowane ciasto posmarować sosem pomidorowym, ułożyć dodatki, zaczynając od sera mozzarella. Piec w temperaturze 250°C około 15 minut, aż brzeg ciasta się zrumieni. Gotową pizzę posypać serem, na wierzchu położyć listki rukoli i natki.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Pizza z salami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **10 g drożdży**
- **½ łyżeczki cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżka oliwy**

Dodatkowo:
- **250 ml przecieru pomidorowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **½ łyżeczki suszonego oregano**
- **½ łyżeczki suszonej bazylii**
- **150 g mozzarelli wiórkowanej**
- **1 łyżka tartego parmezanu**
- **100 g salami**
- **50 g papryki jalapeno**
- **2 pomidory**
- **sól**
- **pieprz**
- **½ łyżeczki cukru**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Drożdże pokruszyć i rozetrzeć z cukrem w miseczce. Dodać 180 ml ciepłej wody, odstawić zaczyn drożdżowy na 10 minut. Do miski wsypać mąkę z solą, wlać oliwę i zaczyn. Zagnieść gładkie ciasto (w razie potrzeby dodać trochę mąki lub wody). Odstawić w misce w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia, aż ciasto podwoi swoją objętość. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na cztery części i każdą cienko rozwałkować na placek.

Przecier pomidorowy połączyć z czosnkiem, oregano, bazylią, dodać cukier, przyprawić solą i pieprzem. Rozwałkowane spody posmarować sosem, ułożyć salami, plastry pomidorów i jalapeno. Posypać parmezanem. Piec około 10 minut w temperaturze 210°C z termoobiegiem w dolnej części piekarnika. Podawać z pozostałym sosem.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Pizza biała z mozzarellą a'la il caminetto —

Sposób przyrządzenia

Mąkę zagniatać tak długo z wodą, solą i łyżką oliwy, aż uzyska się jednolite, miękkie i elastyczne ciasto. Przykryć je i odłożyć na około 20 minut. Następnie rozwałkować na 4 placki o grubości 3 mm, posmarować je oliwą, posypać obficie startą mozzarellą i posmarować serem mascarpone. Piec 6–8 minut w temperaturze 280°C.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **560 g mąki**
- **240 ml wody**
- **8 g soli**
- **oliwa**
- **800 g mozzarelli**
- **8 łyżek sera mascarpone**

— Pizza przedszkolaka —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **200 g świeżych drożdży**
- **½ łyżeczki cukru**
- **sól**
- **oliwa**

Sos pomidorowy:
- **2 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **suszona bazylia**
- **tymianek**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:
- **150 g szynki lub parówek**
- **duży strąk czerwonej papryki**
- **2-3 pomidory**
- **2-3 jajka na twardo**
- **puszka kukurydzy (250 g)**
- **200 g startego żółtego sera (najlepiej goudy, ementalera)**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać do miski. Wlać około pół szklanki letniej wody, dodać pokruszone drożdże, oprószyć szczyptą soli i cukru. Wymieszać. Zaczekać 15 minut. Wlać 6 łyżek oliwy, dokładnie wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Uformować z niego niewielkie okrągłe placki. Ułożyć na dużej blasze polanej oliwą.

Sos pomidorowy: Koncentrat pomidorowy wymieszać z łyżką zimnej, przegotowanej wody, bazylią i tymiankiem, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Szynkę pokroić w kostkę (parówki na plasterki). Paprykę oczyścić, pokroić w paski. Pomidory umyć, pokroić na plasterki. Jajka obrać, pokroić na plasterki. Kukurydzę osączyć z zalewy. Żółty ser pokroić w paski lub zetrzeć na tarce. Każdy placek posmarować sosem pomidorowym, dowolnie ułożyć przygotowane dodatki. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Pizza orkiszowa z pomidorami, kurczakiem i bazylią —

Sposób przyrządzenia

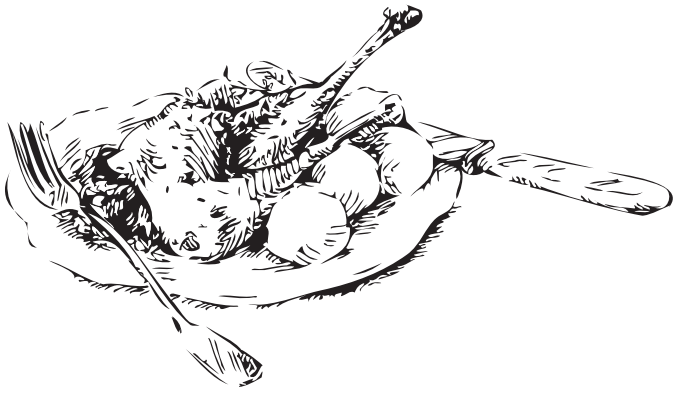
Wszystkie składniki na ciasto zagnieść w misce, wlewając ¼ szklanki ciepłej wody. Uformować kulę, przykryć ściereczką i odstawić na 45 minut. Ciasto cienko rozwałkować na blacie posypanym mąką orkiszową. Na cieście zawinąć rant. Spód pizzy przełożyć na blachę wyścieloną papierem do pieczenia. Mięso oprószyć ziołami, solą i pieprzem, usmażyć na patelni teflonowej i pokroić w paski. Pomidory doprawić solą i pieprzem, wyłożyć na ciasto. Posypać serem. Ułożyć kawałki kurczaka i oprószyć oregano. Piec około 10 minut w temperaturze 250°C. Na pizzy ułożyć listki świeżej bazylii.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

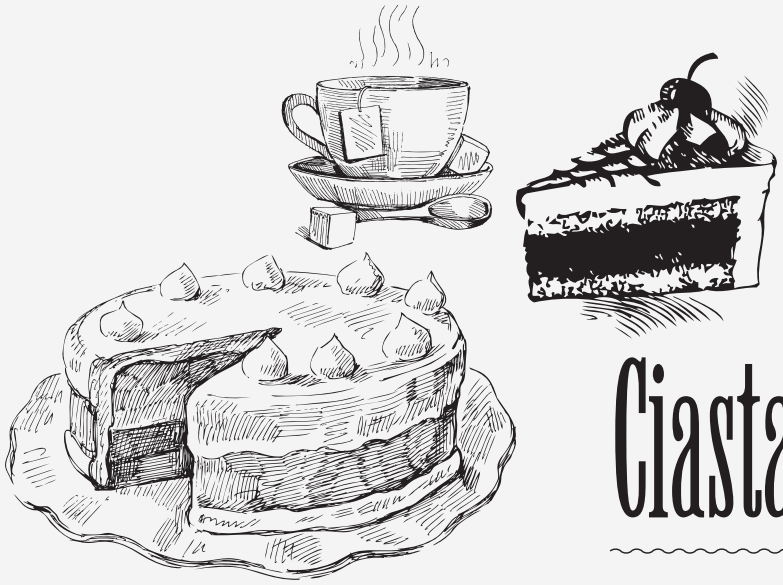
SKŁADNIKI

Ciasto:
- **100 g mąki orkiszowej + do podsypywania**
- **¾ łyżki oleju rzepakowego**
- **1 łyżeczka suszonych drożdży**
- **szczypta soli**

Dodatki:
- **¼ puszki krojonych pomidorów z zalewą**
- **1 pojedyncza pierś kurczaka**
- **1 łyżka startego sera żółtego**
- **oregano**
- **kilka liści świeżej bazylii**
- **sól**
- **pieprz**



XXI



Ciasta

— Babka żurawinowa —

SKŁADNIKI

- **180 g masła**
- **⅔ szklanki cukru**
- **3 jajka**
- **½ szklanki śmietany 18%**
- **1,5 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **200 g suszonej żurawiny**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać jajka, śmietanę i miksować do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiać i dodać do masy. Żurawinę namoczyć w gorącej wodzie, osączyć i dodać do ciasta, delikatnie mieszając. Wlać ciasto do tortownicy (lub do formy z wyjmowanym dnem na babkę z kominkiem). Piec około 45 minut w temperaturze 180°C. Upieczoną, ostudzoną babkę odwrócić do góry dnem i wyjąć z formy. Przed podaniem można posypać cukrem pudrem.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Babka koniakowa —

SKŁADNIKI

- **1 kostka masła**
- **2 szklanki cukru**
- **4 łyżki kakao**
- **½ szklanki wody**
- **2 szklanki mąki**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **1 kieliszek koniaku**
- **4 jajka**

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, kakao i wodę włożyć do garnka i zagotować. Z powstałej masy odlać pół szklanki – tą częścią posmarować na końcu babkę. Pozostałą masę odstawić do ostygnięcia, a następnie dodać do niej 4 żółtka i ubijać do momentu, aż zaczną pokazywać się pęcherzyki powietrza. Po ubiciu do masy dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i koniak.

Białka ubić na sztywną pianę (ze szczyptą soli) i dodać do ciasta, delikatnie mieszając. Piec w temperaturze 150–160°C przez około godzinę.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Babka drożdżowa naszych prababek —

SKŁADNIKI

- **1 kg mąki + 1 łyżka**
- **500 ml mleka**
- **1 szklanka cukru + 1 łyżeczka**
- **150 g drożdży**
- **13 żółtek**
- **6 cukrów waniliowych**
- **1 kostka masła**
- **skórka otarta z 3 cytryn**
- **½ łyżeczki olejku arakowego**
- **100 g rodzynek**
- **masło i bułka tarta do formy**
- **1 białko do posmarowania**

Sposób przyrządzenia

Do ciepłego mleka dodać drożdże wymieszane z łyżką cukru oraz łyżką mąki i odstawić na 15 minut. Żółtka utrzeć z cukrem waniliowym i szklanką cukru na puszystą masę. Do mąki wlać drożdże, utarte żółtka i rozpuszczone masło, wyrobić. Dodać skórkę, olejek i rodzynki. Odstawić na 30 minut. Przełożyć ciasto do formy, posmarować białkiem i piec około 35 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Babka jogurtowa —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **sól**
- **skórka z 2 cytryn**
- **3 jajka**
- **200 g cukru**
- **180 g jogurtu naturalnego**
- **150 ml oleju**

Lukier:

- **sok z ½ cytryny**
- **6-7 łyżek cukru pudru**
- **2 łyżeczki konfitury różanej**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Jajka z cukrem i otartą skórką cytrynową ubić na puch. Ucierając, dodać jogurt, olej i na koniec mąkę. Przelać masę do formy wysmarowanej masłem i oprószyć mąką, wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec 45–50 minut w temperaturze 180°C. Sok z cytryny wlać do garnuszka, dodać cukier puder i konfiturę różaną, wymieszać. Postawić na małym ogniu i mieszając, podgrzewać przez około 30 sekund. Powstałym lukrem udekorować babę.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Babka cytrynowa —

Sposób przyrządzenia
Całe jajka ubić z cukrem na pulchną masę. Dodać olejek i przesiane mąki z proszkiem do pieczenia. Wlewać powoli roztopioną i ostudzoną margarynę, dodać skórkę z cytryny. Wymieszać. Całość umieścić w formie. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **5 jajek**
- **1 kostka margaryny**
- **1 szklanka cukru**
- **1,5 szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **1 olejek cytrynowy**
- **1 skórka z cytryny**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

— Babka z kisielem —

SKŁADNIKI
- **6 jajek**
- **1 kostka margaryny**
- **6 kisieli cytrynowych**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **3 łyżki śmietany**
- **2 szklanki cukru pudru**
- **2 łyżki oleju**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia
Masło utrzeć ze szklanką cukru i dodać żółtka. Mąkę z proszkiem do pieczenia oraz kisielami przesiać. Dodać śmietanę i olej. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy. Piec 40–45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Babka piaskowa —

Sposób przyrządzenia
Masło utrzeć z żółtkami, cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Mąki i proszek do pieczenia przesiać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy i delikatnie połączyć. Następnie dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać. Połowę ciasta wyłożyć do formy posmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Do pozostałej masy dodać budyń i łyżkę wody, dokładnie wymieszać i wyłożyć masę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec 40 minut.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 budyń czekoladowy**
- **1 cukier wanilinowy**
- **200 g masła lub margaryny**
- **5 jajek (białka na pianę)**
- **200 g cukru pudru**
- **100 g mąki pszennej**
- **100 g mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

— Owocowa babka —

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
- **4 jajka**
- **1 szklanka cukru**
- **1,5 szklanki mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **100 g margaryny**
- **6 jabłek**
- **cukier puder**
- **tłuszcz do formy**

Sposób przyrządzenia
Jajka utrzeć z cukrem. Dodać przesianą mąkę i proszek do pieczenia, połączyć. Margarynę stopić, ostudzić i wlać do ciasta. Wymieszać. Jabłka obrać, pokroić na kawałki. Dodać do ciasta, wymieszać. Formę natłuścić, włożyć ciasto, wierzch wyrównać. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, posypać cukrem pudrem.

Poleca Marzena Piekut, Zawada, woj. opolskie

— Babka marmurkowa —

SKŁADNIKI

- **120 g masła**
- **6 jajek**
- **1 łyżka cukru wanilinowego**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka śmietany 12%**
- **300 g mąki**
- **1 opakowanie proszku do pieczenia**
- **50 g kakao**
- **tłuszcz i bułka tarta do formy**

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek, posypać cukrem wanilinowym i szczyptą soli, ubić na sztywną pianę. Masło stopić, ostudzić. Żółtka dokładnie utrzeć z cukrem. Dodać masło i śmietanę. Wsypać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wyrobić gładkie ciasto. Dodać ubitą pianę, delikatnie mieszając. Formę na babę obficie nasmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą. Ciasto (dwie trzecie) wlać do formy. Do pozostałego ciasta wsypać przesiane kakao, dokładnie wymieszać. Ciemne ciasto wylać na jasne, wierzch wyrównać (można też jasne ciasto przełożyć warstwą ciemnego). Piec 45 minut w temperaturze 165°C. Upieczoną babkę wyjąć z piekarnika, odstawić na około 5 minut. Następnie ostrożnie wyjąć z formy, ostudzić. Przed podaniem oprószyć obficie cukrem pudrem, ewentualnie polać stopioną czekoladą lub lukrem. Babka znakomicie smakuje podana z konfiturami, np. wiśniowymi.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Baba w czekoladzie —

SKŁADNIKI

- **250 g migdałów**
- **180 g + 2 łyżki cukru**
- **250 g masła**
- **szczypta soli**
- **1 cukier wanilinowy**
- **5 jajek**
- **350 g mąki**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **150 g śmietany**
- **150 g czekolady**
- **250 g polewy czekoladowej**

Sposób przyrządzenia

Migdały sparzyć, obrać ze skórki i uprażyć na patelni. Dodać 2 łyżki cukru, skarmelizować, zdjąć z patelni i ostudzić. Miękkie masło zmiksować na kremową masę. Dodać sól, resztę cukru i cukier wanilinowy. Wbijać po jednym jajku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, przesiać do masła. Całość połączyć ze śmietaną. Odłożyć 10 najładniejszych migdałów do dekoracji, resztę razem z grubo posiekaną czekoladą dodać do ciasta. Karbowaną formę do babki natłuścić, oprószyć mąką, przełożyć ciasto. Piec około 45 minut w temperaturze 175°C. Wyjąć, ostudzić. Polać polewą i udekorować migdałami.

Uwaga: Polewę czekoladową można przygotować z resztek czekolady i odrobiny tłuszczu kokosowego. Dzięki niemu polewa będzie gładsza i lepiej się rozsmaruje na cieście.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Keks z rodzynkami —

SKŁADNIKI

- **250 g masła lub margaryny do wypieków**
- **200 g cukru**
- **½ opakowania proszku do pieczenia**
- **4 jajka**
- **250 g mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **aromat rumowy**
- **200 g rodzynek**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło lub margarynę utrzeć z cukrem (najlepiej mikserem) na puszystą masę. Cały czas ucierając, wbijać po jednym jajku, jednocześnie każde przesypując łyżką mąki. Na koniec wsypać resztę mąki i dodać rumowy aromat. Proszek do pieczenia wymieszać z mąką ziemniaczaną, dodać rodzynki, wymieszać (dzięki temu nie opadną na spód ciasta). Dodać do ciasta. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą połączyć. Formę keksową posmarować tłuszczem i wysypać mąką lub tartą bułką. Wlać ciasto, wyrównać powierzchnię i wstawić do gorącego piekarnika. Piec na złoty kolor w temperaturze 180°C. Aby upewnić się, czy ciasto jest upieczone, należy wbić w nie drewniany patyczek. Jeśli po wyjęciu patyczek będzie suchy, keks jest gotowy. Ciasto można podawać na ciepło z bitą śmietaną i gałką lodów waniliowych.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Keks królewski —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka cukru**
- **250 g masła**
- **5 jajek**
- **1,5 szklanki bakalii (rodzynek, moreli, fig, daktyli, orzechów, migdałów)**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**

Sposób przyrządzenia

Bakalie zalać wrzątkiem, pozostawić w wodzie na 25 minut. Następnie osączyć je, obtoczyć w mące ziemniaczanej. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem na pulchną masę. Dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Z białek ubić sztywną pianę, dodać ją do masy, delikatnie mieszając. Na koniec dodać bakalie. Ciasto włożyć do formy, piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Korzenny keks marchewkowy —

SKŁADNIKI

- **400 g marchewki**
- **1 pomarańcza**
- **1 cytryna**
- **100 g orzechów laskowych**
- **3 jajka**
- **szczypta soli**
- **150 g brązowego cukru**
- **100 ml oleju + do formy**
- **200 g mąki + do formy**
- **100 g mielonych migdałów**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej**
- **¼ łyżeczki sproszkowanego imbiru**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **300 g mielonego twarogu**
- **125 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pomarańczę i cytrynę sparzyć wrzątkiem. Z połowy każdego z owoców zetrzeć skórkę. Z całej pomarańczy i cytryny wycisnąć sok. Orzechy posiekać. Odłożyć łyżkę posiekanych orzechów i 2 łyżki startej marchwi do dekoracji. Jajka utrzeć z solą i cukrem. Dolać olej i sok z pomarańczy, wsypać skórkę z cytrusów. Szybko wymieszać mikserem. Mąkę wymieszać z posiekanymi orzechami i mielonymi migdałami. Dodać proszek do pieczenia, gałkę muszkatołową, imbir i cynamon. Sypkie składniki porcjami dodawać do masy jajecznej. Dołożyć startą marchew. Ciasto wymieszać łyżką. Przełożyć do natłuszczonej i oprószonej bułką tartą foremki (11 × 30 cm). Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 175°C. Piec przez 60 minut. Ciasto studzić 10 minut w foremce, potem na kratce kuchennej. Twaróg utrzeć z sokiem cytrynowym i cukrem pudrem. Wystudzone ciasto przekroić na dwa placki. Przełożyć je połową kremu. Resztę kremu rozsmarować na wierzchu ciasta. Udekorować je odłożonymi orzechami i marchewką.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

2. Biszkopty i torty

— Biszkopt I —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka octu**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier i dalej ubijać. Żółtka ubić z łyżeczką octu i proszkiem do pieczenia. Białka połączyć z żółtkami i delikatnie wymieszać z mąką. Ciasto umieścić w formie. Piec 30 minut w temperaturze 250°C.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Biszkopt II —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, dodać obie mąki wymieszane z proszkiem. Dokładnie wymieszać. Ciasto umieścić w formie. Piec 30 minut w temperaturze 250°C.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Ciapkowiec biszkoptowy —

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywno. Dodać cukier i żółtka, chwilę miksować. Wsypać mąkę, proszek i kakao, wymieszać. Ciasto wylać na wyłożoną papierem do pieczenia blachę, piec 20–30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, przekroić na dwa placki.

Pianka: Czerwone galaretki rozpuścić w litrze wody, żółte w 500 ml wody. Mleko skondensowane ubić, połączyć z tężejącymi żółtymi galaretkami. Dodać pokrojone na małe kawałki czerwone galaretki. Pianką przełożyć obydwa placki. Chłodzić 2 godziny.

Poleca Marlena Jarocka-Chlebik, Pszów, woj. śląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

Biszkopt:

- **6 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mąki tortowej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżki kakao**

Pianka:

- **1 puszka skondensowanego niesłodzonego mleka**
- **2 żółte galaretki**
- **2 czerwone galaretki**

— Rolada biszkoptowa —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **4 płaskie łyżki cukru kryształu**
- **4 łyżki mąki pszennej**
- **1 słoik konfitur z wiśni**
- **kandyzowane owoce**
- **czekoladowe listki**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić razem z cukrem na sztywną pianę, dodać żółtka oraz przesianą mąkę, delikatnie wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, wylać przygotowane ciasto biszkoptowe i piec na jasnozłoty kolor 15–20 minut w temperaturze 160°C. Po upieczeniu ciepłe ciasto oderwać od papieru, a następnie, razem z tym samym papierem zrolować. Można też przełożyć biszkopt na posypaną cukrem wilgotną ściereczkę i zwinąć razem ze ściereczką. Pozostawić roladę w tej pozycji do ostygnięcia. W tym czasie konfitury z wiśni lekko podgrzać, by łatwo było rozsmarować je na cieście. Zrolowany oraz przestudzony biszkopt delikatnie rozwinąć, usunąć papier. Ciasto posmarować konfiturami, ponownie zwinąć. Wierzch rolady posmarować polewą lub posypać cukrem pudrem i udekorować owocami i listkami z czekolady.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Kakaowa rolada biszkoptowa —

Sposób przyrządzenia

Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć na pianę z połową cukru pudru. Ubijając, dodawać przesiane kakao. Z białek i pozostałego cukru pudru ubić sztywną pianę. Pianę z białek delikatnie połączyć z masą żółtkowo-kakaową. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować papier olejem. Wlać ciasto i rozsmarować je na prostokątny placek. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C. Piec około 8 minut. Gorący biszkopt wraz z papierem zwinąć w roladę i odstawić do wystygnięcia. Następnie ostrożnie rozwinąć i zdjąć pergamin. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym i około 2 łyżkami rozpuszczalnego kakao. Biszkopt posmarować kakaową bitą śmietaną. Ponownie zwinąć w roladę, ściśle owinąć w folię aluminiową i włożyć do lodówki do stężenia. Przed podaniem można oprószyć roladę cukrem pudrem.

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **100 g cukru pudru**
- **40 g kakao**
- **olej do posmarowania papieru do pieczenia**
- **500 ml śmietany kremówki**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **około 2 łyżek rozpuszczalnego kakao**

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Orzeźwiające ciasto z pianką —

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem na puszystą pianę, dodać mąkę i proszek do pieczenia. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto przełożyć na blachę. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 175°C przez około 25 minut. Po upieczeniu biszkopt wystudzić.

Pianka cytrynowa: Galaretkę rozpuścić w 250 ml gorącej wody. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywną pianę, pod koniec dodać przestudzoną galaretkę.

Piankę wyłożyć na ciasto. Na górze ułożyć herbatniki. Zrobić lukier: sok z cytryny połączyć z cukrem pudrem na gładką masę (dać tyle cukru pudru, aby masa była dość gęsta). Lukrem posmarować herbatniki, posypać migdałami. Ciasto wstawić do lodówki na kilka godzin.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **3 jajka**
- **3 łyżki cukru**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Pianka cytrynowa:
- **1 galaretka cytrynowa**
- **500 ml śmietanki kremówki 30%**

Wierzch ciasta:
- **herbatniki (około 20 sztuk)**
- **sok z połowy cytryny**
- **cukier puder**
- **płatki migdałowe zrumienione na patelni**

— Tort czekoladowy z wiśniową marmoladą —

SKŁADNIKI
- **słoik dżemu lub marmolady wiśniowej**
- **wiśnie do ozdoby**

Biszkopt:
- **4 jajka**
- **100 g mąki pszennej**
- **60 g mąki ziemniaczanej**
- **4 łyżki kakao w proszku (lub czekolady w proszku)**
- **cukier wanilinowy**
- **1 łyżka octu**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 niepełna szklanka cukru**

Krem:
- **1 szklanka cukru**
- **¾ szklanki wody**
- **2 gorzkie czekolady**
- **2 łyżki kakao**
- **3 kostki masła**

Sposób przyrządzenia

Krem: Wodę zagotować z cukrem, czekoladą i kakao. Gotować 5 minut, mieszając. Następnie ostudzić. Utrzeć masło na puch, dodać ugotowaną masę czekoladową i ucierać razem.

Ciasto: Białka ubić na sztywno i dodać cukier. Dodać ocet, żółtka i na końcu obydwie mąki z proszkiem do pieczenia. Wszystko dobrze wymieszać. Piec około 30 minut w temperaturze 180°C. Na tort należy upiec 2 biszkopty, każdy później podzielić na 2 równe części. Każdą część przełożyć kremem oraz dżemem wiśniowym. Krem podzielić w ten sposób, aby została część na smarowanie tortu z zewnątrz oraz ozdobienie – np. wisienkami w likierze lub innymi elementami.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Tort kokosowy —

Sposób przyrządzenia

Żółtka zmiksować z cukrem wanilinowym. Białka ubić ze szklanką cukru. Obie masy połączyć, wymieszać z przesianą mąką. Ciasto wlać do tortownicy o średnicy około 24 cm. Piec 45 minut w temperaturze 160°C. Przestudzić, wyjąć z formy, a potem przekroić na 3 równe blaty. Z mleka, budyniu i reszty cukru ugotować krem. Gdy wystygnie, zmiksować go z likierem jajecznym i masłem. Jeden blat posmarować cienko dżemem z pomarańczy (około 5 łyżek), wyłożyć jedną trzecią kremu. Przykryć drugim blatem, skropić 5 łyżkami likieru pomarańczowego. Nałożyć połowę pozostałego kremu i ostatni blat. Skropić go 5 łyżkami likieru pomarańczowego, lekko docisnąć. Wierzch oraz boki tortu posmarować resztą kremu, obsypać wiórkami kokosowymi. Schłodzić w lodówce. Przed podaniem ozdobić cząstkami obranej pomarańczy.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **6 jajek**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1,5 szklanki cukru**
- **200 g mąki**
- **300 ml mleka**
- **2 opakowania budyniu waniliowego**
- **80 ml likieru jajecznego**
- **50 g wiórków kokosowych**
- **250 g masła**
- **dżem pomarańczowy**
- **likier pomarańczowy**
- **1 pomarańcza**

— Tort serowo-bananowy —

SKŁADNIKI

- **120 g masła**
- **150 g cukru**
- **cukier wanilinowy**
- **3 jajka**
- **200 g mąki**
- **200 g czekoladowych groszków**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 łyżki mleka**
- **3 łyżki konfitury morelowej**
- **3 łyżeczki żelatyny**
- **2 banany**
- **500 g twarogu**
- **500 g kremówki**

Sposób przyrządzenia

Masło, 100 g cukru i cukier wanilinowy utrzeć mikserem. Kolejno wbijać jajka. Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia. Dodawać do masy na przemian z porcjami mleka, dokładnie wymieszać. Wrzucić 100 g groszków czekoladowych. Ciasto przełożyć do natłuszczonej formy. Piec 25 minut w temperaturze 175°C, wystudzić. Żelatynę rozpuścić. Banany obrać, zmiksować z cukrem wanilinowym. Dodać twaróg i resztę cukru, wymieszać na gładko. Następnie połączyć z żelatyną. Wstawić na 15 minut do lodówki. Śmietanę ubić, przełożyć do tężejącej masy. Rozsmarować na wystudzonym cieście. Wstawić na 4 godziny do lodówki. Konfiturę podgrzać, posmarować boki tortu, posypać resztą czekoladowych drażetek. Na torcie można ułożyć bananowe chipsy, które należy zanurzyć do połowy w stopionej czekoladzie. Na tort można też wycisnąć paseczki czekolady.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Tort włoski —

SKŁADNIKI

- **100 g biszkoptów**
- **5 łyżeczek żelatyny**
- **250 g serka mascarpone**
- **80 g cukru**
- **400 g kwaśnej śmietany**
- **8 łyżek nalewki malinowej**
- **80 g gorzkiej czekolady**
- **100 g malin**

Sposób przyrządzenia

Część biszkoptów przekroić na pół, ustawić wokół brzegów tortownicy. Spód formy wyłożyć pozostałymi biszkoptami. Żelatynę rozpuścić według przepisu na opakowaniu. Serek mascarpone utrzeć z cukrem. Dodać śmietanę i nalewkę malinową, ponownie wymieszać. Żelatynę połączyć z 5 łyżkami masy, przełożyć do pozostałego kremu, dokładnie wymieszać. Połowę czekolady zetrzeć na tarce, wsypać do kremu. Następnie całość rozsmarować na biszkoptowym spodzie, schłodzić (3 godziny). Pozostałą czekoladę zetrzeć na duże wiórki, ułożyć na kremie. Na koniec tort włoski udekorować malinami.

Uwaga: Spód tortu można zrobić z cienkiej warstwy ciasta kruchego. Po wystudzeniu posmarować go cienką warstwą dżemu malinowego, a następnie przykryć krążkiem upieczonego biszkoptu i posmarować przygotowaną masą.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Tort dobosza —

SKŁADNIKI

- **9 jajek**
- **220 g cukru pudru**
- **rdzeń z ½ laski wanilii**
- **170 g mąki**
- **1 torebka budyniu czekoladowego**
- **500 ml mleka**
- **200 g cukru**
- **250 g masła**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **120 g gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Żółtka, 80 g cukru pudru i wanilię utrzeć. Białka ubić z pozostałym cukrem pudrem. Do żółtek dodać mąkę i pianę. Delikatnie wymieszać. Dno tortownicy posmarować tłuszczem, wypełnić jedną szóstą ciasta. Piec 5 minut w temperaturze 225°C. W taki sam sposób upiec jeszcze 5 krążków. Budyń, 6 łyżek mleka i 40 g cukru wymieszać. Pozostałe mleko zagotować. Dodać budyń, zagotować. Resztę cukru skarmelizować z łyżką masła i sokiem z cytryny. Karmelem posmarować 1 krążek ciasta. Resztę masła utrzeć, dodając budyń oraz stopioną i wystudzoną czekoladę. Kremem przełożyć krążki biszkoptu. Przykryć ciastem z karmelem.

Uwaga: Upieczone na tort dobosza krążki ciasta są cienkie, przez co bardzo łatwo mogą się połamać. Przełamany krążek można „uratować", smarując miejsce pęknięcia białkiem.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Czekoladowy tort z likierem —

SKŁADNIKI

- **100 g gorzkiej czekolady**
- **200 g mielonych orzechów laskowych**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 jajka**
- **80 g miękkiego masła**
- **80 g cukru**
- **3 łyżki mleka**
- **sól**
- **1 puszka moreli**
- **250 ml + 2 łyżki likieru jajecznego**
- **8 płatów żelatyny**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **600 g śmietany**
- **1 opakowanie rurek**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, wymieszać z orzechami i proszkiem do pieczenia. Oddzielić białka od żółtek. Masło utrzeć z cukrem na kremową masę, stopniowo dodawać żółtka. Białka ubić na pianę. Masę orzechowo-czekoladową wymieszać z mlekiem, następnie połączyć z ubitymi białkami. Ciasto przełożyć do natłuszczonej, okrągłej formy (o średnicy 26 cm), wygładzić wierzch i piec 20–25 minut w temperaturze 200°C. Gotowy spód ostudzić. Morele osączyć z zalewy. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Cukier wanilinowy wsypać do 250 ml likieru jajecznego, wymieszać. Dodać żelatynę, trzymać 5 minut w zimnym miejscu, aż likier zacznie tężeć. Śmietanę ubić na sztywno, dodać do likieru. Upieczony ciemny spód ciasta posmarować 4 łyżkami kremu, wygładzić. Dookoła tortu umieścić rurki, wcześniej zanurzone w kremie. Ułożyć morele, przykryć resztą kremu. Tort ochładzać około 2 godziny. Przed podaniem ciasto skropić pozostałym likierem, ewentualnie udekorować wiórkami czekoladowymi.

Uwaga: Wiórki z czekolady: tabliczkę czekolady schłodzić w lodówce. Następnie przy pomocy nożyka z ząbkami szybko – aby nie ogrzać czekolady – skrawać wiórki.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Tort migdałowy z owocami —

SKŁADNIKI

- **130 g migdałów**
- **80 g cukru pudru**
- **20 g mąki**
- **6 białek**
- **80 g cukru**
- **100 g płatków migdałowych**
- **2 budynie morelowe**
- **2 szklanki mleka**
- **1 kostka masła**
- **200 g śmietany**
- **1 cukier wanilinowy**
- **5-6 mandarynek**

Sposób przyrządzenia

Migdały zemleć, wymieszać z cukrem pudrem i mąką. Białka ubić z cukrem, wymieszać z migdałami. Trzy blachy do pieczenia wyłożyć pergaminem, na każdej rozsmarować okrągły placek o średnicy 22 cm. Piec 45 minut w temperaturze 150°C. Ostudzić. Mandarynki obrać i pokroić w plasterki. Budynie ugotować w mleku, ostudzić, utrzeć z masłem. Dwa spody posmarować warstwą przygotowanego kremu, ułożyć jedną trzecią mandarynek. Wyłożyć resztę kremu, spody złączyć stroną z owocami. Przykryć trzecim plackiem. Schładzać 60 minut. Śmietanę ubić z cukrem wanilinowym, posmarować nią wierzch tortu, udekorować resztą owoców.
Uwaga: Bita śmietana będzie wyjątkowo sztywna, gdy podczas ubijania wkropimy do niej odrobinę świeżo wyciśniętego soku cytrynowego i posłodzimy cukrem pudrem.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Tort szwarcwaldzki —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **100 g mąki pszennej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **150 g miękkiego masła**
- **100 g ciemnej czekolady**
- **50 g mlecznej czekolady**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **6 dużych jaj (oddzielnie białka i żółtka)**
- **100 g cukru**
- **cukier wanilinowy**

Masa śmietanowa:
- **750 ml kremówki**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **2 łyżki żelatyny**

Dodatkowo:
- **2 kieliszki wiśniówki**
- **400 g wiśni mrożonych lub z kompotu**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej, lekko schłodzić i zmiksować z miękkim masłem. Cały czas miksując, wbijać kolejno po żółtku, następnie wsypać cukier i cukier wanilinowy. Do masy przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na sztywno i powoli wymieszać z pozostałą czekoladową masą. Ciasto powinno być dość gęste, ale na tyle, by je móc wylać do tortownicy. Piec w tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez około 40 minut. Po wyjęciu ciasto należy całkowicie wystudzić, następnie przekroić na dwa placki. Ubić śmietanę z cukrem pudrem. Żelatynę rozpuścić w kilku łyżkach gorącej wody. Lekko przestudzić i wymieszać z bitą śmietaną. Zamrożone wiśnie podgrzać w wodzie z cukrem. Wiśnie wyjąć i przestudzić. Pozostały syrop odstawić. Placki nasączyć wiśniówką oraz masą śmietanową. Ozdobić bitą śmietaną, wiśniami i czekoladą wedle uznania.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Tort cesarzowej —

SKŁADNIKI

Ciasto biszkoptowe:
- **4 jajka**
- **120 g cukru**
- **120 g mąki**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa ananasowa:
- **250 g masła lub margaryny**
- **1 puszka ananasa**
- **2 budynie śmietankowe**

Blat kokosowy:
- **5 białek**
- **200 g wiórków kokosowych**
- **1 szklanka cukru**

Polewa czekoladowa:
- **50 g masła**
- **50 g cukru pudru**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **½ łyżeczki mąki ziemniaczanej**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić z cukrem na sztywną pianę, dodać żółtka, a następnie mąkę z proszkiem do pieczenia, delikatnie wymieszać, przełożyć do tortownicy i piec 30–40 minut w temperaturze 170–180°C.

Masa ananasowa: Syrop z ananasa uzupełnić wodą do 500 ml i ugotować na nim budyń. Ostudzić. Masło utrzeć na puch, następnie dodawać po łyżce budyniu, na koniec dołożyć pokrojone w kostkę ananasy i wymieszać.

Blat kokosowy: Białka ubić na sztywno, dodać cukier i dalej ubijać, na koniec dodać wiórki i wymieszać. Ciasto przełożyć do tortownicy i piec przez 15 minut w temperaturze 190°C.

Polewa: Na upieczony biszkopt wyłożyć krem ananasowy i przykryć go blatem kokosowym.

Masło, cukier, mąkę stopić na małym ogniu, dodać rozpuszczoną czekoladę, wymieszać i rozsmarować na torcie.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Tort sernikowy —

SKŁADNIKI

- **150 g drobno pokruszonych herbatników**
- **80 g rozpuszczonego masła**
- **2 galaretki pomarańczowe**
- **4 pomarańcze**
- **400 ml śmietany kremówki**
- **120 g naturalnego serka homogenizowanego**
- **1 galaretka cytrynowa**

Sposób przyrządzenia

Pokruszone herbatniki wymieszać z masłem. Powstałą masą wyłożyć dno tortownicy. Piec 10 minut w temperaturze 180°C, a następnie ostudzić. Galaretki rozpuścić w szklance soku wyciśniętego z pomarańczy i odstawić do stężenia. Serek homogenizowany zmiksować z galaretką. Kremówkę ubić na sztywno, połączyć z serkiem i galaretką. Masę przełożyć na upieczony spód ciasta, wyrównać górę i wstawić całość do lodówki na minimum godzinę. Tort podawać udekorowany galaretką cytrynową.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Tort cytrynowy —

Sposób przyrządzenia

Jajka z cukrem ubić na puszystą masę, dodać 2 łyżki wody i zmiksować. Mąkę tortową połączyć z mąką ziemniaczaną i proszkiem do pieczenia, a następnie przesiać do masy jajecznej i wymieszać. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, wypełnić ciastem i piec w temperaturze 175°C przez 30 minut. Po upieczeniu biszkopt ostudzić i przeciąć na 2 krążki. Każdy z nich nasączyć sokiem z cytryny zmieszanym z wodą i likierem cytrynowym.

Budynie ugotować według instrukcji na opakowaniu z dodatkiem skórki z cytryny. Po wystudzeniu stopniowo dodać do budyniu resztę soku z cytryny, cały czas mieszając. Masło ubijać i dodawać do niego porcjami cytrynowy budyń. Całość odstawić do lodówki do stężenia. Krążki biszkoptu przełożyć kremem. Wierzch tortu można udekorować galaretką cytrynową i wiórkami czekoladowymi. Podawać schłodzony.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **4 jajka**
- **¾ szklanki drobnego cukru**
- **2 łyżki wody**
- **¾ szklanki mąki tortowej**
- **¼ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Krem:
- **2 szklanki mleka**
- **2 budynie śmietankowe**
- **skórka starta z cytryny**
- **400 g masła**
- **1,5 szklanki cukru**
- **4 jajka**

Dodatkowo:
- **1 kieliszek likieru cytrynowego**
- **¾ szklanki soku z cytryny**
- **galaretka cytrynowa**
- **wiórki czekoladowe**

— Tort bananowo-czekoladowy —

SKŁADNIKI

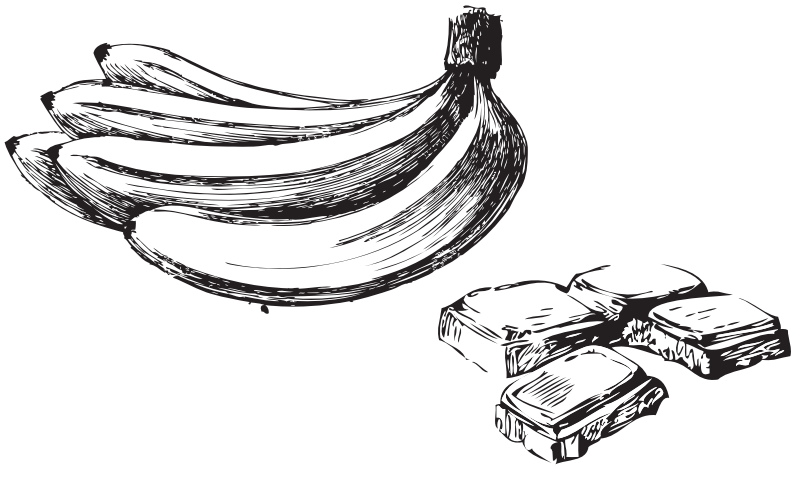
Ciasto:
- **150 g margaryny**
- **150 g cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 aromat rumowy**
- **3 jajka**
- **150 g mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **20 g kakao**
- **2-3 łyżki likieru kawowego**

Masa:
- **500 ml śmietany kremówki**
- **50 g cukru**
- **100 g startej czekolady**
- **4 banany**

Sposób przyrządzenia

Margarynę ucierać na kremową masę, stopniowo dodając cukier, cukier waniliowy, aromat i jajka. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i kakao, przesiać do masy i wymieszać. Na końcu dodać likier kawowy i zamieszać. Dno tortownicy (o średnicy 26 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto włożyć do tortownicy i wygładzić. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 45–50 minut. Ciasto ostrożnie wyjąć z formy i odstawić do ostygnięcia. Śmietanę ubić na sztywno, stopniowo dodając cukier. Następnie dodać startą czekoladę. Odkroić wierzchnią część tortu i pokruszyć ją, a dolną część wyrównać. Banany obrać i przekroić wzdłuż, połówki ułożyć na spodzie tortu. Śmietanę rozsmarować na torcie. Posypać pokruszonym ciastem. Tort odstawić na 1 godzinę do lodówki.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie



— Tort daktylowy —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **5 jajek**
- **¾ szklanki cukru**
- **¾ szklanki mąki**
- **2 łyżki kakao**

Beza bakaliowa:
- **200 g suszonych daktyli**
- **100 g orzechów włoskich**
- **100 g rodzynek**
- **6 białek**
- **¾ szklanki cukru**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**

Masa budyniowa:
- **500 ml mleka**
- **2 żółtka**
- **5 łyżek cukru**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **200 g masła**

Dodatkowo:
- **1 łyżka kawy rozpuszczalnej**
- **1 łyżka cukru**
- **100 ml wody**
- **50 ml rumu**
- **250 ml śmietany 36%**
- **100 g gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywną, błyszczącą pianę. Miksując, stopniowo dodawać cukier, a następnie po jednym żółtku. Mąkę razem z kakao przesiać i delikatnie połączyć z masą jajeczną przy pomocy szpatułki. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia. Boków nie smarować. Ciasto przelać do przygotowanej tortownicy i piec w piekarniku z termoobiegiem rozgrzanym do temperatury 170°C (lub do 190°C bez termoobiegu) przez 30–35 minut.

Beza: Daktyle drobno pokroić (kilka sztuk odłożyć do dekoracji), a orzechy zemleć lub drobniutko pokroić. Białka ubić na sztywną, błyszczącą pianę i cały czas miksując, stopniowo dosypywać cukier. Daktyle, orzechy i rodzynki wymieszać z mąką ziemniaczaną, a następnie wsypać do ubitej masy i delikatnie wymieszać szpatułką. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia. Boków nie smarować. Do przygotowanej tortownicy przelać bezę z bakaliami i piec w piekarniku z termoobiegiem rozgrzanym do temperatury 150°C przez 35–40 minut.

Masa: Pół szklanki mleka, żółtka, cukier oraz obydwie mąki razem zmiksować. Pozostałe mleko zagotować i na gotujące się – cały czas mieszając, aby nie zrobiły się grudki – wlać masę żółtkową. Następnie zmniejszyć ogień i mieszając, gotować przez kilka minut, do uzyskania konsystencji gęstego budyniu. Wystudzić. Miękkie masło zmiksować na puch i nie przerywając miksowania, dodawać po łyżce zimnego budyniu. Niewielką część przygotowanej masy odłożyć do dekoracji.

Dodatkowo: Kawę z cukrem zalać wrzącą wodą, wymieszać i wystudzić. Następnie dodać rum i ponownie wymieszać. Czekoladę połamać w kawałeczki i przełożyć do rondelka. Dodać śmietanę i cały czas mieszając, podgrzewać do uzyskania aksamitnej i gładkiej masy czekoladowej. Masę przestudzić, a następnie na 3 godziny wstawić do lodówki. Zimny biszkopt kakaowy wyjąć z formy, oddzielając ciasto od boków tortownicy cienkim nożykiem, a następnie przekroić na dwa cienkie blaty. Pierwszy blat biszkoptu ułożyć na paterze, nasączyć połową ponczu kawowo-rumowego, posmarować masą i przykryć drugim blatem biszkoptowym. Biszkopt nasączyć pozostałym ponczem. Schłodzony krem czekoladowy ubijać mikserem, aż nabierze puszystości i gładkości, a następnie posmarować nim wierzch i boki tortu. Na koniec tort udekorować odłożoną masą budyniową i daktylami. Gotowy tort przechowywać w lodówce.

Poleca Elżbieta Rutkowska, Chmielowice, woj. opolskie

— Tort węgierski —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **6 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 niepełna szklanka mąki pszennej tortowej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 lekko czubate łyżki kakao**

Masa:
- **2 budynie waniliowe**
- **950 ml mleka**
- **laska wanilii**
- **100 g masła**

Dodatkowo:
- **2 szklanki wiśni w alkoholu**
- **1 szklanka orzechów laskowych**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno i nie przerywając ubijania, porcjami wsypywać cukier, a następnie dodawać po jednym żółtku. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i z kakao, a następnie – cały czas mieszając – stopniowo dodawać do masy jajecznej. Miksować do połączenia się składników. Ciasto przełożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temperaturze 170°C przez około 20–25 minut do tzw. suchego patyczka. Ciasto wystudzić, a następnie przekroić na dwa blaty.

Budynie przygotować według instrukcji na opakowaniu, dodając nieco mniej mleka niż w przepisie (czyli 950 ml) oraz miąższ z jednej laski wanilii. Budyń szczelnie przykryć folią spożywczą, żeby nie powstał „kożuszek" i wystudzić. Masło ubić na puszystą masę i cały czas ubijając, stopniowo dodawać wystudzony budyń. Następnie budyń przełożyć do misy miksera i miksować, aż masa będzie jednolita.

Na pierwszy blat ciasta równą warstwą wyłożyć wiśnie. Następnie wyłożyć połowę masy budyniowej i przykryć drugim blatem ciasta, lekko je dociskając. Na wierzch wyłożyć pozostałą masę i wygładzić. Wierzch ciasta posypać grubo posiekanymi orzechami laskowymi.

Poleca Sandra Siebert, Luboszyce, woj. opolskie

— Tort piankowy —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **2 żółtka**
- **80 g cukru kryształu**
- **50 ml rumu**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **160 g gorzkiej czekolady**
- **100 g mąki**
- **proszek do pieczenia**
- **2 mango**
- **300 ml kremówki**
- **cukier puder**
- **żelatyna**
- **250 g sera**

Sposób przyrządzenia

Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek. Ubić 3 białka z cukrem kryształem na sztywną pianę. Trzy żółtka utrzeć z cukrem wanilinowym. 60 g czekolady połamać na kawałki, rozpuścić i ostudzić. Do białek wmieszać rozpuszczoną czekoladę. Połączyć z masą żółtkową. Dodać przesianą mąkę z ½ opakowania proszku do pieczenia, wymieszać. Ciasto przełożyć do tortownicy, piec 40 minut w temperaturze 160°C. Kremówkę ubić z 50 g cukru pudru, wlać 50 ml rumu i 10 g żelatyny rozpuszczonej w 80 ml zimnej wody. Dodać resztę posiekanej i roztopionej czekolady i starannie wymieszać. Biszkopt przekroić na dwa blaty. Jeden włożyć do tortownicy. Rozsmarować masę czekoladową. Przykryć drugim blatem, odstawić do stężenia. W gorącej kąpieli wodnej ubić na pianę 2 żółtka z 30 g cukru pudru. Jedno mango pokroić, zmiksować. Ser utrzeć z 30 g cukru pudru, dodać pianę z żółtek i mango. 10 g żelatyny rozpuścić w 80 ml wody, zagrzać i wlać do masy. Rozsmarować na torcie, przestudzić. Ozdobić drugim mango.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Torcik karmelowy z jabłkami i żurawiną —

SKŁADNIKI

- **1 duże jabłko (około 200 g)**
- **3 jajka**
- **¼ szklanki cukru**
- **⅓ szklanki oleju**
- **200 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **100 ml mleka**
- **300 g śmietany kremówki**
- **3-4 łyżki masy kajmakowej**
- **cynamon**
- **200 g żurawiny ze słoika**

Sposób przyrządzenia

Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do miski wbić jajka i ubić je z cukrem na puszystą masę, a następnie stopniowo dolewać oleju. Do masy dodawać na przemian mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i szczyptą cynamonu oraz odciśnięte z soku starte jabłko. Na końcu wlać letnie mleko i wymieszać. Przelać ciasto do tortownicy (o średnicy 18 cm) i piec 40–50 minut w temperaturze 160°C, do suchego patyczka. Ciasto wystudzić i przekroić na trzy części. Dwa blaty przełożyć żurawiną ze słoika i przykryć trzecim blatem. Śmietanę ubić na sztywno. Dodać kajmak i delikatnie wymieszać. Wyłożyć na ciasto i odstawić do lodówki. Przed podaniem ciasto oprószyć obficie cynamonem.

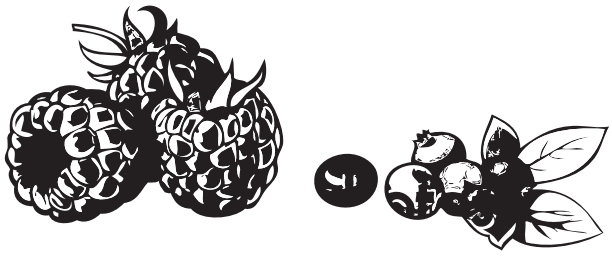
Poleca Stanisława Wiśniowicz, Radzionków, woj. śląskie

— Torciki migdałowe —

Sposób przyrządzenia

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto. Rozwałkować na grubość 2–3 mm. Wykroić krążki o średnicy 3 cm i piec w temperaturze 180°C przez około 12–15 minut. Wszystkie składniki masy wymieszać. Jeśli masa jest za gęsta, dodać rumu. Upieczone krążki posmarować masą i zlepić po dwa. Ciastka polewać czekoladą i przykleić na wierzch pół migdała dla dekoracji.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie



SKŁADNIKI

Ciasto:

- **200 g mąki tortowej**
- **20 g kakao**
- **70 g cukru pudru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **starta skórka z 1 cytryny**
- **40 g mielonych migdałów**
- **szczypta mielonego cynamonu**
- **140 g margaryny**

Masa:

- **100 g cukru pudru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **1 łyżka rumu**
- **1 łyżka dżemu porzeczkowego**
- **150 g mielonych orzechów włoskich**

Dodatkowo:

- **roztopiona czekolada**
- **połówki migdałów**

— Torcik jogurtowy z malinami i borówkami —

Sposób przyrządzenia

Rozpuścić galaretkę według przepisu na opakowaniu, a kiedy stężeje, pokroić w kostkę. Galaretkę cytrynową rozrobić w około 70 ml ciepłej wody, ostudzić i zmiksować z jogurtem i serkiem na gładką masę. Na dnie tortownicy (o średnicy 17 cm) ułożyć ciasno biszkopty i wylać na nie trochę masy. Położyć kawałki galaretki i zalać je resztą masy.

Poleca Barbara Zajączkowska, Prężyna, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **400 g jogurtu naturalnego**
- **150 g serka mascarpone**
- **1 galaretka cytrynowa**
- **60-70 ml wody**
- **1 galaretka: owoce leśne, malina**
- **1 szklanka borówek**
- **maliny**
- **biszkopty**

— Torcik brzoskwiniowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g mąki**
- **100 g masła**
- **¾ szklanki drobno posiekanych orzechów włoskich**
- **50 g cukru pudru**

Masa serowo-brzoskwiniowa:
- **1 puszka brzoskwiń (820 g)**
- **250 g półtłustego białego sera**
- **4 łyżeczki żelatyny**
- **2 białka**
- **4 łyżeczki cukru pudru**

Dodatkowo:
- **1 puszka brzoskwiń (820 g)**
- **1 galaretka brzoskwiniowa**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło i razem posiekać nożem. Następnie dodać orzechy oraz cukier i szybko zagnieść jednolite ciasto. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i na 30 minut włożyć do lodówki. Schłodzonym ciastem wylepić dno natłuczonej i obsypanej mąką tortownicy. Powierzchnię ciasta w kilku miejscach ponakłuwać widelcem. Ciasto wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 20–25 minut w temperaturze 200°C.

Brzoskwinie odsączyć, a sok zachować. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie podgrzać i rozpuścić. W rondelku zagotować 250 ml soku brzoskwiniowego, dodać rozpuszczoną żelatynę, dokładnie wymieszać i odstawić w chłodne miejsce. Ser zemleć dwukrotnie. Białka z cukrem ubić na sztywno. Do lekko tężejącego soku brzoskwiniowego dodać zmielony ser oraz pianę z białek i wszystko razem miksować do momentu połączenia się składników. Gdy masa będzie gładka, dodać pokrojone brzoskwinie i całość zblendować. Gotową masę wyłożyć na wystudzone ciasto i odstawić do całkowitego stężenia. Brzoskwinie odsączyć (sok zachować) i pokroić w paseczki. Galaretkę rozpuścić w 300 ml gorącego soku brzoskwiniowego i odstawić w chłodne miejsce. Pokrojone brzoskwinie rozłożyć na zastygniętej masie brzoskwiniowo-serowej i zalać tężejącą galaretką. Gotowe ciasto wstawić do lodówki, by dobrze stężało.

Poleca Magdalena Skrzypek, Głogów, woj. dolnośląskie

— Puszysty torcik —

SKŁADNIKI

- **2 jajka**
- **40 g cukru**
- **sól**
- **80 g mąki pszennej**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **750 g kolorowych winogron**
- **300 ml śmietany kremówki**
- **cukier puder**
- **żelatyna**
- **200 ml jogurtu**
- **czekolada**
- **bułka tarta**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Cały czas ubijając, dosypywać cukier. Dodać żółtka, delikatnie wymieszać. Obie mąki połączyć z proszkiem do pieczenia, przesiać do masy jajecznej i bardzo delikatnie wymieszać. Blaszkę natłuścić i wysypać bułką tartą. Przełożyć ciasto, wyrównać powierzchnię. Piec w temperaturze 200°C około 10 minut. Po upieczeniu biszkopt wystudzić. Winogrona umyć, oberwać z gałązek, osuszyć. Część odłożyć do dekoracji. Kremówkę ubić na sztywno z 2–3 łyżkami cukru pudru. Łyżkę żelatyny rozpuścić w minimalnej ilości ciepłej wody. Połączyć z jogurtem, a następnie z bitą śmietaną. Do przygotowanego kremu wrzucić winogrona. Masę wymieszać, wyłożyć na wystudzony spód biszkoptowy. Wstawić do lodówki na minimum godzinę do stężenia. Gotowe ciasto udekorować odłożonymi owocami oraz gorzką czekoladą. Można ją zetrzeć na tarce lub rozpuścić i zrobić ozdobne wzory.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Torcik francuski z kremem serowym —

SKŁADNIKI

- **500 g gotowego ciasta francuskiego**
- **mąka**
- **1 jajko**
- **4 nektarynki**
- **400 g serka mascarpone**
- **70 g cukru kryształu**
- **200 ml śmietany kremówki 36%**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Ciasto francuskie rozwinąć z rulonu (w przypadku mrożonego należy je uprzednio rozmrozić). Stolnicę posypać mąką. Ułożyć ciasto, rozwałkować i wykroić dwa okrągłe blaty o tej samej wielkości. Z pozostałych skrawków wyciąć trójkąty. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem. Rozłożyć blaty i trójkąciki. Posmarować rozkłóconym jajkiem. Blachę wstawić do rozgrzanego do temperatury 190°C piekarnika. Piec blaty na złoty kolor około 25 minut (trójkąciki wyjąć wcześniej). Nektarynki wyszorować starannie pod bieżącą wodą, przekroić na połówki i pozbawić pestek, a następnie pokroić na ósemki. Serek mascarpone zmiksować razem z cukrem. Kremówkę ubić, połączyć z serkiem oraz sokiem z cytryny. Zimne blaty przełożyć kremem i owocami. Na wierzchu torcika rozłożyć dekoracyjnie pozostały krem, owoce i trójkąciki z ciasta. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Torcik bezowo-owocowy —

Sposób przyrządzenia

Maliny lub truskawki przetrzeć przez sitko, aby pozbyć się pestek. Kremówkę ubić na sztywno, wymieszać z rozpuszczoną na parze białą czekoladą oraz musem owocowym. Blat bezowy posmarować trzema czwartymi powstałego kremu, posypać grubo siekaną mleczną czekoladą, przykryć kolejnym blatem bezowym i posmarować resztą kremu. Wierzch posypać pestkami granatu. Dodatkowo torcik można też obłożyć pokrojonymi świeżymi figami.

SKŁADNIKI

- **2 gotowe blaty bezowe**
- **250 ml śmietanki kremówki**
- **200 g malin lub truskawek**
- **½ tabliczki białej czekolady**
- **½ tabliczki mlecznej czekolady**
- **mały owoc granatu**

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Torcik z malinami —

Sposób przyrządzenia

Oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą, gładką masę. Białka ubić na sztywno. Masę żółtkową delikatnie wymieszać z białkiem i przesianą mąką. Dno i boki foremki o średnicy 18–20 cm wyłożyć papierem do pieczenia i wlać ciasto. Piec 5 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić. Maliny delikatnie ugnieść widelcem. Żelatynę rozpuścić na parze w ½ szklanki wody. Kremówkę ubić na sztywno. Ser utrzeć z cukrem pudrem, wymieszać delikatnie z kremówką i skórką z cytryny. Cały czas mieszając mikserem na najmniejszych obrotach, wlać lekko przestudzoną żelatynę. Dodać maliny, szybko, niezbyt dokładnie wymieszać i przelać do foremki z ciastem. Odstawić do lodówki na około 3 godziny. Przed podaniem udekorować rozetkami z kremówki, malinami i wiórkami czekolady.

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **2 jajka**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **2 łyżki mąki pszennej**

Masa:

- **½ szklanki cukru pudru**
- **250 g malin**
- **⅓ szklanki śmietany kremówki**
- **2,5 łyżki żelatyny**
- **skórka otarta z cytryny**

Dodatkowo:

- **czekolada**

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Torcik śmietanowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **6 jajek**
- **¾ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **¾ szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka cukru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżka octu**
- **szczypta soli**

Masa:
- **300 g truskawek**
- **½ szklanki cukru**
- **1 litr śmietany kremówki**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **2 łyżki żelatyny**

Ponadto:
- **galaretka truskawkowa**
- **truskawki**
- **brzoskwinie**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić z solą. Dodać cukier i cukier wanilinowy, żółtka, chwilę ubijać. Mieszając, dodać obydwie mąki, proszek do pieczenia i ocet. Ciasto przełożyć do tortownicy. Piec 30–40 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, przekroić na 3 krążki.

Masa: Żelatynę rozpuścić. Śmietanę ubić z cukrami. Dodać żelatynę, wymieszać. Masę podzielić na dwie części. Jedną wymieszać ze zmiksowanymi truskawkami i przełożyć nią krążki ciasta. Białą masą posmarować wierzch i boki tortu. Ozdobić owocami, polać tężejącą galaretką truskawkową.

Poleca Barbara Krzok, Prądy, woj. opolskie

— Kruchy torcik bezowy —

SKŁADNIKI

- **2 białka**
- **150 g cukru**
- **25 g płatków migdałów**
- **250 ml śmietany kremówki**
- **owoce (wiśnie, truskawki, maliny)**

Sposób przyrządzenia

Jajko i żółtka ubić z cukrem, dodając margarynę, mąkę oraz proszek do pieczenia. Całość podzielić na dwie części. Dwa białka ubić ze 150 g cukru i podzielić na dwie części. Piec osobno dwa placki: ciasto + piana z białek. Wierzch każdego placka posypać płatkami migdałów. Piec w temperaturze 200°C przez 15 minut. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno. Jeden z placków posmarować ubitą śmietaną i na wierzchu ułożyć owoce (wiśnie, truskawki, maliny), a następnie przykryć drugim plackiem. Ciasto przechowywać w lodówce.

Poleca Karina Rock, Prószków, woj. opolskie

— Torcik twarogowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)

Biszkopt:
- **150 g cukru**
- **150 g mąki**
- **4 jajka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa:
- **750 g chudego twarogu**
- **600 g śmietany kremówki**
- **100 g cukru**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **6 łyżek żelatyny**
- **1 puszka (850 ml) brzoskwiń**

Polewa:
- **1 tabliczka orzechowej czekolady**
- **3 łyżki margaryny**
- **2 łyżki cukru**
- **1 łyżka kakao**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywno. Mieszając, dodawać cukier, żółtka i mąkę z proszkiem. Ciasto wlać do natłuszczonej, posypanej wiórkami kokosowymi tortownicy. Piec 20–30 minut w temperaturze 150°C. Ostudzić, przekroić na dwa placki.

Masa: Żelatynę namoczyć, rozpuścić w małej ilości gorącej wody. Ostudzić. Twaróg zemleć, zmiksować z cukrami. Kremówkę ubić, razem z żelatyną dodać do twarogu, wymieszać. Brzoskwinie pokroić na ćwiartki.

Spodni biszkopt ułożyć w tortownicy, wyłożyć jedną trzecią masy twarogowej. Ułożyć brzoskwinie, wyłożyć pozostałą masę. Przykryć drugim biszkoptem. Wstawić na 3 godziny do lodówki.

Polewa: Mieszając, rozpuścić wszystkie składniki. Stygnącą polewę rozsmarować na cieście. Wierzch posypać orzeszkami.

Poleca Karina Rock, Prószków, woj. opolskie

— Niebiański obłoczek —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
Biszkopt:
- **4 jajka**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Owoce:
- **750 ml prażonych jabłek i gruszek (lub w postaci musu)**

Masa:
- **6 serków homogenizowanych**
- **2-3 łyżeczki żelatyny**

Sposób przyrządzenia
Biszkopt: Jajka ubić z cukrem. Wsypać mąkę z proszkiem, delikatnie wymieszać. Piec 20–25 minut w temperaturze 175°C. Na biszkopcie rozsmarować warstwę prażonych jabłek, a potem gruszek.
Masa: Żelatynę rozpuścić w 50 ml przegotowanej wody. Dodać serki homogenizowane, dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć na biszkopt z owocami. Chłodzić godzinę w lodówce. Udekorować.

Poleca Janina Kowalska, Wołczyn, woj. opolskie

— Torcik z mango —

SKŁADNIKI

- **120 g masła**
- **220 g kruchych ciasteczek kokosowych**
- **1 galaretka cytrynowa (na ½ litra wody)**
- **200 g twarogu pełnotłustego**
- **120 g cukru**
- **2 torebki cukru wanilinowego**
- **6 łyżek soku z cytryny**
- **1 duże mango**
- **300 g śmietany kremówki**
- **cząstki mango do dekoracji**
- **trochę oleju do posmarowania formy**

Sposób przyrządzenia
Galaretkę wymieszać z 50 g cukru i szklanką zimnej wody, podgrzewać, nie przerywając mieszania (nie gotować!). Przelać do miseczki, wystudzić. Masło stopić. Kruche ciasteczka przełożyć do torebki foliowej, zgnieść wałkiem do ciasta. Wsypać do stopionego masła, wymieszać. Spód tortownicy (o średnicy 26 cm) posmarować olejem, wylepić przygotowaną masą. Wstawić na godzinę do lodówki. Twaróg wymieszać z pozostałym cukrem, cukrem wanilinowym i sokiem z cytryny. Mango obrać, pokroić w cieniutkie plasterki. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno. Do tężejącej galaretki przełożyć najpierw twaróg, następnie ubitą śmietanę. Na spodzie rozsmarować jedną trzecią przygotowanej masy, wyrównać. Przykryć plasterkami mango, rozsmarować pozostałą masę. Torcik wstawić na co najmniej 2 godziny do lodówki. Gotowy pokroić na 12 równych porcji. Przed podaniem udekorować cząstkami mango.
Uwaga: Galaretka szybciej stężeje, jeżeli rozpuści się ją w połowie podanej w przepisie ilości wody, a następnie uzupełni zimną wodą. Wodę można zastąpić sokiem owocowym lub winem.

Poleca Krystyna Maras, Prośice, woj. opolskie

— Torcik marchewkowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **200 g marchewki**
- **4 jajka**
- **300 g cukru**
- **50 g mąki pszennej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **200 g mielonych migdałów**
- **100 ml soku z cytryny**
- **20 g mąki ziemniaczanej**
- **400 ml śmietany 30%**

Sposób przyrządzenia
Białka ubić z cukrem (100 g), dodać żółtka, połączyć. Dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, starte marchewki i mielone migdały i dokładnie wymieszać. Przełożyć do tortownicy. Piec 50–60 minut w temperaturze 200°C. Przekroić na 2 krążki.
Łyżeczkę soku z cytryny odlać, resztę zagotować z 150 g cukru. Mąkę ziemniaczaną rozrobić w małej ilości wody, zagęścić gotujący się sok. Krem ostudzić, połączyć z ubitą śmietaną. Przełożyć obydwa ciasta, udekorować boki. Resztę cukru stopić, wlać odłożony sok i 2–3 łyżki wody. Polać tort. Schłodzić.

Poleca Małgorzata Kaczmarek, Nasale, woj. opolskie

— Torcik gruszkowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **5 jajek**
- **150 g cukru pudru**
- **sok z połowy cytryny**
- **50 g mąki pszennej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **orzechy**

Masa:
- **4 gruszki**
- **sok i skórka starta z cytryny**
- **2 łyżki cukru**
- **2 łyżki żelatyny**
- **2 goździki**
- **kawałek laski cynamonu**
- **500 ml śmietany kremówki**
- **100 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z połową cukru pudru. Żółtka utrzeć z resztą cukru pudru i sokiem cytrynowym. Połączyć z mąkami i pianą. Przełożyć do tortownicy, piec 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, przekroić na trzy krążki.

Masa: Gruszki obrać, pokroić. Zagotować pół litra wody z cukrem, goździkami, cynamonem i połową soku z cytryny. Włożyć gruszki, gotować 5 minut. Przecedzić. Do syropu dodać resztę soku i skórkę cytrynową, skropić biszkoptowe krążki.

Żelatynę namoczyć, rozpuścić. Kremówkę ubić z cukrem pudrem, połączyć z żelatyną. Kremem i gruszkami przełożyć biszkopty.

Poleca Mariola Wójciak, Opole, woj. opolskie

— Torcik lodowy z orzechami —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)

Spód:
- **300 g posiekanych orzechów włoskich**
- **300 g cukru pudru**
- **8 białek**

Masa:
- **4 banany**
- **3 szklanki śmietany 30%**
- **8 żółtek**
- **10 łyżek cukru pudru**
- **2 małe jogurty bananowe**

Sposób przyrządzenia

Spód: Białka i cukier puder ubić na sztywno, wsypać orzechy, wymieszać. Wlać do tortownicy o średnicy 30 cm. Piec 20 minut w temperaturze 175°C. Ostudzić.

Masa: Żółtka i cukier puder utrzeć. Banany obrać, pokroić w kostkę. Śmietanę ubić, dodać banany, jogurty i utarte żółtka, połączyć. Masę wylać na ciasto, zamrozić.

Poleca Katarzyna Cieślar, Malinczanów, woj. śląskie

3. Ciasta drożdżowe

— Klasyczne drożdżowe ciasto z owocami —

SKŁADNIKI
- **500 g mąki pszennej**
- **40 g drożdży**
- **1,5 szklanki letniego mleka**
- **szczypta soli**
- **⅔ szklanki cukru**
- **2-3 żółtka**
- **skórka starta z 1 cytryny**
- **100 g masła**
- **6 jabłek średniej wielkości**
- **1 łyżeczka startego cynamonu**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Z drożdży, łyżki cukru, odrobiny mąki i odrobiny ciepłej wody zrobić zaczyn gęstości śmietany i odstawić do wyrośnięcia. Przesiać mąkę z solą, dodać skórkę z cytryny. Ubić żółtka z cukrem i wymieszać z mlekiem. Rozpuścić delikatnie masło. Połączyć mąkę z zaczynem i płynnymi składnikami (na końcu dodać masło) i dokładnie wyrabiać ciasto. Odstawić pod przykryciem, aż podwoi objętość. Wyłożyć na pergamin na blasze (lub dużej kwadratowej formie do ciast), rozciągnąć (lepiej nasmarować masłem ręce, aby ciasto się nie lepiło do palców), położyć obrane, wyszypułkowane, pokrojone drobno jabłka, posypać cynamonem. Piec w temperaturze 180–190°C około 40–50 minut – w zależności od grubości ciasta. Gdy wystygnie, posypać cukrem pudrem.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Drożdżówka z Makowic —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 g mąki**
- **3 żółtka**
- **50 g drożdży**
- **100 g masła**
- **¾ szklanki cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **cukier wanilinowy**

Kruszonka:
- **½ kostki masła**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **1 szklanka mąki**

Sposób przyrządzenia

Do naczynia z ciepłym mlekiem wkruszyć drożdże, dodać cukier, mąkę, wyrabiać około 5 minut i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać resztę składników: żółtka, cukier wanilinowy, roztopione masło i wyrabiać tak długo, aż w cieście powstaną pęcherzyki. Gotowe ciasto musi odchodzić od ręki. Po wyrobieniu odstawić do wyrośnięcia, a następnie wyłożyć na blachę. Na ciasto można wyłożyć owoce, ser lub mak. Aby przygotować kruszonkę, wszystkie składniki z przepisu zagnieść. Kruszonką posypać wierzch ciasta. Ciasto piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez około 30 minut.

Poleca Krystyna Cebula, Makowice, woj. opolskie

— Placek z kruszonką —

SKŁADNIKI

- **¾ szklanki mleka**
- **3 łyżki masła**
- **1,5 szklanki mąki**
- **4 łyżki cukru**
- **szczypta soli**
- **cukier wanilinowy**
- **½ torebki drożdży w proszku**
- **1 jajko**

Nadzienie i kruszonka:
- **270 g śliwek**
- **100 g masła lub margaryny**
- **125 g mąki**
- **4 łyżki cukru**
- **szczypta soli**
- **25 g mielonych migdałów**

Sposób przyrządzenia

Mleko i tłuszcz podgrzać. Mąkę wymieszać z cukrem, solą, cukrem wanilinowym, jajkiem i drożdżami. Wlać letnie mleko. Wyrabiać rękoma ciasto, aż będzie gładkie. Odstawić. Śliwki pokroić na połówki. Zmieszać mąkę, cukier, sól i migdały. Dodać stopione masło, wymieszać i posiekać. Do formy włożyć ciasto drożdżowe, poukładać na nim śliwki i posypać kruszonką. Piec 40 minut.

Poleca Teresa Malcher, Wierzbie, woj. opolskie

— Strucla drożdżowa —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki**
- **kurkuma**
- **100 g masła**
- **½ szklanki cukru**
- **½ szklanki gęstego jogurtu**
- **2 jajka**
- **40 g drożdży**
- **sól**

Nadzienie:
- **200 g twarogu**
- **1 jajko**
- **1 łyżka budyniu waniliowego lub mąki ziemniaczanej**
- **1 czubata łyżka cukru**
- **cukier wanilinowy**
- **skórka z pomarańczy**
- **400 g winogron bezpestkowych**
- **1 łyżka mleka**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać ze szczyptą kurkumy i soli. Dodać masło i cukier, posiekać. Wlać jogurt wymieszany z jajkami i drożdżami. Zagnieść elastyczne ciasto. Przykryć, odstawić na godzinę do wyrośnięcia. Twaróg rozgnieść widelcem, zmiksować z jajkiem, budyniem, cukrem i skórką pomarańczową. Ciasto rozwałkować na grubość 5 mm. Posmarować masą, obłożyć winogronami, zawinąć. Ciasto przełożyć do formy. Odstawić na 30 minut. Wierzch posmarować mlekiem, piec 45–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Katarzyna Bryk, Byczyna, woj. opolskie

— Ślimak drożdżowy z węgierkami i masą makowo-marcepanową —

SKŁADNIKI

- **375 g mąki**
- **7 g suchych drożdży**
- **1 jajko**
- **100 g masła**
- **sól**
- **80 g cukru**
- **300 ml mleka**
- **50 g masy marcepanowej**
- **75 g zmielonego suchego maku**
- **szczypta cynamonu**
- **10 g mąki ziemniaczanej**
- **750 g śliwek węgierek**
- **6 łyżek konfitury morelowej**

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto z mąki, drożdży, jajka, masła, soli, 60 g cukru i 150 ml ciepłego mleka. Odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, aby podwoiło objętość. Marcepan zetrzeć na tarce, wymieszać z resztą cukru. Zagotować 100 ml mleka z odrobiną soli, wsypać mak i cynamon, ponownie zagotować. Dodać marcepan, wymieszać. Masę zagęścić mąką ziemniaczaną rozprowadzoną wcześniej w odrobinie zimnej wody. Ciasto ponownie zagnieść, rozwałkować na prostokąt o wymiarach 30 × 40 cm, pokroić wzdłuż na 3 pasy. Masę marcepanowo-makową włożyć do rękawa cukierniczego i szprycować pośrodku drożdżowego ciasta. Puste brzegi ciasta posmarować odrobiną mleka, zwinąć w rulony od szerszej strony. Powstałe rulony ułożyć spiralnie w tortownicy o średnicy 32 cm. Umyte, przekrojone na połówki oraz pozbawione pestek śliwki upchnąć ciasno pomiędzy wałeczki ciasta. Całość posmarować resztą mleka i piec 45 minut w temperaturze 200°C. Gorące ciasto posmarować podgrzaną i przetartą przez sito konfiturą morelową.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Ciasto drożdżowe bez wyrabiania —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **600 g mąki**
- **1 szklanka mleka**
- **90 g drożdży**
- **9 łyżek cukru**
- **8 łyżek oleju**
- **3 jajka**
- **32 g cukru wanilinowego**
- **600 g rabarbaru**

Kruszonka:

- **100 g mąki**
- **50 g cukru**
- **50 g roztopionego masła**

Sposób przyrządzenia

Łodygi rabarbaru umyć, odkroić zdrewniałe części i obrać z włókien. Pokroić na kawałki, przełożyć do miseczki i posypać cukrem (około 4 łyżek). Odstawić na czas przygotowywania ciasta. W dużej misce rozetrzeć drożdże z cukrem białym i cukrem wanilinowym. Zalać je szklanką mleka. Dodać mąkę, olej, cukier (5 łyżek) i jajka. Wymieszać masę ręką, do połączenia się wszystkich składników. Nie dosypywać mąki – ciasto powinno być luźne. Blaszkę o wymiarach 25 × 35 cm wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć do niej ciasto.

Kruszonka: Mąkę z cukrem i roztopionym masłem zagnieść palcami, by powstały różnej wielkości grudki.

Na wierzchu ciasta ułożyć odsączony rabarbar i posypać go kruszonką. Blachę z ciastem wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 40–45 minut, do lekkiego zrumienienia.

Poleca Justyna Gala, Wysoka, woj. opolskie

— Wieńce z bitą śmietaną —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **300 g mąki**
- **20 g drożdży**
- **50 g cukru**
- **150 ml mleka**
- **2 jajka**
- **sól**
- **50 g masła**

Nadzienie:

- **250 ml śmietany kremówki**
- **2 łyżki cukru**
- **50 g owoców**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, zrobić wgłębienie, dodać drożdże, wsypać cukier i wlać kilka łyżek ciepłego mleka. Wyrobić. Następnie dodać 1 jajko, szczyptę soli, resztę mleka i rozpuszczone, ostudzone masło. Wyrobić gładkie ciasto, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na 10 porcji. Z każdej utoczyć długi, cienki wałeczek i przekroić go na 3 kawałki. Spleść w warkocze, z których uformować wieńce. Przełożyć je na wyłożoną pergaminem blachę, odstawić na 20 minut. Wierzchy posmarować drugim jajkiem. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić. Śmietanę ubić z cukrem. Wieńce udekorować bitą śmietaną i owocami, np. truskawkami, mandarynkami. (Drożdżowe wieńce będą miały chrupiącą skórkę, jeśli przed włożeniem do piekarnika posypie się je grubym cukrem kryształem).

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Ciasto drożdżowe (brioche) —

SKŁADNIKI

- **25 g drożdży**
- **150 ml wody**
- **250 g mąki typu 500**
- **250 g mąki typu 550**
- **6 żółtek**
- **100 g masła**
- **80 g cukru**
- **40 ml mleka**
- **skórka starta z ½ cytryny**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Na stolnicy usypać stożek z mąki typu 500. Drożdże pokruszyć i rozpuścić w wodzie. Do wgłębienia w stożku wlać drożdże. Wyrobić gładkie, ciągliwe ciasto, po czym przykryć je ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 40 minut. Do ciasta dodać mąkę typu 550, 5 żółtek, stopione i częściowo wystygnięte masło, cukier, mleko, skórkę z cytryny i szczyptę soli. Ponownie wyrobić, przykryć ciasto ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 2 godziny. Po tym czasie stolnicę oprószyć mąką i krótko wyrabiać ciasto. Jeśli chcemy upiec jeden placek, należy posmarować masłem i oprószyć małą formę o wysokości około 10 cm i średnicy około 18 cm, przełożyć ciasto do formy i zostawić, aż wyrośnie do trzech czwartych jej wysokości. Jeśli chcemy zrobić małe drożdżówki, trzeba ciasto podzielić na odpowiednie porcje i uformować. Ubić żółtko i posmarować nim placuszki, po czym zostawić do wyrośnięcia, aż podwoją objętość. Placek drożdżowy włożyć do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez około 40 minut. Małe drożdżówki piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

4. Ciasta orzechowe

— Orzechowiec —

SKŁADNIKI

- **6 jabłek**
- **50 g orzechów włoskich**
- **200 g masła**
- **200 g cukru**
- **5 jajek**
- **200 g mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **bita śmietana**

Sposób przyrządzenia

Dwa jabłka zostawić do dekoracji, resztę umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne. Miąższ jabłek zetrzeć na tarce jarzynowej. Posiekać dość grubo orzechy włoskie. Miękkie masło rozetrzeć z cukrem. Cały czas ucierając, dodawać po jednym żółtku. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z proszkiem do pieczenia oraz orzechami włoskimi i wraz z jabłkami dodać do utartego masła. Dokładnie wymieszać. Schłodzone białka ubić na sztywną pianę, delikatnie połączyć z przygotowaną masą. Przełożyć do tortownicy lub blaszki przykrytej pergaminem. Piec około 45 minut w temperaturze 200°C. Gotowe ciasto wyjąć i odstawić do przestudzenia. Udekorować bitą śmietaną i pozostałymi jabłkami.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Ciasto orzechowe ze słonecznikiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **8 białek**
- **4 żółtka**
- **1 szklanka cukru**
- **100 g orzechów włoskich zmielonych**
- **100 g orzechów włoskich posiekanych**
- **100 g rodzynek**
- **100 g wiórków kokosowych**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżka kakao**

Krem:
- **1 puszka masy krówkowej**
- **300 g margaryny**

Dodatkowo:
- **1 opakowanie herbatników**
- **100 g prażonych pestek słonecznika**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić, stopniowo dodawać cukier, a następnie żółtka. Wsypać resztę składników, lekko wymieszać. Ciasto umieścić w formie. Piec 30 minut w temperaturze 175°C.

Krem: Margarynę utrzeć, dodawać po łyżce masy krówkowej, kontynuować ucieranie.

Ostudzone ciasto przekroić wzdłuż. Jeden płat ciasta posmarować jedną czwartą kremu, ułożyć połowę herbatników. Rozsmarować część masy, ułożyć drugie ciasto, posmarować masą, ułożyć herbatniki, rozsmarować resztę kremu, posypać słonecznikiem.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Mazurek tradycyjny —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **350 g cukru pudru**
- **150 g margaryny pokrojonej w kostkę**
- **45 ml mleka**
- **60 g miodu**
- **3 jajka**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody**
- **750 g mąki**

Krem orzechowy:
- **750 ml mleka**
- **120 g kaszy manny**
- **400 g zmielonych lub drobno posiekanych orzechów włoskich**

Krem maślano-orzechowy:
- **400 g margaryny lub masła**
- **400 g cukru pudru**
- **4 opakowania cukru wanilinowego**

Polewa czekoladowa:
- **200 g margaryny**
- **70 g cukru pudru**
- **60 g kakao**
- **2 jajka**
- **kilka orzechów włoskich do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki na ciasto umieścić w misie i zagnieść ręcznie na jednolitą masę. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i odstawić na około godzinę. Następnie ciasto wyłożyć (można pomóc sobie wałkiem lub ugniatając lekko palcami) na trzy jednakowe blaszki (o wymiarach około 30 × 20 cm) wyłożone papierem do pieczenia. Piec przez około 15 minut w temperaturze 180°C.

Krem orzechowy: Kaszę mannę ugotować na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie dodać posiekane orzechy i odstawić do przestygnięcia.

Krem maślano-orzechowy: Wszystkie składniki wymieszać do uzyskania jednolitego kremu, a następnie, cały czas mieszając, dodać wystudzony krem orzechowy.

Upieczone i przestudzone ciasta przełożyć kremem.

Polewa: Cukier, kakao i jajka dobrze wymieszać. Margarynę rozpuścić i dodać do mieszanki. Ciasto polać przygotowaną polewą i przyozdobić orzechami włoskimi.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Kruche ciasto orzechowe z jabłkami i budyniem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g mąki pszennej**
- **100 g masła**
- **¾ szklanki drobno posiekanych orzechów włoskich**
- **50 g cukru pudru**

Dodatkowo:
- **1 budyń śmietankowy z cukrem**
- **400 ml mleka**
- **3 jabłka**
- **cynamon**
- **3 łyżki drobno posiekanych orzechów włoskich**
- **tłuszcz i mąka do formy**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło i razem posiekać nożem. Następnie dodać drobno posiekane orzechy oraz cukier puder i szybko zagnieść jednolite ciasto. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i na 30 minut włożyć do lodówki. Tortownicę natłuścić i obsypać mąką, a następnie dno tortownicy wylepić dwiema trzecimi schłodzonego ciasta. Powierzchnię ciasta w kilku miejscach ponakłuwać widelcem. Ciasto wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i podpiekać przez około 10 minut.

Odlać szklankę zimnego mleka i dokładnie rozrobić w nim proszek budyniowy. Pozostałe mleko zagotować, na gotujące się wlać rozrobiony budyń i – cały czas mieszając – gotować do zgęstnienia. Tak przygotowany budyń lekko przestudzić, a następnie wyłożyć na podpieczony spód. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, a następnie wyłożyć na budyń i oprószyć cynamonem. Pozostałe ciasto (jedną trzecią) rozkruszyć i rozsypać na wierzchu. Na koniec posypać posiekanymi orzechami. Tak przygotowane ciasto ponownie wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 35 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Skrzypek, Głogów, woj. dolnośląskie

— Wiewiórka —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **4 jajka**
- **1,25 szklanki cukru**
- **½ szklanki oleju**
- **2 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka przyprawy do piernika**
- **1 szklanka orzechów włoskich**
- **4 jabłka**

Dekoracja:
- **50 g białej czekolady**
- **50 g gorzkiej czekolady**
- **płatki migdałów**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem na puch i nie przerywając ubijania, dodawać po 1 żółtku, a następnie stopniowo wlewać olej. Mąkę przesiać z sodą, proszkiem do pieczenia, cynamonem i przyprawą do piernika, a następnie cały czas miksując, stopniowo dodawać do ubitej masy. Na koniec dodać obrane i pokrojone w kostkę jabłka oraz pokrojone orzechy i wszystko razem delikatnie wymieszać. Blaszkę wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą lub wyłożyć papierem do pieczenia, przelać do niej ciasto, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 50–60 minut w temperaturze 180°C, do tzw. suchego patyczka.

Obydwie czekolady (każdą osobno) rozpuścić w gorącej kąpieli wodnej. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni i przestudzić. Na koniec ciasto udekorować rozpuszczonymi czekoladami i płatkami migdałów.

Poleca Sandra Siebert, Luboń, woj. wielkopolskie

— Ciasto migdałowe —

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę i ciągle ubijając, dodać cukier. Na koniec, delikatnie mieszając, dodać migdały. Dwa papiery do pieczenia rozłożyć na dwóch blachach. Na każdym papierze narysować okrąg o średnicy 22 cm. W dalszej kolejności należy rozsmarować po połowie masy białkowo-migdałowej, tworząc dwa krążki o średnicy 22 cm. Jedną blachę wstawić do piekarnika na drugą szynę od góry, a drugą blachę na pierwszą szynę od dołu. Piec w temperaturze 180°C przez 10 minut, kolejno zamienić blachy miejscami i piec następne 10 minut. Upieczone krążki ściągnąć z blachy i ułożyć spodem do góry na blacie posypanym cukrem pudrem. Odkleić papier do pieczenia i odstawić do wystygnięcia.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g zmielonych migdałów**
- **4 białka**
- **120 g cukru**

Krem:
- **100 ml śmietany kremówki 30%**
- **225 g miękkiego masła**
- **4 żółtka**
- **50 g cukru**
- **100-200 g płatków migdałowych do dekoracji**

Żółtka, cukier i śmietanę ubić nad parą wodną do uzyskania puszystego i gęstego kremu (ubijać około 10 minut, nie dopuszczając do zagotowania). Garnek z ubitym kremem wstawić do zimnej wody i dalej ubijać do ochłodzenia kremu. W osobnej misce utrzeć miękkie masło i dodać do niego zimną masę jajeczną. Płatki migdałów wysypać na blachę i włożyć do piekarnika ustawionego na 180°C, odczekać do zrumienienia. Krążki ciasta migdałowego przełożyć kremem, pozostałą część kremu wyłożyć na wierzch i boki. Obsypać zrumienionymi płatkami migdałowymi.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Ciasto migdałowe z likierem —

SKŁADNIKI

- **100 g masła**
- **80 g brązowego cukru**
- **3 jajka**
- **1 laska wanilii**
- **150 ml likieru jajecznego**
- **100 g mąki pełnoziarnistej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **250 g migdałów**
- **szczypta soli**
- **żelki owocowe**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło zmiksować na kremową masę. Wsypać cukier i miksować do momentu, aż się rozpuści. Dodawać po jednym jajku. Wanilię rozkroić, wydrążyć nasiona i dodać razem ze 100 ml likieru jajecznego do masła. Około trzech czwartych migdałów posiekać. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, migdałami oraz solą. Porcjami dodawać do ciasta, wymieszać. Dno okrągłej formy do pieczenia (o średnicy 24 cm) wyłożyć pergaminem, przełożyć ciasto, wygładzić, na wierzchu ułożyć resztę obranych i pokrojonych migdałów. Skropić pozostałą ilością likieru jajecznego, piec około 35–40 minut w temperaturze 175°C. Ostudzić, udekorować żelkami owocowymi.

Uwaga: Jeżeli masło przeznaczone do utarcia jest zbyt twarde, można je włożyć na kilka chwil do kuchenki mikrofalowej.

Poleca Anna Złotkowska, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Ciasto orzechowe po staropolsku —

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać z mąką i żółtkami, dodać 2 łyżki zimnej wody. Zagnieść. Dwie trzecie ciasta rozwałkować, ułożyć w wyłożonej papierem do pieczenia formie.

Masa: Żółtka utrzeć z cukrem. Dodać mielone orzechy, wymieszać. Wszystkie białka ubić na sztywno. Dodać do masy, wsypać bułkę tartą i rodzynki, skropić olejkiem migdałowym, wymieszać. Masę rozsmarować na cieście. Przykryć resztą ciasta. Piec około 35 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Stanisława Łaskawa, Huta Stara, woj. śląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **200 g margaryny**
- **200 g mąki**
- **2 żółtka**

Masa:
- **6 jajek**
- **2 białka**
- **300 g mielonych orzechów włoskich**
- **200 g cukru pudru**
- **1 łyżka bułki tartej**
- **2 garści rodzynek**
- **olejek migdałowy**

— Placek orzechowy —

Sposób przyrządzenia

Masa: Wszystkie składniki włożyć na patelnię. Cały czas mieszając, smażyć 15 minut.

Ciasto: Składniki zagnieść. Ciasto podzielić na pół, wyłożyć dwie natłuszczone blachy. Na jednej rozsmarować masę orzechową. Piec 15–20 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić.

Budyń: Wszystkie składniki zagotować. Masą budyniową przełożyć placki (ciasto+masa budyniowa+ciasto z masą orzechową

Poleca Klara Knopp, Wysoka, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)

Masa:
- **250 g orzechów włoskich**
- **2 łyżki miodu**
- **½ szklanki cukru**
- **150 g margaryny**

Ciasto:
- **400 g mąki**
- **½ szklanki cukru**
- **2 jajka**
- **2 łyżeczki miodu**
- **150 g margaryny**
- **2 łyżeczki sody**

Budyń:
- **1 szklanka mleka**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **½ kostki margaryny**

— Ciasto bezowe z migdałami —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **2,5 szklanki mąki**
- **300 g margaryny**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 jajka**
- **¾ szklanki cukru**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **1 puszka słodkiego skondensowanego mleka**
- **300 g masła**
- **opakowanie płatków migdałowych**

Sposób przyrządzenia

Ugotować skondensowane mleko: zamkniętą puszkę włożyć do rondla, zalać wodą. Gotować na małym ogniu 3 godziny (regularnie uzupełniając wodę w rondlu). Wyjąć, lekko przestudzić.

Żółtka oddzielić od białek. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać na stolnicy. Dodać margarynę i żółtka, zagnieść gładkie ciasto. Podzielić je na trzy równe części. Trzy blachy wyłożyć papierem do pieczenia lub natłuścić i posypać tartą bułką. Każdą blachę wyłożyć ciastem. Białka ubić z cukrem i cukrami wanilinowymi na gładką, sztywną pianę. Posmarować nią każde ciasto. Piec 20–30 minut w temperaturze 180°C. Ugotowane skondensowane mleko wlać do miski, dodać masło, dokładnie utrzeć. Kremem posmarować ostudzone ciasta. Ułożyć jedno na drugim, lekko dociskając. Wierzch ciasta posypać płatkami migdałowymi (wcześniej można je uprażyć na złoty kolor na suchej patelni).

Poleca Magdalena Wieczorek, Biała, woj. opolskie

— Ciasto ucierane z rabarbarem i skórką z pomarańczy —

SKŁADNIKI

- **200 g masła**
- **270 g cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **4 jajka**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka skrobi ziemniaczanej**
- **2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżki śmietany 18%**
- **skórka starta z 2 pomarańczy**
- **3 szklanki mrożonego rabarbaru**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć ze szklanką cukru i cukrem wanilinowym. Cały czas ucierając, dodawać po jednym jajku. Mąkę i skrobię wymieszać z proszkiem do pieczenia, a następnie przesiać przez sito. Stopniowo dodawać do utartej masy maślanej. Kiedy składniki się połączą, wlać śmietanę, dodać skórkę pomarańczową i szczyptę soli. Ciasto przelać do wyłożonej papierem do pieczenia formy (24 × 24 cm). Wierzch posypać zamrożonym rabarbarem wymieszanym z pozostałym cukrem. Wstawić do zimnego piekarnika ustawionego na 180°C, piec przez 50–55 minut. Następnie wyłączyć piekarnik, pozostawiając w nim ciasto na 15 minut. Po tym czasie ciasto wyjąć, odstawić na kratkę, a kiedy wystygnie, posypać cukrem pudrem.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Ciasto jogurtowe z rabarbarem —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **3 jajka**
- **½ szklanki oleju**
- **200 g jogurtu greckiego**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 łodygi rabarbaru**
- **cukier puder**
- **tłuszcz**

Sposób przyrządzenia

Rabarbar obrać i pokroić w plasterki. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na pianę. Do żółtek dodać cukier i ucierać na gładką masę. Następnie dodać jogurt oraz olej i zmiksować. Kolejno dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać. Na końcu dodać małymi porcjami mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Całość zmiksować. Ciasto przełożyć do natłuszczonej foremki, np. keksówki. Na wierzchu ułożyć plasterki rabarbaru. Piec 45 minut w temperaturze 180°C. Po ostudzeniu i wyjęciu z foremki posypać cukrem pudrem.

Poleca Agnieszka Włodarska, Konradów, woj. opolskie

— Cytrynowe ciasto z rabarbarem i śliwkami —

SKŁADNIKI

- **400 g rabarbaru**
- **5 śliwek**
- **3-4 łyżeczki cukru**
- **ewentualnie brązowy cukier i cynamon**

Ciasto:

- **1 szklanka maślanki**
- **1 szklanka cukru**
- **2,5 szklanki mąki**
- **3 jajka**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 cukier wanilinowy**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego**
- **starta skórka z 1 cytryny**

Kruszonka:

- **po równo (około 100 g) masła, cukru i mąki**

Sposób przyrządzenia

Rabarbar obrać, pokroić w cienkie plasterki. Śliwki wypestkować i pokroić na połówki. Rabarbar i śliwki wymieszać z cukrem. Składniki ciasta zmiksować – najpierw jajka z cukrem, następnie dodać płynne składniki, a na końcu mąkę z proszkiem do pieczenia. Zmiksowane ciasto wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (blacha 36 × 26 cm). Owoce osączyć z nadmiaru soku, wyłożyć na ciasto. Szybko zagnieść kruszonkę – do masła dodać mąkę i cukier. Kruszonką posypać rabarbar. Wierzch ewentualnie posypać jeszcze brązowym cukrem wymieszanym z cynamonem. Wstawić blachę do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec przez około 35 minut (do suchego patyczka).

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Klasyczne ciasto śliwkowe —

SKŁADNIKI

- **4 duże jajka**
- **200 g masła o temperaturze pokojowej**
- **150 g cukru pudru**
- **300 g mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki cukru wanilinowego**
- **600 g śliwek**

Kruszonka:

- **50 g masła**
- **35 g mąki**
- **25 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Kruszonka: Mąkę wymieszać z cukrem i dodać zimne, pokrojone w drobną kostkę masło i posiekać całość nożem, aż połączą się składniki. Wyrobić kruszonkę ręcznie, energicznym ruchem palców, aż do otrzymania małych grudek. Gotową kruszonkę przełożyć do miski i wstawić do lodówki. Jajka i masło muszą być w temperaturze pokojowej, należy je odpowiednio wcześniej wyciągnąć z lodówki. Blachę posmarować masłem i obsypać bułką tartą i odstawić na bok. Śliwki umyć, osuszyć, pozbawić pestek i podzielić na ćwiartki. Jajka w całości zmiksować na najwyższych obrotach miksera na puch, dodając stopniowo cukier puder oraz cukier wanilinowy, wciąż miksując, dodać miękkie masło, utrzeć. Na koniec dodać przesianą mąkę wraz z proszkiem do pieczenia. Miksować do połączenia się składników i od razu ciasto o gęstej konsystencji przełożyć do formy. Ułożyć śliwki i całość posypać kruszonką. Ciasto wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec przez około 55 minut.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Placek malinowo-ananasowy —

SKŁADNIKI

- **500 g śmietany kremówki**
- **250 g cukru**
- **4 jajka**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **30 g otartej skórki z cytryny**
- **300 g mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **100 g czekolady**
- **150 g cukru pudru**
- **500 g ananasa**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **200 g malin**
- **listki mięty do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Połowę śmietany rozetrzeć z cukrem, cukrem wanilinowym, jajkiem i otartą skórką z cytryny. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, a potem drobno posiekaną czekoladę. Jeszcze raz bardzo dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Ciasto rozsmarować na natłuszczonej blasze na prostokąt 32 × 36 cm, wyrównać powierzchnię. Wsunąć do wcześniej nagrzanego piekarnika, piec 20 minut w temperaturze 200°C. Natychmiast po wyjęciu z pieca posmarować placek cukrem pudrem roztartym z sokiem z cytryny, odłożyć do całkowitego zastygnięcia. Ananas pokroić w plastry, obrać. Usunąć twardy środek, podzielić plastry na kawałki. Placek pokroić w romby. Udekorować kawałkami ananasa, malinami, resztką ubitej śmietany oraz listkami mięty.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Kołacz ze śliwkami i wanilią —

SKŁADNIKI

- **180 g masła**
- **250 g mąki**
- **¼ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **kilka kropel zapachu waniliowego**
- **300 g śliwek**
- **1 laska wanilii**
- **1 gwiazdka anyżu**
- **1 łyżka cukru**
- **200 g marcepana**

Sposób przyrządzenia

Pokrojone masło zagnieść z mąką przesianą z proszkiem do pieczenia, 50 ml zimnej wody i zapachem waniliowym. Ciasto owinąć folią i odłożyć na godzinę do lodówki. Śliwki poprzekrawać na połowy, pozbawić pestek, dodać laskę wanilii, anyż i cukier. Wymieszać i odstawić na pół godziny. Schłodzone ciasto rozwałkować przez folię na okrągły placek o grubości 4 mm. Marcepan rozwałkować na placek tej samej wielkości i położyć go na cieście. Na środku ciasta rozłożyć śliwki razem z przyprawami, a krawędzie ciasta pozaginać do środka. Kołacz wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez 35 minut.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Ciasto śliwkowo-orzechowe —

Sposób przyrządzenia
Mąkę posiekać z zimnym masłem. Dodać żółtka, śmietanę i cukier. Składniki szybko wyrobić. Formę na tartę o średnicy 40 cm wylepić ciastem. Nakłuć spód widelcem i włożyć do lodówki na 30 minut. Piekarnik nagrzać do 180°C. Do gorącego piekarnika włożyć formę z ciastem. Podpiec 15 minut. Wyjąć i odłożyć na bok, by zupełnie ostygła. Oba rodzaje orzechów zemleć, np. w młynku, na proszek. Kilka odłożyć i posiekać. Miękkie masło utrzeć z cukrem na puszysty krem. Następnie wbić jajka. Wsypać mąkę i zmielone orzechy. Utrzeć do połączenia składników. Śliwki opłukać. Pokroić na połówki i usunąć pestki. Masę orzechową wyłożyć na podpieczone ciasto. Na wierzchu ułożyć śliwki. Piec 60 minut. Posypać posiekanymi orzechami.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **170 g zimnego masła**
- **50 g cukru pudru**
- **2 żółtka**
- **1 łyżka śmietany**

Krem:
- **500 g śliwek**
- **250 g masła**
- **150 g cukru**
- **100 g orzechów włoskich**
- **100 g orzechów laskowych**
- **100 g mąki**
- **4 jajka**

— Cynamonowy placek ze śliwkami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **½ szklanki cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **2 jajka**
- **½ szklanki oleju**
- **300 g gęstego jogurtu**
- **1 łyżeczka cynamonu**

Obłożenie:
- **450 g śliwek**
- **50 g płatków migdałowych**

Sposób przyrządzenia
Wszystkie składniki suche wymieszać w dużym naczyniu. Dodać wymieszane ze sobą składniki mokre. Zmiksować na gładkie ciasto. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Nałożyć ciasto, obłożyć połówkami śliwek, posypać płatkami migdałowymi i piec około 50 minut w temperaturze 190°C.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Ciasto kakaowe ze śliwkami i orzechami laskowymi —

Sposób przyrządzenia
W średnim garnku umieścić wodę, masło, kakao i cukier. Zagotować, cały czas mieszając. Ostudzić. Następnie wbić jajka, dodać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i przyprawą do piernika. Zmiksować na gładkie ciasto. Ciasto wylać do dużej tortownicy (średnicy około 28 cm), wysmarowanej masłem i wysypanej mąką lub bułką tartą. Obłożyć połówkami śliwek, posypać posiekanymi orzechami laskowymi. Piec około 65 minut w temperaturze 180°C, do suchego patyczka.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **1 szklanka brązowego cukru**
- **200 g masła**
- **4 łyżki kakao**
- **3 jajka**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **7 łyżek wody**
- **2 łyżeczki przyprawy do piernika**
- **500 g śliwek**
- **50 g posiekanych orzechów laskowych**

— Murzynek ze śliwkami —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki**
- **1,5 szklanki cukru**
- **5 jajek**
- **100 g masła**
- **3 łyżki oleju**
- **4 łyżki kakao**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **600 g śliwek**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Do rondelka włożyć masło, wsypać cukier i kakao, wlać olej i jedną trzecią szklanki wody, rozpuścić składniki (nie gotować) i ostudzić. Do masy dodawać, cały czas mieszając, po jednym żółtku, a następnie po łyżce mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia. Ubić na sztywno pianę z białek i delikatnie wmieszać do ciasta. Śliwki wypestkować. Tortownicę średnicy 26–28 cm natrzeć tłuszczem, wysypać odrobiną mąki i wyłożyć ciasto. Na wierzchu rozłożyć całe przekrojone śliwki, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 50 minut w temperaturze 180°C. Jeszcze ciepłe posypać obficie cukrem pudrem.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Ciasto ucierane ze śliwkami —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **½ szklanki skrobi ziemniaczanej**
- **200 g masła**
- **1 szklanka cukru**
- **3 jajka**
- **3 łyżki śmietany 18%**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 kg śliwek węgierek**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **2 łyżki cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Umyte śliwki poprzekrawać na pół, usunąć pestki. Mąki i proszek do pieczenia przesiać i wymieszać. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę, ucierając, dodawać po jednym żółtku oraz stopniowo mąkę z proszkiem do pieczenia i śmietanę. Z białek ubić pianę, połączyć z ciastem. Ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia (średnica 22–26 cm), gęsto powciskać w nie śliwki. Piec około 40 minut w temperaturze 195°C. Posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem wanilinowym.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Kruche ciasto ze śliwkowym budyniem —

SKŁADNIKI

Ciasto półkruche:

- **500 g mąki**
- **150 g cukru pudru**
- **200 g zimnego masła**
- **2 jajka**
- **2-4 łyżki gęstej śmietany 18%**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Budyń śliwkowy:

- **1,2 kg ciemnych śliwek**
- **1 budyń waniliowy**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **4-5 łyżek cukru**
- **szczypta cynamonu**

Sposób przyrządzenia

Połówki śliwek włożyć do rondelka, podlać niewielką ilością wody. Poddusić kilka minut, żeby zaczęły się lekko rozpadać. Wsypać cukier i cynamon. Wlać rozrobiony w ½ szklanki wody budyń z mąką ziemniaczaną. Gotować minutę, cały czas mieszając. Na stolnicę przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodać cukier puder i posiekać razem z zimnym masłem. Następnie dodać jajka i śmietanę. Zagnieść jednolite ciasto, podzielić je na dwie części i rozwałkować. Pierwszą część ciasta przełożyć na blachę (25 × 40 cm) wyłożoną papierem do pieczenia. Wyłożyć na nie gorącą masę śliwkową i przykryć drugą częścią ciasta. Ponakłuwać je widelcem. Piec około 50 minut w temperaturze 180°C. Dowolnie udekorować. Ciasto kroić dopiero, gdy będzie całkowicie zimne, najlepiej na drugi dzień. Wówczas budyń śliwkowy całkowicie stężeje.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Malinowa pianka —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **3 jajka**
- **3 łyżki cukru**
- **3 łyżki mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**

Pianka:
- **2 galaretki malinowe**
- **500 ml kremówki**

Dodatkowo:
- **1 galaretka malinowa**
- **1,5 szklanki malin**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno z cukrem i szczyptą soli. Dodawać po żółtku, miksując do uzyskania sztywnej masy. Przesianą mąkę z proszkiem dodawać stopniowo do masy jajecznej i delikatnie mieszać. Wylać na wyłożoną pergaminem blachę. Piec 15–18 minut w temperaturze 180°C. Ciasto ostudzić. Dwie galaretki rozpuścić w 700 ml gorącej wody i odstawić do lekkiego stężenia. Zimną kremówkę ubić na sztywno i miksując na małych obrotach, powoli dolewać tężejącą galaretkę. Na biszkopt wylać jedną trzecią pianki, wyłożyć maliny i wylać resztę pianki. Wstawić do lodówki. Na wierzch wylać tężejącą galaretkę.

Poleca Alina Waliczek, Dzimierz, woj. śląskie

— Biszkopt z truskawkami —

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z cukrem, cukrem wanilinowym i solą na puszystą masę. Nie przerywając ucierania, kolejno wbijać jajka (następne jajko wbijać dopiero wtedy, gdy poprzednie połączy się z masą). Do gładkiej masy przesiać obie mąki z proszkiem do pieczenia, delikatnie wymieszać. Gdy składniki się połączą, przełożyć ciasto do natłuszczonej kwadratowej formy o boku 20 cm, posypać oczyszczonymi truskawkami. Piec 45 minut w temperaturze 170°C. Ciepłe ciasto można posypać cukrem pudrem z cukrem wanilinowym.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **200 g masła**
- **160 g cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **szczypta soli**
- **4 jajka**
- **200 g mąki pszennej**
- **40 g mąki ziemniaczanej**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **500 g truskawek**

— Placek migdałowo-wiśniowy —

SKŁADNIKI

- **125 g masła**
- **120 g cukru**
- **2 jajka**
- **280 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany**
- **1 łyżeczka esencji migdałowej**
- **400 g wiśni**
- **100 g płatków migdałowych**

Sposób przyrządzenia

Masło o temperaturze pokojowej utrzeć z cukrem. Miksując, dodawać po jednym jajku. Wsypać mąkę z proszkiem, dodać śmietanę, krótko miksować. Wlać esencję migdałową. Wymieszać. Blachę (20 × 30 cm) nasmarować tłuszczem i wyłożyć ciastem. Rozłożyć wydrylowane wiśnie, posypać płatkami migdałowymi. Wstawić do nagrzanego do temperatury 170°C piekarnika i piec 50–55 minut (do suchego patyczka).

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Biszkopt z czereśniami —

Sposób przyrządzenia

Jajka umyć, rozbić, oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, dodać sól i stopniowo wsypywać oba cukry. Gdy piana jest gotowa, dodać żółtka i mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia. Wymieszać delikatnie łyżką. Margarynę rozpuścić, przestudzić. Sparzyć cytrynę i zetrzeć drobno skórkę. Wsypać ją do ciasta, dodać orzechy, wlać margarynę oraz aromat i jeszcze raz wymieszać. Owoce umyć, wydrylować. Piekarnik nagrzać do 170°C. Foremkę wysmarować tłuszczem i wysypać bułką. Wlać ciasto. Rozłożyć połówki owoców. Piec około 40 minut. Gdy ostygnie, posypać cukrem pudrem.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **600 g czereśni (lub wiśni)**
- **300 g mąki pszennej**
- **200 g drobnego cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **200 g margaryny**
- **5 jajek**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 cytryna**
- **sól**
- **3-4 krople aromatu waniliowego**
- **2 łyżki posiekanych orzechów**
- **tłuszcz do foremki**
- **bułka tarta do foremki**
- **cukier puder**

— Kostka brzoskwiniowa —

Sposób przyrządzenia

Krem: Kawę rozmieszać z odrobiną wrzątku na gęstą pastę. Obrać brzoskwinie i pokroić w małą kostkę. Zmiksować żółtka z mlekiem. Ugotować na tym budyń według instrukcji na opakowaniu. Przykryć folią i odstawić. Gdy ostygnie, zmiksować porcjami z masłem. Połączyć z pastą kawową i owocami.

Beza: Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli, a następnie z dodawanym partiami cukrem. Gdy masa zrobi się błyszcząca, domieszać mąkę.

Ciasto: Z podanych składników zagnieść szybko placek. Rozwałkować na wielkość blachy. Przełożyć do formy wyłożonej pergaminem, posmarować masą bezową. Wyrównać, przekroić na pół. Na 1 części rozłożyć orzechy. Piec przez 45 minut w temperaturze 170°C. Na zimnym placku bez orzechów rozsmarować dżem, na to nałożyć krem i drugi placek. Leciutko docisnąć, wstawić do lodówki na co najmniej 5 godzin.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki tortowej**
- **300 g cukru pudru**
- **200 g masła**
- **3 żółtka**
- **3 łyżki kakao**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**

Krem:
- **2 budynie waniliowe**
- **2 żółtka**
- **350 ml mleka 3,2%**
- **4 brzoskwinie**
- **200 g masła**
- **4 łyżeczki rozpuszczalnej kawy**

Beza:
- **3 białka**
- **150 g cukru**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**

Dodatki:
- **3 łyżki posiekanych orzechów**
- **5 łyżek dżemu brzoskwiniowego**
- **sól**

— Ciasto z gruszkami i pistacjami —

SKŁADNIKI
- **250 g margaryny**
- **1 szklanka cukru**
- **4 jajka**
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 budyń waniliowy z cukrem**
- **2 łyżki kakao**
- **3 miękkie gruszki**
- **około 30 sztuk pistacji**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Margarynę dokładnie utrzeć z cukrem i – nie przerywając ucierania – dodawać po jednym jajku. Ucierać do momentu uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Mąkę przesiać z proszkiem budyniowym i proszkiem do pieczenia, a następnie – cały czas mieszając – dodawać po łyżce do utartej masy. Połowę tak przygotowanego ciasta przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką tortownicy. Pozostałe ciasto połączyć z kakao i wyłożyć na jasne ciasto w tortownicy. Gruszki obrać, przekroić wzdłuż na połówki, oczyścić z gniazd nasiennych i rozłożyć na cieście, a następnie posypać posiekanymi pistacjami. Tak przygotowane ciasto wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 55 minut w temperaturze 170°C. Wystudzone ciasto oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Magdalena Skrzypek, Głogów, woj. dolnośląskie

— Ciasto gruszkowo-cynamonowe —

Sposób przyrządzenia

Gruszki pokroić w cienkie plasterki (nie trzeba obierać). Mąkę przesiać do miski z proszkiem do pieczenia i sodą, dodać masło w kawałkach, cukier i jajka. Ubić mikserem na jednolite ciasto. Formę na ciasto – okrągłą, o średnicy 22 cm – wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto przełożyć do formy i wyrównać powierzchnię. Ułożyć plasterki gruszek, tak aby zachodziły na siebie. Posypać cynamonem, docisnąć, aby nieco się zatopiły w cieście. Piec na złoty kolor przez 35–40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **175 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **½ łyżeczki sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **200 g miękkiego masła**
- **125 g drobnego cukru**
- **3 jajka roztrzepane**
- **400 g gruszek bez gniazd nasiennych**

— Zawijaniec z gruszkami —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **180 g cukru**
- **70 g mąki pszennej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **20 g kakao**
- **4 łyżeczki żelatyny**
- **3 gruszki**
- **sól**
- **5 łyżek soku z cytryny**
- **3 łyżki calvadosu**
- **1 łyżka masła**
- **500 g śmietany kremówki**
- **2 torebki cukru wanilinowego**
- **200 g gorzkiej czekolady**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Jajka i 70 g cukru ubijać 10 minut mikserem. Porcjami wsypywać mąkę pszenną z mąką ziemniaczaną, proszkiem do pieczenia, kakao i szczyptą soli. Ciasto rozsmarować na wyłożonej pergaminem blasze. Piec 12 minut w temperaturze 200°C. Wilgotną ściereczkę posypać 10 g cukru, przełożyć na nią biszkopt, papier usunąć. Ciasto zwinąć, wystudzić. Żelatynę rozpuścić. Gruszki obrać, pokroić w kostkę. Wsypać na patelnię 50 g cukru, stopić. Dodać sok z cytryny, calvados, gruszki i masło. Owoce dusić 4 minuty. Przełożyć do metalowej miseczki, przestudzić. Połączyć z żelatyną. Ubić 400 g śmietany kremówki z resztą cukru i cukrem wanilinowym. Porcjami przekładać do tężejącej masy. Rozsmarować na cieście, ponownie zwinąć. Schłodzić (4 godziny). Czekoladę stopić w gorącej kąpieli, rozsmarować na pergaminie, schłodzić. Połamać na kawałki. Pozostałą kremówkę ubić, posmarować zawijaniec, obsypać czekoladą i posypać cukrem pudrem.

Uwaga: Biszkopt będzie dużo bardziej puszysty, jeżeli jajka do niego przeznaczone zostaną wcześniej nieco ogrzane, np. włożone do ciepłej wody i odstawione na 5 minut.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Tarta z gruszką —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki**
- **200 g masła**
- **300 g cukru**
- **6 jajek**
- **sól**
- **800 g gruszek**
- **3 łyżki kwaśnej śmietany**
- **1 szklanka słodkiej śmietanki**
- **200 g serka homogenizowanego**
- **kandyzowane maliny**
- **płatki migdałów**

Sposób przyrządzenia

Szklankę słodkiej śmietanki wymieszać z serkiem, 200 g cukru i 4 jajkami. Gruszki obrać, przekroić na pół i usunąć środki z pestkami. Wypukłą stronę bardzo gęsto ponacinać. W miejsca po pestkach włożyć kandyzowane maliny. Z mąki, masła, soli, reszty cukru, 2 żółtek i kwaśnej śmietany szybko zagnieść kruche ciasto. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką formy, podpiekać około 10 minut w temperaturze 200°C. Polać ciasto masą śmietanową, ułożyć przygotowane połówki gruszek. Wierzch posypać płatkami migdałów. Piec tartę jeszcze około 30 minut w temperaturze 180°C.

Uwaga: Krem śmietanowy dobrze zastąpi budyń o smaku śmietankowym lub waniliowym. Wierzch upieczonego ciasta można ozdobić świeżymi malinami, wiśniami, a także listkami świeżej mięty.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Strucla dwukolorowa —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **300 g mąki pszennej**
- **120 g margaryny**
- **1 łyżka octu**
- **1 żółtko**
- **2 łyżki wody**
- **1 białko**

Nadzienie:

- **300 g śliwek z kompotu**
- **300 g gruszek w zalewie**
- **50 g orzechów włoskich**
- **50 g migdałów**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **60 g bułki tartej**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, dodać pokrojoną w kawałki margarynę, ocet, żółtko, wodę i zagnieść ciasto. Odstawić na 30 minut. Odcedzić gruszki i śliwki. Gruszki pokroić w kawałki, wymieszać z tartymi orzechami, migdałami i cynamonem. Rozdzielić ciasto na dwie części. Jedną część rozwałkować na cienki placek i posypać środek połową bułki tartej. Najpierw utworzyć pas z połowy kremu gruszkowego, przełożyć przezeń jedną krawędź ciasta i rozłożyć połowę śliwek. Następnie przełożyć drugą krawędź ciasta. Docisnąć końce i przenieść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. W ten sam sposób przygotować drugą struclę. Posmarować powierzchnię rozbełtanym jajkiem i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40 minut.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Rolada z kremem cytrynowym i granatem —

SKŁADNIKI

Krem:
- **2 jajka**
- **2,5 cytryny**
- **100 g cukru**
- **60 g masła**
- **250 g mascarpone**
- **40 g cukru pudru**
- **1 łyżeczka żelatyny**
- **1 owoc granatu**

Ciasto biszkoptowe:
- **40 mąki tortowej**
- **40 g skrobi ziemniaczanej**
- **⅓ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **4 jajka**
- **60 g cukru**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Umieścić w misce cukier, skórkę otartą z 2 cytryn i sok. Ustawić miskę na garnku z wrzącą wodą i podgrzewać, by cukier się rozpuścił. Zmniejszyć ogień. Dodać masło i rozkłócone 2 jajka i mieszać, aż masa zacznie gęstnieć (8–10 minut; nie zagotowywać). Zdjąć miskę i ostudzić masę. Z połówki cytryny wycisnąć sok, podgrzać w nim żelatynę. Mascarpone utrzeć z cukrem pudrem, po czym dodać cytrynową masę i wmieszać sok z żelatyną. Wstawić do lodówki i schłodzić (minimum 2 godziny). Mąki przesiać z proszkiem. Białka ubić ze szczyptą soli. Żółtka utrzeć z cukrem. Nie przerywając ucierania, dodać mąkę. Na koniec delikatnie wmieszać pianę. Cienko rozsmarować masę na blasze wyłożonej papierem. Piec 10–12 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć blachę, zsunąć ciasto z papierem na czystą ściereczkę i zrolować biszkopt. Zostawić do wystygnięcia. Ciasto rozwinąć, posmarować zimnym kremem (około dwóch trzecich masy), posypać ziarenkami granatu. Ponownie zwinąć roladę. Wierzch posmarować kremem i udekorować granatem. Gotowe ciasto przechowywać w lodówce.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Śmietankowe ciasto z owocami —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **6 żółtek**
- **6 białek**
- **145 g cukru**
- **120 g mąki pszennej tortowej**
- **90 g mąki ziemniaczanej**
- **10 g proszku do pieczenia**
- **sok z ½ cytryny**
- **otarta skórka z całej cytryny, sparzonej i wyszorowanej**

Poncz:
- **80 ml wody**
- **80 g cukru**
- **sok z ½ cytryny**

Konfitura truskawkowa:
- **400 g truskawek mrożonych**
- **100 g cukru**
- **sok z ½ cytryny**

Masa śmietanowa:
- **1 litr śmietanki 30%**
- **130 g cukru pudru**
- **25 g żelatyny namoczonej w 80 g wody**
- **500 g borówek**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywną pianę, podczas ubijania stopniowo dodawać cukier. Całość delikatnie połączyć z żółtkami. Do masy przesiać mąkę ziemniaczaną i pszenną, proszek do pieczenia, dodać sok z cytryny i startą skórkę z cytryny. Wymieszać. Ciasto przełożyć do blaszki (30 × 24 cm) wysmarowanej masłem i posypanej pokruszonymi biszkoptami. Piec 35–40 minut w temperaturze 190°C (ciasto powinno nabrać złotego koloru). Wystudzić w formie, wyjąć z blaszki i przeciąć na dwa blaty.

Poncz: Wodę z cukrem zagotować, dodać sok z cytryny. Wystudzić.

Konfitura truskawkowa: Truskawki z cukrem smażyć do momentu uzyskania gęstej konsystencji, na koniec dodać sok z cytryny. Wystudzić.

Masa śmietanowa: Bardzo mocno schłodzoną śmietankę ubić na sztywno. Namoczoną w wodzie żelatynę rozpuścić w kuchence mikrofalowej lub kąpieli wodnej, dodać cukier puder i energicznie wymieszać. Niewielką ilość śmietanki połączyć z rozpuszczoną żelatyną, następnie całość stopniowo dodawać do pozostałej ilości ubitej śmietanki. Dokładnie wymieszać. Dodać około 100 g borówek i delikatnie wymieszać. Dolny blat nasączyć ponczem, smarować konfiturą truskawkową i nałożyć drugi biszkopt. Nakłuć go na całej powierzchni widelcem, nasączyć ponczem i wyłożyć masę śmietanową. Wierzch posypać resztą borówek. Gotowe ciasto chłodzić w lodówce przez około 1–2 godziny. Udekorować truskawkami i listkami mięty.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Tarta pomarańczowa —

Sposób przyrządzenia

Mąkę, cukier, olej i masło zagnieść na gładką masę. Owinąć folią i odstawić do lodówki na 30 minut. Umyć pomarańcze w gorącej wodzie i pokroić w cienkie plasterki. Zagotować wodę z cukrem. Dodać plastry pomarańczy i gotować na małym ogniu przez 10–15 minut. Ciasto rozwałkować na powierzchni posypanej mąką do wielkości nieco większej od formy na tartę o średnicy 26 cm. Wyłożyć ciasto na wysmarowaną tłuszczem formę do tarty, wylepić brzegi. Ciasto ponakłuwać widelcem. Przykryć papierem do pieczenia i obciążyć grochem. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 15 minut. Jajka roztrzepać z cukrem, wymieszać z mąką ziemniaczaną, aromatem cytrynowym i migdałami. Ciasto wyjąć z piekarnika, usunąć papier i groch, posmarować masą migdałową. Piec kolejne 10 minut. Osączyć plastry pomarańczy i równomiernie ułożyć na masie migdałowej. Piec kolejne 10 minut. Syrop cukrowy mocno zagotować i skropić nim tartę. Udekorować plastrami świeżej pomarańczy i listkami melisy. Lekko posypać cukrem pudrem.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka oleju**
- **100 g masła**
- **papier do pieczenia**
- **suszony groch**

Masa migdałowa:
- **2 jajka**
- **50 g cukru**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **3 krople aromatu cytrynowego**
- **30 g mielonych migdałów**

Wierzch:
- **4 pomarańcze**
- **250 g cukru**
- **200 ml wody**

Dekoracje:
- **1 pomarańcza**
- **kilka listków melisy**
- **cukier puder**

— Porzeczniak —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

Ciasto:
- **5-6 żółtek**
- **200 g masła**
- **200 g cukru**
- **200 g mąki**
- **opakowanie cukru wanilinowego**

Piana owocowa:
- **600 g porzeczek**
- **5-6 białek**
- **200 g cukru pudru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki utrzeć mikserem. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia. Maczaną w wodzie łyżką równomiernie rozsmarować ciasto. Piec na złoty kolor 10–15 minut w temperaturze 150°C (z włączonym termoobiegiem).

Piana: Białka ubić na sztywną pianę, dodawać po łyżce cukru pudru i cukru wanilinowego. Wsypać oczyszczone owoce, lekko wymieszać. Pianę wyłożyć na lekko wystudzone ciasto, rozsmarować. Zapiekać na złoty kolor około 10 minut w tej samej temperaturze.

Poleca Katarzyna Badura, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kolorowy przekładaniec —

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem i wodą. Dodać mąkę, proszek do pieczenia oraz olej, wymieszać. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C. Wystudzić, przekroić. Śmietanę schłodzić, ubić z cukrem pudrem. Połowę śmietanowej masy wyłożyć na jeden placek, przykryć drugim. Wyłożyć resztę śmietany. Ułożyć plasterki brzoskwiń, jagody, maliny. Zalać galaretką.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

Ciasto:
- **4 jaja**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **10 łyżek cukru**
- **10 łyżek mąki**
- **70 ml oleju**
- **2 łyżeczki wody**

Krem:
- **800 ml śmietany 36%**
- **5 łyżek cukru pudru**
- **2 galaretki**
- **200 g malin**
- **200 g jagód**
- **kilka brzoskwiń**

— Owocowe niebo —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
Ciasto:
- **5 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 czubata szklanka mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Krem:
- **1 puszka brzoskwiń**
- **1 opakowanie budyniu śmietankowego**
- **2 łyżki cukru**
- **¾ kostki masła**
- **galaretka brzoskwiniowa**

Dekoracja:
- **150 ml śmietanki 36%**
- **maliny lub inne owoce**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić, dodać cukier i żółtka, wymieszać. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać do masy jajecznej, delikatnie wymieszać. Ciasto wlać do blaszki, piec około 30 minut w temperaturze 180°C.

Krem: Brzoskwinie osączyć, pokroić w plastry. Budyń ugotować z cukrem na zalewie z brzoskwiń. Ostudzić. Utrzeć z masłem.

Ciasto przekroić na dwa krążki. Spód posmarować kremem, ułożyć brzoskwinie, zalać tężejącą galaretką, przykryć drugim krążkiem. Ozdobić bitą śmietaną i owocami.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Ciasto pigwowe —

SKŁADNIKI

- **400 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **200 g masła**
- **240 g cukru**
- **2 jajka**
- **100 g rodzynek**
- **sok z ½ cytryny**
- **1,5 kg pigwy**
- **450 ml soku jabłkowego**
- **2 budynie waniliowe**
- **tarta bułka**

Sposób przyrządzenia

Mąkę, proszek do pieczenia, rozdrobnione masło, 120 g cukru i jajka zagnieść. Kruche ciasto schłodzić (30 minut). Pigwy umyć, pokroić, skropić sokiem z cytryny. Skarmelizować 120 g cukru, dodać pigwy i 300 ml soku jabłkowego. Gotować 6 minut. Budyń wymieszać z resztą soku. Przełożyć do pigwy. Mieszając, gotować minutę. Wrzucić rodzynki. Tortownicę natłuścić, wylepić dwiema trzecimi ciasta. Spód gęsto ponakłuwać, posypać bułką. Wypełnić masą pigwową. Resztę ciasta cienko rozwałkować, również ponakłuwać. Przykryć nim warstwę pigwowego nadzienia. Piec 50 minut w temperaturze 200°C.

Uwaga: Ciasto można posmarować cieniutką warstewką lukru cytrynowego. Przepis na lukier: należy przesiać przez drobne sitko 150 g cukru pudru, dodać świeżo wyciśnięty sok z połowy cytryny i utrzeć na gładko. Smarować wierzch ciasta.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Tarta morelowa —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **sól**
- **1 jajko**
- **120 g zimnego masła**
- **3-4 łyżki bułki tartej**
- **1 kg świeżych, dojrzałych moreli**
- **200 g konfitury morelowej**
- **100 g migdałów bez skórki**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z cukrem pudrem i szczyptą soli. Następnie wbić 1 jajko, dodać pokrojone na małe kawałki zimne masło oraz 1 łyżkę zimnej wody. Całość zagnieść na gładkie, kruche ciasto. Rozwałkować na okrągły placek o średnicy 30 cm i przełożyć do natłuszczonej formy do tarty. Nakłuć wierzch ciasta widelcem i posypać tartą bułką. Trzymać formę w zimnym miejscu około 30 minut. Morele dokładnie umyć, osączyć, przekroić na pół, wypestkować. Ułożyć równomiernie na cieście. Piec tartę około 35 minut w temperaturze 200°C. Konfiturę podgrzać, dodać migdały i chwilę podsmażać razem. Po upływie około 15 minut posmarować ciasto konfiturą. Upiec do końca. Ciepłe podawać np. z bitą śmietaną.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Piernik długo dojrzewający —

Sposób przyrządzenia

W rondlu umieścić miód, cukier oraz masło. Mieszankę powoli podgrzewać, aż do roztopienia cukru. Masę ostudzić i dodać do niej mąkę oraz sodę oczyszczoną rozpuszczoną w mleku. Następnie wbić jajka oraz wsypać sól i przyprawę do piernika. Całość wymieszać. Ciasto wyrobić i przełożyć do szklanego lub emaliowanego garnka. Przykryć ściereczką kuchenną i odstawić w zimne miejsce (np. do lodówki lub garażu) na 5–6 tygodni (minimalnie na 2 tygodnie). Po tym czasie ciasto podzielić na 3 części, a następnie każdą rozwałkować (najlepiej między 2 płatami papieru do pieczenia) na grubość około 5 mm. Placki piec osobno w temperaturze 170°C przez 15–20 minut. Gotowe wyjąć i wystudzić.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g miodu**
- **1,5 szklanki cukru**
- **250 g masła**
- **1 kg mąki**
- **3 jajka**
- **3 łyżeczki sody oczyszczonej**
- **125 ml mleka**
- **½ łyżeczki soli**
- **80 g przyprawy korzennej do piernika (przygotowanej samodzielnie):**

- 4 łyżeczki mielonego cynamonu (2-3 kawałki kory, ok. 14 g)
- 3 łyżeczki mielonych goździków (2,5 łyżeczki całych)
- 3 łyżeczki mielonego imbiru
- 3 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej (ok. 2 gałki)
- 2,5 łyżeczki kardamonu (1,5 łyżeczki wyłuskanych nasion)
- 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego (ok. 20 dużych ziaren)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry (3/4 łyżeczki nasion)
- 1/5 łyżeczki mielonego kminku (4 szczypty)
- 3-4 szczypty mielonego anyżu (2-3 ziarnka wyłuskane z gwiazdek)

— Piernik tradycyjny —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)

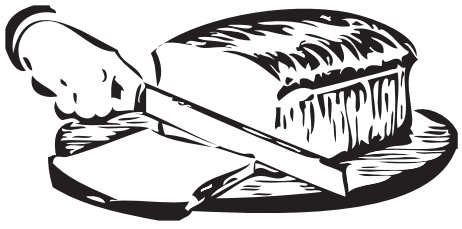
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka miodu**
- **1 szklanka śmietany 18%**
- **4 szklanki mąki**
- **6 jajek**
- **150 g margaryny**
- **przyprawa do piernika**
- **1 łyżka sody oczyszczonej**
- **100 g bakalii**

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami, wlać stopiony miód. Dodać mąkę, śmietanę, sodę, przyprawy i wymieszać. Białka ubić. Dodać do ciasta razem z bakaliami, połączyć.

Ciasto wlać do natłuszczonej blaszki. Piec godzinę w temperaturze 180°C. Ostudzić, udekorować.

Poleca Anna Woźniak, Strzelin, woj. dolnośląskie



— Piernikowa babka —

SKŁADNIKI

- **250 g masła**
- **200 g cukru**
- **5 jajek**
- **200 g gorzkiej czekolady**
- **250 g mąki**
- **½ opakowania proszku do pieczenia**
- **przyprawa korzenna**
- **bułka tarta**
- **130 ml wytrawnego czerwonego wina**
- **10 śliwek**
- **cukier puder (na lukier)**

Sposób przyrządzenia

Dwie łyżki masła odłożyć, resztę utrzeć z cukrem. Dalej ucierając, dodać 5 żółtek. Następnie dodać czekoladę startą na tarce o drobnych oczkach. Wsypać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i 2 łyżeczkami przyprawy korzennej. Wlać wino, zmiksować. Dużą formę do baby z kominem posmarować odłożonym masłem i wysypać bułką tartą. Śliwki umyć, osuszyć, wydrylować, pokroić na kawałki. Białka ubić na sztywno. Dodać do ciasta, wsypać śliwki i delikatnie przemieszać. Ciasto przelać do przygotowanej formy. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C. Piec około 50 minut. Przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem, czy baba jest gotowa. Ostudzić. Polać lukrem.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Herbaciany piernik —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **5 jajek**
- **1 szklanka oleju**
- **1 szklanka miodu**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka naparu z 3-4 torebek herbaty ekspresowej**
- **2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej**
- **przyprawa do pierników**
- **1 łyżka kakao**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **3,5 szklanki mąki**

Krem:
- **120 g cukru**
- **2 jajka**
- **500 ml mleka**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **80 g mąki**
- **100 g masła**
- **sok z cytryny**

Dodatkowo:
- **powidła**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić na sztywną pianę. Nie przerywając ubijania, stopniowo dodawać cukier, żółtka, napar, olej i miód. Wsypać przesianą mąkę zmieszaną z sodą, przyprawą do pierników, cynamonem i kakao. Dokładnie wymieszać. Ciasto podzielić na trzy części. Każdą osobno przelać do formy (34 × 25 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 20 minut w temperaturze 170°C. Przestudzić.

Krem: Mleko zagotować. Jajka utrzeć z cukrami na puszystą masę i stopniowo przelewać do mleka. Następnie, mieszając, partiami dodawać mąkę. Gotować około 7 minut. Przestudzić. Masło utrzeć, dodając powoli budyń i sok z cytryny. Pierwsze ciasto posmarować kremem, położyć drugie ciasto. Posmarować powidłami. Położyć ostatnie ciasto. Wierzch oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Joanna Bajek, Bierdzany, woj. opolskie

— Piernik pełen bakalii —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **500 g mąki**
- **5 jajek**
- **200 g cukru**
- **200 g miodu**
- **120 g masła**
- **50 g orzechów**
- **50 g migdałów**
- **50 g skórki pomarańczowej**
- **2 łyżeczki przyprawy do piernika**
- **1 łyżeczka sody**
- **2 łyżeczki gęstej śmietany**
- **marmolada różana**

Sposób przyrządzenia

Dwie łyżki masła odłożyć, resztę utrzeć z cukrem. Miód podgrzać z przyprawą do piernika, ostudzić. Białka ubić na sztywno. Masło, żółtka i cukier utrzeć. Połączyć ze śmietaną i miodem. Na przemian dodawać pianę, mąkę i sodę. Pod koniec wsypać posiekane bakalie. Ciasto wlać do natłuszczonej formy. Piec godzinę w temperaturze 180°C. Ostudzić, przełożyć marmoladą różaną.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Świąteczny piernik —

SKŁADNIKI

- **500 ml miodu**
- **2 szklanki mąki**
- **100 g masła**
- **1 płaska łyżka cukru**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej (lub proszku do pieczenia)**
- **1 łyżeczka przyprawy do piernika**
- **tarta bułka do formy**
- **tłuszcz do formy (może być masło lub margaryna)**
- **gotowa polewa czekoladowa**
- **gotowe białe pierniczki w kształcie gwiazdek**

Sposób przyrządzenia

Miód utrzeć z cukrem i masłem na puszystą masę. Jajka umyć, osuszyć, wbić do masy miodowo-cukrowo-maślanej. Starannie wymieszać, tak by połączyły się z resztą składników. Dodać przyprawę do pierników, sodę oczyszczoną lub proszek do pieczenia. Na koniec wsypać mąkę i całość bardzo dokładnie utrzeć aż do całkowitego połączenia się składników. Formę wysmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Wlać do niej ciasto, wyrównać boki. Włożyć do rozgrzanego piekarnika, piec około 45 minut. Na schłodzony piernik wylać polewę czekoladową, następnie ozdobić ciasteczkami.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Piernik świętego Mikołaja —

SKŁADNIKI

Piernik:

- **1 kg mąki tortowej**
- **1 kostka margaryny**
- **4 jajka**
- **20 g amoniaku**
- **500 g cukru**
- **1 łyżeczka kakao**
- **1 łyżeczka kawy**
- **1 łyżeczka mielonych goździków**
- **cynamon**
- **pieprz**
- **gałka muszkatołowa**
- **sól**

Polewa czekoladowa:

- **½ szklanki wody**
- **2 szklanki cukru**
- **3 łyżki kakao**
- **1 kostka margaryny**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z przyprawami. Z jednej trzeciej ilości cukru zrobić w rondlu ciemny karmel i rozpuścić w nim margarynę. Dodać resztę cukru i miód. Ugotowane składniki wlać do mąki i wyrobić ciasto. Dodać roztrzepane jajka i amoniak rozpuszczony w połowie szklanki wody. Ciasto wyłożyć na blachy posmarowane tłuszczem i posypane mąką. Piec 50 minut w temperaturze 200°C. Po wystygnięciu przekroić ciasto wzdłuż na pół, posmarować powidłami i połówki złożyć ze sobą. Piernik pokroić na kawałki.

Polewa: Składniki gotować na wolnym ogniu, aż zgęstnieją. Kawałki ciasta polać polewą i zostawić do przestygnięcia.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Szarlotka —

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać wraz z proszkiem do pieczenia na stolnicę. Dodać masło starte na tarce, cukier, żółtko i śmietanę. Składniki razem posiekać, a następnie zagnieść, jedną trzecią ciasta odkroić. Okrągłą formę o średnicy 25 cm z niewysokim brzegiem posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Ciasto rozwałkować na taką wielkość, by przykryło spód i brzegi. Ciastem wypełnić formę i włożyć do lodówki na 25 minut, mniejszy kawałek ciasta włożyć do zamrażarki. Piekarnik nagrzać do 160°C. Jabłka obrać, wydrążyć środki i pokroić na cienkie plastry. Do jabłek dodać cynamon i doprawić cukrem do smaku, mieszać. Formę wyjąć z lodówki, wypełnić jabłkami, ciasto z zamrażarki zetrzeć na tarce i posypać wierzch szarlotki. Włożyć do piekarnika i piec 45 minut lub do zrumienienia wierzchu. Szarlotkę przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **150 g schłodzonego masła**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 żółtko**
- **1 łyżka śmietany**

Masa jabłkowa:

- **2 kg kwaskowatych jabłek, np. renety**
- **2 łyżeczki cynamonu**
- **cukier**

— Szarlotka z bezą —

SKŁADNIKI

Kruche ciasto:

- **3 szklanki mąki**
- **1 kostka masła**
- **4 łyżki cukru**
- **5 żółtek**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **bułka tarta**

Jabłka:

- **1 kg jabłek (np. antonówek), startych na grubych oczkach)**
- **cukier**
- **1 łyżeczka cynamonu**

Beza:

- **1 szklanka cukru**
- **sól**
- **5 białek**

Sposób przyrządzenia

Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiać na stolnicę, dodać cukier, posiekane masło i żółtka. Ciasto zagnieść i włożyć do lodówki na godzinę. Wylepić nim tortownicę. Ciasto ponakłuwać widelcem, wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec około 20–25 minut. Jabłka usmażyć, dodać cukier do smaku i cynamon. Białka ubić ze szczyptą soli i cukrem dodawanym stopniowo pod koniec ubijania. Na upieczony spód rozsypać garść bułki tartej. Wyłożyć wysmażone jabłka, a na nie ubitą pianę. Placek włożyć do nagrzanego do 160°C piekarnika i piec około 40 minut. Wyjąć dopiero wtedy, kiedy na wierzchu bezy zrobi się „skorupka". Ciasto pozostawić do wystygnięcia w piekarniku.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Puszysta szarlotka —

Sposób przyrządzenia

Z cytryny otrzeć skórkę. Masło rozpuścić, dodać do niego olej, wymieszać. Przestudzić. Jajka zmiksować z cukrem i cukrem wanilinowym i przesiać do nich obie mąki z proszkiem do pieczenia. Dodać skórkę z cytryny. Wlać tłuszcz, wymieszać całość na gładką masę. Jabłka obrać i wkroić w formie plasterków wprost do ciasta. Wymieszać i przełożyć je do nasmarowanej blachy. Piec 35–40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **100 g masła**
- **4 łyżki oleju słonecznikowego**
- **4 jajka**
- **1 cytryna**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **1 szklanka mąki**
- **½ szklanki skrobi ziemniaczanej**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **600 g jabłek**

— Razowa szarlotka —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki pszennej razowej**
- **szczypta soli**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **½ łyżeczki sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **100 g margaryny do pieczenia (lub masła)**
- **½ szklanki brązowego cukru**
- **1 duże jajko**
- **½ szklanki płynnego miodu**
- **⅓ szklanki orzechów włoskich**

Nadzienie:

- **2 kg jabłek - szarej renety**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżeczki cynamonu**
- **½ łyżeczki mieszanki kardamonu, gałki muszkatołowej, imbiru**
- **½ szklanki rodzynek (posiekanych)**
- **4 łyżki brązowego cukru**
- **¼ szklanki brązowego cukru zmielonego na puder z dodatkiem cynamonu**

Sposób przyrządzenia

Na stolnicy wymieszać mąkę z solą, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną i cynamonem. Dodać pokrojoną w kostkę margarynę lub masło oraz brązowy cukier, posiekać nożem. Następnie dodać jajko, miód i zgarniając mąkę do środka, zagnieść szybko ciasto. Uformować kulę, podzielić na dwie części, zawinąć w folię i włożyć do lodówki. Piekarnik nagrzać do 190°C. Prostokątną formę o wymiarach 20 × 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Obrać jabłka, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Parę cienkich plasterków zostawić, aby umieścić je na wierzchu ciasta. Delikatnie wymieszać z sokiem z cytryny, przyprawami oraz rodzynkami (jeśli są twarde – namoczyć w gorącej wodzie). Połowę ciasta rozwałkować na placek zbliżony rozmiarem do wymiarów formy. W razie konieczności podsypać mąką. Ciasto zwinąć na wałek i przenieść do formy. Podziurkować widelcem i rozsypać posiekane orzechy włoskie. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 13 minut na lekko złoty kolor, aż ciasto urośnie i będzie chrupiące z zewnątrz. Wyjąć z piekarnika. Temperaturę w piekarniku obniżyć do 180°C. Rozwałkować drugą część ciasta. Jabłka wymieszać z brązowym cukrem oraz miodem i wyłożyć na podpieczone ciasto. Przykryć rozwałkowanym ciastem i plasterkami jabłka, przebić je nożem w kilku miejscach. Piec przez 30 minut, następnie przykryć folią aluminiową (aby wierzch za bardzo się nie zrumienił) i piec jeszcze przez 10–15 minut. Przed podaniem posypać mieszanką brązowego cukru pudru i cynamonu.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Placek z jabłkami jak u babci —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **4 żółtka**
- **1 kostka masła lub margaryny**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 łyżki kwaśnej śmietany**
- **1 kg jabłek (winnych)**
- **cynamon**
- **cukier do posypania**
- **2 banany**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, cukru, żółtek, masła, cukru wanilinowego, proszku do pieczenia i śmietany zagnieść gładkie ciasto. Blachę posmarować masłem i posypać bułką tartą lub dać papier do pieczenia. Ciasto rozłożyć – naciągając – na blachę (można je też lekko rozwałkować i na wałku przenieść na blachę). Jabłka pokroić na bardzo cienkie plasterki (ze skórką). Pokroić też banany. Poukładać na cieście owoce, posypać cynamonem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C na 40–60 minut, w zależności od grubości ciasta.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Miodownik z jabłkami —

Sposób przyrządzenia
Masło rozpuścić na wolnym ogniu. Żółtka utrzeć z miodem, cukrem i letnim masłem. Sodę rozpuścić w mleku i dodać do masy. Dodać, cały czas miksując, cynamon, śmietanę oraz posiekaną mąkę. Białka ubić na sztywno i wymieszać z masą. Formę z kominkiem wysmarować masłem i posypać bułką tartą. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne z pestkami, pokroić na nieduże kawałki. Włożyć jabłka do ciasta i delikatnie wymieszać. Wlać wszystko do formy. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec 50 minut. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **600 g mąki**
- **200 g cukru**
- **250 g masła**
- **1 szklanka miodu płynnego**
- **1 szklanka śmietany kremówki płynnej**
- **4 jajka**
- **2 łyżki mleka**
- **1 łyżeczka sody**

Dodatkowo:
- **1 kg jabłek**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **cynamon**
- **masło**
- **bułka tarta**

— Ciasto z jabłkami i bakaliami —

SKŁADNIKI

- **150 g orzechów włoskich**
- **100 g moreli**
- **100 g rodzynek**
- **100 g śliwek suszonych**
- **2 szklanki mąki tortowej + do formy**
- **200 g cukru pudru**
- **4 jajka**
- **½ szklanki mleka**
- **½ szklanki oleju**
- **3–4 jabłka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **masło**

Sposób przyrządzenia
Jabłka obrać i pokroić w drobną kostkę. Śliwki i morele pokroić na mniejsze części oraz drobno pokroić orzechy włoskie. Zmieszać w jednej misce mąkę, cukier puder, jajka, olej oraz proszek do pieczenia. Dodać do masy bakalie razem z orzechami oraz dokładnie wymieszać mikserem. Masę przełożyć do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką formy. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 50 minut.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Ciasto z jabłkowymi różami —

Sposób przyrządzenia
Do mąki dodać cukier puder, margarynę, jajko i żółtko. Wyrobić ciasto. Umyć i obrać jabłka. Usunąć gniazda nasienne, a następnie pokroić jabłka w cienkie plasterki. Plasterki jabłka z wodą i cytryną podgrzać w garnku przez 3–5 minut (nie doprowadzać do wrzenia). Rozwałkować ciasto. Wyciąć w nim koło o średnicy 33 cm, ułożyć równo w foremce o średnicy 30 cm wysmarowanej margaryną. Ułożyć plasterki jabłek tak, żeby tworzyły kształt małych różyczek. Układać kolejne różyczki wzdłuż brzegu ciasta. Piec 45 minut w temperaturze 200°C. W czasie, kiedy ciasto piecze się w piekarniku, przygotować budyń. Proszek dodać do mleka i zagotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Poczekać, aż budyń nieco przestygnie, a następnie wylać go pośrodku ciasta. Oprószyć cynamonem i cukrem pudrem.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **180 g margaryny do pieczenia**
- **150 g cukru pudru**
- **2 szklanki mąki**
- **1 duże jajko**
- **1 żółtko**

Nadzienie:
- **1,5 kg jabłek**
- **2 łyżeczki cynamonu**
- **½ szklanki wody**
- **sok z cytryny**

Masa:
- **opakowanie budyniu waniliowego**
- **2 szklanki mleka**

— Ciasto z jabłkami i masą truskawkową —

Sposób przyrządzenia

Masło stopić i przestudzić. Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia, a następnie dodać jajka, cukier i przestudzone masło. Wszystko razem zagnieść na jednolite, gładkie ciasto. Jabłka obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Na dno natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy wyłożyć połowę ciasta, a następnie starte jabłka. Jabłka przykryć drugą częścią rozwałkowanego ciasta. Piec około 30–35 minut w temperaturze 180°C.

Mus truskawkowy wymieszać z suchymi galaretkami i – często mieszając – podgrzewać, aż galaretki całkowicie się rozpuszczą. Nie gotować. Masę przestudzić. Białka z dodatkiem cukru pudru ubić na sztywno, pod koniec ubijania stopniowo dodając mąkę ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. Masę wylać na przygotowaną blaszkę, równomiernie rozsmarować i posypać płatkami migdałowymi. Piec około 15–20 minut w temperaturze 170°C. Wystudzić.

Śmietanę z dodatkiem cukru pudru ubić na sztywno. Na wystudzone ciasto z jabłkami wyłożyć połowę masy śmietanowej. Na masie, jeden obok drugiego, rozłożyć biszkopty, a następnie wyłożyć masę truskawkową. Na masie truskawkowej rozsmarować pozostałą śmietanę i przykryć wystudzoną bezą. Gotowe ciasto odstawić na całą noc, by nieco zmiękło.

SKŁADNIKI

Ciasto jabłkowe:
- **50 g masła**
- **300 g mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **1 kg jabłek**

Masa truskawkowa:
- **1 litr musu truskawkowego**
- **2 galaretki**

Beza:
- **5 białek**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**
- **szczypta proszku do pieczenia**
- **50 g płatków migdałowych**

Masa śmietankowa:
- **1 litr śmietany 36%**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **2 opakowania biszkoptów z galaretką w czekoladzie**

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Jabłecznik budyniowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **3 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1 margaryna**
- **3 jajka**
- **2 łyżki śmietany**
- **2 łyżeczki proszku**

Dodatkowo:
- **3 budynie śmietankowe**
- **1 litr mleka**
- **jabłka**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto połączyć, dokładnie wyrobić. Podzielić na dwie części. Rozwałkować, umieścić w blasze. Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki, ułożyć na pierwszej części ciasta. Ugotować 3 budynie śmietankowe na 1 litrze mleka. Gorący budyń wyłożyć na ciasto i jabłka. Całość przykryć drugą częścią ciasta. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Pleśniak jabłkowy —

Sposób przyrządzenia

Margarynę, przesianą mąkę, cukier, proszek do pieczenia i żółtka zagnieść na gładkie, elastyczne ciasto. Podzielić na trzy części. Do jednej dodać kakao, wymieszać. Wszystkie części ciasta włożyć do lodówki na około 30 minut. Jabłka obrać, pokroić na małe kawałki. Białka ubić na sztywno. Ubijając, wsypywać cukier i kisiel, wymieszać. Natłuszczoną blachę wylepić jedną jasną częścią ciasta. Wyłożyć na nią jabłka. Na jabłka zetrzeć ciemne ciasto. Wyłożyć ubitą pianę, rozsmarować. Na wierzch zetrzeć na tarce pozostałe ciasto. Piec 40–45 minut w temperaturze 175°C.

SKŁADNIKI

(porcja na 20 osób)
- **4 szklanki mąki**
- **1,5 szklanki cukru**
- **5 jajek**
- **1 kostka margaryny**
- **kisiel truskawkowy niesłodzony**
- **2 łyżeczki kakao**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 jabłka**

Poleca Anna Złotkowska, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Jabłecznik z budyniem i migdałami —

Sposób przyrządzenia

Kruchy spód: Margarynę utrzeć z cukrem, dodać jaja, lekko ucierać. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, wymieszać, wyłożyć na posmarowaną blachę i wyrównać.

Masa jabłkowa: Składniki wymieszać razem i wyłożyć na kruchy spód.

Masa budyniowa: Wodę wymieszać ze śmietaną. Odlać 200 ml do osobnej miski i wymieszać z budyniem. Resztę płynu przelać do garnka, dodać cukier, zagotować i połączyć z masą budyniową. Mieszać, aż zgęstnieje. Ugotowaną masę śmietankowo-budyniową wylać na mus jabłkowy i wyrównać. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 170–180°C przez około 90 minut. Pod koniec pieczenia wysunąć blachę z piekarnika. Jabłecznik posypać płatkami migdałowymi i wsunąć do piekarnika na około 5 minut. Piec, aż migdały się przyrumienią. Ciasto nadaje się do krojenia dopiero po wystudzeniu. Najlepiej smakuje przyrządzone dzień wcześniej.

Poleca Karina Handzik, Olbrachcice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(przepis na blachę o rozmiarze 30 × 40 cm)

Kruchy spód:
- **250 g margaryny**
- **250 g cukru**
- **4 jaja**
- **500 g mąki typu 500**
- **30 g proszku do pieczenia**

Masa jabłkowa:
- **2 kg musu jabłkowego**
- **1 łyżka stołowa żelatyny**
- **150 g cukru**
- **cynamon mielony**

Masa budyniowa:
- **500 ml wody**
- **500 ml śmietany 30%**
- **200 g cukru**
- **100 g budyniu waniliowego**
- **25 g płatków migdałów**

— Szarlotka bezglutenowa —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 kostka margaryny**
- **450 g mieszanki mąki bezglutenowej**
- **2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia**
- **150 g cukru**
- **2 jajka**
- **szczypta soli**

Masa:
- **1,5 kg kwaśnych jabłek**
- **sok z cytryny**
- **5 łyżek brązowego cukru**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto wymieszać i zmiksować, aż utworzona kruszonka zacznie się lekko kleić. Zagnieść kulę, podzielić na połówki, zawinąć w folię i włożyć na godzinę do lodówki. Na papierze do pieczenia rozwałkować jedną porcję ciasta. Na cieście położyć w rzędach pokrojone w cienkie ćwiartki jabłka. Posypać brązowym cukrem. Rozwałkować drugą porcję ciasta i przykryć warstwę jabłek. Nakłuć ciasto i piec 40 minut w temperaturze 180°C. Oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Czekoladowy makowiec —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mak sparzyć, a po ostudzeniu dwukrotnie zemleć. Rodzynki zamoczyć i odstawić na 30 minut, potem osączyć i wysuszyć. Czekoladę rozpuścić na parze. Masło z cukrem i żółtkami utrzeć na gładką masę, dodać czekoladę, mąkę z proszkiem do pieczenia, rodzynki i mak. Na koniec dodać ubitą pianę i wymieszać. Przełożyć do tortownicy i piec 40–45 minut w temperaturze 200°C. Po upieczeniu i wystudzeniu ciasto przekroić na 2 krążki. Dolny krążek posmarować dwiema trzecimi dżemu, przykryć drugim krążkiem. Wierzch posmarować pozostałym dżemem, a następnie polać polewą czekoladową.

Polewa: Mleczną czekoladę rozpuścić na parze, dodając mleko, rozsmarować na torcie. Białą czekoladę rozpuścić i zrobić esy-floresy.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g maku**
- **100 g czekolady**
- **125 g masła lub margaryny**
- **125 g cukru**
- **90 g mąki krupczatki**
- **90 g rodzynek**
- **90 g dżemu z czarnych porzeczek**
- **6 jajek**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Polewa czekoladowa:
- **150 g mlecznej czekolady**
- **3 łyżki mleka**
- **100 g białej czekolady**

— Szybkie ciasto makowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki**
- **200 g masła**
- **2 żółtka ugotowane na twardo**
- **1 jajko**
- **⅔ szklanki cukru pudru**
- **100 g mielonych migdałów**

Nadzienie:
- **puszka masy makowej**
- **50 ml koniaku**
- **200 g mieszanych bakalii**

Sposób przyrządzenia

Żółtka przetrzeć przez sito. Masło utrzeć z cukrem pudrem i dodawać żółtka i jajko. Masę dodać do mąki zmieszanej z migdałami, szybko zagnieść ciasto i włożyć na godzinę do lodówki.

Połączyć wszystkie składniki nadzienia i wymieszać. Ciasto wyjąć z lodówki, odciąć jedną trzecią i włożyć do zamrażalnika, a pozostałym wylepić blaszkę na ciasto. Wyłożyć masę makową, a na wierzch zetrzeć pozostałe ciasto i piec 50–60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Ciasto z makiem i bakaliami —

Sposób przyrządzenia

Mak sparzyć, odcedzić i zemleć dwa razy w maszynce. Żółtka utrzeć z połową cukru, dodać miękkie masło, ucierać dalej, dodając mak. Zmieszać kaszę mannę, proszek do pieczenia i jabłka. Na końcu ubić białka i dodać do utwardzenia piany resztę cukru. Dodać sparzone i osuszone rodzynki, posiekane orzechy i migdały. Dodać połowę olejku migdałowego. Całość zmieszać z ubitą pianą i wylać na tortownicę lub blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 45 minut. Po upieczeniu ciasto będzie wilgotne.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 szklanki suchego maku**
- **1,5 szklanki cukru kryształu**
- **7 łyżek kaszy manny**
- **100 g masła**
- **7 jajek**
- **aromat migdałowy**
- **4 kwaśne jabłka, obrane i starte na grubej tarce**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **100 g orzechów włoskich**
- **40 g migdałów**
- **100 g rodzynek**

— Piegusek I —

SKŁADNIKI

- **6 jajek**
- **1 kostka margaryny**
- **1,5 szklanki mąki**
- **½ szklanki maku**
- **1,5 szklanki cukru**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać rozpuszczoną i ostudzoną margarynę oraz przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mak. Na koniec dodać ubite na pianę białka. Dokładnie wymieszać, ciasto umieścić w blasze, wstawić do piekarnika. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Piegusek II —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka maku**
- **1 szklanka cukru**
- **1 kostka margaryny**
- **½ szklanki mleka**
- **3-4 jajka**
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **olejek arakowy**
- **cukier puder lub polewa czekoladowa**

Sposób przyrządzenia

Margarynę, mak i cukier włożyć do rondelka, zalać mlekiem. Mieszając, zagotować. Ostudzić. Do masy makowej wbić jajka, wsypać przesianą mąkę i proszek do pieczenia, dodać kilka kropli olejku arakowego. Składniki dokładnie wymieszać. Podłużną blachę natłuścić, posypać bułką tartą. Wlać ciasto. Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Pieguska ostudzić. Posypać cukrem pudrem lub udekorować gotową polewą czekoladową.

Poleca Weronika Piątek, Opole, woj. opolskie

— Piegusek z galaretką —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki**
- **¾ szklanki cukru**
- **1 szklanka maku**
- **4 jajka**
- **5 gruszek**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 szklanka stopionego masła**
- **1 opakowanie galaretki cytrynowej**
- **10 biszkoptów**
- **sok z cytryny**
- **tłuszcz**

Sposób przyrządzenia

Gruszki umyć, obrać, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w ósemki. Włożyć do wody zakwaszonej sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Mak podprażyć na suchej patelni, ostudzić i zemleć. Jajka zmiksować z cukrem. Wsypać mak, przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Wlać letnie masło i wymieszać wszystko na jednolitą masę. Blachę wysmarować tłuszczem, posypać dno i boki połową pokruszonych biszkoptów. Do tak przygotowanej formy przełożyć ciasto. Wyrównać wierzch, posypać go resztą biszkoptowych okruchów. Poukładać osączone gruszki (okrągłą stroną do góry), lekko wciskając je w ciasto. Piec 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Galaretkę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Lekko schłodzić. Ciasto wyjąć z piekarnika, przestudzić. Wierzch zalać tężejącą galaretką. Schładzać około 1 godziny w lodówce.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Makowiec z mango —

SKŁADNIKI

- **8 jajek**
- **mango**
- **250 g miodu**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **sól**
- **140 g mielonego maku**
- **soda**
- **100 g mielonych migdałów**
- **250 g serka mascarpone**
- **250 g śmietany**
- **1 cytryna**
- **1 łyżka żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć z 150 g miodu i cukrem wanilinowym. Wsypać mak, mielone migdały oraz po szczypcie soli i sody oczyszczonej. Dodać pianę z białek. Na 3 kawałkach pergaminu narysować koła o średnicy 16 cm. Wypełnić je ciastem. Piec 15–20 minut w temperaturze 160°C. Mascarpone zmiksować z gęstą kwaśną śmietaną, resztą miodu, sokiem i skórką z cytryny. Dodać rozpuszczoną w odrobinie wody żelatynę. Przełożyć blaty. Udekorować pokrojonym mango.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Kokosowy makowiec —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić, dodając cukier puder, wiórki i mak. Wylać do wyłożonej pergaminem blachy, piec 25 minut w temperaturze 180°C.

Krem: Żółtka ubić z cukrem. Dodać obie mąki i 125 ml zimnego mleka. Resztę mleka zagotować. Wlać masę żółtkową, zagotować. Ostudzić. Masło utrzeć, dodając krem. Posmarować ciasto.

Sok cytrynowy wymieszać z pół szklanki przegotowanej wody. W syropie namoczyć biszkopty, ułożyć na cieście. Czekoladę z dodatkiem mleka rozpuścić w kąpieli wodnej. Każdy biszkopt ozdobić rodzynką, polać przygotowaną polewą z czekolady.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)

Ciasto:
- **6 łyżek cukru pudru**
- **1 szklanka maku**
- **1 szklanka wiórków kokosowych**
- **6 białek**

Krem:
- **6 żółtek**
- **3 łyżki cukru**
- **1 kostka masła**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **625 ml mleka**

Ponadto:
- **biszkopty**
- **polewa - czekolada mleczna i mleko**
- **sok z 2 cytryn**

— Ciasto makowo-kokosowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki maku**
- **1 szklanka cukru**
- **200 g wiórków kokosowych**
- **9 białek**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa budyniowa:
- **2 szklanki maku**
- **1 szklanka cukru**
- **200 g masła**
- **5 żółtek**
- **2 opakowania galaretki pomarańczowej**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**

Dodatkowo:
- **ananasy**
- **biszkopty**
- **alkohol**

Sposób przyrządzenia

Mak sparzyć. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier, mak, wiórki kokosowe i proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszać. Ciasto przełożyć do formy (24 × 40 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Ugotować budyń z mleka, mąki, cukru i żółtek. Masło utrzeć, dodawać ostudzony budyń. Galaretkę rozpuścić w szklance gorącej wody. Lekko tężejącą dodać do masy.

Na cieście rozsmarować połowę masy, rozsypać pokrojone ananasy, wyłożyć resztę masy. Ułożyć nasączone w alkoholu biszkopty. Udekorować wedle uznania.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Makowiec z jabłkami —

Sposób przyrządzenia

Margarynę stopić, ostudzić. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce. Jajka ubić. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i mak wymieszać. Dodać margarynę, jabłka i jajka, ostrożnie, ale dokładnie połączyć. Ciasto wlać do keksówki. Piec 50 minut w temperaturze 160°C.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **1 szklanka mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka maku**
- **1 kostka margaryny**
- **4 jajka**
- **2 jabłka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

— Rolada makowa —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **3 szklanki mąki**
- **1 szklanka mleka**
- **100 g margaryny**
- **50 g drożdży**
- **8 łyżek cukru**
- **sól**

Masa makowa:
- **350 g maku**
- **3 żółtka**
- **5 białek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 łyżka masła**
- **olejek migdałowy**
- **rodzynki**
- **migdały**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Z ciepłego mleka, łyżeczki cukru, mąki, soli i drożdży zrobić rozczyn i pozostawić go w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, a następnie wlać go do mąki. Dodać utarte z cukrem żółtko. Następnie powoli wlewać roztopioną margarynę i wyrobić ciasto. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Masa makowa: Mak zalać ciepłą wodą (minimum kilka godzin), odcedzić, trzykrotnie zemleć w maszynce do mięsa. Białka ubić, dodać do maku. Dodać cukier, żółtka, masło, olejek i sparzone wcześniej bakalie (migdały obrać ze skórki i pokroić).

Z wyrośniętego ciasta uformować dwa prostokąty. Ciasto posmarować masą, zrolować. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 40 minut w temperaturze 175°C. Dowolnie udekorować.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Makowiec pod bezą —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **250 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **150 g margaryny**
- **60 g cukru pudru**
- **2 żółtka**
- **puszka gotowej masy makowej z bakaliami**
- **5 białek**
- **150 g cukru**
- **tłuszcz i bułka tarta do formy**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę drobno posiekać. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać przez gęste sito do miski. Dodać cukier puder, margarynę i żółtka. Wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Uformować zwartą kulę, owinąć folią spożywczą. Schłodzić w lodówce (co najmniej pół godziny). Formę o wymiarach 20 × 30 cm natłuścić (np. margaryną), posypać bułką tartą (nadmiar strzepnąć). Ciasto rozwałkować, ułożyć w formie, wyłożyć gotową masę makową i równomiernie rozprowadzić. Ciasto wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Białka i cukier puder ubić na sztywno. Rozsmarować na cieście. Piec jeszcze 15 minut w tej samej temperaturze.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Sernik luksusowy —

SKŁADNIKI

- **1 kg pełnotłustego sera**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **500 g cukru**
- **125 g masła**
- **10 jaj**
- **1 szklanka śmietany**
- **cukier wanilinowy**
- **200 g rodzynek**
- **smażona skórka pomarańczowa z 4 owoców**

Sposób przyrządzenia

Ser i skórkę pomarańczową przepuścić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem do białości. Dodać miękkie masło, mąkę i zmieloną masę serową, ciągle ucierając. Dodać śmietanę, sparzone rodzynki, pianę z białek i lekko wymieszać. Formę posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą lub wyłożyć papierem do pieczenia. Masę serową przelać do formy i piec 75 minut w dobrze nagrzanym piekarniku (około 180°C). Lekko ostudzony sernik wyjąć z formy, polukrować lub polać czekoladową polewą.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Sernik dekoracyjny —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **2 szklanki mąki**
- **½ kostki masła**
- **2 łyżki kakao**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **5 łyżek mleka**

Masa serowa:

- **1 kg twarogu**
- **½ kostki masła**
- **6-8 jajek**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **1 budyń śmietankowy**
- **1,5 szklanki cukru pudru**
- **½ szklanki rodzynek**
- **skórka z pomarańczy**
- **1 łyżka soku z pomarańczy**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto wyłożyć na stolnicę, szybko zarobić ciasto, zawinąć w folię spożywczą, włożyć do zamrażalnika na kilka godzin. Twaróg i masło zemleć przez sitko o bardzo drobnych oczkach. Oddzielić białka od żółtek. Do masy twarogowej dodać żółtka i pozostałe składniki, po czym wszystko zmiksować. Ubić białka na sztywną pianę, delikatnie połączyć z powstałą masą serową. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, połowę schłodzonego ciasta zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wyłożyć masę serową, na nią zetrzeć drugą połowę ciasta. Sernik piec około 1 godziny w temperaturze 180°C. Po upieczeniu ciasto można posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Sernik prezydenta —

SKŁADNIKI

- **1 kg tłustego mielonego sera**
- **1,5 szklanki cukru**
- **200 g masła**
- **8-10 jajek**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **5 łyżek stołowych kaszy manny**
- **bakalie**
- **cukier wanilinowy**

Sposób przyrządzenia

Mikserem utrzeć żółtka z cukrem, dodać cukier wanilinowy i masło. Do utartej masy dodawać stopniowo ser i wszystko razem utrzeć. Następnie wsypać kaszę mannę i proszek do pieczenia. Dodać ubite na sztywno białka i bardzo delikatnie za pomocą łyżki wymieszać z masą. Piec około 1 godziny, najpierw w temperaturze 220°C, a potem zmniejszyć temperaturę do 180°C.

Poleca Jacek Wójcicki, Prudnik, woj. opolskie

— Sernik wiedeński —

SKŁADNIKI

- **1 kg tłustego sera**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej lub budyniu waniliowego**
- **150 g masła**
- **1,5 szklanki cukru**
- **8 jajek**
- **bakalie (migdały, rodzynki)**
- **sok z ½ cytryny oraz otarta skórka z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć z cukrem. Ser biały zemleć w maszynce i dodawać powoli do ucieranych żółtek. Masło stopić i ostudzić, a następnie połączyć z masą serową. Dodać mąkę oraz oprószone mąką bakalie, otartą skórkę z cytryny, a także sok. Całość delikatnie i dokładnie wymieszać. Na koniec dodać ubite na sztywno białka, delikatnie mieszając. Ciasto przelać do wcześniej wysmarowanej i wysypanej mąką lub bułką tartą formy. Piec około 60 minut w średnio nagrzanym piekarniku.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Sernik cytrynowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **125 g masła**
- **2 żółtka**

Masa:
- **1 kg mielonego białego sera**
- **1 szklanka cukru**
- **5 jajek**
- **skórka starta z 2 cytryn**
- **1 opakowanie budyniu śmietankowego**

Dodatkowo:
- **masło**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, dodać cukier puder, proszek do pieczenia oraz masło i żółtko. Wszystko dokładnie wyrobić. Uformować kulę, owinąć folią spożywczą i wstawić do lodówki na 30 minut. Po tym czasie rozwałkować ciasto na cienki placek na stolnicy lub blacie posypanym mąką. Tortownicę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Wyłożyć spód i boki tortownicy rozwałkowanym ciastem, a następnie ponakłuwać ciasto widelcem. Żółtka utrzeć z cukrem. Dodać twaróg, 2 łyżki proszku budyniowego, skórkę z cytryny i wymieszać. Masę wlać do wyłożonej ciastem tortownicy. Piec w temperaturze 170°C przez około 50 minut.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Sernik Jasia i Małgosi —

SKŁADNIKI

Spód:
- **2 paczki herbatników**
- **¼ kostki masła**

Masa serowa:
- **400 g twarogu półtłustego**
- **5 jajek**
- **¼ kostki masła**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka mąki pszennej**
- **⅓ szklanki cukru**
- **szczypta soli**

Polewa:
- **2 czubate łyżki brązowego cukru**
- **4 łyżki masła**
- **150 ml mleka**

Sposób przyrządzenia

Spód: Herbatniki dokładnie pokruszyć. Można to zrobić za pomocą blendera lub wkładając je do mocnego woreczka i uderzając wałkiem do ciasta. Do pokruszonych ciastek dodać miękkie masło i dokładnie połączyć.

Masa: Twaróg zemleć minimum dwukrotnie. Masło utrzeć z cukrem. Stopniowo dodawać zmielony twaróg. Dosypać mąkę pszenną oraz ziemniaczaną i dokładnie połączyć. Całe jajka ubić lekko ze szczyptą soli. Wlać do masy twarogowej i wymieszać. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia. Na spodzie rozłożyć ciasto, dociskając równomiernie. Na ciasto wylać masę serową i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160°C, piec około godziny.

Polewa: Cukier stopić w garnuszku, dodać masło i mleko. Gotować na wolnym ogniu, cały czas mieszając do rozpuszczenia cukru i zgęstnienia. Polać ciasto po lekkim przestudzeniu.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Sernik tiramisu —

SKŁADNIKI

Spód:
- **65 g gorzkiej czekolady**
- **1 łyżka likieru amaretto**
- **2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej**
- **65 g masła**
- **1 jajko**
- **50 g cukru**
- **40 g mąki pszennej**

Masa serowa:
- **500 g białego sera**
- **500 g serka mascarpone**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1,5 szklanki cukru**
- **½ szklanki śmietany 30%**
- **½ laski wanilii**
- **2 łyżki amaretto**

Wierzch:
- **300 g śmietany 18%**
- **3 łyżki cukru**
- **2 łyżki likieru amaretto**
- **2 łyżeczki płynnej kawy rozpuszczalnej**

Dodatkowo:
- **2 łyżki kawy rozpuszczalnej**
- **2 łyżki likieru amaretto**
- **2 łyżeczki żelatyny**
- **14 podłużnych biszkoptów**

Sposób przyrządzenia

Spód: Czekoladę połamać w kawałki i stopić na parze. Dodać likier, kawę oraz masło i wszystko razem dokładnie wymieszać. Przestudzić. Jajko z cukrem ubijać przez około 5 minut. Następnie – cały czas mieszając – stopniowo dodawać mąkę. Na koniec, nie przerywając mieszania, stopniowo dodawać przygotowaną masę czekoladową. Ciasto przelać do przygotowanej tortownicy.

Dodatkowo: Kawę zalać 50 ml wrzątku, dodać żelatynę i dokładnie wymieszać. Następnie dodać likier, wymieszać i odstawić na 15 minut. W tak przygotowanym roztworze maczać biszkopty i układać je na cieście w formie.

Masa serowa: Twaróg zemleć, a następnie zmiksować z mascarpone. Do zmiksowanego sera, cały czas mieszając, stopniowo dodawać mąkę i cukier. Następnie, nadal mieszając, kolejno dodawać jajka oraz śmietanę, nasiona wanilii i likier. Wszystko razem dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Masę serową przelać na przygotowany spód i piec 15 minut w temperaturze 175°C, a następnie 85 minut w temperaturze 120°C.

Wierzch: Śmietanę dokładnie wymieszać z cukrem. Kawę wymieszać z likierem; 2 łyżeczki odłożyć, a resztę dodać do śmietany i dokładnie wymieszać. Tak przygotowaną masę rozsmarować na serniku, a następnie zrobić na wierzchu esy-floresy z odłożonej kawy z amaretto. Ciasto ponownie wstawić do piekarnika i piec jeszcze 15 minut w temperaturze 120°C. Upieczony sernik wystudzić, a następnie schłodzić w lodówce.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Sernik z masą krówkową —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 szklanka mąki**
- **5 łyżek cukru pudru**
- **100 g margaryny**
- **2 żółtka**
- **duża szczypta soli**

Masa serowa:
- **1 kg sera trzykrotnie zmielonego**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **6 jajek**
- **50 g margaryny**
- **400 g masy krówkowej**
- **5 łyżek mąki ziemniaczanej**
- **5 łyżek mąki pszennej**
- **1 łyżka cukru wanilinowego**
- **szczypta soli**

Polewa:
- **1 tabliczka gorzkiej czekolady**
- **1 łyżka margaryny**
- **3 łyżki mleka**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wymieszać z cukrem pudrem i solą. Dodać margarynę i posiekać nożem. Dodać żółtka i zagnieść ciasto. Ciasto uformować w kulę, zawinąć w folię i włożyć na godzinę do lodówki. Potem ciastem wylepić formę (20 × 25 cm), wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C, piec około 20 minut.

Masa serowa: Margarynę rozpuścić i przestudzić. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem. Cały czas ubijając, dodawać porcjami ser, roztopioną margarynę oraz mąki wymieszane z cukrem wanilinowym. Masę serową podzielić na dwie równe części. Do jednej dodać masę krówkową. Białka ubić z solą na sztywną pianę. Do każdej z mas dodać połowę białek i dokładnie wymieszać. Na upieczone ciasto wlewać porcjami na przemian obie masy. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C i piec około 60 minut. Po wystudzeniu udekorować sernik polewą czekoladową i posypać np. płatkami migdałowymi. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z margaryną, dodać mleko i dokładnie wymieszać. Gotową polewą polać sernik.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Sernik krakowski I —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Ze wszystkich składników szybko zagnieść ciasto i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Z ciasta odkroić jedną trzecią część i odłożyć ją z powrotem do lodówki. Pozostałe ciasto rozwałkować na bardzo cienki placek, wyłożyć nim dno formy o rozmiarach 35 × 25 cm, ponakłuwać widelcem. Podpiec w temperaturze 170°C przez 15 minut.

Masa serowa: Twaróg zemleć dwukrotnie. Masło, 200 g cukru i cukier wanilinowy utrzeć na krem. Ucierając, dodawać po 1 żółtku i łyżce twarogu, aż do wyczerpania składników. Białka ubić na sztywną pianę z pozostałym cukrem. Pianę dodać do masy serowej razem z mąką ziemniaczaną i rodzynkami. Rodzynki wcześniej sparzyć.

Sernik: Masę serową wyłożyć na ciasto. Resztę ciasta cienko rozwałkować i radełkiem wykroić paski o szerokości 1 cm. Z pasków ułożyć na serniku kratkę, posmarować ją białkiem. Piec około 50–60 minut w temperaturze 170°C. Upieczony i wystudzony sernik polać lukrem przygotowanym z soku z cytryny, cukru pudru i białka (wszystkie składniki dokładnie utrzeć).

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki pszennej**
- **8 łyżek cukru pudru**
- **125 g masła**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 jajko**

Masa serowa:
- **1 kg półtłustego twarogu**
- **8 jajek**
- **100 g miękkiego masła**
- **1 szklanka cukru + 3 łyżki**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **100 g rodzynek**

Lukier:
- **sok z 1 cytryny**
- **150 g cukru pudru**
- **1 białko**

Dodatkowo:
- **1 białko**
- **pergamin**

— Sernik krakowski II —

SKŁADNIKI

Kruchy spód:
- **125 g margaryny**
- **125 g cukru**
- **2 jaja**
- **250 g mąki**
- **50 g proszku do pieczenia**

Masa serowa:
- **1,5 kg mielonego półtłustego sera białego**
- **8 jaj**
- **30 g cukru wanilinowego**
- **5 łyżek stołowych śmietany 12% kwaśnej**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **750 g cukru**
- **150 g skórki pomarańczowej kandyzowanej**
- **150 g rodzynek**

Polewa:
- **200 g cukru pudru**
- **sok z 1 cytryny**
- **100 g margaryny**
- **200 g skórki pomarańczowej kandyzowanej**

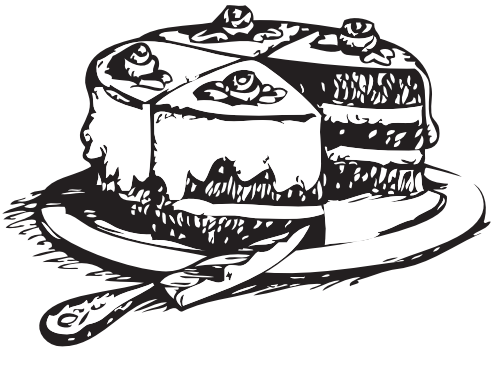
Sposób przyrządzenia

Spód: Margarynę utrzeć z cukrem, dodać jaja, lekko ucierając. Następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać składniki. Masę wyłożyć na wysmarowaną blachę i wyrównać.

Masa serowa: Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem. Twaróg oraz resztę składników połączyć i ucierać. Białka ubić na sztywno i połączyć delikatnie z masą serową. Wyłożyć na kruchy spód i piec około 90 minut w temperaturze 180°C.

Polewa: Cukier puder, sok z cytryny oraz margarynę wymieszać razem i wylać na schłodzony sernik. Na koniec wierzch posypać kandyzowaną skórką pomarańczową.

Poleca Karina Handzik, Olbrachcice, woj. opolskie



— Sernik z mandarynkami —

Sposób przyrządzenia

Kruchy spód: Miękką margarynę utrzeć z cukrem, dodać jajka, lekko ucierając. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać. Masę wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę i wyrównać. Spód sernika piec razem z masą serową

Masa serowa: Ser ucierać z cukrem, cukrem wanilinowym i żółtkami. Dodać mąkę ziemniaczaną i wymieszać z masą serową. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z masą serową. Na końcu dodać odsączone mandarynki i wymieszać. Masę wyłożyć na kruchy spód i włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec od 60 do 80 minut w temperaturze 170–180°C.

Poleca Karina Handzik, Olbrachcice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Kruchy spód:
- **125 g margaryny**
- **125 g cukru**
- **2 jajka**
- **250 g mąki typu 500**
- **10 g proszku do pieczenia**

Masa serowa:
- **1,5 kg mielonego białego sera**
- **600 g cukru**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **9 jaj**
- **30 g cukru wanilinowego**
- **1 puszka mandarynek**

— Sernik z kawą —

SKŁADNIKI

- **800 g gotowej masy serowej**
- **1 łyżka rozpuszczalnej kawy**
- **1 łyżeczka kakao**
- **100 g miękkiego masła**
- **200 g cukru**
- **2 łyżeczki cukru wanilinowego z wanilią**
- **szczypta soli**
- **4 jajka**
- **75 g śmietany 12%**
- **2 opakowania budyniu waniliowego**
- **polewa**

Sposób przyrządzenia

Kawę połączyć z 5 łyżkami gorącej wody. Płyn podzielić na dwie części i przelać do osobnych szklanek. Do jednej dodać 1 łyżeczkę kakao i wymieszać, po czym ostudzić. Masło utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym oraz ze szczyptą soli. Zmiksować na puszystą masę. Stopniowo dodawać jajka. Dołożyć ser, śmietanę oraz budyń. Wymieszać (niezbyt długo). Masę serową podzielić na trzy części i rozłożyć do osobnych misek. Pierwszą część wymieszać za pomocą trzepaczki z kawą, drugą z kawą i z kakao, a trzecią pozostawić bez dodatków. Formę 20 cm (może to być tortownica) wyłożyć pergaminem. Zwrócić uwagę na to, aby pergamin dokładnie przylegał w rogach do naczynia. Blaszkę można też wysmarować tłuszczem i oprószyć bułką tartą. Na spód wyłożyć masę jasną bez dodatków, po czym wyrównać łopatką. Na pierwszej masie rozsmarować część kawową i ponownie lekko wygładzić wierzch ciasta. Na koniec wyłożyć masę kakaowo-kawową, po czym wyrównać. Ciasto piec przez 50 minut w temperaturze 160°C. Ostudzić w piekarniku, lekko uchylając jego drzwiczki.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Sernik na kruchym cieście —

Sposób przyrządzenia

Z mąki, 70 g cukru, 1 jajka oraz zimnego masła szybko zagnieść kruche ciasto. Uformować kulę, schładzać 30 minut. Śliwki umyć, usunąć pestki. Kruche ciasto rozwałkować, wylepić dno tortownicy, posypać bułką tartą. Pozostałe 6 jajek zmiksować z resztą cukru i cukrem wanilinowym. Następnie stopniowo dodawać twaróg, budyń i śmietanę. Masę rozłożyć na spodzie z ciasta. Tortownicę wstawić do piekarnika. Piec 65 minut w temperaturze 180°C. 10 minut przed końcem pieczenia rozłożyć śliwki. Upieczone ciasto pozostawić na 10 minut przy otwartych drzwiczkach. Galaretkę rozpuścić w podgrzanym soku jabłkowym. Zalać owoce, odstawić do stężenia. Posypać prażonymi migdałami.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki**
- **250 g cukru**
- **7 jajek**
- **250 ml soku z jabłek**
- **100 g masła**
- **400 g śliwek**
- **bułka tarta**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 opakowanie budyniu**
- **1 opakowanie jasnej galaretki**
- **1 kg twarogu**
- **150 g śmietany**
- **płatki migdałowe**

— Ciasto z serem i wiśniami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **25 g cukru**
- **100 g masła**
- **1 jajko**
- **szczypta soli**

Masa serowa:
- **400 g białego sera**
- **3 jajka**
- **160 g cukru**
- **50 g masła**
- **1-2 łyżki śmietany**
- **40 g budyniu waniliowego**
- **½ szklanki wiśni bez pestek**

Kisiel:
- **¾ szklanki wiśni bez pestek**
- **3-5 łyżek cukru**
- **5 łyżek wiśniówki lub wody**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, dodać sól, cukier i pokrojone masło. Wymieszać i wbić jajko. Zagnieść ciasto, zawinąć w folię i odstawić na 30 minut do lodówki. Wydrylowane wiśnie odsączyć. Ser zemleć i przełożyć do dużej miski. Wymieszać z budyniem waniliowym. Następnie dodać masło i śmietanę. Ubić jajka z cukrem. Za pomocą miksera połączyć wszystkie składniki. Rozwałkować dość cienkie ciasto. Wyłożyć nim dno i boki natłuszczonej formy o średnicy 20 cm. Połowę masy serowej wyłożyć na ciasto, ułożyć wiśnie i przełożyć znów masą serową. Piec 50–55 minut w temperaturze 170–180°C. Wydrylowane wiśnie posypać cukrem i odstawić na godzinę. Dodać wiśniówkę lub wodę i gotować na małym ogniu 15–20 minut. W niewielkiej ilości wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i dodać do wiśni. Zagotować, cały czas mieszając. Przestudzony kisiel wyłożyć na wierzch masy serowej.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Wieniec sernikowy z wiśniami i kruszonką —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g + 3 łyżki mąki**
- **100 g cukru**
- **2 jajka**
- **300 g wiśni**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **sól**

Masa:
- **100 g wiśni**
- **300 g twarogu sernikowego**
- **100 g cukru pudru**
- **esencja waniliowa**

Kruszonka:
- **100 g mąki**
- **50 g masła**
- **50 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka utrzeć z cukrem i szczyptą soli na puszystą masę. Wsypać 200 g mąki przesianej z proszkiem, wymieszać. Odłożyć 2–3 łyżki ciasta, zagnieść z 3 łyżkami mąki, rozwałkować i wyciąć małe listki.

Masa: Wiśnie wydrylować, zmiksować z twarogiem, cukrem pudrem i 3 kroplami esencji.

Kruszonka: Składniki połączyć i rozetrzeć na grudki. Tortownicę wyłożyć pergaminem. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. 300 g wiśni wydrylować, pokroić. Do formy nałożyć połowę ciasta, przykryć masą serową oraz resztą ciasta. Na wierzchu ułożyć wiśnie. Wstawić do piekarnika. Piec 30 minut. Uchylić piekarnik i posypać ciasto kruszonką. Na brzegach przykleić listki z ciasta. Piec kolejne 15–20 minut, aż ciasto się zrumieni. Zostawić w piekarniku do ostudzenia i dopiero wtedy pokroić.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Sernik ze śliwkami w czekoladzie —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżka kakao**
- **300 g cukru pudru**
- **5 jajek**
- **250 g masła**
- **750 g zmielonego sera twarogowego**
- **2 łyżki skrobi ziemniaczanej**
- **2 łyżki marmolady śliwkowej**
- **10 śliwek w czekoladzie**

Lukier:
- **6 łyżek cukru pudru**
- **2 łyżki soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia, kakao, połową cukru pudru i przesiać na stolnicę. Dodać 2 żółtka i masło, posiekać, zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce przez około 30 minut. Tortownicę o średnicy 24 cm wysmarować masłem. Wylepić dno ciastem, nakłuć widelcem i podpiec 20 minut w temperaturze 190°C. Zmiksować ser z 3 żółtkami, skrobią ziemniaczaną i resztą cukru. Ubić sztywną pianę z białek i wmieszać delikatnie do masy serowej. Spód posmarować marmoladą, wyłożyć masę serową. Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Polać lukrem utartym z cukru, soku z cytryny i 1 łyżki gorącej wody, ozdobić śliwkami w czekoladzie.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Sernik śliwkowo-morelowy —

SKŁADNIKI

- **500 g śliwek**
- **750 g mielonego tłustego twarogu**
- **75 g gęstej kwaśnej śmietany**
- **200 g cukru**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **3 jajka**
- **2 torebki budyniu waniliowego**
- **1 litr mleka**
- **2 łyżki kaszy manny**
- **3 łyżki konfitury morelowej**
- **cukier puder do posypania**
- **tłuszcz i mąka do wysmarowania tortownicy**

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, rozciąć wzdłuż i wyjąć pestki. Połówki śliwek pokroić na cząstki. Twaróg utrzeć ze śmietaną, cukrem i sokiem z cytryny. Przygotować budyń z mlekiem według przepisu na opakowaniu. Do masy serowej dodawać stopniowo jajka, gotowy budyń i kaszkę. Tortownicę o średnicy 26 cm posmarować tłuszczem, oprószyć mąką. Do przygotowanej formy nałożyć masę serową. Na wierzchu ułożyć śliwki i uformować z nich rozetę. Sernik wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 175°C i piec przez 50–60 minut. Ciasto wystudzić w wyłączonym piekarniku z uchylonymi drzwiczkami. Konfiturę morelową podgrzać, przetrzeć przez sitko, posmarować nią wierzch sernika. Ciasto posypać cukrem pudrem.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Sernik piaskowy —

SKŁADNIKI

Kruszonka:

- **2 szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka cukru**
- **100 g masła**
- **2 żółtka**
- **2 łyżki kakao**
- **cukier wanilinowy**
- **5 łyżek gorącej wody**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa serowa:

- **1,5 kg tłustego sera**
- **1,5 szklanki cukru pudru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **250 g margaryny**
- **1 budyń śmietankowy**
- **8 jajek**

Sposób przyrządzenia

Kruszonka: Z podanych składników dokładnie wyrobić jednolitą masę, podzielić na 2 części.

Masa serowa: Ser zemleć, białka ubić, żółtka utrzeć z cukrem. Dodać miękką margarynę oraz budyń, utrzeć. Dodać ser, połączyć z białkami. Dokładnie wymieszać.

Połową kruszonki wylepić wyłożoną papierem do pieczenia formę o wymiarach 24 × 40 cm. Wyłożyć masę serową. Wierzch posypać pozostałą kruszonką. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Sernik z mlekiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **1,5 szklanki mąki**
- **150 g margaryny**
- **¾ szklanki cukru**
- **3 całe jajka**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**

Masa serowa:

- **1 kg sera**
- **2 budynie śmietankowe**
- **4 żółtka**
- **3 łyżki oleju**
- **½ szklanki cukru**
- **3 szklanki mleka**
- **1 łyżka kaszy manny**

Piana:

- **4 białka**
- **4 łyżki cukru**

Dodatkowo:

- **margaryna**
- **wiórki kokosowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem, dodawać po 1 jajku i kontynuować ucieranie, następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia.

Masa serowa: Ser zemleć i zmiksować z budyniem. Żółtka dodawać do masy serowej, ucierając mikserem. Następnie dodawać w niewielkich porcjach olej, mleko i kaszę mannę. Gotową masę wylać na wcześniej przygotowane ciasto. Piec 50 minut w temperaturze 180°C.

Piana: Ubić pianę z białek i cukru, wylać na ciasto w końcowej fazie pieczenia, posypać wiórkami kokosowymi przesmażonymi na margarynie. Piec jeszcze 10 minut.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Sernik Marty —

SKŁADNIKI

Składniki na ciasto kruche na spód:
- **120 g masła**
- **0,25 szklanki cukru pudru**
- **1,25 szklanki mąki**
- **1 jajko**

Składniki na masę serową:
- **1 kg sera tłustego (min. 20% tłuszczu), zmielonego w maszynce do mięsa**
- **250 g serka mascarpone**
- **2 szklanki cukru**
- **200 g masła**
- **8 jajek**
- **2 pełne łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżka drobno mielonego kokosu**
- **skórka starta z całej cytryny**
- **skórka z pomarańczy w cukrze**
- **rodzynki sparzone i namoczone w wodzie**
- **wanilia**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto połączyć, wyrobić ciasto i podzielić na dwie części. Tortownicę o średnicy 28 cm wyłożyć pergaminem, tzn. dno i ścianki boczne – 3 cm powyżej górnej krawędzi. Pierwszą połowę ciasta równo ułożyć na dnie tortownicy i piec w temperaturze 180°C przez 10 minut. Wystudzić. Na wystudzonej warstwie ułożyć drugą część ciasta.

Masa serowa: Utrzeć masło z cukrem i żółtkami z jajek, dodając pod koniec skórkę z cytryny i wanilię. Mieszając, dodawać mielony ser mascarpone, kokos i rodzynki. Następnie ubić lekko pianę z białek (uwaga – nie może być sztywna) i dodać do masy, wolno, delikatnie mieszając. Tak wykonaną masę serową wlać do tortownicy na górę drugiej części surowego spodu.

Rozgrzać piekarnik do temperatury 230°C z termoobiegiem i włożyć tortownicę na 15 minut. Następnie zmniejszyć temperaturę do 150°C i piec kolejną godzinę przy wyłączonym termoobiegu. Po upieczeniu pozostawić sernik w gorącym piekarniku przy uchylonych drzwiczkach, aż do wystudzenia.

Sernik najlepiej przechowywać w lodówce. Podawać z bitą śmietaną.

Poleca Marta Przedzimirska-Gesing, Zabawa, woj. małopolskie

— Sernik na zimno —

SKŁADNIKI
- **500 g sera**
- **½ kostki masła**
- **2 galaretki owocowe**
- **1 opakowanie żelatyny**
- **½ szklanki mleka**
- **500 g cukru pudru**
- **3 jajka**

Sposób przyrządzenia

Ser zemleć dwukrotnie. Żółtka utrzeć z cukrem. Stopniowo dodawać masło i zmielony twaróg. W połowie szklanki mleka rozpuścić żelatynę. Do utartej masy dodać rodzynki, rozpuszczoną żelatynę i tężejącą jedną galaretkę. Następnie ubić pianę z białek i wylać ją do formy, przybrać rodzynkami i tężejącą galaretką. Schłodzić.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Sernik na zimno z brzoskwiniami —

SKŁADNIKI
- **1 kg półtłustego twarogu, mielonego**
- **1 szklanka cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **10 brzoskwiń w puszce**
- **3 łyżki żelatyny**
- **8 suszonych moreli**
- **cukier trzcinowy**

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie osączyć; podgrzać 5–6 łyżek zalewy i rozpuścić w niej żelatynę. Do twarogu partiami wsypać cukier i zmiksować. Dodać wystudzoną żelatynę i zmiksować, aż do uzyskania gładkiej masy. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłożyć folią spożywczą, docisnąć obręcz. 6 brzoskwiń i 4 morele drobno pokroić, dodać do tężejącej masy serowej, wymieszać. Wylać masę do tortownicy, wyrównać wierzch. Wstawić do lodówki – gdy po kilkunastu minutach masa zacznie krzepnąć, udekorować wierzch resztą owoców. Ponownie wstawić do lodówki na minimum 4 godziny. Przed podaniem przekroić i ułożyć w kształt motyla, posypać cukrem trzcinowym.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Sernik kładziony —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami, dodać mleko, mąkę z proszkiem do pieczenia i kakao. Na końcu dodać ubite na sztywną pianę białka i olejek migdałowy. Dokładnie połączyć.

Masa serowa: Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami. Dodać zmielony ser, proszek do pieczenia i mąkę. Na koniec dodać pianę z białek i dokładnie połączyć.

Ciasto rozlać na blachę, ser układać kupkami łyżką. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **½ kostki margaryny**
- **3 jajka**
- **½ szklanki mleka**
- **2 łyżki kakao**
- **2,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1,5 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **olejek migdałowy**

Masa serowa:
- **600 g sera białego**
- **4 żółtka + piana z 4 białek**
- **100 g margaryny**
- **1 szklanka cukru**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**

— Sernik orzechowy —

SKŁADNIKI

Ciasto serowe:
- **600 g zmielonego sera**
- **200 g cukru**
- **6 jajek**
- **budyń śmietankowy**
- **¼ kostki masła**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Ciasto orzechowe:
- **6 jajek**
- **150 g orzechów**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **120 g margaryny**
- **1 szklanka cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa kokosowa:
- **4 łyżki kaszy manny**
- **½ szklanki wiórków kokosowych**
- **500 ml mleka**
- **2 żółtka**
- **½ szklanki cukru**
- **1 kostka masła**

Sposób przyrządzenia

Ciasto serowe: Jajka utrzeć z cukrem. Stopniowo dodawać masło, budyń, proszek do pieczenia i twaróg. Masę wylać do natłuszczonej formy, piec 50 minut w temperaturze 180°C.

Ciasto orzechowe: Żółtka utrzeć z cukrem. Dodać stopioną i ostudzoną margarynę i pozostałe składniki. Na koniec, delikatnie mieszając, dodać pianę z białek. Piec 30 minut w temperaturze 170°C. Przekroić na dwa placki.

Masa kokosowa: Mleko zagotować, dodać cukier, wiórki, kaszę i żółtka, gotować 15 minut. Ostudzić. Utrzeć z masłem.

Na cieście orzechowym ułożyć pół masy kokosowej, ciasto serowe, resztę masy. Przykryć drugim ciastem orzechowym.

Poleca Wanda Soboń, Prądy, woj. opolskie

— Sernik puszysty —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **3 łyżki śmietany**
- **100 g margaryny**
- **jajko**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa:
- **4 żółtka**
- **2 jajka**
- **1 szklanka cukru**
- **2 torebki cukru wanilinowego**
- **1 kg sera**
- **1,5–2 szklanki mleka**
- **2 torebki budyniu waniliowego**
- **½ szklanki oleju**

Piana:
- **4 białka**
- **¾ szklanki cukru**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki razem zagnieść, wyrobić na gładkie ciasto. Rozwałkować, wylepić blachę, lekko ponakłuwać.

Masa: Żółtka utrzeć z cukrem. Miksując, stopniowo dodawać pozostałe składniki (ser dodawać po łyżeczce). Gotową masę (powinna być dość lejąca) wylać na ciasto. Wierzch wyrównać. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Piana: Białka ubić, wsypując cukier. Sernik wyjąć z piekarnika, na wierzch wylać pianę. Zapiekać jeszcze 15 minut w tej samej temperaturze.

Poleca Kamila Petryszyn, Stary Zamek, woj. dolnośląskie

— Pyszny sernik z dodatkiem ziemniaków —

SKŁADNIKI

Masa sernikowa:
- **1,3 kg sera twarogowego półtłustego**
- **300 g ziemniaków ugotowanych i wystudzonych**
- **200 g masła**
- **10 żółtek**
- **5 białek**
- **1 aromat pomarańczowy**
- **300 g cukru pudru**

Polewa:
- **½ tabliczki gorzkiej czekolady**
- **2 łyżki wody**
- **40 g masła**

Sposób przyrządzenia

Tortownicę o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia, tzn. dno i ścianki boczne tortownicy wyłożyć tym papierem nieco powyżej górnej krawędzi, bo sernik podczas pieczenia wyrasta stosunkowo wysoko. Ser zemleć w maszynce do mielenia mięsa, dwukrotnie przepuszczając go przez sitko o najmniejszych oczkach. Następnie zemleć ziemniaki. Utrzeć masło z cukrem pudrem, a następnie dodawać po jednym żółtku i na końcu dodać jeszcze aromat. Wszystko to dobrze wymieszać razem z serem i ziemniakami. Następnie ubić pianę z 5 białek i pianę tę ostrożnie wymieszać z masą serowo-ziemniaczaną. Tak przygotowaną masę sernikową włożyć do tortownicy i wyrównać. Następnie wypełnioną tortownicę włożyć do zimnego piekarnika i piec przez 1 godzinę w temperaturze 175°C przy włączonym termoobiegu. Po upieczeniu i wystudzeniu sernika można go jeszcze ozdobić polewą czekoladową, którą się wykonuje następująco: do ½ tabliczki gorzkiej czekolady (połamanej na kostki) dodać 2 łyżki wody i w małym rondelku podgrzewać przez chwilę na małym ogniu (mieszając przy tym), aż czekolada się rozpuści. Następnie dodać jeszcze 40 g masła i wszystko razem jeszcze przez krótką chwilę potrzymać na małym ogniu, mieszając ze sobą. Uzyskaną w ten sposób płynną polewę czekoladową lekko ostudzić i polać nią sernik na górze i po bokach.

Polecają Elżbieta i Józef Pękalowie, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Sernik z migdałami —

SKŁADNIKI

- **120 g + 2 łyżki masła**
- **200 g biszkoptów**
- **120 g kruchych ciasteczek migdałowych**
- **1 kg chudego twarogu**
- **600 g tłustego twarogu**
- **350 g cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **2 budynie waniliowe**
- **5 jajek**
- **200 g migdałów**

Sposób przyrządzenia

120 g masła stopić, przestudzić. Biszkopty i ciasteczka migdałowe przełożyć do foliowej torebki, zgnieść wałkiem do ciasta. Następnie wymieszać ze stopionym masłem. Masą wylepić spód natłuszczonej formy. Chudy i tłusty twaróg zemleć dwa razy. Do twarogu dodać 200 g cukru i cukier wanilinowy. Mieszać za pomocą miksera, stopniowo dodając budyń oraz po jednym jajku. Przygotowaną masę twarogową rozsmarować na spodzie w formie. Wsunąć do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec około 45 minut w temperaturze 175°C. Odstawić do wystygnięcia. Sernik pokroić na 24 kawałki. Migdały grubo posiekać. Rozpuścić na patelni 150 g cukru, dodać 2 łyżki masła. Do karmelu wrzucić migdały, wymieszać. Przełożyć na porcje sernika.

Uwaga: Karmel będzie bogatszy w smaku, gdy doda się do niego również śmietanę kremówkę i dopiero później wrzuci migdały.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Serniczek waniliowy z galaretką i owocami —

SKŁADNIKI

- **½ opakowania okrągłych biszkoptów**
- **po 1 opakowaniu galaretki wiśniowej, agrestowej i brzoskwiniowej**
- **3 homogenizowane serki waniliowe**
- **2 niepełne szklanki śmietanki kremówki**
- **5 łyżek cukru pudru**
- **6 łyżeczek żelatyny**
- **1 duża puszka brzoskwiń**
- **kilka listków mięty lub melisy do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Galaretki przesypać do osobnych miseczek. Każdą rozpuścić w 1,5 szklanki wrzątku. Przelać do osobnych, płaskich naczyń. Wystudzić, po czym wstawić do lodówki, aby zastygły. Żelatynę sporządzić zgodnie z przepisem na opakowaniu. Spód tortownicy wyłożyć biszkoptami. Śmietankę ubić z cukrem pudrem, wymieszać z serkiem homogenizowanym, następnie ostrożnie połączyć z żelatyną. Brzoskwinie osączyć z zalewy, pociąć na kawałeczki. Stężałe galaretki pokroić w kosteczkę. Trochę odłożyć do dekoracji, a resztę wymieszać z masą twarogową. Dołożyć brzoskwinie. Masę wylać na przygotowany spód. Wstawić do lodówki na 2–3 godziny. Przed podaniem wierzch sernika udekorować odłożonymi kostkami galaretki oraz listkami mięty lub melisy.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Sernik z kaszą —

SKŁADNIKI

- **300 g białego sera**
- **3 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **2 łyżki drobnej kaszy kukurydzianej**
- **100 g masła**
- **szczypta soli**

Dodatkowo:

- **cukier puder do posypania**
- **50 g okrągłych biszkoptów**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło utrzeć z cukrem, solą i cukrem wanilinowym na puch. Dodać żółtka i kaszę, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy serowej i delikatnie wymieszać. Małą tortownicę o średnicy 18–20 cm wyłożyć biszkoptami. Na biszkopty wyłożyć masę serową. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 50 minut w temperaturze 170°C. Ostudzony sernik przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Sernik dla diabetyków —

SKŁADNIKI

- **1 kg chudego twarogu**
- **8 całych jajek**
- **250 g masła**
- **300 g ksylitolu (cukru brzozowego)**
- **4 łyżki stołowe skrobi ziemniaczanej**
- **4 łyżki mąki pszennej**
- **herbatniki (ilość w zależności od wielkości formy)**

Sposób przyrządzenia

Twaróg dwukrotnie zemleć. Przemieloną masę twarogową wymieszać z żółtkami jaj i masłem pokrojonym w kostkę, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. W oddzielnej misce zmiksować białka jaj z ksylitolem, aż do uzyskania napowietrzonej pianki. Herbatnikami wyłożyć dno formy. Ubitą pianę z białek jaj i ksylitolu przekładać małymi porcjami do miski, gdzie wcześniej mieszano masę twarogową. Teraz delikatnie wymieszać z drugą masą tak, aby wyrosło wysokie ciasto. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji obu mieszanek wylać masę na herbatniki, równo rozlewając ją po całej formie. Piekarnik nagrzać do 160°C, a następnie włożyć formę z ciastem. Piec około godziny. Po zakończeniu pieczenia pozostawić ciasto na 10 minut w stygnącym piekarniku i dopiero po tym czasie go wyjąć.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Sernik bez sera —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **5 żółtek**
- **1 margaryna**
- **3 szklanki mąki luksusowej**
- **1 szklanka cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 puszka brzoskwiń**

Masa serowa:

- **5 białek**
- **1 szklanka cukru**
- **2 budynie śmietankowe**
- **2 duże śmietany kwaśne 18% lub jogurty greckie**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Żółtka, margarynę, mąkę, cukier, cukier wanilinowy, proszek do pieczenia wymieszać, wyrobić kruche ciasto. Podzielić je na dwie części. Jedną wyłożyć na blachę, a drugą zamrozić.

Masa: Białka ubić z cukrem. Stopniowo dodawać budyń i śmietanę. Ubijać do uzyskania gładkiej masy. Na ciasto rozłożone na blaszce rozłożyć pokrojone w plastry brzoskwinie. Wyłożyć masę i na wierzch zetrzeć na tarce zamrożone ciasto. Piec około 45–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Ciasto herbaciane Earl Grey —

SKŁADNIKI

- **15 g herbaty Earl Grey + ½ filiżanki wrzątku**
- **100 g rodzynek**
- **220 g margaryny**
- **200 g cukru**
- **4 jajka**
- **13 łyżek mąki pszennej**
- **11 łyżek mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **kilka kropli olejku pomarańczowego lub migdałowego**
- **150 g gotowej polewy karmelowej**
- **czekolada**

Sposób przyrządzenia

Herbatę zaparzyć i odstawić do wystudzenia. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie. Ubić mikserem margarynę z cukrem, dodać jajka i ostudzony napar herbaciany. Wsypać 11 łyżek mąki pszennej i całą mąkę ziemniaczaną, dokładnie wymieszać, dodać proszek do pieczenia. Osączyć rodzynki i obtoczyć je w pozostałej mące pszennej. Dodać do ciasta razem z olejkiem i delikatnie wymieszać. Przełożyć ciasto do prostokątnej formy (długości 30 cm, szerokości 12–13 cm) i piec w temperaturze 170°C przez około 50 minut. Wyjąć formę z ciastem, odstawić do ostygnięcia. Następnie odwrócić formę i wyjąć babkę. Oblać ją karmelową polewą. Gdy polewa zastygnie, można ozdobić wierzch ciasta paseczkami stopionej czekolady.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Przekładaniec listkowy z Trembowli —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **250 g margaryny**
- **3 szklanki mąki**
- **½ szklanki wody**

Nadzienie:

- **500 ml mleka**
- **1 budyń bez cukru**
- **2 łyżki cukru**
- **1 kostka margaryny**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, wody i margaryny zagnieść ciasto i pozostawić na noc w chłodnym miejscu. Po 12 godzinach ciasto pokroić na kawałki i rozwałkować tak, aby powstało 27 okrągłych, jednakowych placków – można formę wykroić z pokrywki lub talerza. Każdy placek ponacinać nożem. Placki piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez około 5–10 minut. Aby przygotować masę, ugotować budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ostudzony budyń zmiksować z margaryną. Masą przełożyć placki. Na ostatni placek można pokruszyć ciastka lub migdały.

Poleca Józefa Robak, Złotogłowice, woj. opolskie

— Surowiec —

Sposób przyrządzenia

Cukier utrzeć z masłem lub z margaryną na gładką masę. Wymieszać dokładnie z mąką, twarogiem, proszkiem do pieczenia i jajkami. Dodać bakalie i znów wymieszać. Piec przez godzinę w temperaturze 170°C. Podawać po wystudzeniu.

Poleca Dorota Adamczyk, Kozuby, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **⅓ szklanki cukru**
- **kostka margaryny do pieczenia lub masła**
- **2 jajka**
- **garść rodzynek**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **350 g tłustego twarogu (bez grudek), zmielonego**
- **2 łyżki posiekanych włoskich orzechów**

— Dyniowo-orzechowy placek z miodem —

SKŁADNIKI

- **400 g dyni bez skóry, oczyszczonej z nasion i białych części**
- **3 łyżki oleju**
- **100 g mąki**
- **50 g zmielonych łuskanych orzechów włoskich**
- **2 jajka**
- **3 łyżki miodu**
- **odrobina margaryny**
- **bułka tarta**
- **½ opakowania mielonego cynamonu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Dynię pokroić w 5-centymetrową kostkę, wymieszać z 2 łyżkami oleju i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 40 minut w temperaturze 180°C, po czym zmiksować na purée. Mąkę wymieszać z odrobiną soli, zmielonymi orzechami, pozostałym olejem, 1 jajkiem i 1 łyżką miodu. Zagnieść ciasto, zawinąć je w folię spożywczą i włożyć do lodówki na godzinę. Po tym czasie rozwałkować i wyłożyć nim formę na tartę, wcześniej nasmarowaną tłuszczem i wysypaną bułką tartą. Ponakłuwać widelcem w kilku miejscach i wstawić na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Purée z dyni wymieszać z jajkiem, cynamonem i resztą miodu. Masę wylać na podpieczony spód i piec przez 60 minut w temperaturze 160°C.

Poleca Jadwiga Biernacka, Bierawa, woj. opolskie

— Ciasto ryżowe z owocami i twarogiem —

Sposób przyrządzenia

Ryż przebrać, umyć i uprażyć w garnku na rozgrzanym oleju, zalać go po chwili wrzącą wodą. Dodać cukier, cukier wanilinowy, sól, masło (około 50 g) i zagotować, często mieszając. Gdy ryż wchłonie wodę, wlać do garnka mleko i gotować ryż do miękkości, po czym zostawić do wystygnięcia. Następnie oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno z odrobiną soli. W osobnym naczyniu utrzeć żółtka z masłem (około 50 g) i cukrem pudrem. Do wystudzonego ryżu dodać masę z żółtek i ubite białka, następnie proszek do pieczenia i dokładnie połączyć ze sobą. Do wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką formy wyłożyć połowę ryżu, na ryżu ułożyć owoce i posypać je twarogiem, a następnie przykryć resztą ryżu i wierzch posmarować masłem. Wstawić do nagrzanego do temperatury 160°C piekarnika i piec około 40 minut. Podawać z sosem jogurtowym (1 mały jogurt naturalny wymieszany z 2 łyżeczkami cukru i wanilią).

SKŁADNIKI

- **500 g białego ryżu**
- **250 g twarogu**
- **125 g masła**
- **4 łyżki cukru**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **2 duże jajka**
- **1 litr mleka**
- **700 ml wrzącej wody**
- **cukier wanilinowy**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **sól**
- **bułka tarta**
- **owoce (najlepiej z kompotu)**

Poleca Maria Gawlik, Grodzice, woj. opolskie

— Ciasto tutti frutti —

SKŁADNIKI

- **400 g mąki**
- **250 g masła**
- **5 jajek**
- **1 łyżka śmietany 18%**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **2 czubate łyżki kakao**
- **200 g borówki mrożonej lub wiśni, czereśni z kompotu**
- **100 g orzechów włoskich**
- **50 g migdałów**
- **50 g rodzynek**

Sposób przyrządzenia

Mąkę i proszek posiekać z masłem, dodać żółtka, 2 łyżki cukru pudru, zagnieść ciasto i podzielić na trzy części. Do jednej części wgnieść śmietanę, do drugiej kakao. Ciastem śmietanowym wylepić blaszkę, a pozostałe ciasta włożyć do zamrażalnika na 1 godzinę. Na cieście rozłożyć owoce, zetrzeć połowę ciasta kakaowego i posypać bakaliami, następnie zetrzeć resztę ciasta kakaowego. Z białek ubić pianę, usztywnić pozostałym cukrem i wyłożyć na ciasto. Na pianę zetrzeć trzecie ciasto i upiec całość w temperaturze 180°C.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Kajmakowiec —

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać z mąką, dodać proszek do pieczenia, 6 żółtek i zapach. Całość zagnieść. Ciasto podzielić na dwie części. Każdą częścią osobno wyłożyć blachę, piec w temperaturze 200°C przez około 10 minut. Ubić pianę z białek, dodając cukier i mąkę ziemniaczaną. Oba podpieczone placki delikatnie obłożyć pianą i posypać posiekanymi orzechami. Ponownie wstawić placki do piekarnika i piec przez dalsze 15 minut. Puszkę mleka gotować 3 godziny, wystudzić. Utrzeć masło, dodając po łyżce ostudzony kajmak z puszki. Masą kajmakową przełożyć upieczone i wystudzone placki. Złożyć jak tort, lekko docisnąć, posmarować z wierzchu masą. Posypać uprażonymi płatkami migdałów i wiórkami czekoladowymi.

SKŁADNIKI

- **2,5 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **100 g orzechów włoskich**
- **6 jajek**
- **250 g margaryny**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**
- **waniliowy aromat do ciasta**
- **1 puszka słodzonego mleka skondensowanego**
- **1 kostka masła**
- **100 g płatków migdałowych**
- **100 g wiórków czekoladowych**

Poleca Anna Bratek, Opole, woj. opolskie

— Ciasto cukiniowe z imbirem —

SKŁADNIKI

- **1 cukinia**
- **imbir**
- **350 g mąki orkiszowej**
- **80 g kakao**
- **proszek do pieczenia**
- **stewia**
- **cynamon**
- **przyprawa korzenna**
- **garść orzechów włoskich**
- **150 ml oleju**
- **otręby**

Sposób przyrządzenia

Cukinię pokroić w kawałki, następnie zblendować na gładką masę. Do wymieszanej widelcem w misce mąki z kakao dodać szczyptę proszku do pieczenia, cynamon (wedle upodobań, np. 1 łyżeczkę), przyprawę korzenną i stewię. Zetrzeć na tarce świeży imbir i dodać do sypkich produktów. Połączyć je ze sobą, dodając zmiksowaną cukinię. Wymieszać wszystkie składniki, aby tworzyły jednolitą masę, dodać 150 ml oleju. Posiekać garść orzechów włoskich i dodać do masy. Przełożyć ciasto do wysmarowanej olejem formy, której wewnętrzne ścianki powinny być oklejone otrębami. Piec w temperaturze 180°C przez około 40 minut.

Poleca Gabriela Szyszka, Grodków, woj. opolskie

— Snickers —

SKŁADNIKI

Ciasto orzechowe:
- **8 jajek**
- **250 g cukru**
- **1 łyżka oleju**
- **25 g zmielonych orzechów**
- **250 g mąki**
- **mały proszek do pieczenia**

Blat kokosowy:
- **6 białek**
- **6 łyżek cukru pudru**
- **50 g wiórków kokosowych**

Masa:
- **4 jajka**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **250 g masła**
- **500 g kremu „Snickers”**

Dodatkowo:
- **3 batoniki „Snickers”**

Sposób przyrządzenia

Ciasto orzechowe: Żółtka z cukrem zmiksować na puszystą masę, pod koniec dodać olej. Następnie, cały czas mieszając, stopniowo dodawać mąkę wymieszaną z orzechami i z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do zmiksowanej masy i wszystko razem delikatnie wymieszać. Ciasto przelać do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i piec 50 minut w temperaturze 180°C, a po wystudzeniu przekroić na dwa blaty.

Blat kokosowy: Białka ubić na sztywną pianę i cały czas ubijając, stopniowo dodawać cukier puder. Następnie, mieszając, stopniowo dodawać wiórki kokosowe. Masę przelać do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i upiec na złoty kolor w temperaturze 200°C.

Masa: Jajka z cukrem pudrem ubić na parze i wystudzić. Masło utrzeć do białości i cały czas ucierając, stopniowo dodawać ubite jajka, a następnie krem „Snickers". Ucierać, aż masa będzie jednolita. Batoniki pokroić w kosteczkę. Na pierwszy blat ciasta orzechowego wyłożyć jedną trzecią masy i przykryć blatem kokosowym. Następnie wyłożyć jedną trzecią masy i przykryć drugim blatem orzechowym. Wierzch ciasta udekorować pozostałym kremem oraz pokrojonymi batonikami i tak przygotowane ciasto schłodzić.

Poleca Sandra Siebert, Luboń, woj. wielkopolskie

— Karpatka —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **½ kostki margaryny**
- **1 szklanka wody**
- **1 szklanka mąki**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **4 jajka**

Krem:
- **500 ml mleka**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 cukier wanilinowy**
- **½ szklanki cukru**
- **¾ kostki margaryny**

Dodatkowo:
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę zagotować z wodą, dodać mąkę i mieszając, gotować na małym ogniu 5 minut. Masę ostudzić. Do zimnego ciasta dodać proszek do pieczenia i jajka. Dokładnie połączyć za pomocą miksera. Ciasto podzielić na 2 części, umieścić w formach. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Krem: 400 ml mleka zagotować z cukrem i cukrem wanilinowym. W pozostałym mleku rozpuścić mąki, dodać do mleka. Energicznie mieszać. Margarynę utrzeć, dodać ostudzony budyń. Przełożyć ciasto. Wstawić do lodówki. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Katarzyna Jurecka, Walidrogi, woj. opolskie

— Cytrynowa karpatka —

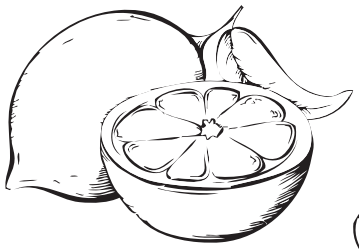
SKŁADNIKI

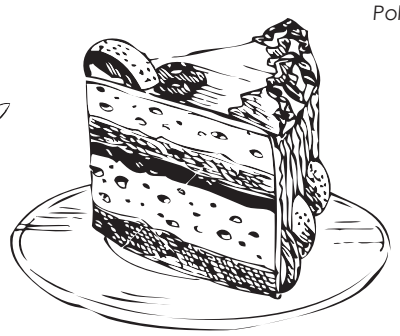
- **280 g masła**
- **5 jajek**
- **5 żółtek**
- **szczypta soli**
- **1 szklanka mąki pszennej + 4 łyżki**
- **5 łyżek mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **sok z ½ cytryny**
- **3 szklanki mleka**
- **⅔ szklanki cukru**

Sposób przyrządzenia

150 g masła zagotować z 1 szklanką wody. Zdjąć z gazu i dosypywać 1 szklankę mąki pszennej, cały czas mieszając. Gotować około 2 minut na małym ogniu, wciąż energicznie mieszając, aż ciasto będzie odchodzić od brzegów garnka. Po ostudzeniu dodawać po 1 jajku, proszek do pieczenia oraz sól, miksując. Masę podzielić na 2 równe części. Każdą rozprowadzić w wyścielonych pergaminem blaszkach (23 × 32 cm) i piec osobno po około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Połowę mleka zagotować z cukrem. Do reszty dodać żółtka i pozostałe mąki. Wymieszać, aby nie było grudek. Oba płyny połączyć i gotować około 2 minut na małym ogniu, mieszając. Resztę miękkiego masła zmiksować, po czym dodawać po 1 łyżce do ostudzonej masy. Na koniec powoli dolać sok z cytryny. Kremem przełożyć blaty.

Poleca Teresa Śliwa, Kup, woj. opolskie





— Czekoladowa karpatka z truskawkową nutą —

SKŁADNIKI

Czekoladowe ciasto parzone:

- **½ kostki masła**
- **1 szklanka wody**
- **⅔ szklanki mąki pszennej**
- **⅓ szklanki ciemnego kakao**
- **5 jajek**
- **szczypta soli**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**

Krem truskawkowy z mascarpone:

- **1 szklanka mrożonych truskawek**
- **3 łyżeczki żelatyny**
- **400 ml śmietany kremówki**
- **250 g serka mascarpone**
- **3 czubate łyżki cukru pudru**
- **60 ml likieru truskawkowego**

Dodatkowo:

- **biała polewa czekoladowa**

Sposób przyrządzenia

Masło przełożyć do rondelka, dodać szklankę wody i zagotować. Do gotującej się masy – cały czas mieszając – stopniowo wsypywać mąkę wymieszaną z kakao. Ucierać drewnianą pałką, cały czas gotując, aż masa zacznie odchodzić od ścianek rondelka. Tak przygotowaną masę odstawić do całkowitego wystygnięcia. Do zimnej masy – cały czas mieszając – stopniowo dodawać po jednym jajku. Kolejne jajko dodawać, gdy poprzednie dobrze się połączy. Następnie wsypać proszek do pieczenia oraz szczyptę soli i wszystko razem zmiksować. Ciasto podzielić na dwie części. Dwie jednakowe blaszki wyłożyć papierem do pieczenia i rozsmarować na nich ciasto. Ciasta wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec 20 minut. Należy pamiętać, aby w trakcie pieczenia nie otwierać drzwiczek, bo ciasto opadnie. Upieczone ciasta wystudzić.

Truskawki rozmrozić w pokojowej temperaturze, a następnie zmiksować na mus. Żelatynę rozpuścić w małej ilości gorącej wody i wystudzić. Dobrze schłodzoną kremówkę ubić i, cały czas ubijając, stopniowo dodawać mascarpone i cukier puder. Następnie, delikatnie mieszając, powoli wlewać przygotowany mus truskawkowy, likier oraz wystudzoną żelatynę. Wszystko razem delikatnie zmiksować, aby nie było grudek. Polewę czekoladową przygotować według instrukcji na opakowaniu. Wystudzone ciasta przełożyć przygotowanym kremem. Na koniec ciasto udekorować białą polewą czekoladową i schłodzić w lodówce.

Poleca Rita Surdziel, Malerzowice Wielkie, woj. opolskie

— Brownie z popcornem —

SKŁADNIKI

Ciasto czekoladowe:
- **100 g czekolady gorzkiej**
- **100 g czekolady mlecznej**
- **170 g masła**
- **200 g cukru brązowego**
- **4 jajka**
- **170 g mąki pszennej**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **¼ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¾ łyżki kakao**

Polewa popcornowo-kajmakowa:
- **5 łyżek masy kajmakowej (około 300 g)**
- **2 łyżki gęstej śmietany**
- **opakowanie gotowego popcornu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Obydwie czekolady połamać, przełożyć do miski, dodać masło i rozpuścić, podgrzewając w kąpieli wodnej. Do rozpuszczonych składników dodać cukier brązowy i wszystko razem chwilę mieszać, by cukier częściowo się rozpuścił. Tak przygotowaną masę lekko przestudzić. Następnie, mieszając, stopniowo dodawać po jednym jajku i dokładnie zmiksować. Na koniec wsypać wymieszane ze sobą i przesiane sypkie składniki (mąkę, cynamon, kakao i proszek do pieczenia) i wszystko razem dokładnie wymieszać na jednolite ciasto. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 40 minut w temperaturze 180°C. Upieczone ciasto wystudzić.

Kajmak oraz śmietanę przełożyć do rondelka i mieszając, podgrzewać do uzyskania jednolitej, ciepłej masy. Gotową polewę zdjąć z ognia i jej częścią posmarować wierzch ciasta. Do pozostałej polewy wsypać posolony do smaku popcorn i delikatnie wymieszać łyżką, by popcorn oblepił się kajmakową polewą. Tak przygotowany popcorn wyłożyć na wierzch ciasta. Ciasto wstawić do lodówki, by polewa dobrze zastygła.

Poleca Anna Pyka, Grabina, woj. opolskie

— Chałwowiec —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **8 jajek**
- **8 łyżek cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 budyń czekoladowy bez cukru**
- **2 łyżki kakao**
- **4 łyżki mąki pszennej**

Masa:
- **2 budynie waniliowe bez cukru**
- **1 kostka masła**
- **3 szklanki mleka**
- **500 g chałwy**
- **gorzka czekolada na wierzch**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Oddzielić żółtka od białek. Białka wraz z cukrem ubić na sztywną pianę. Stopniowo dodawać żółtka. Mąkę, budyń, kakao i proszek do pieczenia przesiać i dodać do masy. Całość delikatnie wymieszać. Piec w foremce o wymiarach 40 × 30 cm przez około 30 minut w temperaturze 175°C. Po upieczeniu ciasto przekroić na dwa placki.

Masa: Budynie ugotować na mleku i ostudzić. Masło utrzeć, dodając w trakcie ucierania po łyżce zimnego budyniu. Na koniec dodać zmiksowaną chałwę.

Wykończenie: Na jeden z placków wyłożyć połowę kremu i równomiernie rozprowadzić. Następnie przykryć drugim plackiem i na nim rozsmarować pozostałą część kremu. Wierzch posypać startą na wiórki gorzką czekoladą. Ciasto przechowywać w lodówce.

Poleca Karina Rock, Prószków, woj. opolskie

— Chałwowiec z wiśniami —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **¾ szklanki cukru**
- **¾ szklanki mąki tortowej**
- **¼ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **6 jajek**
- **szczypta soli**

Krem:
- **2 opakowania budyniu waniliowego z cukrem**
- **700 ml mleka**
- **200 g masła**
- **200 g chałwy waniliowej**
- **1 szklanka wiśni z kompotu bez pestek**
- **sok z 1 cytryny**

Dodatkowo:
- **cukier puder**
- **czekoladowe ozdoby**
- **kandyzowane wiśnie**
- **kilka gałązek rozmarynu**
- **4 łyżeczki masła**
- **1 łyżeczka soli**
- **2 ząbki czosnku**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, stopniowo dosypując cukier. Następnie dodawać po 1 żółtku, miksując na najmniejszych obrotach. Obie mąki przesiać i dołożyć do masy jajecznej. Delikatnie wymieszać łyżką. Ciasto wylać na wyścieloną papierem do pieczenia tortownicę i piec przez 30 minut w temperaturze 180°C. Upieczony i ostudzony biszkopt przekroić na 3 krążki. Budynie wymieszać z 1 szklanką mleka. Resztę płynu zagotować, po czym wlać rozpuszczony budyń. Ugotować gęsty krem i odstawić do ostygnięcia. Miękkie masło utrzeć, po czym porcjami dodawać zimny budyń. Następnie dołożyć pokruszoną chałwę i jeszcze przez chwilę miksować. Krążki ciasta nasączyć przegotowaną wodą z sokiem z cytryny. Biszkopty przełożyć kremem, na pierwszej warstwie układając osączone wiśnie. Tort udekorować cukrem pudrem, czekoladowymi ozdobami i kandyzowanymi wiśniami.

Poleca Grażyna Polok, Korfantów, woj. opolskie

— Truflowa rolada —

SKŁADNIKI

- **8 żółtek**
- **150 g cukru**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **4 białka**
- **100 g mąki**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 łyżki kakao**
- **300 g trufli czekoladowych**
- **300 g masła**
- **125 g cukru pudru**
- **kilka łyżeczek rumu**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym. Białka ubić na sztywno razem ze szczyptą soli. Obie masy delikatnie połączyć, dodając mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i kakao. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Rozsmarować ciasto. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu biszkopt przełożyć na ściereczkę, zwinąć i odłożyć do ostygnięcia.

Trufle stopić. Masło utrzeć z cukrem pudrem. Stale ucierając, powoli dodawać przestudzone trufle. Ciasto rozwinąć, skropić rumem. Posmarować połową kremu. Zwinąć roladę i posmarować ją resztą kremu. Widelcem zrobić rowki. Wstawić do lodówki na 2–3 godziny.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Bananowiec na zimno —

SKŁADNIKI

- **herbatniki petitki**
- **2 opakowania galaretki agrestowej**
- **1 opakowanie dowolnej galaretki**
- **25 g margaryny**
- **2 żółtka**
- **2-3 łyżki cukru pudru**
- **bakalie**
- **9 dojrzałych bananów**

Sposób przyrządzenia

Dno prostokątnej formy wyłożyć papierem do pieczenia, na nim rozłożyć herbatniki. Obydwie galaretki agrestowe rozpuścić w około 800 ml przegotowanej ciepłej wody. Ostatnią galaretkę (o dowolnym smaku) do wykończenia deseru rozpuścić w około 400 ml wody. Do jej rozpuszczenia można też użyć syropu, np. brzoskwiniowego i jedynie dopełnić go wodą. Rozpuszczone galaretki przestudzić, a następnie odstawić do lekkiego stężenia. Margarynę zmiksować razem z dwoma żółtkami oraz cukrem pudrem. Sześć bananów (najlepsze są bardzo miękkie, nawet lekko przejrzałe) umyć, obrać ze skórki. Miąższ rozdrobnić widelcem lub lekko zblendować. Dodać do masy żółtkowej. Zmiksować niezbyt starannie (nie muszą być zupełnie zmiksowane). Dodać galaretki agrestowe oraz dowolne bakalie, wymieszać. Przygotowaną masę rozłożyć na herbatnikach. Na niej umieścić pozostałe, pokrojone w plasterki banany. Odstawić do lodówki do lekkiego stężenia. Zalać ostatnią tężejącą galaretką. Schładzać kilka godzin.

Poleca Edyta Bajorek,Rybnik, woj. śląskie

— Cytrusowa fantazja —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **300 g mąki pszennej**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **150 g masła**
- **4 jajka**
- **sól**

Masa:

- **500 g sera na sernik**
- **100 ml śmietany 36%**
- **150 g miąższu pomarańczy**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **4 łyżeczki żelatyny**

Galaretka:

- **¾ szklanki dżemu pomarańczowego**
- **2 łyżeczki żelatyny**
- **¼ szklanki soku pomarańczowego**
- **2-3 gwiazdki anyżu**
- **6 biszkoptów**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Podane składniki zagnieść, ciasto uformować w kulę. Lekko ją spłaszczyć i zawinąć w folię spożywczą. Włożyć do lodówki. Po 30 minutach ciastem wylepić prostokątną foremkę (wyłożoną pergaminem) i piec 20 minut w temperaturze 190°C.

Masa: Żelatynę rozpuścić w 3–4 łyżkach wrzątku. Ser zmiksować ze śmietaną i miąższem pomarańczowym. Miksując, dodawać cukier i żelatynę. Masę przełożyć na upieczony spód, odstawić do stężenia.

Galaretka: Sok podgrzać, rozpuścić w nim żelatynę. Dżem podgrzewać przez 10 minut z gwiazdką anyżu. Domieszać sok z żelatyną. Ostudzić, nałożyć na masę. Posypać okruchami biszkoptów. Udekorować plasterkami pomarańczy i gwiazdkami anyżu.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Toffi —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **150 g miodu**
- **½ kostki margaryny**
- **2 jajka**
- **cukier wanilinowy**
- **1 łyżeczka sody**
- **100 g orzechów włoskich obranych ze skórki i uprażonych**

Krem śmietankowy:

- **500 ml śmietany 36%**
- **3 łyżeczki żelatyny**

Polewa:

- **puszka słodzonego mleka skondensowanego**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, cukru pudru, miodu, margaryny, jajek, cukru wanilinowego i łyżeczki sody zagnieść ciasto. Podzielić je na dwie części. Dwie formy posmarować margaryną i wyłożyć pergaminem. Ciasto przenieść do form i upiec dwa placki (po około 15 minut). Puszkę z mlekiem skondensowanym włożyć do garnka z wodą i gotować 3 godziny. Śmietanę ubić na puszystą masę. Dodać do niej wcześniej rozpuszczoną żelatynę. Kremem śmietankowym posmarować pierwszy placek, przykryć drugim. Wierzch ciasta posmarować masą z puszki, tzw. toffi. Ciasto posypać orzechami.

Poleca Maria Borek, Olszanka, woj. opolskie

— Mazurek morelowo-pomarańczowy —

SKŁADNIKI

Kruchy spód:
- **220 g mąki**
- **50 g skrobi ziemniaczanej**
- **150 g masła**
- **60 g cukru pudru**
- **sól**
- **skórka z pomarańczy**
- **1 jajko**

Nadzienie:
- **3 łyżki konfitury morelowej**
- **3 łyżki konfitury pomarańczowej**
- **30 g suszonych moreli**
- **30 g kandyzowanych skórek pomarańczowych**
- **płatki migdałowe do ozdoby**

Sposób przyrządzenia

Obie mąki przesiać, dodać sól, cukier puder i otartą skórkę z pomarańczy, wymieszać. Wrzucić pokrojone zimne masło i posiekać. Wbić jajko i zagnieść ciasto. Uformować kulę, spłaszczyć dłonią i zawinąć w folię spożywczą. Włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Ułożyć ciasto na arkuszu papieru do pieczenia i rozwałkować na 5 mm. Wykroić prostokąt 25 × 15 cm. Resztki ciasta wykorzystać na ranty i ozdobną kratę. Ciasto nakłuć w kilku miejscach i wstawić do lodówki (wraz ze spodnim papierem) i chłodzić przez 15 minut. Rozgrzać piekarnik do 180°C (lub 160°C z termoobiegiem). Schłodzone ciasto wstawić do piekarnika i piec około 30 minut.

Przygotować nadzienie. Pokroić morele w niezbyt grubą kostkę (odłożyć 1 sztukę do ozdoby). Umieścić w kubeczku konfiturę morelową i pomarańczową, dodać morele i kandyzowaną skórkę pomarańczową (również odłożyć odrobinę do ozdoby) – wymieszać.

Wyjąć podpieczone ciasto – przestrzeń między krateczkami wypełnić nadzieniem. Wstawić ponownie do piekarnika i piec 10 minut. Ostudzić ciasto i udekorować migdałami, morelą i skórką pomarańczową.

Poleca Anna Wach, Maciejowice, woj. opolskie

— Tofik —

SKŁADNIKI

(przepis na blachę 30 × 40 cm)

Biszkopty:
- **10 jaj**
- **300 g cukru**
- **240 g mąki typu 500**
- **100 g kakao**
- **15 g proszku do pieczenia**

Krem śmietankowy:
- **1 litr śmietanki 30%**
- **100 g cukru**
- **20 g żelatyny**
- **100 g wody**

Polewa:
- **400 g orzechów włoskich**
- **300 g masy kajmakowej**
- **200 g mlecznej lub gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Biszkopty: Białka ubić na sztywną pianę, dodawać stopniowo cukier i ubijać. Pod koniec ubijania dodać żółtka, nadal lekko ubijając przez około 1 minutę. Mąkę, kakao i proszek do pieczenia przesiać i dodawać niewielkimi porcjami do ciasta. Lekko wymieszać. Gotowy biszkopt wyłożyć na uprzednio wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piec w temperaturze 180°C przez około 30 minut. Upieczony biszkopt wystudzić i przekroić na pół, aby uzyskać dwa równe spody.

Krem śmietankowy: Żelatynę namoczyć w wodzie, śmietankę ubić na sztywno z cukrem. Namoczoną żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie. Następnie połączyć z bitą śmietaną. Tak przygotowany krem śmietankowy wyłożyć na biszkopt i przykryć drugim biszkoptem. Na koniec schłodzić w lodówce, aż krem stężeje.

Polewa: Orzechy uprażyć w piekarniku, aby były chrupiące. Następnie połączyć z masą kajmakową, wyłożyć na schłodzone ciasto i wyrównać. Kolejno rozpuścić na parze czekoladę i polać nią ciasto.

Poleca Karina Handzik, Olbrachcice, woj. opolskie

— Ciasto przekładane z pianką —

Sposób przyrządzenia
Ciasto: Białka ubić z cukrem, dodawać stopniowo żółtka, mąki, proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszać. Ciasto podzielić na trzy części, do pierwszej dodać zielony kisiel, do drugiej wiśniowy kisiel, do trzeciej kakao. Blaszki o wymiarach 25 × 25 cm natłuścić, wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wylać do osobnych foremek, piec 25 minut w temperaturze 180°C.
Galaretki rozpuścić w 2 szklankach wrzącej wody, odstawić do wystudzenia. Śmietanę ubić, dodać tężejącą galaretkę, wymieszać. Ostudzone płaty ciasta przełożyć pianką. Dowolnie udekorować.

Poleca Brygida Baron, Byczyna, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **8 jajek**
- **1,5 szklanki cukru pudru**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **¾ szklanki oleju**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżki kisielu zielonego**
- **2 łyżki kisielu wiśniowego**
- **2 łyżki kakao**

Pianka:
- **2 szklanki wody**
- **2 zielone galaretki**
- **1 litr śmietany 36%**

— Zielony przekładaniec —

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki cukru**
- **1 litr zielonego soku**
- **500 ml śmietany**
- **300 g delicji**
- **3 budynie śmietankowe**
- **3 galaretki agrestowe**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia
Ciasto: Białka oddzielić od żółtek, ubić z cukrem. Dodawać na przemian przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia oraz żółtka. Wymieszać. Ciasto wylać na blachę. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Budynie przygotować na bazie soku (zamiast mleka). Wylać na ciasto. Ułożyć delicje.
Pianka: Jedną galaretkę rozpuścić w szklance wody, śmietankę ubić, dodać tężejącą galaretkę, zmiksować, wylać na ciasto. Resztę galaretek przygotować w połowie wody podanej w przepisie na opakowaniu. Zalać nimi całość.

Poleca Dorota Kania, Kąty Opolskie, woj. opolskie

— Zebra —

Sposób przyrządzenia
Jajka utrzeć z cukrem, dodać miękką margarynę, wodę, przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Wymieszaną masę rozdzielić na połowę. Do jednej części dodać 3 łyżki kakao, a do drugiej 3 łyżki mąki. Wymieszać. Na środek tortownicy wlewać naprzemiennie po 3 łyżki ciasta jasnego i ciemnego. Wstawić do piekarnika. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Maria Mazan, Nysa, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **1 kostka margaryny**
- **2,5 szklanki mąki**
- **2,5 szklanki cukru**
- **1 szklanka ciepłej wody**
- **3 łyżki kakao**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**

— WZ —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **2 łyżki kakao**
- **3 łyżki dżemu śliwkowego**
- **2 jajka**
- **½ kostki masła**
- **1 łyżeczka sody**

Krem:
- **1 kostka masła**
- **2 serki waniliowe**
- **7 łyżek cukru**

Polewa:
- **1 szklanka cukru**
- **2 łyżki margaryny**
- **2-3 łyżki wody**
- **2-3 łyżki kakao**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Cukier utrzeć z masłem, dodawać stopniowo pozostałe składniki na ciasto, połączyć dokładnie i wymieszać mikserem. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Podzielić na dwie części.

Krem: Masło utrzeć z cukrem na puszystą pianę, dodać serki i przełożyć ciasto. Polać polewą przygotowaną z podgrzanego cukru, margaryny, wody i kakao.

Poleca Joanna Gajda, Kępnica, woj. opolskie

— Ambasador —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 kostka margaryny**
- **6 łyżek wody**
- **½ szklanki cukru**
- **3 łyżki kakao**
- **6 żółtek**
- **1 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 białka**

Pianka kokosowa:
- **3 białka**
- **1 szklanka cukru**
- **200 g wiórków kokosowych**

Polewa:
- **6 łyżek margaryny**
- **5 łyżek kwaśnej śmietany**
- **5 łyżek kakao**
- **5 łyżek cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę, wodę, cukier i kakao zagotować. Przestudzić, dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, ubite na pianę białka.

Pianka kokosowa: Białka ubić z cukrem, dodać wiórki kokosowe.

Ciasto rozlać na blachę i porcjami wyłożyć piankę z kokosów. Piec 50 minut w temperaturze 180°C.

Składniki na polewę powoli rozpuścić na małym ogniu, nie dopuścić do zagotowania. Polać ciasto.

Poleca Grażyna Sabok, Winów, woj. opolskie

— Królewicz —

Sposób przyrządzenia

Ciasto I: Jajka roztrzepać z cukrem, dodać pozostałe składniki, dokładnie wymieszać. Umieścić w blasze. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec 40 minut.

Ciasto II: Składniki połączyć, umieścić w blasze. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec 40 minut.

Masa budyniowa: Mleko, cukier, margarynę i cukier wanilinowy zagotować, dodać mąki, mieszając, chwilę gotować, do uzyskania jednolitej konsystencji. Mąki można zastąpić 2 opakowaniami budyniu śmietankowego.

Zimne ciasto przełożyć gorącym budyniem.

Poleca Janina Wróblewska, Olesno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto I:
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **1 szklanka cukru**
- **4 jajka całe**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Ciasto II:
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżki cukru**
- **2 łyżki miodu**
- **½ kostki margaryny**
- **1 jajko**
- **1 łyżeczka sody**

Masa budyniowa:
- **3 łyżki cukru**
- **500 ml mleka**
- **½ kostki margaryny**
- **cukier wanilinowy**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżki mąki pszennej**

— Ciasto Hali —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **½ kostki margaryny**
- **½ szklanki cukru**
- **2 jajka**
- **1 żółtko**

Masa budyniowa:
- **1 litr mleka**
- **3 budynie czekoladowe**

Masa serowa:
- **½ kostki margaryny**
- **½ szklanki cukru**
- **4 serki homogenizowane waniliowe**
- **3 jajka**
- **1 białko**
- **2 budynie śmietankowe**

Polewa:
- **⅔ kostki margaryny**
- **8 łyżek cukru pudru**
- **4 łyżki kakao**
- **4 łyżki wody**

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto z podanych składników i wyłożyć na blachę. Przygotować budyń, gorący rozsmarować na cieście. Odstawić do wystygnięcia.

Margarynę utrzeć z cukrem i stale ucierając dodawać na przemian serki i żółtka. Następnie wsypać budyń i wymieszać. Na koniec, lekko mieszając, połączyć ze sztywną pianą z białek i rozlać na budyniu. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Zofia Pikos, Kępa, woj. opolskie

— Ciasto kokosowe z kremem —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mak uprzednio namoczyć i przepuścić dwa razy przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać wiórki kokosowe, proszek do pieczenia i mąkę. Delikatnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, ostrożnie połączyć obie masy. Ciasto przełożyć do wysmarowanej tłuszczem blachy. Piec około 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Krem: Oba proszki budyniowe wymieszać z mlekiem i zagotować. Następnie zestawić z ognia i odstawić do wystudzenia. Masło roślinne miksować, stopniowo dodając po łyżce budyniu. Pulchną masę wyłożyć na upieczone ciasto.

Herbatniki namoczyć w wódce. Kiedy spęcznieją, ostrożnie ułożyć je na kremie. Polewę czekoladową rozpuścić w kąpieli wodnej zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Ciasto kokosowe wstawić do lodówki, żeby krem i polewa zastygły. Podzielić na porcje.

Poleca Bożena Węgiel, Dzierżoniów, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **4 jajka**
- **150 g cukru**
- **200 g wiórków kokosowych**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **250 g maku**
- **1 łyżka mąki**

Krem:
- **2 budynie śmietankowe lub waniliowe z cukrem**
- **250 g masła roślinnego**
- **500 ml mleka**
- **1 szklanka wódki**
- **2 opakowania mlecznej polewy czekoladowej**
- **4 opakowania herbatników**

— Czekoladowe pod galaretką —

SKŁADNIKI
- **1 paczka sucharów**
- **1 paczka płatków migdałowych**
- **1 duży słoik nutelli**
- **500 ml śmietany kremówki**
- **2 opakowania serka waniliowego**
- **2 łyżki żelatyny**
- **1 słoik wiśni**
- **2 galaretki wiśniowe**

Sposób przyrządzenia

Suchary zemleć. Słoik nutelli zanurzyć w ciepłej wodzie. Lejącą się czekoladę połączyć z sucharami i płatkami migdałowymi. Masą wyłożyć blachę. Żelatynę namoczyć, rozpuścić na małym ogniu. Kremówkę ubić, wymieszać z serkami i żelatyną. Masę wyłożyć na spód. Przykryć odcedzonymi, wydrylowanymi wiśniami. Galaretki rozpuścić w szklance wody i 2 szklankach soku wiśniowego. Gdy stężeją, polać ciasto, schłodzić.

Poleca Klaudia Czech, Turawa, woj. opolskie

— Podwójna kremówka —

Sposób przyrządzenia

Ciasto francuskie rozmrozić, pokroić na 6 prostokątów. Ułożyć na blasze, piec około 15 minut w temperaturze 220°C. Budyń ugotować według instrukcji na opakowaniu. Schłodzić. Masło utrzeć, dodać budyń. Kremówkę ubić z cukrem pudrem. Po dwa upieczone kawałki ciasta przełożyć kremem budyniowym. Wierzch ozdobić kremem śmietanowym, syropem i owocami.

Poleca Tomasz Kowalski, Brzeg, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **½ opakowania mrożonego ciasta francuskiego**
- **½ opakowania budyniu waniliowego**
- **100 g masła**
- **1 łyżka cukru pudru**
- **150 ml kremówki**

— Jogurtowa delicja —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **6 jajek**
- **5 szklanek mąki pszennej**
- **3 szklanki cukru**
- **4 łyżeczki cukru wanilinowego**
- **2 szklanki jogurtu naturalnego**
- **1 szklanka oleju**
- **4 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **600 g jagód**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Jajka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym na puch. Dodać jogurt i olej. Delikatnie wymieszać. Dosypać stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wlać ciasto na blachę. Posypać umytymi i osuszonymi jagodami. Widelcem wcisnąć je lekko w ciasto. Piec około godziny w temperaturze 200°C. Gotowe ciasto wystudzić, oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Grażyna Nowarska, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Rolada kokosowa —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **170 g cukru**
- **120 g mąki**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **50 g wiórków kokosowych**
- **4 łyżeczki żelatyny**
- **3 limonki**
- **400 g mleczka kokosowego**
- **3 łyżki likieru kokosowego**
- **200 g śmietany kremówki 36%**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, wsypując 70 g cukru. Kolejno dodawać żółtka. Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia, wsypać do jajek, wymieszać. Blachę wyłożyć pergaminem, wyłożyć ciastem biszkoptowym. Posypać wiórkami kokosowymi, piec 10 minut w temperaturze 200°C. Żelatynę rozpuścić według przepisu na opakowaniu. Śmietanę kremówkę ubić. Limonki sparzyć, z dwóch otrzeć skórkę, sok wycisnąć, wymieszać z mleczkiem i likierem kokosowym. Dodać bitą śmietanę i 100 g cukru, wymieszać, połączyć z żelatyną, schłodzić. Tężejący krem rozsmarować na biszkopcie, uformować roladę, schłodzić (2 godziny). Pozostałą limonkę obrać, skórkę pokroić w paseczki, a owoc na cząstki i udekorować nimi roladę.

Uwaga: Rolada nie połamie się, jeśli ciasto razem z papierem zostanie przełożone na blat i wystudzone. Dopiero później należy usunąć pergamin, a biszkopt posmarować nadzieniem i zwinąć w roladę.

Poleca Natalia Białek, Osowiec, woj. opolskie

— Rolada czekoladowa —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **50 g cukru**
- **60 g mąki pszennej**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **250 g miękkiego masła**
- **250 g gorzkiej czekolady**
- **1 łyżeczka cukru pudru**
- **po kilka listków czekoladowych i wisienek koktajlowych do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek i ubić z cukrem na sztywną pianę. Następnie delikatnie połączyć z żółtkami i wymieszać z mąką pszenną i ziemniaczaną. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem, na papierze rozsmarować przygotowaną wcześniej masę. Piec na złoty kolor w temperaturze 220°C. Bezpośrednio po upieczeniu ciasto przełożyć na ściereczkę, zdjąć pergamin, zwinąć w roladę i ostudzić.

Krem: Gorzką czekoladę dość grubo posiekać, następnie stopić w ciepłej kąpieli wodnej. Miękkie masło utrzeć z cukrem pudrem na puszystą masę. Stopniowo dodawać schłodzoną czekoladę, cały czas ucierając. Ciasto rozwinąć i posmarować częścią kremu czekoladowego. Ostrożnie zwinąć w rulon, obłożyć pozostałym kremem. Wierzch udekorować listkami czekoladowymi oraz wisienkami koktajlowymi. W przypadku braku czasu do przełożenia rolady biszkoptowej można zastosować gotowy krem do tortów o smaku czekoladowym.

Uwaga: Oczko z galaretki: jeśli przy brzegu ciasta ułożymy słupek z galaretki, po zwinięciu rolada będzie miała apetyczne „oczko".

Poleca Maria Malcher, Nowaki, woj. opolskie

— Migdałowy piegusek —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **2 szklanki mąki**
- **1 kostka margaryny**
- **6 jajek**
- **¾ szklanki maku**
- **1,5 szklanki cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **olejek migdałowy**

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem, dodać kolejno po jednym jajku i po łyżce mąki (do ostatniej porcji mąki dodać proszek do pieczenia). Wlać kilka kropli olejku migdałowego i wsypać suchy mak, delikatnie i dokładnie wymieszać. Ciasto wlać do formy keksowe. Piec 45–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Kamila Smolińska, Ortowice, woj. opolskie

— Słonecznikowiec —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
Biszkopt:
- **8 jajek**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **1 szklanka mąki ziemniaczanej**
- **1 szklanka cukru**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa:
- **4 łyżki cukru pudru**
- **1 litr śmietany 30%**
- **200 ml śmietany 18%**
- **2 łyżki żelatyny**

Ponadto:
- **1 puszka kajmaku**
- **200 g ziaren słonecznika**
- **4 łyżki masła**
- **3 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić z cukrem, dodać żółtka. Powoli mieszając, wsypać przesiane obydwie mąki i proszek do pieczenia. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, przekroić na dwa placki.

Masa: Żelatynę namoczyć, rozpuścić w małej ilości gorącej wody, ostudzić. Śmietanę 30% ubić z cukrem, powoli wlewać śmietanę 18% i żelatynę. Masę kajmakową utrzeć z połową masła. Słonecznik uprażyć z resztą masła i cukrem. Ostudzić. Spód biszkoptu posmarować masą śmietanową, przykryć drugim plackiem. Rozsmarować masę kajmakową, posypać uprażonymi ziarnami słonecznika.

Poleca Joanna Bąk, Praszka, woj. opolskie

— Tort bezowy z kawą —

SKŁADNIKI

(porcja na 16 osób)
Ciasto:
- **8 jajek**
- **1,5 szklanki cukru**
- **1 kostka masła**
- **2 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2-3 łyżki kakao**

Masa:
- **2 łyżki kakao**
- **2 łyżki kawy**
- **1 szklanka cukru**
- **2 kostki masła**
- **opakowanie bez**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić z cukrem, dodać stopione masło i resztę składników, połączyć. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Przekroić na dwa placki.

Masa: Kakao, kawę i cukier ugotować z ¾ szklanki wody, ostudzić. Masło utrzeć, stopniowo wlewać masę. Spód posmarować masą, ułożyć bezy, wyłożyć resztą masy, przykryć ciastem. Udekorować.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Kakaowiec z białą kruszonką —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
Ciasto:
- **1 szklanka kefiru**
- **3 jajka**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **3 łyżki owoców z kompotu**
- **3 łyżki kakao**

Kruszonka:
- **1 kostka margaryny**
- **3 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**

Krem:
- **500 ml mleka**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 szklanka cukru**
- **aromat waniliowy**
- **kostka margaryny**

Ponadto:
- **paczka biszkoptów**
- **galaretka wiśniowa**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Kefir, jajka, sodę i kakao wymieszać, dodać owoce.

Kruszonka: Margarynę stopić, dodać resztę składników, połączyć. Do kruszonki wlać ciasto, wymieszać. Wlać do prostokątnej formy. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Krem: Pół szklanki mleka rozrobić z mąką pszenną i ziemniaczaną. Resztę mleka zagotować z cukrem, dodać rozrobione mąki, zagotować. Budyń ostudzić. Margarynę utrzeć, dodając stopniowo budyń i aromat waniliowy. Galaretkę przygotować według instrukcji. Ciasto przekroić na dwa placki. Spód posmarować połową kremu, ułożyć biszkopty, zalać tężejącą galaretką. Drugi placek posmarować resztą kremu. Posmarowaną stroną ułożyć na biszkoptach.

Poleca Barbara Galat, Brzezina, woj. opolskie

— Ciasto śmietankowe —

Sposób przyrządzenia
Masa I: Żelatynę rozpuścić, ostudzić. Kremówkę ubić z cukrem pudrem. Dodać żelatynę, połączyć. Formę wyłożyć biszkoptami, zalać tężejącą masą.
Masa II: Banany zmiksować, dodać serki i tężejące galaretki, połączyć, zalać ciasto.
Masa III: Kremówkę ubić, dodać tężejącą galaretkę, zalać ciasto. Chłodzić kilka godzin.

Poleca Katarzyna Pazdan, Mstów, woj. śląskie

SKŁADNIKI
(porcja na 8 osób)
Masa I:
- **500 ml kremówki**
- **5 łyżek cukru pudru**
- **3 łyżeczki żelatyny**

Masa II:
- **1,5 kg bananów**
- **2 serki waniliowe**
- **3 galaretki cytrynowe**

Masa III:
- **500 ml kremówki**
- **galaretka cytrynowa**

Ponadto:
- **2 opakowania biszkoptów**

11. Dodatki do ciast

— Owocowe dekoracje do ciast —

SKŁADNIKI
- **2 średniej wielkości pomarańcze**
- **1 szklanka malin**
- **1 galaretka pomarańczowa**
- **1 szklanka soku pomarańczowego**
- **kilka małych listków mięty**

Sposób przyrządzenia
Galaretkę rozpuścić w gorącym soku pomarańczowym. Studzić, mieszając, żeby równomiernie tężała. Tężejącą galaretką posmarować boki tortownicy i przykleić do niej pokrojone w plastry pomarańcze. Posmarować resztą galaretki. Wlać masę serową lub jogurtową. Wstawić do lodówki. Udekorować malinami, skórką pomarańczową i miętą.

Poleca Agnieszka Gnus, Zawadzkie, woj. opolskie

— Marcepanowa dekoracja do ciast —

Sposób przyrządzenia
Płat marcepanowy cienko rozwałkować (gdyby za bardzo się kleił, można podsypać cukrem pudrem) na grubość około 3 mm. Powycinać dowolne ozdoby za pomocą foremek lub radełka. Pędzelkiem pomalować na wybrany kolor. Odłożyć na około 2 godziny do przeschnięcia.

Poleca Karolina Wolny, Grodziec, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **200 g masy marcepanowej**
- **barwniki spożywcze w proszku**

— Czekoladowa dekoracja do ciast —

SKŁADNIKI
- **tabliczka gorzkiej czekolady**
- **tabliczka białej czekolady**

Sposób przyrządzenia
Czekolady połamać i osobno roztopić w kąpieli wodnej, najpierw jedną, potem drugą. Stygnącą czekoladę (trzeba uważać, aby za bardzo nie zgęstniała) przełożyć do szprycy cukierniczej lub zrobionej z papieru pergaminowego tulejki. Wyciskać dowolne wzory na pergamin. Włożyć do lodówki do całkowitego zastygnięcia. Ostrożnie zdejmować z papieru i dekorować tort lub ciasto.

Poleca Maria Dusza, Łącznik, woj. opolskie

— Cukrowe dekoracje na ciasto —

SKŁADNIKI
- **opakowanie masy cukrowej (lukier plastyczny)**
- **barwniki spożywcze**
- **klej spożywczy (CMC)**

Sposób przyrządzenia
Masę podzielić na kawałki i dowolnie zabarwić. Do każdego dodawać odrobinę CMC (1 łyżeczka na 500 g cukru) dla utwardzenia. Dobrze ugnieść i nadać kawałkom wybrane kształty (kwiaty, serduszka, figurki). Układać na niezastygniętej polewie.

Poleca Janina Janas, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Pralinkowe dekoracje do ciast —

SKŁADNIKI
- **250 g pralin z różnokolorowym nadzieniem**
- **gotowy lukier**
- **galaretka cytrynowa**

Sposób przyrządzenia
Praliny pokroić ostrym nożem na cienkie plasterki. Część pokroić potem w paseczki. Wierzch ciasta cienko posmarować lukrem. Zanim zastygnie, ułożyć z pokrojonych pralinek dowolny wzór. Gotową dekorację posmarować cienką warstwą galaretki, żeby nie wysychała.

Poleca Maria Tołpa, Steblów, woj. opolskie

— Polewa cytrynowa —

SKŁADNIKI
- **sok z 1 cytryny**
- **1 łyżka likieru limoncello**
- **1 białko**
- **150 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia
Białka ubić na sztywną pianę. Mieszając, dodać cukier, sok z cytryny i limoncello. Kiedy polewa będzie już wystarczająco gęsta, polać nią pączki, herbatniki czy torciki, a potem przełożyć je w chłodne miejsce, aby polewa zastygła.

Poleca Ewa Kurek, Opole, woj. opolskie

— Kandyzowana skórka pomarańczy —

SKŁADNIKI
- **4-5 pomarańczy**
- **100 ml wody**
- **250 g cukru**

Sposób przyrządzenia
Pomarańcze dokładnie oczyścić szczoteczką. Obrać ze skórki i każdą ostrym nożem pozbawić albedo (białej warstwy). Pozostawić wyłącznie skórkę. Zalać ją gorącą wodą i odstawić na noc. Na drugi dzień odsączyć skórkę, pokroić w drobną kostkę lub cieniutkie paseczki. W rondelku podgrzać 100 ml wody z cukrem, tworząc syrop. Wrzucić do niego pokrojoną skórkę i gotować razem 15 minut, ciągle mieszając. Przelać do wyparzonego słoika, szybko zakręcić i odstawić do wystygnięcia. W takiej formie skórka przechowywana w lodówce ma rok przydatności do spożycia.

Poleca Anna Gajda, Nowe Kotkowice, woj. opolskie

— Skórka pomarańczowa w cukrze —

SKŁADNIKI
- **200 g skórki pomarańczowej**
- **1 szklanka cukru**
- **woda**

Sposób przyrządzenia
Skórkę pokroić w kostkę lub paski. Zalać wodą i gotować 10 minut. Odlać wodę i znów zalać świeżą. Gotować kolejne 10 minut i odlać wodę, a skórki przestudzić. Do garnka wlać pół szklanki wody i wsypać 1 szklankę cukru, gotować razem syrop. Kiedy będzie bulgotał, dodać skórkę pomarańczową, zmniejszyć ogień na bardzo mały i od czasu do czasu przemieszać. Gotować skórkę tak długo, aż zrobi się przezroczysta (około 20–30 minut). Przestudzić i np. połowę zrobić w cukrze, a drugą zlać wraz z syropem do słoiczka i zakręcić. Przechowywać w lodówce. Skórkę, która zostanie przygotowana w cukrze, nie kroić w kostkę, tylko zostawić pociętą w cienkie paski. Obtoczyć w cukrze każdy pasek osobno i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku z termoobiegiem przez 5 minut w temperaturze 90°C. Wyciągnąć i zostawić do całkowitego ostygnięcia. Włożyć do słoiczka i zakręcić.

Poleca Wanda Zabawa, Opole, woj. opolskie

— Herbatnikowy spód do ciast —

SKŁADNIKI

- **300 g pełnoziarnistych herbatników**
- **100 g masła**

Sposób przyrządzenia

Herbatniki włożyć do torebki foliowej i potłuc lub rozwałkować. Masło rozpuścić i wymieszać z herbatnikami. Na talerzu postawić obręcz do tortu. Na dnie rozłożyć herbatniki i docisnąć. Schłodzić.

Poleca Maria Jeziorska, Olszanka, woj. opolskie

— Czekoladowy spód do ciast —

SKŁADNIKI

- **250 g masła**
- **1 szklanka cukru**
- **cukier wanilinowy**
- **400 g mleka w proszku**
- **6 łyżek kakao**
- **100 g biszkoptów**
- **100 g orzechów**
- **50 g rodzynek**
- **kieliszek rumu**

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy i wodę umieścić w garnku. Ogrzewać na wolnym ogniu, mieszając, aż składniki się połączą. Odstawić z ognia. Dodać mleko w proszku, kakao i wymieszać. Biszkopty pokruszyć i dodać do masy. Wsypać uprażone na suchej patelni orzechy i namoczone w rumie rodzynki. Masę wylać do wyłożonej papierem do pieczenia formy keksowej. Wstawić do lodówki na 3–4 godziny.

Poleca Stefania Musiał, Górażdże, woj. opolskie

— Bezowy spód do ciast —

SKŁADNIKI

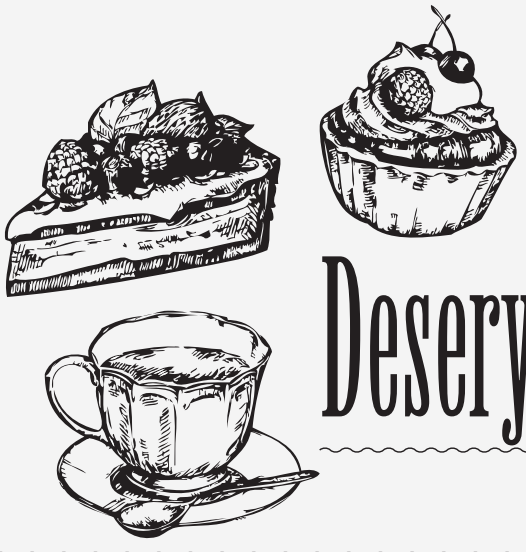
- **5 białek**
- **1,5 szklanki cukru**
- **2 łyżeczki mąki pszennej**

Sposób przyrządzenia

Dobrze schłodzone białka ubić na sztywną pianę. Gdy piana będzie już gęsta, po łyżce wsypywać cukier i ubijać. Na koniec dodać mąkę wymieszaną z cukrem. Dobrze ubita piana musi być lśniąca i sztywna. Pianę nałożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 120°C przez około 2 godziny.

Poleca Teresa Krzan, Prądy, woj. opolskie

XXII



Desery

— Blok czekoladowy —

SKŁADNIKI

- **170 g cukru pudru**
- **250 g masła**
- **½ szklanki wody**
- **60 g gorzkiego kakao**
- **400 g pełnego mleka w proszku**
- **50 g herbatników**

Sposób przyrządzenia

Masło rozpuścić w małym rondelku. Lekko przestudzić i dodać cukier, wodę, kakao, a następnie dobrze wymieszać. Do dużej miski wsypać mleko i połamane herbatniki. Następnie dodać wcześniej wymieszane masło z cukrem, wodą i kakao, wszystko połączyć. Całość umieścić w wyłożonej folią aluminiowej formie do keksówki o wymiarach 10 × 20 cm i chłodzić w lodówce przez kilka godzin.

Poleca Monika Chowaniec, Konradów, woj. opolskie

— Blok czekoladowy waniliowy —

SKŁADNIKI

- **1 kostka margaryny**
- **½ szklanki mleka**
- **torebka cukru wanilinowego**
- **1 szklanka cukru**
- **500 g mleka w proszku**
- **1 łyżka kakao**
- **2 paczki herbatników**
- **2 łyżki wiórków kokosowych**
- **3 łyżki bakalii**

Sposób przyrządzenia

Margarynę, mleko, cukier i cukier wanilinowy zagotować. Masę zmiksować z mlekiem w proszku, podzielić na pół. Jedną część wymieszać z wiórkami, drugą z kakao, pokruszonymi herbatnikami i bakaliami. Wyłożoną pergaminem formę napełnić jasną, a potem ciemną masą. Docisnąć, chłodzić 6 godzin.

Poleca Marta Spyrka, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Blok czekoladowy z biszkoptami —

SKŁADNIKI

- **400 g mleka w proszku (niegranulowanego)**
- **250 g masła**
- **1 szklanka cukru**
- **cukier wanilinowy**
- **½ szklanki wody**
- **6 łyżek ciemnego kakao**
- **100 g biszkoptów**
- **100 g orzechów**
- **50 g rodzynek**
- **1 kieliszek rumu**

Dodatkowo:

- **100 g orzechów włoskich**
- **4 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier wanilinowy i wodę umieścić w garnku. Ogrzewać na wolnym ogniu, nie przerywając mieszania, aż składniki się połączą. Odstawić z ognia. Dodać mleko w proszku, kakao i dokładnie wymieszać. Biszkopty pokruszyć na grubsze kawałki i dodać do masy. Wsypać uprażone na suchej patelni orzechy i namoczone w rumie rodzynki. Masę wylać do wyłożonej papierem do pieczenia formy keksowej. Chłodzić 3–4 godziny. Wyłożyć na półmisek.

Przygotować karmel: Na patelni roztopić cukier, rozpuścić w 2–3 łyżkach wody. Włożyć połówki orzechów, wymieszać, aby równo pokryły się karmelem. Ostudzić do temperatury pokojowej i ułożyć na wierzchu bloku czekoladowego.

Poleca Leokadia Pluchta, Łambinowice, woj. opolskie

— Mus czekoladowy —

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **80 g cukru**
- **200 g czekolady do gotowania**
- **50 g masła**

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek. Do żółtek dodać dwie trzecie cukru i ucierać za pomocą miksera, do otrzymania aksamitnego, jasnego kremu. Czekoladę połamać na kawałki i rozpuścić w kąpieli wodnej razem z pokrojonym na kawałki masłem. Mieszać metalową trzepaczką, aż do całkowitego rozpuszczenia czekolady, a następnie połączyć z przygotowaną masą z żółtek. Białka ubić na sztywną pianę z pozostałym cukrem. Pianę delikatnie wymieszać z kremem czekoladowym. Mus rozlać do małych salaterek lub jednego większego naczynia, schłodzić w lodówce.

Poleca Elżbieta Nowak, Pomorzowice, woj. opolskie

— Mus morelowy —

SKŁADNIKI

- **600 g moreli**
- **2 łyżeczki żelatyny**
- **5 łyżeczek cukru**
- **250 ml śmietany kremówki**
- **3 krople ekstraktu waniliowego**
- **10 g płatków migdałowych**
- **1 łyżka likieru pomarańczowego**
- **listki melisy**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w 3–4 łyżkach zimnej przegotowanej wody. Umyte morele pokroić na połówki. Dodać do moreli 3 łyżeczki cukru, ekstrakt waniliowy i likier pomarańczowy. Całość zmiksować na gładką masę, a następnie połączyć z żelatyną i zmiksować. Śmietanę ubić na sztywno z resztą cukru. Jedną trzecią ubitej śmietany dodać do zmiksowanych moreli, dokładnie wymieszać i rozłożyć do pucharków. Następnie wstawić pucharki z musem morelowym do lodówki na minimum 40 minut. Schłodzony deser podawać udekorowany pozostałą bitą śmietaną, płatkami migdałowymi, listkami melisy i cząstkami moreli.

Poleca Rozwita Wieczorek, Górki, woj. opolskie

— Mus malinowy —

SKŁADNIKI

- **500 g malin (mogą być mrożone)**
- **3 tabliczki (po 100 g każda) białej czekolady**
- **400 g jogurtu naturalnego**
- **500 g śmietany kremówki**
- **ewentualnie listki melisy cytrynowej lub mięty do udekorowania deseru**

Sposób przyrządzenia

Maliny przebrać (mrożone wcześniej rozmrozić). Kilka ładnych owoców odłożyć do dekoracji. Czekoladę połamać na kawałki, wrzucić do rondelka. Całość wstawić do większego naczynia wypełnionego gorącą wodą, rozpuścić, nie przerywając mieszania. Następnie odstawić do przestygnięcia. Do stopionej czekolady wlać jogurt naturalny, dokładnie wymieszać. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno, porcjami przekładać do czekolady i jogurtu. Wszystkie składniki ponownie wymieszać. Maliny zmiksować na purée. Przetrzeć przez sitko, aby uzyskać jednolitą konsystencję. Mus malinowy połączyć z jedną trzecią musu czekoladowego i bitą śmietaną. Do szklanych pucharków przełożyć obie masy. Gotowy deser udekorować odłożonymi owocami i ewentualnie listkami melisy cytrynowej lub mięty. Przed podaniem mus czekoladowo-malinowy warto wstawić na około 20 minut do lodówki.

Uwaga: Mus doskonale smakuje z różnymi dodatkami, np. z lodami waniliowymi. Deser posypany startą na grube wiórki białą i ciemną czekoladą będzie jeszcze efektowniejszy.

Poleca Kamila Wach, Dąbrowa, woj. opolskie

— Gorąca czekolada z dodatkiem waniliowej bitej śmietany —

SKŁADNIKI

- **750 ml mleka**
- **200 ml słodkiej śmietany 30% lub 36%**
- **3 łyżeczki brązowego cukru**
- **2 łyżeczki cukru wanilinowego**
- **100 g dobrej gorzkiej (ewentualnie deserowej) czekolady**

Sposób przyrządzenia

Mleko wraz z połową słodkiej śmietanki mocno podgrzać, prawie do zagotowania, lecz nie gotować. Zdjąć z ognia, dodać połamaną czekoladę i brązowy cukier. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Najłatwiej trzepaczką rózgową. Resztę śmietanki ubić na sztywno z cukrem wanilinowym. Gorącą czekoladę wlać do kubków lub szklanek, ozdobić bitą śmietaną. Podawać od razu po przygotowaniu.

Poleca Irena Lisoń, Grocholub, woj. opolskie

— Krem ajerkoniakowy —

SKŁADNIKI

- **200 g masła**
- **3 jajka**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **100 ml ajerkoniaku**

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć na puch. Jajka z dodatkiem cukru ubić na parze. Zestawić, by ostygły. Kiedy są już chłodne (osiągnęły temperaturę pokojową), stopniowo dodawać je do utartego masła, łyżka po łyżce. Ubijać, stale miksując, na gładką masę. Gdy masa jest już połączona, stopniowo dodawać ajerkoniak, także łyżka po łyżce, żeby krem się nie zwarzył.

Poleca Danuta Wójcik, Brzeg, woj. opolskie

— Krem w czekoladzie —

SKŁADNIKI

- **150 g czekolady deserowej lub gorzkiej**
- **3 duże brzoskwinie (mogą być z puszki)**
- **7 łyżek śmietany kremówki**
- **70 g twarożku śmietankowego**
- **1 łyżka płynnego miodu**
- **2 łyżki wiórków czekoladowych do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę połamać na kawałki, włożyć do miski. Ustawić na garnku z gotującą się wodą, rozpuścić. Cztery płaskie, gładkie miseczki posmarować masłem. Spód i brzegi miseczek oblać cienką warstwą czekolady. Kiedy zastygnie, polać jeszcze jedną warstwą czekolady. Gdy masa całkowicie zastygnie, ostrożnie wyjąć czekoladowe foremki z miseczek. Włożyć do lodówki, by dobrze stężały. Brzoskwinie umyć, osuszyć, przekroić na pół, wyjąć pestki (brzoskwinie z zalewy osączyć). Pokroić na dość cienkie plasterki. Śmietanę kremówkę lekko ubić, wymieszać z twarożkiem śmietankowym i miodem. Dalej delikatnie ubijać, aż powstanie gęsty twarożkowy krem. Krem nałożyć do szprycy z końcówką w kształcie fali, napełnić czekoladowe foremki. Na wierzchu ułożyć po kilka kawałków brzoskwiń, udekorować wiórkami czekolady. Podawać zaraz po przygotowaniu.

Poleca Krystyna Musioł, Zawadzkie, woj. opolskie

— Krem cytrynowy —

SKŁADNIKI

- **125 ml soku z cytryny**
- **skórka otarta z 1 cytryny**
- **100 g cukru**
- **3 duże jajka**
- **5 łyżek masła**
- **1 kieliszek cytrynówki**

Sposób przyrządzenia

Masło roztopić w rondlu o grubym dnie. Dodać roztrzepane jajka, cukier, sok i skórkę z dokładnie umytej i sparzonej cytryny. Gotować na małym ogniu, cały czas mieszając trzepaczką, aż krem zgęstnieje. Jeżeli są drobne grudki, całość zmiksować blenderem. Gotowy krem odstawić do całkowitego ostygnięcia. Na koniec dodać kieliszek cytrynówki.

Poleca Jolanta Piwko, Krzyżowice, woj. opolskie

— Krem pomarańczowy —

SKŁADNIKI

- **1 budyń śmietankowy**
- **4 łyżki cukru pudru**
- **½ szklanki kremówki**
- **¼ szklanki soku z pomarańczy**
- **2 czubate łyżki serka mascarpone**

Sposób przyrządzenia

Budyń wymieszać z cukrem pudrem, sokiem z pomarańczy, kremówką i gotować, mieszając, aż masa zgęstnieje. Lekko przestudzić i połączyć z serkiem mascarpone. Odstawić do lodówki na 15 minut, żeby krem stężał. To doskonałe nadzienie do babeczek z owocami. W połączeniu z drobnymi owocami jagodowymi nadaje się też do rurek.

Poleca Jadwiga Korzeniec, Łąka Prudnicka, woj. opolskie

— Krem migdałowy —

SKŁADNIKI

- **200 g migdałów**
- **150 g cukru pudru**
- **50 g kaszy manny**
- **½ szklanki mleka**
- **½ laski wanilii**

Sposób przyrządzenia

Migdały zemleć. Mleko zagotować z wanilią. Wanilię wyjąć, naciąć, wyciągnąć ziarenka i dodać do mleka. Wsypać kaszę i ugotować, cały czas mieszając. Dodać cukier i odstawić do ostudzenia. Wymieszać z migdałami. Krem można wykorzystać do przełożenia ciasta. W każdą warstwę kremu powtykać inne miękkie owoce. Doskonale nadaje się też do podania w pucharku w połączeniu z owocami i lodami.

Poleca Gabriela Pregel, Murów, woj. opolskie

— Krem czekoladowy —

SKŁADNIKI

- **200 g cukru**
- **200 g masła**
- **1 łyżka kakao**
- **1 żółtko**
- **cukier wanilinowy**
- **½ szklanki mleka**

Sposób przyrządzenia

Zagotować mleko z cukrem i cukrem wanilinowym. Wsypać kakao, wymieszać i zestawić z ognia. Ostudzić. Masło utrzeć na puch, dodać żółto. Cały czas ucierając, dodawać mleko z kakao. Można dodać likier czekoladowy. Odstawić do lodówki do stężenia. Bardzo dobrze prezentuje się i smakuje z malinami i białymi porzeczkami.

Poleca Daniela Bąbel, Przewóz, woj. opolskie

— Krem kokosowy —

SKŁADNIKI

- **800 ml śmietany 30%**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **3 łyżki żelatyny**
- **4 łyżki wiórków kokosowych**
- **3 łyżki likieru kokosowego**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w jednej trzeciej szklanki gorącej wody. Ubić na sztywno schłodzoną śmietankę. Pod koniec ubijania dodać cukier i ostudzoną żelatynę. Wlać likier i wsypać wiórki kokosowe. Doskonały do tortu. Świetnie współgra smakowo z owocami i płatkami migdałowymi.

Poleca Grażyna Horodyńska, Namysłów, woj. opolskie

— Krem kawowy —

SKŁADNIKI

- **2 żółtka**
- **¼ szklanki drobnego cukru**
- **100 g masła**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej**
- **3 łyżeczki likieru kawowego lub amaretto**
- **½ szklanki posiekanych bakalii (daktyle, rodzynki, orzechy)**

Sposób przyrządzenia

Żółtka ubić na parze z cukrem, sokiem z cytryny i kawą na puszysty mus. Miękkie masło ubić na puch. Miksując, dodawać po łyżce musu jajecznego. Wlać alkohol. Krem odstawić do lodówki na 10 minut. Następnie dodać pokrojone bakalie, wymieszać. Doskonale smakuje z dodatkiem małych bezików i kwaśnych owoców.

Poleca Katarzyna Cybulska, Kurznie, woj. opolskie

— Masa do wafli I —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki słodkiego mleka**
- **2 szklanki cukru**
- **1 szklanka wiórków kokosowych lub mielonych orzechów**
- **150 g masła**
- **1 paczka wafli**

Sposób przyrządzenia

Mleko z cukrem gotować na wolnym ogniu. Gdy zacznie gęstnieć, dodać kokos lub orzechy, wymieszać i przestudzić. Do chłodnej masy dodać roztopione masło, wymieszać. Masa smarować wafle.

Poleca Kamila Wach, Dąbrowa, woj. opolskie

— Masa do wafli II —

SKŁADNIKI

- **1 paczka wafli (kwadratowe, grubsza kratka)**
- **3 łyżki cukru**
- **100 g wiórków kokosowych**
- **250 g masła**
- **½ szklanki mleka**
- **1 mniejszy słoik marmolady**
- **1 galaretka**
- **1 paczka okrągłych biszkoptów**

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować z cukrem, dodać kokos i gotować przez 10 minut, ciągle mieszając. Masło utrzeć, dodając przestudzony kokos. Masę podzielić na 2 części. Galaretkę rozpuścić według przepisu.

Przełożenie wafli: Wafel – marmolada – wafel – ½ masy – biszkopty – ½ masy – tężejąca galaretka – wafel – marmolada – wafel.

Poleca Ewa Kukuła, Malerzowice Wielkie, woj. opolskie

— Mleczne cukierki —

SKŁADNIKI

- **50 g płatków migdałowych**
- **50 g rodzynek**
- **300 g cukru**
- **3 łyżki syropu cukrowego**
- **80 ml śmietany kremówki**
- **20 ml rumu**
- **2 łyżki masła**

Sposób przyrządzenia

Migdały uprażyć na suchej patelni. Zmieszać śmietanę, cukier, syrop i zagotować. Odstawić na 15 minut. Następnie dodać masło i raz jeszcze zagotować. Zestawić z ognia, dodać połowę płatków migdałowych, namoczone w rumie rodzynki. Mieszać tak długo, aż masa zacznie gęstnieć. Następnie masę wylać do płaskiego naczynia wyłożonego papierem do pieczenia. Posypać resztą płatków migdałowych. Odstawić do całkowitego ostygnięcia. Dobrze zastygniętą masę pokroić i odstawić do lodówki na całą noc.

Poleca Kamila Broda, Wierzchy, woj. opolskie

— Pralinki z ziemniaków —

Sposób przyrządzenia

Gotowane i obrane ziemniaki zemleć i przenieść do misy. Zmiksować biszkopty i wymieszać je z ziemniakami. Następnie dodać roztopioną czekoladę, cukier i szczyptę soli. Ugnieść twardą masę i odłożyć ją na 10 minut. Przygotować nadzienie, mieszając starte ziemniaki, roztopioną czekoladę, pokrojone drobniutko śliwki, cukier i rum. Sztywniejsze nadzienie podzielić na 10 części i uformować z nich kulki. Każdą z nich owinąć kawałkiem jasnej masy. Gotowe pralinki odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 2 godziny. Następnie namoczyć je w roztopionej ciemnej polewie. Pod koniec polać jasną polewą, dzięki czemu powstanie marmurek. Odstawić do stężenia.

Poleca Anna Murańska, Nasale, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Jasna masa:
- **120 g gotowanych obranych ziemniaków**
- **50 g biszkoptów**
- **70 g białej czekolady**
- **30 g cukru pudru**
- **sól**

Nadzienie:
- **40 g gotowanych obranych ziemniaków**
- **20 g gorzkiej czekolady**
- **50 g suszonych śliwek**
- **10 g cukru pudru**
- **1 łyżka rumu**

Wykończenie:
- **100 g ciemnej polewy czekoladowej**
- **20 g białej polewy czekoladowej**

— Trufle czekoladowe —

SKŁADNIKI

- **150 g gorzkiej czekolady**
- **3-4 łyżki śmietany kremówki**
- **70 g miękkiego masła**
- **1 łyżeczka brandy lub whisky**
- **10 g miodu**
- **2 g kawy rozpuszczalnej**
- **wiórki kokosowe do obtoczenia**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę posiekać lub zetrzeć na tarce. Śmietanę kremówkę doprowadzić do wrzenia, dodać kawę i miód, wymieszać. Zdjąć z ognia, mieszając, dodawać czekoladę. Lekko ostudzić, dodać masło i alkohol, wymieszać na gładką, jednolitą masę.

Masę rozsmarować na grubość 2 cm w formie wyłożonej folią spożywczą, wstawić na 2 godziny do lodówki. Masę skrobać łyżeczką i formować kulki. Obtoczyć w wiórkach kokosowych.

Poleca Agnieszka Chrzan, Wołczyn, woj. opolskie

— Trufle koniakowe —

Sposób przyrządzenia

Śmietanę kremówkę zagotować z cukrem i cukrem wanilinowym. Zmniejszyć ogień. Posiekać obie czekolady, dodać do śmietany razem z masłem, roztopić. Zdjąć z ognia, wymieszać z koniakiem, ostudzić i wstawić na 4 godziny do lodówki. Schłodzoną masę ubić mikserem. Łyżeczką odcinać małe porcje, szybko formować kulki i obtaczać w kakao. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Poleca Janina Adamska, Prudnik, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **100 g czekolady deserowej**
- **200 g czekolady mlecznej**
- **100 g masła**
- **100 ml śmietany kremówki**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 mała torebka cukru wanilinowego**
- **3 łyżki koniaku**
- **2 łyżeczki kakao**

— Praliny cytrusowe —

SKŁADNIKI

- **100 g konfitury mandarynkowej lub pomarańczowej**
- **250 g białej czekolady**
- **1 kieliszek rumu**

Sposób przyrządzenia

100 g czekolady posiekać lub utrzeć i rozpuścić w kąpieli wodnej. Konfitury podgrzać, dodać rozpuszczoną czekoladę, dokładnie wymieszać, a następnie ostudzić. Z tak powstałej masy formować kulki, wstawić je do lodówki, aby zastygły. Pozostałą część czekolady także rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem kieliszka rumu. W roztopionej czekoladzie zanurzać pojedynczo przygotowane wcześniej kulki i odkładać do małych papilotek lub na folię do zastygnięcia.

Poleca Katarzyna Widera, Rudziczka, woj. opolskie

— Budyń jaglany z gorzką czekoladą —

SKŁADNIKI

- **100 g suchej kaszy jaglanej**
- **250 ml wody**
- **370 ml mleka 3,2%**
- **szczypta mieszanki przypraw (goździków, gałki muszkatołowej, suszonego imbiru, cynamonu) lub przyprawy do piernika**
- **30 g miodu**
- **240 g suszonych lub wędzonych śliwek**
- **40 g gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Suchą kaszę jaglaną uprażyć na rozgrzanej patelni. Następnie dokładnie opłukać kaszę – zrobić to kilkakrotnie, aż woda będzie zupełnie czysta. Przełożyć kaszę do wysokiego garnka, dolać wodę oraz mleko i dodać przyprawy. Gotować kaszę pod przykryciem, aż zmięknie i wchłonie większość płynu – około 15–20 minut. Do kaszy dodać miód i zmiksować na gładką masę. Budyń podawać z pokrojonymi na kawałki, wcześniej namoczonymi w wodzie lub alkoholu śliwkami. Całość dania posypać wiórkami gorzkiej czekolady. Budyń można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Poleca Maria Sikorska, Rożnów, woj. opolskie

— Pudding na pamięć —

SKŁADNIKI

- **6 łyżek siemienia lnianego**
- **150 ml mleczka kokosowego**
- **½ banana**
- **1 łyżka syropu klonowego**
- **2 łyżki startej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Nasiona wsypać do szklanki, zalać mleczkiem. Odstawić na 6–8 godzin, co jakiś czas zamieszać. Banana obrać, zmiksować, dodać do puddingu, wymieszać. Dosłodzić, posypać startą czekoladą, ewentualnie udekorować plasterkami banana.

Poleca Renata Gruszyńska, Opole, woj. opolskie

2. Desery

— Biała beza —

SKŁADNIKI

- **8 białek**
- **500 g cukru kryształu**
- **400 ml śmietany kremówki**
- **50 g cukru pudru**
- **½ małej torebki cukru wanilinowego lub waniliowego**
- **2 listki żelatyny**
- **starta skórka z pomarańczy**

Sposób przyrządzenia

Ubić białka na sztywną pianę. Powoli wsypywać cukier, ubijać, aż piana będzie lśniąca, a cukier się rozpuści. Na dwóch podłużnych blachach wyłożonych pergaminem rozsmarować przygotowaną masę bezową. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 120°C, piec (a właściwie suszyć) 120 minut. Potem wyjąć blachy i pozostawić na nich bezy do całkowitego wystygnięcia. Śmietanę ubić z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym, na końcu dodać skórkę z pomarańczy. Namoczyć listki żelatyny i połączyć z ubitą masą śmietanową. Ostrożnie zdjąć z blach upieczone bezy. Jeden kawałek położyć na paterze i rozsmarować na nim masę śmietanową, a drugim przykryć, lekko dociskając. Włożyć do lodówki do schłodzenia. Przed podaniem pokroić bezę w poprzek na kawałki. Można podać ją z sosem z rozpuszczonej białej czekolady lub z owocami.

Poleca Sylwia Skałuba, Zielina, woj. opolskie

— Koszyczki bezowe z kremem i brzoskwinią —

SKŁADNIKI

Beza:
- **3 białka jajek**
- **200 g cukru pudru**

Krem:
- **200 g śmietany kremowej 30% lub 36%**
- **100 g białej czekolady**
- **3-4 połówki brzoskwini w zalewie**

Sposób przyrządzenia

Białka jajek (muszą mieć temperaturę pokojową) ubić rózgą (ręcznie lub robotem). Gdy piana zacznie tworzyć małe wierzchołki, dodawać porcjami połowę przesianego cukru pudru. Ubijać kilka minut, aż piana podwoi swoją objętość i stanie się lśniąca. Teraz dosypać powoli pozostały cukier puder i ubijać, aż składniki się dobrze połączą, a piana będzie gęsta. Rozgrzać piekarnik do 110–120°C (termoobieg 90–100°C). Wyłożyć dużą blachę papierem do pieczenia; narysować na papierze 9 okręgów o średnicy 8 cm (zachować między nimi odstępy). Wyłożyć masę bezową na okręgi, formując wyższe brzegi (można to zrobić łyżką, ale najłatwiej będzie posługiwać się rękawem cukierniczym wypełnionym masą). Wstawić bezy do piekarnika i suszyć je przez 100–120 minut, do momentu, aż całkowicie wyschną. Następnie wyłączyć piekarnik i pozostawić w nim bezy do wolnego wystudzenia. Wlać śmietankę do garnuszka, dodać posiekaną czekoladę. Postawić na małym ogniu i podgrzewać, cały czas mieszając. Gdy czekolada zupełnie się rozpuści, zdjąć z ognia i ostudzić. Następnie wstawić garnuszek ze śmietanką do lodówki i mocno schłodzić (2–3 godziny). Połówki brzoskwiń osączyć z zalewy i pokroić na kawałki (można zabawić się w wycinanie okrągłych „żółtek"). Zimną śmietanę ubić rózgą na sztywną masę. Krem rozłożyć na bezy i udekorować brzoskwiniami.

Poleca Agata Wójciak, Olesno, woj. opolskie

— Szpajza – deser jajeczny —

SKŁADNIKI

Kakaowa:
- **6 jajek**
- **6 łyżek cukru**
- **1 łyżka kakao**
- **1 łyżka rumu lub wódki**

Cytrynowa:
- **6 jajek**
- **6 łyżek cukru**
- **sok z 2 cytryn**
- **skórka starta z cytryny**
- **4 łyżeczki żelatyny**

Sposób przyrządzenia

UWAGA!!! Jaja dokładnie umyć i sparzyć!

Kakaowa: Kakao rozrobić z alkoholem. Żółtka utrzeć z połową cukru. Dodać pianę ubitą z białek i reszty cukru oraz kakao, połączyć. Chłodzić 3–4 godziny. Ozdobić wiórkami kokosowymi i czekoladą.

Cytrynowa: Żółtka utrzeć z połową cukru. Białka ubić z resztą cukru. Dodać sok i skórkę z cytryny oraz rozpuszczoną w wodzie żelatynę. Wymieszać, chłodzić 3–4 godziny. Ozdobić kawałkami galaretki (np. niebieskiej).

Poleca Gabriela Zimoń, Jankowice, woj. śląskie

— Ślimaczek w kremie —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **130 g cukru**
- **100 g mąki**
- **100 g masła**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **250 g mielonego twarogu**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **200 ml śmietanki kremówki 36%**
- **1 puszka brzoskwiń**
- **lody**
- **czekolada**

Sposób przyrządzenia

Jajka rozbić, oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć na puszystą masę razem z cukrem wanilinowym. Białka ubić na sztywno. Dalej ubijając, dodawać stopniowo 80 g cukru. Obie masy jajeczne połączyć, dodać przesianą mąkę, wymieszać. Ciasto rozsmarować na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 10 minut w temperaturze 200°C. Potem zdjąć z blachy, odstawić do ostygnięcia. Usunąć papier. Masło ubić na pianę razem z pokruszoną i rozpuszczoną ciepłą czekoladą. Biszkopt ułożyć na kolejnym kawałku papieru. Rozsmarować ciepły krem czekoladowy. Zwinąć roladę razem z papierem. Odstawić na kilkadziesiąt minut do lodówki. Mielony twaróg utrzeć z resztą cukru i cukru wanilinowego oraz sokiem wyciśniętym z cytryny. Kremówkę ubić na sztywno. Delikatnie wmieszać do masy serowej. Kiedy rolada stężeje, wyjąć ją, rozwinąć i usunąć papier. Pokroić w plastry o grubości około 1 cm. Poukładać je wokół ścianek szklanych pucharków. Środek wypełnić kremem twarogowym. Brzoskwinie osączyć z zalewy. Rozłożyć fantazyjnie na wierzchu każdego deseru. Na koniec udekorować każdą porcję kulką lodów waniliowych. Posypać startą czekoladą.

Poleca Maria Kubik, Dylaki, woj. opolskie

— Orzechy na cukrze —

SKŁADNIKI

- **1 kg orzechów włoskich**
- **3 łyżki margaryny**
- **5 łyżek cukru**
- **1 łyżka miodu**

Sposób przyrządzenia

Margarynę roztopić, dodać cukier. Do powstałej masy dodać orzechy i smażyć tak, aby całe orzechy zostały obtoczone w zalewie. Dla smaku można dodać odrobinę miodu.

Poleca Józefa Robak, Złotogłowice, woj. opolskie

— Batony zbożowe —

SKŁADNIKI

- **3 banany**
- **3 łyżki miodu**
- **1 szklanka płatków owsianych**
- **70 g słonecznika**
- **70 g pestek dyni**
- **70 g żurawiny**
- **70 g orzechów włoskich**

Sposób przyrządzenia

Pestki dyni, słonecznika i płatki owsiane uprażyć na suchej patelni. Orzechy posiekać. Dodać żurawinę. Banana zblendować lub rozgnieść widelcem, zmieszać z miodem. Połączyć z bakaliami. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Równomiernie rozłożyć masę. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Pokroić na niewielkie kawałki.

Poleca Krystyna Kulik, Rozmierka, woj. opolskie

— Batony z ziarnami i miodem —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki płatków owsianych**
- **½ szklanki słonecznika**
- **½ szklanki sezamu**
- **¼ szklanki pestek dyni**
- **½ szklanki żurawiny**
- **½ szklanki rodzynek**
- **1 łyżka masła**
- **4 łyżki miodu**
- **½ szklanki cukru**

Sposób przyrządzenia

Płatki owsiane zrumienić na suchej patelni, aż staną się złociste. Następnie uprażyć słonecznik, dynię i sezam. Wsypać do płatków. Dodać rodzynki, żurawinę oraz masło stopione z miodem i wymieszać. Rozpuścić cukier z dodatkiem odrobiny wody (około 2 łyżek) na suchej patelni. Gdy zrobi się płynny, dodać do podprażonych ziaren. Wymieszać bardzo dokładnie. Masę rozsmarować na kwadratowej blaszce o boku 17 cm wyłożonej pergaminem. Pokroić w batony i schłodzić.

Poleca Magdalena Świerczewska, Nysa, woj. opolskie

— Owsianka z dodatkami —

SKŁADNIKI

- **¾ szklanki mleka 2%**
- **2 łyżki płatków owsianych górskich**
- **1 łyżka rozdrobnionych orzechów włoskich**
- **1 łyżka suszonej żurawiny**
- **1 małe jabłko**
- **cynamon**
- **kardamon**

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, dodać płatki i gotować 5 minut, co jakiś czas mieszając. Owsiankę przelać do miseczki i wymieszać z orzechami, żurawiną i jabłkiem pokrojonym w kostkę. Na wierzchu posypać cynamonem i kardamonem.

Poleca Janina Kukuła, Zębowice, woj. opolskie

— Kremowa owsianka —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mleka 2%**
- **1 szklanka pełnoziarnistych płatków owsianych**
- **1,5 szklanki wody**
- **2 łyżeczki masła**
- **1 łyżka miodu**
- **2 gruszki**
- **garść orzechów laskowych**
- **garść suszonej żurawiny**
- **laska cynamonu**
- **gwiazdka anyżu (opcjonalnie)**

Sposób przyrządzenia

Jedną gruszkę pokroić w cienkie plasterki, używając do tego noża lub obieraczki do warzyw. Pokrojone plasterki odłożyć na bok. Z drugiej gruszki usunąć gniazdo nasienne i pokroić ją w kostkę albo cienkie paski. Do dużego rondla wsypać suchą owsiankę, następnie zalać ją mlekiem oraz wodą. Postawić garnek na średnim ogniu. Dodać anyż (opcjonalnie) i cynamon. Gotować owsiankę 3–5 minut, przez cały czas mieszając. Pod koniec gotowania dodać pokrojoną gruszkę oraz 2 łyżeczki masła. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na 2–3 minuty. Nałożyć owsiankę do miseczek, dodać orzechy, żurawinę oraz odłożone wcześniej świeże plasterki gruszki. Całość polać odrobiną miodu.

Poleca Grażyna Matysik, Dobrodzień, woj. opolskie

— Czekoladowe torciki —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **100 g cukru**
- **100 g mąki**
- **20 g kakao**
- **250 ml śmietanki kremówki**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **300 g czereśni z kompotu**
- **1 opakowanie czerwonej galaretki**
- **malinowy dżem**

Sposób przyrządzenia

Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z 1 opakowaniem cukru wanilinowego. Białka ubić na sztywno. Dalej ubijając, dosypać cukier. Połączyć z masą żółtkową. Dodać przesianą mąkę oraz kakao, połączyć. Gotowe ciasto rozsmarować na wyłożonej pergaminem blasze. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C około 10 minut. Wystudzić. Z wystudzonego biszkopta usunąć pergamin. Z połowy placka wyciąć 8 okrągłych placuszków o średnicy około 8 cm. Kremówkę zagotować z cukrem wanilinowym, zdjąć z ognia. Dodać połamaną czekoladę. Mieszać, aż się rozpuści. Odstawić na noc do lodówki. Ubić na sztywno. Przełożyć do szprycy, wycisnąć na brzegi tortowych placuszków (po obwodzie). Do środka nałożyć osączone czereśnie. Na pozostałym biszkopcie dżemem wyrysować okręgi o takiej samej średnicy. Nałożyć resztę czereśni, zalać rozpuszczoną galaretką, przestudzić. Wyciąć 8 placuszków. Przykryć placki z kremem.

Poleca Halina Czaja, Jełowa, woj. opolskie

— Domowy tort pischinger —

SKŁADNIKI

- **150 g gorzkiej czekolady**
- **200 g małych okrągłych suchych andrutów**
- **200 g masła**
- **100 g cukru pudru**
- **2 żółtka**
- **50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej**
- **100 g słodzonego twarożku**

Sposób przyrządzenia

Łyżkę masła odłożyć, resztę zmiksować na gładką masę. Żółtka utrzeć z cukrem, połączyć z masą maślaną. Dwie trzecie czekolady rozpuścić w kąpieli wodnej, dodać do masy. Kandyzowaną skórkę pomarańczową posiekać jak najdrobniej, wymieszać z całością. Wafle posmarować masą, przykrywać kolejnym, smarować masą itd. – powinno być około 6 warstw. Ostatnią, wierzchnią warstwę pozostawić suchą. Przycisnąć deską, obciążyć, schładzać około 2 godzin. Resztę czekolady zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Brzegi przestudzonych wafli posmarować twarożkiem i obsypać wiórkami czekoladowymi. Resztki wiórków roztopić z odłożonym masłem, utrzeć, polać wafle z wierzchu. Schłodzić.

Poleca Anna Niemczyk, Przywory, woj. opolskie

— Kusidło —

SKŁADNIKI

- **paczka wafli (andrutów)**
- **300 ml skondensowanego mleka**
- **250 g mielonej kawy**
- **1 słoik powideł wiśniowych**
- **masa karmelowa**
- **1 litr śmietany 36%**

Sposób przyrządzenia

Przygotować kawę z 250 g kawy i niecałych 500 ml wody. Odcedzić po 3–4 minutach od wsypania kawy do wody (+85–90°C). Dolać do niej mleko, śmietanę i masę karmelową. Całość odparować (zredukować wodę), aż masa zgęstnieje. Powinno nastąpić to po około 30 minutach. Po tym czasie przekładać na przemian wafle, jeden powidłami, a drugi masą kawową. Po ich przełożeniu wafle można włożyć na około 2–3 godziny do lodówki. Dobrze jest je przycisnąć, aby warstwy do siebie przylegały.
Podawać z pieczonym jabłkiem.

Poleca Leszek Kopcio, Nowa Ruda, woj. dolnośląskie

— Tiramisu I —

SKŁADNIKI

- **2 żółtka**
- **2 łyżki cukru**
- **2 paczki biszkoptów**
- **2 łyżki kawy rozpuszczalnej**
- **100 ml kremówki**
- **1 opakowanie serka mascarpone**
- **kakao**

Sposób przyrządzenia

Żółtka wraz z cukrem ubijać, dodając małymi partiami serek mascarpone. Ubić kremówkę i dodać ją do powstałej masy, delikatnie wymieszać. Kawę rozpuszczalną zalać 250 ml wody o temperaturze 90°C. Gdy ostygnie, wymoczyć w niej biszkopty i ułożyć jedną warstwę, a na niej połowę masy i posypać delikatnie kakao. Następnie ułożyć drugą warstwę biszkoptów i pozostałą masę, którą również posypać kakao. Ciasto wstawić do lodówki, aby stężało.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Deser tiramisu —

SKŁADNIKI

- **150 g serka naturalnego 0% tłuszczu**
- **150 g sera mascarpone**
- **3 łyżki cukru trzcinowego**
- **12 biszkoptów**
- **3 łyżki soku z pomarańczy**
- **5 łyżek kakao**

Sposób przyrządzenia

Do miski przełożyć serek naturalny, dodać do niego ser mascarpone. Wsypać cukier trzcinowy i zmiksować mikserem na wysokich obrotach, aż powstanie gładka, puszysta masa (najlepiej lekko spieniona), a cukier zupełnie się rozpuści. Masę można dosłodzić. Na dnie naczynia (jednego większego lub kilku mniejszych miseczek) ułożyć równo biszkopty (całe lub połamane, tak by zakryły całe dno), skropić je świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy. Na biszkopty wyłożyć łopatką grubą warstwę masy serowej, wyrównać wierzch i posypać go kakao przez drobniutkie sitko (dość grubą warstwą). Wstawić deser do lodówki do schłodzenia na minimum godzinę.

Poleca Róża Wieszala, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Flan waniliowy —

SKŁADNIKI

- **1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego**
- **200 ml śmietany 30%**
- **cukier wanilinowy**
- **2 jajka**
- **50 g cukru pudru**
- **100 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Przygotować niewielkie okrągłe formy. 100 g cukru wsypać na suchą patelnię, karmelizować go na małym ogniu do uzyskania ciemnozłotego koloru. Po 2 łyżeczki karmelu wlać do każdej z foremek. Mleko, cukier puder, śmietankę oraz cukier wanilinowy zmiksować na gładką masę. Napełnić foremki do trzech czwartych wysokości. Do naczynia żaroodpornego wlać zimną wodę (po włożeniu foremek powinna sięgać do połowy wysokości), umieścić w niej foremki. Naczynie włożyć do piekarnika nagrzanego do 150°C na 40–50 minut. Upieczony flan ostudzić, a następnie wstawić do lodówki na 1 godzinę. Deser można udekorować karmelem lub świeżymi owocami.

Poleca Katarzyna Książek, Jedlice, woj. opolskie

— Panna cotta polana białą czekoladą —

SKŁADNIKI

- **500 ml śmietany 30%**
- **90 g cukru**
- **skórka otarta z 1 pomarańczy i 1 cytryny**
- **10 ziaren kawy**
- **8-10 g żelatyny (najlepiej w listkach)**
- **stopiona biała czekolada do polania**

Sposób przyrządzenia

W rondlu o grubym dnie podgrzać śmietanę do temperatury 80°C, dodać skórki z pomarańczy i cytryny, cukier i ziarna kawy. Namoczyć i rozpuścić żelatynę (jeśli używasz listków, wystarczy je odcisnąć), dodać do śmietany i wszystko dokładnie wymieszać, a potem przecedzić przez sitko i wlać do porcjowych miseczek. Wstawić na kilka godzin do lodówki. Zestalony deser wyłożyć na talerzyki i oblać sosem z białej czekolady.

W razie problemu z wyciąganiem deseru z miseczek, naczynia można na chwilę umieścić w misce z gorącą wodą.

Poleca Zenobia Królikowska, Lipowa, woj. opolskie

— Ptasie mleczko —

SKŁADNIKI

- **1 kostka masła**
- **1 szklanka cukru**
- **5 jajek**
- **30 g żelatyny**
- **1 galaretka owocowa**
- **kakao**
- **1 szklanka mleka**
- **owoce sezonowe lub z puszki**
- **1 opakowanie biszkoptów**

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z cukrem, dodając po 1 żółtku. Następnie ubić pianę z białek i cały czas ubijając, dodawać po 1 łyżce do masy maślanej. Po utarciu masę podzielić na dwie części. Do jednej części dodać kakao i połowę rozpuszczonej w 1 szklance mleka żelatyny. Foremkę wyłożyć biszkoptami. Dodać masę kakaową i włożyć do lodówki, aby zastygła. Następnie dodać pozostałą białą masę i znów czekać, aż zastygnie. Dodać owoce sezonowe lub z puszki, zalać tężejącą galaretką i czekać do jej całkowitego stężenia.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Rolada bakaliowa —

SKŁADNIKI

- **opakowanie wafli tortowych**
- **5 opakowań herbatników**
- **galaretka pomarańczowa**
- **1 szklanka mleka w proszku**
- **1 szklanka cukru**
- **3 łyżki kakao**
- **cukier wanilinowy**
- **1 kostka masła**
- **700 g bakalii (orzechy włoskie, laskowe, skórka pomarańczowa, rodzynki, migdały)**
- **2 aromaty arakowe**

Sposób przyrządzenia

Galaretkę rozpuścić w szklance gorącej wody. Masło zagotować z cukrem i cukrem wanilinowym. Przestudzić, dodać kakao, mleko w proszku, bakalie, aromaty, pokruszone herbatniki, 3 pokruszone wafle i tężejącą galaretkę. Wymieszać.

Masę bakaliową wykładać na skropione wodą wafle i bardzo ostrożnie zwijać roladę. Odstawić na kilka godzin. Pokroić w plastry i ułożyć na półmisku.

Poleca Agnieszka Kus, Ozimek, woj. opolskie

— Torcik galaretkowy —

SKŁADNIKI

- **5 galaretek o różnych smakach i kolorach**
- **5 płaskich łyżek żelatyny**
- **1 szklanka mleka**
- **1,5 szklanki cukru pudru**
- **600 ml kwaśnej śmietany**

Sposób przyrządzenia

Cztery galaretki rozpuścić w oddzielnych miskach, każdą w szklance gorącej wody. Po stężeniu pokroić w kostkę. Żelatynę rozpuścić w gorącym mleku. Śmietanę utrzeć z cukrem pudrem. Dodać pokrojone galaretki i tężejącą żelatynę, wymieszać. Wlać do tortownicy, włożyć na godzinę do lodówki. Polać pozostałą galaretką do stężenia.

Poleca Anna Kaszubska, Nysa, woj. opolskie

— Deser z galaretek —

SKŁADNIKI

(porcja na 8-10 osób)

- **5 torebek kolorowych galaretek (czerwonej, zielonej, niebieskiej, pomarańczowej i żółtej)**
- **2 torebki budyniu waniliowego**
- **500 ml mleka**
- **brzoskwinie**

Sposób przyrządzenia

Galaretki rozpuścić oddzielnie według instrukcji na opakowaniach. Gdy stężeją, pokroić w niedużą kostkę. Budynie ugotować na mleku według instrukcji na opakowaniu, wlać do pucharków, schłodzić. Dodać galaretki i pokrojone brzoskwinie.

Poleca Grażyna Cebula, Steblów, woj. opolskie

— Słodkie pucharki —

SKŁADNIKI

- **4 łyżeczki żelatyny**
- **400 ml maślanki**
- **50 g cukru**
- **torebka cukru wanilinowego**
- **sok wyciśnięty z cytryny**
- **250 g moreli z puszki**
- **200 g śmietany kremówki**
- **2 łyżki posiekanych pistacji**
- **pęczek mięty lub melisy cytrynowej**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę zalać niewielką ilością zimnej wody, potem odstawić, aby spęczniała (na około 15 minut). W tym czasie maślankę wymieszać z cukrem i cukrem wanilinowym, doprawić sokiem z cytryny. Spęczniałą żelatynę ustawić na małym ogniu i mieszając, podgrzewać, aż się rozpuści. Wymieszać ją z 2 łyżkami maślanki. Dolać do pozostałej maślanki, dokładnie wymieszać, ochłodzić. Morele osączyć, pokroić na cienkie plasterki. Część odłożyć do dekoracji. Resztą wyłożyć spody pucharków deserowych. Ubić 150 ml śmietany. Wymieszać z tężejącą maślanką, zalać owoce w pucharkach. Wierzch udekorować rozetkami z reszty ubitej śmietany i odłożonymi morelami. Posypać posiekanymi pistacjami. Wstawić do lodówki na 4 godziny. Przed podaniem przybrać miętą.

Poleca Wiesława Walczak, Klisino, woj. opolskie

— Kremowe rożki —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **100 g marcepana**
- **50 g obranych migdałów**
- **100 g cukru**
- **szczypta soli**
- **1 jajko**
- **2 łyżki śmietany kremówki**
- **40 g mąki**
- **2 białka**

Nadzienie:

- **1 szklanka śmietany kremówki**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **50 g deserowej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Migdały posiekać, marcepan utrzeć z migdałami, cukrem, szczyptą soli, jajkiem i śmietaną kremówką. Dodać przesianą mąkę, delikatnie wymieszać. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Pianę delikatnie wymieszać z ciastem. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać 14 niewielkich porcji ciasta, rozsmarować na placki o średnicy około 12 cm. Piec około 8 minut w temperaturze 180°C. Gotowe placki zwinąć w rożki, ostudzić.

Nadzienie: Śmietanę kremówkę ubić z cukrem wanilinowym. Krem włożyć do szprycy, napełnić nim rożki, formując ozdobną rozetkę. Deserową czekoladę zetrzeć na tarce o małych oczkach, wiórkami udekorować rożki. Można je także posypać wiórkami kokosowymi lub płatkami migdałowymi (wcześniej najlepiej podprażyć je na suchej patelni).

Poleca Klara Bryk, Kotórz Mały, woj. opolskie

— Deser bez cukru —

SKŁADNIKI

- **opakowanie mrożonych owoców (maliny, wiśnie, porzeczki, truskawki)**
- **ksylitol lub stewia**
- **rodzynki**
- **figi**
- **orzechy**
- **migdały**
- **laska wanilii**
- **serek homogenizowany**
- **żelatyna**

Sposób przyrządzenia

Owoce zagotować, zblendować lub przetrzeć przez sitko, ciepły sos owocowy doprawić do smaku wanilią oraz zdrowym środkiem słodzącym. Garść rodzynek zalać wrzątkiem, odsączyć i wysuszyć. Orzechy, migdały i figi posiekać, wymieszać z rodzynkami i serkiem homogenizowanym. Wymieszać z wystudzonym sosem owocowym i połączyć z rozrobioną żelatyną, trzymając się proporcji podanych na opakowaniu. Przelać do miseczek i wstawić do lodówki.

Poleca Katarzyna Mikulska, Falmirowice, woj. opolskie

3. Desery owocowe

— Faszerowane jabłka —

Sposób przyrządzenia

Musli wymieszać z mąką, brązowym cukrem i cynamonem. Dodać masło, rozetrzeć palcami, tak aby powstała kruszonka. Dodać orzechy i odłożyć. Posmarować jabłka (po stronie przecięcia) stopionym masłem. Grillować 20 minut. W połowie czasu pieczenia odwrócić owoce. Gotowe zdjąć z grilla i posypać cynamonowo-orzechową kruszonką. Grillować jeszcze 6 minut, udekorować śmietaną.

Poleca Gabriela Kudełko, Borek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **½ szklanki musli**
- **½ szklanki mąki**
- **½ szklanki brązowego cukru**
- **¼ łyżeczki cynamonu**
- **50-70 g masła pokrojonego na kawałeczki**
- **½ szklanki posiekanych orzechów włoskich**
- **4 winne jabłka przekrojone na połówki bez gniazd nasiennych**
- **2 łyżki stopionego masła**
- **½ szklanki ubitej śmietany 36%**

— Jabłka w cieście —

SKŁADNIKI

- **100 g mąki**
- **2 jajka**
- **500 g jabłek**
- **3 łyżki cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **40 g śmietany**
- **szczypta soli**
- **cukier puder**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać przez sito, aby ciasto było bardziej puszyste. Żółtka oddzielić od białek. Do białek dodać szczyptę soli oraz 1 łyżkę cukru. Do mąki powoli dolewać mleko, cały czas miksując, aby nie powstały grudki. Dodać żółtka, śmietanę i wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę. Następnie dołożyć ją do ciasta i delikatnie wymieszać. Masę odstawić na 10 minut. Jabłka dokładnie umyć pod bieżącą wodą, obrać i usunąć z nich gniazda nasienne. Następnie owoce pokroić w plasterki i posypać pozostałym cukrem. Jabłka maczać w przygotowanym cieście i kłaść na rozgrzany na patelni olej. Smażyć do zrumienienia się placuszków. Przed podaniem danie posypać cukrem pudrem.

Poleca Karolina Kuźnicka, Szydłów, woj. opolskie

— Pieczone jabłka —

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne. W wydrążone miejsca włożyć miód (lub konfiturę) i obsypać cynamonem. Jeśli stosujemy konfiturę, to nie można obsypywać cynamonem. Jabłka ułożyć na blasze do pieczenia i zapiekać w 150°C przez 20 minut.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 jabłka**
- **8 łyżeczek miodu**
- **cynamon mielony**
- **miód lub konfitura z płatków róży**

— Gruszki w śmietanie —

SKŁADNIKI

- **3 kg gruszek**
- **500 g cukru**
- **2-3 cytryny**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **500 ml śmietany 30%**

Sposób przyrządzenia

Gruszki obrać, pokroić w ósemki, dodać cukier i trochę wody, zagotować, aby gruszki zmiękły. Następnie rozrobić mąki w wodzie, dodać do gruszek. Sos ma mieć konsystencję rzadszego budyniu. Dodać śmietanę i sok z cytryny, trochę startej skórki, wanilię lub cukier wanilinowy. Schłodzić. Podawać jako deser.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Gruszka w sosie —

Sposób przyrządzenia
Gruszki cienko obrać, podzielić na połówki, usunąć gniazda nasienne. Zagotować w garnku 2 szklanki wody z 100 g cukru. Dodać świeżo wyciśnięty sok z cytryny. Do wrzącego syropu włożyć przygotowane owoce. Gotować 3 minuty na małym ogniu. Połówki gruszek wyjąć łyżką cedzakową, dobrze osuszyć.
Krem waniliowy: Żółtka przełożyć do metalowej miseczki, wsypać cukier puder i cukier wanilinowy. Całość umieścić w większym naczyniu wypełnionym wrzącą wodą, żółtka ucierać na gładki, puszysty krem. Mleko zagotować, małymi porcjami wlewać do masy żółtkowej (nie przerywając mieszania). Następnie całość wyjąć z gorącej kąpieli, krem ubijać trzepaczką aż do zupełnego wystygnięcia. Na 4 talerzykach deserowych ułożyć gruszki, dodać porcje kremu waniliowego. Gotowy deser ewentualnie udekorować listkami mięty lub melisy cytrynowej, wisienkami koktajlowymi i kawałkami cynamonu.

SKŁADNIKI
- **4 duże gruszki**
- **100 g cukru**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **⅔ szklanki mleka**
- **2 żółtka**
- **60 g cukru pudru**
- **ewentualnie wisienki koktajlowe, kawałki cynamonu i listki mięty lub melisy cytrynowej do dekoracji**

Poleca Michalina Słomnicka, Lipowa, woj. opolskie

— Karmelizowany grejpfrut —

SKŁADNIKI
- **1 czerwony grejpfrut**
- **2 łyżeczki miodu**
- **2 łyżki brązowego cukru**
- **¼ łyżeczki mielonego imbiru**
- **1 łyżeczka mielonego cynamonu**
- **½ łyżeczki gałki muszkatołowej**
- **szczypta mielonych goździków**

Sposób przyrządzenia
Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Grejpfrut przekroić na pół. Wymieszać wszystkie przyprawy i posypać nimi owoc. Polać grejpfrut miodem, włożyć go do rozgrzanego piekarnika i zapiekać przez około 5–6 minut.

Poleca Alina Szymańska, Otmuchów, woj. opolskie

— Banany smażone w karmelu —

Sposób przyrządzenia
Banany obrać, skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Rozgrzać dużą patelnię, wsypać cukier, rozpuścić na jak najmniejszym ogniu (uważać, by się nie skrystalizował). Dodać masło, mieszając, stopić. Do gotowego karmelu włożyć banany, smażyć z każdej strony po kilka minut. Czekoladę wraz ze śmietanką rozpuścić w kąpieli wodnej. Polać usmażone banany.

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **4 banany**
- **½ cytryny**
- **5 łyżek cukru**
- **2 łyżki masła**
- **czekolada deserowa lub mleczna**
- **4 łyżki śmietanki kremówki**

Poleca Emilia Kowalska, Katowice, woj. śląskie

— Banany z puszystym musem —

SKŁADNIKI
(porcja na 4 osoby)
- **opakowanie budyniu waniliowego**
- **500 ml mleka**
- **4 banany**
- **50 g mlecznej czekolady**
- **kilka małych biszkoptów**
- **plasterek cytryny**

Sposób przyrządzenia
Budyń przygotować według instrukcji na opakowaniu. Banany obrać, pokroić na plasterki. Zanurzyć na minutę w wodzie z plasterkiem cytryny, osączyć. Czekoladę stopić w kąpieli wodnej. Trzymać w ciepłym miejscu, by nie stężała. Banany ułożyć w pucharkach lub w miseczkach. Każdą porcję zalać przygotowanym wcześniej budyniem. Dodać po kilka pokruszonych biszkoptów. Polać czekoladą. Podawać na ciepło.

Poleca Hanna Gerwazik, Leszno, woj. wielkopolskie

— Grillowane banany —

SKŁADNIKI

- **3 banany**
- **100 g wiórków kokosowych**
- **50 g cukru trzcinowego**
- **1 jajko**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **½ limonki**

Sposób przyrządzenia

Banany obrać ze skórki i przekroić na połówki. Przełożyć do miski i przyprawić sokiem z limonki. Nada to bananom lekkiego orzeźwienia i cytrusowego posmaku. Do miseczki wbić jajko, dodać cukier trzcinowy oraz cynamon. Dobrze wymieszać widelcem, aż cukier całkowicie się rozpuści. Do szerokiej miseczki wsypać wiórki kokosowe. Banany pojedynczo zanurzać w jajku i od razu przekładać do miseczki z wiórkami. Drugą ręką obsypać banana dokładnie wiórkami i lekko docisnąć, aby panierka przywarła. Gotowe panierowane kawałki bananów przełożyć bezpośrednio na ruszt i grillować powoli na najwyższej półce grilla. Banany powinny piec się, aż będą miękkie w środku. Uważać, wiórki szybko się rumienią. Przełożyć banany na talerz i udekorować połówką limonki.

Poleca Magdalena Wieczorek, Raszowa, woj. opolskie

— Pianka malinowa —

SKŁADNIKI

- **500 ml śmietanki kremówki**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **pojemniczek malin (300 g)**
- **czubata łyżka żelatyny**
- **listki melisy lub mięty do dekoracji deseru**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę zalać niewielką ilością przegotowanej, zimnej wody. Odstawić na około 15 minut, aby spęczniała. Maliny przebrać, kilka odłożyć do dekoracji. Pozostałe zmiksować, przetrzeć przez gęste sitko. Schłodzoną kremówkę ubić na sztywno z cukrem pudrem. Delikatnie wymieszać z musem malinowym. Żelatynę podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż się rozpuści (nie gotować). Dodać łyżkę pianki malinowej, wymieszać. Dołożyć do pozostałej pianki, połączyć. Formę do ciasta wyłożyć przezroczystą folią spożywczą lub obficie nasmarować olejem. Napełnić przygotowaną pianką malinową, wierzch wyrównać, przykryć folią. Formę wstawić do lodówki przynajmniej na godzinę. Piankę delikatnie wyjąć z formy, udekorować odłożonymi malinami i listkami mięty lub melisy (maliny można ewentualnie zanurzyć w białku i opanierować w cukrze). Podawać pokrojoną w plastry. Doskonale pasuje do niej sos czekoladowo-miętowy.

Poleca Alina Szymańska, Otmuchów, woj. opolskie

— Owoce na patyku —

SKŁADNIKI

- **100 g malin**
- **100 g jagód**
- **100 g poziomek**
- **100 g jeżyn**
- **100 g cukru pudru**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **4 banany**
- **200 g truskawek**
- **sok z cytryny**
- **tabliczka czekolady mlecznej (100 g)**
- **listki melisy do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie owoce leśne przebrać. Ułożyć na sitku, opłukać pod bieżącą wodą, dokładnie osączyć. Przesypać do miski, dodać cukier puder, rozgnieść widelcem. Do rondelka wlać 300 ml zimnej wody, wsypać mąkę ziemniaczaną i dokładnie roztrzepać, by nie pozostawały grudki. Rondelek ustawić na małym ogniu, wsypać przygotowane owoce, mieszając, zagotować. Sos owocowy ostudzić. Banany obrać, pokroić na dość duże kawałki, obficie skropić sokiem z cytryny. Truskawki umyć, odszypułkować, przekroić na pół. Czekoladę połamać na małe kawałki, włożyć do metalowej miseczki, umieścić na garnku z gotującą się wodą. Mieszając, dokładnie stopić w kąpieli wodnej. Na drewniane patyczki do szaszłyków nadziewać na przemian kawałki bananów i truskawek. Polać stopioną czekoladą oraz sosem z owoców leśnych. Udekorować listkami melisy.

Poleca Róża Wilhelm, Rzędów, woj. opolskie

— Pucharek z owocami —

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować z cukrem, cukrem wanilinowym i skórką cytrynową. Mango osączyć, dwa owoce odłożyć, pozostałe zmiksować. Skórkę cytrynową wyjąć z mleka. Do mleka wsypać kaszę manną. Gotować 2 minuty na małym ogniu (mieszać). Odstawić na 3 minuty. Białka ubić na sztywną pianę. Żółtka wymieszać z 2 łyżkami grysiku. Połączyć z pozostałym grysikiem, przestudzić. Do masy przekładać porcje piany z białek. Kiwi i banany obrać, pokroić na kawałki. Miechunki oczyścić. Limonkę, plastry ananasa i odłożone mango pokroić na kawałki. Owoce nadziać na szpilki do szaszłyków. Masę grysikową i purée z mango przełożyć do pucharków, udekorować szaszłykami. Posypać pistacjami. Deser będzie jeszcze smaczniejszy, jeżeli przed gotowaniem do grysiku wsypiemy jedną pełną łyżkę budyniu o smaku waniliowym.

SKŁADNIKI

- **1 litr mleka**
- **2 łyżki cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **obrana skórka z 1 cytryny**
- **2 puszki (po 425 ml) mango**
- **100 g kaszy manny**
- **2 jajka**
- **1 kiwi**
- **2 banany**
- **4 miechunki**
- **½ limonki**
- **2 plastry ananasa**
- **posiekane prażone pistacje**

Poleca Ewelina Wróblewska, Opole, woj. opolskie

— Sercowe sprawki —

SKŁADNIKI

- **150 g truskawek**
- **100 g winogron**
- **200 g brzoskwiń z puszki**
- **150 g ananasów z puszki**
- **400 ml kompotu (soku) z brzoskwiń**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **30 g sproszkowanej żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Truskawki i winogrona opłukać, oczyścić i osuszyć. Brzoskwinie i ananasy odsączyć i pokroić w plasterki lub ćwiartki. Przelać kompot z brzoskwiń do garnuszka. Dolać sok z cytryny. Dodać sproszkowaną żelatynę. Wymieszać i odstawić na 15 minut. Żelatyna powinna lekko stężeć. Garnuszek ze stężałą żelatyną postawić na kuchence. Dodać cukier i podgrzewać, nie dopuścić do zagotowania. Trzymać na ogniu tak długo, aż cukier się rozpuści. Galaretkę pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Na dno ośmiu foremek w kształcie serca wlać część galaretki i odstawić do stężenia. Dodać owoce i zalać pozostałą galaretką. Włożyć do lodówki do całkowitego stężenia. Przed podaniem wyjąć galaretki z foremek, uprzednio zanurzając foremki w gorącej wodzie. Deser można podać z jogurtem lub sosem waniliowym.

Poleca Janina Kozicka, Górażdże, woj. opolskie

— Serniczek o smaku mango —

Sposób przyrządzenia

Herbatniki wymieszać z rozpuszczonym masłem, wylepić dno foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 10 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić. Jeden owoc mango obrać, pokroić i zmiksować. Wymieszać z cukrem, żelatyną i ogrzewać na małym ogniu, aż żelatyna się rozpuści. Ostudzić. Kremówkę ubić na sztywno. Dwie trzecie wymieszać z masą owocową. Wyłożyć na spodzie z herbatników. Obłożyć resztą kremówki i odstawić do lodówki na godzinę. Przed podaniem udekorować pozostałym owocem mango pokrojonym w cienkie paseczki.

SKŁADNIKI

Spód:
- **150 g herbatników pełnoziarnistych drobno pokruszonych**
- **75 g masła**

Masa:
- **2 owoce mango**
- **5 łyżek cukru brązowego**
- **2 łyżki żelatyny**
- **500 ml kremówki**

Poleca Ewelina Wróblewska, Opole, woj. opolskie

— Galaretka agrestowa z nutą wanilii —

SKŁADNIKI

- **850 ml soku agrestowego (z około 1,4 kg agrestu)**
- **300 ml świeżo wyciśniętego soku jabłkowego (moszczu)**
- **500 g drobnego cukru**
- **1 laska wanilii**
- **200 g agrestu**
- **½ łyżeczki kwasku cytrynowego**

Sposób przyrządzenia

Połowę agrestu przepuścić przez sokowirówkę. Moszcz jabłkowy wlać do rondelka i zredukować do połowy. Dodać sok z agrestu, cukier, laskę wanilii i gotować przez kolejnych 20 minut. Podczas gotowania zbierać z powierzchni pianę. Gęstość będzie właściwa, kiedy po kapnięciu soku na zimny talerzyk kropla natychmiast stężeje. Jeżeli jest rzadka, kontynuować gotowanie. Po zagotowaniu odcedzić sok i ponownie zagotować. Dodać poprzekrawaną na połowy resztę agrestu, pół łyżeczki kwasku i zagotować. Gorącą galaretkę wlać do słoików i natychmiast zamknąć. Słoiki ustawić dnem do góry.

Poleca Teresa Kowal, Moszna, woj. opolskie

— Deser żurawinowy —

SKŁADNIKI

- **3 filiżanki soku żurawinowego bez cukru**
- **½ filiżanki cukru**
- **½ filiżanki kaszy manny**
- **ciepłe mleko**

Sposób przyrządzenia

Dwie filiżanki soku i cukier wymieszać w rondelku i doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Pozostały sok wymieszać w tym czasie z kaszą manną, a następnie stopniowo dodawać do gorącego soku, wciąż energicznie mieszając, tak aby nie powstały grudki. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować – ciągle mieszając – aż masa zacznie gęstnieć. Zajmie to około 5 minut. Następnie przełożyć masę do miski i miksować przy użyciu średniej prędkości obrotów, aż masa napowietrzy się i podwoi objętość – około 15 minut. W tym celu najlepiej użyć miksera stacjonarnego. Po tym czasie przełożyć do salaterek. Można zalać odrobiną mleka lub podawać z bitą śmietaną.

Poleca Renata Jelonek, Kolanowice, woj. opolskie

— Kopiec owocowy —

SKŁADNIKI

- **400 g malin**
- **300 g truskawek**
- **300 g jeżyn**
- **150 g brązowego cukru**
- **duża chałka**
- **3 łyżki nalewki z malin lub porzeczek**
- **1 łyżeczka startej skórki z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Jeżyny oraz maliny zasypać cukrem. Odstawić na 30 minut. Następnie podgrzać kilka minut na małym ogniu. Dodać pokrojone truskawki i gotować 3 minuty. Zestawić z ognia. Owoce osączyć na sicie. Do soku owocowego wlać alkohol i dodać skórkę z cytryny. Chałkę pokroić w plastry. Miskę wyłożyć folią spożywczą tak, aby wystawała poza foremkę. Zanurzonymi w soku kawałkami chałki wyłożyć dno i boki. Środek wypełnić osączonymi owocami. Owoce przykryć namoczonym ciastem. Boki folii podnieść do góry i zakryć ciasto. Przykryć talerzykiem i obciążyć. Odstawić do lodówki na całą noc. Przed podaniem wyjąć na talerz, udekorować owocami.

Poleca Danuta Urbacka, Ozimek, woj. opolskie

— Deser z rabarbarem i jogurtem —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki obranego i pokrojonego na kawałki rabarbaru**
- **50 g cukru**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **1 szklanka jogurtu greckiego**
- **płatki musli**

Sposób przyrządzenia

Do garnka włożyć rabarbar, posypać cukrem i cynamonem, zalać połową szklanki wody. Gotować, aż rabarbar będzie miękki, mieszając od czasu do czasu. Rabarbar wyciągnąć z wody, osączyć, ostudzić. Przełożyć do salaterek. Udekorować kleksem jogurtu greckiego i uprażonym wcześniej na suchej patelni musli.

Poleca Kazimiera Ledwoń, Opole, woj. opolskie

— Ananasowy pucharek —

Sposób przyrządzenia

Połowę ananasa przekroić na dwie ćwiartki, obrać, opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Wyciąć zdrewniałe części. Odkroić 4 plasterki do dekoracji pucharków. Resztę miąższu drobno posiekać. Umieścić w miseczce. Wymieszać z rumem i macerować owoce około 10 minut. Twarożek przełożyć do osobnego naczynia. Dodać cukier puder i mleko (lub wodę mineralną), zmiksować lub utrzeć na gładką masę. Kremówkę ubić z cukrem wanilinowym na sztywno. Bitą śmietanę stopniowo dodawać do masy serowej, cały czas delikatnie ubijając. Przygotować szklane pucharki lub miseczki. Na spodzie rozłożyć posiekany miąższ ananasa z rumem. Na nim umieścić puszystą masę serową. Całość ozdobić polewą czekoladową, plastrami ananasa, wiórkami kokosowymi i listkami mięty.

SKŁADNIKI

- **½ świeżego ananasa**
- **2 łyżki rumu**
- **500 g chudego twarożku**
- **2-3 łyżki cukru pudru**
- **5 łyżek mleka lub wody mineralnej**
- **100 ml kremówki**
- **mięta**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **8 łyżek polewy czekoladowej**
- **4 łyżki wiórków kokosowych**

Poleca Natalia Jasińska, Wawelno, woj. opolskie

— Owocowy deser —

SKŁADNIKI

- **250 g malin**
- **100 g jagód**
- **garść truskawek**
- **garść jeżyn**
- **4 łyżki cukru pudru**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **1 łyżka likieru wiśniowego**
- **80 g chrupkiego musli**
- **bita śmietana**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć, dokładnie osączyć, przebrać i oczyścić. Większe truskawki pokroić na cząstki. Wszystkie owoce włożyć do miski, posypać cukrem, a gdy puszczą trochę soku, zalać sokiem z cytryny i likierem wiśniowym. Odstawić na 20 minut, aby owoce się zmacerowały. Do pucharków włożyć porcje owoców z sokiem, schłodzić w lodówce. Przed podaniem posypać wierzch chrupiącym musli (może być z bakaliami), udekorować bitą śmietaną i kawałkami owoców.

Poleca Elżbieta Pytel, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Bananowy ślimak —

Sposób przyrządzenia

Banany obrać, pokroić, od razu polać sokiem wyciśniętym z 1 cytryny. Wsypać cukier wanilinowy i zmiksować owoce na gładką masę. Wlać jogurt, wsypać drobniutko posiekane orzechy włoskie, dokładnie wymieszać. Przełożyć masę do metalowej miseczki, wstawić do zamrażarki na 2–3 godziny. Co pół godziny wyjmować i mieszać masę widelcem albo mikserem, by pozostała puszysta. Ułożyć na talerzu bananowego ślimaka (z rurek zrobić różki); kulka lodów i porządna porcja śmietany to będzie jego domek. Udekorować deser.

Poleca Danuta Urbacka, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 banany**
- **1 cytryna**
- **4 opakowania cukru wanilinowego**
- **250 ml jogurtu naturalnego**
- **2 łyżki posiekanych orzechów włoskich**

Dodatkowo:

- **banan**
- **bita śmietana**
- **polewa czekoladowa**
- **listki melisy**
- **truskawki**
- **rurki czekoladowe**

— Deser z kiwi i bananami —

SKŁADNIKI

- **10 sztuk kiwi**
- **2 banany**
- **duże, soczyste jabłko**

Sposób przyrządzenia

Owoce kiwi obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Banany również obrać ze skórki, rozdrobnić. Jabłko obrać, wyciąć gniazdo nasienne, pokroić na nieduże kawałki.

Wszystkie owoce włożyć do miski, zmiksować blenderem (masa powinna być dość gęsta). Przelać do pucharków, brzeg udekorować plasterkiem wybranego owocu. W lecie do deseru można dorzucić kilka kostek lodu.

Poleca Maksymilian Sopoński, Byczyna, woj. opolskie

— Szaszłyki owocowe —

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców (jabłko, banan, pomarańcza, kiwi, winogrona, ananas)**
- **miód**
- **cukier puder**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć lub obrać, pokroić na nieduże kawałki. Nabijać je na przemian na drewniane patyczki do szaszłyków. Skropić sokiem z cytryny i delikatnie posypać cukrem pudrem. Polać miodem, chwilę podpiec.

Poleca Monika Janowska, Łosiów, woj. opolskie

— Sałatka egzotyczna —

SKŁADNIKI

- **3 papaje**
- **¼ ananasa**
- **1 kiwi**
- **1 banan**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka płatków migdałów**
- **200 g kremówki**
- **2 łyżki rumu**
- **1 cukier wanilinowy**
- **plasterki karamboli do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Papaje przekroić w poprzek, wyjąć z nich pestki. Miąższ obrać, 1 papaję pokroić na kawałki. Ananasa obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć zdrewniały środek. Miąższ pokroić na kawałki. Banana i kiwi obrać, pokroić w plasterki. Owoce skropić świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, posypać cukrem. Płatki migdałów zrumienić na suchej patelni, nie przerywając mieszania, przełożyć na talerzyk. Śmietanę ubić na półsztywno. Wlać rum, wsypać cukier wanilinowy. Sałatkę owocową przełożyć do połówek papai. Dodać sos, posypać migdałami. Gotowe danie udekorować karambolą.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Owocowe łakocie z bitą śmietaną —

SKŁADNIKI

- **4-5 dużych truskawek**
- **2 łyżki malin**
- **2 łyżki borówek amerykańskich**
- **½ banana**
- **2 łyżeczki cukru trzcinowego**
- **180 ml śmietany kremówki 36%**
- **2 kostki czekolady mlecznej lub polewa deserowa - opcjonalnie**

Sposób przyrządzenia

Owoce wypłukać, osuszyć, truskawki pozbawić szypułek – wszystkie zmiksować w blenderze z 1 łyżeczką cukru trzcinowego. Przelać mus do kieliszków lub miseczek czy pucharków. Kremówkę ubić na bitą śmietanę z 1 łyżeczką cukru trzcinowego. Na mus nałożyć bitą śmietanę. Na parze rozpuścić 2 kostki czekolady i polać nią bitą śmietanę.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Owocowe tiramisu —

Sposób przyrządzenia

Przygotować szklankę kawy rozpuszczalnej z cukrem. Pozostawić do przestygnięcia, a następnie dodać do naparu likier amaretto lub kilka kropli olejku migdałowego. Kremówkę zmiksować na puszystą masę z cukrem pudrem. Włożyć serki mascarpone i miksować na najwyższych obrotach przez 5 minut. Dno formy wyłożyć maczanymi w kawowym naparze biszkoptami. Na biszkoptach rozłożyć część osączonych mandarynek oraz masy serowej. Przykryć kolejnymi biszkopcikami. Postępować w ten sposób aż do wyczerpania składników. Ostatnią warstwę powinny stanowić mandarynki. Formę z tiramisu odstawić w chłodne miejsce, aby masa stężała. Galaretkę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Polać deser, schładzać 3 godziny.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 łyżeczki kawy instant**
- **2 łyżeczki cukru**
- **300 g śmietanki kremówki 36%**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **likier amaretto**
- **2 opakowania serka mascarpone**
- **2 opakowania podłużnych biszkoptów**
- **2 puszki mandarynek**
- **1 opakowanie galaretki**

— Tiramisu z białym kremem —

SKŁADNIKI

- **400 g podłużnych biszkoptów (kocie języczki)**
- **świeżo zaparzona kawa z ekspresu**
- **130 g cukru pudru**
- **½ opakowania serka mascarpone (125 g)**
- **25 ml likieru migdałowego amaretto**
- **5 żółtek**

Sposób przyrządzenia

Mikserem utrzeć żółtka z cukrem na jasnokremową masę. Dodawać po łyżce mascarpone i ubijać dalej, aż powstanie puszysty krem. Kawę wymieszać z likierem amaretto (ilość i moc kawy według upodobań). W głębokim naczyniu układać warstwami nasączone kawą biszkopty i krem (można zrobić dwie albo trzy warstwy). Gotowy deser wstawić na 3 godziny do lodówki.

Uwaga: Tiramisu bardzo trudno pokroić na równe kawałeczki. Jeśli zależy Ci na porządnym wyglądzie deseru, przygotuj go w porcjowych miseczkach lub na talerzykach.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Tiramisu II —

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. W drugiej misce zmiksować ser mascarpone z żółtkami, aż do uzyskania gładkiego kremu. Do kremu dodawać partiami po kilka łyżek piany z białek. Za każdym razem delikatnie mieszać, aż do uzyskania odpowiednio kremowej konsystencji. Na koniec wmieszać cukier wanilinowy lub zwykły. Odłożyć jedną czwartą kremu. Cztery łyżeczki kawy zalać gorącą wodą i odczekać, aż ostygnie. Następnie dodać likier i wymieszać z kawą. W zimnym wywarze z kawy zanurzyć biszkopty. W naczyniu ułożyć obok siebie nasączone biszkopty (np. po 5 sztuk), przykryć jedną trzecią masy serowej i wyrównać, a następnie powtórzyć czynność dwukrotnie, nakładając na siebie kolejne dwie warstwy. Ostatnią warstwą ma być masa serowa. Odłożoną część masy przełożyć do rękawicy cukierniczej i wyciskać, formować małe okrągłe kopczyki na wierzchu ciasta. Tiramisu umieścić w lodówce na 5–6 godzin. Po wyjęciu posypać obficie kakao za pomocą sitka, obsypać wiórkami czekoladowymi i pokroić.

Poleca Martyna Ancewicz, Przysiecz, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 jajka**
- **50 g sera mascarpone**
- **150 ml zimnej mocnej kawy**
- **100 ml likieru kawowego lub amaretto**
- **15 podłużnych biszkoptów**
- **przesiane kakao do posypania**
- **wiórki czekolady do dekoracji**
- **1 łyżka cukru lub cukru wanilinowego**

— Gruszki duszone w cydrze z wanilią —

SKŁADNIKI

- **2 gruszki**
- **330 ml cydru gruszkowego lub jabłkowego**
- **50 g cukru**
- **1 laska wanilii**

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać cydr, wsypać cukier, dodać ziarenka i puste strąki laski wanilii. Postawić na ogniu i doprowadzić do wrzenia. W międzyczasie obrać obie gruszki ze skórki. Wstawić owoce pionowo do garnka z cydrem, zmniejszyć płomień i gotować 5–10 minut, aż zmiękną. Gotowe gruszki wyłożyć na talerz (usunąć również strąki wanilii), a sos gotować jeszcze kilka minut, by dość mono się zredukował i zgęstniał. Powstałym syropem polać gruszki. Podawać z gęstym jogurtem lub ubitą śmietanką kremową albo kulką lodów waniliowych.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Gruszka Piękna Helena —

SKŁADNIKI

- **150 g czekolady deserowej lub mlecznej**
- **2 łyżki rumu**
- **2 łyżki śmietany kremówki**
- **4 połowy gruszek z kompotu lub z puszki**
- **300 g lodów waniliowych**
- **4 łyżki płatków migdałowych**
- **gałązki mięty lub melisy**

Sposób przyrządzenia

Pokruszoną czekoladę zalać rumem i rozpuścić w kąpieli wodnej. Kiedy całkowicie się rozpuści, zmieszać ze śmietaną, doprowadzić do wrzenia i odstawić do ochłodzenia. Gruszki odsączyć i włożyć do schłodzonych pucharów. Wgłębienia po gniazdach nasiennych wypełnić gałką lodów, kolejne gałki rozłożyć obok gruszek. Całość zalać polewą czekoladową. Na suchej, rozgrzanej patelni uprażyć lekko migdały, stale mieszając, aby nie zgorzkniały. Deser posypać schłodzonymi płatkami migdałowymi, udekorować listkami mięty lub melisy.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Panna cotta z czereśniami —

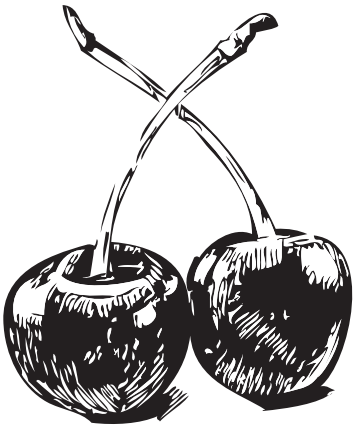
SKŁADNIKI

- **3 szklanki śmietany kremówki**
- **3-4 łyżki cukru**
- **3 łyżeczki żelatyny**
- **laska wanilii**
- **250 g czereśni**
- **150 ml czerwonego wina**
- **skórka otarta z pomarańczy**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Opłukane czereśnie wydrylować. Przełożyć do garnka, wlać wino, dodać szczyptę cynamonu oraz skórkę z pomarańczy. Gotować na małym ogniu około 15 minut. Czereśnie osączyć na sitku. Żelatynę wsypać do połowy szklanki śmietanki. Odstawić, aby napęczniała. Laskę wanilii przekroić na pół, końcówką noża delikatnie wyskrobać miąższ. Dodać go do pozostałej śmietanki razem z przekrojoną wanilią i cukrem, zagotować i lekko ogrzewać około 3 minut, mieszając i uważając, aby śmietanka nie wykipiała. Następnie wyjąć całą wanilię. Garnek zestawić z ognia, dodać napęczniałą żelatynę. Mieszać, aż żelatyna dokładnie się rozpuści. Masę delikatnie przestudzić. Na dnie natłuszczonych foremek ułożyć czereśnie, wlać ostudzoną masę śmietanową. Odstawić do lodówki na 3–4 godziny.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie



— Deser waniliowy —

SKŁADNIKI

- **4 pomarańcze**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **4 łyżki likieru pomarańczowego**
- **100 g podłużnych biszkoptów**
- **2 torebki budyniu waniliowego**
- **500 ml mleka**
- **kilka listków mięty do dekoracji**

Sposób przyrządzenia

Budyń wymieszać z kilkoma łyżkami mleka. Pozostałe mleko zagotować. Do wrzątku przełożyć budyń, gotować na małym ogniu według przepisu na opakowaniu. Zdjąć z ognia, przykryć przezroczystą folią, odstawić do zupełnego wystygnięcia. Pomarańcze obrać, podzielić na cząstki, zdjąć z nich skórki. Czekoladę posiekać. Likier pomarańczowy wlać do płaskiej miseczki. Każdy biszkopt pokroić na 3 części, na krótko włożyć do likieru. W czterech pucharkach o pojemności 250 ml układać warstwami biszkopty, pomarańcze, czekoladę i budyń. Gotowy deser udekorować miętą.

Uwaga: Jeżeli budyń okaże się zbyt rzadki, należy trochę mąki ziemniaczanej lub proszku budyniowego wymieszać z zimnym mlekiem. Następnie przygotowaną mieszankę przelać do budyniu i ubijać całość przez kilka minut trzepaczką do piany.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Śmietankowy deser z winogronami —

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **5 łyżek cukru**
- **150 ml białego wina półsłodkiego**
- **4 łyżeczki żelatyny**
- **200 ml kremówki**
- **150 g ciemnych winogron**
- **150 g jasnych winogron**
- **1 opakowanie gotowych biszkoptów**
- **melisa**
- **tłuszcz**

Sposób przyrządzenia

Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek. Białka schłodzić. Żółtka umieścić w miseczce, ustawić ją na garnku z gotującą się wodą. Ubić z cukrem na parze na kremową masę. Kiedy masa stanie się kremowa, dalej ubijając, powoli dolewać białe wino. Zestawić naczynie z ognia i lekko przestudzić masę. Żelatynę rozpuścić w odrobinie letniej wody. Schłodzone białka ubić na sztywno. Osobno ubić kremówkę. Ubitą na sztywno kremówkę połączyć z rozpuszczoną żelatyną. Dodać do schłodzonej masy z żółtek i białego wina. Połączyć z ubitą pianą z białek, delikatnie wymieszać. Nasmarować tłuszczem 8 małych filiżanek. Do każdej włożyć po kilka ciemnych i jasnych winogron. Zalać przygotowanym kremem. Posypać go pokruszonymi biszkoptami (lekko wciskając je w krem). Schładzać 2–3 godziny. Przed podaniem babeczki wybić z filiżanek. Udekorować listkami melisy.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

5. Koktajle

— Koktajl wiśniowy —

SKŁADNIKI

- **400 g wiśni mrożonych**
- **2 banany**
- **3 łyżki cukru brązowego**
- **sok pomarańczowy**
- **800 g jogurtu naturalnego**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Wiśnie rozmrozić w pojemniku blendera. Do rozmrożonych wiśni dodać pokrojone na cząstki banany (najlepiej dojrzałe), wsypać cukier, wlać sok pomarańczowy i jogurt, wszystko przyprawić szczyptą cynamonu. Zmiksować, podawać schłodzone.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Koktajl morelowy —

SKŁADNIKI

- **500 g moreli**
- **duży gęsty jogurt naturalny**
- **½ szklanki kremówki**
- **4 łyżki płatków czekoladowych**
- **1 łyżka miodu**
- **3 łyżki soku wyciśniętego ze świeżej pomarańczy**

Sposób przyrządzenia

Morele opłukać, osuszyć, przekroić na pół i usunąć pestki. Następnie sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić na mniejsze kawałki. Pokrojone morele połączyć z miodem i zmiksować na aksamitną, gładką masę. Dodać sok pomarańczowy i jeszcze raz zmiksować. Na końcu dodać jogurt, ubitą na półsztywno kremówkę oraz czekoladę. Wymieszać. Przed podaniem dowolnie udekorować.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Koktajl bananowy z nutką wanilii —

SKŁADNIKI

- **1 banan**
- **300 ml mleka**
- **laska wanilii lub 1,5 łyżeczki cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Banana obrać, pokroić na kawałki, włożyć do miski i zalać mlekiem. Następnie przekroić wzdłuż strąka laskę wanilii, wybrać z niej miąższ i dorzucić go do banana (ewentualnie wsypać cukier wanilinowy). Całość zblendować.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Egzotyczny koktajl —

SKŁADNIKI

- **8 plastrów ananasa**
- **2 brzoskwinie**
- **¼ papai**
- **¼ mango**
- **½ szklanki syropu z ananasa z puszki**
- **1 szklanka soku pomarańczowego**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżeczki ksylitolu**
- **2 garści kostek lodu**

Sposób przyrządzenia

Plastry ananasa z puszki odsączyć i pokroić na kawałki. Brzoskwinie obrać, usunąć pestki, pokroić. Papaję obrać, wyjąć gniazdo nasienne, owoc pokroić na cząstki. Obrać i pokroić również mango. Wszystkie owoce wrzucić do pojemnika blendera i zmiksować. Owocowy mus przełożyć do dzbanka, wlać do niego odcedzony syrop z puszki, sok wyciśnięty z dwóch pomarańczy (albo sok pomarańczowy z kartonu) oraz sok z cytryny. Dokładnie wymieszać. Spróbować i ewentualnie dosłodzić ksylitolem lub stewią. Wstawić koktajl do lodówki do schłodzenia. Do szklanek wrzucić po kilka kostek lodu, zalać je schłodzonym koktajlem i energicznie zamieszać mieszadełkiem, aż wytworzy się pianka.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Koktajl owocowy na mleku —

SKŁADNIKI

- **1 litr mleka 3,2%**
- **2 banany**
- **2 jabłka**
- **120 g borówek amerykańskich**
- **1 łyżeczka miodu**
- **kwiaty ogórecznika lub świeża mięta**

Sposób przyrządzenia

Do pojemnika blendera wrzucić pokrojone drobno: dojrzałe banany, miękkie słodkie jabłka i umyte borówki amerykańskie. Mleko dobrze schłodzić w lodówce, wlać szklankę do owoców i dobrze je zmiksować. Wlać resztę mleka i dodać miód. Ponownie przez chwilę miksować. Jeśli koktajl jest za gęsty, dodać więcej mleka, a jeśli zbyt rzadki – jeszcze jednego banana. Ewentualnie dosłodzić do smaku. Rozlać do szklanek, udekorować ziołami, podawać schłodzony.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Lodowy napój truskawkowy —

SKŁADNIKI

- **500 g truskawek**
- **750 ml wody mineralnej niegazowanej**
- **40 g cukru**
- **½ szklanki soku z cytryny**
- **kostki lodu**

Sposób przyrządzenia

Dojrzałe truskawki umyć pod bieżącą wodą, odsączyć, oczyścić z szypułek. Włożyć owoce do garnka (najlepiej kamiennego), rozgnieść je widelcem i zalać 500 ml zimnej wody mineralnej, przykryć i zostawić na noc w ciepłym miejscu. Następnego dnia przecedzić owoce przez gęste sito wyłożone gazą. Do powstałego soku wsypać cukier, mieszać aż do jego rozpuszczenia. Wlać sok wyciśnięty z cytryny, dolać jeszcze 250 ml wody i wymieszać. Podawać sok rozcieńczony wodą w dowolnych proporcjach albo z dużą ilością kostek lodu i całymi owocami na patyczkach.

Poleca Edyta Nowak, Kopice, woj. opolskie

— Pietruszkowe smoothie —

SKŁADNIKI

- **pęczek natki pietruszki**
- **2 kiwi**
- **1 banan**
- **sok z ½ cytryny**
- **½ ogórka**
- **15 listków mięty**

Sposób przyrządzenia

Natkę i miętę umyć, osuszyć i posiekać. Banana i kiwi obrać. Ogórka pokroić w kawałki (nie obierać ze skórki). Banana, kiwi, ogórka, miętę i natkę zmiksować z sokiem z cytryny i połową szklanki przegotowanej wody. Wlać do szklanek.

Poleca Urszula Klimek, Łużna, woj. małopolskie

— Bomba witaminowa z bananem —

SKŁADNIKI

- **1-2 banany**
- **1 szklanka jogurtu naturalnego**
- **1 łyżka kawy rozpuszczalnej**
- **1 czubata łyżka miodu naturalnego**
- **cynamon i kardamon - do smaku**

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem długo zmiksować i od razu podawać do spożycia.

Polecają Elżbieta i Józef Pękalowie, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

6. Suflety i gofry

— Suflety z wiśniami —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **20 g masła + do kokilek**
- **1 łyżka cukru pudru**
- **⅓ szklanki mleka**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **1 płaska łyżeczka kakao**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **250 g mrożonych lub świeżych wiśni**
- **1 łyżka syropu trzcinowego**
- **1 płaska łyżeczka chili + szczypta**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Cztery kokilki posmarować masłem i posypać cukrem pudrem. Wstawić do lodówki. Białka oddzielić od żółtek i ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej, dosypać 1 łyżeczkę chili i ostudzić. W rondelku roztopić masło. Dosypać mąkę ziemniaczaną, energicznie mieszając. Do gotującej się masy dolać mleko. Mieszać do połączenia się składników, a następnie ściągnąć z ognia i odstawić do ostudzenia. Czekoladę dołożyć do masy maślanej i wymieszać. Dodać kakao oraz żółtka i utrzeć. Do ubitej piany dołożyć masę czekoladową i mieszać powoli, aż do całkowitego połączenia. Przelać do kokilek, na środku ułożyć po kilka rozmrożonych wiśni (resztę odłożyć). Piec około 12 minut w temperaturze 190°C. Resztę wiśni smażyć na dużym ogniu, ciągle mieszając, aż do wyparowania soku. Dosypać syrop trzcinowy oraz szczyptę soli i ostudzić. Podawać z sufletami.

Poleca Ewa Bartoszewska, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Domowe gofry z owocami —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki**
- **4 jajka**
- **200 ml mleka**
- **200 ml wody**
- **⅔ szklanki oleju**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **owoce (np. banany)**
- **śmietana**
- **listki mięty**
- **ewentualnie syrop karmelowy**

Sposób przyrządzenia

Gofrownicę rozgrzać. Jajka zmiksować z cukrem pudrem. Dodać do nich olej, mleko, wodę i energicznie wymieszać. Na koniec dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, po czym zmiksować na wolnych obrotach. Porcjami wlewać ciasto na gofrownicę i piec złote gofry. Gotowe podawać z owocami (np. pokrojonymi w plasterki bananami), udekorowane kleksem ze śmietany i miętą. Można dodatkowo oprószyć je cukrem i polać syropem.

Poleca Karolina Kotulla, Kostów, woj. opolskie

— Gofry dyniowe —

SKŁADNIKI

- **200 ml wody gazowanej**
- **200 ml mleka**
- **150 g purée z dyni (miąższ dyni upiec w piekarniku, a następnie zmiksować za pomocą blendera)**
- **2 duże jajka (białka i żółtka oddzielnie)**
- **1 łyżka cukru**
- **szczypta soli**
- **250 g mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **½ łyżeczki gałki muszkatołowej**
- **80 g masła, roztopionego i lekko przestudzonego**

Sposób przyrządzenia

W dużej misce wymieszać wodę gazowaną, mleko, purée z dyni, żółtka, cukier, sól. Dodać przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i przyprawami oraz przestudzone masło. Miksować tak długo, aby nie było grudek. Odstawić na 15 minut. Po tym czasie ubić białka na sztywną pianę. Delikatnie wymieszać z ciastem, uważając, by piana nie opadła. Ciasto nabierać łyżką wazową, piec w gofrownicy na złoty kolor. Upieczone gofry powinny być chrupiące z wierzchu. Podawać z bitą śmietaną lub jogurtem greckim, z posiekanymi orzechami pekan i syropem klonowym, oprószone cynamonem.

Poleca Łucja Gregulec, Dylaki, woj. opolskie

7. Lody i desery mrożone

— Lody waniliowe —

SKŁADNIKI

- **300 ml śmietany 30%**
- **2 szklanki tłustego mleka**
- **5 żółtek**
- **laska wanilii**
- **½ szklanki cukru**
- **1 szklanka drobnych owoców jagodowych**
- **½ tabliczki czekolady**
- **1 opakowanie śmietanki 36%**

Sposób przyrządzenia

Śmietanę, mleko i połowę cukru zagotować z laską wanilii. Przestudzić. Usunąć wanilię. Żółtka zmiksować z resztą cukru do podwojenia objętości. Następnie dolewać cienką strużką mleko ze śmietaną, cały czas ubijając. Kiedy masa będzie jednolita, podgrzewać, stale mieszając, aż zacznie gęstnieć. Nie zagotować. Wystudzić, przełożyć do zamykanego pojemnika i wstawić do zamrażalnika na 10–12 godzin. W tym czasie kilka razy wyjąć i zmiksować. Połowę lodów rozłożyć do pucharków. Posypać startą czekoladą i owocami. Następnie ułożyć drugą warstwę. Udekorować bitą śmietaną.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Lody aroniowe —

SKŁADNIKI

- **300 ml śmietany 30%**
- **2 szklanki aronii**
- **3 łyżki cukru**
- **1 cytryna**
- **2 żółtka**
- **1 jajko**
- **3 łyżki gęstej śmietany**

Sposób przyrządzenia

Owoce aronii umyć i osuszyć. Przełożyć do garnka i zasypać 2 łyżkami cukru. Całość dokładnie wymieszać i podgrzewać do momentu, gdy owoce będą miękkie (około 30 minut). Pod koniec gotowania dodać sok wyciśnięty z 1 cytryny. Aronię odstawić z ognia, zmiksować i zostawić do ostygnięcia. Jedno jajko oraz żółtko przełożyć do garnuszka. Dodać do nich 1 łyżkę cukru i miksować na parze do uzyskania puszystej masy. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywno. Dodawać do niej stopniowo ostudzoną masę jajeczną, a po dokładnym wymieszaniu zmiksowane owoce aronii. Całość dokładnie wymieszać i ewentualnie dosłodzić do smaku cukrem pudrem. Tak przygotowaną masę lodową przełożyć do zamykanego pojemnika i umieścić w zamrażalniku. Mrozić do uzyskania pożądanej konsystencji, mieszając metalową łyżką mniej więcej co 30 minut. Podawać w ozdobnych pucharkach, udekorowane listkami melisy i owocami aronii.

Poleca Jadwiga Kwiek, Daniec, woj. opolskie

— Lody cytrynowe z bazylią —

SKŁADNIKI

- **500 g jogurtu śmietankowego**
- **sok wyciśnięty z 1 cytryny**
- **1,5 łyżki miodu**
- **2-3 łyżeczki stewii w proszku lub 4-5 łyżeczek cukru pudru**
- **listki świeżej bazylii**
- **gorzka czekolada**

Sposób przyrządzenia

Cytrynę sparzyć i porządnie wyszorować. Przekroić na pół i wycisnąć z niej sok. Do jogurtu dodać sok z cytryny, płynny miód, stewię (lub cukier puder) oraz posiekane listki bazylii (8 sztuk). Wszystko razem dobrze wymieszać. Schłodzić w lodówce. Schłodzoną masę przełożyć do maszyny do lodów na około 35 minut. Lody nakładać łyżką do lodów do połówek wyciśniętej cytryny, udekorować listkami bazylii i posypać startą czekoladą. Podawać natychmiast z kostkami gorzkiej czekolady.

Poleca Janina Kapusta, Falmirowice, woj. opolskie

— Lody truskawkowe I —

SKŁADNIKI

- **400 g truskawek**
- **500 g jogurtu naturalnego typu greckiego**
- **350 g mleka skondensowanego słodzonego**

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć, usunąć szypułki, pokroić na kawałki, odłożyć 2 łyżki. Pozostałe owoce zmiksować w blenderze razem z jogurtem i mlekiem (nie ma potrzeby dodawania cukru). Przelać masę do pojemnika z plastiku lub metalu, wrzucić pokrojone truskawki, delikatnie zamieszać, wstawić do zamrażalnika na 5–6 godzin. Na 20 minut przed podaniem wyjąć z zamrażalnika.

Poleca Wiktoria Bilik, Gościęcin, woj. opolskie

— Lody truskawkowe II —

SKŁADNIKI

- **500 g truskawek**
- **50 g + 2 łyżki cukru pudru**
- **250 g serka mascarpone**
- **200 g śmietany 30%**
- **sok z ½ cytryny**

Sposób przyrządzenia

Świeże truskawki oczyścić z szypułek, mrożone odsączyć na sicie. Przełożyć do pojemnika blendera, dodać cukier puder oraz sok z połówki cytryny i zmiksować. Serek mascarpone zmiksować z 2 łyżkami cukru pudru, dodać mus truskawkowy i wymieszać. Zimną śmietanę ubić i połączyć z masą truskawkowo-serową. Masę wlać do pojemnika i wstawić do zamrażalnika. Od czasu do czasu skrobać masę łyżką, żeby uniknąć powstawania dużych kryształów lodu. Łyżką do lodów nabierać dobrze zmrożoną masę i nakładać do pucharków lub kubeczków waflowych.

Poleca Aniela Chudala, Gostomia, woj. opolskie

— Lody z czarnej porzeczki —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka czarnej porzeczki**
- **⅓ szklanki cukru**
- **250 ml śmietany kremówki 30% lub 36%**
- **2 łyżki soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Umyte, pozbawione szypułek porzeczki lekko rozgnieść widelcem, aby puściły sok. Zasypać je cukrem i gotować około 5 minut na małym ogniu. Przetrzeć owoce przez gęste sito, aby pozbawić je pestek, i odstawić uzyskany mus, żeby przestygł. Śmietanę kremówkę ubić mikserem na sztywno. Dodać schłodzony mus porzeczkowy i sok z cytryny. Zmiksować i przełożyć masę do plastikowego pojemnika. Pojemnik wstawić na kilka godzin do zamrażarki. Lody najlepiej wyjąć z zamrażarki na 15 minut przed podaniem, aby nieco zmiękły.

Poleca Małgorzata Poliwoda, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Lody z konfiturą z czarnego bzu —

SKŁADNIKI

- **500 ml śmietany 36%**
- **200 ml mleka 3,2%**
- **1 przepołowiona laska wanilii**
- **3 żółtka**
- **60 g drobnego cukru**

Konfitura:

- **500 g owoców czarnego bzu**
- **150 g cukru**
- **1 łyżeczka pektyny**

Sposób przyrządzenia

Konfitura: Czarny bez, cukier i pektynę wymieszać w garnku, doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut. Przełożyć do wyparzonych słoiczków. W rondelku zagotować mleko, śmietanę i wanilię. W misce utrzeć żółtka z cukrem na gładką i puszystą masę, a potem powoli wlewać do niej mleko i ubijać trzepaczką. Masa powinna być jasna i gładka, bez grudek. Przestudzić ją, po czym przełożyć do pojemnika i wstawić do zamrażalnika. Po mniej więcej 45 minutach do lodów dodawać konfiturę z czarnego bzu. Dokładnie wymieszać. Mrozić 4 godziny, mieszając co jakiś czas.

Poleca Joanna Rogowska, Kietrz, woj. opolskie

— Lody z pistacjami —

SKŁADNIKI

- **100 g pistacji**
- **500 g drobnych owoców**
- **500 ml śmietanki kremówki**
- **6 żółtek**
- **6 łyżek cukru pudru**
- **3 łyżki drobnego cukru brązowego**
- **ziarenka z ½ laski wanilii**
- **1 pomarańcza**

Sposób przyrządzenia

Żółtka ubić na parze z cukrem pudrem, skórką i sokiem z pomarańczy. Po ostudzeniu dodać cukier brązowy, ziarenka wanilii oraz śmietanę. Jedną trzecią tej masy wymieszać z owocami, resztę z posiekanymi pistacjami. Foremkę keksową wyłożyć folią spożywczą. Nałożyć połowę masy z pistacjami, następnie masę z owocami. Przykryć resztą masy z pistacjami. Wierzch foremki przykryć folią. Wstawić do zamrażalnika na 6–8 godzin.

Poleca Leokadia Kukulska, Bierdzany, woj. opolskie

— Lodowy keks —

SKŁADNIKI

- **400 ml śmietany 30%**
- **3 łyżki twarożku lub serka mascarpone**
- **sól**
- **2 jajka**
- **½ laski wanilii**
- **150 g orzechów włoskich**
- **100 g cukru trzcinowego**
- **50 g gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Orzechy rozdrobnić, uprażyć na suchej patelni. Cukier rozpuścić w 2 łyżkach wody. Wsypać orzechy, podsmażyć. Wylać na pergamin, ostudzić. Żółtka ubić z ziarenkami wanilii, a białka ze szczyptą soli. Śmietanę połączyć z twarożkiem lub mascarpone. Wlać ubite żółtka, zamieszać. Dodać pianę, delikatnie wymieszać. Orzechy pokruszyć, wsypać do piany. Przełożyć do keksówki. Czekoladę stopić w kąpieli wodnej. Polać masę, lekko zamieszać. Włożyć na 5 godzin do lodówki.

Poleca Agata Skiba, Łubniany, woj. opolskie

— Lody jagodowe —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka jagód**
- **4 łyżki cukru pudru**
- **½ szklanki śmietany kremówki**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **sok i skórka z ½ cytryny**

Sposób przyrządzenia

Jagody przebrać, umyć, osączyć. Zmiksować z cukrem pudrem i schłodzić w lodówce. Śmietankę ubić na krem z cukrem wanilinowym, skórką i sokiem z cytryny. Ubijając, dodać zmiksowane jagody. Masę włożyć do foremek, wetknąć patyki. Wstawić na 3–4 godziny do zamrażalnika.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Sorbet jagodowy —

Sposób przyrządzenia

Jagody opłukać, odsączyć i przebrać. Wymieszać z cukrem i rozgotować w garnuszku na małym ogniu. Zdjąć z kuchenki, odstawić do wystudzenia. Dodać sok z cytryny oraz syrop klonowy, a następnie zmiksować. Przetrzeć całość przez gęste sito, przelać do plastikowej miski i wstawić do zamrażalnika. Zamrażać sorbet około 4 godzin, co pół godziny wyjmować i miksować zawartość miski.

SKŁADNIKI

- **350 g jagód**
- **¼ szklanki cukru**
- **3 łyżki syropu klonowego**
- **3 łyżki soku z cytryny**

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Arbuzowy sorbet —

SKŁADNIKI

Sorbet:
- **600 g arbuza**
- **50 g cukru pudru**
- **150 ml wina owocowego lub nalewki owocowej**

Wykończenie:
- **1 melon galia (żółty)**
- **½ arbuza**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **50 g cukru pudru**
- **50 ml słodkiego likieru**
- **ozdoby czekoladowe**

Sposób przyrządzenia

Sorbet: Z pokrojonego arbuza starannie wyjąć nasiona, miąższ zmiksować. Do 50 ml gotującej się wody wsypać cukier puder, mieszać, by cukier się rozpuścił, dodać mus z arbuza i zalać winem (nalewką). Przełożyć do płaskiej miski, włożyć do zamrażalnika. Od czasu do czasu mieszać, by sorbet nie miał grudek. Z melona i arbuza wykroić po osiem kulek i odłożyć do dekoracji. Resztę owoców zmiksować, dodać cukier i sok z cytryny. Gotować na małym ogniu, aż powstanie gęsty sos. Schłodzić, doprawić likierem.

Wykończenie: Do miseczek włożyć kulki z melona i arbuza (można dodać inne owoce, np. maliny, jagody, borówki amerykańskie, winogrona), zalać sosem, a na wierzchu ułożyć kulki sorbetu. Udekorować wedle uznania ozdobami czekoladowymi.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Sorbet jabłkowy —

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach. Następnie dodać do owoców cydr oraz miód. Masę przełożyć do niskiego płaskiego naczynia, wyrównać szpatułką i włożyć do zamrażalnika. Po 30–40 minutach zmiksować zamarzniętą masę blenderem z metalową końcówką i znów przełożyć do zamrażalnika. Tę samą operację powtórzyć 3–4 razy, aby sorbet uzyskał puszystość. Deser można podać z listkami mięty, polany łyżeczką miodu.

SKŁADNIKI

- **3 jabłka**
- **3 łyżki miodu**
- **3 łyżki cydru**

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Granita z rabarbaru —

SKŁADNIKI

- **5 łodyg rabarbaru**
- **50 g białych porzeczek**
- **50 g czerwonych porzeczek**
- **4 łyżki cukru brązowego**

Sposób przyrządzenia

Rabarbar umyć, pokroić na kawałki, zalać 1 litrem wody, dodać cukier, gotować przez 10 minut. Dodać porzeczki i gotować jeszcze 5 minut. Ostudzić. Zmiksować całość w blenderze, przecedzić przez gęste sito, przelać do plastikowego pojemnika i wstawić do zamrażalnika. Po 2 godzinach zgarnąć widelcem zmarzniętą granitę z brzegów pojemnika, zmieszać, po kolejnych 2–3 godzinach powtórzyć czynność. Zamrażać jeszcze co najmniej 3 godziny. Przed podaniem zeskrobać lód widelcem lub łopatką i przełożyć do miseczek.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Sorbet z mango —

SKŁADNIKI
- **3 owoce mango**
- **3 cytryny**
- **100 g cukru pudru**
- **biała czekolada**

Sposób przyrządzenia
Mango obrać ze skórki, odciąć miąższ od pestki. Włożyć do miksera. Cytryny przekroić na pół i wycisnąć z nich sok. Do soku wsypać cukier i mieszać do rozpuszczenia. Sok z cytryny z cukrem wlać do mango i zmiksować na purée. Następnie wlać do wysokiego i wąskiego naczynia. Włożyć do zamrażarki. Co 30 minut wyjmować sorbet, by go zmiksować. Kiedy zacznie gęstnieć, pozostawić do całkowitego zamrożenia. Gotowy sorbet podawać z posiekaną białą czekoladą i ciasteczkami.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Sorbet z kiwi dekorowany owocami —

SKŁADNIKI
- **6 dojrzałych owoców kiwi**
- **⅓ szklanki cukru**
- **1 szklanka wody**
- **2 białka**
- **sok z ½ cytryny**
- **100 g borówek amerykańskich**
- **100 g poziomek**
- **100 g porzeczek czerwonych**
- **4 morele**

Sposób przyrządzenia
Wodę z cukrem gotować 10 minut na małym ogniu. Ostudzić. Owoce kiwi obrać, pokroić na mniejsze kawałki, zmiksować, wymieszać z syropem. Białka ubić na sztywno, wymieszać z musem owocowym. Masę przelać do płaskiego zamykanego pojemnika. Wstawić do zamrażarki na 8 godzin, co jakiś czas mieszając widelcem. Pozostałe owoce opłukać. Morele pokroić na kawałki. Rozłożyć do pucharków. Dodać po 2 kulki sorbetu.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Waniliowy pucharek —

SKŁADNIKI

Lody:
- **250 ml mleka**
- **250 ml śmietany kremówki**
- **100 g cukru**
- **1 laska wanilii**
- **4 żółtka**
- **2 jajka**
- **20 g miodu**

Dekoracja:
- **250 g świeżych owoców**
- **50 g polewy czekoladowej**

Sposób przyrządzenia
Lody: Mleko ugotować ze śmietaną, połową cukru i ziarenkami wanilii. Żółtka i jajka utrzeć w gorącej kąpieli wodnej z pozostałym cukrem na gęstą masę. Nie przerywając ucierania, dolać mleko ze śmietaną, a pod koniec miód. Gdy masa zastygnie, wyjąć ją z kąpieli wodnej i mieszając, natychmiast schłodzić w lodowatej wodzie. Lody wstawić do zamrażalnika na kilka godzin. Od czasu do czasu należy je przemieszać, by uzyskać gładką konsystencję.
Do pucharków dać umyte, pokrojone owoce i lody. Część owoców moczyć w rozgrzanej czekoladzie, wbić na szpadki lub patyczki i udekorować deser.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Deser lodowy ze śliwkami i nutą lukrecji —

SKŁADNIKI
- **2 łyżki lukrecji**
- **500 ml ciemnego piwa**
- **100 g cukru**
- **½ łyżeczki kozieradki**
- **8 renklod pokrojonych na ćwiartki**
- **garść suszonych śliwek**
- **lody waniliowe**

Sposób przyrządzenia
Lukrecję zawinąć w gazę i włożyć do 250 ml wody wymieszanej z piwem, cukrem i kozieradką. Zagotować. Dodać renklody i suszone śliwki. Gotować pod przykryciem 5 minut. Wyjąć śliwki, odłożyć je na talerz, a sos zredukować do około 400 ml. Zredukowany sos wymieszać ze śliwkami i polewać nim gałki lodów ułożone w pucharkach.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Semifreddo owocowe —

Sposób przyrządzenia

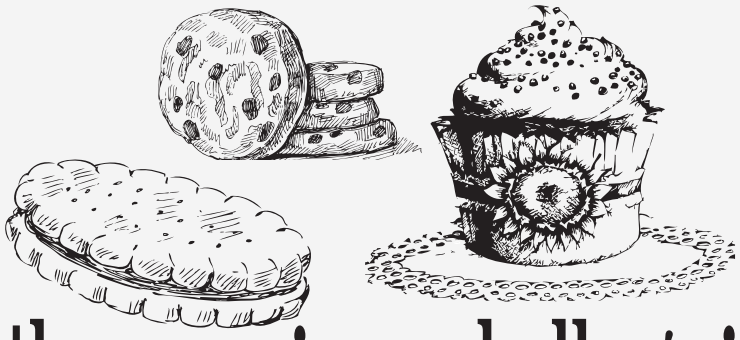
Umyć i oczyścić owoce. Odłożyć garść (najlepiej drobnych porzeczek), resztę zmiksować z dodatkiem cukru i soku z cytryny. W osobnym naczyniu ubić mocno schłodzoną śmietankę. Połączyć zmiksowane owoce z bitą śmietaną, wmieszać odłożone całe owoce. Wylać masę do podłużnej formy wyłożonej folią spożywczą. Wstawić do zamrażalnika na 2–3 godziny. Podawać z sosem ze świeżych owoców.

SKŁADNIKI

- **300 g czerwonych porzeczek i truskawek**
- **60 g cukru pudru**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **400 ml śmietany 30%**

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

XXIII



Ciastka oraz inne słodkości

1. Ciastka

— Ciasteczka babci —

Sposób przyrządzenia
Ciasto: Ze składników zagnieść ciasto, schłodzić.
Pianka: Białka ubić z dodatkiem cukru.
Schłodzone ciasto rozwałkować i wykrawać ciasteczka. Wierzch posmarować pianą i posypać mielonymi orzechami. Upiec. Upieczone ciastka skleić dżemem.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **500 g mąki**
- **250 g masła**
- **7 żółtek**
- **4 łyżki cukru pudru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Pianka:
- **2 białka**
- **200 g cukru pudru**

— Ciasteczka owsiane —

SKŁADNIKI

- **200 g płatków owsianych górskich**
- **100 g migdałów łuskanych**
- **50 g suszonej żurawiny**
- **3 łyżki miodu wielokwiatowego**
- **80 g masła**
- **3 jajka**
- **1 łyżka mąki**
- **½ łyżeczki sody oczyszczonej**

Sposób przyrządzenia
Masło stopić w rondelku, dodać miód oraz posiekane migdały i żurawinę, wymieszać, zdjąć z palnika, wystudzić. Płatki wsypać do miski, dodać masło z bakaliami oraz mąkę i sodę, wbić jajka i dokładnie wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, nabierać porcje ciasta (czubatą łyżeczką), układać je obok siebie z zachowaniem odstępu, lekko spłaszczyć. Piec 12–15 minut w temperaturze 160°C na złoty kolor, lekko przestudzić i przełożyć na kratkę do wystudzenia.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

— Ciasteczka ryżowe —

Sposób przyrządzenia
Kleik ryżowy wyrobić z margaryną. Wbić jajka, dodać cukier, cukier wanilinowy, wiórki kokosowe i proszek do pieczenia, zagnieść.
Z ciasta uformować kulki wielkości orzecha włoskiego, ułożyć luźno na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. W ciastkach zrobić wgłębienie. Upiec na złoty kolor w temperaturze 180°C. Wgłębienia napełnić dżemem.

Poleca Beata Chrapek, Mikołów, woj. śląskie

SKŁADNIKI

- **opakowanie kleiku ryżowego**
- **1 kostka margaryny**
- **3 jajka**
- **¾ szklanki cukru**
- **3-4 łyżeczki wiórków kokosowych**
- **cukier wanilinowy**
- **dżem**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

— Ciastka z maszynki —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)
- **200 g mąki pszennej**
- **200 g mąki ziemniaczanej**
- **1,5 łyżki kwaśnej śmietany**
- **150 g margaryny**
- **2 żółtka**
- **100 g cukru pudru**
- **olejek waniliowy lub rumowy**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia
Mąki i proszek do pieczenia przesiać, posiekać z margaryną, dodać cukier puder, wymieszać. Dodać żółtka, olejek i śmietanę, wymieszać, zagnieść ciasto (można je podzielić na części, do jednej dodać 2 łyżki maku, do innej kisiel owocowy, do kolejnej odrobinę kakao). Włożyć na godzinę do lodówki. Ciasto przepuścić przez maszynkę z wkładką do ciastek. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piec 15–20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Monika Spyra, Mikolin, woj. opolskie

— Ciastka półkruche z maszynki —

SKŁADNIKI

- **750 g mąki**
- **250 g cukru pudru**
- **150 g zimnego masła pokrojonego w kostkę**
- **2 jajka**
- **120 ml kwaśnej śmietany**
- **2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Mąkę z proszkiem i cukrem pudrem przesiać. Dodać pozostałe składniki i zagnieść na jednolitą masę. Odłożyć na około 30 minut do lodówki. Ciasto przepuścić przez maszynkę do mięsa, zakładając specjalną nakładkę do ciastek. Ciastka powinny być tej samej długości. Ułożyć je na blaszce posmarowanej masłem i wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 175°C przez około 10–15 minut do uzyskania złotego koloru.

Poleca Rozwita Kolek, Suchy Bór, woj. opolskie

— Czekoladowe ciasteczka z chili —

SKŁADNIKI

- **80 g rodzynek**
- **3 łyżki rumu**
- **300 g gorzkiej czekolady**
- **3 łyżki masła**
- **6 łyżek mąki**
- **150 g cukru**
- **2 jajka**
- **¼ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¼ łyżeczki soli**
- **¼ łyżeczki mielonego cynamonu**
- **1-2 łyżeczki chili w płatkach**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Rodzynki włożyć do rondelka, wlać alkohol i mocno podgrzać, ale nie gotować. Odstawić, aby ostygły. Do garnka włożyć 170 g połamanej na kawałki czekolady, dodać masło, stopić, mieszając w kąpieli wodnej. Ostudzić. Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, płatkami chili, cynamonem i solą. Jajka ubić na puszystą pianę z cukrem, pod koniec ubijania dodać cukier wanilinowy. Ciągle ubijając, powoli wlewać do masy jajecznej stopioną i przestudzoną czekoladę. Powstałą masę delikatnie połączyć z mąką, wymieszać, dodać osączone rodzynki i pozostałą czekoladę pokrojoną w kostkę. Nabrać łyżeczką porcje masy i układać na blasze wyłożonej pergaminem, zachowując odpowiedni odstęp, bo ciastka rosną. Piec przez 8–10 minut, wyjąć z piekarnika, odłożyć, aby ostygły. Można przez jakiś czas przechowywać ciastka w szczelnie zamykanych pudełkach, ale najlepiej smakują, gdy są świeżo upieczone.

Poleca Renata Dobroc, Lędziny, woj. opolskie

— Ciasteczka orzechowe —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **100 g cukru**
- **125 g miękkiego masła**
- **1 duże jajko**
- **¼ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**
- **150 g orzechów laskowych**

Sposób przyrządzenia

Orzechy włożyć do piekarnika nagrzanego do 150°C na około 5 minut, po czym zdjąć z nich skórkę i zemleć. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodać jajko i znów miksować. Dodać suche składniki i wyrobić miękkie, puszyste ciasto, po czym zawinąć je w folię i włożyć do lodówki na minimum godzinę. Po schłodzeniu formować z ciasta kuleczki wielkości orzecha włoskiego, ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i spłaszczyć widelcem, robiąc na ciasteczkach charakterystyczną kratkę. Piec ciastka w temperaturze 200°C na złoty kolor (około 8 minut).

Poleca Małgorzata Kmieć, Lewin Brzeski, woj. opolskie

— Ciasteczka ze złotymi rodzynkami —

SKŁADNIKI

- **120 g masła**
- **100 g cukru**
- **1 łyżeczka skórki startej z cytryny**
- **1 jajko**
- **75 g mąki kukurydzianej**
- **150 g mąki pszennej**
- **garść złotych rodzynek**

Sposób przyrządzenia

Do miski wrzucić masło (ogrzane), wsypać cukier. Zmiksować na puszystą masę. Dodać całe jajko i dobrze zmiksować. Wsypać skórkę startą z cytryny, mąkę pszenną oraz kukurydzianą i ponownie dokładnie zmiksować. Dodać rodzynki, wymieszać, wstawić do lodówki na godzinę. Z ciasta uformować kulki wielkości orzecha włoskiego. Ułożyć je na blasze wyścielonej pergaminem i pospłaszczać łyżką. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Aleksandra Szoda, Porajów, woj. dolnośląskie

— Ciastka czekoladowe —

SKŁADNIKI

- **150 g białej czekolady**
- **350 g śmietany kremówki**
- **4 jajka**
- **1 cukier wanilinowy**
- **100 g cukru**
- **100 g mąki pszennej**
- **30 g mąki ziemniaczanej**
- **10 g kakao**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę połamać na kawałki. Śmietanę kremówkę zagotować, wrzucić czekoladę, stopić, przestudzić, wstawić na całą noc do lodówki. Białka ubić z cukrem i cukrem wanilinowym. Kolejno dodawać żółtka. Mąkę pszenną połączyć z mąką ziemniaczaną, kakao i proszkiem do pieczenia. Porcjami wsypywać do jajek, dokładnie wymieszać. Osiem foremek posmarować tłuszczem, posypać tartą bułką, wypełnić ciastem. Ciastka piec 12 minut w temperaturze 175°C, przestudzić. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywno. Krem przełożyć do szprycki, wyciskać na wystudzone biszkopty, schłodzić. Ciastka oprószyć kakao.

Ciastka w wersji dla dorosłych: łyżeczkę żelatyny rozpuścić w 6 łyżkach podgrzanego likieru Whisky, odstawić na 5 minut. Następnie przełożyć do foliowej torebki, obciąć róg i wycisnąć na krem.

Poleca Grażyna Ryng, Skarbiszów, woj. opolskie

— Ciastka pod pierzynką —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **40 g drożdży**
- **⅔ szklanki cukru pudru**
- **150 ml mleka**
- **300 g masła**
- **8 żółtek**
- **500 g mąki**
- **szczypta soli**
- **1 łyżeczka skórki z cytryny**

Dekoracja:

- **200 g marmolady śliwkowej**
- **200 g marmolady malinowej**
- **8 białek**
- **200 g cukru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Pokruszone drożdże wymieszać z łyżeczką cukru i 70 ml ciepłego mleka. Zaczyn odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Miękkie masło drobno pokroić, utrzeć z resztą cukru i żółtkami. Mąkę przesiać, dodać drożdżowy zaczyn, szczyptę soli, skórkę z cytryny, resztę mleka i masę żółtkową. Wyrobić gładkie ciasto. Odstawić w ciepłe miejsce na 40 minut. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na placek grubości 5 mm. Wyciąć koła o średnicy około 5 cm. Ciasteczka ułożyć na blasze, odstawić na 15 minut do wyrośnięcia.

Dekoracja: W kółeczkach zrobić wgłębienia, wypełnić na przemian marmoladami. Piec 10 minut w temperaturze 180°C. Białka ubić na sztywno z cukrem i cukrem wanilinowym. Masę białkową ułożyć na podpieczonych ciasteczkach (ewentualnie posypać migdałami) i piec jeszcze 10 minut.

Poleca Jadwiga Makarewicz, Wawelno, woj. opolskie

— Ciastka z jabłkiem —

SKŁADNIKI

- **200 g schłodzonego masła**
- **200 g chudego białego twarogu**
- **200 g mąki**
- **szczypta soli**
- **500 g kwaśnych jabłek**
- **3 łyżki cukru**
- **szczypta cynamonu**
- **300 ml śmietany kremówki**
- **1 żółtko**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **2 łyżki soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na blat. Dodać kawałki mocno schłodzonego masła, twaróg i szczyptę soli. Wszystkie składniki zagnieść na gładkie kruche ciasto. Zawinąć w folię, włożyć na około 30 minut do lodówki. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Skropić sokiem z cytryny. Cukier wymieszać z cynamonem. Wsypać do jabłek. Całość dokładnie wymieszać. Kruche ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować na posypanym mąką blacie. Następnie wyciąć z niego krążki, np. szklanką. Na każdym krążku umieścić porcję jabłkowego nadzienia. Połowę krążków złożyć na pół i skleić, nadając ciasteczkom kształt pierożków. Żółtko wymieszać z odrobiną wody. Ciastka ułożyć na blasze, zachowując kilkucentymetrowe odstępy, posmarować żółtkiem. Wsunąć do wcześniej rozgrzanego piekarnika, piec na złoty kolor w temperaturze 200°C. Ciastka wyjąć z pieca, odłożyć do wystygnięcia. Śmietanę kremówkę ubić z cukrem pudrem. Podawać osobno.

Uwaga: Kruche ciasto będzie smaczniejsze, gdy połowę mąki pszennej zastąpimy mąką ziemniaczaną i dodamy odrobinę octu jabłkowego.

Poleca Teresa Morawa, Siedliska, woj. opolskie

— Ciasteczka ekspresowe —

SKŁADNIKI

- **100 g cukru pudru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **250 g mąki + do oprószenia stolnicy**
- **130 g masła**
- **1 łyżka kakao**
- **1 łyżeczka przyprawy do piernika**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać masło, kakao, przyprawę do piernika oraz cukier wanilinowy. Składniki posiekać nożem. Gdy powstaną małe grudki, dosypać cukier puder i bardzo szybko zagnieść gładkie ciasto. Wstawić je na 15 minut do lodówki, po czym rozwałkować na oprószonej mąką stolnicy. Za pomocą foremki wyciąć ciasteczka i rozłożyć je na blasze. Ciastka piec przez 15 minut w temperaturze 160°C. Łakocie wyjąć z piecyka i odstawić na kratkę kuchenną do ostygnięcia. Przed podaniem można oprószyć je cukrem pudrem.

Poleca Brygida Malik, Grodziec, woj. opolskie

— Ciasto na ciasteczka margheritine —

SKŁADNIKI

- **10 jajek**
- **300 g masła**
- **200 g cukru**
- **150 g skrobi ziemniaczanej**
- **350 g mąki**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **skórka otarta z 1 cytryny**
- **150 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo (około 8 minut), obrać ze skorupek, odłożyć białka, żółtka przetrzeć przez sitko, po czym utrzeć z masłem i cukrem. Ze skrobi i mąki usypać na stolnicy stożek, dodać cukier wanilinowy, skórkę z cytryny i masę jajeczno-maślaną. Wymieszać składniki, wyrobić na gładkie ciasto i włożyć na co najmniej 30 minut do lodówki. Po tym czasie z ciasta zrobić kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć na nią kuleczki ciasta i każdą nacisnąć na środku kciukiem, robiąc wgłębienie. Kuleczki posypać cukrem pudrem. Blachę włożyć do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez 15 minut. Wyjąć, zostawić do ostygnięcia i posypać jeszcze raz cukrem pudrem. Podawać z kremem zabajone.

Poleca Anna Kicler, Prądy, woj. opolskie

— Makowe ciasteczka —

SKŁADNIKI

- **130 g mąki**
- **50 g cukru pudru**
- **30 g maku (niemielonego)**
- **70 g masła**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 żółtko**
- **2 łyżki mleka (2%)**

Sposób przyrządzenia

Rozgrzać piekarnik do 160°C, włączyć termoobieg. Zagnieść mąkę z masłem, proszkiem do pieczenia, cukrem pudrem, żółtkiem, mlekiem i makiem. Rozwałkować do grubości 2 mm, powycinać ciasteczka foremkami o różnych kształtach. Blachę wyłożyć papierem pergaminowym, umieścić na niej ciastka, piec około 6 minut.

Uwaga: Kruche ciasteczka z makiem można przechowywać w szczelnie zamkniętej puszce nawet przez dwa tygodnie.

Poleca Aleksandra Muszyńska, Brzeg, woj. opolskie

— Kukurydziane ciacha —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)

- **200 g masła**
- **150 g cukru**
- **2 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **350 g płatków kukurydzianych**

Sposób przyrządzenia

Masło stopić, ostudzić. Dodać cukry, jajka, mąkę z proszkiem do pieczenia, wymieszać. Wsypać płatki kukurydziane, połączyć. Uformować małe placuszki, ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Piec 15 minut w temperaturze 175°C.

Poleca Aneta Stawicka, Winów, woj. opolskie

— Ciasteczka sezamowe —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **500 g mąki**
- **100 g cukru pudru**
- **2 łyżki ziaren sezamu**
- **szczypta soli**
- **10 łyżek oliwy**
- **15 łyżek stopionego masła**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Ziarno sezamowe zrumienić na suchej patelni. Ostudzić. Masło stopić. Przesianą mąkę zagnieść z sezamem, cukrem, solą, masłem i oliwą. Wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia ciasto zagnieść z proszkiem do pieczenia (proszek można wcześniej rozpuścić w niewielkiej ilości przegotowanej wody). Z ciasta formować kulki, ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Piec około 20 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Karolina Hupka, Murów, woj. opolskie

— Babeczki pod galaretą —

SKŁADNIKI

(porcja na 16 osób)
- **300 g masła**
- **150 g cukru pudru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **szczypta soli**
- **4 żółtka**
- **300 g mąki**
- **2 opakowania kolorowej galaretki**
- **owoce sezonowe**

Sposób przyrządzenia

Masło zagnieść z cukrami, solą, żółtkami i mąką. Wylepić foremki do babeczek, piec około 15 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić. Galaretki rozpuścić. Owoce pokroić, napełnić babeczki. Polać tężejącymi galaretkami.

Poleca Justyna Widera, Walidrogi, woj. opolskie

— Babeczki francuskie ze śmietaną —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **opakowanie ciasta francuskiego**
- **100 ml śmietany 30%**
- **przyprawa do kawy i deserów**
- **cukier puder**
- **ulubione owoce**
- **listki melisy**

Sposób przyrządzenia

Rozmrożone ciasto rozwinąć, posypać przyprawą do kawy i deserów oraz cukrem pudrem. Zwinąć, pokroić na 2-centymetrowe kawałki, każdy rozwałkować. Ciastem wylepić posmarowane masłem foremki do babeczek, ponakłuwać. Piec 10 minut w temperaturze 180°C. Babeczki ostudzić. Napełnić bitą śmietaną, udekorować owocami i listkami melisy. Posypać przyprawą do kawy i deserów.

Poleca Teresa Jurasz, Krogulna, woj. opolskie

— Babeczki z żurawiną i czekoladą —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **260 g mąki tortowej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody**
- **2 łyżeczki suszonej żurawiny**
- **2 łyżeczki skórki pomarańczowej**
- **170 g cukru pudru**
- **150 g gorzkiej czekolady**
- **200 ml tłustego mleka**
- **50 ml śmietany 30%**
- **90 ml oleju**
- **1 jajko**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

W jednej misce połączyć suche składniki (bez czekolady), w drugiej mokre. Mokre dodać do suchych, dokładnie wymieszać. Foremki do babeczek wyłożyć papierowymi osłonkami, napełnić ciastem. Wierzch posypać grubo posiekaną czekoladą. Piec około 20 minut w temperaturze 180–200°C.

Poleca Aneta Pankiewicz, Szczedrzyk, woj. opolskie

— Babeczki budyniowe —

Sposób przyrządzenia
Mąkę posiekać z masłem i cukrem. Zagnieść, dodać śmietanę. Chłodzić godzinę. Natłuścić zewnętrzne strony foremek do babeczek. Ciasto rozwałkować, wykroić kółka o średnicy większej od foremek, wylepić natłuszczoną stronę. Ułożyć na blasze, ciastem do góry. Piec około 10 minut w temperaturze 180°C.
Krem: Połowę mleka zagotować z cukrami. Resztę mleka i mąki połączyć. Wlać do wrzącego mleka, ugotować budyń. Ostudzić. Margarynę utrzeć z budyniem. Kremem napełnić babeczki.

Poleca Agata Konieczny, Krapkowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
(porcja na 12 osób)
- **250 ml śmietany**
- **500 g mąki**
- **1 kostka masła**
- **½ szklanki cukru**

Krem:
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **1 szklanka cukru**
- **500 ml mleka**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 kostka margaryny**

— Babeczki jabłkowe —

SKŁADNIKI
Ciasto:
- **200 g margaryny do pieczenia**
- **150 g cukru pudru**
- **2 szklanki mąki**
- **1 duże jajko**
- **1 żółtko**

Nadzienie:
- **1,5 kg jabłek**
- **2 łyżeczki cynamonu**
- **½ szklanki wody**
- **sok z jednej cytryny**

Sposób przyrządzenia
Do mąki dodać cukier puder, margarynę, jajko i żółtko. Wyrobić ciasto. Umyć i obrać jabłka. Usunąć gniazda nasienne, a następnie pokroić je w cienkie plasterki. Wodę i sok z cytryny wlać do garnka. Dodać plasterki jabłek i podgrzewać przez 3–5 minut (woda nie powinna się zagotować – jabłka należy jedynie zmiękczyć, żeby dało się modelować ich kształt). Rozwałkować ciasto. Przy pomocy szklanki wycinać kółka, a następnie umieścić je w foremkach do muffinek, wysmarowanych kawałkiem margaryny. Ułożyć plasterki jabłek tak, żeby utworzyły one kształt róży. Rozpocząć formowanie różyczki od zewnętrznej warstwy. Plasterki jabłek układać na cieście w otworach foremki, formując z nich małe fale, aż do środka babeczki. Kolejne kręgi jabłek powinny utworzyć kształt różyczki. Piec w temperaturze 200°C (180°C, jeśli piekarnik jest wyposażony w termoobieg) przez 40–50 minut. Odstawić do wystygnięcia, a następnie posypać cynamonem i cukrem pudrem.

Poleca Urszula Maślanka, Gryżów, woj. opolskie

— Muffinki —

Sposób przyrządzenia
W jednej misce wymieszać suche składniki, w drugiej mokre. Połączyć zawartość obu misek, dokładnie mieszając, ale tylko do połączenia składników. Porcje ciasta układać do wyłożonych papilotkami wgłębień w formie do muffinek do około dwóch trzecich wysokości. Piec w temperaturze 200°C przez 20 minut.

Poleca Urszula Maślanka, Gryżów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 szklanki mąki**
- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **1 szklanka cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 szklanka mleka / maślanki / jogurtu**
- **½ szklanki oleju**
- **2 jajka**
- **cukier wanilinowy**

— Muffiny z kremem —

SKŁADNIKI

- **50 g kakao**
- **120 g masła**
- **200 g cukru**
- **2 jajka**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **180 g mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **dżem z wiśni**
- **200 ml kremówki 36%**
- **50 ml gęstej kwaśnej śmietany**
- **50 g cukru pudru**
- **gorzka czekolada**
- **owoce**

Sposób przyrządzenia

Kakao rozmieszać w 240 ml gorącej wody. Odstawić do ostudzenia. Miękkie masło utrzeć z cukrem kryształem oraz cukrem wanilinowym. Dalej ucierając, dodawać kolejno jajka oraz mąkę przesianą razem z proszkiem do pieczenia. Na koniec do masy wlać rozpuszczone kakao. Całość wymieszać. Formy na muffiny wyłożyć papilotkami (papierowymi koszyczkami). Napełnić ciastem do połowy. Nałożyć po łyżeczce dżemu z wiśni. Do każdej foremki włożyć po jednym owocu (mrożone wiśnie, czereśnie z kompotu). Przykryć ciastem tak, by sięgało do dwóch trzecich wysokości foremek. Piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut. Ostudzić. Kremówkę ubić na sztywno, połączyć z kwaśną śmietaną i cukrem pudrem. Nałożyć szprycą na muffiny. Ozdobić czekoladą i owocami.

Poleca Ewa Mitek, Malnia, woj. opolskie

— Muffinki cytrynowe z dżemem z pigwy —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki**
- **½ szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **1 łyżeczka sody**
- **1 cukier wanilinowy**
- **½ szklanki cukru**
- **1 skórka z cytryny umytej - startej**
- **szczypta soli**
- **dżem z pigwy**
- **lukier lub cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać z sodą i solą, jajka wymieszać z cukrem, mlekiem, skórką cytrynową. Połączyć składniki – mieszać mikserem (na ciasto o konsystencji bardzo gęstej śmietany). Formę do muffinek wyłożyć papilotkami lub lekko natłuścić i obsypać mąką. Wlać ciasto do połowy. Nałożyć łyżeczką po porcji dżemu z pigwy. Przykryć kolejną porcją ciasta, tak aby wgłębienia na muffinki były wypełnione w trzech czwartych. Nagrzać piekarnik do 180–190°C, piec około 15 minut na złoty kolor. Po ostygnięciu posypać cukrem pudrem lub ozdobić lukrem.

Poleca Katarzyna Cichoń, Daniec, woj. opolskie

— Ślimaczki ze śliwkami —

SKŁADNIKI

- **200 g twarogu**
- **80 g cukru pudru**
- **1 jajko**
- **250 g mąki**
- **½ opakowania proszku do pieczenia**
- **sól**
- **80 ml oleju**
- **białko do posmarowania**

Nadzienie:

- **150 g powideł śliwkowych**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **2 łyżki rumu**
- **200 g śliwek**

Sposób przyrządzenia

Wymieszać twaróg z cukrem i jajkiem. Dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. Pod koniec dodać olej, ugnieść nieklejące się ciasto i odłożyć je na 10 minut w temperaturze pokojowej. Powidła śliwkowe wymieszać z cynamonem i z rumem. Ciasto rozwałkować na placek o grubości 1 cm i posmarować powidłami. Zwinąć w roladę i pokroić na plastry o grubości 1 cm. Rozłożyć ślimaczki na blasze wyłożonej papierem i posmarować rozbełtanym białkiem. Oczyścić śliwki, pokroić je i wyjąć pestki. Do środka każdego ślimaczka wcisnąć dwa kawałki śliwki. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 25 minut. Odrywać od papieru dopiero po przestygnięciu.

Poleca Urszula Czech, Gogolin, woj. opolskie

— Kruche motyle —

SKŁADNIKI

- **250 g margaryny do pieczenia**
- **250 g cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **sól**
- **400 g mąki**
- **20 g płatków owsianych**
- **4 jabłka**
- **250 g śmietany kremówki 36%**
- **paluszki czekoladowe lub słone**

Sposób przyrządzenia

Wymieszać cukier, cukier wanilinowy, szczyptę soli i mąkę. Wsypać do roztopionej w rondlu i ostudzonej margaryny i zrobić kruszonkę. Dwie trzecie kruszonki rozłożyć do foremek na muffiny wyłożonych papierem. Posypać płatkami owsianymi. Obrane jabłka pokroić w cienkie plastry i ułożyć na cieście. Posypać resztą ciasta i piec 35 minut w temperaturze 200°C. Po ostygnięciu przekroić babeczki na pół i uformować skrzydełka. Udekorować bitą śmietaną i paluszkami.

Poleca Maria Bienkiewicz, Skorogoszcz, woj. opolskie

— Kwadraciki z chałwą —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie kwadratowych andrutów**
- **250 g chałwy**
- **250 g masła**

Sposób przyrządzenia

Chałwę drobno posiekać, utrzeć ją mikserem na gładką masę, powoli dodając miękkie masło. Gdy powstanie puszysty krem, przełożyć nim wafle, przycisnąć deseczką i obciążyć paroma książkami. Pozostawić na całą noc w chłodnym miejscu, a potem pokroić na równe kwadraty.

Poleca Aneta Kopka, Olszanka, woj. opolskie

— Wilamowickie pierniczki —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki tortowej**
- **180 g cukru pudru**
- **250 g miodu spadziowego**
- **120 g masła**
- **1 jajko**
- **10 g sody oczyszczonej**
- **2 opakowania przyprawy korzennej do piernika**
- **szczypta soli**

Lukier:

- **6 łyżek cukru pudru**
- **4 łyżki soku z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Przesianą mąkę wymieszać z sodą, solą, cukrem pudrem i przyprawą korzenną. W zrobione na środku wgłębienie dodać miód, jajko i wlać roztopione, ostudzone masło. Wymieszać i wyrobić na gładkie ciasto. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek grubości około 5 mm. Foremkami powycinać pierniczki. Ciastka umieścić na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C przez około 10–15 minut. Aby przygotować lukier, wymieszać cukier puder z sokiem z cytryny. Napełnić nim woreczek do dekoracji i ozdobić przestudzone ciasteczka. Odstawić do wyschnięcia lukru.

Poleca Anna Prokop, Nowy Świętów, woj. opolskie

— Kołaczki —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **500 g mąki**
- **2-3 żółtka**
- **50 g drożdży**
- **120 g cukru**
- **250 ml mleka**
- **200 ml oleju**
- **1 cukier wanilinowy**
- **skórka z cytryny**
- **szczypta soli**

Polewa:

- **50 ml rumu**
- **100 g masła**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć z cukrem i dodać pozostałe składniki ciasta. Wszystko razem dokładnie wyrobić. Gotowe ciasto rozwałkować na grubość około 5 mm i pokroić na kwadraty o rozmiarach 4 × 4 cm. Na wycięte kwadraty nakładać farsz – według uznania: mak, ser lub marmoladę. Kwadraty zawinąć i uformować kulkę. Kołaczki piec w temperaturze 180°C przez około 15 minut. Po upieczeniu jeszcze gorące kołaczki posmarować roztopionym masłem z rumem i posypać cukrem wanilinowym.

Poleca Urszula Maślanka, Gryżów, woj. opolskie

— Rogaliki z konfiturą —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki cukru**
- **350 g mąki pszennej**
- **2 jajka**
- **2 łyżki kwaśnej śmietany 18%**
- **20 g świeżych drożdży**
- **200 g masła**
- **10 łyżek konfitur**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Na stolnicę przesiać mąkę, uformować dołek i wbić jajka. Następnie dodać śmietanę, cukier, rozkruszone drożdże oraz pokrojone masło. Z podanych składników zagnieść ciasto. Ciasto powinno być gładkie, nie może zawierać grudek. Zawinąć je w folię i umieścić w lodówce na 30 minut. Ciasto odwinąć z folii i podzielić na dwie równe części, jedną część odłożyć na bok. Stolnicę posypać mąką i rozwałkować ciasto, tworząc kształt prostokąta. Odciąć nierówne brzegi, a następnie przy pomocy noża wyciąć trójkąty. U podstawy trójkąta nałożyć konfiturę, około ½ łyżeczki. Większa ilość zacznie wypływać z rogalików podczas pieczenia. Następnie zwinąć ciasto, zaczynając od szerszego boku, formując kształt rogalika. Tak samo postępować z resztą ciasta. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Rogaliki ułożyć na blaszce, zachowując pomiędzy nimi 2 cm odległości. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. Rogaliki piec przez 15 minut, do lekkiego zezłocenia. Następnie wyjąć i przestudzić na kratce. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Jan Burgiel, Olszowa, woj. opolskie

— Rogaliki kruche —

SKŁADNIKI

- **400 g mąki**
- **250 g margaryny**
- **300 g śmietany 12%**
- **½ szklanki cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **2 jajka**
- **marmolada różana**
- **cukier puder**
- **proszek do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Margarynę roztopić, przestudzić i zmieszać z mąką, cukrem i śmietaną, dodać proszek do pieczenia, sól i wyrobić ciasto. Włożyć do lodówki na 30 minut. Ciasto dość cienko rozwałkować na kształt koła. Wyciąć trójkąty o podstawie 3 cm nałożyć marmoladę i zwinąć rogaliki. Ułożyć na blaszce i piec w temperaturze 180°C przez 40 minut. Ubić 2 jajka. Upieczone rogaliki obtoczyć w jajku i cukrze pudrze i wysuszyć.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Drożdżowe rogaliki z marmoladą —

SKŁADNIKI

- **1 kg mąki**
- **100 g drożdży**
- **4 łyżki cukru**
- **1 kostka margaryny**
- **sól**
- **2 jajka**
- **1 szklanka mleka**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Przesianą mąkę zagnieść z rozkruszonymi drożdżami, cukrem, miękką margaryną, jednym jajkiem, mlekiem i szczyptą soli. Ciasto podzielić na kawałki. Każdy rozwałkować, pokroić na trójkąty.
Na środku każdego trójkąta ułożyć marmoladę, zwinąć w rogalik. Posmarować pozostałym, roztrzepanym jajkiem. Piec 15–20 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, posypać cukrem pudrem.

Poleca Anna Pietrus, Sobótka, woj. dolnośląskie

— Rogaliki babci Marysi —

SKŁADNIKI

- **70 g drożdży**
- **2 jajka**
- **1 kostka masła**
- **500 g mąki**
- **1,5 łyżki cukru**
- **słoiczek powideł śliwkowych**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło, składniki posiekać dokładnie nożem. Drożdże dodać do mleka z cukrem i pozostawić do wyrośnięcia. Wyrośnięty rozczyn wlać do mąki. Wbić jedno jajko. Dobrze wyrobić ciasto, włożyć do woreczka foliowego, następnie do miski z zimną wodą na tak długo, aż ciasto wypłynie na wierzch i popęka. Gotowe ciasto wyłożyć na stolnicę, odkroić kawałek, rozwałkować cienko w kwadrat. Ciasto kroić na mniejsze kwadraciki. W jeden róg kłaść odrobinę powideł, następnie zwijać ciasto i formować w rogala. Położyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdy rogalik posmarować rozmąconym jajkiem. Piekarnik rozgrzać do 160°C. Rogaliki piec około 10 minut. Po upieczeniu jeszcze ciepłe posypać obficie cukrem pudrem.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Pierniczki miękkie —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **200 g sztucznego miodu**
- **4 czubate łyżeczki cukru brązowego**
- **2 łyżeczki sody oczyszczonej**
- **100 g margaryny**
- **3 jajka**
- **1 opakowanie przyprawy do pierników**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Miód podgrzać w garnku, wsypać przyprawę do pierników, dodać margarynę i cukier. Mąkę wymieszać z sodą i solą, dodać jajka, a następnie rozpuszczoną margarynę z miodem. Zagnieść ciasto (ewentualnie dodać mąki lub nieco mleka – w zależności od potrzeby). Jeżeli ciasto jest rzadkie, należy dosypać mąki. Schłodzić kilka minut w lodówce. Stolnicę posypać mąką i rozwałkować ciasto na grubość 5–10 mm. Wykroić pierniczki i piec około 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Słodkie, kruche antydepresanty —

SKŁADNIKI

- **100 g miękkiego masła**
- **100 g cukru**
- **170 g mąki (100 g zwykłej pszennej + 70 g pełnoziarnistej)**
- **1 białko z jajka**
- **szczypta soli**
- **½ łyżeczki sody**
- **75 g czekolady deserowej**
- **½ szklanki orzechów laskowych**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę pokroić w kostkę, orzechy posiekać dość grubo. Masło utrzeć z cukrem, dodać białko jaja i wymieszać. Dodać mąkę, sodę, sól i dokładnie zmiksować. Do masy dodać orzechy i czekoladę. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C. Z masy robić małe kuleczki (wielkości orzecha włoskiego) i układać na blaszce, zachowując dość duże odstępy, ponieważ ciasteczka się „rozpłyną". Można je też lekko rozpłaszczyć, zanim zaczniemy je piec. Piec 10–15 minut.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Rachatłukum —

SKŁADNIKI

- **300 g cukru**
- **1 szklanka skrobi kukurydzianej + do obtoczenia**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **3 łyżki powideł lub syropu**
- **50 g żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Do odmierzonego cukru dodać szklankę wody i sok z cytryny. Gotować wszystko razem przez około 10 minut. Dodać powidła lub syrop o dowolnym smaku. Wszystko razem wymieszać i gotować jeszcze przez 2 minuty. Namoczyć w wodzie żelatynę. Skrobię rozcieńczyć w szklance wody i cienką strużką wlewać do syropu, ciągle mieszając drewnianą łyżką. Wszystko gotować, mieszać do uzyskania dość gęstej masy. Następnie odstawić. Podgrzać żelatynę. Wlać do masy i znowu dobrze wszystko wymieszać. Wylać masę do pojemnika wyłożonego folią spożywczą. Włożyć do lodówki do zastygnięcia. Po wyciągnięciu pokroić rachatłukum w małą kostkę, obtaczać w skrobi i podawać jako deser do kawy lub herbaty.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Magdalenki waniliowe —

SKŁADNIKI

- **2 jajka**
- **2 łyżeczki cukru wanilinowego**
- **60 g mąki**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **40 g cukru pudru**
- **skórka otarta z 1 cytryny**
- **55 g masła**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Masło rozpuścić w rondelku i odstawić do wystudzenia. Białka ubić ze szczyptą soli, pod koniec dodać cukier, cukier wanilinowy i skórkę otartą z cytryny. Do białek przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Wymieszać. Dodać żółtka i wystudzone masło. Całość delikatnie wymieszać łyżką, do uzyskania jednolitej masy. Natłuścić foremki do magdalenek i napełnić je masą w trzech czwartych objętości. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec 10–15 minut. Upieczonych ciastek nie wyjmować z foremek od razu, tylko po upływie około 10 minut.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Bajaderka z pianką —

SKŁADNIKI

Pianka:
- **200 ml śmietany kremówki**
- **2 opakowania galaretki wiśniowej z cukrem**
- **2 łyżki cukru**

Masa bajaderkowa:
- **300 g herbatników**
- **5 łyżek cukru**
- **100 g masła**
- **2 łyżki kakao**
- **1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej**
- **100 ml rumu lub likieru amaretto**

Dodatkowo:
- **1 słoiczek dżemu wiśniowego**

Sposób przyrządzenia

Pianka: Galaretki rozpuścić w 500 ml wody. Odstawić. Schłodzoną śmietankę kremówkę ubić z cukrem. Mieszając, dodawać tężejącą galaretkę.

Masa: Jedną trzecią herbatników namoczyć w alkoholu, ułożyć w tortownicy o średnicy 24 cm. Masło stopić z dodatkiem cukru, kakao i mąki ziemniaczanej. Dobrze wymieszać. Resztę herbatników pokruszyć, dodać do masy maślanej, wymieszać. Masę rozłożyć w tortownicy. Rozsmarować piankę. Wstawić do lodówki. Przed podaniem posmarować ciasto dżemem wiśniowym.

Poleca Małgorzata Kwiatkowska, Krapkowice, woj. opolskie

— Minibajaderki —

SKŁADNIKI

- **3 łyżki suszonej żurawiny**
- **5 suszonych śliwek**
- **½ szklanki rumu**
- **600 g upieczonego kruchego ciasta**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **4 łyżki kakao + do posypania**
- **50 g masła**
- **4 łyżki powideł ze śliwek**
- **3 łyżki wiórków kokosowych**
- **3 łyżki mieszanki keksowej**
- **2 łyżki kolorowego drobnego cukru**
- **2 łyżki posiekanych orzechów**

Sposób przyrządzenia

Suszoną żurawinę i posiekane suszone śliwki moczyć kilka godzin w rumie. Kruche ciasto zemleć. Dodać posiekane masło, cukier puder, kakao, powidła ze śliwek oraz żurawinę i suszone śliwki wraz z rumem. Zagnieść. Z ciasta ulepić kulki wielkości orzecha włoskiego. Obtoczyć w posypkach: wiórkach, kakao, kolorowym cukrze, mieszance keksowej, orzechach.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Francuskie poduszeczki —

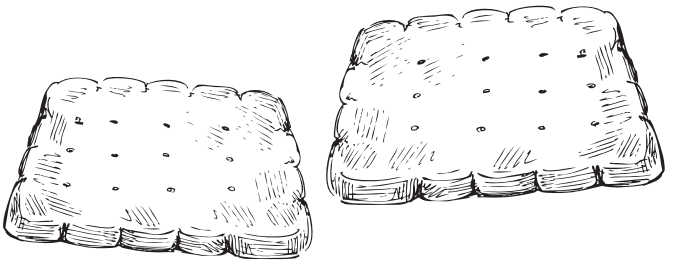
SKŁADNIKI

- **6 prostokątów z ciasta francuskiego (5 × 6 cm)**
- **1 łyżka płatków jaglanych lub owsianych**
- **1 figa**
- **1 morela**
- **1 śliwka**
- **1 łyżeczka nasion dyni**
- **1 łyżeczka pokrojonych owoców żurawiny**
- **1 łyżeczka rodzynek**
- **siemię lniane**
- **kilka jagód goji**
- **miód**
- **1 żółtko**
- **1 łyżeczka brązowego cukru**

Sposób przyrządzenia

Suszone owoce pokroić na kawałki. Wymieszać płatki jaglane lub owsiane, pestki dyni, suszone owoce i połączyć z miodem. Prostokąty ciasta francuskiego posmarować żółtkiem. Nałożyć mieszankę płatków, miodu i bakalii. Na wierzchu porozkładać jagody goji i pokruszone lub pokrojone orzechy. Wszystkie prostokąty posypać siemieniem lnianym i szczyptą brązowego cukru. Piec przez 15 minut w temperaturze 170°C, aż ciasteczka wyrosną.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie



— Kruszynki z dziką różą i malinami —

SKŁADNIKI

- **1 filiżanka płatków owsianych**
- **3 łyżki ryżu preparowanego**
- **1 łyżeczka siemienia lnianego**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 banan**
- **½ szklanki malin**
- **3 łyżki płatków dzikiej róży**
- **1 łyżeczka brązowego cukru**
- **3 krople soku z cytryny**
- **otręby owsiane**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Płatki dzikiej róży dokładnie umyć, usunąć białe końce. Utrzeć z kilkoma kroplami soku z cytryny oraz łyżeczką brązowego cukru do momentu, aż lekko puszczą sok. Maliny umyć i dokładnie osączyć, lekko rozgnieść i połączyć z konfiturą z dzikiej róży. Banana rozgnieść na papkę. Do miski wsypać płatki owsiane, ryż preparowany, siemię lniane oraz proszek do pieczenia. Dodać banana, maliny z różą i wymieszać. Foremki do muffinek wysmarować masłem i wysypać otrębami. Nałożyć porcje masy i lekko uklepać ciasteczka. Włożyć foremki do piekarnika rozgrzanego do 180°C, piec przez 15 minut na złoty kolor.

Poleca Aleksandra Główka, Chorzów, woj. śląskie

— Ciasteczka orzechy włoskie —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **250 g mąki**
- **150 g cukru pudru**
- **1 łyżka kakao**
- **150 g masła + do formy**

Masa:

- **¼ szklanki mleka**
- **¼ szklanki cukru**
- **150 g masła**
- **2 szklanki mleka w proszku**
- **8 g cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto starannie zagnieść i odstawić.

Masa: Mleko zagotować z cukrami i ostudzić. Masło utrzeć, stopniowo wlewając ostudzone mleko. Wsypać mleko w proszku. Całość ponownie zmiksować. Foremki do orzeszków natłuścić. Z przygotowanego ciasta odrywać po małym kawałku i wyklejać foremki. Orzeszki ułożyć na blaszce i piec w temperaturze 180°C przez około 10 minut aż do zrumienienia. Ciastka ostudzić na kratce kuchennej, po czym wyjąć z foremek. Do każdej z łupinek nałożyć pół łyżeczki kremu, a następnie scalić ze sobą obie części. Łakocie odstawić w chłodne miejsce na 2 godziny.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Maślane łakocie —

SKŁADNIKI

- **200 g masła + do formy**
- **1 szklanka cukru**
- **2 jajka**
- **szczypta soli**
- **500 g mąki**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Schłodzone masło przełożyć do miski. Wsypać 1 szklankę cukru. Składniki utrzeć na puszystą masę. Następnie stopniowo wbijać jajka. Całość zmiksować na niskich obrotach. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i wsypać do masy. Dodać szczyptę soli. Wymieszać i wyrobić ciasto. Ciasto rozwałkować i za pomocą foremek o różnych kształtach wykroić ciastka. Blachę wysmarować tłuszczem i ułożyć łakocie. Piec w temperaturze 180°C przez 20–25 minut. Ostudzić. Przed podaniem ciastka udekorować cukrem pudrem.

Poleca Anna Dziwińska, Kluczbork, woj. opolskie

— Nadziane rurki —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **2 jajka**
- **250 g margaryny**
- **sól**
- **270 g śmietany 18%**
- **500 g śmietany kremówki**
- **1 galaretka pomarańczowa**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać z mąką. Dodać jajka i śmietanę. Ze składników zagnieść gładkie ciasto. Uformować kulę, owinąć w folię spożywczą i włożyć na 1 godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować na prostokąt o grubości około 5 mm i pociąć na paski o szerokości około 3 cm. Każdy pasek zawinąć na foremki do rurek i ułożyć na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C. Rurki lekko ostudzić i zdjąć z foremek. Galaretkę rozpuścić w 1 szklance gorącej wody i odstawić do lekkiego stężenia. Kremówkę ubić. Pod koniec dołożyć galaretkę. Kremem napełnić rurki. Przed podaniem rurki posypać cukrem pudrem.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

— Babeczki z owocami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki krupczatki**
- **100 g cukru pudru**
- **3 łyżki gęstej śmietany**
- **150 g masła**
- **3 żółtka**

Krem:
- **3 szklanki mleka**
- **3 żółtka**
- **3 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **200 g cukru pudru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **200 g masła**

Dodatkowo:
- **owoce i konfitura**
- **tłuszcz do foremek**

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zagnieść ciasto. Wstawić na 30 minut do lodówki. Następnie rozwałkować na cienki placek. Wyciąć krążki i wyłożyć nimi wnętrze natłuszczonych foremek. Piec około 30 minut w temperaturze 180°C. Dwie szklanki mleka zagotować z cukrami. W pozostałym mleku rozrobić obie mąki i żółtka. Wlać do gorącego mleka i zagotować. Krem ostudzić i utrzeć z masłem. Na dno babeczek wyłożyć po 1 łyżeczce konfitury, a następnie krem, używając rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie gwiazdy. Owoce pokroić na kawałki i udekorować nimi każdą babeczkę.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Andruty —

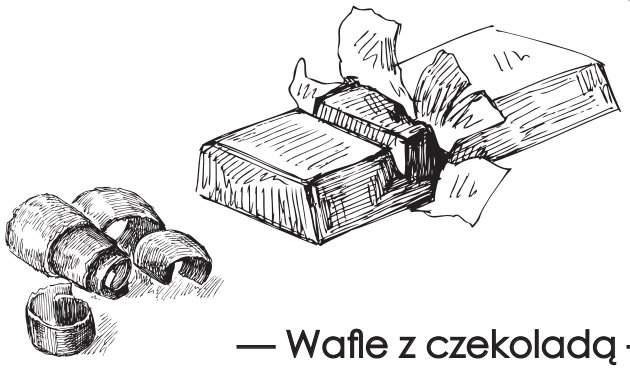
SKŁADNIKI

- **7 sztuk okrągłych wafli**
- **1 puszka mleka słodzonego (530 g)**
- **100 g miękkiego masła**
- **4 łyżeczki kawy zbożowej**

Sposób przyrządzenia

Puszkę z mlekiem wstawić do garnka, wlać wodę tak, aby puszka była zanurzona do dwóch trzecich wysokości. Gotować ją na małym ogniu przez 3 godziny i 30 minut. Pilnować, aby w garnku cały czas znajdowała się woda. Puszkę wystudzić, a następnie otworzyć, jednak dopiero w momencie, gdy będzie już letnia. Wystudzone mleko, które już ma postać kajmaku, przełożyć do miski, dodać miękkie masło oraz kawę i miksować do momentu, aż składniki będą miały jednolitą konsystencję. Na papierze do pieczenia ułożyć wafel, dokładnie posmarować go masą i ułożyć na nim kolejną warstwę. Postępować tak do czasu wyczerpania się całej masy. Tak przygotowane wafle przykryć papierem do pieczenia, a następnie ułożyć na nich np. ciężkie książki. Po 2 godzinach wafle przełożyć do lodówki na 30 minut, po tym czasie pokroić je na mniejsze kawałki i podawać.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie



— Wafle z czekoladą —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **paczka suchych wafli**
- **1 kostka margaryny**
- **150 ml cukru**
- **2 łyżki mleka**
- **3 łyżeczki kakao**
- **2 jajka**

Sposób przyrządzenia

Miękką margarynę, cukier, mleko i kakao włożyć do miski. Ustawić ją na garnku z wrzącą wodą i mieszając, połączyć wszystkie składniki. Wbić jajka, dokładnie wymieszać. Masę odstawić na 15–20 minut, by lekko zgęstniała. Następnie posmarować nią wafle, układając je kolejno jeden na drugim. Całość owinąć w papier, lekko obciążyć, odstawić do stężenia. Wafle pokroić na małe kawałki.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Tartaletki z wiśniami —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **60 g cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **sól**
- **3 jajka**
- **120 g masła**
- **200 g masy marcepanowej**
- **40 g ciasteczek amarettini**
- **50 g migdałów**
- **500 g kandyzowanych wiśni**
- **1 żółtko**
- **łyżka mleka**

Sposób przyrządzenia

Jajko z masłem zmiksować. Dodać cukier, cukier wanilinowy i szczyptę soli. Następnie dodać mąkę. Zarobić ciasto. Przełożyć na posypaną mąką stolnicę i rozwałkować na cienki placek. Wyciąć 8 kółek o średnicy 14 cm. Resztę ciasta pokroić w paseczki. Osiem foremek (babeczek) o średnicy 12 cm natłuścić, oprószyć mąką, wyłożyć ciastem. Babeczki oraz paski ciasta schłodzić 30 minut w lodówce. Masę marcepanową zetrzeć i ubić na krem z pozostałymi jajkami. Ciasteczka pokruszyć (część odłożyć do dekoracji). Migdały uprażyć, posiekać. Ciasteczka, migdały i wiśnie połączyć z marcepanem, wymieszać, ułożyć w foremkach z ciastem. Na wierzchu zrobić kratkę z zimnych paseczków ciasta. Posmarować żółtkiem wymieszanym z mlekiem. Posypać pokruszonymi ciasteczkami. Piec 30 minut w temperaturze 200°C.

Uwaga: Włoskie ciasteczka amarettini można zastąpić zwykłymi ciasteczkami korzennymi.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Florentynki —

SKŁADNIKI

- **100 g cukru**
- **80 ml śmietany kremówki**
- **30 g masła**
- **10 g miodu**
- **100 g skórki pomarańczowej**
- **100 g płatków migdałowych**
- **50 g mąki**
- **masło do natłuszczenia blachy**
- **opłatki (niekoniecznie)**
- **stopiona czekolada**

Sposób przyrządzenia

Zagotować śmietanę z masłem, cukrem i miodem. Wymieszać z posiekaną skórką pomarańczową i płatkami migdałowymi. Przełożyć masę na dużą patelnię o grubym dnie, podgrzewać, aby odparowała i zgęstniała. Układać nieduże porcje masy na natłuszczonej blasze, spłaszczając je tak, aby powstały cienkie placuszki. Następnie ostrożnie zdjąć je z blachy, podważając szerokim nożem lub łopatką. Spody ciasteczek cieniutko posmarować czekoladą, a kiedy zastygnie, posmarować jeszcze raz i od razu narysować na miękkiej jeszcze czekoladzie charakterystyczne faliste linie (najlepiej za pomocą „grzebienia" z tekturki, ale można też użyć widelca).

Uwaga: Masę na florentynki można rozsmarować na opłatkach, wtedy łatwiej będzie zdjąć ciastka z blachy. Stronę z opłatkiem należy pokryć czekoladą.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Szyszki ryżowe z toffi —

SKŁADNIKI

- **300 g krówek lub gotowej masy kajmakowej**
- **125 g masła**
- **1 łyżka słodkiego kakao**
- **80 g ryżu preparowanego**

Sposób przyrządzenia

Krówki lub masę kajmakową stopić w rondelku razem z masłem, dodać kakao, a gdy masa już będzie płynna, dodać ryż. Szybko i dokładnie wymieszać. Nabrać porcje gorącej masy (najlepiej użyć jednorazowych rękawiczek, żeby się nie poparzyć) i uformować kulki. Przełożyć do papilotek lub na papier do pieczenia i odstawić do wystudzenia.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kulki z migdałem —

SKŁADNIKI

(porcja na 3 osoby)

- **tabliczka białej czekolady**
- **50 g masła lub margaryny**
- **10 herbatników**
- **6 łyżek wiórków kokosowych**
- **15 migdałów**

Sposób przyrządzenia

Masło i czekoladę włożyć do rondelka, rozpuścić na małym ogniu. Dodać drobno pokruszone herbatniki i 2 łyżki wiórków kokosowych. Wymieszać, odstawić do wystygnięcia. Z masy uformować nieduże kulki (15 sztuk), do środka każdej wetknąć migdał. Obtoczyć w pozostałych wiórkach kokosowych. Schłodzić.

Poleca Anna Złotkowska, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Kakaowe kulki owsiane —

SKŁADNIKI

(porcja na 6 osób)
- **2,5 szklanki płatków owsianych**
- **½ szklanki cukru**
- **2-3 łyżki kakao**
- **1 kostka margaryny**

Sposób przyrządzenia

Margarynę włożyć do rondelka, rozpuścić na małym ogniu. Zdjąć, dodać cukier i kakao, wymieszać na gładką, jednolitą masę. Do rozpuszczonej masy wsypać płatki owsiane, wymieszać (można dodać łyżkę płatków migdałowych). Gdy masa lekko przestygnie, rękami uformować niewielkie kulki. Ułożyć na talerzu, schłodzić w lodówce.

Poleca Anna Złotkowska, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Jabłkowo-serowe kuleczki —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **500 g zmielonego białego sera**
- **3 jajka**
- **3 szklanki mąki**
- **3 łyżki cukru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 łyżeczka sody**
- **3 jabłka**
- **olej do smażenia**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Jabłka zetrzeć na tarce. Jajka utrzeć z cukrami. Mąkę połączyć z sodą, dodać do jajek razem z serem i jabłkami, dokładnie wyrobić. Z masy uformować kulki, usmażyć na rozgrzanym oleju. Kulki osączyć, ostudzić, posypać cukrem pudrem.

Poleca Maria Wróbel, Stradunia, woj. opolskie

— Dietetyczne talarki —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka płatków owsianych**
- **1 szklanka otrębów pszennych**
- **1 szklanka dowolnej mąki**
- **100 g suszonych moreli**
- **50 g orzechów włoskich**
- **250 ml soku jabłkowego**
- **¼ szklanki oleju**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 jajko**

Sposób przyrządzenia

Mąkę, płatki owsiane, otręby, proszek do pieczenia, morele i orzechy wymieszać dokładnie w misce. W drugiej misce (najlepiej blenderem) wymieszać jajko, sok jabłkowy i olej. Wszystkie składniki połączyć ze sobą i wymieszać do uzyskania zwartej masy. Z masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczyć je. Ciastka ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub w foremce do ciastek. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 10 minut. Pozostawić do ostygnięcia w piekarniku.

Poleca Monika Kubacka, Krapkowice, woj. opolskie

— Noworoczne pączki —

SKŁADNIKI

- **10 g świeżych drożdży**
- **2 łyżki cukru**
- **125 ml letniego mleka**
- **190 g mąki**
- **duża szczypta soli**
- **1 jajko**
- **1,5 łyżki rodzynek**
- **1 obrane jabłko, drobno posiekane**
- **½ łyżeczki skórki otartej z cytryny**
- **olej**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Przygotować rozczyn z drożdży, łyżki cukru i ¼ szklanki mleka. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Do pozostałych składników dodać rozczyn i wymieszać, aż powstanie luźne ciasto (można dodać troszkę mąki, jeśli będzie zbyt luźne). Dodać rodzynki, jabłko i skórkę z cytryny. Wszystko razem wymieszać i odstawić na około godzinę, aż ciasto podwoi swoją objętość. W szerokim rondlu rozgrzać olej do 175°C (w takiej temperaturze skóra chleba wrzucona do oleju zbrązowieje w 15 sekund). Nabrać łyżką ciasto (łyżkę dobrze wcześniej namoczyć w wodzie) i formować z pomocą drugiej łyżki kulkę, wrzucić na olej i obsmażyć na brązowo z obu stron. Odsączyć na papierze. Podawać oprószone cukrem pudrem.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Pączki ze słodką śmietanką —

SKŁADNIKI

- **1 kg mąki**
- **15 żółtek**
- **130 g drożdży**
- **150 g masła**
- **150 ml śmietanki słodkiej 30%**
- **350 ml mleka**
- **150 g cukru**
- **50 ml spirytusu**
- **2 łyżki skórki pomarańczowej**
- **cukier puder z wanilią**
- **powidła (róża, wiśnia, śliwka, porzeczka - wybrane lub mieszane)**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Śmietankę i mleko podgrzać, dodać cukier i drożdże. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy wyrosną, dodać mąkę, żółtka i wyrabiać do momentu, aż ciasto zacznie odstawać od ręki i miski (około 30 minut). Dodać rozpuszczone masło i ponownie wyrabiać, aż wszystko ładnie się połączy. Dodać spirytus i skórkę. Dobrze wymieszać. Ciasto odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wymieszać krótko i odstawić jeszcze na chwilę. Po tym czasie można przystąpić do formowania pączków. Odstawić, a gdy są wyrośnięte, smażyć w rozgrzanym oleju.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Pączki kładzione łyżką —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki**
- **2 serki waniliowe (250 g)**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **2 jajka roztrzepane z cukrem wanilinowym**
- **½ kostki margaryny (roztopionej)**
- **¾ kostki drożdży**
- **1 szklanka mleka**
- **odrobina sody**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w letnim mleku z jednym opakowaniem cukru wanilinowego. Gdy urosną, dodać do mąki. Następnie dodać serek waniliowy, jajka i tłuszcz. Wyrobić łyżką na jednolitą gęstą masę. Jeśli będzie zbyt rzadkie, dodać mąkę, a jeśli zbyt gęste – dolać mleka. Ciasto powinno być takie, jak na racuchy. Dodać jedną trzecią łyżeczki sody. Zostawić do wyrośnięcia. Następnie kłaść łyżką na gorący tłuszcz. Po usmażeniu przekładać na ręcznik papierowy i po ostudzeniu posypać cukrem pudrem. Do ciasta i oliwy można dodać łyżkę alkoholu, np. wódki, aby ciasto nie piło tłuszczu.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Pączki z nadzieniem cytrusowym —

SKŁADNIKI

- **500 g mandarynek**
- **100 g skórki pomarańczowej**
- **500 g mąki**
- **50 g drożdży**
- **250 ml mleka**
- **8 żółtek**
- **80 g cukru pudru**
- **15 ml spirytusu**
- **1 olejek pomarańczowy**
- **100 g masła**
- **sól**
- **olej lub smalec**

Lukier:

- **2 białka**
- **200 g cukru pudru**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Mandarynki obrać ze skórki, podzielić na mniejsze kawałki, pokroić na pół, posypać startą skórką z pomarańczy, odstawić. Przygotować rozczyn z ciepłego mleka, drożdży i 3 łyżek mąki. Odstawić do wyrośnięcia. Żółtka połączyć z cukrem, dodać przesianą mąkę, olejek, spirytus, rozpuszczone masło, rozczyn i odrobinę soli. Wyrabiać ciasto do momentu, aż będzie lśniące i nie będzie się kleić. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto wyłożyć na stolnicę posypaną mąką, rozwałkować na grubość 1,5–2 cm, szeroką szklanką wykroić krążki. Na połowę krążków nałożyć farsz z mandarynek, przykryć drugim krążkiem, skleić brzegi, ulepić okrągłe pączki. Pączki pozostawić na stolnicy do wyrośnięcia. Lukier przygotować z białek utartych z cukrem pudrem, do których należy dodać sok z cytryny. W garnku rozgrzać olej lub smalec, smażyć pączki raz z jednej, raz z drugiej strony na złoty, rumiany kolor. Pączki po wyjęciu przełożyć na ręczniki kuchenne, po przestygnięciu polać lub obtoczyć w lukrze.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Pączki z konfiturą różaną —

SKŁADNIKI

- **2,5 szklanki mąki pszennej**
- **¾ szklanki ciepłego mleka**
- **250 g drożdży**
- **¼ szklanki cukru**
- **3 żółtka**
- **1 łyżeczka soli**
- **skórka z pomarańczy i limonki**
- **100 g zimnego masła**
- **3-4 szklanki oleju**
- **konfitura z róży**

Sposób przyrządzenia

Letnie mleko wymieszać z łyżką cukru i drożdżami. Odstawić na chwilkę, aby drożdże się spieniły. Dodać do miski z mlekiem i drożdżami resztę cukru i żółtka. Wszystko wymieszać. W osobnej misce połączyć ze sobą mąkę z solą i skórką z pomarańczy i limonki. Do mąki dodać zimne masło pokrojone w kostkę i dokładnie wymieszać palcami. Do mąki z masłem dodać rozczyn (mleko z drożdżami) i wymieszać drewnianą łyżką. Na stolnicę oprószoną mąką wyłożyć ciasto i wyrabiać je 5–6 minut, aż będzie gładkie i błyszczące. Nie dosypywać mąki, bo wtedy pączki będą twarde. Wyrobione ciasto przełożyć do miski wysmarowanej masłem i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, przykrywając je z góry bawełnianą ściereczką. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, uderzyć w nie pięścią. Wyjąć na blat, formować małe kuleczki o średnicy 2–3 cm i odkładać na blaszkę wysmarowaną tłuszczem. Blaszkę z pączkami, przykrytą bawełnianym ręcznikiem, odstawić w ciepłe miejsce na godzinę. W rondlu rozgrzać olej. Pączki smażyć na złoty kolor z każdej strony, wykładać na ręcznik papierowy. Kiedy pączki już ostygną, nadziać je konfiturą za pomocą rękawa cukierniczego.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Wiedeńskie oponki —

SKŁADNIKI

(porcja na 8 osób)

- **120 g masła**
- **300 g mąki**
- **szczypta soli**
- **400 ml wody**
- **8 jajek**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę z masłem i solą. Wsypać mąkę, energicznie mieszać drewnianą łyżką, aż ciasto zacznie odchodzić od ścianek garnka. Ostudzić. Ciasto miksować, dodając jajka. Pergamin pociąć na kwadraty 8 × 8 cm. Ciastem napełnić szpryce z końcówką w kształcie gwiazdki, wyciskać kółka na kawałki pergaminu. Wkładać na rozgrzany olej tak, by ciasto było pod pergaminem. Zdjąć go, gdy oponki zaczną od niego odchodzić. Oponki usmażyć na złoto. Osączyć, polukrować.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Błyskawiczne pączki z serka —

SKŁADNIKI

- **500 g twarożku do sernika**
- **2 łyżki cukru**
- **4 jajka**
- **szczypta soli**
- **2,5 szklanki mąki pszennej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody**
- **½ laski wanilii**
- **olej**
- **cukier puder**
- **cynamon**

Sposób przyrządzenia

Wanilię przekroić wzdłuż, końcówką noża wyskrobać nasionka ze środka. Jajka roztrzepać z cukrem, dodać serek i wanilię – lekko ubić. Dodać resztę składników i dobrze wymieszać. W głębokiej patelni lub garnku rozgrzać olej. Powinien być średnio gorący. Przy pomocy 2 łyżeczek nakładać na gorący tłuszcz kuleczki z ciasta. Smażyć na złoty kolor. Po usmażeniu wykładać na papierowy ręcznik, żeby dobrze odsączyć je z tłuszczu. Cukier puder wymieszać z cynamonem – proporcje w zależności od upodobań. Ciepłe pączki obtaczać w cynamonowym cukrze.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Pączki z większą liczbą żółtek —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **12 żółtek**
- **100 g masła**
- **80 g świeżych drożdży**
- **150 g cukru**
- **1 szklanka przegotowanego mleka**
- **szczypta soli**
- **cukier puder do posypania**
- **200 g marmolady**
- **1 kg smalcu do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Lekko podgrzać jedną trzecią szklanki mleka. W ciepłym mleku rozpuścić drożdże. Resztę mleka zagotować, dodać szczyptę soli, 100 g mąki i dokładnie wymieszać, wystudzić. Drożdże połączyć z mąką zaparzoną z mlekiem. Rozczyn odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut. Żółtka utrzeć z cukrem na parze, dodać do rozczynu wraz z pozostałą mąką i wyrobić ciasto. Następnie wlać roztopione masło i wyrabiać jeszcze 10 minut, a następnie pozostawić do wyrośnięcia. Porcje ciasta nabierać łyżką i rękami formować krążek, nałożyć marmoladę, zlepić i uformowany pączek układać na stolnicy.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Serowe oponki —

SKŁADNIKI

(porcja na 4 osoby)

- **250 g białego sera**
- **1 szklanka mąki**
- **1 łyżeczka sody**
- **3 jajka**
- **sól**
- **olej do smażenia**
- **cukier puder do posypania**

Sposób przyrządzenia

Biały ser zagnieść z przesianą mąką, sodą, jajkami i szczyptą soli (jeżeli ciasto jest za rzadkie, dodać nieco więcej mąki). Z ciasta uformować wałek, pokroić na plasterki, w każdym zrobić dziurkę (można też wykroić inne kształty). Dużą ilość oleju rozgrzać w rondlu, usmażyć oponki na złoto. Osączyć z tłuszczu, posypać cukrem pudrem.

Poleca Kazimiera Płoszaj, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Doughnuts —

SKŁADNIKI

- **510 g mąki**
- **50 g drożdży**
- **1 jajko**
- **¾ szklanki ciepłego mleka**
- **½ szklanki cukru**
- **3 łyżki oleju**
- **3 łyżki wódki**
- **olej**
- **lukier (cukier puder + sok z malin)**
- **cukrowa posypka**

Sposób przyrządzenia

Mąkę połączyć z drożdżami. Wbić 1 jajko i wlać mleko oraz olej. Wsypać cukier. Na koniec dodać 3 łyżki wódki. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce aż do podwojenia objętości. Następnie wyłożyć je na stolnicę i za pomocą szklanki wykroić kółka, a kieliszkiem mniejsze kółeczka na środku pączków. Ponownie odstawić do wyrośnięcia. W garnku rozgrzać olej i usmażyć pączki z obu stron na rumiano. Udekorować różowym lukrem oraz posypką.

Poleca Izabela Nowak, Chomiąża, woj. opolskie

— Pomarańczowe oponki (donutsy) —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **4 jajka**
- **4 łyżki oleju**
- **4 łyżki soku pomarańczowego**
- **skórka otarta z pomarańczy**
- **50 g cukru**
- **375 g mąki**
- **1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia**

Syrop:
- **400 g cukru**
- **sok z 1 pomarańczy**
- **170 ml miodu**

Dodatkowo:
- **500 ml tłuszczu (olej lub smalec)**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: W jednej miseczce wymieszać jajka, olej, 4 łyżki soku z pomarańczy, skórkę z pomarańczy i cukier. W drugiej miseczce połączyć mąkę z proszkiem do pieczenia. Sypkie składniki wsypać do miseczki z masą jajeczno-olejową. Wymieszać na gładkie ciasto. Odstawić je pod przykryciem na 30 minut.

Syrop miodowy: W garnku doprowadzić do wrzenia (stale mieszając): cukier, 375 ml wody i sok pomarańczowy. Syrop gotować 5 minut na dużym płomieniu, następnie dodać miód, zmniejszyć ogień i gotować kolejne 5 minut. Zdjąć z ognia i trzymać w ciepłym miejscu.

Ciasto zagnieść rękoma. Uformować 12 kulek. Każdą mocno spłaszczyć i zrobić dość duży otwór. W szerokim garnku albo frytkownicy rozgrzać tłuszcz. Porcjami wkładać oponki. Smażyć je 2–3 minuty na złoty kolor z obu stron. Ciastka ostrożnie wyjąć, ponakłuwać wykałaczką i zanurzyć w miodowym syropie. Po chwili wyjąć i podawać.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Delikatesowe oponki z makiem i solą —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **½ kostki margaryny**
- **1 jajko**
- **kilka łyżek kwaśnej, gęstej śmietany**
- **½ łyżeczki soli ziołowej**

Dodatkowo:
- **1 białko**
- **sól ziołowa**
- **mak**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać przez sito. Dodać margarynę i połączyć wszystko, siekając nożem. Wbić jajko, dodać sól ziołową oraz kwaśną śmietanę. Zagnieść całość. Jeśli ciasto będzie zbyt suche, dodać trochę więcej śmietany lub wody. Rozwałkować ciasto na grubość około 5 mm i karbowaną foremką do babeczek wycinać ozdobne oponki. Na środku każdego krążka wyciąć kieliszkiem mniejsze kółko. Każdą oponkę posmarować roztrzepanym białkiem i posypać makiem oraz solą ziołową. Piec do zrumienienia w temperaturze 180°C.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Ciasto na faworki —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **1 paczka drożdży instant**
- **50 g masła**
- **2 żółtka**
- **100 ml grappy (likieru maraschino lub białego wina)**
- **2 łyżki cukru**
- **200 ml mleka**
- **1 litr oleju**
- **50 g cukru pudru**
- **aromat waniliowy**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Na stolnicy z mąki usypać stożek. Do wgłębienia w stożku dodać drożdże, szczyptę soli, stopione masło, żółtka, grappę, odrobinę aromatu waniliowego, cukier i mleko, po czym zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować je na grubość około 3 mm i nadać mu regularny kształt za pomocą ząbkowatego radełka do ciasta. Również radełkiem wyciąć prostokąty o mniej więcej takich samych wymiarach. Na każdym prostokącie zrobić po 2 nacięcia wzdłuż dłuższych boków, żeby ciasto lepiej rosło w smażeniu. Na dużej, głębokiej patelni o wysokich brzegach smażyć faworki we wrzącym oleju, aż napęczznieją i zaczną się rumienić. Wyjmować łyżką cedzakową i układać na papierze wchłaniającym tłuszcz. Posypać cukrem pudrem i podawać.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Faworki —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **4 żółtka**
- **2 łyżki śmietany**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **1 łyżka octu lub soku z cytryny**
- **500 ml oleju**
- **cukier wanilinowy**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, żółtek, śmietany, cukru pudru i łyżki octu zagnieść ciasto. Dobrze wyrobić. Zostawić na 1–2 godziny. Następnie cienko rozwałkować, pokroić na ukośne paski długości około 10 cm i szerokości 2–3 cm. Naciąć wzdłuż przez środek. Przewlec jeden koniec i przeciągnąć. Wkładać na rozgrzany tłuszcz. Gdy się zrumienią, delikatnie przewracać na drugą stronę. Po usmażeniu wyłożyć na papierowy ręcznik. Odsączone ułożyć na półmisku i posypać cukrem pudrem zmieszanym z cukrem wanilinowym.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Chruściki jogurtowe w posypce cukrowo-waniliowej —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki pszennej**
- **4 żółtka**
- **1 łyżeczka octu**
- **1 łyżka cukru pudru + do posypania**
- **3-4 łyżki naturalnego jogurtu**
- **olej lub smalec**
- **2 łyżki cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, dodać żółtka, jogurt, cukier puder i ocet. Dokładnie wyrobić na gładkie ciasto. Odstawić w chłodne miejsce na 25–30 minut. Po tym czasie ciasto rozwałkować na bardzo cienki placek. Pociąć na paski o szerokości 4 cm i długości 8 cm, każdy naciąć na środku, przez nacięcie przeciągnąć jeden z końców. Chrusty smażyć w dużej ilości dobrze rozgrzanego tłuszczu na złoty kolor, a następnie osączyć na papierowym ręczniku. Cukier puder wymieszać z cukrem wanilinowym i obficie obsypać chruściki. Od razu podawać.

Poleca Iwona Fior, Olszowa, woj. opolskie

— Tradycyjne faworki —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki**
- **4 żółtka**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżka spirytusu**
- **¾ szklanki gęstej śmietany**
- **2 kostki smalcu lub olej**
- **cukier puder**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Do miski wsypać wszystkie składniki i wyrobić jednolite ciasto. Gotowe ciasto z całych sił ubijać przez kilka minut wałkiem. Ciasto podzielić na 4 części, każdą rozwałkować, pokroić w paski i wykonać rozcięcia w środku. Wywinąć przez dziurę jeden koniec faworka. Tak przygotowane faworki usmażyć na rumiano w głębokim tłuszczu. Gotowe posypać cukrem pudrem.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Róże faworkowe —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **10 żółtek**
- **1 łyżka spirytusu**
- **4 łyżki konfitury wiśniowej**
- **1 litr oleju**
- **cukier puder**
- **1 torebka cukru wanilinowego**
- **sól**
- **1 białko**
- **3 łyżki kwaśnej gęstej śmietany**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, dodać żółtka, śmietanę, proszek do pieczenia i spirytus, wymieszać nożem. Następnie zagnieść na gładką masę, uderzać wałkiem kilkakrotnie, składając ciasto na pół, zawinąć w folię, włożyć na 30 minut do lodówki. Rozwałkować na bardzo cienkie placki (dobrze wyrobione ciasto nie przykleja się do blatu). Wyciąć krążki różnej wielkości, każdy ponacinać w kilku miejscach nożem. Środki posmarować białkiem. Po trzy krążki układać jeden na drugim (zaczynając od największego, na wierzchu umieszczając najmniejszy). Mocno rozgrzać tłuszcz, smażyć na nim róże z obu stron na średnim ogniu. Przełożyć na papierowy ręcznik, osączyć z tłuszczu. Posypać cukrem pudrem zmieszanym z cukrem wanilinowym i udekorować konfiturą. (Ciasto na faworki należy wybijać wałkiem przez około 15 minut. Dzięki temu zabiegowi ma ono elastyczną strukturę).

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Churros —

SKŁADNIKI

- **60 ml wody**
- **75 g masła**
- **3 łyżki cukru**
- **szczypta soli**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **1 czubata łyżeczka cynamonu**
- **1 cukier wanilinowy**
- **2 jajka**
- **olej**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

W garnku zagotować wodę, masło, cukier, sól, do momentu roztopienia się masła i rozpuszczenia cukru. Do wrzątku wsypać mąkę wymieszaną z cynamonem oraz cukrem wanilinowym. Zdjąć z ognia, ucierać drewnianą łyżką, aż ciasto będzie odstawać od brzegów naczynia. Przestudzić. Do ostudzonej masy wbić jajka, jedno po drugim, dokładnie zmiksować za każdym razem po dodaniu jajka. Ciasto powinno być gładkie i gęste. Do rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie głęboko wciętej gwiazdki przełożyć ciasto, wycisnąć na papier pergaminowy posmarowany olejem na długość około 12 cm. Olej rozgrzać do temperatury 175°C, ciasto smażyć po 2 minuty z każdej strony na złoty brąz. Po usmażeniu oprószyć cukrem pudrem i podać na przykład z sosem czekoladowym.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Róże karnawałowe —

SKŁADNIKI

- **450 g mąki**
- **80 g masła**
- **5 żółtek**
- **2 jajka**
- **4-5 łyżek śmietany**
- **1 łyżka rumu lub spirytusu**
- **olej**
- **cukier puder**
- **szczypta soli**
- **wiśnie z konfitury**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać i posiekać z masłem. Następnie dodać utarte żółtka, jajka, śmietanę i sól. Ze wszystkich składników wyrobić ciasto, dodać rum. Z rozwałkowanego ciasta wyciąć krążki – po tyle samo krążków trzech różnych wielkości. Każdy krążek naciąć w czterech miejscach. Krążki połączyć po trzy, tak by na dole znajdował się największy, a na górze najmniejszy na wzór róży. Miejsca połączenia posmarować białkiem i dobrze docisnąć. Uformowane róże umieścić na średnio rozgrzanym oleju i smażyć na rumiano. Osączyć z nadmiaru tłuszczu i posypać cukrem pudrem. W środek każdej róży włożyć wisienkę.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Krążki ptysiowe —

SKŁADNIKI

- **60 g masła**
- **150 g mąki**
- **szczypta soli**
- **4 jajka**
- **cukier puder**
- **200 ml wody**
- **1 litr oleju**
- **1 słoik konfitury wiśniowej (ewentualnie powideł śliwkowych)**

Sposób przyrządzenia

Z papieru pergaminowego wyciąć kwadraty. Mąkę przesiać. Zagotować wodę z masłem i szczyptą soli. Wsypać całą mąkę, mieszać drewnianą łyżką tak długo, aż ciasto zacznie odchodzić od garnka, przestudzić. Kolejno wbijać jajka (każde następne po dokładnym wyrobieniu poprzedniego). Miksować. Rozgrzać olej. Ciasto przełożyć do szprycki, wyciskać krążki na kawałki papieru. Całość wkładać na tłuszcz (papierem do góry). Gdy ciasto zacznie odchodzić od pergaminu, papier usunąć. Ciastka odwrócić. Krążki posypać cukrem pudrem. Podawać z konfiturą. (Po usmażeniu ciastka można posmarować warstwą lukru: szklankę cukru pudru utrzeć z 2–3 łyżkami soku z cytryny. Lukier będzie bardzo smaczny, gdy domieszamy do niego odrobinę rozpuszczonej kawy lub kakao).

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Eklerki z granatem —

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać wodę. Dodać sól oraz masło lub margarynę i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć płomień i wsypać mąkę. Podgrzewać przez 2–3 minuty, energicznie mieszając. Masę studzić około 15 minut. Mieszając, stopniowo dodawać po 1 jajku. Ciasto przełożyć do szprycy i wycisnąć na blachę wyścieloną pergaminem, formując ciastka o długości 6–8 cm. Piec przez 20–25 minut w temperaturze 180°C. Ciastka ostudzić i przekroić na pół. Kremówkę ubić z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Przygotowanym kremem przełożyć eklerki. Bitą śmietanę posypać połową ziarenek granatu. Czekoladę mleczną roztopić w kąpieli wodnej z mlekiem, po czym ozdobić nią eklerki. Słodkości udekorować, pozostałymi pestkami granatu.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto parzone:
- **125 g masła lub margaryny**
- **5 jajek**
- **1 szklanka wody**
- **1 szklanka mąki**
- **szczypta soli**

Dodatkowo:
- **500 g kremówki**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 owoc granatu**
- **100 g czekolady mlecznej**
- **2 łyżki mleka**

XXIV

Drożdżowe wypieki i pieczywo niedrożdżowe

— Chleb —

Sposób przyrządzenia
Drożdże rozrobić z cukrem, dodać wodę i odstawić na 15 minut. Mąkę rozmieszać z solą i nasionami, następnie dodać roztwór z drożdży i dokładnie wymieszać. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu włożyć do formy wysmarowanej olejem i posypanej mąką lub bułką tartą. Piec w temperaturze 200°C przez około 1 godzinę.

Poleca Grażyna Sawicka, Dobrodzień, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **5 szklanek letniej wody**
- **1 łyżka cukru**
- **100 g drożdży**
- **1 kg + 2 czubate łyżki mąki tortowej**
- **2 łyżki soli (płaskie)**
- **2,5 szklanki nasion (½ szklanki siemienia lnianego, ½ szklanki pestek dyni, ½ szklanki słonecznika, 1 szklanka płatków owsianych).**

— Chleb żytni chłopski —

SKŁADNIKI

- **1 paczka suszonych drożdży**
- **1 szklanka ciepłej wody (40-45°C)**
- **1 łyżka masła + do posmarowania chleba**
- **1,5 łyżeczki soli**
- **1,5 szklanki mąki żytniej**
- **2,5 szklanki mąki pszennej (chlebowej lub zwykłej)**

Sposób przyrządzenia
Drożdże wymieszać z mąką żytnią, dodać wodę, cukier, masło i sól. Wymieszać, a następnie stopniowo dodawać mąkę pszenną. Odstawić na 15 minut, a następnie wyrabiać aż do uzyskania gładkiego ciasta (około 10 minut ręcznie, nieco krócej robotem kuchennym). Ciasto włożyć do nasmarowanej tłuszczem miski, natłuścić i odstawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Po tym czasie ciasto zbić i włożyć do foremki keksowej. Odstawić do wyrośnięcia (około 60 minut). Ciasto ponakłuwać widelcem i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C. Piec około 45–50 minut. Chleb wyjąć z formy i wystudzić. Posmarować masłem.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Chleb żytnio-pszenny —

Sposób przyrządzenia
Mleko podgrzać, dodać do niego drożdże i sól, poczekać, aż drożdże wyrosną. Następnie wsypać 3 kg mąki żytniej i 1 kg mąki pszennej. Składniki wymieszać i odstawić na noc lub przynajmniej 8 godzin. Po upływie tego czasu zagnieść ciasto, dodać pozostałe 2 kg mąki pszennej. Masę wyłożyć do wysmarowanych tłuszczem 8–10 blach – tzw. korytek, odstawić do wyrośnięcia. Piec w piecu nagrzanym do około 175°C przez około godzinę.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **3 kg mąki żytniej**
- **3 kg mąki pszennej**
- **4 litry mleka**
- **100 g drożdży**
- **2 łyżki soli**

— Chleb żytni ze zbożami —

SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
- **1 kg mąki krupczatki**
- **1 szklanka otrębów żytnich**
- **6 łyżek siemienia lnianego**
- **4 łyżki sezamu**
- **7 łyżek pestek słonecznika**
- **1,5 łyżki soli**
- **5 łyżek cukru**
- **50 g drożdży**

Sposób przyrządzenia
Mąkę, otręby żytnie, siemię lniane, sezam, pestki słonecznika, sól, cukier i pokruszone drożdże dokładnie wymieszać. Zalać 1 litrem ciepłej wody, wyrobić (ciasto powinno być luźne). Odstawić na 20 minut. Ciasto ponownie wymieszać, wlać do natłuszczonych keksówek (9 × 28 cm). Odstawić do wyrośnięcia na 20 minut. Piec 50–60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Chleb żytni na serwatce —

SKŁADNIKI

- **100 g drożdży**
- **4 łyżki letniego mleka**
- **700 g mąki żytniej**
- **1 łyżeczka cukru**
- **500 ml serwatki**
- **1 łyżka żuru**
- **1 łyżeczka soli**

Sposób przyrządzenia

Zaczyn: Drożdże rozkruszyć i rozpuścić w mleku. Wymieszać z odrobiną mąki i cukrem. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie resztę mąki wymieszać z zaczynem. Dodać serwatkę, żur i sól. Wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce, aby wyrosło. Ciasto przełożyć do keksówki o wymiarach 36 × 12 cm. Zwilżoną dłonią wyrównać wierzch bochenka i odstawić do wyrośnięcia. Piec około 50 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Chleb graham —

SKŁADNIKI

- **30 g drożdży**
- **40 g cukru**
- **sól**
- **500 ml mleka (ewentualnie wody lub serwatki)**
- **750 g mąki pszennej typu 2000**
- **250 g mąki pszennej typu 750**
- **tłuszcz**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski i zostawić w ciepłym miejscu. Dwie długie wąskie formy posmarować tłuszczem i oprószyć mąką. Drożdże zetrzeć z cukrem w garnuszku i dodać 120 ml letniego mleka. Do mąki wlać płyn, dobierając mąkę ze ścian zagłębienia. Gęstość zaczynu powinna odpowiadać gęstości kwaśnej śmietany. Zostawić przykryte w ciepłym pomieszczeniu do wyschnięcia. Gdy rozczyn dwukrotnie zwiększy objętość, dodać sól, zarobić ciasto, dolewając, o ile trzeba, mleko, wodę lub serwatkę – wedle uznania. Ciasto powinno być niezbyt gęste. Wyrabiać starannie, aż zacznie odchodzić od ręki, a od dna naczynia i na powierzchni ukażą się pęcherzyki powietrza. Ciastem napełnić formy do połowy. Wyrównać, wygładzając powierzchnię zwilżoną ręką. Pozostawić pod przykryciem do wyschnięcia. Nagrzać mocno piekarnik, wstawić ciasto i piec około 1 godziny w temperaturze około 190°C.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Chleb pszenny z otrębami —

SKŁADNIKI

(porcja na 20 osób)

- **6 szklanek mąki**
- **2 szklanki otrębów pszennych**
- **2 łyżeczki soli**
- **kostka drożdży**
- **2 łyżeczki cukru**
- **½ szklanki ziaren słonecznika**
- **½ szklanki siemienia lnianego**
- **½ szklanki pestek dyni**

Sposób przyrządzenia

Drożdże pokruszyć, wymieszać z cukrem, 4 łyżkami ciepłej wody i 2 łyżkami mąki. Odstawić do wyrośnięcia. Resztę mąki, sól, otręby, słonecznik, dynię i siemię lniane połączyć. Wlać litr letniej wody, wymieszać. Dodać wyrośnięte drożdże, połączyć. Ciasto przełożyć do dwóch natłuszczonych keksówek o długości 30 cm, odstawić do wyrośnięcia. Piec godzinę w temperaturze 180°C.

Poleca Marika Piekut, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Chleb pszenny —

SKŁADNIKI

- **700 g mąki pszennej**
- **7 g suchych drożdży**
- **25 g miękkiego masła**
- **2 łyżeczki soli**
- **1 łyżeczka cukru**
- **150 ml ciepłego mleka**
- **300 ml ciepłej wody**

Sposób przyrządzenia

Do miski wsypać wszystkie suche składniki, a następnie wlać mleko, wodę i dodać masło. Całość wyrobić dłońmi na gładką masę, która nie powinna przyklejać się do ścianek miski. Ciasto przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto zbić dłonią, a następnie lekko wyrobić. Uformować bochenek (lub bochenki). Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, nakryć ponownie ściereczką aż do ponownego wyrośnięcia, powinno podwoić objętość. Wyrośnięte bochenki naciąć ostrym nożem i oprószyć mąką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 230°C na 10 minut. Po tym czasie zmniejszyć temperaturę do 200°C i piec kolejne 25–30 minut. Chleb po upieczeniu powinien być lekko zarumieniony, a uderzony od spodu – wydawać głuchy dźwięk. Przed rozkrojeniem przestudzić chleb na kratce.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Chleb wieloziarnisty —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki pszennej**
- **200 g mąki graham**
- **4 łyżki siemienia lnianego**
- **4 łyżki ziaren słonecznika**
- **½ szklanki otrębów żytnich**
- **2 łyżki sezamu**
- **1 łyżka soli**
- **1 łyżka cukru**
- **25 g świeżych drożdży**
- **500 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości wody z 1 łyżką cukru. Do miski przesiać oba rodzaje mąki, dodać siemię lniane, słonecznik, otręby i sezam. Na koniec dodać sól, rozpuszczone drożdże i 500 ml letniej wody. Całość wymieszać łyżką. Miskę z ciastem przykryć folią spożywczą i pozostawić do wyrośnięcia jedynie na 20 minut w temperaturze pokojowej. Następnie wyrośnięte ciasto jeszcze raz wymieszać łyżką i przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem i wysypanej np. otrębami. Chleb pozostawić do wyrośnięcia na około 5–10 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do 230°C. Gdy chleb delikatnie urośnie, od razu wstawić go do nagrzanego piekarnika i piec około 1 godziny.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Chleb z prażoną cebulką —

SKŁADNIKI

- **50 g drożdży**
- **½ szklanki ciepłego mleka**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 kg mąki**
- **1 łyżka soli**
- **garść suszonej prażonej cebulki**
- **mak**
- **sezam**

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z mlekiem, cukrem i łyżką mąki. Przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Resztę mąki oraz cebulkę wymieszać z zaczynem. Dodać 500 ml ciepłej wody i sól. Wyrabiać, aż ciasto przestanie kleić się do dłoni. Ciasto przełożyć do formy o wymiarach 35 × 11 cm. Wierzch wygładzić zwilżoną w wodzie dłonią. Ewentualnie posypać makiem lub sezamem. Piec około godziny w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca Aneta Służałek, Sosnowiec, woj. śląskie

— Chleb z płatkami owsianymi —

SKŁADNIKI

- **50 g drożdży**
- **1 łyżeczka cukru**
- **2 szklanki mąki**
- **1 szklanka ciepłego mleka**
- **1 jajko**
- **2 płaskie łyżeczki soli**
- **1 szklanka płatków owsianych + do posypania formy i chleba**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić z cukrem, 1 łyżką mąki i połową szklanki mleka. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Do zaczynu dodać jajko i sól. Wymieszać widelcem. Wsypać płatki owsiane i resztę mąki. Zagniatać, stopniowo dolewając pozostałe mleko. Przykryć ściereczką i odstawić na około 45 minut w ciepłe miejsce. Z ciasta uformować bochenek i przełożyć do natłuszczonej olejem i posypanej płatkami owsianymi keksówki (wymiary 30 × 7 cm). Wierzch posmarować olejem i posypać płatkami. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut, aby ciasto nieco wyrosło. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Chleb owsiany z dynią —

SKŁADNIKI

(porcja na 20 osób)

- **1 kg mąki krupczatki**
- **½ szklanki płatków owsianych**
- **½ szklanki otrębów pszennych**
- **5 łyżek pestek dyni**
- **6 łyżek siemienia lnianego**
- **6 łyżek pestek słonecznika**
- **50 g drożdży**
- **1,5 łyżki soli**
- **4 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia

Mąkę, sól, cukier, wszystkie ziarna i rozpuszczone w niewielkiej ilości wody drożdże wymieszać, wlać 1 litr ciepłej wody, wyrobić luźne ciasto. Odstawić na 20 minut. Ponownie wyrobić, napełnić dwie formy keksowe, odstawić na 30 minut. Piec godzinę w temperaturze 200–220°C.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Chleb pleciony —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **20 g drożdży**
- **1 szklanka mąki pszennej + do posypania**
- **1 szklanka mąki pełnoziarnistej 3 zboża**
- **½ płaskiej łyżeczki soli**
- **½ łyżeczki cukru**
- **2 łyżeczki siemienia lnianego + do posypania**
- **2 łyżeczki pestek słonecznika**

Dodatkowo:
- **sezam**
- **pestki dyni**

Sposób przyrządzenia

Pokruszone drożdże zasypać cukrem. Dodać pozostałe składniki i wlać 1 szklankę letniej przegotowanej wody. Wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce, aby drożdże zaczęły rosnąć. Ciasto zagnieść, aż będzie jednolite, gładkie i przestanie się kleić do dłoni (nawet jeśli będzie trochę kleiste, nie dosypywać już więcej mąki). Odstawić, aby podwoiło objętość. Ciasto podzielić na trzy części. Uformować wałki. Następnie spleść warkocz i połączyć końce, tworząc okrąg. Przełożyć do tortownicy o średnicy 25 cm oprószonej mąką. Wierzch posmarować zimną wodą i posypać ziarnami. Ponownie odstawić do wyrośnięcia. Piec 40 minut w temperaturze 200°C, aż skórka będzie rumiana.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Chleb z ziołami i oliwkami —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki zakwasu żytniego**
- **2 łyżki mąki żytniej**
- **500 g mąki pszennej**
- **10 g drożdży**
- **2 łyżeczki cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżka ziół prowansalskich**
- **4 łyżki oliwy**
- **80 g oliwek**

Sposób przyrządzenia

Zakwas wymieszać z mąką żytnią i 50 ml wody. Odstawić na godzinę. Drożdże wymieszać z kilkoma łyżkami wody, cukrem i łyżką mąki pszennej. Odstawić na chwilę. Wymieszać z zaczynem, mąką, solą i 300 ml wody. Wyrobić. Do ciasta dodać oliwę, zioła i pokrojone oliwki. Wyrabiać 10 minut. Ciasto włożyć do wyłożonej pergaminem keksówki (długości 30 cm). Przykryć, odstawić do wyrośnięcia. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Chleb z ziemniakami —

SKŁADNIKI

- **1 kg mąki**
- **4-5 ugotowanych ziemniaków**
- **500 ml ciepłej wody**
- **100 g drożdży**
- **2 łyżeczki kminku**
- **2 łyżeczki octu**
- **2 łyżeczki soli**
- **2 łyżeczki cukru**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki rozgnieść i połączyć z mąką. Do ciepłej wody dodać drożdże, kminek, sól, ocet i cukier. Wymieszać i wlać do mąki z ziemniakami. Wyrobić ciasto. Przełożyć do foremek. Ciasto musi wyrosnąć. Piec około 45 minut w temperaturze 180–200°C.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Włoskie paluszki chlebowe grissini —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki chlebowej (typ 750)**
- **15 g świeżych drożdży**
- **1 łyżeczka soli morskiej**
- **1 łyżeczka cukru**
- **260 ml letniej wody**
- **60 ml oliwy**
- **30 g masła**
- **1 łyżeczka ziaren sezamu**
- **¼ łyżeczki nasion kopru włoskiego**
- **1 łyżeczka gruboziarnistej soli morskiej**

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z 50 ml wody, 1 łyżeczką cukru i 4 łyżkami mąki. Odstawić na 20 minut. Rozpuścić masło i ostudzić. Sezam podprażyć na suchej patelni. Przesiać mąkę z solą. Dodać zaczyn i letnią wodę – wyrabiać kilka minut, aż ciasto przestanie się kleić. Wlać oliwę i masło – wyrabiać, aż ciasto wchłonie tłuszcz. Podzielić ciasto na trzy części: do jednej wmieszać sezam, do drugiej lekko zmiażdżone nasiona kopru, a trzecią pozostawić bez dodatków. Umieścić ciasta w osobnych miskach, przykryć, zostawić na około 60 minut. Wyłożyć kawałek ciasta na blat (bez podsypywania mąką), rozwałkować na prostokąt grubości około 5 mm, pociąć nożem wzdłuż dłuższego boku na paski szerokości 1 cm. Każdy pasek rolować dłońmi na wałeczki o długości 40–45 cm. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy. Posmarować

wałeczki oliwą, te z ciasta bez dodatków oprószyć gruboziarnistą solą morską. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec przez 20–25 minut. Tak samo przygotować pozostałe kawałki ciasta. Upieczone ostudzić na kratce.

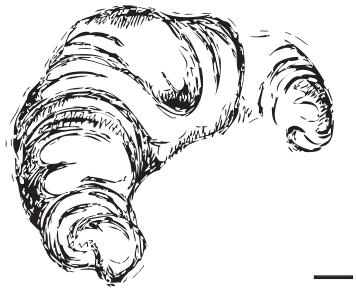
Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Kieszonki z ciasta duńskiego —

Sposób przyrządzenia

Masło wymieszać z mąką tortową, uformować kostkę i wstawić do lodówki do stężenia. Z drożdży, łyżki cukru i połowy mleka przygotować zaczyn i odstawić do wyrośnięcia. Mąkę pszenną wymieszać z resztą cukru, żółtkami i wyrośniętym zaczynem. Ugnieść ciasto i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Do 120 ml mleka dodać masło, mak, cukier, budyń i miód. Doprawić cynamonem i startą skórką z cytryny. Mieszając, gotować 4 minuty, następnie schłodzić. Rozwałkować wyrośnięte ciasto i owinąć nim kostkę z masła i mąki. Rozwałkować znów i złożyć na trzy części. Proces powtórzyć dwa razy, rozwałkować na placek i wykroić 20 kwadratów. Posmarować krawędzie jajkiem, nałożyć nadzienie i wcisnąć śliwkę. Zawinąć rogi ciasta. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie



SKŁADNIKI

- **100 g masła**
- **100 g mąki tortowej**
- **10 g drożdży**
- **70 g cukru pudru**
- **70 ml mleka**
- **170 g mąki pszennej**
- **3 żółtka**
- **jajko**

Nadzienie:

- **120 ml mleka**
- **1 łyżka masła**
- **150 g maku mielonego**
- **50 g cukru**
- **2 łyżki budyniu waniliowego**
- **1 łyżka miodu**
- **mielony cynamon**
- **skórka z cytryny**
- **20 wydrylowanych śliwek**

— Rogale francusko-drożdżowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **500 g mąki**
- **300 g masła**
- **40 g drożdży**
- **½ szklanki mleka**
- **3 żółtka**
- **szczypta soli**

Nadzienie:

- **250 g posiekanych i obranych migdałów lub orzechów laskowych**
- **1 łyżka pokruszonych biszkopcików**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **2 jajka**
- **sól**

Do posmarowania:

- **1 roztrzepane żółtko**
- **1 łyżka mleka**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Przygotować rozczyn z drożdży, ciepłego mleka, łyżeczki cukru i łyżki mąki. Odstawić w ciepłe miejsce, aż podwoi objętość. Utrzeć żółtka z cukrem. Przesiać mąkę, pośrodku zrobić dołek. Wlać rozczyn, dodać utarte żółtka. Ciasto wyrabiać, aż zacznie odstawać od ręki i ścianek miski. Rozpuścić 50 g masła, przestudzić i wlać do ciasta. Wyrabiać jeszcze kilka minut, przełożyć do czystej miski, oprószyć po wierzchu mąką i przykryć ściereczką. Wstawić na 2–3 godziny do lodówki. Gdy ciasto wyrośnie, obłożyć je plastrami pozostałego zimnego masła. Brzegi zagiąć do środka jak kopertę, tak aby masło było przykryte ciastem. Złożyć na 3 części, jeszcze raz rozwałkować. Potem poskładać i włożyć na 30 minut do lodówki. Czynności te powtórzyć 2 razy, za każdym razem wkładając ciasto na 30 minut do lodówki.

Masa: Żółtka utrzeć z cukrem, połączyć z migdałami lub orzechami i pokruszonymi biszkoptami. Dodać pianę z białek i szczypty soli. Ciasto rozwałkować, pokroić na trójkąty. Pośrodku każdego ułożyć porcję masy i zwinąć od podstawy, formując rogale. Ułożyć na blachach wyścielonych pergaminem, pozostawić na 20 minut do wyrośnięcia. Posmarować żółtkiem roztrzepanym z mlekiem, piec 20 minut w temperaturze 200°C. Po ostudzeniu udekorować według uznania.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Ślimaczki cynamonowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g masła**
- **500 ml mleka**
- **50 g drożdży**
- **150 g cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżeczka zmielonego kardamonu**

Nadzienie:
- **80 g stopionego masła**
- **100 g cukru**
- **1 łyżka cynamonu**
- **1 jajko**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Masło stopić, wymieszać z mlekiem. Wkruszyć drożdże, rozpuścić je, wlać do dużej miski. Dodać cukier, sól, kardamon i mąkę. Zagnieść ciasto, przykryć je i pozostawić do wyrośnięcia na 30–40 minut. Potem zagnieść ciasto jeszcze raz i podzielić na 3 porcje. Każdą cienko rozwałkować na kwadrat, posmarować masłem, posypać cukrem wymieszanym z cynamonem. Zwinąć w roladę, pokroić na plastry o grubości 4 cm. Ślimaczki ułożyć na natłuszczonej i wyłożonej pergaminem blasze, pozostawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Potem posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać cukrem pudrem. Piec przez 5–8 minut w temperaturze 250°C.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Drożdżowe knysze —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **450 g mąki**
- **30 g drożdży**
- **¾ szklanki ciepłej wody**
- **3 łyżki jogurtu bałkańskiego**
- **½ łyżeczki soli**
- **szczypta cukru**

Farsz:
- **350 g mielonego mięsa**
- **1 czerwona papryka**
- **3 duże pomidory**
- **½ pęczka dymki**
- **3 łyżki posiekanego tymianku**
- **1 łyżeczka czarnuszki**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **2 łyżki oleju**
- **świeży tymianek**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w wodzie. Dodać cukier i sól, wymieszać. Połączyć z mąką, jogurtem i zagnieść gładkie ciasto. Odstawić do wyrośnięcia na 40 minut. Na patelni rozgrzać olej, włożyć mięso i smażyć 10 minut, mieszając, doprawić do smaku sporą ilością pieprzu. Ostudzić. Wymieszać z pokrojoną dymką, pokrojoną w paseczki papryką, pokrojonymi w kostkę pomidorami, czarnuszką oraz szczyptą soli. Wyrośnięte ciasto wyrobić raz jeszcze i podzielić na 8 porcji. Każdą rozciągnąć na okrągły placek. Kłaść farsz, brzegi podnieść do góry i zlepić na końcach. Ułożyć na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawić na 10 minut. Piec na złoty kolor (około 30 minut) w temperaturze 220°C. Przed podaniem udekorować tymiankiem.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Knysze z kapustą kwaszoną —

SKŁADNIKI

- **20 g drożdży**
- **1 łyżeczka cukru**
- **250 g mąki**
- **⅓ szklanki mleka**
- **2 jajka**
- **50 g masła**
- **100 g kiełbasy pokrojonej w drobną kostkę**
- **100 g posiekanej kwaszonej kapusty**
- **2 łyżki oleju**
- **1 mała cebula, drobno posiekana**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozetrzeć z cukrem. Przesiać do nich mąkę, wlać mleko i wbić jajka. Dokładnie wyrobić. Pod koniec wyrabiania dodać roztopione masło i sól. Ciasto odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Kapustę wypłukać, ugotować, ostudzić i drobno pokroić. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oleju. Dodać kiełbasę, podsmażyć. Dodać kapustę, doprawić. Wyrośnięte ciasto wyrobić jeszcze raz i rozwałkować na placek grubości około 1 cm. Szklanką o dużej średnicy wykrawać krążki. Na każdy nałożyć nadzienie, skleić jak duże pierogi i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pozostawić do wyrośnięcia około 20 minut, a następnie wstawić na 20 minut do piekarnika nagrzanego do 190°C.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Jagodzianki —

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać łyżkę cukru, dokładnie wymieszać zaczyn i odstawić do wyrośnięcia na około 10–15 minut. Rozpuścić masło w rondelku i odstawić do przestygnięcia. W misce wymieszać mąkę oraz wyrośnięte drożdże, dodać 2 żółtka, resztę cukru oraz – stopniowo – roztopione masło. Zagnieść ciasto i odstawić na około godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia w przykrytej ściereczką misce. Umyte i osuszone wcześniej jagody wymieszać z cukrem pudrem i mąką ziemniaczaną. Rozwałkować ciasto i wykrawać kółka (np. małą miseczką), na środku kółka położyć łyżkę jagód, złożyć na pół, zalepić dokładnie brzegi i uformować jagodzianki. Tak przygotowane poukładać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy, posmarować żółtkiem rozmieszanym z mlekiem i piec aż do zrumienienia około 20 minut w temperaturze 180°C. Upieczone i ostudzone jagodzianki posypać cukrem pudrem.

SKŁADNIKI

Ciasto drożdżowe:
- **500 g mąki pszennej**
- **150 g cukru**
- **40 g drożdży**
- **250 ml mleka**
- **2 żółtka**
- **3 łyżki masła**

Nadzienie:
- **300 g jagód**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **½ łyżki mąki ziemniaczanej**

Dodatkowo:
- **1 żółtko**
- **kilka łyżek mleka**
- **cukier puder do posypania**

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Koulouri – greckie bułki z dziurką —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki pszennej typu 650**
- **15 g świeżych drożdży**
- **320 ml mleka**
- **2 łyżeczki cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **3 łyżki oliwy**
- **120 g ziaren sezamu**
- **100 ml letniej wody**
- **2 łyżki miodu**

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z 50 ml letniego mleka i 3 łyżkami mąki. Odstawić zaczyn na 15–20 minut. Przesiać mąkę, dodać sól, cukier, resztę mleka i zaczyn. Wyrabiać ciasto kilka minut, powinno dobrze odchodzić od dłoni. Dodać oliwę i wyrabiać, aż ciasto całkowicie wchłonie tłuszcz. Przykryć folią lub ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 60 minut. Na suchej patelni podprażyć sezam i ostudzić. Do miski wlać letnią wodę i wymieszać z miodem. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć na blat (nie podsypywać mąką), delikatnie rozpłaszczyć i złożyć na trzy, zawijając najpierw dłuższą krawędź w kierunku przeciwległej, a potem odwrotnie. Podzielić na 8 równych części. Każdą część zrolować płasko ułożonymi dłońmi, aby uzyskać niezbyt gruby wałek o długości 50–55 cm. Złożyć wałeczek na pół i przytrzymując palcem miejsce zgięcia, przeplatać końce (powstanie rodzaj warkocza). Skleić oba końce, by powstała okrągła bułeczka z dziurką w środku. Zanurzyć bułeczkę w wodzie z miodem, włożyć do sezamu i obficie posypać obie strony. W ten sam sposób przygotować resztę bułek. Układać je na blasze. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 20 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Zawijane bułeczki —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **500 g mąki**
- **1 szklanka mleka**
- **½ szklanki cukru**
- **50 g drożdży**
- **4 łyżki oleju**
- **350 g kremu czekoladowego**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozrobić z letnim mlekiem, 2 łyżkami mąki oraz 1 łyżką cukru. Zaczyn odstawić na 20 minut w ciepłe miejsce. Jajka rozkłócić (odrobinę odłożyć). Do pozostałej mąki wlać jajka, wsypać resztę cukru oraz cukier wanilinowy. Do składników dodać rozczyn i wlać olej. Całość wymieszać, a następnie wyrabiać, aż ciasto będzie odchodziło od ręki. Odłożyć w ciepłe miejsce na 60 minut. Ciasto rozwałkować na stolnicy. Płat posmarować kremem czekoladowym i zwinąć w rulon. Roladę pokroić w plastry o grubości około 3 cm. Bułeczki ułożyć na blasze wyścielonej papierem do pieczenia i posmarować pozostałym jajkiem. Piec około 25 minut w temperaturze 175°C. Po upieczeniu odstawić do ostygnięcia. Można polać lukrem.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Czosnkowo-ziołowe bułeczki —

SKŁADNIKI

- **600 g mąki**
- **2,5 łyżeczki soli**
- **25 g drożdży**
- **½ łyżeczki cukru**
- **350 ml mleka + 1 łyżka do smarowania**
- **3 ząbki czosnku**
- **1 jajko**
- **2 łyżeczki suszonego tymianku**
- **2 łyżki oliwy**
- **1 żółtko**

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać wraz z 2 łyżeczkami soli. Dodać pokruszone drożdże i cukier. Mleko podgrzać ze zmiażdżonym czosnkiem i tymiankiem. Przestudzić. Do drożdży wlać odrobinę ciepłego mleka (ale nie gorącego). Odłożyć w ciepłe miejsce, aż drożdże zaczną pracować (15–20 minut). Do ciasta wlać resztę mleka. Dodać oliwę i jajko. Zagniatać, aż ciasto przestanie się kleić do dłoni. Uformować kulę, przykryć i odstawić do wyrośnięcia na minimum 30 minut. Ponownie chwilę zagniatać. Uformować bułki, które następnie przełożyć na blachę wyłożoną pergaminem. Wierzch bułek posmarować żółtkiem rozkłóconym z łyżką mleka. Przykryć ściereczką i odstawić do ponownego wyrośnięcia. W piekarniku umieścić naczynie wypełnione wodą. Bułki piec około 20 minut w temperaturze 220°C. Przestudzić na kratce.

Poleca Aneta Kownacka, Opole, woj. opolskie

— Fasolowe bułki z makiem —

SKŁADNIKI

Farsz:

- **300 g fasoli jaś**
- **1 łyżka maku + do posypania**
- **szczypta soli**
- **cukier puder**

Ciasto:

- **1 kg mąki**
- **1 płaska łyżeczka soli**
- **100 g drożdży**
- **½ szklanki cukru**
- **500 ml letniego mleka**
- **½ szklanki oliwy**
- **5 jajek**
- **masło**

Sposób przyrządzenia

Farsz: Fasolę zalać wodą, odstawić na 8–10 godzin. Następnie ugotować w tej samej wodzie do miękkości. Odcedzić i zemleć. Wymieszać z makiem, solą i cukrem pudrem (farsz powinien być lekko słodki).

Ciasto: Mąkę przesiać z solą. Dodać pokruszone drożdże i łyżkę cukru. Wlać 2–3 łyżki mleka, wymieszać. Odstawić na 10–15 minut. Dodać resztę cukru i mleka, oliwę i 4 jajka. Zagnieść ciasto. Odstawić na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkować na 2-centymetrowy placek. Szklanką wykrawać krążki. Na środku każdego położyć 1–2 łyżeczki farszu i zalepić, formując bułeczki. Bułeczki ułożyć na natłuszczonej blasze. Każdą posmarować z wierzchu rozkłóconym jajkiem, posypać makiem. Piec 10–15 minut w temperaturze 180–190°C.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Cynamonowe bułeczki —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **5-6 łyżek masła**
- **50 g świeżych drożdży**
- **szczypta soli**
- **½ szklanki cukru**
- **4 szklanki mąki**
- **2 jajka**
- **1 szklanka letniego mleka**

Nadzienie:

- **½ szklanki cukru**
- **2-3 łyżki masła + do formy**
- **1-2 łyżki cynamonu**

Dodatkowo:

- **cukier puder lub lukier**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Masło roztopić. Drożdże wymieszać z łyżeczką cukru i łyżką mąki. Zalać jedną czwartą szklanki mleka. Wymieszać i odstawić na 5–10 minut. Do rozczynu dodać resztę składników na ciasto. Wyrobić. Następnie odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut.

Nadzienie: Masło roztopić. Ciasto rozwałkować na placek o wymiarach 40 × 25 cm. Posmarować masłem i posypać cukrem zmieszanym z cynamonem. Zwinąć w roladę i delikatnie, aby jej nie spłaszczyć, pokroić w plastry. Ułożyć ciasno na natłuszczonej blasze. Odstawić na kilka minut, aby ciasto wyrosło. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C. Podawać posypane cukrem pudrem lub polane lukrem.

Poleca Małgorzata Żądło, Mysłowice, woj. śląskie

— Warkocz drożdżowy ze skórką pomarańczową —

Sposób przyrządzenia

Do miseczki z ciepłym mlekiem wkruszyć drożdże, dodać łyżkę cukru i łyżkę mąki. Odstawić na 20 minut. Mąkę i szczyptę soli przesiać do dużej miski. Pozostały cukier i cukier wanilinowy utrzeć z żółtkami do białości. Wlać do mąki razem z wyrośniętymi drożdżami. Wlewając masło, cały czas mieszać, dodać kandyzowaną skórkę. Wyłożyć na blat i wyrobić elastyczne ciasto. Przełożyć do miski, przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 40 minut. Następnie podzielić ciasto na trzy części, z każdej uformować grube wałki i zapleść je w warkocz. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Posmarować roztrzepanym jajkiem i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C. Piec około 45 minut, do tzw. suchego patyczka. Podawać z masłem i ulubionymi dżemami.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **250 g mąki**
- **20 g drożdży**
- **¼ szklanki cukru**
- **¼ szklanki letniego mleka**
- **50 g rozpuszczonego masła**
- **½ opakowania cukru wanilinowego**
- **2 żółtka**
- **1 łyżka kandyzowanej skórki z pomarańczy**
- **szczypta soli**
- **jajko do posmarowania**

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Drożdżówki z serem —

SKŁADNIKI

- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **1 szklanki cukru**
- **100 g drożdży**
- **300 ml ciepłego mleka**
- **1 kg mąki**
- **84 g masła**
- **7 jajek**
- **600 g sera**
- **garść rodzynek**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z opakowaniem cukru wanilinowego i połową szklanki cukru. Dodać drożdże rozpuszczone w mleku, 3 jajka i 2 żółtka. Wyrobić na gładkie ciasto. Dodać roztopione masło i ponownie wyrobić, aż ciasto przestanie się kleić. Odstawić na godzinę. Ser zemleć. Wymieszać z żółtkiem, jajkiem i resztą cukrów. Dodać sparzone rodzynki. Wymieszać. Z ciasta szklanką wycinać bułeczki. Nakładać nadzienie. Skleić przeciwległe boki i posmarować białkiem. Piec 20–25 minut w temperaturze 140°C.

Poleca Anna Złotkowska, Wrocław, woj. dolnośląskie

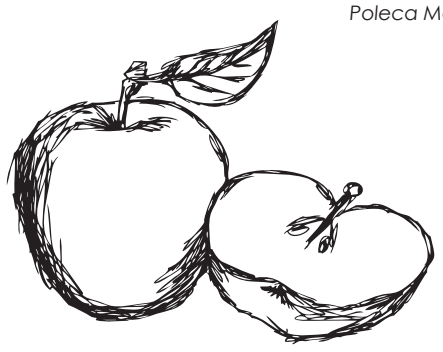
— Bułeczki z jabłkiem —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Drożdże, po łyżce mąki i cukru oraz ciepłe mleko wymieszać, odstawić na 15 minut. Jajka ubić z cukrem. Dodać do mąki razem z rozczynem, solą i stopionym masłem, wyrobić, odstawić do wyrośnięcia.

Farsz: Jabłka obrać, pokroić, posypać cukrami i cynamonem. Z ciasta formować bułeczki, nadziewać jabłkami. Ułożyć na blasze, odstawić do wyrośnięcia. Posmarować jajkiem. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie



SKŁADNIKI

(porcja na 12 osób)
Ciasto:
- **500 g mąki**
- **2 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **czubata łyżka masła**
- **50 g drożdży**
- **1 szklanka mleka**
- **szczypta soli**

Farsz:
- **1 kg jabłek**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 jajko**
- **3 łyżki cukru**
- **½ łyżeczki cynamonu**

— Drożdżówki ze śliwkami —

SKŁADNIKI

Zaczyn:
- **35 g świeżych drożdży**
- **1 łyżka cukru**
- **½ szklanki mąki**
- **½ szklanki lekko ciepłego mleka**

Ciasto:
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **¼ kostki masła**
- **½ szklanki mleka**
- **½ szklanki cukru**
- **2,75 szklanki mąki pszennej**
- **szczypta soli**
- **1 łyżeczka aromatu śmietankowego**
- **1 kg śliwek węgierek**

Sposób przyrządzenia

Przygotować zaczyn: Do miski włożyć pokruszone drożdże, zasypać je cukrem. Dodać mleko i mąkę. Wymieszać, odstawić do wyrośnięcia (do podwojenia objętości). Masło rozpuścić w garnuszku i przestudzić. Do zaczynu dodać jajko i żółtko, cukier, aromat, sól, mąkę, mleko i masło. Wszystkie składniki ciasta dokładnie wyrobić razem (można to zrobić zarówno ręcznie, jak i przy użyciu miksera z końcówkami do wyrabiania ciasta). Ciasto powinno być elastyczne, miękkie, jednolite i gładkie, nie może kleić się do dłoni. Tak przygotowane ciasto przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na godzinę. W tym czasie umyć, osuszyć i wydrylować śliwki. Przygotować też pojedyncze foremki na babeczki (zwykłe lub większe z kominkiem) lub blachę muffinkową (natłuścić, ewentualnie wyłożyć papilotkami). Do każdej blaszki włożyć około 1 łyżki ciasta (do większych po dwie); wcześniej porcje ciasta można lekko polać masłem – to je „zaimpregnuje". Na cieście poukładać połówki śliwek. Zostawić do wyrośnięcia na około 45 minut. Piec w temperaturze 180°C przez około 30 minut.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Słodka chałka —

SKŁADNIKI
- **40 g drożdży**
- **200 ml mleka**
- **500 g mąki**
- **6 łyżek cukru**
- **sól**
- **100 g masła**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **2 jajka**
- **1 żółtko**
- **rodzynki**
- **siekane migdały**

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w 100 ml letniego mleka z łyżeczką cukru. Pozostawić na 15 minut. Mąkę przesiać, wymieszać z cukrem i solą, wsypać do miski. Pośrodku zrobić wgłębienie. Wlać do niego zaczyn. Rozpuścić masło. Przestudzić je. Do mąki dodać masło, resztę mleka, cukier wanilinowy i 2 jajka.Wyrobić gładkie ciasto. Gdy zacznie odchodzić od dłoni, ponownie przykryć je ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Ponownie zagnieść ciasto. Podzielić je na trzy porcje. Z każdej uformować wałek. Obtoczyć wałki w migdałach i rodzynkach, spleść jak warkocz, umieścić na blasze. Odłożyć na 10–15 minut do wyrośnięcia. Następnie posmarować żółtkiem wymieszanym z łyżką wody. Piec 30 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Drożdżowe bułeczki z szynką i szpinakiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **30 g drożdży**
- **250 ml ciepłego mleka**
- **3 szklanki mąki typu 650**
- **1 jajko**
- **2 łyżki miękkiego masła**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżeczka soli**

Farsz:
- **150 g szynki**
- **3 ząbki czosnku**
- **200 g startego żółtego sera**
- **duży pomidor**
- **2 garście liści szpinaku**

Dodatkowo:
- **oliwa**
- **suszona bazylia**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Drożdże i cukier rozpuścić w mleku. Odstawić na 20 minut do wyrośnięcia. Przesianą mąkę wymieszać z solą, jajkiem i stopionym, wystudzonym masłem. Następnie stopniowo dodawać rozczyn. Zagnieść elastyczne ciasto. Odstawić na godzinę, aby wyrosło.

Farsz: Szynkę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. Masło roztopić, dodać szynkę i usmażyć na rumiano. Dodać czosnek. Smażyć jeszcze około minuty. Ser zetrzeć na tarce, a pomidora pokroić w kostkę.

Ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować w cienkie prostokąty. Na każdym kawałku położyć szpinak. Posypać serem. Wzdłuż dłuższego boku wyłożyć po połowie farszu i pomidora. Zwinąć w rolady. Pokroić w 5–6-centymetrowe kwadratowe bułeczki i ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić na 20 minut, aby wyrosły. Posmarować oliwą i oprószyć bazylią. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Marta Konieczko, Kurznie, woj. opolskie

— Cebularze pełnoziarniste —

Sposób przyrządzenia

Drożdże pokruszyć, dodać cukier oraz ciepłe mleko. Wymieszać i odstawić na 10 minut. Składniki na ciasto połączyć, dołożyć rozczyn i wyrobić. Odstawić na godzinę. Pocięte cebule usmażyć na maśle. Podlać wodą i dusić, doprawić. Ostudzić i wymieszać ze śmietaną. Ser żółty zetrzeć. Wyrośnięte ciasto podzielić na 12 kulek. Każdą spłaszczyć, odstawić do wyrośnięcia i za pomocą szklanki zrobić zagłębienie. Na każdą wyłożyć łyżkę farszu i starty ser. Brzegi posmarować mlekiem i posypać siemieniem lnianym. Piec przez 20–25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **50 g świeżych drożdży**
- **2 łyżeczki cukru**
- **250 ml ciepłego mleka**
- **1 żółtko**
- **400 g mąki pełnoziarnistej**
- **½ łyżeczki soli**
- **4 łyżki oleju**

Farsz:
- **5 dużych cebul**
- **2 łyżki śmietany 12%**
- **3 łyżki masła**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ łyżeczki soli**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **szczypta majeranku**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **200 g sera żółtego**
- **siemię lniane**
- **3 łyżki mleka**

— Bułeczki z pieczarkami —

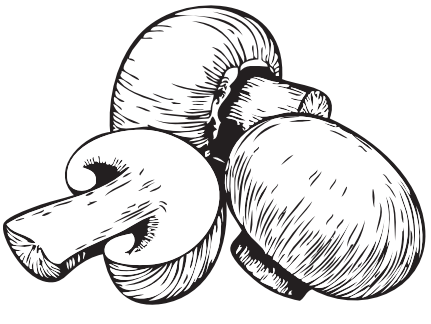
SKŁADNIKI

- **1 kg mąki**
- **100 g drożdży**
- **3 jajka**
- **1 żółtko**
- **500 ml ciepłego mleka**
- **125 g margaryny**
- **1 łyżka soli**
- **2 łyżki cukru**
- **1 łyżeczka kurkumy lub curry**
- **500 g pieczarek**
- **3 cebule**
- **150 g sera żółtego**
- **zioła prowansalskie**
- **ostra papryka**
- **olej**
- **tłuszcz do formy**

Sposób przyrządzenia

Do mąki dolać roztopioną i ostudzoną margarynę. Dodać rozrobione drożdże, 2 jajka, 2 żółtka, mleko, cukier, sól oraz kurkumę lub curry. Składniki dokładnie wymieszać i wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na godzinę do wyrośnięcia. Pieczarki oczyścić, obrać i pokroić w średniej wielkości kostkę. Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę oraz pieczarki smażyć na oleju do miękkości. Doprawić do smaku ziołami prowansalskimi oraz papryką. Z ciasta zrobić niewielkie placuszki. Na środek każdego położyć po 1 łyżce farszu i po odrobinie sera żółtego. Zlepić, formując bułeczki. Ułożyć na natłuszczonej blasze i posmarować rozkłóconym białkiem. Piec około 25 minut w temperaturze 180°C. Po około 20 minutach bułeczki posypać pozostałym serem żółtym. Podawać lekko ciepłe.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie



— Jarski kulebiak drożdżowy —

SKŁADNIKI

- **50 g drożdży**
- **1 szklanka śmietany 18%**
- **2 żółtka**
- **2 jajka**
- **500 g mąki**
- **100 g masła**
- **1 kg mieszanych grzybów leśnych**
- **2 cebule**
- **3 łyżki oleju**
- **6 łyżek bułki tartej**
- **natka pietruszki**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Drożdże pokruszyć, rozetrzeć z łyżką cukru. Dodać śmietanę, 1 żółtko, 1 całe jajko, mąkę, roztopione i ostudzone masło i odrobinę soli. Wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Grzyby oczyścić, opłukać, osuszyć, a potem poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Wrzucić na patelnię z rozgrzanym olejem i przesmażyć. Dodać posiekane grzyby, sól oraz pieprz do smaku. Dusić na małym ogniu około 20 minut. Ostudzić. Dodać bułkę tartą, garść posiekanej natki pietruszki i drugie jajko. Wyrośnięte ciasto drożdżowe cienko rozwałkować na prostokątny płat. Pośrodku ułożyć przygotowany farsz, złożyć dwa boki, starannie skleić. Ułożyć kulebiak na blasze (miejscem sklejenia do spodu). Posmarować drugim żółtkiem. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Piec kulebiak około 60 minut. Podawać na ciepło lub zimno.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Bułeczki drożdżowe —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **500 g mąki**
- **20 g drożdży**
- **1 szklanka mleka**
- **3 jajka**
- **100 g masła**
- **1 łyżeczka cukru**
- **sól**

Farsz:

- **700 g pieczarek**
- **2 cebule**
- **4 łyżki masła**
- **150 g żółtego sera**
- **sól**
- **pieprz**

Dodatki:

- **jajko do posmarowania**
- **1 łyżka białego sezamu**

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z cukrem. Wlać połowę letniego mleka. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać sól, rozczyn drożdżowy, żółtka, roztopione i ostudzone masło i pozostałe mleko. Wyrabiać ciasto tak długo, aż stanie się elastyczne i zacznie odchodzić od dłoni. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Pieczarki i cebulę posiekać. Dusić na maśle, aż powstały płyn odparuje, doprawić solą i pieprzem. Ostudzić, dodać pokrojony w kostkę ser. Ciasto podzielić na 16 kawałków, spłaszczyć, nadziać farszem i zawinąć boki. Kulki układać na blasze w małych odstępach, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 20 minut. Podrośnięte bułeczki posmarować jajkiem wymieszanym z 2 łyżkami wody, posypać białym sezamem. Piec około 20 minut w temperaturze 200°C. Podawać na ciepło, np. z czerwonym barszczem.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Drożdżówki z owocami —

SKŁADNIKI

- **20 g drożdży**
- **80 g cukru**
- **100 ml mleka**
- **80 g margaryny**
- **300 g mąki**
- **2 żółtka**
- **200 g różnych owoców z puszki (np. brzoskwinie, ananasy)**
- **1 jajko**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Drożdże przełożyć do miseczki, rozdrobnić, wymieszać z łyżką cukru i 4 łyżkami letniego mleka. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Margarynę rozpuścić, ostudzić. Mąkę wymieszać z resztą cukru i mleka. Dodać żółtka, zaczyn drożdżowy i ostudzoną margarynę. Rękoma wyrobić jednolite, gładkie ciasto, odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Za pomocą łyżki nabierać po małej porcji ciasta, formować kulki, lekko spłaszczać. Przykryć ściereczką i odstawić na 20 minut do wyrośnięcia. Owoce osączyć z zalewy, większe przekroić na połówki. (Owoce z puszki można zastąpić dżemem lub konfiturą z dużymi kawałkami owoców). Pośrodku każdej porcji ciasta zrobić wgłębienie, posmarować rozkłóconym jajkiem i wypełnić owocem. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Drożdżowe muffinki —

SKŁADNIKI

- **1 jajko**
- **120 g cukru pudru**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **40 g masła**
- **250 g mąki**
- **30 g cukru**
- **szczypta soli**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **125 ml mleka**
- **20 g drożdży**
- **150 g kandyzowanych owoców**

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić z cukrem pudrem i sokiem z cytryny, przełożyć do szprycki, wycisnąć kilka porcji na pergamin i odstawić na noc. Masło roztopić i schłodzić. Mąkę wymieszać z cukrem, solą i cukrem wanilinowym. Dodać żółtka. Drożdże rozpuścić w letnim mleku. Do mąki wlać masło, dodać drożdże, zagnieść na gładkie ciasto, przykryć, odstawić do wyrośnięcia. Owoce pokroić, połączyć z ciastem. Sześć wysokich foremek posmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Umieścić po porcji ciasta. Odstawić na 20 minut. Piec około 15 minut w temperaturze 200°C. Po ostudzeniu ozdobić bezikami z białka. (Ciasto drożdżowe może wyrastać również w piekarniku: wstawić masę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 50°C, drzwiczki zablokować drewnianą łyżką, aby się nie zamknęły).

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

2. Inne chleby i bułki niedrożdżowe

— Chleb maślankowy na sodzie —

SKŁADNIKI

- **450 g mąki tortowej**
- **1 łyżeczka sody**
- **1 łyżeczka soli**
- **400 ml maślanki**

Sposób przyrządzenia

Mąkę i sodę przesiać. Dodać sól i maślankę. Dokładnie wymieszać. Wyrobić gładkie ciasto. Do ciasta można dodać np. 1–2 łyżeczki papryczki chili w płatkach, ewentualnie plasterki czarnych lub zielonych oliwek. Ciasto włożyć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Piec około 40 minut w temperaturze 210°C. Przestudzić na kratce.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Chleb na serwatce —

SKŁADNIKI

- **3 kg mąki pszennej razowej**
- **1,5 litra serwatki lub maślanki**
- **5 łyżek miodu**
- **2 łyżki oliwy lub masła klarowanego**
- **500 ml mąki żytniej (pytlowej)**
- **1 łyżka soli**
- **1 łyżeczka sody**

Sposób przyrządzenia

Wszystko wymieszać z mąką pszenną, następnie dodać sodę rozpuszczoną w małej ilości ciepłej wody. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodać żytniej mąki pytlowej – tyle, ile będzie potrzeba do zrobienia ciasta. Wyrobić podłużne chleby, posmarować rozmąconym jajkiem i posypać kminkiem. Piec w gorącym piecu 90 minut.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Pieczywo jaglane —

SKŁADNIKI

- **200 g kaszy jaglanej**
- **50 g mąki jaglanej**
- **50 g płatków jaglanych**
- **2 łyżki lnu**
- **sól morska**
- **1 jajko**
- **woda mineralna lekko gazowana**

Sposób przyrządzenia

Kaszę jaglaną ugotować. Dodać pozostałe składniki. Dobrze wymieszać i na koniec doprawić solą. Blachę można pokryć płatkami owsianymi i dopiero na nie dać przygotowane ciasto. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Piec według uznania w zależności od ulubionego stopnia wypieczenia.

Rada: W trakcie pieczenia nie można zbyt często otwierać piekarnika, ponieważ ciasto opadnie.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Razowe bułki na zakwasie —

SKŁADNIKI

- **1 kg mąki żytniej razowej**
- **garść siemienia lnianego**
- **garść łuskanych ziaren słonecznika**
- **garść otrębów owsianych**
- **1 łyżeczka kminku**
- **1 łyżka soli**

Sposób przyrządzenia

Na zakwas: 100 g mąki zalać 100 ml letniej przegotowanej wody. Wymieszać. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 24 godziny. Od czasu do czasu mieszać. Następnego dnia dodać tyle samo mąki i wody. Ponownie odstawić na 24 godziny. Czynności powtórzyć przez kolejne 3 dni (w sumie na zakwas potrzeba 500 g mąki i 500 ml wody). Zakwas wymieszać z resztą mąki. Dodać ziarna i sól. Wyrabiając ciasto, stopniowo dolewać około 500 ml przegotowanej wody (dolewać ją tak długo, aż będzie można formować kulki, ciasto powinno jednak lepić się do dłoni). Z ciasta uformować 12 bułek. Położyć je na blasze wyłożonej pergaminem i lekko spłaszczyć. Przykryć ściereczką i odstawić na 5 godzin. Co jakiś czas spryskiwać bułki wodą, szczególnie czynność tę wykonać bezpośrednio przed włożeniem do piekarnika). Bułki piec około 45 minut w temperaturze 180°C. Będą upieczone, jeśli stukając w ich spód, usłyszymy głuchy dźwięk.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kulebiak z grzybami —

SKŁADNIKI

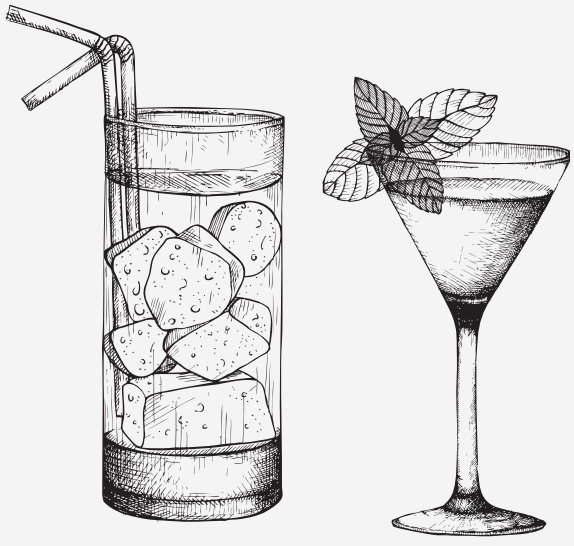
- **3 szklanki mąki**
- **5 łyżek śmietany**
- **2 jajka**
- **5 łyżek masła**
- **½ łyżki cukru**
- **sól**
- **pieprz (z młynka)**
- **1 kg grzybów (mogą być pieczarki)**
- **6 łyżek tartej bułki**
- **4 łyżki oleju**
- **2 cebule**
- **żółtko do posmarowania**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, ewentualnie umyć, pokroić w drobniutką kostkę. Cebule obrać, posiekać. Na dużej patelni mocno rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę kilka minut na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Dodać grzyby, smażyć na średnim ogniu (cały czas mieszać). Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Dusić jeszcze 25 minut na małym ogniu. Wsypać tartą bułkę, wymieszać. Wbić 1 jajko, dodać 3 łyżki śmietany. Całość ponownie wymieszać. Mąkę przesiać na blat, wbić grugie jajko, dodać rozdrobnione masło. Wsypać pieprz, sól i cukier, wlać 2 łyżki śmietany. Wszystkie składniki zagnieść na gładkie, jednolite ciasto. Zawinąć w folię, włożyć na 30 minut do lodówki. Następnie rozwałkować na posypanym mąką blacie. Na cieście rozsmarować grzybowy farsz, ciasto zawinąć, formując podłużny bochenek, posmarować żółtkiem. Piec około 30 minut w temperaturze 180°C. Kulebiak należy pokroić w grube plasterki i podawać na ciepło, np. jako dodatek do zup lub z sosem jako przystawkę. Kulebiak można przygotować z różnymi farszami. Doskonale smakuje z ryżem, mięsem drobiowym, cebulą i ziołami.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

XXV



Nalewki i inne napoje alkoholowe

— Miodówka —

SKŁADNIKI

- **250 ml płynnego miodu wrzosowego**
- **kawałek suszonej skórki limonki**
- **500 ml spirytusu 96%**
- **sok z 1 limonki**
- **sok z 1 pomarańczy**

Sposób przyrządzenia

W rondelku zrumienić 250 ml płynnego miodu wrzosowego, dodać 375 ml ciepłej przegotowanej wody i kawałek suszonej skórki limonki (bez albedo). Zagotować, zdjąć pianę, przestudzić. Usunąć skórkę, wlać spirytus i odcedzić do słoja. Odstawić na 6 tygodni w ciemne, chłodne miejsce, co 3–4 dni wstrząsać. Po upływie tego czasu dodać przesączony przez gazę sok z limonki i pomarańczy, wymieszać, odstawić na 14 dni, co jakiś czas mieszając. Gdy się sklaruje, przefiltrować. Odstawić na miesiąc.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Nalewka miodowa —

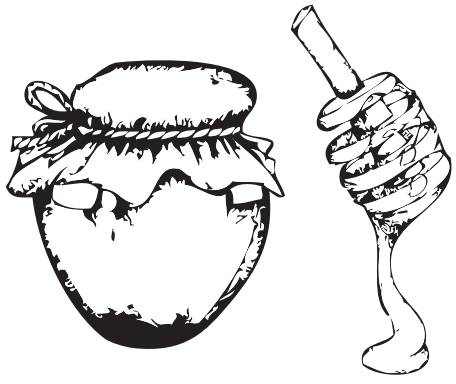
SKŁADNIKI

- **1 litr wódki (45%)**
- **4 goździki**
- **1-2 cm korzenia imbiru lub ⅓ łyżeczki mielonego**
- **1/5 całej lub startej gałki muszkatołowej**
- **2 ziarna ziela angielskiego**
- **świeża, otarta skórka z ½ pomarańczy**
- **1-2 ziarna czarnego pieprzu**
- **⅓ laski wanilii lub opakowanie cukru wanilinowego**
- **1-2 łyżki płynnego miodu**
- **2 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia

Na gorącą patelnię wsypać cukier, a gdy zacznie się rumienić – rozcieńczyć kilkoma łyżkami gorącej wody, aby otrzymać ciemnobrązowy syrop. Wszystkie pozostałe składniki przełożyć do wyparzonego małego słoika, dodać syrop karmelowy i wódkę. Szczelnie zamknąć i odstawić na 3 tygodnie. Odciągnąć płyn, wyczyścić naczynie i jeszcze raz wlać do słoja. Odstawić na 2 tygodnie do sklarowania. Po upływie tego czasu ostrożnie ściągnąć nalewkę do butelek. Można używać od razu, ale z czasem zyskuje na smaku.

Poleca Maria Wróblewska, Paczków, woj. opolskie



— Rozgrzewająca nalewka miodowa —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki miodu**
- **2 litry wódki**
- **1 szklanka wody**
- **1 łyżka płatków róży**
- **1 łyżka płatków nagietka**
- **1 łyżka świeżej mięty**
- **szczypta cynamonu**
- **szczypta imbiru**
- **szczypta goździków**
- **szczypta gałki muszkatołowej**

Sposób przyrządzenia

Przyprawy i płatki róży, nagietka oraz miętę zalać wodą i gotować na małym ogniu 15 minut. Do wywaru dodać miód. Całość schłodzić. Do letniego syropu dodać wódkę. Odstawić do sklarowania. Po kilku dniach zlać do butelek i przechowywać w chłodnym miejscu.

Poleca Józefa Pilszczak, Wójcice, woj. opolskie

— Nalewka z owoców tarniny —

SKŁADNIKI

- **300 g owoców tarniny**
- **1 szklanka cukru**
- **1 litr wódki**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1-2 goździki**
- **½ szklanki płynnego miodu gryczanego**
- **suszona skórka pomarańczowa z ¼ owocu**
- **1 litr spirytusu**

Sposób przyrządzenia

Opłukane na sicie kuleczki tarniny (owoce należy zerwać po pierwszych przymrozkach) nakłuć drewnianą wykałaczką, włożyć do słoja i zasypać cukrem. Zostawić na noc. Następnego dnia zalać owoce czystą wódką i odstawić na 3 tygodnie w ciemne miejsce. Raz na dobę lekko potrząsać słojem. Po 3 tygodniach zlać płyn. Dodać miód, cynamon, goździki i skórkę pomarańczową. Odstawić na 2–3 miesiące. Po tym czasie przelać do butelek z ciemnego szkła, które starannie zamknąć. Po kolejnych 2 miesiącach po raz drugi przefiltrować płyn przez gazę, dodać spirytus i przelać do czystych butelek. Na degustację należy poczekać pół roku.

Poleca Joanna Gromala, Gronowice, woj. opolskie

— Tarninówka —

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców tarniny**
- **500 g cukru**
- **1 litr spirytusu 70%**
- **2-3 ponacinane wędzone śliwki z pestkami**
- **wódka 40%**

Sposób przyrządzenia

Dojrzałe owoce tarniny włożyć na dobę do zamrażalnika. Rozmrożone zmiażdżyć (wraz z pestkami) lub rozdrobnić w blenderze. Zasypać cukrem, zalać spirytusem, można też wrzucić wędzone śliwki z pestkami. Wystawić w gąsiorze na słońce, co pewien czas obracać. Zlać po 4–6 tygodniach, a owoce zalać wódką, tak aby je przykryła. Po trzech tygodniach wycisnąć owoce. Obie części nalewki połączyć ze sobą, dokładnie wymieszać, przelać do butelek. Odczekać kilka miesięcy.

Poleca Karolina Misa, Gródczany, woj. opolskie

— Żurawinówka —

SKŁADNIKI

- **1 kg żurawin**
- **150 g ekologicznych suszonych żurawin**
- **1 litr spirytusu 70%**
- **1 kg cukru**

Sposób przyrządzenia

Owoce żurawiny umyć, osuszyć, włożyć na dobę do zamrażalnika. Rozmrozić, zmiażdżyć, wsypać do słoja, dodać suszone żurawiny i wlać spirytus. Odstawić na miesiąc w nasłonecznione miejsce, co jakiś czas wstrząsać. Zlać, przefiltrować, zostawić na słońcu. Owoce zasypać cukrem, odstawić na kilka dni, aby puściły sok, który zlać i połączyć z alkoholem w słoju. Zostawić w nasłonecznionym miejscu jeszcze na 2 tygodnie (codziennie wstrząsać), rozlać do butelek. Po pół roku można degustować.

Poleca Karolina Głowacka, Otmuchów, woj. opolskie

— Pigwówka —

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców pigwowca**
- **500 g cukru**
- **100 g płynnego miodu lipowego**
- **1 litr spirytusu 70%**
- **skórka z ¼ pomarańczy**
- **¼ łyżeczki sproszkowanego suszonego korzenia arcydzięgla**
- **¼ łyżeczki sproszkowanego suszonego kwiatu głogu**

Sposób przyrządzenia

Owoce pigwowca umyć, przekroić na pół, wyciąć gniazda nasienne, a połówki owoców pociąć w plasterki. Układać w słoju, przesypując cukrem i dodając mód. Słój szczelnie zakręcić i wystawić na słońce. Pozostawić na 3–4 dni. Potem zalać owoce alkoholem, dodać skórkę cytrynową i przyprawy (korzeń arcydzięgla, kwiat głogu). Po miesiącu przefiltrować, zlać do butelek, szczelnie zamknąć i odstawić na minimum pół roku.

Poleca Pelagia Gruszka, Osowiec, woj. opolskie

— Nalewka śliwkowa z węgierek —

SKŁADNIKI

- **1 kg dojrzałych, wydrylowanych węgierek**
- **750 ml wódki 40%**
- **1 litr spirytusu 96%**
- **1 kg cukru**

Sposób przyrządzenia

Owoce pokroić na kawałki, zalać w gąsiorze wódką i spirytusem, zamknąć i odstawić w nasłonecznione miejsce na 5 tygodni. Rozpuścić cukier w połowie litra gorącej wody, wlać do gąsiora, wymieszać i odstawić na 2–3 dni. Zlać nalewkę, wyklarować. Odstawić na minimum 4 miesiące.

Poleca Antonina Batycka, Nysa, woj. opolskie

— Nalewka wiśniowa babuni —

SKŁADNIKI

- **200 sztuk wiśni z pestkami**
- **200 sztuk liści z wiśni**
- **2 litry wody**
- **cukier**
- **½ litra spirytusu 96%**

Sposób przyrządzenia

Wodę, wiśnie i liście gotować razem przez 30 minut na wolnym ogniu, pozostawić do wystudzenia, przecedzić. Na 1 litr wywaru dodać 500 g cukru oraz 200 ml spirytusu. Dobrze wymieszać do całkowitego rozpuszczenia cukru. Można dodać trochę kwasku cytrynowego, a spirytus dawkować według uznania. Rozlać do butelek. Nalewka ta nie wymaga leżakowania i nadaje się od razu do spożycia. Przy długim przechowywaniu traci nieco kolor.

Poleca Elżbieta Baron, Smolarnia, woj. opolskie

— Nalewka kokosowa – domowe malibu —

SKŁADNIKI

- **1 puszka mleka kokosowego**
- **1 puszka zagęszczonego słodkiego mleka**
- **250 ml spirytusu**
- **¾ szklanki przegotowanej schłodzonej wody**

Sposób przyrządzenia

Zawartość puszek wlać do miski, połączyć z wodą i wymieszać. Potem dolewać spirytusu, ciągle mieszając. Następnie przelać zawartość do butelki i zakręcić. Stosować w aptekarskich ilościach dla zdrowia.

Poleca Maria Suchan, Dziergowice, woj. opolskie

— Jarzębiak —

SKŁADNIKI

- **100 g suszonej jarzębiny**
- **20 g suszonych śliwek**
- **20 g rodzynek**
- **2 szklanki wódki (40%)**

Sposób przyrządzenia

Owoce jarzębiny zebrać po pierwszych przymrozkach, umyć, sparzyć wrzątkiem i ususzyć. Jest to konieczne, gdyż surowe owoce jarzębiny zawierają kwas parasorbinowy, działający drażniąco na błony śluzowe. Można też wcześniej zebrać dojrzałą jarzębinę i na kilka dni umieścić ją w zamrażarce. Składniki po rozdrobnieniu zalać 2 szklankami wódki. Maceracja powinna trwać minimum miesiąc, a nalew należy co kilka dni mieszać, następnie zlać znad osadu i przefiltrować. Odstawić na minimum miesiąc.

Poleca Anita Panicz, Falmirowice, woj. opolskie

— Nalewka z derenia —

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców derenia**
- **2 szklanki cukru**
- **1 litr wódki**
- **100 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia

Owoce przebrać i opłukać, wsypać do butelki lub słoja, przesypując cukrem. Następnie naczynie szczelnie zamknąć i pozostawić w słonecznym miejscu na kwartał. Potrząsać nim co kilka dni. Po upływie tego czasu nalewkę zlać, filtrując przez bibułkę filtracyjną, i pozostawić w chłodnym miejscu. Owoce pozostałe w naczyniu po zlaniu nalewki ponownie zasypać cukrem, szczelnie zamknąć i pozostawić w ciepłym miejscu na około tydzień, potrząsać co kilka dni, aż cukier się rozpuści. Powstały płyn również zlać przez bibułkę filtracyjną. Oba zlane nastawy z nalewek wymieszać i odstawić do sklarowania na około tydzień. Po upływie tego czasu nalewkę przefiltrować, rozlać do butelek i zakorkować. Gotowy trunek przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu. Im dłużej nalewka jest przechowywana, tym jest smaczniejsza.

Poleca Kornelia Piontek, Oleszka, woj. opolskie

— Nalewka z piwa —

SKŁADNIKI
- **500 ml piwa**
- **500 ml spirytusu**
- **1 duża cytryna**
- **1 szklanka cukru**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia
Piwo zagrzać (nie gotować), wsypać cukier, wymieszać i rozpuścić. Grzać, aż wszystko będzie rozpuszczone. Minutę przed zdjęciem garnka z ognia wycisnąć sok z całej cytryny. Zdjąć z ognia i wlać spirytus. Po dokładnym rozmieszaniu wlać do butelek. Odstawić w ciemne miejsce na minimum miesiąc. Po tym czasie przelać nalewkę z jednej butelki do drugiej w celu zlania osadu który się wytrącił.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Porterówka —

SKŁADNIKI
- **1 szklanka cukru**
- **2 butelki piwa porter**
- **spirytus**
- **cukier wanilinowy**
- **2 łyżki miodu**
- **garść rodzynek**
- **3 łyżki kawy rozpuszczalnej**

Sposób przyrządzenia
Piwo wlać do garnuszka, dodać cukier, cukier wanilinowy, podgrzać na małym ogniu (do 40°C), aż do rozpuszczenia cukru. Kiedy z piwa zniknie piana, dodać miód. Przestudzić, przelać do słoja, wymieszać ze spirytusem (ilość według uznania), by osiągnąć odpowiednią moc nalewki. Do smaku można dodać rodzynki oraz kawę. Nalewkę można pić już po 3 dniach. Zaleca się jednak dłuższy okres leżakowania.

Poleca Andrzej Roter, Gąsiorowice, woj. opolskie

— Nalewka babuni z rokitnika —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg owoców rokitnika**
- **500 ml spirytusu**
- **1 szklanka wody**
- **1 szklanka cukru trzcinowego**

Sposób przyrządzenia
Dojrzałe owoce umyć i wsypać do słoja, zalać spirytusem, zakręcić słój, odstawić w ciemne miejsce na 4 miesiące. Po odstaniu zlać powstały płyn. Ugotować syrop z cukru i wody. Ostudzić, a następnie połączyć ze zlanym płynem. Odstawić na 2 miesiące. Po tym czasie nalewka nadaje się do degustacji.

Poleca Aniela Joniec, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Nalewka z czarnego bzu —

SKŁADNIKI
- **3 szklanki czarnego bzu**
- **105 liści czarnego bzu**
- **1 kg cukru**
- **sok z 1 cytryny**
- **1,5 litra wody**
- **500 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Wszystkie składniki, poza spirytusem, gotować razem przez 3 minuty. Odstawić na 24 godziny i przecedzić przez sito. Sok zmieszać ze spirytusem. Przelać do butelek. Nalewka od razu nadaje się do spożycia, jednak z upływem kilkunastu tygodni nabierze głębszego smaku.

Poleca Halina Miotk, Paczków, woj. opolskie

— Nalewka z czarnego bzu z wanilią i kawą —

SKŁADNIKI
- **1 kg owoców czarnego bzu**
- **400 g cukru**
- **2 łyżki cukru z prawdziwą wanilią lub 1 laska wanilii**
- **75 ml zaparzonej czarnej kawy**
- **250 ml wódki**
- **250 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Obrane i umyte owoce włożyć do garnka i zalać 500 ml wody. Gotować minimum godzinę. Odcedzić i odcisnąć sok. Do soku dodać cukier i gotować, aż nabierze konsystencji podobnej do syropu. Zdjąć z ognia. Dodać cukier wanilinowy i zaparzoną kawę. Wymieszać i odstawić na noc. Następnego dnia dodać wódkę i spirytus. Przelać do butelek, zamknąć i odstawić w chłodne miejsce.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Nalewka na suszonych morelach —

SKŁADNIKI
- **500 g suszonych moreli**
- **1 litr wódki (40%)**

Sposób przyrządzenia
Morele pokroić i włożyć do słoja. Następnie zalać je wódką. Zamknąć naczynie i mocno nim potrząsać, odstawić w ciepłe miejsce na 6 tygodni. Następnie przesączyć nalewkę przez sito wyłożone ręcznikiem papierowym. Owoce wycisnąć przez płótno. Nalewkę trzeba odstawić na 2 miesiące.

Poleca Marek Warzecha, Ozimek, woj. opolskie

— Nalewka z jałowca —

SKŁADNIKI
- **1 szklanka owoców jałowca**
- **1 litr wódki 40%**
- **6 łyżek miodu**

Sposób przyrządzenia
Produkty wymieszać, włożyć do słoja i odstawić na 4 miesiące. Naczyniem z nalewką każdego dnia potrząsać. Po 4 miesiącach nalewkę przecedzić, owoce wyrzucić, a wywar odstawić na kolejny miesiąc.

Poleca Elżbieta Walkusz, Paczków, woj. opolskie

— Nalewka jałowcówka —

SKŁADNIKI
- **60 g owoców jałowca**
- **5 g owoców kolendry**
- **700 ml spirytusu (96%)**
- **20 g cukru**
- **woda**

Sposób przyrządzenia
Rozdrobniony jałowiec i kolendrę zalać wrzącym syropem, zrobionym z cukru i niecałego litra wody. Chwilę pogotować pod przykryciem na niewielkim ogniu. Odstawić i ostudzić. Przelać do naczynia, zamknąć i odstawić. Po 2–3 dniach przecedzić przez gęste płótno, dodać spirytus, wymieszać i przenieść w chłodne miejsce. Po 3–4 miesiącach jałowcówkę rozlać do ciemnych butelek

Poleca Eryk Gajda, Trzebina, woj. opolskie

— Nalewka z głogu —

SKŁADNIKI
- **500 g suszonych owoców głogu**
- **50 g suszonych śliwek**
- **50 g rodzynek**
- **½ laski wanilii**
- **½ szklanki cukru**
- **2 litry spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Podane składniki umieścić w słoju i zalać 2 litrami spirytusu. Następnie odstawić w ciepłe miejsce na 6 tygodni. Po tym okresie zlać płyn do innego naczynia. W szklance wody zagotować pół szklanki cukru. Gdy przestygnie, dosłodzić nalewkę. Odstawić na 4–6 tygodni.

Poleca Jadwiga Kubat, Gogolin, woj. opolskie

— Nalewki ziołowe —

SKŁADNIKI

Jałowcówka:
- **20 ziarenek suszonych owoców jałowca**
- **1 łyżka cukru**
- **1 litr wódki**
- **szczypta cynamonu**

Miętówka:
- **20 łodyg świeżej mięty**
- **2-3 łyżki cukru**
- **1 szklanka wody**
- **sok z cytryny**
- **500 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Jałowcówka: Owoce delikatnie ugnieść nożem tak, aby lekko pękły. Włożyć do słoja, wsypać cukier, cynamon, zalać wódką. Odstawić na 4 tygodnie, od czasu do czasu potrząsać słojem. Przefiltrować przez gazę do butelek.
Miętówka: Miętę opłukać, osuszyć i pokroić. Wrzucić do dużego słoja i zalać spirytusem. Odstawić na dwa dni, od czasu do czasu wstrząsnąć słojem. Następnie dolać syrop przygotowany z cukru, wody oraz soku cytrynowego. Dokładnie wymieszać i przefiltrować. Przelać do butelek i odstawić na minimum dwa tygodnie.

Poleca Halina Krawczyk, Paczków, woj. opolskie

— Nalewka miętowa —

SKŁADNIKI
- **200 ml spirytusu**
- **10 świeżych liści mięty**
- **¾ szklanki cukru**
- **200 ml wody niegazowanej**

Sposób przyrządzenia
Liście mięty włożyć do słoika i zalać spirytusem. Odstawić na 6 dni. Wodę z cukrem zagotować i po upływie 5 minut dodać „zielony spirytus" bez liści. Nalewka nie wymaga leżakowania – można ją degustować od razu, po wystygnięciu.

Poleca Karolina Puzio, Daniec, woj. opolskie

— Nalewka z kukułek —

SKŁADNIKI
- **400 g cukierków - kukułek**
- **500 ml wódki lub 250 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Cukierki pokruszyć na drobne kawałki. Masę wsypać do słoika, zalać alkoholem i zakręcić słoik. Odstawić na 2 tygodnie. Słoikiem każdego dnia należy kilkakrotnie wstrząsnąć, aby cukierki całkowicie się rozpuściły. Po 2 tygodniach nalewkę przelać do butelek. Nie wymaga dalszego leżakowania.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Nalewka z orzecha włoskiego —

SKŁADNIKI
- **10 zielonych owoców orzecha włoskiego**
- **500 ml wódki żytniej**
- **3 goździki**
- **kora cynamonu**
- **200 g brązowego cukru**
- **gwiazdka anyżu opcjonalnie**

Sposób przyrządzenia
Orzechy zebrać na przełomie czerwca i lipca, gdy są jeszcze zielone. Pokroić je na małe kawałki (razem z zieloną łupiną), zalać wódką żytnią. Dodać goździki, cynamon, anyż oraz cukier. Miksturę wlać do zamykanego naczynia i odstawić na 4 tygodnie w ciepłe, ale ciemne miejsce. Naczyniem z płynem dość często potrząsać. Po miesiącu trunek przecedzić. Jest on wówczas zdatny do spożycia, jednak zaleca się dłuższe leżakowanie.

Poleca Anna Cebula, Żerkowice, woj. opolskie

— Orzechówka dziadka Feliksa —

SKŁADNIKI
- **375-450 g orzechów włoskich, jeszcze zielonych (zerwanych najpóźniej do 10 lipca)**
- **1 litr spirytusu**
- **1 litr wódki białej**
- **750 g miodu**
- **500 ml wody**
- **szczypta imbiru, kilka goździków, migdały, laska cynamonu**

Sposób przyrządzenia
Orzechy umyć, pokroić w plasterki, zalać spirytusem. W szczelnym naczyniu postawić na 2 miesiące do maceracji, pamiętając, by co kilka dni potrząsnąć zawartością. Przefiltrować przez watę lub gazę. Miód rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać wódkę. Składniki te połączyć z przefiltrowanym maceratem z orzechów. Według uznania dodać przyprawy. Pozostawić na kolejne 2 miesiące. Po tym czasie orzechówkę rozlać do butelek.

Poleca Edyta Broj, Nakło, woj. opolskie

— Nalewka z truskawek —

SKŁADNIKI
- **500 g truskawek**
- **500 g cukru**
- **500 ml wódki**
- **sok z ½ cytryny**
- **szczypta wanilii**

Sposób przyrządzenia
Truskawki umyć, usunąć szypułki, osączyć z wody i włożyć do dużego słoja. Zasypać je cukrem i zalać wódką, dodać wanilię i sok z cytryny. Całość odstawić w ciepłe miejsce na 4 tygodnie. Naczyniem codziennie potrząsać. Po upływie miesiąca napój przecedzić i przelać do butelek. Nalewka powinna dojrzewać przez około 3 miesiące.

Poleca Aneta Pająk, Lipno, woj. opolskie

— Nalewka z malin —

SKŁADNIKI
- **1 kg świeżych malin**
- **500 ml miodu**
- **500 ml wódki**
- **1 litr spirytusu**
- **kilka listków świeżej mięty**

Sposób przyrządzenia
Świeże, przebrane maliny wsypać do gąsiorka. Wlać wódkę, spirytus i miód. Dodać świeże listki mięty. Zamknąć gąsior i odstawić w ciemne miejsce na 2 tygodnie. Od czasu do czasu mieszać zawartość. Po 2 tygodniach nalewkę przecedzić i przefiltrować przez kilka warstw ręcznika papierowego. Rozlać do butelek i odłożyć do leżakowania. Im dłużej nalewka leżakuje, tym jest lepsza.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

— Nalewka cytrynowa —

SKŁADNIKI
- **500 ml spirytusu**
- **4 duże cytryny**
- **1 szklanka cukru**

Sposób przyrządzenia
Cukier zalać 2 szklankami wody, zagotować. Cytryny dokładnie umyć, sparzyć, cienko obrać (tak, aby skórka była z możliwie jak najmniejszą warstwą białego miąższu) lub zetrzeć na tarce o małych oczkach. Z owoców wycisnąć sok. Skórkę wraz z sokiem dodać do wody z cukrem, wymieszać i przestudzić. Gdy roztwór będzie miał temperaturę pokojową, wymieszać ze spirytusem. Odstawić na 2 tygodnie, następnie przecedzić do butelek i odstawić jeszcze na 3 tygodnie.

Poleca Henryka Sudek, Skorogoszcz, woj. opolskie

— Nalewka morelowa —

SKŁADNIKI
- **1 kg dojrzałych moreli**
- **250-500 g cukru**
- **1 laska wanilii**
- **500 ml wódki**
- **200 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia
Morele umyć i osuszyć. Przeciąć na połówki, usunąć pestki (zachować 3–4 sztuki). Ułożyć owoce w słoju, każdą warstwę zasypując cukrem. Włożyć do słoja przeciętą wzdłuż laskę wanilii i rozgniecione pestki moreli. Zalać wódką wymieszaną ze spirytusem (płyn powinien w całości zakryć owoce), zamknąć słój i odstawić w nasłonecznione miejsce na około 3 tygodnie. Przez ten czas przynajmniej raz dziennie potrząsać słojem, aby cukier dobrze się rozpuścił. Zlać nastaw przez sitko. Odstawić na 1–2 dni. Jeśli po tym czasie na dnie powstanie osad, ponownie przecedzić (najlepiej przez papierowy filtr do kawy). Przelać morelówkę do wyparzonej butelki. Odstawić w ciemne miejsce na minimum 1–2 miesiące, aby nalewka dojrzała.

Poleca Henryka Sudek, Skorogoszcz, woj. opolskie

2. Likiery

— Likier piernikowy —

SKŁADNIKI
- **2 łyżeczki przyprawy do piernika**
- **800 g cukru**
- **40 łyżek śmietany kremówki 30%**
- **200 ml soku z pomarańczy**
- **400 ml wódki**

Sposób przyrządzenia
Cukier wsypać do dużego, płaskiego rondla. Ciągle mieszając zrobić z niego karmel. Zalać śmietaną kremówką i gotować, aż wszystko się rozpuści. Wlać sok i wódkę, doprowadzić do wrzenia. Przyprawić przyprawą do pierników. Likier przestudzić, przecedzić przez gazę. Gotowy wlać do butelek lub karafki. Wstawić w chłodne miejsce.

Poleca Natalia Woźnicka, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Likier z korzenną nutą —

SKŁADNIKI
- **500 g czereśni**
- **300 g cukru**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **4 goździki**
- **10 migdałów**
- **½ pomarańczy**
- **2 gwiazdki anyżu**
- **1 butelka czerwonego wytrawnego wina**

Sposób przyrządzenia
Czereśnie umyć, osuszyć, wyjąć pestki. Owoce rozgnieść i przełożyć do słoja. Zasypać cukrem, dodać przyprawy, obrane migdały oraz pokrojoną skórkę pomarańczy. Zalać winem, zamknąć i odstawić na 6 tygodni. Całość przefiltrować przez gazę i rozlać do butelek.

Poleca Elżbieta Gołąbek, Niwki, woj. opolskie

— Likier czekoladowy —

Sposób przyrządzenia

Do mleka wsypać cukier, cukier wanilinowy i czekoladę. Na małym ogniu doprowadzić do wrzenia i gotować około 20 minut, przestudzić. Krem wymieszać ze spirytusem, wlać do butelek. Zakręcić.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 szklanki cukru**
- **4 puszki mleka skondensowanego niesłodzonego**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **8 łyżek czekolady rozpuszczalnej**
- **2 szklanki spirytusu**

— Ajerkoniak —

SKŁADNIKI

- **6 żółtek**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 szklanka cukru**
- **1 puszka mleka skondensowanego**
- **200 ml spirytusu**

Sposób przyrządzenia

Żółtka utrzeć mikserem na najwyższych obrotach, dodając stopniowo oba cukry. Miksować do ich rozpuszczenia. Zmniejszyć obroty i dodać mleko skondensowane, a na koniec spirytus. Miksować chwilę na najniższych obrotach. Likier przelać do karafki lub butelki, zamknąć i włożyć do lodówki na co najmniej 24 godziny.

Poleca Monika Rochowiak, Lubin, woj. dolnośląskie

3. Inne trunki

— Poncz negroni z mandarynkami —

Sposób przyrządzenia

Dwie mandarynki obrać. Rozgnieść miąższ i wymieszać z cukrem oraz skórką z jednej sparzonej mandarynki. Wrzucić do dużej misy ponczowej lub dzbanka. Wlać wermut, campari i gin. Chłodzić w lodówce przez noc. Tuż przed podaniem wyjąć owoce i skórkę, odcisnąć z nich jak najwięcej płynu. Dodać zimne wino musujące i obrane, pokrojone w plasterki pozostałe mandarynki. Podawać w wypełnionych lodem, dużych schłodzonych kieliszkach do wina.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 mandarynki**
- **1 czubata łyżka cukru**
- **1 szklanka słodkiego wermutu**
- **1 szklanka campari**
- **1,3 szklanki ginu**
- **2 butelki schłodzonego wina musującego**

— Herbatka rozgrzewająca —

SKŁADNIKI

- **1 łyżeczka liści herbaty**
- **2 łyżeczki konfitury z pomarańczy**
- **szczypta cynamonu**
- **szczypta mielonych goździków**
- **szczypta imbiru**
- **2 łyżeczki miodu**
- **4 łyżki rumu**

Sposób przyrządzenia

Herbatę wsypać do dzbanuszka, dodać goździki, imbir oraz cynamon, zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut, by się dobrze zaparzyła. Następnie rozlać do 2 filiżanek, posłodzić miodem i wymieszać. Na koniec dodać rum oraz konfiturę, wymieszać i od razu podawać.

Poleca Krystyna Ferenc, Krapkowice, woj. opolskie

— Grzane wino z owocami —

Sposób przyrządzenia

Owoce sparzyć, pokroić w plastry. Wszystkie składniki umieścić w garnku i podgrzewać, nie dopuszczając do zagotowania, aż wino wydobędzie aromat z przypraw i owoców. Rozlać do kielichów lub szklaneczek.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **butelka czerwonego wytrawnego wina**
- **300 ml brandy**
- **½ szklanki cukru**
- **3-4 goździki**
- **limonka**
- **2 pomarańcze**
- **około 1 cm kory cynamonu**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **gwiazdka anyżu**

— Piwny grzaniec —

SKŁADNIKI

- **1 l piwa**
- **4 żółtka**
- **150 g cukru pudru**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **8 goździków**
- **szczypta imbiru**

Sposób przyrządzenia

Piwo podgrzać w garnku z przyprawami. Żółtka ubić z cukrem na pulchną masę. Wlać do niej trochę gorącego piwa, zamieszać. Przelać jajka do piwa, cały czas mieszając. Dodać przyprawy. Podgrzewać na małym ogniu do zgęstnienia, energicznie ubijając. Nie dopuścić do zagotowania, aby napój się nie zwarzył. Podawać w szklankach z uszkiem lub w kuflach.

Poleca Teresa Konieczko, Rusocin, woj. opolskie

XXVI

Napoje

— Kompot dyniowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **¼ niedużej dyni**
- **8 łyżek cukru**
- **1 łyżka cynamonu**
- **8 goździków**
- **1 łyżka octu winnego**

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać około 2,5 litra wody, zagotować. Dynię obrać ze skóry, usunąć pestki, pokroić w kostkę. Włożyć do wrzącej wody. Wsypać cukier, dodać cynamon i goździki. Gotować około 10 minut, aż dynia zmięknie. Dodać ocet winny, gotować jeszcze przez 1–2 minuty.

Poleca Beata Smolarek, Opole, woj. opolskie

— Musujący kompot —

SKŁADNIKI

- **600 g truskawek**
- **400 g porzeczek**
- **½ szklanki cukru trzcinowego**
- **½ laski wanilii**
- **1 litr wody mineralnej gazowanej**
- **2 limonki**
- **garść listków świeżej mięty**
- **2 szklanki kostek lodu**

Sposób przyrządzenia

Truskawki i porzeczki opłukać, oczyścić z szypułek i gałązek. Odłożyć 10–12 truskawek. Owoce włożyć do garnka, zasypać cukrem i zalać zimną wodą (tak, by owoce były przykryte). Wrzucić połowę laski wanilii. Doprowadzić do wrzenia i gotować 4–5 minut. Odcedzić i wyjąć wanilię. Drobno posiekać świeże zioła. Odłożone truskawki pokroić w ćwiartki i umieścić po kilka w szklankach. Limonki sparzyć i pokroić ze skórką w cienkie plasterki. Ułożyć w szklankach, posypać świeżymi ziołami i do trzech czwartych wysokości szklanek uzupełnić owocowym kompotem. Uzupełnić naczynia do pełna gazowaną wodą mineralną. Podawać od razu udekorowane listkami świeżej mięty albo melisy oraz całymi truskawkami.

Poleca Teresa Konieczko, Rusocin, woj. opolskie

— Koktajl z pomidorów —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki maślanki**
- **4-6 szklanek soku pomidorowego**
- **1 ząbek czosnku**
- **kilkanaście liści bazylii**
- **2 łyżki oliwy z oliwek**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **sos tabasco**
- **sos worcester**
- **orzeszki pinii (opcjonalnie)**

Sposób przyrządzenia

Maślankę, sok pomidorowy, czosnek, bazylię i oliwę zmiksować w blenderze lub w wysokim naczyniu za pomocą blendera ręcznego. Doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem, tabasco i sosem worcester. Przed podaniem można udekorować uprażonymi na patelni orzeszkami pinii lub selerem naciowym.

Poleca Bernadeta Kowol, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Napój imbirowy —

SKŁADNIKI

- **12 cm świeżego imbiru**
- **1 cytryna**
- **2 łyżki miodu**
- **kilka listków mięty**
- **500 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Imbir obrać, pokroić w cienkie plasterki i zalać wrzącą wodą. Odstawić na 15 minut, by puścił sok. Gdy woda trochę przestygnie, dodać do naczynia z imbirem sok wyciśnięty z jednej cytryny i jej skórkę. Osłodzić miodem i dodać kilka listków mięty.

Poleca Patrycja Nędza, Chudoba, woj. opolskie

— Lemoniada —

Sposób przyrządzenia

Truskawki opłukać pod bieżącą wodą, odsączyć i odszypułkować. W garnuszku zagotować cukier z trzema czwartymi szklanki wody. Ostudzić. Truskawki zmiksować na mus, wlać mineralną wodę gazowaną i przygotowany ostudzony syrop cukrowy, dodać łyżkę miodu, wymieszać. Przecedzić przez gęste sito, wlać do butelek, trzymać w lodówce. Podawać z kawałkami owoców i z lodem.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **500 g truskawek**
- **5 łyżek cukru**
- **1 cytryna**
- **1 litr wody mineralnej gazowanej**
- **¾ szklanki wody**
- **1 łyżka miodu**

— Domowa lemoniada —

SKŁADNIKI

- **1,5 litra wody mineralnej niegazowanej**
- **6 cytryn**
- **½ szklanki cukru trzcinowego**
- **½ szklanki wrzącej wody**
- **4 gałązki świeżej mięty**
- **garść kostek lodu**

Sposób przyrządzenia

Cukier trzcinowy zalać połową szklanki wrzącej wody i intensywnie mieszać, aż cukier się rozpuści i powstanie syrop cukrowy. Odstawić, by wystygł. Pięć cytryn sparzyć wrzątkiem i pokroić na ćwiartki ze skórką. Wrzucić do pojemnika blendera lub malaksera i zmiksować na pulpę. Na naczyniu położyć gęste sito, wyłożyć na nie pulpę cytrynową i przeciskać drewnianą łyżką, aby wycisnąć jak najwięcej soku. Wyciśniętą pulpę wyrzucić, a do soku wlać syrop cukrowy i uzupełnić wodą mineralną (niegazowaną lub lekko gazowaną). Wstawić lemoniadę do lodówki. Cytrynę wyszorować, pokroić w bardzo cienkie plasterki (najlepiej na szatkownicy). Napój podawać schłodzony, z plastrami cytryny, ewentualnie z lodem, udekorować listkami świeżej mięty.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

— Bomba witaminowa z zielonej pietruszki —

Sposób przyrządzenia

Grubsze łodygi z natki pietruszki odciąć i wyrzucić. Z braku miodu można do osłodzenia napoju zastosować cukier. Wszystko razem długo miksować za pomocą blendera. Podawać w upalny dzień z kostkami lodu.

Polecają Elżbieta i Józef Pękalowie, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **duży pęczek natki pietruszki, najlepiej kędzierzawej, z własnego ogródka**
- **1 obrana ze skórki cytryna**
- **½ szklanki wody niegazowanej**
- **czubata łyżka lub nawet 2 łyżki miodu naturalnego**

— Bomba witaminowa z marchewki —

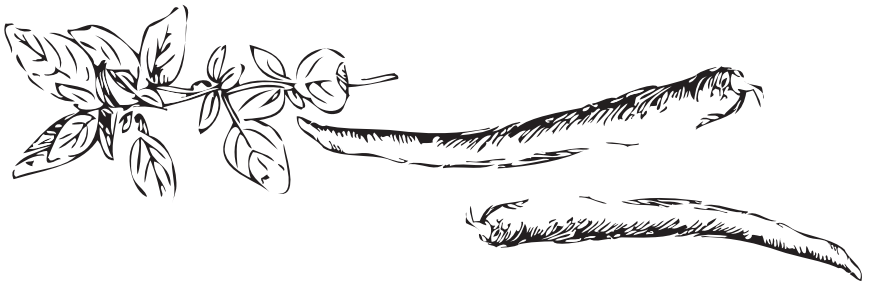
SKŁADNIKI

- **kilka młodych marchewek**
- **5 plastrów ananasa z puszki lub ¼ obranego ze skórki owocu ananasa**
- **¼ korzenia selera lub gałązka selera naciowego**
- **kilka listków melisy, najlepiej z własnego ogródka**
- **2 szklanki wody mineralnej niegazowanej**

Sposób przyrządzenia

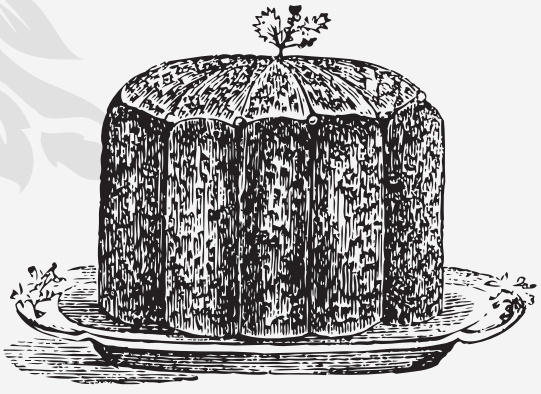
Wszystko razem długo zmiksować i podawać z lodem.

Polecają Elżbieta i Józef Pękalowie, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie



XXVII

Potrawy wigilijno-bożonarodzeniowe



— Barszcz wigilijny —

SKŁADNIKI

- **1 kg czerwonych buraków**
- **1 marchewka**
- **1 pietruszka**
- **kawałek selera**
- **1 cebula**
- **liść laurowy**
- **2 ziarna pieprzu**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 łyżki octu**

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać i zalać 2 litrami wody, zagotować. Dodać liść laurowy, ziarna pieprzu i opieczoną cebulę. Gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie. Buraki wyjąć, ostudzić, a następnie zetrzeć na tarce i z powrotem wrzucić do wywaru. Zagotować całość, dodać ocet i gotować jeszcze około godziny. Przecedzić i doprawić do smaku.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

— Barszcz czerwony z jabłkiem —

SKŁADNIKI

Zakwas:
- **1 kg czerwonych buraków**
- **2 duże ząbki czosnku**
- **2-3 kromki razowego, czerstwego chleba**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**
- **majeranek**

Dodatkowo:
- **500 g czerwonych buraków**
- **2 słodkie jabłka**

Sposób przyrządzenia

Zakwas: Buraki obrać, umyć, przełożyć do dużego słoja. Dodać czosnek i chleb. Zalać 2 litrami osolonej, ciepłej wody, nakryć. Odstawić w ciepłe miejsce na 3–4 dni.

Barszcz: Buraki i jabłka obrać, pokroić, zalać niewielką ilością wody i gotować około 30 minut. Zakwas przecedzić i wlać do wywaru ze świeżych buraków, podgrzać, przyprawić solą, pieprzem, cukrem, majerankiem. Podawać z paszteciakami z kapustą lub z uszkami.

Poleca Danuta Wierzba, Przecza, woj. opolskie

— Kompot wigilijny —

SKŁADNIKI

- **100 g suszonych śliwek bez pestek**
- **100 g suszonych jabłek**
- **100 g suszonych gruszek**
- **4 łyżki cukru**
- **3 goździki**

Sposób przyrządzenia

Opłukane owoce przełożyć do garnka. Zalać 6 szklankami wody i zagotować. Dodać cukier i goździki. Gotować około 30 minut na niewielkim ogniu, aż owoce będą miękkie. Podawać na ciepło lub zimno.

Poleca Dagna Lisoń, Namysłów, woj. opolskie

— Uszka z grzybami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 szklanka mąki + 4 łyżki**
- **1 żółtko**

Farsz:
- **80 g suszonych grzybów**
- **1 cebula (około 200 g)**
- **2 łyżki masła**
- **1 jajko**
- **1 łyżka bułki tartej**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Z mąki, żółtka, szczypty soli i gorącej wody zagnieść elastyczne ciasto.

Farsz: Grzyby ugotować, zemleć. Cebulę obrać, drobno pokroić, zrumienić na maśle. Do cebuli dodać grzyby, wymieszać. Chwilę podsmażyć. Dodać jajko, bułkę, sól i pieprz, wymieszać.

Ciasto rozwałkować cienko na stolnicy podsypanej mąką. Pokroić na kwadraciki o boku 4 cm. Na każdym kwadraciku położyć łyżeczkę ostudzonego farszu. Ciasto złożyć po przekątnej, starannie skleić brzegi, a następnie zlepić ze sobą dwa przeciwległe rogi. Uszka gotować w osolonym wrzątku 3–5 minut. Wyjmować łyżką cedzakową, gdy wypłyną na wierzch. Podawać np. z barszczem czerwonym z jabłkiem.

Poleca Karolina Misiewicz, Nysa, woj. opolskie

— Paszteciki z kapustą —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wymieszać z drożdżami. Dodać masło i posiekać nożem na stolnicy. Dodać sól, śmietanę, jajko i żółtko. Wymieszać, zagnieść ciasto. Ciasto wstawić na 30 minut do lodówki.

Farsz: Kapustę wypłukać, obgotować, odcisnąć, posiekać. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, przesmażyć na oleju. Cebulę wymieszać z kapustą, przyprawić do smaku.

Ciasto rozwałkować na grubość 1 cm. Wyciąć prostokąty o wymiarach 8 × 14 cm, nałożyć ostudzony farsz i zwinąć. Paszteciki posmarować z wierzchu białkiem, posypać kminkiem. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Podawać np. jako dodatek do barszczu czerwonego z jabłkiem.

Poleca Alina Duc, Nakło, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 niepełne szklanki mąki**
- **200 g masła**
- **1 opakowanie drożdży w proszku**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **3 łyżki śmietany**

Farsz:
- **500 g kiszonej kapusty**
- **2 cebule**
- **olej**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **kminek**

Dodatkowo:
- **1 białko**

— Postna zupa grzybowa —

SKŁADNIKI

- **60 g suszonych prawdziwków**
- **2 marchwie**
- **1 pietruszka**
- **¼ selera**
- **10 ziaren pieprzu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Grzyby szybko umyć w zimnej wodzie. Zalać 2 litrami letniej wody i gotować na małym ogniu pod przykryciem (30–40 minut). Gdy zmiękną, dodać obraną włoszczyznę i ziarna pieprzu. Gotować 25–30 minut. Przecedzić zupę przez gęste sito. Grzyby pokroić w cienkie paseczki i dodać do zupy. Doprawić solą. Zupę podawać z oddzielnie ugotowanymi łazankami.

Poleca Alina Duc, Nakło, woj. opolskie

— Kutia —

Sposób przyrządzenia

Pszenicę moczyć około 10–12 godzin w przegotowanej wodzie, a następnie odcedzić. Zalać wrzątkiem. Gotować w dużej ilości wody do miękkości. Osączyć, przelać zimną wodą. Mak przełożyć do garnka, zalać wrzącą wodą lub gorącym mlekiem, zagotować. Mak odstawić na kilka godzin, odcedzić na gęstym sicie i dwukrotnie zemleć. Miód rozpuścić z odrobiną wody. Do miodu dodać zmielony mak, pokrojone orzechy, rodzynki, skórkę i owoce kandyzowane. Dodać rozpuszczone masło i pszenicę, wymieszać. Kutię przełożyć do miski, udekorować bakaliami. Przechowywać w lodówce.

Poleca Karolina Urban, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **250 g pszenicy na kutię**
- **250 g miodu**
- **250 g maku**
- **50 g masła**
- **garść rodzynek**
- **garść orzechów (włoskie, laskowe, migdały)**
- **owoce kandyzowane**
- **przesmażona skórka z pomarańczy**
- **woda lub mleko**

— Kluski z makiem —

SKŁADNIKI

Kluski:
- **1,5 szklanki mąki**
- **1 żółtko**
- **⅓ szklanki wody**
- **szczypta soli**

Farsz:
- **1 szklanka maku**
- **1 łyżka miodu**
- **½ szklanki śmietany**
- **½ szklanki rodzynek**
- **½ szklanki siekanych orzechów włoskich**
- **1 łyżka smażonej skórki pomarańczy**

Sposób przyrządzenia

Kluski: Z mąki, żółtka, wody i soli zagnieść ciasto. Rozwałkować je, podsuszyć i pokroić na kwadraty. Kluski ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i przelać zimną wodą.

Farsz: Mak zalać wodą, namoczyć kilka godzin, a następnie zagotować. Odcedzić, zemleć. Dodać miód, śmietanę, orzechy, sparzone, osączone rodzynki i skórkę. Lekko podgrzać, stale mieszając. Farsz wymieszać z kluskami.

Poleca Rozalia Miler, Opole, woj. opolskie

— Łazanki z makiem —

SKŁADNIKI

- **300 g makaronu łazanki**
- **300 g maku**
- **1 szklanka mleka**
- **1 szklanka wody**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki miodu**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **100 g migdałów**
- **100 g orzechów włoskich**
- **100 g rodzynek**
- **100 g suszonych fig**
- **100 g moreli**

Sposób przyrządzenia

Łazanki ugotować, przelać zimną wodą i odsączyć. Zagotować mleko z wodą. Wsypać przebrany mak i zostawić na 15 minut, by się zaparzył. Odsączyć i dwukrotnie zemleć. Sparzyć rodzynki i migdały. Posiekać bakalie. Na patelni rozpuścić masło, dodać bakalie, miód, cukier puder, cukier wanilinowy i mak. Łazanki wymieszać z masą makową.

Poleca Katarzyna Młynarska, Krapkowice, woj. opolskie

— Pierogi z makiem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 czubate szklanki mąki**
- **1 jajko**
- **szczypta soli**

Farsz:
- **1,5 szklanki maku**
- **100 g bakalii**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **50 g smażonej w cukrze skórki pomarańczowej**
- **3 łyżki cukru**

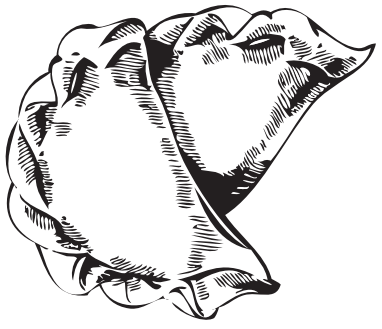
Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać, dodać sól i jajko. Wyrobić ciasto, dolewając gorącą wodę. Gdy będzie gładkie i elastyczne, podzielić je na kilka części. Przykryć wilgotną ściereczką, aby nie wyschło.

Farsz: Mak sparzyć, osączyć, a następnie 2–3 razy zemleć. Przełożyć do makutry, utrzeć. Ucierając, dodawać cukier i cukier wanilinowy. Bakalie umyć, namoczyć i osączyć. Skórkę drobno pokroić. Rozdrobnione bakalie połączyć z makiem.

Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm. Wykroić krążki, nałożyć farsz, skleić brzegi. Gotować we wrzątku 2 minuty do momentu wypłynięcia.

Poleca Grażyna Kowalczyk, Brzeg, woj. opolskie



— Razowe pierożki z pieczarkami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g mąki razowej**
- **1 niepełna szklanka mąki pszennej (150 g)**
- **1 jajko**

Nadzienie:
- **300 g pieczarek**
- **200 g cebuli**
- **masło do smażenia**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę pszenną i razową wymieszać. Do mąki dodać jajko i tyle ciepłej wody, aby dało się zagnieść elastyczne ciasto.
Nadzienie: Pieczarki oczyścić, posiekać, usmażyć na maśle. Cebule obrać, pokroić w drobną kostkę i również podsmażyć. Pieczarki połączyć z cebulką. Przyprawić.
Ciasto rozwałkować na cienki placek, wykroić filiżanką krążki. Na każdym ułożyć łyżkę ostudzonego nadzienia, zlepić brzeg. Gotować w osolonej wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z podsmażoną cebulą.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Krokiety orzechowe —

SKŁADNIKI

Krokiety:
- **300 g ziemniaków**
- **150 g zmielonych orzechów włoskich**
- **1 jajko**
- **1 łyżka posiekanej natki pietruszki**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **100 g bułki tartej**
- **1 jajko**
- **3 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Gorące ziemniaki utłuc na gładką masę. Do ziemniaków dodać orzechy, połączyć. Wbić jajko. Wsypać łyżkę bułki tartej. Dodać natkę pietruszki, sól i pieprz. Dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Z masy uformować prostopadłościenne paluszki o długości około 6 cm. Krokiety obtoczyć w roztrzepanym jajku, bułce tartej i smażyć na rumiano na rozgrzanym oleju.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Karp pieczony w pomarańczach —

SKŁADNIKI

- **1 karp bez głowy (około 1 kg)**
- **5 łyżek masła + masło do formy**
- **sok z 1 cytryny**
- **3 kromki chleba tostowego**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **6 łyżek oliwy**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawa do ryb**

Dodatkowo:
- **1 pomarańcza**

Sposób przyrządzenia

Karpia sprawić, umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, natrzeć solą i pieprzem. Skropić sokiem z cytryny i posypać przyprawą. Rybę odstawić na godzinę do lodówki. Z chleba odkroić skórkę. Miąższ pokruszyć. Natkę pietruszki posiekać, wymieszać z pokruszonym chlebem i oliwą. Karpia ułożyć w wysmarowanym masłem żaroodpornym naczyniu. Mieszanką z chleba dokładnie obłożyć rybę. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Na 10 minut przed końcem pieczenia wyłożyć na rybę plastry pomarańczy.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Karp wigilijny w migdałach —

SKŁADNIKI

- **2 filety z karpia**
- **2 jajka**
- **1 opakowanie płatków migdałowych**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**
- **kilka plasterków cytryny**

Sposób przyrządzenia

Filety opłukać w wodzie i oczyścić ze śluzu. Wytrzeć ręcznikiem papierowym. Pokroić na około 7-centymetrowe części i doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać w głębokim talerzu, a płatki migdałów wysypać na płaski talerz. Rozgrzać olej na patelni. Każdy z filetów obtoczyć w jajku, a następnie w płatkach migdałów i smażyć przez około 8 minut z każdej strony (tak, aby płatki się zezłociły, a ryba dobrze upiekła). Podawać gorące, skropione sokiem z cytryny.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Karp panierowany —

SKŁADNIKI
- **2 kg filetów z karpia**
- **½ szklanki mąki**
- **½ szklanki bułki tartej**
- **3 jajka**
- **½ szklanki oleju**
- **sól**
- **plasterki cytryny**

Sposób przyrządzenia
Filety umyć, pokroić na małe porcje, osuszyć (ręcznikiem papierowym), natrzeć solą i wstawić do lodówki na godzinę. Jajka umyć, roztrzepać w miseczce, do następnej wsypać mąkę i do kolejnej – bułkę tartą. Rozgrzać olej na patelni. Porcje karpia obtaczać najpierw w mące, następnie w jajkach, potem w bułce. Smażyć z każdej strony na złoty kolor, wyłożyć na półmisek i udekorować plastrami cytryny.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Karp faszerowany pieczarkami —

SKŁADNIKI

Farsz:
- **200 g pieczarek**
- **100 g masła**
- **2 żółtka**
- **2 łyżki bułki tartej**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **przyprawa do ryb**

Dodatkowo:
- **1 średni karp**
- **sok z cytryny**
- **masło do formy**
- **folia aluminiowa**
- **bawełniana nitka**

Sposób przyrządzenia
Łazanki ugotować, przelać zimną wodą i odsączyć. Karpia oczyścić i pokroić na dzwonka, a następnie skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawą do ryb.
Farsz: Grzyby zetrzeć na tarce, podsmażyć na połowie masła. Dodać bułkę tartą, sól i pieprz. Pozostałe masło utrzeć z żółtkami. Dodać ostudzone grzyby.
Dzwonka ułożyć płasko na blaszce. Każde napełnić farszem. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem. Wypełnione farszem dzwonka złożyć ściśle tak, by utworzyły kształt ryby. Zszyć w kilku miejscach bawełnianą nicią. Całość przykryć folią aluminiową. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Ryba w galarecie —

SKŁADNIKI
- **500 g filetów z soli**
- **1 puszka kukurydzy**
- **4 marchewki**
- **1 mały brokuł**
- **3 łyżki żelatyny**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

Dodatkowo:
- **koperek**

Sposób przyrządzenia
Warzywa obgotować w osolonej i lekko osłodzonej wodzie, odcedzić. Kukurydzę odsączyć. Filety z ryby ułożyć w formie, w podobny sposób jak będą leżały w galarecie. Zalać osoloną wodą, postawić na małym gazie i ugotować. Wywar z ryby przecedzić przez sito. Dodać trochę wywaru z warzyw (powinno być w sumie 3 szklanki) i rozpuścić w nim żelatynę. Na dno formy keksowej wlać centymetrową warstwę galarety, włożyć na chwilę do zamrażarki. Na stężałej galarecie ułożyć rybę i warzywa. Zalać pozostałą galaretą i ponownie wstawić do lodówki, by galareta dobrze zastygła.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Kremowa zupa z łososia —

SKŁADNIKI
- **2 litry bulionu warzywnego**
- **500 g oczyszczonego łososia**
- **2 łyżki masła**
- **1 cytryna**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **sól**
- **biały pieprz**

Sposób przyrządzenia
Rybę umyć, pokroić w kostkę, zalać gorącym wywarem. Gotować na małym ogniu około 15 minut. Ostrożnie wyjąć z zupy, połowę odłożyć, resztę zmiksować. Zmiksowaną rybę połączyć z wywarem, dodać sok wyciśnięty z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Dodać masło, włożyć pozostałe ugotowane kostki łososia, zagotować na małym ogniu, delikatnie mieszając. Posypać natką pietruszki.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Łosoś gotowany na parze z kremem chrzanowym —

Sposób przyrządzenia
Filety z łososia opłukać, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i kilkoma kroplami octu balsamicznego. Odłożyć na godzinę do lodówki. Przygotować sos: twarożek wymieszać z jogurtem i chrzanem, doprawić szczyptą soli. Do parowaru nalać wodę, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Włożyć warzywa i rybę, gotować 20 minut. Wyłożyć na talerze, polać sosem chrzanowym, udekorować gałązkami koperku i płatkami migdałowymi.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 filety z łososia**
- **200 g twarożku naturalnego**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **1 łyżka startego chrzanu**
- **1 łyżeczka octu balsamicznego**
- **opakowanie mrożonych warzyw**
- **liść laurowy**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **2 łyżki uprażonych płatków migdałowych**
- **kilka gałązek koperku**
- **sól**
- **pieprz**

— Rolmopsy na słodko-kwaśno —

SKŁADNIKI

- **8 filetów ze śledzi solonych**
- **3 cebule**
- **3 łyżki musztardy**
- **2 ogórki kwaszone**
- **½ szklanki octu 6%**
- **3-4 łyżki cukru**
- **kilka ziaren gorczycy**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **liść laurowy**

Sposób przyrządzenia
Śledzie namoczyć na 24 godziny w wodzie lub mleku. Zagotować ocet z połową szklanki wody, 2 cebulami pokrojonymi w krążki, przyprawami i cukrem. Pozostałą cebulę pokroić w piórka, a ogórki w paseczki. Śledzie osączyć, posmarować musztardą, na każdym położyć po kilka paseczków ogórka i piórek cebuli. Zwinąć, spiąć wykałaczką, zalać zimną marynatą. Odstawić na 2–3 dni.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Rolada śledziowa —

Sposób przyrządzenia
Filety moczyć w mleku lub w wodzie przez około 6 godzin. Opłukać, osączyć, pokroić na mniejsze kawałki. Buraczki umyć, ugotować lub upiec razem ze skórką. Gdy będą już miękkie, obrać, pokroić w kostkę. Cebulkę obrać. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne. Jabłka i cebulkę pokroić w drobną kostkę. Śmietanę wymieszać z majonezem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Buraczki, jabłka i cebulkę wymieszać razem z sosem majonezowym. Śledzie podawać z sałatką buraczaną. Udekorować natką pietruszki.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **4 filety śledziowe**
- **2 jajka**
- **1 cebulka**
- **sok z cytryny**
- **2 łyżki oleju**
- **rozmaryn**
- **majonez**

— Wigilijna sałatka śledziowa —

SKŁADNIKI

- **450 g śledzi**
- **2 ogórki kiszone**
- **2 jabłka**
- **4 buraki**
- **1 czerwona cebula**
- **3 ziemniaki**
- **3 jajka**
- **5 łyżek majonezu**
- **sok z ½ cytryny**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia
Śledzie wymoczyć w wodzie, a następnie pociąć w paski. Ziemniaki i buraki w skórkach ugotować osobno w osolonej wodzie. Warzywa ostudzić i obrać. Ziemniaki oraz 3 buraki pokroić w kostkę. Jajka ugotować na twardo, po czym obrać i zetrzeć na tarce. Jabłka oraz cebulę obrać i pokroić w kostkę. Ogórki również pokroić w kostkę. Ziemniaki, buraki, jabłka, cebulę, ogórki i majonez połączyć, doprawić do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny i przełożyć do salaterki. Na wierzchu ułożyć na przemian filety śledziowe oraz jajka. Udekorować pozostałym burakiem pokrojonym w gwiazdki.

Poleca Ewelina Pędzikowska, Kutno, woj. łódzkie

— Mus z pstrąga —

SKŁADNIKI

- **500 g pstrąga**
- **pęczek włoszczyzny**
- **1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego**
- **3 łyżki żelatyny**
- **mały pęczek koperku**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Pstrąga sprawić, oczyścić i odfiletować. Obrać i opłukać włoszczyznę, włożyć do garnka, dodać głowę, kręgosłup i płetwy ryby. Zalać 2 litrami wody, lekko posolić i gotować około 20 minut. Odcedzić, do wywaru włożyć filety z pstrąga i gotować 15 minut. Łyżką cedzakową wyjąć rybę i zmiksować blenderem z ugotowaną włoszczyzną (odłożyć 2 marchewki). Wywar przecedzić, rozpuścić w nim żelatynę. Umyć i posiekać koperek. Do masy rybno-warzywnej dodać jogurt i koperek. Miksować, dodając tężejącą żelatynę. Odłożone marchewki pokroić wzdłuż w paski. Formę wyłożyć paskami marchewki, wlać masę rybną, wyrównać powierzchnię. Wstawić do lodówki.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Świąteczny schab ziołowy —

SKŁADNIKI

- **1,4 kg schabu bez kości**
- **6 łyżek oleju**
- **1 łyżeczka rozmarynu**
- **1 łyżeczka tymianku**
- **sól**
- **1 łyżeczka oregano**
- **pieprz**
- **2 pęczki bazylii**
- **6 ząbków czosnku**
- **2 pęczki natki pietruszki**
- **100 g orzeszków ziemnych**
- **60 ml oliwy**
- **20 ml soku z limonki**
- **50 g parmezanu**

Sposób przyrządzenia

Olej połączyć z rozmarynem, tymiankiem, oregano oraz 3 ząbkami czosnku przeciśniętymi przez praskę. Dodać szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszać. Umyty schab naciąć i nasmarować przygotowaną marynatą. Odstawić na 30 minut. Do malaksera wrzucić orzeszki, resztę czosnku, bazylię, natkę pietruszki oraz parmezan. Dolać oliwę i sok z limonki. Zmiksować na gęste pesto. Doprawić solą oraz pieprzem. Nacięcia schabu nafaszerować pesto. Całość owinąć folią aluminiową i ułożyć w brytfannie do pieczenia. Piec przez około godzinę w temperaturze 180°C.

Poleca Ewelina Pędzikowska, Kutno, woj. łódzkie

— Fińska szynka wigilijna —

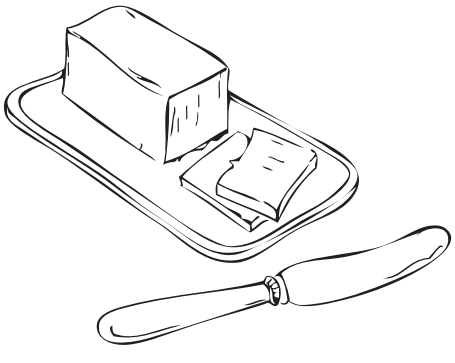
SKŁADNIKI

- **3–4 kg szynki wieprzowej (ze skórą)**
- **2 łyżki musztardy**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **2 łyżki soli**
- **żółtko**
- **1 łyżka brązowego cukru**

Sposób przyrządzenia

Szynkę umyć, osuszyć, natrzeć solą. Wstawić do lodówki na 2 godziny. Następnie włożyć do brytfanny lub naczynia żaroodpornego i piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 160°C. Po 30 minutach zwiększyć temperaturę do 200°C. Piec około 2,5 godziny. Po upieczeniu szynki zdjąć z niej skórę, pozostawiając na mięsie tłuszcz. Żółtko wymieszać dokładnie z musztardą i tym sosem posmarować mięso. Oprószyć bułką tartą wymieszaną z cukrem. Wstawić szynkę ponownie do gorącego piekarnika i opiekać, aż glazura lekko zbrązowieje (15–20 minut).

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie



— Żeberka w miodzie —

Sposób przyrządzenia
Żeberka umyć, osuszyć, pokroić na porcje, oprószyć solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć (zarumienić) na nim mięso, a następnie odstawić.
Sos: Cebule i czosnek obrać, pokroić. Na tłuszczu pozostałym z podsmażenia żeberek zeszklić cebulę z czosnkiem. Dodać miód, przecier pomidorowy i ocet winny. Przyprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dusić na małym ogniu około 10 minut.
Do sosu dodać mięso. Dusić pod przykryciem na małym ogniu około 40 minut, aż mięso będzie miękkie.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Sos:
- **4 łyżki miodu**
- **4 łyżki czosnku**
- **2 duże cebule**
- **2 łyżki przecieru pomidorowego**
- **½ szklanki octu winnego**

Przyprawy:
- **sól**
- **pieprz**

Dodatkowo:
- **1 kg żeberek wieprzowych**
- **olej**

— Boczek pieczony —

SKŁADNIKI

- **1 kg surowego boczku bez kości ze skórą**
- **1 jajko**
- **1 cebula**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **200 g czosnku marynowanego w ziołach**
- **sól**
- **pieprz**
- **bawełniana nitka**

Sposób przyrządzenia
Z boczku usunąć wszystkie chrząstki i ewentualnie pozostałe kostki. Natrzeć solą i pieprzem. Cebulę obrać. Mięso uformować w prostokąt. Wystające oraz poszarpane kawałki mięsa od strony kostek odciąć, a następnie zemleć razem z cebulą. Czosnek odsączyć z zalewy. Dodać do mięsa razem z jajkiem, bułką tartą, solą i pieprzem. Wymieszać. W boczku naciąć dużą kieszeń, wypełnić ją przygotowanym farszem. Zaszyć bawełnianą nicią. Mięso ułożyć w wysmarowanej olejem brytfannie, przykryć i wstawić do nagrzanego do temperatury 200°C piekarnika na 60 minut. Podczas pieczenia od czasu do czasu podlać odrobiną wody.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Pasztet cielęcy —

Sposób przyrządzenia
Mięso i boczek opłukać, przełożyć do garnka. Dodać obraną marchewkę, cebulę i przyprawy. Zalać bulionem, dusić, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać wątróbkę. Bułkę namoczyć w wodzie lub mleku, odcisnąć, a następnie zemleć razem z ugotowanym mięsem i marchewką. Przyprawić solą i pieprzem. Do masy mięsnej dodać jajka, dokładnie wyrobić. Formę w kształcie gwiazdy wysmarować masłem, obsypać bułką tartą. Napełnić masą mięsną, wyrównać wierzch. Piec około 50 minut w temperaturze 200°C. Małą foremką do ciasteczek wyciąć z sera 8 gwiazdek. Upieczony, wystudzony pasztet udekorować serowymi gwiazdkami i czerwonym pieprzem.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg cielęciny bez kości**
- **350 g boczku bez kości**
- **200 g wątróbki cielęcej lub drobiowej**
- **1 cebula**
- **1 kajzerka**
- **4 jajka**
- **1 szklanka bulionu warzywnego lub mięsnego**
- **1 marchewka**

Przyprawy:
- **pieprz**
- **ziele angielskie**
- **sól**

Dodatkowo:
- **3 plastry żółtego sera**
- **masło do formy**
- **bułka tarta do formy**
- **czerwony pieprz do dekoracji**

— Rosół po jerozolimsku —

SKŁADNIKI

- **500 g wołowiny bez kości**
- **500 g kury rosołowej**
- **pęczek włoszczyzny**
- **1 łyżka rodzynek**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wołowinę umyć, zalać zimną wodą (2,5 litra), posolić i gotować na małym ogniu 30 minut (wywar powinien tylko lekko „mrugać"). Dodać kurę, a po 15 minutach obraną i umytą włoszczyznę. Gotować do czasu, aż warzywa i mięso staną się dostatecznie miękkie. Mięso wyjąć, rosół przecedzić. Dodać sparzone, odsączone rodzynki, doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem posypać tymiankiem.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Kurczak nadziewany —

SKŁADNIKI

- **1 kurczak (około 1,5 kg)**

Farsz:

- **500 g wątróbki drobiowej**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1 jajko**
- **1 kajzerka**
- **2 łyżki masła**

Przyprawy:

- **sól**
- **pieprz**
- **curry**
- **słodka papryka**
- **szczypta cukru**

Dodatkowo:

- **olej**
- **nitka bawełniana**

Sposób przyrządzenia

Kurczaka umyć, dokładnie osuszyć, polać olejem. Natrzeć z zewnątrz i wewnątrz solą, pieprzem, curry i papryką. Kurczaka przykryć folią, zostawić na noc w lodówce.

Farsz: Wątróbkę oczyścić, a następnie zemleć. Dodać umytą, osuszoną i posiekaną natkę pietruszki, jajko, namoczoną i odciśniętą bułkę oraz masło. Przyprawić solą, pieprzem i cukrem, wymieszać.

Kurczaka nadziać farszem, otwór zaszyć nitką bawełnianą. Ułożyć w natłuszczonym żaroodpornym naczyniu. Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Podawać z ryżem i surówką z czerwonej kapusty.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Pieczony indyk z farszem —

SKŁADNIKI

- **indyk (około 3 kg)**
- **marchew**
- **¼ selera**
- **cebula**
- **pomarańcza**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Farsz:

- **200 g mielonego mięsa wołowego**
- **¼ szklanki bułki tartej**
- **cebula**
- **1 łyżka posiekanych liści szałwii**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **oliwa**
- **sól**
- **świeżo mielony czarny pieprz**

Sposób przyrządzenia

Indyka opłukać, osuszyć, natrzeć oliwą z solą i pieprzem. Pomarańczę obrać, pokroić w plastry. Marchew i seler obrać, opłukać, pokroić w kostkę.

Farsz: Cebulę obrać, posiekać, smażyć 2 minuty na rozgrzanej oliwie. Dodać listki szałwii, gałkę muszkatołową, sól i pieprz, smażyć 1–2 minuty. Przełożyć cebulę do miski. Gdy wystygnie, dodać mielone mięso i bułkę tartą. Dokładnie wymieszać. Częścią farszu wypełnić indyka od strony szyi, drugą porcją – od strony nóg. Do tej drugiej części dołożyć plastry pomarańczy i listki rozmarynu. Skropić dno brytfanny oliwą, dodać pokrojoną cebulę, marchew i seler. Na warzywach położyć indyka, całość przykryć folią aluminiową. Wstawić do gorącego piekarnika i piec przez około 3 godziny (lub dłużej, w zależności od wagi indyka) w temperaturze 180°C (polewając mięso sosem z pieczenia co 20–30 minut). Godzinę przed końcem pieczenia zdjąć folię, by przyrumienić mięso.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Pasztet warzywny —

SKŁADNIKI

- **5 marchwi**
- **3 pietruszki**
- **seler**
- **500 g ziemniaków**
- **½ szklanki płatków ryżowych**
- **2-3 łyżki oliwy**
- **4 łyżki masła roślinnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, ugotować (około 20 minut), odcedzić i ugnieść na jednolitą masę. Marchew, pietruszkę i seler obrać, wrzucić na patelnię i smażyć 2 minuty na oliwie (jeśli są suche, można dodać kilka łyżek wody). W misce wymieszać ziemniaki z warzywami, płatkami, solą i pieprzem. Przełożyć do podłużnej foremki, na wierzchu położyć cząsteczki masła i piec około 50 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem można udekorować owocami granatu i liśćmi kolendry.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Wykwintne warzywa —

SKŁADNIKI

- **2 dojrzałe awokado**
- **2 małe grejpfruty**
- **½ główki sałaty masłowej**
- **½ opakowania roszponki**
- **8 pomidorków koktajlowych**
- **mała czerwona cebula**
- **3-4 łyżki orzechów włoskich**
- **2 łyżki soku z cytryny**

Sos:

- **½ szklanki oliwy**
- **2 łyżki octu balsamicznego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Grejpfruty umyć, obrać i podzielić na cząstki. Awokado obrać, przepołowić, wyjąć pestkę, pociąć na półksiężyce i od razu skropić sokiem z cytryny, by nie ściemniały. Cebulkę obrać, pokroić w krążki. Pomidorki opłukać, osuszyć, pokroić na cząstki. Sałaty opłukać, osuszyć i porwać na kawałki. Rozłożyć na półmisku. Na nich kolejno: awokado, grejpfrut, cebulę, pomidorki. Wymieszać składniki sosu, polać nim sałatkę, posypać przyprawami i orzechami.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Sałatka wileńska —

SKŁADNIKI

- **4 ugotowane buraki**
- **2 małe cebule**
- **puszka białej fasoli**
- **100 g kapusty kiszonej**
- **2-3 łyżki oleju**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Buraki pokroić w kostkę, cebule drobno posiekać. Kapustę wypłukać, odcedzić i pokroić. Fasolkę odsączyć dokładnie z zalewy. Połączyć buraki z fasolą, kapustą i cebulą, wlać olej, doprawić pieprzem i odrobiną soli, wymieszać. Sałatka wspaniale smakuje w połączeniu ze śledziami.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Zupa migdałowa —

SKŁADNIKI

- **200 g migdałów słodkich**
- **6 migdałów gorzkich**
- **200 g rodzynek**
- **2 litry mleka**
- **100 g ryżu**
- **6 łyżek cukru**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Obrane migdały posiekać, utrzeć z cukrem i kilkoma łyżkami mleka. Rodzynki umyć w ciepłej wodzie i namoczyć. Ryż ugotować na sypko. Masę migdałową zalać gorącym mlekiem, dodać szczyptę soli, wymieszać. Gotować na bardzo małym ogniu 15 minut. Do przecedzonej zupy dodać rodzynki i ryż.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Bliny —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mąki pszennej**
- **1 szklanka mąki gryczanej**
- **30 g drożdży**
- **3 jajka**
- **1 szklanka gęstej śmietany**
- **1 szklanka mleka**
- **3 łyżki oleju**
- **3 łyżki masła**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Z mąki pszennej, drożdży i 3 łyżek ciepłego mleka zrobić rozczyn, odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut do wyrośnięcia. Oddzielić żółtka od białek. Do wyrośniętego ciasta dodać mąkę gryczaną, żółtka, śmietanę i szczyptę soli. Rozprowadzić mlekiem i ostrożnie wymieszać z białkami ubitymi na sztywną pianę. Ciasto znów odstawić na 15 minut. Na rozgrzaną patelnię wlać łyżkę oleju, następnie przetrzeć ją nadzianą na widelec cebulą lub surowym ziemniakiem, by zebrać nadmiar tłuszczu. Cienką warstwę ciasta rozlać na patelnię i smażyć z obu stron. Bliny układać warstwami na półmisku (smarując lekko masłem, aby się nie sklejały).

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Świąteczny sernik —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **150 g mąki**
- **50 g cukru pudru**
- **80 g margaryny**
- **⅓ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¼ łyżeczki sody**
- **2 żółtka**
- **1 łyżka kakao**
- **1,5 łyżki przyprawy do piernika**

Masa serowa:

- **1 kg twarogu (trzykrotnie zmielonego)**
- **¾ kostki masła**
- **250 g cukru pudru**
- **6 dużych jajek**
- **olejek pomarańczowy**
- **opakowanie budyniu waniliowego**
- **1 łyżka krupczatki**
- **szczypta proszku do pieczenia**

Dekoracja:

- **3-4 łyżki kajmaku**
- **1 łyżka mleka**
- **220 g pokrojonych suszonych śliwek**
- **100 g czekolady**

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto posiekać, a potem zagnieść. Wyłożyć na dno tortownicy (średnica 24 cm). Masło utrzeć z cukrem, dodać żółtka i ser, a następnie mąkę, proszek, budyń i olejek. Delikatnie wmieszać pianę ubitą z białek. Wlać na ciasto. Piec około godziny w temperaturze 180°C. Przestudzić. Sernik posmarować kajmakiem. Wyłożyć śliwkami. Czekoladę roztopić z mlekiem. Polać śliwki.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Mołcka —

SKŁADNIKI

- **150 g suszonych śliwek**
- **200 g migdałów**
- **400 g rodzynek**
- **250 g piernika lub pierniczków**
- **4 duże łyżki cukru**
- **150 g orzechów laskowych**
- **3 litry kompotu śliwkowego**
- **oliwa**
- **sól**
- **świeżo mielony czarny pieprz**

Sposób przyrządzenia

Piernik zamoczyć na 5 godzin w kompocie, aż się dobrze rozmoczy. Migdały sparzyć (włożyć do wrzątku na 5 minut) i obrać ze skórek. Migdały, orzechy i namoczone wcześniej śliwki drobno pokroić. Resztę składników dodać do zalanych pierników i powoli pogotować przez około 30 minut.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Ciasto serowo-owocowe —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **6 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżki kakao**

Masa:
- **1 szklanka kremówki**
- **500 g mielonego sera**
- **2 opakowania galaretki (cytrynowa, wiśniowa)**
- **750 ml wydrylowanych wiśni ze słoika**

Dodatkowo:
- **50 g czekolady**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Mieszając, dodać żółtka i stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao. Ciasto przełożyć do natłuszczonej blachy. Piec około 25 minut w temperaturze 175°C. Przestudzić.

Masy: Galaretki rozpuścić osobno, każdą w szklance wrzątku. Odstawić do lekkiego stężenia. Schłodzoną kremówkę ubić na sztywno, dodać galaretkę cytrynową. Mieszając, dodawać stopniowo ser. Odstawić do lekkiego stężenia. Owoce zmiksować. Wymieszać z drugą galaretką. Odstawić do lekkiego stężenia. Na biszkopt wyłożyć najpierw masę z serem, a następnie z wiśniami. Posypać startą czekoladą. Chłodzić 2 godziny.

Poleca Paulina Jakubczak, Zawiercie, woj. śląskie

— Makowiec z serem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **125 g margaryny**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **2 żółtka**
- **1,5 szklanki mąki**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżka kwaśnej śmietany**

Masa makowa:
- **3 szklanki maku**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **2 jajka**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **1 białko**
- **50 g rodzynek**
- **kilka kropli aromatu migdałowego**
- **3 łyżki margaryny**

Masa serowa:
- **1 kg sera białego, zmielonego**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **125 g margaryny**
- **5 jajek**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 opakowanie budyniu waniliowego**

Dodatkowo:
- **polewa czekoladowa**
- **papier do pieczenia**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę posiekać z mąką i proszkiem. Dodać pozostałe składniki, zagnieść ciasto. Ciasto przełożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę o wymiarach 25 × 40 cm. Piec około 15 minut w temperaturze 180°C.

Masa makowa: Mak przełożyć do garnka, sparzyć wrzącą wodą, odcedzić, odcisnąć, a następnie trzykrotnie zemleć. Rodzynki sparzyć, osączyć. Żółtka utrzeć z cukrem. Do utartych żółtek dodać mak, bułkę tartą, rodzynki, margarynę i aromat, wymieszać. Dodać ubite na sztywną pianę białka, wymieszać.

Masa serowa: Margarynę rozpuścić w rondelku, ostudzić. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym. Ucierając, dodać do żółtek zmielony ser. Wsypać proszek budyniowy i wlać płynną margarynę, wymieszać. Dodać ubitą na sztywno pianę z białek, wymieszać.

Masę makową wyłożyć na podpieczone ciasto w blaszce, wyrównać powierzchnię. Wyłożyć masę serową. Piec 60 minut w temperaturze 180–200°C. Ostudzone ciasto udekorować polewą czekoladową i posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Wigilijna strucla —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2,5 szklanki mąki**
- **220 ml mleka**
- **½ szklanki oleju**
- **½ szklanki cukru**
- **2 łyżki masła**
- **20 g drożdży**
- **½ łyżeczki soli**

Masa:
- **½ szklanki mleka**
- **200 g mielonego maku**
- **posiekane orzechy włoskie**
- **posiekane migdały**
- **posiekane rodzynki**
- **skórka z pomarańczy**
- **4 łyżki miodu**
- **2 łyżki cynamonu**
- **½ szklanki cukru**
- **50 g masła**
- **4-6 łyżek amaretto**

Dodatkowo:
- **1 jajko**
- **orzechy włoskie**
- **migdały**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Drożdże rozpuścić w odrobinie ciepłego mleka. Odstawić na około 10 minut. Pozostałe składniki na ciasto wymieszać. Dodać drożdże i wyrobić. Odstawić do wyrośnięcia.

Masa: Mleko zagotować, wymieszać z makiem. Dodać resztę składników na masę. Zagotować i przestudzić.

Ciasto rozwałkować w prostokąt. Posmarować połową masy. Zwinąć wzdłuż dłuższego boku. Odłożyć do wyrośnięcia. Przełożyć do formy wyłożonej pergaminem. Wierzch posmarować rozkłóconym jajkiem i piec około 35 minut w temperaturze 180°C. Przestudzić. Strucle pokroić w plastry. Ułożyć warstwę na paterze i posmarować drugą połową masy. Czynność powtórzyć. Udekorować całymi migdałami i połówkami orzecha włoskiego.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Strudel orzechowo-piernikowy —

SKŁADNIKI

- **250 g mąki**
- **1 jajko**
- **1 łyżka oliwy**
- **1 łyżeczka octu winnego**
- **130 g masła + do formy**
- **szczypta soli**
- **200 g posiekanych orzechów włoskich**
- **100 ml śmietany**
- **50 g startego piernika**
- **50 g czekolady w proszku**
- **2 żółtka**
- **80 g cukru pudru + do posypania**
- **skórka z cytryny**
- **skórka z pomarańczy**
- **bułka tarta do formy**

Sposób przyrządzenia

Mąkę, jajko, oliwę, ocet i sól zagnieść ze 100 g masła, dodając tyle wody, aby ciasto było miękkie i zwarte. Formując kulę, odstawić na godzinę. Miskę położyć do góry dnem, przykryć ściereczką i posypać mąką. Położyć ciasto i naciągnąć, by uzyskać jak najcieńszy placek. Zostawić do wyschnięcia. Orzechy wymieszać ze śmietaną, żółtkami, piernikiem, czekoladą, cukrem pudrem i skórkami. Ciasto posmarować roztopionym masłem i masą. Zwinąć. Piec w natłuszczonej i posypanej bułką tartą formie przez 30 minut w temperaturze 200°C. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Karolina Kaszubska, Chmielowice, woj. lubelskie

— Makówka —

SKŁADNIKI

- **1,5 litra mleka**
- **5 dużych łyżek miodu**
- **250 g maku (zmielonego na sucho)**
- **2 małe pszenne bułeczki**
- **150 g orzechów laskowych**
- **100 g orzechów włoskich**
- **150 g rodzynek**

Sposób przyrządzenia

Miód wymieszać z mlekiem i zagotować. Dodać zmielony mak i jeszcze raz zagotować. Bułeczki pokroić na plastry, orzechy laskowe pokroić dość drobno. Następnie poukładać warstwami w szklanej misce na przemian kawałki bułeczki z orzechami i rodzynkami i co warstwę przelać schłodzonym mlekiem z makiem. Wszystko powinno mieć jeszcze dość gęstą konsystencję (nie może w żadnym wypadku „pływać"). Pozostawić do następnego dnia. Jeśli makówki będą na następny dzień zbyt suche, można je delikatnie zmoczyć letnim mlekiem. Teraz można je jeszcze udekorować rodzynkami i orzechami.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Makowiec na kruchym cieście —

SKŁADNIKI

- **300 g masła**
- **3 szklanki mąki**
- **4 żółtka**
- **¾ szklanki cukru pudru**
- **200 g maku**
- **100 g cukru**
- **2-3 białka**
- **posiekane orzechy**
- **bakalie**
- **1 łyżka miodu**
- **olejek migdałowy**

Sposób przyrządzenia

Zimne masło posiekać z mąką. Dodać żółtka i cukier puder. Krótko zagniatać. Ciasto podzielić na dwie części. Jedną część wyłożyć na blachę o wymiarach około 24 × 40 cm i piec około 45 minut w temperaturze 180°C. Drugą część rozwałkować i pokroić w długie paski o szerokości 5 mm. Mak sparzyć wrzątkiem, odcedzić, wymieszać z cukrem i zemleć. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z makiem. Dodać orzechy, bakalie, miód i olejek migdałowy. Masę wyłożyć na upieczony spód. Wierzch udekorować paskami ciasta, układając je w kratkę. Piec do zrumienienia przez około 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Zawijaniec z makiem —

SKŁADNIKI

- **450 g masy makowej**
- **1 szklanka orzechów**
- **garść żurawiny**
- **2 łyżki dżemu morelowego**
- **2 łyżki miodu**
- **1 łyżeczka cukru z wanilią**
- **300 g ciasta francuskiego**
- **1 jajko**

Lukier:

- **½ szklanki cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Do masy makowej dodać posiekane orzechy, żurawinę, dżem, miód i cukier. Dokładnie wymieszać. Ciasto rozwinąć, boki naciąć (na głębokość około jednej czwartej szerokości ciasta) w około 2-centymetrowe ukośne paski. Na środek wyłożyć masę. Paski przełożyć na przemian przez środek. Wierzch posmarować rozkłóconym jajkiem. Piec 15–20 minut w temperaturze 200°C.

Lukier: Cukier puder wymieszać z łyżką wody. Lukrem udekorować ciasto.

Poleca Elżbieta Nowak, Wrocław, woj. dolnośląskie

— Tarta makowa —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **250 g mąki**
- **80 g cukru pudru**
- **125 g schłodzonego masła**
- **2 żółtka**

Nadzienie:

- **60 g maku**
- **4 łyżki gorącego mleka**
- **4 jajka**
- **3 łyżki cukru**
- **150 g śmietany 12%**
- **skórka starta z 1 cytryny**
- **sok z 1 cytryny**
- **1 łyżeczka olejku waniliowego**

Polewa:

- **1 łyżka masła**
- **100 g gorzkiej czekolady**
- **2 łyżki mleka**

Dodatkowo:

- **czekoladowe gwiazdki**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Do przesianej mąki dodać cukier oraz posiekane masło. Dołożyć 2 żółtka. Szybko zagnieść ciasto i uformować kulę. Owinąć ją folią spożywczą i włożyć do lodówki na godzinę. Formę na tartę wylepić schłodzonym ciastem, po czym nakryć pergaminem i obciążyć suchym grochem. Piec około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Następnie zdjąć obciążenie i piec przez 10–15 minut.

Nadzienie: Mak wymieszać z 4 łyżkami gorącego mleka i ostudzić. Jajka utrzeć z 3 łyżkami cukru i olejkiem waniliowym na puszystą masę. Dołożyć startą skórkę i sok z 1 cytryny oraz śmietanę. Na końcu dorzucić mak i wymieszać. Masę wylać na spód ciasta. Piec przez 25–30 minut w temperaturze 150°C i odstawić do ostudzenia na 3–4 godziny. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej. Dodać 2 łyżki mleka i 1 łyżkę masła. Mieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Polewą ozdobić wierzch wypieku, a następnie udekorować czekoladowymi gwiazdkami.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Truflowiec z bakaliami —

SKŁADNIKI

- **180 g herbatników maślanych**
- **70 g masła**
- **150 g gorzkiej czekolady**
- **1 łyżeczka kakao**
- **3 łyżki cukru pudru trzcinowego**
- **100 mlecznej czekolady**
- **1 łyżka rumu**
- **3 jajka**
- **100 g mieszanki bakaliowej - studenckiej**
- **50 g białej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Herbatniki pokruszyć. Masło rozpuścić, 50 g gorzkiej czekolady roztopić w kąpieli wodnej. Herbatniki, masło, czekoladę, kakao i łyżkę cukru pudru wymieszać. Powstałą masą wylepić dno silikonowej formy do tarty o średnicy 20 cm. Schłodzić. Czekolady (100 g gorzkiej i mleczną) roztopić w kąpieli wodnej. Mieszając, powoli dodawać rum i żółtka. Białka ubić na sztywno. Nie przerywając, dodać resztę cukru pudru. Wlać masę i delikatnie wymieszać. Przelać do formy i posypać bakaliami. Włożyć do lodówki na 8–10 godzin. Białą czekoladę roztopić w kąpieli wodnej. Polać nią ciasto przed podaniem.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Keks najeżony bakaliami —

SKŁADNIKI

- **250 g margaryny**
- **3 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1,5 szklanki mąki + 2 łyżki**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **5 jajek**
- **100 g rodzynek**
- **100 g suszonych moreli**
- **100 g skórki pomarańczowej**
- **gotowy żółty lukier**
- **złote perełki (do dekoracji)**
- **lukrowe gwiazdki (do dekoracji)**

Sposób przyrządzenia

Cukier puder, cukier wanilinowy oraz margarynę utrzeć na gładką masę. Dodawać po 1 żółtku, a następnie wsypać 1,5 szklanki mąki z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na sztywną pianę i ostrożnie połączyć z masą. Rodzynki oraz morele sparzyć, po czym obtoczyć w 2 łyżkach mąki. Całość delikatnie wymieszać za pomocą łyżki. Ciasto przełożyć do wysmarowanej tłuszczem keksówki. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec około 40 minut, po czym odstawić do ostudzenia. Przed podaniem keks udekorować lukrem, słodkimi perełkami oraz gwiazdkami.

Poleca Marta Sztaba, Nysa, woj. opolskie

— Gwiazdkowy przekładaniec —

SKŁADNIKI

Ciasto bakaliowe:
- **150 g masła**
- **150 g cukru pudru**
- **100 g mąki pszennej**
- **2 jajka**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **300 g bakalii**

Ciasto orzechowe:
- **10 jajek**
- **10 łyżek cukru**
- **¾ szklanki bułki tartej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **150 g zmielonych orzechów włoskich**

Masa:
- **puszka ananasów w kawałkach**
- **½ szklanki cukru**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1,5 kostki masła**
- **2 łyżki spirytusu**

Beza:
- **4 białka**
- **200 g cukru**
- **200 g wiórków kokosowych**

Sposób przyrządzenia

Ciasto bakaliowe: Masło, cukier puder i jajka zmiksować na puszystą masę. Wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia, wymieszać. Wyłożyć ciasto do formy, na wierzchu ułożyć pokrojone bakalie. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Masa: Zalewę z ananasów uzupełnić wodą do objętości 1,5 szklanki. Rozrobić mąkę ziemniaczaną i cukier, ugotować kisiel. Wystudzić. Masło utrzeć, dodawać po łyżce kisiel, spirytus, na końcu kawałki ananasów.

Beza: Ubić na sztywno białka z cukrem, dodać wiórki kokosowe, wymieszać. Piec bezę kokosową w temperaturze 150°C do chwili, aż stanie się złocista (około 30 minut).

Ciasto orzechowe: Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywno z cukrem i ubijając, dodać proszek do pieczenia i żółtka. Następnie dodać bułkę tartą i orzechy. Podzielić ciasto na dwie części i upiec dwa placki (każdy 40 minut w temperaturze 180°C). Po wystudzeniu na jednym placku orzechowym rozsmarować jedną trzecią masy ananasowej, położyć ciasto bakaliowe i kolejną jedną trzecią masy ananasowej. Przykryć drugim plackiem orzechowym, rozsmarować resztę masy, na wierzchu położyć bezę kokosową.

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Bakaliowa tarta —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Przesianą mąkę i proszek do pieczenia posiekać z margaryną, cukrami i jajkiem. Ciastem wyłożyć natłuszczoną formę do tarty. Piec około 20 minut w temperaturze 200°C.

Masa bakaliowa: Rodzynki i orzechy zalać wrzątkiem i chwilę sparzyć. Osączyć. Orzechy obrać ze skórki. Masło roztopić. Dodać miód i bakalie. Dokładnie wymieszać. Gotować jeszcze kilka minut. Masę bakaliową wyłożyć na tartę, wyrównać. Piec jeszcze 15 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki**
- **½ kostki margaryny**
- **½ szklanki cukru**
- **1 jajko**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa bakaliowa:
- **½ szklanki rodzynek**
- **½ szklanki migdałów w płatkach**
- **½ szklanki kandyzowanej skórki z pomarańczy**
- **1 szklanka orzechów włoskich**
- **3 łyżki masła + do formy**
- **kilka łyżek miodu**

— Jamajka —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **1 szklanka cukru**
- **5 jajek**
- **1 szklanka mąki**
- **opakowanie budyniu czekoladowego**
- **2 łyżki kakao**
- **sól**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa:
- **600 ml śmietany kremówki**
- **3 łyżeczki żelatyny**
- **4 łyżki cukru pudru**
- **10 g cukru wanilinowego**
- **150 g serka homogenizowanego**

Dodatkowo:
- **sok z cytryny**
- **1 kg bananów**
- **czekolada**
- **nalewka wiśniowa**
- **dżem (np. z porzeczki)**
- **3 opakowania galaretki cytrynowej**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić ze szczyptą soli. Wciąż ubijając, powoli dodawać resztę składników. Ciasto przelać do formy (35 × 25 cm). Piec około 25 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć z piekarnika i uderzyć mocno formą, aby ciasto nie opadło. Przestudzić. Galaretki rozpuścić w 1125 ml wrzątku. Odstawić do przestudzenia. Banany przekroić na pół i skropić sokiem z cytryny.

Masa: Żelatynę rozpuścić w jednej trzeciej szklanki gorącej wody. Przestudzić. Kremówkę ubić z cukrami. Wymieszać, dodać serek i żelatynę. Biszkopt pokroić na 2 blaty. Nasączyć nalewką, posmarować dżemem. Jeden blat włożyć do formy, ułożyć banany i zalać galaretką. Chłodzić 15–20 minut. Następnie wyłożyć kolejną jedną trzecią część masy. Położyć drugi blat. Posmarować resztą masy. Udekorować startą czekoladą.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Cynamonowiec z jabłkami —

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć, osuszyć, obrać, oczyścić i pokroić w kostkę. Blachę posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, dodając pod koniec ubijania stopniowo 1,5 szklanki cukru. Następnie sukcesywnie dodawać żółtka. Do masy po kolei dodawać 1,5 szklanki oleju, 1 łyżeczkę sody oczyszczonej, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, 1 łyżeczkę cynamonu, 1 łyżeczkę kakao oraz 3 szklanki przesianej mąki, cały czas miksując. Dołożyć jabłka i całość wymieszać łyżką. Ciasto wylać na blachę. Piec w temperaturze 190°C przez około 50 minut.

Poleca Kamila Biesaga, Głogów, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **1,5 szklanki cukru**
- **1,5 szklanki oleju**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka kakao**
- **6 jabłek**
- **tłuszcz**
- **bułka tarta**

— Miodownik ze słonecznikiem —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki pszennej + 1 łyżka**
- **400 g masła**
- **4,5 łyżki miodu**
- **2 szklanki cukru + 1 łyżka**
- **1 łyżka sody oczyszczonej**
- **200 g łuskanego słonecznika**
- **1 szklanka mleka**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **2 jajka**
- **1 żółtko**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **½ słoika powideł śliwkowych**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: 400 g mąki pszennej przesiać na stolnicę. Posiekać z 200 g masła. Dodać 2 łyżki miodu, 1 szklankę cukru, 2 jajka oraz sodę. Zagnieść ciasto i podzielić na trzy porcje. Dwie części rozwałkować i wyłożyć na dwie blaszki (24 × 24 cm). Piec po 15 minut w temperaturze 180°C.

Masa słonecznikowa: W garnku roztopić 100 g masła. Dodać słonecznik, resztę miodu oraz 1 szklankę cukru. Wymieszać i zagotować. Masę przestudzić. Trzecią część ciasta rozwałkować i wyłożyć na blaszkę. Rozsmarować na nim masę słonecznikową. Piec około 17 minut w temperaturze 180°C.

Masa budyniowa: Z mleka odlać jedną trzecią szklanki. Pozostałe mleko zagotować z resztą cukru i cukrem wanilinowym. W zimnym mleku wymieszać po 1 łyżce mąki pszennej i ziemniaczanej oraz 1 żółtko. Masę wlać do gotującego się mleka. Wymieszać i gotować około 2 minut. Ostudzić. 100 g masła utrzeć z zimnym budyniem.

Na jednym z ciast miodowych rozsmarować powidła. Przykryć drugim blatem. Na ciasto wyłożyć masę budyniową i wyrównać. Na wierzchu ułożyć ciasto ze słonecznikiem.

Poleca Katarzyna Jaworek, Malnia, woj. opolskie

— Strucla z marmoladą —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **3 łyżki miodu**
- **50 g masła**
- **½ szklanki mleka krowiego lub sojowego**
- **40 g świeżych drożdży**
- **2 łyżki cukru**
- **1 jajko**
- **300 g twardej marmolady wieloowocowej**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

40 g świeżych drożdży rozkruszyć, zasypać 2 łyżkami cukru i połączyć z jedną trzecią szklanki ciepłej wody oraz 4 łyżkami mąki. Zaczyn odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut do wyrośnięcia. 50 g masła roztopić w rondelku i od razu wymieszać z mlekiem. Do rozczynu drożdżowego dodać resztę mąki, 1 jajko, 3 łyżki miodu oraz masło połączone z mlekiem. Składniki zagnieść na jednolite ciasto. Gdy masa będzie odklejać się od rąk, przykryć ją materiałowym ręcznikiem kuchennym i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę. Po tym czasie ciasto rozwałkować na płat o długości keksówki i posmarować go marmoladą wieloowocową. Płat zwinąć jak roladę. Roladę przełożyć do formy keksowej wyścielonej papierem do pieczenia i odstawić w ciepłe miejsce na 20–30 minut do ponownego wyrośnięcia. Strucle piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 45 minut. Po tym czasie wyjąć z pieca i ostudzić na kratce. Przed podaniem wypiek obficie posypać cukrem pudrem i pokroić w plastry.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Cynamonowe księżyce —

SKŁADNIKI

- **50 g zmielonych migdałów**
- **100 g mąki tortowej**
- **40 g cukru pudru**
- **90 g masła**
- **szczypta soli**
- **3 łyżeczki mielonego cynamonu**
- **cukier gruboziarnisty**

Sposób przyrządzenia

100 g mąki tortowej, 40 g cukru pudru i sól przesiać. Wszystkie suche składniki: mąkę, 50 g zmielonych migdałów, 40 g cukru pudru oraz szczyptę soli połączyć. Do mieszanki sypkich produktów dodać pokrojone w kostkę masło. Całość zagnieść na jednolitą masę. Ciasto podzielić na 4 równe części i z każdej uformować wałek o średnicy około 1 cm. Każdy wałek podzielić na 6 kawałków i uformować z nich księżyce. Ciastka ułożyć na blasze wyścielonej papierem do pieczenia. Piec przez 10 minut w temperaturze 200°C. Gdy lekko przestygną, obtoczyć je w gruboziarnistym cukrze wymieszanym z 3 łyżeczkami mielonego cynamonu.

Poleca Sandra Siebert, Luboń, woj. wielkopolskie

— Kokosowy pijak —

Sposób przyrządzenia

Wiórki kokosowe, kaszę mannę, 1 szklankę cukru, mleko oraz alkohol połączyć w misce i zostawić na noc w lodówce pod przykryciem. Wszystkie żółtka utrzeć z resztą cukru, oliwą oraz 4 łyżkami wody. Następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia. Białka ubić na sztywno, dołożyć do ciasta i delikatnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na prostokątną blachę wyścieloną papierem do pieczenia. Piec przez 30 minut w temperaturze 180°C. Gotowe ciasto wyjąć z pieca i odwrócić do góry dnem. Nie zdejmować papieru, dopóki spód nie wystygnie. Zimny biszkopt równomiernie posmarować dżemem porzeczkowym. Masło utrzeć z masą kokosową. Krem wyłożyć na posmarowane dżemem ciasto. Wierzch można posypać wiórkami lub startą białą czekoladą.

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **1 szklanka mąki**
- **1,75 szklanki cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **4 łyżki oliwy**
- **1 szklanka wiórków kokosowych**
- **1 szklanka kaszy manny**
- **½ szklanki mleka**
- **½ szklanki wódki**
- **200 g masła**
- **200 g dżemu porzeczkowego**

Poleca Jagoda Jesion, Kluczbork, woj. opolskie

— Ciasto katarzynka —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **4 jajka**
- **160 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **4 łyżki oleju**
- **⅔ szklanki cukru**

Krem:
- **1 szklanka mleka**
- **80 g cukru pudru**
- **1 opakowanie budyniu śmietankowego**
- **250 g margaryny**

Dodatkowo:
- **450 g powideł śliwkowych**
- **14 pierników**
- **50 g startej gorzkiej czekolady**
- **czekoladowe serduszka**

Sposób przyrządzenia

Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywno. Stopniowo wsypywać cukier. Zmniejszyć obroty miksera i dokładać po jednym żółtku. Nie przerywając mieszania, wlać olej. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i wsypywać do masy jajecznej. Delikatnie wymieszać. Formę wysmarować masłem i oprószyć bułką tartą. Wylać ciasto i piec około 25 minut w temperaturze 180°C. Biszkopt ostudzić i przekroić w poprzek. Budyń ugotować w 1 szklance mleka i odstawić do ostudzenia. Margarynę utrzeć z cukrem pudrem na puszystą masę. Dokładać po 1 łyżce budyniu i miksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Układać warstwami: biszkopt posmarowany powidłami śliwkowymi, pierniczki oraz dwie trzecie kremu. Następnie wyłożyć drugi blat ciasta, rozsmarować na nim resztę masy i posypać startą czekoladą oraz serduszkami. Ciasto wstawić do lodówki na całą noc, aby pierniczki zmiękły.

Poleca Jagoda Jesion, Kluczbork, woj. opolskie

— Karpatka z domowym budyniem —

Sposób przyrządzenia

Margarynę zagotować z 1 szklanką wody. Dosypywać mąkę pszenną, cały czas mieszając, aż powstanie jednolita masa. Odstawić do ostudzenia. Następnie dołożyć żółtka. Miksować, aż masa będzie jednolita i szklista. Białka ubić na sztywną pianę i połączyć z ciastem. Całość delikatnie wymieszać. Wyłożyć na blachę wyścieloną pergaminem. Piec przez 20–30 minut w temperaturze 180°C (ciasto powinno być złociste). Ostudzony wypiek przekroić wzdłuż, aby powstały 2 blaty. Dwie szklanki mleka zagotować z cukrem i olejkiem waniliowym. Pozostałe mleko zmiksować z jajkiem, żółtkami oraz mąkami. Dodać do gotującego się płynu. Mieszać do zgęstnienia. Odstawić do ostygnięcia. Masło utrzeć w dużej misce na puszystą masę. Stopniowo dokładać zimny budyń, stale miksując. Wyłożyć na blat ciasta, po czym przykryć drugą częścią. Wierzch karpatki posypać cukrem pudrem.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **100 g margaryny**
- **5 jajek**
- **1 szklanka mąki pszennej**

Krem:
- **3 szklanki mleka**
- **4 łyżki cukru**
- **1 łyżeczka olejku waniliowego**
- **1 jajko**
- **4 żółtka**
- **2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej**
- **3 łyżki mąki pszennej**
- **250 g masła**

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Kruszon z jabłkami i powidłami —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki pszennej**
- **250 g margaryny**
- **4 jajka**
- **1 szklanka cukru + 3 łyżki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 łyżki kakao**
- **1 łyżka cukru wanilinowego**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **6 jabłek**
- **240 g powideł śliwkowych**
- **kilkanaście kropel olejku pomarańczowego**
- **1 łyżka przyprawy do piernika**

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w drobną kostkę i dokładnie wymieszać z powidłami. Z mąki pszennej, margaryny, żółtek, 3 łyżek cukru, proszku do pieczenia, olejku pomarańczowego, kakao i przyprawy do piernika zagnieść kruszonkę i wyłożyć na blachę, lekko dociskając palcami. Odrobinę zostawić do posypania wierzchu. Na ciasto wyłożyć jabłka z powidłami. Białka ubić na sztywną pianę. Dodać 1 szklankę cukru, cukier wanilinowy oraz mąkę ziemniaczaną i całość ubić na sztywno. Można dolać jeszcze kilka kropel olejku pomarańczowego. Pianę wyłożyć na masę jabłkową. Całość posypać resztą kruszonki. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C i piec około 40 minut.

Poleca Anna Augustynowicz, Kędzierzyn-Koźle, woj. opolskie

— Chatka z piernika —

SKŁADNIKI

- **2 kopiaste szklanki mąki**
- **250 g masła lub margaryny**
- **4 łyżki przyprawy do piernika**
- **2 łyżki miodu**
- **1 łyżka kakao**
- **2 jajka**
- **1 szklanka cukru pudru + 1 łyżka + do posypania**
- **szczypta soli**
- **kolorowe ozdoby cukrowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę, 1 łyżkę cukru pudru, kakao przesiać, rozpuszczone i ostudzone masło lub margarynę wraz z przyprawą do piernika, miodem, 1 jajkiem i żółtkiem dodać do mąki. Wyrobić gładkie ciasto i schłodzić je w lodówce przez godzinę. Następnie rozwałkować je na grubość około 4 mm (można delikatnie podsypywać mąką). Z płata wyciąć elementy chatki (szablon uprzednio narysować na kartce papieru) i dodatkowo ozdoby. Z reszty ciasta rozwałkować blat na spód chatki. Poszczególne elementy ułożyć na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia (uważać, aby się nie zniekształciły) i piec przez 10–15 minut w temperaturze 180°C (małe części krócej, większe dłużej). Ciastka ostudzić.

Lukier: Pozostałe białko ubić na sztywno ze szczyptą soli. Pod koniec stopniowo dodawać 1 szklankę cukru pudru i miksować do całkowitego rozpuszczenia się cukru pudru. Można też dodać sok z cytryny lub pomarańczy. Ostudzone elementy domku skleić ze sobą lukrem na podstawie z ciasta i dokleić ozdoby. Chatkę udekorować resztą lukru, cukrem pudrem oraz kolorowymi dodatkami. Pozostawić do całkowitego zastygnięcia lukru.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Niemieckie pierniczki migdałowe —

SKŁADNIKI

- **2 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **400 g mielonych migdałów**
- **opakowanie białych migdałów**
- **4 jajka**
- **żółtko**
- **50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej**
- **50 g kandyzowanej skórki cytrynowej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **szczypta utłuczonych ziaren ziela angielskiego**
- **szczypta utłuczonych goździków**

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, skórkami pomarańczową i cytrynową, mielonymi migdałami i przyprawami. Jajka rozbić, ubić z cukrem na puszystą pianę, połączyć z suchymi składnikami. Zagnieść ciasto, uformować z niego kulę, owinąć folią i wstawić do lodówki na około 2 godziny. Ciasto cienko rozwałkować, pociąć na małe prostokąty (2 × 3 cm). Żółtko roztrzepać z odrobiną wody, posmarować prostokąt, w każdy wcisnąć migdał, piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Korzenne ciasteczka —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **250 g mąki**
- **70 g cukru pudru**
- **sól**
- **2 żółtka (1 surowe, 1 ugotowane)**
- **2 łyżki kakao**
- **125 g masła roślinnego**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **½ łyżeczki mielonego imbiru**
- **½ łyżeczki kardamonu**
- **1 łyżka soku z cytryny**

Lukier:
- **1 szklanka cukru pudru**
- **2 łyżki śmietany**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **1 łyżka czerwonego soku (np. z granatu, malin, buraka)**

Dodatkowo:
- **½ opakowania białych i różowych perełek**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wymieszać z cukrem pudrem, szczyptą soli, przetartym przez sitko ugotowanym żółtkiem, kakao i przyprawami. Zagnieść z masłem, surowym żółtkiem i sokiem z cytryny. Chłodzić przez godzinę. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm. Wykroić ciasteczka i zrobić dziurki na wstążkę. Piec 10 minut w temperaturze 200°C. Przestudzić.

Lukier: Cukier i śmietanę wymieszać. Podzielić na dwie części. Dodać soki, do jednej – z cytryny, do drugiej – np. z granatu. Posmarować ciastka i udekorować perełkami. Odstawić do zastygnięcia. Przez dziurki przeciągnąć wstążki.

Poleca Magdalena Kułakowska, Otmuchów, woj. opolskie

— Maślane kwiatuszki —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki tortowej**
- **200 g masła**
- **250 ml kwaśnej śmietany**
- **1 jajko**
- **cukier kryształ gruby**

Sposób przyrządzenia

Z mąki, masła i śmietany zagnieść ciasto. Owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na co najmniej 12 godzin. Ciasto rozwałkować na grubość 3–4 mm. Foremką w kształcie kwiatka wycinać ciasteczka i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Każde posmarować rozkłóconym jajkiem i posypać cukrem. Ciasteczka piec około 15 minut w temperaturze 200°C. Wystudzić. Przechowywać w szczelnie zamkniętym metalowym pojemniku, by dłużej zachowały świeżość.

Poleca Elżbieta Jasińska, Dobrzeń Wielki, woj. opolskie

— Babeczki babuni —

SKŁADNIKI

Ciasteczka:
- **75 g mąki**
- **75 g cukru**
- **30 g masła**
- **4 g drożdży instant**
- **aromat waniliowy**
- **skórka otarta z ½ cytryny**
- **1 jajko**
- **65 g mleka**
- **1 łyżeczka miodu**
- **50 g gorzkiej czekolady**

Krem:
- **250 ml mleka**
- **8 owoców anyżu gwiazdkowego**
- **3 żółtka**
- **50 g cukru**
- **2 łyżki likieru anyżowego**

Sposób przyrządzenia

Ciasteczka: Cukier utrzeć w misie z miękkim masłem. Dodać mąkę, drożdże, odrobinę aromatu waniliowego, otartą skórkę cytryny, mleko, miód i jajko. Mieszać, aż ciasto będzie miękkie i gładkie. Do połowy ciasta dodać czekoladę rozpuszczoną w kąpieli wodnej. Posmarować masłem i poprószyć mąką 4 foremki do ciastek z dziurką o średnicy 4 cm. Do foremek, do wysokości 1 cm od brzegu, wlać naprzemiennie oba ciasta, aby babeczki były w paski. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C i piec przez około 25 minut.

Krem: W garnku podgrzać mleko z 4 owocami anyżu gwiazdkowego. Zdjąć z palnika, zanim mleko zacznie wrzeć. Zostawić na około 30 minut. W małym rondlu wymieszać na zimno żółtka z cukrem i likierem i w małych porcjach wlewać przecedzone ciepłe mleko. Krem postawić na małym ogniu i przez około 10 minut gotować, nie dopuszczając do wrzenia, cały czas mieszając.

Ciepłe babeczki podawać z zimnym kremem. Talerze udekorować pozostałymi owocami anyżu.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Adwokatowe babeczki na Gwiazdkę —

SKŁADNIKI

- **½ szklanki mąki pszennej**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **¾ szklanki cukru pudru**
- **3 krople olejku pomarańczowego**
- **3 łyżki majonezu**
- **2 jajka**
- **¾ szklanki likieru jajecznego**
- **kolorowy lukier**
- **ozdoby dekoracyjne**

Sposób przyrządzenia

Mąkę pszenną wymieszać z mąką ziemniaczaną, proszkiem do pieczenia i cukrem pudrem. Przesiać przez sito. Następnie dodać olejek pomarańczowy, majonez i jajka. Wymieszać bardzo dokładnie, by nie było grudek. Wlać likier jajeczny. Ciasto przelać do foremek w kształcie choinek i gwiazdek. Piec około 30 minut w temperaturze 175°C. Przestudzić. Następnie udekorować lukrem i ozdobami. Odstawić do zastygnięcia.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Gwiazdki —

SKŁADNIKI

- **1,5 szklanki mąki**
- **250 g margaryny**
- **9 łyżek białego wina**
- **8 łyżek cukru pudru**
- **1 łyżka cukru wanilinowego**

Sposób przyrządzenia

Margarynę zagnieść z mąką. Wlać wino, zagnieść, włożyć na godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować, wykroić foremkami ciastka. Gwiazdki ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec na złoty kolor w temperaturze 180°C. Cukier puder wymieszać z cukrem wanilinowym. Ciepłe gwiazdki obtoczyć w cukrze.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Natalini (ciasteczka bożonarodzeniowe) —

SKŁADNIKI

- **300 g mąki z migdałów**
- **300 g cukru**
- **3 białka**
- **50 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Cukier wymieszać w misce z mąką migdałową. Dodać białka i starannie wymieszać, aż powstanie miękka masa, którą trzeba wyrobić ręcznie. Stolnicę posypać 25 g cukru pudru i rozwałkować ciasto na grubość około 1 cm. Za pomocą ostrych foremek wyciąć ozdoby bożonarodzeniowe: gwiazdki, choinki itp. Przełożyć ciasteczka na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryć je lnianą ściereczką i zostawić na noc. Następnego dnia piec ciasteczka w temperaturze 190°C przez 15 minut. Po wyjęciu z piekarnika posypać ciepłe ciasteczka cukrem pudrem.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Ciasteczka migdałowe —

SKŁADNIKI

- **250 g migdałów**
- **300 g miałkiego cukru**
- **20 g miodu**
- **skórka otarta z ½ cytryny**
- **cukier wanilinowy**
- **1 białko**
- **20 wafli**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Migdały posiekać i wymieszać z miałkim cukrem. Dodać miód, otartą skórkę cytrynową, szczyptę cukru wanilinowego i białko ubite na pianę. Wymieszać na lekkie, jednolite ciasto. Stolnicę posypać cukrem pudrem i rozwałkować ciasto na grubość 2 cm. Nóż posypać cukrem pudrem i wykroić porcje ciasta. Ułożyć je na waflach, a następnie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 140°C i piec przez 15 minut. Uważać, żeby ciasteczka się nie przypaliły, ale pozostały miękkie. Wyjąć z piekarnika i odciąć wystające wafle. Podawać jeszcze ciepłe.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Czekoladowe serduszka —

SKŁADNIKI

- **250 g gorzkiej czekolady**
- **500 g mąki**
- **200 g cukru**
- **250 g masła**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **mielona wanilia**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Z mąki usypać na stolnicy stożek, w środku zrobić wgłębienie i dodać cukier, pokrojone miękkie masło, jajko i żółtko, szczyptę wanilii i soli. Dość szybko wyrobić wszystkie składniki na gładkie ciasto. Z ciasta uformować kulę, oprószyć mąką, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na około 30 minut. Ciasto rozwałkować na grubość około 5 mm i za pomocą foremki wyciąć serduszka. Blachę posmarować masłem i posypać mąką. Serduszka przełożyć na blachę, włożyć do gorącego piekarnika i piec przez 15 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć z piekarnika i zostawić do wystygnięcia. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, zamoczyć w niej serduszka (do połowy lub całe), ułożyć je na papierze do pieczenia i zostawić, żeby czekolada stwardniała. Posypać cukrem pudrem i podawać.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Wadowicka kremówka —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki pszennej**
- **6 łyżek śmietany**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **125 g margaryny**
- **5 żółtek**
- **600 ml mleka**
- **2 opakowania budyniu waniliowego z cukrem**
- **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**
- **60 ml ajerkoniaku**
- **300 g masła**

Sposób przyrządzenia

Śmietanę, cukier puder, 500 g mąki pszennej oraz 125 g margaryny posiekać nożem i zagnieść. Ciasto wstawić do lodówki na godzinę. Następnie podzielić na dwie części, rozwałkować i wyłożyć na blaszki (24 × 38 cm). Piec po 20 minut w temperaturze 180°C. 500 ml mleka zagotować. Resztę połączyć z żółtkami, budyniem waniliowym i mąką ziemniaczaną. Mieszankę wlać do gotującego się mleka. Ostudzić. Miękkie masło utrzeć z budyniem waniliowym oraz ajerkoniakiem. Ciasto przełożyć kremem. Wierzch można udekorować polewą czekoladową lub startą czekoladą.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Ciastka makaroniki —

SKŁADNIKI

- **2 jajka**
- **2 białka**
- **400 g cukru + 3 łyżki**
- **2 łyżki kakao**
- **150 g zmielonych orzechów laskowych lub migdałów**
- **1 szklanka mleka**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **100 g masła**

Sposób przyrządzenia

Do małego rondla wlać trzy czwarte szklanki wody i wsypać 300 g cukru. Gotować na małym ogniu do uzyskania nitkowatego lukru. Cztery białka ubijać, dodając 100 g cukru. Gorący lukier wlewać strużką do białek, mieszając. Miksować kilka minut, aż piana przestygnie i zgęstnieje. Dodać przesiane kakao i orzechy lub migdały. Wymieszać. Na blaszce wyścielonej pergaminem (można też oprószyć mąką) formować okrągłe beziki. Odstawić na 25 minut. Piec około 30 minut w temperaturze 150°C. Żółtka utrzeć z resztą cukru. Dodać mąkę i gorące mleko. Zagotować, mieszając. Ostudzić. Zmiksować z masłem. Kremem przełożyć ciastka.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Ptysie z kremem cytrynowym —

SKŁADNIKI

- **150 g margaryny**
- **szczypta soli**
- **250 g mąki**
- **5 jajek**
- **opakowanie galaretki cytrynowej**
- **330 ml śmietany kremówki**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Margarynę rozpuścić w 1 szklance gotującej się wody z solą. Zdjąć z ognia i mieszając, dodać mąkę. Ponownie postawić na ogniu. Zagotować, nieprzerwanie mieszając drewnianą łyżką. Odstawić do wystudzenia. Dodać jajka i dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do szprycy. Wyciskać ptysie bezpośrednio na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piec 30 minut w temperaturze 200°C. Przestudzić. Galaretkę rozpuścić w połowie szklanki gorącej wody. Odstawić do lekkiego stężenia. Mocno schłodzoną kremówkę ubić na sztywno. Dodać galaretkę. Ptysie przekroić na pół. Na dolną część wyłożyć krem. Przykryć wierzchem i oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Irena Pancerz, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Tort ptysiowy z polewą czekoladową —

SKŁADNIKI

- **1 kostka masła**
- **2 szklanki mąki**
- **10 jajek**

Krem budyniowy

- **1 mleka**
- **10 łyżek cukru**
- **4 łyżki mąki tortowej**
- **2 opakowania budyniu wanilinowego**
- **2 kostki masła**
- **1 tabliczka czekolady mlecznej lub deserowej**
- **śmietanka kremówka lub mleko**

Sposób przyrządzenia

Dwie szklanki wody zagotować z dodatkiem masła. Zdjąć z ognia i stopniowo, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki, dodać mąkę. Garnek z powrotem postawić na ogniu. Masę zagotować, ciągle mieszając, aż będzie odchodziła od ścianek garnka. Zdjąć z ognia. Odstawić do przestudzenia. Stopniowo dodawać jajka, miksując, aż ciasto będzie jednolite. Ciasto podzielić na sześć części. Cztery części przelać osobno do tortownicy o średnicy 26 cm wyłożonej przyciętym do dna formy papierem do pieczenia. Piec osobno 25 minut w temperaturze 200°C. Odłożyć do wystudzenia. Pozostałe ciasto przełożyć do szprycy i formować małe ptysie bezpośrednio na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 25 minut w temperaturze 200°C. Odłożyć do wystudzenia.

Krem budyniowy: W 1 szklance mleka rozprowadzić budyń i mąkę. Resztę mleka zagotować z cukrem. Powoli wlewać mieszaninę mleka, budyniu i mąki, energicznie mieszając do zgęstnienia. Odstawić do przestudzenia. Masło utrzeć, dodając po łyżce budyniu. Ptysie przekroić na pół. Na spody wyłożyć krem, przykryć wierzchami. Na paterę położyć pierwszy blat ciasta, który posmarować jedną czwartą pozostałego kremu. Następnie położyć kolejny blat. Czynności powtórzyć do wyczerpania składników. Na wierzchu ułożyć ptysie. Czekoladę wraz ze śmietanką rozpuścić w kąpieli wodnej. Obficie polać czekoladą tort.

Poleca Renata Szozda, Głubczyce, woj. opolskie

— Cynamonowe muffiny ze śliwkami —

SKŁADNIKI

- **150 g mąki tortowej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **50 g cukru**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **szczypta soli**
- **100 ml kefiru**
- **55 ml oleju**
- **duże jajko**
- **3 duże śliwki**

Kruszonka:

- **25 g masła**
- **3 czubate łyżki mąki**
- **2 łyżki cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

W jednej misce wymieszać mąkę tortową, proszek do pieczenia, cukry, cynamon i sól, a w drugiej kefir, olej i jajko. Do suchych składników wlać mokre i energicznie wymieszać. Papilotki włożyć do foremek na muffiny. Ciastem wypełnić trzy czwarte ich wysokości. Śliwki umyć, usunąć pestki i pokroić w cienkie plasterki. Owoce ułożyć na muffinach. Na kruszonkę wymieszać mąkę i cukier puder, dodać masło i rozetrzeć palcami. Posypać muffiny. Piec do zrumienienia około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Poleca Dorota Kwiecińska, Zabrze, woj. śląskie

— Świąteczne buziaczki —

SKŁADNIKI

- **1 margaryna**
- **100 g chałwy waniliowej**
- **250 g mąki**
- **2 łyżki cukru**
- **2 żółtka**
- **3 łyżki śmietany**
- **½ czekolady gorzkiej**
- **polewa spożywcza wielokolorowa**

Sposób przyrządzenia

Mąkę, cukier, margarynę, żółtka, chałwę i śmietanę wymieszać mikserem. Tak przygotowaną masę wyłożyć na posypany mąką blat i zagnieść ciasto. Następnie zawinąć je w folię i włożyć na godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm i wykrawać różnymi foremkami ciasteczka. Piec około 15–20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C na delikatny kolor. Ciasteczka udekorować kolorową polewą według uznania, z roztopionej czekolady zrobić ciasteczkom ciemne oczka.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Deserki śmietankowe —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **4 jajka**
- **4 łyżki cukru**
- **4 łyżki mąki pszennej**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **2 łyżki kakao**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa:
- **1 litr śmietany 36%**
- **1,5 szklanki cukru pudru**
- **1 szklanka wiórków kokosowych**
- **2 łyżki żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić z cukrem. Dodać żółtka, ubić. Wsypać resztę składników, wymieszać. Ciasto wlać do natłuszczonej na spodzie foremki. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

Masa: Żelatynę rozpuścić w połowie szklanki gorącej wody. Ostudzić. Śmietanę ubić z cukrem, wymieszać z żelatyną i wiórkami.

Z ostudzonego ciasta wyciąć szklanką kółeczka o średnicy foremki silikonowej. Do foremek wlać masę i przykryć krążkami ciasta. Udekorować według uznania.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Herbatnikowa krówka —

SKŁADNIKI

- **2 puszki gotowej masy krówkowej**
- **12 paczek herbatników (pakowanych po 10 sztuk)**
- **2 opakowania budyniu śmietankowego z cukrem**
- **3 szklanki mleka**
- **500 ml śmietanki 36%**
- **400 ml śmietany 18%**
- **250 g margaryny**
- **1 łyżeczka żelatyny**

Sposób przyrządzenia

Puszki z masą krówkową włożyć do zimnej wody (nie otwierając), podgrzać. Żelatynę namoczyć w połowie szklanki gorącej wody. Budynie ugotować na mleku, ostudzić. Dodać margarynę, zmiksować. Śmietankę 36% ubić na sztywną masę. Dodać do niej śmietanę 18%. Wymieszać. Do śmietany dodać schłodzoną żelatynę i ponownie wymieszać. Na dużej blaszce ułożyć herbatniki, rozsmarować jedną puszkę masy krówkowej. Przykryć herbatnikami, rozsmarować drugą puszkę masy. Ułożyć herbatniki, posmarować bitą śmietaną. Wstawić do lodówki na kilka godzin, by ciasto stężało. Udekorować według uznania.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Herbatniki czekoladowe —

SKŁADNIKI

- **50 g płatków czekoladowych**
- **80 g masła**
- **50 g cukru**
- **2 jajka**
- **½ łyżeczki mielonego cynamonu**
- **½ łyżeczki olejku waniliowego**
- **100 g mąki**
- **50 g płatków owsianych**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **50 g orzechów włoskich**
- **sól**
- **mleko**

Sposób przyrządzenia

Masło pokroić i zostawić w temperaturze pokojowej, żeby zmiękło, po czym przełożyć je do misy, dodać cukier, jajka ubite na lekką pianę, cynamon, olejek waniliowy i szczyptę soli. Wszystkie składniki wymieszać za pomocą miksera. Do drugiej misy wsypać mąkę, płatki owsiane, sodę oczyszczoną i trochę soli. Wymieszać, przesypać do masy jajecznej i połączyć. Dodać posiekane orzechy, płatki czekoladowe i krótko zamieszać. Z ciasta zrobić rulon, zawinąć go w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 20 minut. Nóż obtoczyć w mące, rulon ciasta pokroić na plasterki o grubości około 1 cm i ułożyć je w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec przez 10–15 minut, aż brzegi herbatników się zrumienią.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Herbatniki cynamonowe —

SKŁADNIKI

- **1,5 łyżki mielonego cynamonu**
- **350 g migdałów**
- **ciemny cukier trzcinowy**
- **3 białka**
- **300 g cukru pudru**
- **sok z ½ cytryny**

Sposób przyrządzenia

Migdały posiekać razem z łyżką cukru trzcinowego. Białka ubić na sztywną pianę. Do piany dodać cukier puder i delikatnie wymieszać. Dodać cynamon, sok cytrynowy, posiekane migdały i energicznie mieszać, aż wszystkie składniki się połączą. Stolnicę posypać resztą cukru trzcinowego i rozwałkować ciasto na grubość około 5 mm. Foremką wyciąć herbatniki i ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C i piec przez około 10 minut.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Herbatniki pieprzowe —

SKŁADNIKI

- **½ łyżeczki pieprzu białego**
- **500 g miodu**
- **300 g migdałów bez skórki**
- **1 łyżka cukru**
- **skórka otarta z 1 pomarańczy**
- **mąka razowa**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia

Migdały posiekać z cukrem. Miód wlać do rondla, rondel postawić na ogniu i cały czas mieszając, dodać pieprz, posiekane migdały i otartą skórkę pomarańczy. Wsypać powoli mąkę i kiedy ciasto będzie miało odpowiednią konsystencję, zdjąć rondel z ognia i wylać ciasto na stolnicę (lub inną powierzchnię) pokropioną oliwą. Łopatką wyrównać ciasto, zostawić je do wystygnięcia i pokroić w prostokąty o szerokości 5 cm. Herbatniki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec, aż się zrumienią.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Herbatniki z kruszonką —

SKŁADNIKI

Kruche ciasto:

- **200 g mąki**
- **125 g masła**
- **1 jajko**
- **80 g płatków migdałowych**
- **70 g cukru**

Kruszonka:

- **60 g masła**
- **100 g mąki**
- **60 g cukru**
- **1 łyżeczka mielonego cynamonu**

Sposób przyrządzenia

Ciasto kruche: Migdały posiekać z 20 g cukru, dodać do nich mąkę i wymieszać. Z wymieszanych składników usypać na stolnicy stożek, zrobić wgłębienie i wsypać do niego resztę cukru, dodać miękkie, pokrojone masło i wbić jajko. Dość szybko wyrobić, aż wszystkie składniki się wymieszają. Z ciasta uformować rulon i pokroić w cienkie plasterki. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i ułożyć na nim plasterki ciasta.

Kruszonka: W rondlu stopić masło. W misie wymieszać mąkę z cukrem i cynamonem. Wlać stopione masło, wyrobić ciasto na kruszonkę i posypać nią herbatniki. Blachę z herbatnikami włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 20 minut.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Herbata bożonarodzeniowa —

SKŁADNIKI

- **2 łyżeczki czarnej herbaty**
- **1 litr wody**
- **½ pomarańczy**
- **3 plasterki cytryny**
- **3-4 łyżeczki cukru**
- **2 goździki**
- **½ łyżeczki startego imbiru**

Sposób przyrządzenia

Pomarańczę i cytrynę sparzyć, wyszorować, pokroić w plastry. Herbatę i goździki wsypać na dno wyparzonego dzbanka i zalać wrzątkiem. Po 3 minutach dodać plastry cytrusów, imbir i cukier. Po kilku minutach rozlać do filiżanek.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Świąteczna kawa z aromatem piernikowym —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka mleka**
- **2 łyżeczki cukru**
- **2 łyżeczki kakao**
- **1,5 łyżeczki przyprawy do piernika**
- **2 filiżanki espresso**

Sposób przyrządzenia

Kakao wymieszać z cukrem i łyżką zimnej wody. Zagotować mleko, dodać kakao z cukrem, doprowadzić do wrzenia. Dodać przyprawę do piernika, dokładnie wymieszać. Połączyć z gorącym espresso, rozlać do filiżanek.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Poncz świąteczny —

SKŁADNIKI

- **2,25 szklanki wody**
- **⅓ szklanki miodu**
- **¼ szklanki brązowego cukru**
- **2 łyżki świeżego startego imbiru**
- **15 goździków**
- **16 ziaren ziela angielskiego**
- **1 łyżka ekstraktu waniliowego lub cukru wanilinowego**
- **1 łyżka liści herbaty Earl Grey**
- **750 ml czerwonego wina stołowego**
- **⅓ szklanki rumu**

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować z miodem, cukrem, imbirem, goździkami, wanilią i zielem angielskim, mieszając, aż cukier się rozpuści. Gotować przez 5 minut i zdjąć z ognia. Dodać liście herbaciane i zaparzyć przez 5 minut. Przecedzić napój do wazy, dodać rum i wino. Podawać od razu na ciepło. Można również schłodzić poncz w lodówce i serwować z lodem.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

XXVIII

Potrawy na święta wielkanocne

— Święconka kresowa —

SKŁADNIKI

- **100 g chrzanu**
- **200 g boczku wędzonego**
- **200 g szynki**
- **200 g kiełbasy**
- **4 jajka na twardo**

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę i stopić na patelni. Dodać pokrojoną w plastry szynkę i kiełbasę. Podsmażyć. Dodać pokrojone jajka i starty chrzan. Wszystko razem wymieszać i podsmażyć. Podawać na gorąco.

Poleca Grażyna Kowalczyk, Brzeg, woj. opolskie

— Wielkanocny pasztet jajeczny —

SKŁADNIKI

- **10 jajek**
- **2 cebule średniej wielkości**
- **3 łyżki oleju**
- **¾ szklanki mielonych otrębów owsianych**
- **50 g śmietany**
- **2 żółtka**
- **2 białka**
- **2 łyżki koperku**
- **2 łyżki natki pietruszki**
- **5 łyżek groszku zielonego mrożonego lub konserwowego**
- **½ szklanki minimarchewek mrożonych**
- **4 łyżki startego żółtego sera**
- **1 łyżka stopionego masła lub masła klarowanego**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo. Cebulę obrać, posiekać, włożyć do miski, posypać szczyptą cukru, wymieszać. Odstawić na 15 minut, następnie zeszklić na patelni na oleju. Ugotowane na twardo jajka obrać i pokroić w średnią kostkę. Do miski włożyć pokrojone jajka, otręby, cebulę, śmietanę, pietruszkę, koperek, groszek zielony i delikatnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, ewentualnie przyprawą do jajek. Kiedy masa jajeczna jest doprawiona, dodać surowe żółtka, wymieszać. W drugiej misce ubić białka na sztywno z dodatkiem soli, połączyć z masą jajeczną. Do foremki silikonowej włożyć połowę masy, na której ułożyć minimarchewki, przykryć pozostałą masą jajeczną, uklepać, wyrównać brzegi. Wierzch posypać startym serem, skropić stopionym masłem. Pasztet jajeczny wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 30–40 minut.

Poleca Katarzyna Młynarska, Krapkowice, woj. opolskie

— Chrzan wielkanocny z jajkiem —

SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **1 słoik chrzanu (lub chrzan w korzeniu)**
- **1-2 łyżki gęstej śmietany**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować i dwukrotnie zemleć. Chrzan wyjąć ze słoika i lekko odcisnąć. Jeżeli dysponujemy chrzanem w korzeniu, należy zetrzeć go na tarce o drobnych oczkach i skropić cytryną. Starty (lub odciśnięty) chrzan dokładnie wymieszać z jajkami i śmietaną oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać do wędlin, zimnych mięs, galaret i jaj na twardo.

Poleca Rozalia Miler, Opole, woj. opolskie

— Chrzanowy krem —

SKŁADNIKI
- **1 mały słoik chrzanu**
- **4-5 łyżek gęstej śmietany**
- **1-2 łyżki majonezu**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki połączyć, zmiksować i doprawić do smaku. Krem dekoracyjnie przybrać posiekanym szczypiorkiem. Doskonały do wędlin i mięs na zimno.

Poleca Karolina Misiewicz, Nysa, woj. opolskie

— Chrzan z dereniem —

SKŁADNIKI
- **1 słoik konfitur z derenia**
- **1 słoik chrzanu**
- **wino wytrawne czerwone**

Sposób przyrządzenia

Konfitury wymieszać z chrzanem, zmiksować i doprawić winem do smaku. Podawać do mięsa i wędlin.

Poleca Karolina Misiewicz, Nysa, woj. opolskie

— Chrzan z jabłkiem —

SKŁADNIKI
- **4-5 winnych jabłek**
- **1-2 słoiki chrzanu**
- **wino wytrawne białe**

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, pokroić w cienkie plasterki i poddusić na wolnym ogniu. Do miękkich jabłek dodać chrzan, wymieszać i doprawić winem do smaku. Podawać do jaj na twardo, mięsa i wędlin.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Ćwikła z chrzanem —

SKŁADNIKI
- **500 g buraczków czerwonych**
- **1 słoik chrzanu (lub korzeń chrzanu)**
- **sok z cytryny**
- **¼ szklanki czerwonego wina**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Buraczki umyć, ugotować ze skórką. Następnie obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Chrzan, jeżeli jest korzenny – oczyścić, zetrzeć drobno i skropić sokiem z cytryny. Chrzan ze słoika odsączyć. Połączyć składniki, dodać wino, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Podawać jako dodatek do jaj na twardo, wędlin i dań mięsnych.

Poleca Karolina Urban, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Sałatka wiosenna —

SKŁADNIKI
- **1 duża sałata zielona**
- **4 pomidory**
- **1 pęczek szczypiorku**
- **1 pęczek rzodkiewki**
- **3 jajka**
- **1 ogórek**
- **1 serek wiejski**
- **sól**
- **pieprz**

Sos:
- **100 ml oliwy**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **2-3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **sól, pieprz**

Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, oczyścić, rozdrobnić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w ósemki. Rzodkiewkę pokroić w plasterki. Ogórek pokroić w kostkę. Ugotowane jajka pokroić w ćwiartki. Połączyć wszystkie składniki (z wyjątkiem serka) i dokładnie wymieszać. Wszystkie składniki sosu umieścić w słoiku. Słoik szczelnie zakręcić i potrząsać do połączenia składników. Doprawić. Gotową sałatkę wyłożyć na półmisek. Wierzch przyozdobić serkiem wiejskim i drobno posiekanym szczypiorkiem. Polać sosem.

Poleca Alina Duc, Nakło, woj. opolskie

— Placanka wielkanocna —

SKŁADNIKI
- **500 g sera białego**
- **4 żółtka**
- **dowolne zioła**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Ser zemleć, dodać żółtka, posolić (można dodać dowolne zioła, np. kminek). Wymieszać dokładnie drewnianą łyżką na jednolitą masę. Podzielić na małe owalne porcje, każdą z nich ściśle zawinąć w czystą ściereczkę i obciążyć ciężarkiem. Pozostawić do wyciśnięcia na około24 godziny. Odciśnięty ser delikatnie rozwinąć, posmarować żółtkiem i wysuszyć w piekarniku (nie piec!). Tak przygotowany ser to doskonały dodatek do żuru wielkanocnego.

Poleca Dagna Lisoń, Namysłów, woj. opolskie

— Kotlety w sosie migdałowym —

SKŁADNIKI

- **4-5 kotletów schabowych**
- **100 g płatków migdałowych (zrumienić na patelni)**
- **1 szklanka słodkiej śmietany**
- **masło klarowane**
- **1 kieliszek białego wina wytrawnego lub półwytrawnego**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Każdy kotlet doprawić i delikatnie rozbić. Przez chwilę obsmażyć na maśle, dodać śmietanę i zrumienione płatki migdałowe. Przykryć i dusić na wolnym ogniu. W razie zbytniego gęstnienia sosu – podlać niewielką ilością wody. Doprawić. Pod koniec duszenia można dodać do smaku kieliszek wina. Podawać na gorąco z ziemniakami i zieloną sałatką.

Poleca Danuta Wierzba, Przecza, woj. opolskie

— Kotlety schabowe z farszem —

SKŁADNIKI

- **6 kotletów schabowych lub drobiowych**
- **2 cebule**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **100 g sera żółtego**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1-2 łyżki majonezu**
- **2 jajka**
- **bułka tarta**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Kotlety doprawić i rozbić na płaty. Cebule pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Natkę pietruszki drobno pokroić. Do przestudzonej cebuli dodać starty na grubych oczkach ser żółty, czosnek i majonez. Doprawić do smaku i wymieszać. Kotlety panierować w jajku i bułce tartej. Usmażyć i przełożyć na blaszkę. Na każdy kotlet nałożyć przygotowany farsz i zapiec w piekarniku. Farsz można położyć na rozbity płat mięsa, złożyć wpół, opanierować i usmażyć na patelni. Podawać do drugiego dania z frytkami lub pieczonymi ziemniaczkami i sałatą.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

— Rolada z karkówki —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki**
- **1 podwójny filet z kurczaka**
- **150 g suszonych śliwek**
- **150 g suszonych moreli**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso rozciąć wzdłuż, doprawić i rozbić na duży płat. Filety z kurczaka pokroić w paski i rozłożyć na mięsie na przemian ze śliwkami i morelami układanymi równolegle do pasków kurczaka. Całość ściśle zwinąć w roladę, obwiązać sznurkiem, przełożyć do rękawa i piec do miękkości mięsa przez około godzinę. Pod koniec pieczenia przeciąć rękaw i jeszcze chwilę podpiec do zrumienienia się rolady. Powstały wywar zagęścić i tak przygotowanym sosem polać pokrojoną w plastry roladę. Podawać na gorąco z frytkami lub ziemniakami i dowolnymi sałatkami.

Poleca Patrycja Nędza, Chudoba, woj. opolskie

— Rolada z mięsa mielonego —

SKŁADNIKI

- **1 kg mięsa mielonego (wołowego i wieprzowego)**
- **300-400 g mięsa mielonego z kurczaka**
- **2 jajka**
- **2 bułki**
- **2-3 łyżki mielonego szpinaku**
- **2 średnie cebule**
- **3-4 ząbki czosnku**
- **1 pęto kiełbasy (np. wiejskiej)**
- **oliwa**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Bułki namoczyć w letniej wodzie lub w mleku. Cebule zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno pokroić. Do mięsa wołowo-wieprzowego dodać trzy czwarte odciśniętej bułki, trzy czwarte cebuli i 1 jajko. Całość dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Do mięsa mielonego z kurczaka dodać szpinak i pozostałe składniki. Wymieszać i doprawić. Rozłożyć w kształcie prostokąta równą warstwę mięsa wołowo-wieprzowego, na nim rozprowadzić mięso z kurczaka, na brzegu położyć kiełbasę. Całość delikatnie zwinąć w rulon i podlać oliwą. Zawinąć roladę w folię aluminiową i piec w piekarniku przez około godzinę w temperaturze 180°C. Po upieczeniu roladę pokroić w plastry. Podawać na gorąco jako samodzielne danie lub na zimno z pieczywem.

Poleca Bernadeta Kowol, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Udka nadziewane mięsem mielonym —

SKŁADNIKI

- **6 udek z kurczaka**
- **200 g mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego)**
- **1 jajko**
- **½ bułki**
- **½ szklanki mleka**
- **1 ząbek czosnku**
- **przyprawa do kurczaka**
- **olej**
- **wino**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Do mięsa mielonego dodać odciśniętą bułkę, jajko i drobno pokrojony czosnek, sól i pieprz. Udka dokładnie umyć, oczyścić, wyciąć kostki i doprawić. Miejsca po usuniętych kostkach wypełnić farszem z mięsa mielonego. Uformować pierwotny kształt, spiąć wykałaczką i ułożyć udka na blaszce. Podlać olejem i piec w temperaturze około 180°C. Podczas pieczenia podlewać udka powstałym wywarem lub winem. Po upieczeniu – z wywaru można przyrządzić dowolny sos. Pieczone udka podawać z ziemniakami i dowolnymi surówkami.

Poleca Teresa Konieczko, Rusocin, woj. opolskie

— Rolada szpinakowa —

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie mrożonego szpinaku mielonego**
- **4 jajka**
- **1 łyżka tłuszczu**
- **czosnek**
- **sól**
- **pieprz**

Farsz:

- **200 g masła**
- **200 g sera topionego**
- **1-2 jajka**
- **1 mała marchewka**
- **1 mały ogórek kiszony**
- **3-4 pieczarki marynowane**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać tłuszcz, dodać rozmrożony szpinak, doprawić do smaku według gustu i chwilę dusić. Gotowy wyłożyć na sitko. Do przestudzonego szpinaku dodać żółtka i wymieszać. Białka ubić na pianę i delikatnie wmieszać w szpinak. Całość wylać równomiernie na blaszkę wysmarowaną tłuszczem i wyłożoną papierem do pieczenia. Upiec.

Farsz: Jajka i obraną marchewkę ugotować i pokroić w drobną kostkę. Ogórka i pieczarki pokroić. Masło utrzeć, dodać topiony ser i pozostałe składniki. Na wierzchu upieczonego szpinaku równomiernie rozprowadzić farsz. Zwinąć w rulon, przełożyć na deseczkę i przykryć ściereczką. Schłodzić. Podawać na zimno jako przystawkę pokrojoną w plastry na dekoracyjnie przybranym półmisku.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

— Zakwas z płatków na wielkanocny żurek —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka płatków owsianych**
- **letnia woda**

Sposób przyrządzenia

Płatki zalać wodą, aby były przykryte. Naczynie przykryć czystą ścierką lub gazą i odstawić do fermentacji w ciepłe miejsce. Co jakiś czas zaglądać, co się dzieje z płatkami, gdy poczuje się, że sfermentowały, zakwas jest gotowy. Można wówczas na jego bazie przygotować żurek.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

— Rolada boczkowa —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg chudego cienkiego boczku**
- **4 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **2,5 łyżeczki soli**
- **1 łyżka oleju**

Sposób przyrządzenia

Jeżeli boczek jest ze skórą, najpierw ją odkroić. Płat mięsa natrzeć z obu stron solą, nakryć folią i wstawić na godzinę do lodówki. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z majerankiem, tymiankiem, papryką oraz olejem. Pastą natrzeć jedną stronę boczku (z mięsem). Zwinąć mocno w rulon i obwiązać lnianym sznureczkiem. Wierzch posypać majerankiem oraz papryką. Włożyć roladę do rękawa do pieczenia, zawiązać i włożyć na noc do lodówki. Piec 70 minut w temperaturze 180°C z włączonym termoobiegiem. Podawać z sosem chrzanowym, kiszonymi ogórkami lub marynowaną papryką.

Poleca Justyna Golarz, Dąbrówka, woj. opolskie

— Żurek w chlebku —

Sposób przyrządzenia

Wieczorem namoczyć grzyby, rano drobniutko pokroić. Pokroić także ziemniaki, marchewkę i pietruszkę. Dodać liść laurowy, pokrojone grzyby oraz czosnek i gotować około 25 minut. Wlać zakwas, wsypać majeranek, przyprawić solą i pieprzem. Żurek gotować jeszcze 8–10 minut. Włożyć białą kiełbasę, zaprawić śmietaną. Dymki oraz wędzoną kiełbasę drobniutko pokroić, zeszklić na oleju. Ugotować jajka na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Chlebki wydrążyć. Wlać żurek, włożyć jajka, posypać dymką smażoną z kiełbasą.

Poleca Ewelina Pędzikowska, Kutno, woj. łódzkie

SKŁADNIKI

- **600 g białej surowej kiełbasy**
- **kawałek wędzonej kiełbasy**
- **2 marchewki**
- **8 ziemniaków**
- **1 pietruszka**
- **20 g suszonych grzybów**
- **2 ząbki czosnku**
- **4 liście laurowe**
- **500 ml zakwasu na żurek**
- **2 cebulki dymki**
- **2 łyżki majeranku**
- **½ dużego opakowania śmietany**
- **sól**
- **pieprz**
- **olej**
- **3 jajka**
- **6 małych okrągłych chlebków**

— Żurek z zacierkami i ziemniakami —

SKŁADNIKI

- **5 białych kiełbasek**
- **3 marchewki**
- **½ selera**
- **6 ziemniaków**
- **2 ząbki czosnku**
- **cebula**
- **2 litry bulionu warzywnego**
- **2 łyżki majeranku**
- **1 szklanka makaronu zacierki**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **1 łyżka masła**
- **½ szklanki śmietany**
- **1 szklanka zakwasu na żurek**
- **sól**
- **pieprz**
- **natka pietruszki**

Sposób przyrządzenia

Białe kiełbaski i cebulę pokroić w plasterki i podsmażyć razem na maśle. Obrać i pokroić w kostkę ziemniaki, marchewki oraz seler. Rozgrzać bulion warzywny, wrzucić liść laurowy, ziele angielskie, warzywa oraz ziemniaki. Dodać kiełbasę, cebulę, zacierki i gotować około 30 minut. Wlać zakwas, zaprawić śmietaną i zagotować. Posypać majerankiem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Przyprawić żurek solą, pieprzem i udekorować natką.

Poleca Anna Góralska, Jabłonowo, woj. lubelskie

— Karkówka w pistacjach —

Sposób przyrządzenia

W moździerzu utłuc ziarna kolendry i ziela angielskiego. Wlać oliwę, dodać paprykę, miód oraz musztardę. Wymieszać składniki. Mięso natrzeć solą oraz pieprzem. Naciąć w kilku miejscach i włożyć w otwory plasterki czosnku. Na koniec natrzeć karkówkę przygotowaną pastą. Cebulę obrać, pokroić w krążki. Ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Położyć na niej karkówkę. Podlać szklanką wody i nakryć naczynie. Wstawić je do gorącego piekarnika. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Około 10 minut przed końcem zdjąć przykrywkę, aby pieczeń się zrumieniła, a na wierzchu powstała chrupiąca skorupka.

Poleca Sławomir Put, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

- **1,7 kg karkówki**
- **5 ząbków czosnku**
- **pieprz**
- **sól**
- **cebula**

Pasta:

- **2 łyżki oliwy**
- **2 łyżki musztardy francuskiej**
- **1 łyżka miodu**
- **½ łyżeczki mielonej ostrej papryki**
- **2-3 łyżki pistacji**
- **1 łyżeczka kolendry w ziarnach**
- **3 ziarna ziela angielskiego**

— Babka drożdżowa —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **3 żółtka**
- **½ szklanki oleju**
- **50 g drożdży**
- **250 ml mleka**
- **3 łyżki cukru**
- **rodzynki**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Z drożdży, 1 łyżki cukru, odrobiny mleka zarobić rozczyn. Gdy podrośnie, dodać do pozostałych składników i dokładnie wyrobić. Odstawić do wyrośnięcia, a następnie ponownie wyrobić. Gdy podrośnie, przełożyć do dużych form na babkę do połowy ich wysokości. Pozostawić w cieple, aż podwoją swoją objętość, po czym wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec około 40 minut w temperaturze około 180°C. Po upieczeniu udekorować lukrem lub posypać cukrem pudrem.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

— Babka rafaello —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **5 jajek**
- **200 ml oleju**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **2 szklanki mąki**
- **1,5 szklanki wiórków kokosowych**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Polewa:
- **100 g białej czekolady**
- **1 łyżka mleka**

Dodatkowo:
- **tłuszcz do formy**
- **bułka tarta**
- **kolorowe perełki**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka z cukrem i olejem ubić na puszystą masę. Następnie, nie przerywając ubijania, naprzemiennie dodawać mleko oraz mąkę wymieszaną z wiórkami kokosowymi i proszkiem do pieczenia. Ciasto przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą formy i piec 80 minut w temperaturze 160°C.

Polewa: Czekoladę połamać w kosteczki, przełożyć do miski, dodać mleko i – mieszając – rozpuścić nad gorącą kąpielą wodną. Przestudzoną babkę wyjąć z formy, polać przygotowaną czekoladą i posypać kolorowymi perełkami.

Poleca Krystyna Ferenc, Krapkowice, woj. opolskie

— Babka ucierana —

SKŁADNIKI

- **250 g margaryny**
- **6 jajek**
- **300 g mąki**
- **200 g cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **6 łyżek gęstej kwaśnej śmietany**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka kakao**
- **100 g bakalii**

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem, dodając po jednym żółtku, następnie naprzemiennie mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i śmietanę, na końcu wmieszać bakalie. Z białek ubić pianę i delikatnie wmieszać ją w ciasto. Do jednej trzeciej części ciasta dodać kakao i wymieszać. Na dno foremki przełożyć ciasto białe, a na nim rozprowadzić ciasto ciemne. Delikatnie docisnąć do dna drewnianą łopatką. Piec przez około 40 minut w temperaturze około 180°C. Po upieczeniu polukrować lub posypać cukrem pudrem.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

— Drożdżowa babka kakaowa z jabłkami —

Sposób przyrządzenia

Z drożdży, 50 g cukru, 1 łyżki mąki i pół szklanki mleka zrobić rozczyn. Dobrze wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Pozostały cukier rozetrzeć z żółtkami. Masło stopić, ostudzić. Do pozostałej mąki – wymieszanej z solą – dodać roztrzepane z cukrem żółtka, wyrośnięty rozczyn i pozostałe mleko. Dokładnie wyrobić ciasto. Pod koniec wlać przestudzone masło. Ponownie wyrabiać, aż zacznie odchodzić od ręki. Gotowe ciasto podzielić na dwie części. Do jednej wsypać kakao i ponownie wyrobić (ciasto kakaowe). Następnie oba ciasta przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

Nadzienie: Jabłka obrać, pokroić w kostkę i wymieszać z cynamonem.

Dodatkowe jajko dokładnie roztrzepać.

Ciasto białe i ciasto kakaowe wymieszać, dodać jabłka i przełożyć do formy na babkę. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Wierzch babki posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku w temperaturze około 180°C przez około 30–35 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **50 g drożdży**
- **500 g mąki**
- **150 g cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **5 żółtek**
- **100 g masła**
- **½ łyżeczki soli**
- **2-3 łyżki kakao**

Nadzienie jabłkowe:
- **500 g jabłek**
- **2 łyżeczki cynamonu**

Dodatkowo:
- **1 jajko**

Poleca Natalia Kaszura, Opole, woj. opolskie

— Wielkanocna babka kokosowa —

SKŁADNIKI

- **200 g margaryny**
- **300 g maślanki brzoskwiniowej**
- **3 jajka**
- **1 szklanka wiórków kokosowych**
- **2 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**

Dekoracja:
- **polewa czekoladowa**
- **wiórki kokosowe**

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, dołożyć wiórki. Margarynę utrzeć z cukrem, ucierając, dodawać jajka, potem maślankę na przemian z mąką. Wlać do formy silikonowej (średnica 26 cm). Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Na 30 minut zostawić w otwartym piekarniku. Udekorować polewą z wiórkami.

Poleca Justyna Golarz, Dąbrówka, woj. opolskie

— Babka makowo-migdałowa —

Sposób przyrządzenia

Masło i margarynę rozpuścić, przestudzić. Żółtka utrzeć z cukrem, esencją waniliową i solą. Dodać mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia, zmiksować na wolnych obrotach. Wlać tłuszcz, zmiksować. Białka ubić na sztywną pianę, delikatnie wymieszać z ciastem. Wsypać mak i płatki migdałowe, wymieszać. Przelać do formy (22 cm) z silikonu (metalową formę natłuścić masłem). Piec babkę 45–50 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć z formy, wystudzić na kratce, oprószyć cukrem pudrem. Płatki migdałowe zrumienić, posypać wierzch bułki.

Poleca Alina Waliczek, Dzimierz, woj. śląskie

SKŁADNIKI

- **4 jajka**
- **1 szklanka cukru**
- **¼ szklanki mąki migdałowej lub zmielonych migdałów**
- **¾ szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka suchego maku**
- **1 łyżeczka esencji waniliowej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 łyżki płatków migdałowych**
- **szczypta soli**

Do posypania:
- **płatki migdałowe**
- **cukier puder**

— Babka kajmakowa —

SKŁADNIKI

- **300 g masy kajmakowej**
- **100 g masła**
- **5 jajek**
- **3 łyżki cukru**
- **1 łyżeczka cukru wanilinowego**
- **sok z ½ cytryny**
- **90 g mąki ziemniaczanej**
- **190 g mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Dekoracja:

- **polewa kajmakowa**
- **płatki migdałowe**

Dodatkowo:

- **tłuszcz do formy**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Masło i masę podgrzewać na małym ogniu, ciągle mieszając – nie dopuścić do zagotowania, ostudzić. Białka oddzielić od żółtek i ubić, pod koniec ubijania wsypać oba cukry. Zmniejszyć obroty miksera, dodawać najpierw po żółtku, a potem sok z cytryny i masło z kajmakiem na przemian z mąkami wymieszanymi z proszkiem do pieczenia. Ciasto przelać do formy (o średnicy 23 cm) natłuszczonej i posypanej bułką. Piec około 50 minut w temperaturze 180°C (do tzw. suchego patyczka). Wystudzić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami. Zimną babkę polać polewą, posypać płatkami migdałowymi.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

— Babka podwójnie czekoladowa —

SKŁADNIKI

- **200 g czekolady deserowej**
- **1 łyżka kakao**
- **80 g cukru**
- **80 g masła**
- **2 jajka**
- **⅔ szklanki mąki tortowej**

Dodatkowo:

- **polewa z mlecznej czekolady**
- **wiórki kokosowe**
- **tłuszcz do formy**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Roztopić masło i 150 g czekolady. Pozostałe 50 g czekolady posiekać niezbyt drobno. Cukier i kakao wsypać do roztopionej czekolady, podgrzewać, mieszając, do rozpuszczenia się cukru i przestudzić. Jajko wbić do chłodnej masy, miksować 2 minuty, potem wsypać przesianą mąkę i dalej miksować. Posiekaną czekoladę wsypać do ciasta, wymieszać łyżką. Ciasto przełożyć do formy (o średnicy 23 cm) natłuszczonej i posypanej bułką tartą. Piec około 45 minut w temperaturze 185°C. Wyjąć ostrożnie z formy i wystudzić. Polać polewą i posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Jadwiga Kwiek, Falmirowice, woj. opolskie

— Babka z kuleczkami marcepanowymi —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **6 jajek**
- **250 g masła**
- **1,5 szklanki cukru**
- **2 szklanki mąki ziemniaczanej**
- **6 łyżek mąki pszennej**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **6 łyżek oleju słonecznikowego**
- **1 łyżeczka octu**
- **cukier wanilinowy**
- **aromat migdałowy**

Kuleczki marcepanowe:

- **100 g marcepanu**
- **odrobina czerwonego barwnika w żelu**

Dodatkowo:

- **polewa czekoladowa**

Sposób przyrządzenia

Marcepan wyrobić z barwnikiem, uformować małe kuleczki, schłodzić.

Ciasto: Obie mąki wymieszać z proszkiem do pieczenia, przesiać przez sitko. Masło utrzeć z cukrami. Ucierając, wbijać po jajku. Nie przerywając ucierania, wsypać po łyżce wymieszanej mąki. Na koniec wlać aromat, olej i ocet, dokładnie połączyć z ciastem. Wsypać kuleczki, wymieszać. Ciasto włożyć do silikonowej formy. Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Udekorować polewą i posypką.

Poleca Agata Skiba, Łubniany, woj. opolskie

— Babka keksowa —

SKŁADNIKI

- **1 szklanka cukru**
- **cukier wanilinowy**
- **250 g margaryny**
- **2,5 szklanki mąki**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **4 jajka**
- **500 g owoców kandyzowanych**
- **2 łyżki mąki do obtaczania owoców**

Dodatkowo:

- **lukier**
- **posiekane owoce kandyzowane**
- **tłuszcz do formy**

Sposób przyrządzenia

Oba cukry podgrzać w trzech czwartych szklanki wody. Włożyć margarynę, rozpuścić ją, całość ostudzić. Owoce kandyzowane dokładnie obtoczyć w mące. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka wlać do wody z margaryną, zmiksować. Nadal miksując, dodawać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na sztywną pianę. Pianę i bakalie łyżką delikatnie wymieszać z ciastem, włożyć do natłuszczonej foremki (o średnicy 23 cm). Piec około 60 minut w temperaturze 190°C (do tzw. suchego patyczka). Wystudzoną babkę polać lukrem, posypać owocami kandyzowanymi.

Poleca Elżbieta Gołąbek, Niwki, woj. opolskie

— Babka gotowana —

SKŁADNIKI

- **250 g margaryny**
- **1 szklanka cukru**
- **5 jajek**
- **1,5 szklanki mąki ziemniaczanej**
- **½ szklanki mąki tortowej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **aromat migdałowy**

Dodatkowo:

- **polewa czekoladowa**
- **migdały**
- **tłuszcz do formy**
- **bułka tarta**

Sposób przyrządzenia

Mąki przesiać z proszkiem do pieczenia. Margarynę utrzeć z cukrem. Miksując, dodawać po jajku i po łyżce mąki, a na koniec aromat. Przełożyć ciasto do formy natłuszczonej i posypanej bułką. Formę (o średnicy 16 cm) wstawić do wysokiego garnka, zalać gorącą wodą do trzech czwartych wysokości. Przykrywkę obciążyć. Garnek przykryć i gotować babkę 75 minut od momentu zawrzenia wody. Po tym czasie formę wyjąć i na 2 minuty włożyć do zimnej wody, następnie ostrożnie wyjąć babkę i wystudzić. Polać polewą i udekorować.

Poleca Aniela Kubica, Dzimierz, woj. śląskie

— Babeczki z serem —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **500 g mąki**
- **¾ szklanki cukru pudru**
- **1 łyżka octu**
- **½ kostki margaryny**
- **4-5 łyżek kwaśnej śmietany**
- **3 żółtka**

Masa serowa:

- **500 g sera białego zmielonego**
- **¾ szklanki cukru**
- **2 jajka**
- **1 budyń waniliowy**
- **100 g masła**

Dodatkowo:

- **gotowa masa krówkowa**
- **czekolada**
- **wiórki kokosowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Schłodzoną margarynę posiekać z mąką. Dodać cukier puder, ocet, śmietanę oraz żółtka. Szybko zagnieść ciasto i schłodzić w lodówce przez około 30 minut. Następnie rozwałkować i porcjami wylepić nasmarowane tłuszczem foremki. Piec na złoty kolor przez około 15 minut w temperaturze 180°C. Po ostudzeniu wyjąć babeczki z foremek.

Masa serowa: Masło roztopić na wolnym ogniu. Przestudzić, dodać ser, jajka i cukier. Gotować, cały czas dokładnie mieszając. Pod koniec dodać budyń, nadal mieszając. Gdy masa będzie gęsta – odstawić.

Dno każdej babeczki wyłożyć łyżeczką masy krówkowej, a następnie dopełnić ciepłą masą serową. Wierzch przybrać dekoracyjnie, np. kleksami rozpuszczonej czekolady, i posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Elżbieta Gołąbek, Niwki, woj. opolskie

— Ciasteczka z kardamonem —

SKŁADNIKI

- **400 g mąki**
- **100 g mielonych migdałów**
- **150 g masła**
- **¾ szklanki cukru**
- **2 żółtka**
- **3 łyżki śmietany**
- **mielony kardamon**
- **sól**

Lukier:

- **100 g cukru pudru**
- **2-3 łyżki soku z cytryny**
- **barwniki spożywcze**

Sposób przyrządzenia

Mąkę oraz mielone migdały przesiać. Wymieszać z łyżeczką kardamonu i szczyptą soli, posiekać z zimnym masłem. Dodać cukier, żółtka oraz śmietanę, zagnieść ciasto. Owinąć folią, odłożyć na godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować. Foremką (np. w kształcie motylka) wyciąć ciasteczka. Ułożyć na blasze wyścielonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy. Piec 10–15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Połączyć cukier puder, sok z cytryny, 2 łyżki gorącej wody i mieszać, aż powstanie jednolita masa. Lukier podzielić na dwie części, zabarwić na różne kolory, udekorować ciasteczka.

Poleca Natalia Woźnicka, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Pascha z bakaliami —

SKŁADNIKI

- **500 g tłustego twarogu**
- **3 żółtka jajek**
- **150 g cukru pudru**
- **1 laska wanilii**
- **100 g masła**
- **200 g bakalii (mieszanka dowolnych suszonych i kandyzowanych owoców oraz migdałów bez skórki)**

Sposób przyrządzenia

Twaróg przepuścić dwa lub trzy razy przez maszynkę do mielenia. Przygotować bakalie; jeśli trzeba, odświeżyć suszone owoce, zalewając je wrzątkiem; pokroić na mniejsze kawałki. Żółtka jajek, ziarenka wyjęte z laski wanilii oraz połowę (75 g) cukru pudru umieścić w misce – postawić miskę na garnku z wrzącą wodą (zmniejszyć płomień na minimalny). Ucierać jajka rózgą, aż masa znacznie gęstnieć i zwiększać objętość (około 5 minut), uważając jednocześnie, aby nie doprowadzić do jej zagotowania (bo się zetnie). Zdjąć miskę z garnka i odstawić do ostudzenia. Zmiksować twaróg z pozostałym cukrem pudrem. Nie przerywając ucierania, dodawać kolejno: ostudzone żółtka, a następnie po łyżce masła (powinno mieć temperaturę pokojową). Na koniec wmieszać przygotowane bakalie (odłożyć niewielką garść do dekoracji). Wyłożyć odpowiedniej wielkości sito (albo wyparzoną ceramiczną doniczkę z dziurkami w dnie) kilkoma warstwami czystej gazy. Przełożyć masę twarogową do sita i wstawić je do dopasowanej wielkością miski (będzie do niej spływała serwatka z twarogu). Wstawić do lodówki na 10–12 godzin (najwygodniej na całą noc). Gdy masa twarogowa stwardnieje i przybierze kształt sita (lub doniczki) udekorować ją odłożonymi bakaliami.

Poleca Henryka Sudek, Skorogoszcz, woj. opolskie

— Pascha karmelowa —

SKŁADNIKI

- **250 g mielonego sera**
- **125 ml śmietany kremówki**
- **2 łyżki żelatyny**
- **1 czubata łyżka kakao**
- **3 łyżki cukru**
- **150 g masy toffi w puszce**
- **½ łyżeczki ekstraktu wanilii z ziarenkami**

Dekoracja:

- **polewa czekoladowa**
- **posiekane orzechy**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić. Śmietanę ubić. Ser zmiksować z cukrem, połączyć ze śmietaną, podzielić na dwie części. Do jednej dodać kakao i połowę żelatyny – zmiksować, rozłożyć do 4 szklaneczek (do połowy wysokości). W środku każdej wepchnąć kieliszek. Odstawić na godzinę do lodówki. Do kieliszków wlać wrzątek i delikatnie je wyjąć. Masą toffi napełnić wgłębienia po kieliszkach. Do pozostałego sera dodać ekstrakt wanilii i resztę żelatyny – zmiksować, dołożyć do szklaneczek. Schłodzić 2 godziny. Potem zanurzyć szklaneczki we wrzątku i wyjąć paschy. Polać polewą, posypać orzechami.

Poleca Sylwia Ładyga, Brzegi, woj. małopolskie

— Pascha mandarynkowa —

SKŁADNIKI

- **500 ml śmietany 30%**
- **puszka mandarynek w syropie**
- **3 połówki brzoskwiń z puszki**
- **2 łyżki jasnych rodzynek**
- **500 g białego sera, mielonego trzykrotnie**
- **6 łyżeczek żelatyny**
- **3 łyżki cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w połowie szklanki gorącej wody. Owoce odcedzić. Brzoskwinie pokroić w kostkę, cząstki mandarynek pozostawić w całości, kilka odłożyć do dekoracji. Rodzynki sparzyć, osączyć. Jeśli są duże, przekroić je na pół. Śmietanę ubić, delikatnie wymieszać z serem, cukrem pudrem, zimną żelatyną, owocami i rodzynkami. Salaterkę albo 6 pucharków wyścielić gazą. Nałożyć masę serową, lekko ubić, wygładzić wierzch. Schłodzić 2 godziny. Wyłożyć na talerz albo na talerzyki, dowolnie udekorować.

Poleca Bogumiła Janik, Grodziec, woj. opolskie

— Pascha czekoladowa —

SKŁADNIKI

- **500 ml śmietany 30%**
- **4 łyżki żelatyny**
- **700 g sera z wiaderka (do sernika)**
- **3-4 łyżki kakao**
- **5 łyżek cukru pudru**
- **tabliczka czekolady**

Dekoracja:

- **polewa czekoladowa**
- **opakowanie herbatników kakaowych**
- **wiórki białej czekolady**
- **czekoladowe jajeczka**

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w jednej trzeciej szklanki wody. Kakao skropić wrzątkiem. Czekoladę zetrzeć. Śmietanę ubić. Ubijając, dodawać cukier, ser, kakao, żelatynę. Wsypać czekoladę, wymieszać. Włożyć masę do formy. Wierzch posypać pokruszonymi herbatnikami (utworzą spód paschy). Schładzać 3 godziny. Wyłożyć na talerz, polać polewą, udekorować wiórkami i jajeczkami.

Poleca Jadwiga Kwiek, Falmirowice, woj. opolskie

— Babka na oleju —

SKŁADNIKI

- **8 jajek**
- **300 g mąki**
- **350 g cukru**
- **1 szklanka oleju**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki kakao**

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier i dalej ubijać. Następnie dodać żółtka, olej i mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Do foremki wylać trzy czwarte ciasta. Do pozostałej części dodać kakao, lekko wymieszać i wylać na ciasto białe. Piec przez około 40–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Henryka Sudek, Skorogoszcz, woj. opolskie

— Mazurek —

SKŁADNIKI

- **500 g mąki**
- **7 żółtek gotowanych**
- **2-3 żółtka surowe**
- **150 g margaryny**
- **150 g masła**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **150 g cukru pudru**

Sposób przyrządzenia

Margarynę i masło posiekać z mąką wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Żółtka gotowane przetrzeć przez sitko. Surowe utrzeć z cukrem pudrem i przetartymi żółtkami. Połączyć składniki i szybko zarobić kruche ciasto. Schładzać przez około godzinę w lodówce, po czym rozwałkować i przełożyć do blaszki. Piec w temperaturze około 180°C na jasnozłoty kolor. Po upieczeniu polać polewą i świątecznie przyozdobić.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

— Mazurek żurawinowy —

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zagnieść ciasto, wylepić blaszkę (25 × 36 cm), formując brzeg, nakłuć widelcem. Piec około 25 minut w temperaturze 180°C. Masło roztopić z mlekiem i czekoladą. Ostudzić. Żurawinę przebrać, opłukać, dokładnie osuszyć. Połączyć z masą czekoladową i równą warstwę rozsmarować na wystudzonym spodzie. Odstawić do całkowitego zastygnięcia.

Poleca Jadwiga Kwiek, Falmirowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **300 g mąki tortowej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **80 g cukru pudru**
- **200 g masła**
- **1 jajko**
- **2 żółtka**
- **⅓ łyżeczki proszku do pieczenia**

Wypełnienie:
- **100 g masła**
- **50 ml mleka**
- **250 g białej czekolady**
- **350 g suszonej żurawiny**

— Mazurek „wielkanocne jajo" —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **½ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **¾ szklanki cukru**
- **szczypta soli**
- **2 żółtka**
- **200 g masła**

Dodatkowo:
- **1 szklanka marmolady wiśniowej**
- **2 łyżki likieru wiśniowego**
- **400 g masy marcepanowej**
- **kolorowe barwniki w żelu (żółty, czerwony, zielony)**
- **płatki migdałowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia, szczyptą soli, cukrami oraz żółtkami. Dodać posiekane, zimne masło i siekaczem do ciasta kruchego połączyć wszystkie składniki, a następnie szybko zagnieść jednolite ciasto. Ciasto podzielić na dwie równe części i rozwałkować je przez papier pergaminowy (dzięki temu ciasto nie będzie się kleić do wałka). Następnie przy pomocy szablonu (np. z tektury) wyciąć nożykiem dwie identyczne pisanki. Pisanki ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem, ponakłuwać widelcem i piec około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190°C. Wystudzić.

Marmoladę lekko podgrzać i wymieszać z likierem wiśniowym, a następnie rozsmarować na jednej pisance i przykryć drugą kruchą pisanką. Wierzch również posmarować cienką warstwą marmolady. Na żółty kolor zabarwić 250 g marcepanu (ilość barwnika zależy od efektu, jaki chce się osiągnąć) i zagnieść na jednolitą masę. Następnie rozwałkować przez pergamin na cienki placek i przykryć całą pisankę. Nadmiar masy odciąć po bokach cienkim nożykiem. Resztę marcepanu zabarwić na pozostałe kolory i dowolnie udekorować mazurek.

Poleca Agata Skiba, Łubniany, woj. opolskie

— Mazurek malinowy z czekoladą —

Sposób przyrządzenia

Składniki ciasta wymieszać, zlepić w kulkę i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Ciasto rozwałkować i przełożyć je do formy o dowolnym kształcie. Ponakłuwać widelcem i piec przez około 30 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu ciasto ostudzić. Na gotowy spód wyłożyć konfiturę malinową. Śmietankę zagrzać z cukrem, dodać pokrojoną czekoladę, wymieszać. Na konfiturę wyłożyć masę czekoladową i póki nie stężeje, udekorować mazurek migdałami.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **50 g mielonych migdałów**
- **120 g masła**
- **1 jajko**
- **2 łyżki cukru pudru**

Masa:
- **200 g konfitury malinowej**
- **150 g gorzkiej czekolady**
- **100 ml śmietanki kremówki**
- **2 łyżki cukru pudru**
- **1 garść migdałów**

— Mazurek jabłkowy —

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto z wymienionych składników, jedną trzecią ciasta włożyć na 15 minut do zamrażalnika. Resztą wylepić dno średniej formy silikonowej, uformować rant. Mus wymieszać z cynamonem, rozsmarować na cieście. Posypać rodzynkami i skórką. Na wierzch zetrzeć ciasto z zamrażalnika tak, żeby utworzyło w miarę równą powierzchnię. Piec około 50 minut w 180°C, wystudzić. Polać polewą, udekorować skórką.

Poleca Agnieszka Huber, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g mąki**
- **100 g masła**
- **100 g cukru**
- **cukier cynamonowy**
- **1 jajko**

Przełożenie:
- **1 litr musu jabłkowego**
- **cynamon**
- **2 łyżki rodzynek**
- **1 łyżka skórki pomarańczowej kandyzowanej**

Dekoracja:
- **polewa z gorzkiej czekolady**
- **2 łyżki skórki pomarańczowej kandyzowanej**

— Mazurek z powidłami —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **250 g masła**
- **400 g mąki krupczatki**
- **4 żółtka**
- **100 g cukru**
- **4 łyżki mleka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **aromat waniliowy**

Wierzch:
- **puszka masy krówkowej o smaku orzechowym**
- **250 g powideł śliwkowych**
- **100 g posiekanych orzechów włoskich**
- **dowolne dekoracje**

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto z podanych składników, owinąć w folię spożywczą, schładzać około 30 minut. Wylepić foremkę (24 × 27 cm), zrobić rant, nakłuć widelcem. Piec około 20 minut w 200°C, wystudzić. Gotowy spód posmarować powidłami śliwkowymi, a następnie masą krówkową. Na wierzchu ułożyć dowolne elementy dekoracyjne.

Poleca Edyta Broj, Nakło, woj. opolskie

— Mazurek makowo-kokosowy —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić z cukrem i stopniowo dodawać rozpuszczoną (przestudzoną) margarynę, mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i wypłukany suchy mak. Ciasto piec około 30–40 minut w temperaturze 160°C.

Masa: Do 1 szklanki mleka dodać kokos, mąkę i wymieszać. Resztę mleka zagotować, wlać mleko z kokosem i mąką. Ugotować budyń. Masło utrzeć z cukrem pudrem, żółtkiem, dodać przestudzony budyń.

Upieczone ciasto przekroić i przełożyć masą. Wierzch przybrać dowolnie, np. lukrem z bakaliami.

Poleca Aneta Pająk, Lipno, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **10 białek**
- **1 szklanka cukru**
- **120 g margaryny**
- **1 szklanka mąki**
- **1 szklanka maku**
- **½ małego proszku do pieczenia**

Masa:
- **2 szklanki mleka**
- **250 g masła**
- **3 łyżki mąki**
- **8 łyżek wiórków kokosowych**
- **1 żółtko**
- **1 szklanka cukru pudru**

— Mazurek przekładany —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **600 g mąki**
- **2 opakowania margaryny**
- **2 łyżki śmietany**
- **4 żółtka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa:
- **puszka masy krówkowej**
- **½ kostki masła**
- **konfitura wiśniowa**
- **galaretka wiśniowa**
- **½ tabliczki czekolady**
- **kilka migdałów**
- **skórka z jabłka**
- **skórka z grejpfruta**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i posiekać z margaryną. Wlać śmietanę, żółtka i zagnieść ciasto. Podzielić je na dwie części i schłodzić. Upiec dwa równe placki (po około 20 minut w temperaturze 180°C). Ostudzić ciasto.

Masa: W szklance gorącej wody rozpuścić galaretkę i wymieszać ją z konfiturą wiśniową. Wstawić do lodówki do stężenia. Gęstniejącą masą wiśniową posmarować placek, nakryć drugim i odstawić w chłodne miejsce. Zmiksować masło z masą krówkową, częścią kremu posmarować wierzch mazurka. Z reszty zrobić po bokach dekoracyjną falbankę. Ze stopionej w kąpieli wodnej czekolady zrobić łodyżki, a z obranych migdałów – bazie. Udekorować skórką z jabłka oraz grejpfruta.

Poleca Aneta Pająk, Lipno, woj. opolskie

— Mazurek cygański —

SKŁADNIKI

- **suche wafle**
- **5 jajek**
- **120 g cukru**
- **100 g mąki**
- **100 g orzechów drobno krojonych**
- **100 g rodzynek**
- **100 g skórki pomarańczowej**
- **50 g suszonych śliwek bez pestek**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**

Lukier:
- **1 białko**
- **120 g cukru pudru**
- **sok z 1 cytryny**

Sposób przyrządzenia

Dno blaszki wyłożyć pergaminem. Na nim ułożyć warstwę wafli. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać orzechy, sparzone rodzynki, drobno pokrojoną skórkę pomarańczową i śliwki (wszystkie bakalie oprószyć mąką), mąkę z proszkiem do pieczenia. Z białek ubić pianę, połączyć i delikatnie wymieszać, wylać na wafle i zaraz włożyć do pieca. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Lukier: Utrzeć białko z cukrem, dodać sok z cytryny (jeśli lukier jest za rzadki, dodać cukier puder). Zaraz po upieczeniu ciasto polać cienkim strumieniem lukru, tworząc ozdobną kratkę na powierzchni całego mazurka.

Poleca Anna Cebula, Żerkowice, woj. opolskie

— Mazurek kokosowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1 szklanka śmietany kremówki słodkiej**
- **250 g mąki**
- **3 jajka**
- **200 g cukru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa:
- **250 g wiórków kokosowych**
- **250 g orzechów mielonych**
- **250 g margaryny**
- **250 g masła**
- **400 g cukru**
- **10 łyżek słodkiego mleka**

Dodatkowo:
- **1 mały słoik powideł śliwkowych**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Śmietanę ubić na sztywno, dodać cukier wanilinowy i cukier. Wbijać po jednym jajku. Na końcu dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.

Masa: Wszystkie składniki wymieszać i smażyć około 10–15 minut, ciągle mieszając, aż do uzyskania puszystej masy.

Ciasto wyłożyć do blaszki i piec w temperaturze 180°C przez 30–35 minut. Po upieczeniu posmarować wierzch powidłami i rozłożyć równomiernie masę kokosową. Całość zapiec na złoty kolor.

Poleca Bożena Nowacka, Branice, woj. opolskie

— Mazurek orzechowy —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **200 g margaryny**
- **200 g cukru**
- **200 g mąki**
- **8 żółtek**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa:
- **3 jajka**
- **½ szklanki cukru**
- **250 g masła**
- **¾ szklanki orzechów mielonych**

Polewa:
- **150 g cukru pudru**
- **6 łyżeczek roztopionego masła**
- **6 łyżeczek gorącej wody**
- **6 łyżeczek kakao**

Dodatkowo:
- **powidła śliwkowe**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami na pulchną masę. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać. Upiec 2 placki w temperaturze 160–180°C przez 30–40 minut.
Masa: Jajka z cukrem ubić na parze. Masło utrzeć, dodać pianę, orzechy mielone do smaku i wymieszać.
Polewa: Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
Składniki mazurka przełożyć w następującej kolejności: placek – powidła – masa – placek – polewa.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Mazurek czterowarstwowy —

SKŁADNIKI

Ciasta:
- **100 g margaryny**
- **2 jajka**
- **100 g cukru pudru**
- **100 g mąki**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **50 g mielonych orzechów**
- **2 płaskie łyżki maku**
- **100 g wiórków kokosowych**
- **1 łyżka kakao**

Masa jabłkowa:
- **2 kg jabłek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 galaretka owocowa**

Sposób przyrządzenia

I placek: Margarynę utrzeć z cukrem. Dodać żółtka, mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mielone orzechy. Na końcu wmieszać pianę z białek.
II placek: jak placek I. Dodać suchy mak.
III placek: jak placek I. Dodać kokos.
IV placek: jak placek I. Dodać kakao.
Masa jabłkowa: W garnku rozpuścić cukier (zrobić karmel). Dodać do niego jabłka starte na tarce o dużych oczkach. Chwilę gotować. Pod koniec wsypać suchą galaretkę i dokładnie wymieszać. Masę podzielić na trzy części. Przełożyć placki ciepłymi jabłkami.
Mazurek przełożyć w następującej kolejności: I placek – jedna trzecia masy jabłkowej – II placek – jedna trzecia masy jabłkowej – III placek – jedna trzecia masy jabłkowej – IV placek – polewa.

Poleca Karolina Puzio, Daniec, woj. opolskie

— Sernik z rosą —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **¼ szklanki cukru**
- **1 jajko**
- **1 żółtko**
- **80 g masła**

Masa serowa:
- **1 kg twarogu sernikowego**
- **¾ szklanki cukru + 4 łyżki**
- **½ szklanki śmietany 30%**
- **1,5 szklanki mleka**
- **2 opakowania budyniu waniliowego**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **2 jajka**
- **4 żółtka**
- **½ szklanki wiórków kokosowych**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Do przesianej mąki dodać proszek do pieczenia i cukier. Całość dokładnie wymieszać. Następnie dodać jajko, żółtko oraz rozpuszczone i ostudzone masło. Ciasto zagnieść, rozwałkować i wyłożyć nim natłuszczoną oraz wysypaną bułką tartą blaszkę. Ciasto powinno być rozłożone równomiernie na dnie blaszki.
Masa serowa: Wszystkie składniki oprócz wiórków kokosowych, białka i 4 łyżek cukru dokładnie wymieszać mikserem i wlać do blaszki wyłożonej ciastem. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez godzinę. W trakcie pieczenia z białek i cukru ubić pianę. Następnie wyjąć sernik z piekarnika i na gorące ciasto wyłożyć ubitą pianę. Posypać równomiernie wiórkami kokosowymi i zapiekać około 10 minut w temperaturze 180°C, nie dopuszczając do zrumienienia.

Poleca Halina Krawczyk, Paczków, woj. opolskie

— Sernik przekładany ciastem kruchym —

SKŁADNIKI

Ciasto kruche:
- **250 g mąki**
- **50 g cukru pudru**
- **100 g margaryny**
- **3-4 żółtka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa serowa:
- **1 kg sera (dwukrotnie zmielonego)**
- **200 g margaryny**
- **3 jajka**
- **1 budyń**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **100-150 g rodzynek**

Dodatkowo:
- **2-3 galaretki cytrynowe**
- **dowolne owoce (zgodnie z upodobaniami)**

Sposób przyrządzenia

Ciasto kruche: Z podanych składników zarobić kruche ciasto i włożyć do lodówki na 30 minut. Następnie upiec 3 placki (w temperaturze 180°C przez około 40 minut).

Masa serowa: Jajka utrzeć z cukrem. Do masy stopniowo dodawać twaróg. W garnku rozpuścić margarynę i na gorący tłuszcz wyłożyć ser, ciągle mieszając. Do gorącego dodać suchy budyń i rodzynki – dalej mieszając. Gdy masa zacznie odchodzić od garnka – odstawić, podzielić na trzy części i gorącą przekładać ciasto według kolejności: ciasto kruche – masa serowa – ciasto kruche – masa serowa – ciasto kruche – masa serowa.

Galaretkę rozpuścić według przepisu. Wierzch przybrać pokrojonymi owocami i zalać tężejącą galaretką.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Sernik advocatowy —

SKŁADNIKI

Spód:
- **150 g mąki**
- **80 g margaryny**
- **50 g cukru pudru**
- **⅓ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¼ łyżeczki sody**
- **2 żółtka**
- **1 łyżka kakao**

Masa serowa:
- **1 kg białego sera**
- **¾ kostki masła**
- **180 g cukru pudru**
- **6 jajek**
- **budyń waniliowy**
- **1 łyżka mąki krupczatki**
- **szczypta proszku do pieczenia**
- **200 ml Advocata**
- **75 g gorzkiej czekolady**

Polewa:
- **270 ml Advocata**
- **3 łyżki żelatyny**
- **⅓ szklanki wody**

Dodatkowo:
- **40 g czekolady**

Sposób przyrządzenia

Spód: Mąkę przesiać na stolnicę, dodać margarynę i razem posiekać nożem. Następnie dodać pozostałe składniki i wszystko razem zagnieść na jednolite ciasto. Gotowym ciastem wyłożyć dno tortownicy i w kilku miejscach ponakłuwać ciasto widelcem.

Masa serowa: Ser zemleć trzykrotnie. Czekoladę pokroić w kostkę. Białka oddzielić od żółtek. W malakserze utrzeć masło z cukrem pudrem i nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać żółtka. Następnie, nadal ucierając, stopniowo dodawać mąkę wymieszaną z budyniem i proszkiem do pieczenia. Na koniec wlać Advocata i miksować do połączenia się składników. W oddzielnej misce ubić pianę z białek, a następnie – delikatnie mieszając – połączyć z utartą masą serową. Tak przygotowaną masę wylać na kruche ciasto w formie, co pewien czas wykładając kostkę czekolady. Sernik wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 60 minut w temperaturze 180°C.

Polewa: Żelatynę rozpuścić w jednej trzeciej szklanki przegotowanej wody. Likier delikatnie podgrzać, a następnie połączyć z rozpuszczoną żelatyną i odstawić w chłodne miejsce. Tak przygotowaną tężejącą polewę wylać na wystudzony sernik. Wierzch ciasta delikatnie udekorować, np. wiórkami czekoladowymi. Sernik odstawić w chłodne miejsce, by polewa zastygła.

Poleca Jadwiga Kwiek, Falmirowice, woj. opolskie

— Sernik waniliowy —

Sposób przyrządzenia

Herbatniki pokruszyć, wymieszać z roztopionym masłem, wylepić nimi dno tortownicy (o średnicy 22 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.

Masa: Jajka zmiksować. Miksując, dodawać po łyżce sera, potem śmietanę, mąkę, ekstrakt waniliowy, cukier. Gładką masę serową wylać do tortownicy. Piekarnik rozgrzać do 170°C. Włożyć sernik i od razu zmniejszyć temperaturę do 150°C. Do piekarnika na poziom pod sernikiem wstawić naczynie z gorącą wodą. Sernik piec około 90 minut. Ma być lekko ścięty na środku i sprężysty. Wystudzić go w uchylonym piekarniku, schłodzić w lodówce. Udekorować herbatnikami i owocami.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Spód:
- **160 g herbatników czekoladowych**
- **60 g masła**

Masa:
- **600 g twarogu trzykrotnie zmielonego**
- **250 ml kwaśnej śmietany 18%**
- **3 jajka**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka ekstraktu z wanilii**
- **¾ szklanki cukru**

Dekoracja:
- **70 herbatników czekoladowych**
- **owoce (np. truskawki)**

— Sernik żurawinowy łaciaty —

SKŁADNIKI

Spód:
- **100 g masła**
- **200 g herbatników kakaowych**

Masa serowa:
- **1 kg sera z wiaderka**
- **4 łyżki kremu orzechowo-czekoladowego**
- **5 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **opakowanie budyniu waniliowego**

Mus:
- **300 g świeżej żurawiny**
- **6-8 łyżek cukru**

Dodatkowo:
- **polewa czekoladowa**
- **kolorowa posypka**

Sposób przyrządzenia

Spód: Herbatniki zmiksować, połączyć z masłem. Wylepić tortownicę (o średnicy 26 cm). Piec 10 minut w temperaturze 180°C.

Mus: Z cukru przygotować karmel, rozpuszczając cukier na patelni. Dodać żurawinę i gotować do miękkości. Zmiksować.

Masa: Żółtka zmiksować z cukrem. Dodawać po łyżce ser i budyń. Białka ubić, wymieszać z serem. Masę podzielić na trzy części. Do pierwszej dodać krem orzechowo-czekoladowy, do drugiej żurawinę, a trzecią pozostawić białą. Na spód wylewać na przemian masę pierwszą i trzecią, tworząc łatki lub paski. Piec 15 minut w temperaturze 180°C. Wyłożyć dwie części masy, piec 50 minut w temperaturze 160°C. Wystudzić w uchylonym piekarniku. Polać polewą i udekorować.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Sernik porzeczkowy na zimno —

Sposób przyrządzenia

Jajka dokładnie umyć i sparzyć wrzątkiem. Żelatynę rozpuścić w mleku. Śmietanę ubić z niewielką ilością cukru pudru. Masło utrzeć z cukrem wanilinowym i cukrem pudrem, stopniowo dodając żółtka i ubitą śmietanę oraz ser połączony z rozpuszczoną w mleku żelatyną. Całość delikatnie wymieszać i podzielić na dwie części. Do jednej dodać kakao i wymieszać (masa ciemna). Galaretkę rozpuścić według instrukcji na opakowaniu. Tortownicę wyłożyć papierem. Na dnie ułożyć biszkopty – rozprowadzić masę ciemną – masę białą – równomiernie rozłożyć porzeczki – zalać tężejącą galaretką. Ciasto podawać schłodzone.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg sera białego trzykrotnie zmielonego**
- **200 g masła**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **1 cukier wanilinowy**
- **4 żółtka**
- **1 szklanka mleka**
- **3 płaskie łyżki kakao**
- **3 łyżki żelatyny**
- **1 szklanka śmietany kremówki**
- **500 g porzeczek (mogą być mrożone)**
- **2 galaretki czerwone**
- **250 g okrągłych biszkoptów**

— Biszkopt z masą serową i kokosem —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **6 jajek**
- **¾ szklanki cukru**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **½ szklanki mąki ziemniaczanej**
- **2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa serowa:
- **500 g sera białego drobno zmielonego**
- **3-4 łyżki cukru**
- **500 ml śmietany kremówki**
- **2 galaretki cytrynowe**
- **1-2 łyżki cukru pudru**

Kokos smażony:
- **100 g wiórków kokosowych**
- **80 g cukru**
- **50 g masła**

Dodatkowo:
- **1 słoik jasnego dżemu**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić na sztywno, stopniowo dodając cukier i żółtka. Na końcu dodać mąkę ziemniaczaną i mąkę pszenną wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Piec ciasto w temperaturze 180°C przez około 35 minut. Po upieczeniu przekroić je na pół.

Masa serowa: Galaretki rozpuścić w 2 szklankach wody. Ser utrzeć z cukrem, dodać połowę tężejącej galaretki. Śmietanę ubić, dodać cukier puder i na końcu pozostałą część tężejącej galaretki. Ubitą śmietanę połączyć z serem i delikatnie wymieszać.

Kokos smażony: Do gorącego masła z rozpuszczonym cukrem dodać wiórki kokosowe. Lekko podsmażyć.

Przełożenie ciasta: Biszkopt – masa serowa – biszkopt posmarowany dżemem – kokos smażony

.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Ciasto szach-mat —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **1,5 szklanki mąki**
- **6 jajek**
- **5 łyżek wody**
- **1 szklanka cukru**
- **12 łyżek oleju**
- **2,5 łyżki kakao**
- **1 cukier wanilinowy**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

Masa biała:
- **500 ml mleka**
- **1 budyń waniliowy**
- **6 łyżeczek żelatyny**
- **500 ml śmietany kremówki**
- **cukier puder**

Dodatkowo:
- **kakao**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić na sztywno, stopniowo dodając żółtka, cukier, wodę, olej, cukier wanilinowy, kakao oraz mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wylać do formy i piec w temperaturze 160–180°C przez około 30–40 minut. Po upieczeniu przekroić na 2 placki: cienki (podstawa ciasta) i grubszy – pokroić w paski o szerokości około 1 cm.

Masa biała: Na mleku ugotować budyń i dodać 3 łyżeczki żelatyny rozpuszczonej w jednej czwartej szklanki wody. Dobrze wymieszać i przestudzić. Śmietanę ubić z cukrem, dodając 3 łyżeczki żelatyny rozpuszczonej w jednej czwartej szklanki wody. Połączyć z przestudzonym budyniem. Delikatnie wymieszać.

Przełożenie ciasta: Placek cienki – połowa masy białej – paski biszkoptu ciemnego ułożone w odległości 1 cm – wypełnienie wolnych przestrzeni masą białą – paski biszkoptu ciemnego ułożone na warstwie masy białej w odległości 1 cm – połowa masy białej wypełniającej wolną przestrzeń – wierzch posypać kakao.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Biszkopt z bananami —

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywno, dodać żółtka i cukier. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C przez około 30–40 minut.

Masa bananowa: Banany rozgnieść lub zmiksować. Utrzeć masło z żółtkami, stopniowo dodając masę z bananów. Galaretkę rozpuścić w połowie szklanki wody, tężejącą dodać do masy i dokładnie utrzeć.

Piana: Białka ubić z cukrem. Dodać galaretkę rozpuszczoną w połowie szklanki wody.

Wykonanie ciasta: Masę wyłożyć na biszkopt. Na chłodnej masie rozprowadzić pianę. Na pianie ułożyć pokrojone w plasterki banany. Przygotować galaretkę według instrukcji na opakowaniu i zalać nią banany.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **6 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mąki**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa bananowa:
- **250 g masła**
- **3 jajka**
- **1 galaretka cytrynowa**
- **4 banany**

Piana:
- **3 białka**
- **½ szklanki cukru pudru**
- **1 galaretka wiśniowa**

Dodatkowo:
- **3-4 banany**
- **1 galaretka agrestowa**

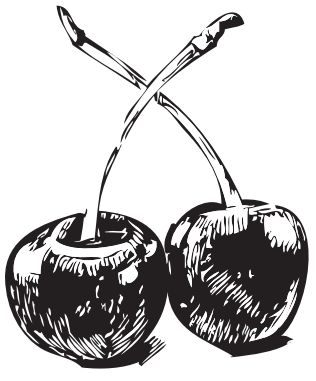
— Beza straciatella z wiśniami —

SKŁADNIKI

Beza:
- **1 szklanka białek**
- **szczypta soli**
- **400 g drobnego cukru**
- **2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**
- **1 łyżka soku z limonki**

Masa straciatella:
- **500 ml śmietany kremówki 36%**
- **2 czubate łyżki cukru pudru**
- **1 łyżka soku z limonki**
- **50 g karmelowej czekolady**
- **50 g gorzkiej czekolady**

Dodatkowo:
- **słoiczek konfitur wiśniowych**



Sposób przyrządzenia

Beza: Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem i narysować na nim dwa okręgi – jeden o średnicy 22 cm, a drugi – 16 cm. Białka przelać do misy miksera i razem ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę. Następnie, cały czas ubijając, stopniowo wsypywać cukier. Ubijać, aż masa stanie się sztywna i błyszcząca. Na koniec dodać sok z limonki oraz mąkę ziemniaczaną i wszystko razem zmiksować. Gotową masę bezową wyłożyć na dwa narysowane okręgi i łyżką wyrównać boki. Bezy na 5 minut wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 130°C i piec 80 minut. Po upieczeniu beza ma być chrupka, więc może lekko popękać. Następnie uchylić drzwiczki piekarnika i pozostawić w nim bezy na całą noc.

Masa: Obydwie czekolady zetrzeć na tarce. Dobrze schłodzoną kremówkę ubić na sztywno z cukrem pudrem oraz sokiem z limonki. Następnie dodać starte czekolady i wszystko razem wymieszać mikserem na najniższych obrotach lub szpatułką. Na spodzie ułożyć dużą bezę i rozsmarować na niej trzy czwarte masy. Masę polać konfiturą wiśniową i przykryć mniejszą bezą. Na wierzchu rozsmarować pozostałą masę i wyłożyć konfitury z wiśniami. Tak przygotowaną bezę schłodzić w lodówce.

Poleca Agata Skiba, Łubniany, woj. opolskie

— Rolada z porzeczek i jabłek —

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **5 jajek**
- **1,25 szklanki mąki**
- **1 szklanka cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **2 łyżki suchego maku**

Masa:
- **1 kg jabłek**
- **1 szklanka czerwonych porzeczek**
- **3 opakowania galaretki truskawkowej**

Dekoracja:
- **100 g masła**
- **50 g uprażonych wiórków kokosowych**
- **1 łyżka cukru pudru**
- **porzeczki lub kulki cukrowe**

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywną pianę, dodawać cukier i żółtka. Wsypać mąkę z proszkiem i makiem, wymieszać. Rozsmarować na blaszce wyłożonej papierem. Piec 20 minut w temperaturze 180°C, zrolować w ściereczce.

Masa: Jabłka obrać, pokroić na cząstki i ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać porzeczki. Chwilę gotować, zblendować. Do gorącej masy wsypać galaretki, wymieszać, wystudzić. Kiedy będzie zimna, posmarować biszkopt, zwinąć roladę i schłodzić.

Dekoracja: Masło utrzeć z cukrem pudrem, posmarować wierzch rolady. Posypać wiórkami kokosowymi. Udekorować porzeczkami lub kulkami cukrowymi.

Poleca Magdalena Imielińska, Cisiec, woj. śląskie

— Boczek faszerowany —

SKŁADNIKI

- **2 kg surowego boczku (od żeberek, ze skórą)**
- **500 g mięsa mielonego**
- **4 jajka**
- **1 cebula**
- **6 ząbków czosnku**
- **1 papryczka chili**
- **gałązka rozmarynu**
- **gałązka mięty**
- **garść rodzynek**
- **1 łyżka masła**
- **mielony kminek**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

3 jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę. Rodzynki zalać wrzątkiem, odstawić na 10 minut, osączyć. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Boczek umyć, osuszyć, skórę naciąć w kratkę. Mięso natrzeć solą, pieprzem i połową czosnku. Zioła umyć, posiekać. Chili przeciąć, usunąć pestki, drobno pokroić. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na maśle. Mięso mielone połączyć z cebulą, chili, ziołami, resztą czosnku, surowym jajkiem, pieprzem, solą, jajkami na twardo i rodzynkami. Na boczek nałożyć farsz, zwinąć, tworząc roladę, związać sznurkiem. Skórę natrzeć solą oraz kminkiem. Ułożyć w brytfannie, piec 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Przykryć, piec 90 minut. Mięso wyjąć z piekarnika, nakryć folią aluminiową, odstawić na 30 minut, pokroić w plastry.

Poleca Jadwiga Kapusta, Nysa, woj. opolskie

— Pierożki wołowe w rosole —

SKŁADNIKI

Rosół:
- **10 szklanek wody**
- **600 g wołowiny z kością**
- **włoszczyzna z kapustą**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**

Ciasto:
- **350 g mąki pszennej**
- **1 jajko**
- **½ szklanki wody**
- **szczypta soli**

Farsz:
- **300 g wołowiny bez kości**
- **1 cebula**
- **sól**
- **pieprz**
- **cukier**

Sposób przyrządzenia

Rosół: Umyte mięso przełożyć do garnka. Zalać wodą, przyprawić. Gotować około 2 godzin na wolnym ogniu pod przykryciem. Cebulę obrać, zrumienić na palniku gazowym. Włoszczyznę obrać, opłukać. Pod koniec gotowania do zupy dodać cebulę i włoszczyznę. Przyprawić.

Ciasto: Na stolnicy usypać stożek z mąki. Wykonać w nim wgłębienie, do którego wbić jajko. Dodać wodę i sól. Zamieszać, wyrobić jednorodne, sprężyste ciasto. Ciasto przykryć lnianą ściereczką. Odłożyć na 20 minut.

Farsz: Mięso i obraną cebulę dwukrotnie zemleć. Dodać przyprawy, dokładnie wyrobić.

Ciasto podzielić na dwie porcje i wałkować na grubość 2 mm. Z ciasta wykroić literatką małe okrągłe placuszki, na środek nałożyć farsz. Przykryć drugim krążkiem, dokładnie zlepić brzegi (po zlepieniu wykroić ponownie okrągłą dekoracyjną foremką). Wrzucać pierożki do gotującej się, posolonej wody, po wypłynięciu gotować jeszcze 8 minut. Podawać z rosołem.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Jajka w marynacie —

SKŁADNIKI

Marynata:
- **1 cebula**
- **⅓ szklanki octu 10%**
- **1 łyżeczka soli**
- **3 liście laurowe**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżeczka gorczycy**
- **garść suszonych ziół prowansalskich**

Dodatkowo:
- **10 jajek**
- **paski pikantnej papryki**

Sposób przyrządzenia

Marynata: Cebulę obrać, pokroić w plastry. Do garnka wlać 4 szklanki wody. Dodać ocet, sól, zioła prowansalskie, liście laurowe, gorczycę i cebulę. Wszystko zagotować, wywar ostudzić.

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, a następnie obrać. Jajka przełożyć do słoika, zalać marynatą. Dodać papryczkę, pozostawić w chłodnym miejscu na 3 dni. Podawać do pieczywa.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Jajka z serkiem topionym —

SKŁADNIKI

- **2 łyżki masła**
- **1 serek topiony śmietankowy (około 25-40 g)**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **curry**
- **słodka papryka w proszku**
- **6 jajek**
- **natka pietruszki**
- **kawałek papryki konserwowej**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, a następnie przekroić wzdłuż. Wyjąć żółtka, przetrzeć je przez sito. Do żółtek dodać serek i masło, utrzeć na jednolitą masę. Czosnek rozetrzeć z solą, dodać do masy, wymieszać. Przyprawić do smaku. Masę włożyć do woreczka lub szprycy i wycisnąć do połówek jajek. Ułożyć na półmisku, udekorować paskami papryki i natką pietruszki.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Jajka zapiekane w skorupkach —

SKŁADNIKI

- **3 jajka**
- **3 pieczarki**
- **½ cebuli**
- **2 łyżki koperku**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **1 łyżka masła**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, ostudzić. Przeciąć wzdłuż ostrym nożem, tak aby nie uszkodzić skorupki, wyjąć wnętrze jajka, a następnie posiekać. Cebulkę i pieczarki posiekać, podsmażyć na maśle. Ostudzić i dodać do jajka, przyprawić, wymieszać. Masą wypełnić skorupki, posypać bułką tartą. Wierzchnią stroną położyć jajka na patelni, przyrumienić. Wyłożyć na talerz, posypać koperkiem.

Poleca Karolina Zawadzka, Opole, woj. opolskie

— Biała kiełbasa w cieście piwnym —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **100 ml jasnego piwa**
- **½ szklanki mąki pszennej**
- **20 ml oleju**
- **2 jajka**
- **sól**

Dodatkowo:

- **białe kiełbaski (po około 100 g każda)**
- **tłuszcz do smażenia**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Żółtka wymieszać z piwem, posolić i dodać tyle mąki, by uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Ubić pianę z białek. Wymieszać z ciastem. Dodać olej, ponownie wymieszać. Kiełbaski zanurzać w cieście piwnym. Smażyć na głębokim tłuszczu na złoty kolor.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Szynka w cieście —

SKŁADNIKI

Marynata:

- **1 cebula**
- **2 liście laurowe**
- **rozmaryn**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **½ szklanki oleju**
- **½ szklanki wytrawnego białego wina**

Ciasto:

- **2,5 szklanki mąki pszennej (400 g)**
- **1 żółtko**
- **1 szklanka mleka**
- **20 g drożdży**
- **5 łyżek cukru**
- **1 łyżka oleju**

Dodatkowo:

- **1,5 kg mięsa od szynki**
- **1 białko**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Marynata: Cebulę obrać, pokroić w krążki. Olej i wino wymieszać z cebulą, liśćmi laurowymi, rozmarynem, zielem angielskim i pieprzem.

Ciasto: Do mąki wkruszyć drożdże. Dodać żółtko, cukier, olej i szczyptę soli. Ciepłym mlekiem zarobić elastyczne ciasto, przykryć ściereczką, odstawić do wyrośnięcia.

Szynka w cieście: Mięso dokładnie opłukać, osuszyć, natrzeć solą, umieścić w marynacie, przykryć i wstawić na dobę do lodówki. Następnie osączyć je z marynaty, ściśle obwiązać sznurkiem. Szynkę ułożyć w brytfannie, piec około 90 minut w temperaturze 150°C, wyjąć, zdjąć sznurek, ostudzić. Ciasto dość cienko rozwałkować, dokładnie oblepić nim przestudzoną szynkę. Na wierzchu można wykonać dekoracje z ciasta. Posmarować rozmąconym białkiem. Piec jeszcze około 30 minut w temperaturze 190°C. Pozostawić na 10 minut w piekarniku. Podawać krojoną na plastry.

Poleca Natalia Kaszura, Opole, woj. opolskie

— Sos serowy —

SKŁADNIKI

- **4 ząbki czosnku**
- **50 g żółtego sera tylżyckiego**
- **6 łyżek majonezu**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **sól**
- **biały pieprz**
- **½ łyżeczki oregano**
- **1 łyżeczka prażonych ziaren sezamu lub sezamu czarnego**

Sposób przyrządzenia

Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do majonezu dodać starty ser i wyciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dodać oregano i sok z cytryny. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Schłodzić. Przed podaniem na stół posypać prażonymi ziarnami sezamu. Podawać do szynki i ugotowanych na twardo jajek.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Baranek wielkanocny —

SKŁADNIKI

Ciasto:

- **150 g margaryny**
- **200 g cukru**
- **350 g mąki**
- **4 jajka**
- **8 łyżek słodkiego mleka**
- **2 łyżki płaskie proszku do pieczenia**

Lukier:

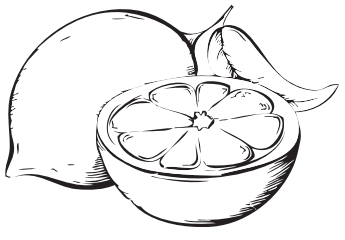
- **6 białek**
- **600 g cukru pudru**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem, dodawać po jednym żółtku, następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mleko. Ubić białka na pianę. Wymieszać delikatnie z ciastem. Przygotować formę w kształcie baranka. Wysmarować tłuszczem i obsypać bułką tartą. Wyłożyć ciasto do połowy formy w kształcie przodu baranka. Przykryć drugą formą stanowiącą tył baranka. Piec w piekarniku przez około godzinę w temperaturze około 180°C. Po upieczeniu delikatnie wyjąć ciasto z formy. Po dwóch dniach oczyścić baranka z bułki tartej i ozdobić go przygotowanym lukrem. Nakładać szprycą do tortu, imitując wełnę baranka. Lukrowa „wełenka" lepiej przylega, jeżeli wcześniej posmaruje się wierzch baranka rzadszym lukrem.

Lukier: Białka z cukrem ucierać wałkiem w misce (najlepiej kamiennej) aż do powstania gęstej masy. Dodać sok z cytryny i wymieszać. Jeżeli w trakcie ucierania lukier jest za rzadki, należy dosypać więcej cukru pudru. Lukier, z którego będzie wykonana „wełenka" baranka, nie może spływać, musi być sztywny i gęsty.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie



— Cytrynowy baranek —

SKŁADNIKI

- **250 g masła**
- **300 g cukru**
- **3 jajka**
- **500 g mąki**
- **4 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **½ szklanki mleka 3,2%**
- **2 cytryny**
- **cukier puder**

Sposób przyrządzenia

Miękkie masło zmiksować z cukrem na gładko. Miksując, dodawać do masy po jednym jajku, następnie delikatnie wymieszać mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia. Wlać mleko (o temperaturze pokojowej). Cytryny dokładnie wyszorować, z obu zetrzeć skórkę i dodać ją do ciasta, całość wymieszać. Foremkę w kształcie baranka wysmarować masłem i oprószyć mąką. Wypełnić ją ciastem, potrząsnąć, aby równomiernie wypełniło formę. Piec 35–45 minut w temperaturze 180°C. Po wyjęciu lekko ostudzić, udekorować cukrem pudrem.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Biszkoptowa pisanka —

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem. Wsypać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia, dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do natłuszczonej, obsypanej bułką tartą blaszki i piec około 30 minut w temperaturze 180°C.

Biszkoptowa pisanka: Rum wymieszać z herbatą. Z ostudzonego biszkoptu wykroić kształt pisanki, przekroić wzdłuż i nasączyć rumem z herbatą. Płaty ciasta przełożyć częścią marmolady. Boki posmarować resztą marmolady. Udekorować bitą śmietaną, cukierniczymi ozdobami i owocami.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Biszkopt:
- **4 jajka**
- **1 niepełna szklanka cukru pudru**
- **1,25 szklanki mąki tortowej**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**

Dodatkowo:
- **20 ml rumu**
- **20 ml mocnej herbaty**
- **1 słoik marmolady**
- **masło**
- **bułka tarta**
- **bita śmietana**
- **ozdoby cukiernicze**
- **suszone owoce**

— Zajączek wielkanocny —

SKŁADNIKI

Ciasto:
- **150 g margaryny**
- **200 g cukru**
- **350 g mąki**
- **4 jajka**
- **8 łyżek słodkiego mleka**
- **2 płaskie łyżki proszku do pieczenia**

Lukier:
- **6 białek**
- **kakao**
- **600 g cukru pudru**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem, dodawać po jednym żółtku, następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mleko. Ubić białka na pianę. Wymieszać delikatnie z ciastem. Przygotować formę w kształcie zajączka. Wysmarować tłuszczem i obsypać bułką tartą. Wyłożyć ciasto do połowy formy w kształcie przodu zajączka. Przykryć drugą formą stanowiącą tył zajączka. Piec w piekarniku przez około 45 minut w temperaturze około 180°C. Po upieczeniu delikatnie wyjąć ciasto z formy. Po dwóch dniach oczyścić zajączka z bułki tartej i ozdobić go przygotowanymi lukrami.

Lukier: Białka z cukrem utrzeć wałkiem w misce (najlepiej kamiennej), aż do powstania gęstej masy. Dodać sok z cytryny i wymieszać. Jeżeli w trakcie ucierania lukier jest za rzadki, należy dosypać więcej cukru pudru. Nałożyć pierwszą warstwę lukru i odstawić do wyschnięcia. Przygotować drugi, tym razem ciemny lukier, dodając do wcześniejszych składników kakao. Dobrze wymieszać. Nałożyć drugą warstwę lukru. Pozostałym białym lukrem zarysować oczy, wąsy, uszy, łapki i ogon.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Zajączki drożdżowe —

Sposób przyrządzenia

Masło stopić, ostudzić. Do mąki dodać drożdże, 2 jajka, cukier, sól, mleko i płynne masło. Wyrobić ciasto. Ciasto nakryć, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z ciasta formować główki, łapki, nóżki, brzuszki i skleić roztrzepanym białkiem. Posmarować żółtkiem. Piec na blasze pokrytej pergaminem około 20 minut w temperaturze 200°C. Z ostudzonych części złożyć zajączki. Udekorować według uznania.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **3 szklanki mąki pszennej**
- **3 jajka**
- **1 opakowanie drożdży w proszku**
- **4 łyżki cukru**
- **1 szklanka mleka**
- **50 g masła**
- **szczypta soli**

— Wielkanocny chleb pszenny—

SKŁADNIKI
- 400 g mąki chlebowej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 20 g świeżych drożdży
- 250 ml wody
- 2 łyżki oliwy

Sposób przyrządzenia
Pokruszone drożdże wymieszać z cukrem. Dodać odrobinę ciepłej wody i wsypać taką ilość mąki, aby rozczyn miał konsystencję gęstej śmietany. Gdy drożdże podrosną, dodać resztę składników, wymieszać. Wyrobić gładkie i sprężyste ciasto. Ciasto przykryć ściereczką, odstawić w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto jeszcze raz zagnieść, włożyć do natłuszczonej foremki w kształcie baranka, by ponownie wyrosło. Gotowe ciasto posmarować z wierzchu ciepłą wodą i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Piec około 40 minut w temperaturze ponad 180°C. W piekarniku postawić naczynie z wodą, by powietrze było nawilżone.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Słodkie jajka —

SKŁADNIKI
Ciasto:
- 1,5 szklanki mąki pszennej + 1 łyżka (250 g)
- 8 łyżek cukru (100 g)
- 150 g masła
- 2 żółtka

Dodatkowo:
- 2 białka
- ½ szklanki cukru
- 50 g zmielonych migdałów
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- powidła lub marmolada
- papier do pieczenia

Sposób przyrządzenia
Ciasto: Mąkę, cukier, masło i żółtka włożyć do miski, wymieszać mikserem. Wyłożyć ciasto na stolnicę, szybko zagnieść. Zawinąć w folię, odłożyć na 30 minut do lodówki. Płaską blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto rozwałkować na grubość 5 mm, wyciąć foremką ciastka w kształcie jajek o wysokości około 8 cm. Blachę z ciastkami wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 15 minut w temperaturze 180°C.
Słodkie jajka: Schłodzone białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do piany wsypać zmielone migdały i mąkę ziemniaczaną, wymieszać. Ciastka posmarować powidłami. Masę bezową przełożyć do szprycy, wycisnąć z niej na ciastkach obwódki i wzorki. Wstawić ponownie do piekarnika i piec jeszcze około 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Wielkanocne jajka sadzone —

SKŁADNIKI
Biszkopt:
- 5 jajek
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki mąki tortowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Masa śmietankowa:
- 1 szklanka śmietany kremówki 30%
- 100 g białej czekolady
- cukier puder

Dodatkowo:
- puszka brzoskwiń

Sposób przyrządzenia
Biszkopt: Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno i cały czas ubijając, stopniowo wsypywać cukier. Ubijać, aż cukier całkowicie się rozpuści, i nadal ubijając, dodawać po jednym żółtku. Na koniec wsypać obydwie mąki z proszkiem do pieczenia i wszystko razem delikatnie wymieszać na jednolite ciasto. Ciasto przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 25 minut w temperaturze 170°C, do tzw. suchego patyczka.
Masa: Czekoladę połamać w małe kawałki i roztopić w gorącej kąpieli wodnej, a następnie lekko wystudzić. Dobrze schłodzoną kremówkę ubić na sztywno i cały czas ubijając, stopniowo dodawać rozpuszczoną czekoladę oraz (ewentualnie) cukier puder do smaku. Śmietanę równomiernie rozłożyć na wystudzonym biszkopcie, a następnie w równych rzędach ułożyć odsączone brzoskwinie, lekko wciskając je w śmietanę. Ciasto wstawić do lodówki, by stężało.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Sos tatarski z podgrzybkami —

Sposób przyrządzenia
Podgrzybki, ogórki, cebulę, drobno pokrojone jajko, chrzan, musztardę, majonez oraz śmietanę przełożyć do miseczki. Doprawić do smaku solą oraz białym pieprzem i wymieszać, a następnie sos przykryć folią spożywczą i na 3–4 godziny wstawić do lodówki.

Poleca Anna Waliczek, Dzimierz, woj. śląskie

SKŁADNIKI

- **5 łyżek drobno pokrojonych podgrzybków marynowanych**
- **6 łyżek drobno pokrojonych ogórków konserwowych bez skórki**
- **1 łyżka drobno pokrojonej cebuli**
- **1 drobno pokrojone jajko ugotowane na twardo**
- **1 łyżeczka chrzanu ze słoika**
- **1 płaska łyżka musztardy**
- **6 łyżek majonezu**
- **2 łyżki gęstej śmietany**
- **sól**
- **biały pieprz**

— Sałatka z białą kiełbasą —

SKŁADNIKI

- **3 białe kiełbasy parzone**
- **5 jajek**
- **duża sałata masłowa**
- **8 pomidorków koktajlowych**
- **2 łyżki majonezu**
- **1 łyżka chrzanu ze słoika**
- **świeżo zmielony pieprz kolorowy**
- **świeżo zmielona sól morska**
- **posiekany szczypiorek**

Sposób przyrządzenia
Kiełbasy ugotować, wystudzić, zdjąć osłonkę i pokroić w plasterki. Jajka ugotować na twardo, wystudzić, obrać i pokroić w ćwiartki. Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić na połówki. Sałatę przepłukać, osuszyć i porwać w mniejsze kawałki. Majonez połączyć z chrzanem, doprawić do smaku i wymieszać. Na półmisku ułożyć sałatę, a na niej rozłożyć przygotowaną kiełbasę, pomidorki i jajka. Całość polać chrzanowym majonezem i oprószyć posiekanym szczypiorkiem oraz świeżo zmielonym pieprzem i solą. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Poleca Jadwiga Kwiek, Falmirowice, woj. opolskie

—Wielkanocna sałatka warstwowa bez przypraw —

Sposób przyrządzenia
Jajka ugotować na twardo, wystudzić i obrać. Ananasy, seler i kukurydzę odsączyć z zalewy. Pora umyć, sparzyć i pokroić w plasterki (10 plasterków), a resztę posiekać. Na dno szklanej salaterki wyłożyć jeden słoiczek selera i posmarować łyżką majonezu. Następnie, kolejno wyłożyć połowę ananasów, połowę kukurydzy i posmarować łyżką majonezu. Na majonezie ułożyć 3 jajka pokrojone w plasterki, przykryć drugim słoiczkiem selera i rozsmarować na nim łyżkę majonezu. Następnie wyłożyć pozostałe ananasy, a na nie resztę kukurydzy i posmarować łyżką majonezu. Na wierzchu ułożyć 3 jajka pokrojone w plasterki i posypać posiekanym porem. Na koniec sałatkę udekorować porem pokrojonym w plasterki, jajkiem pokrojonym w ćwiartki oraz majonezem i wstawić do lodówki.

Poleca Ewelina Pędzikowska, Kutno, woj. łódzkie

SKŁADNIKI

- **7 jajek**
- **puszka ananasów pokrojonych w kostkę**
- **2 słoiki selera (bez octu)**
- **puszka musztardy**
- **majonez**
- **½ pora**

— Ziemniaczane koszyczki—

SKŁADNIKI

- **4 ziemniaki**
- **2 łyżki mąki**
- **gałązka szałwii**
- **gałązka rozmarynu**
- **12 jajek przepiórczych**
- **100 g wędzonego łososia**
- **2 dymki ze szczypiorkiem**
- **ogórek kiszony**
- **3-4 łyżki majonezu**
- **½ cytryny**
- **olej**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Zioła opłukać, połowę szałwii odłożyć, resztę posiekać. Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Przełożyć na sito i płukać, aż woda będzie czysta, osączyć, osuszyć. Oprószyć mąką, solą, pieprzem, szałwią oraz połową rozmarynu, wymieszać. Większe foremki posmarować olejem od wewnątrz, a mniejsze od zewnątrz. Każdą większą wyścielić ziemniakami, przycisnąć mniejszą. Piec 20–25 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Jajka przepiórcze ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Dymkę oczyścić i wraz ze szczypiorkiem posiekać. Ogórek kiszony i łososia pokroić w kostkę, połączyć z dymką, majonezem, resztą rozmarynu, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem. Koszyczki ziemniaczane wyciągnąć z foremek, napełnić sałatką z łososia i jajkami przepiórczymi, ozdobić szałwią.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Kiełbaski zapiekane w cieście —

SKŁADNIKI

- **500 g cienkiej kiełbasy**
- **100 g mąki**
- **300 ml mleka**
- **1 jajko**
- **1 łyżka musztardy**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **olej**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Do przesianej mąki dodać jajko, mleko, musztardę i szczyptę soli. Całość zmiksować, odstawić na mniej więcej 20 minut. Natkę opłukać, posiekać. Kiełbaski podzielić na porcje, ponacinać, ułożyć w posmarowanym olejem naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C, aż się zrumienią. Ciasto wymieszać, zalać nim kiełbaski, piec 35–40 minut. Przez pierwsze 20 minut nie otwierać piekarnika, bo ciasto opadnie. Przed podaniem kiełbaski w cieście posypać natką.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Pasztet w kruchym cieście —

SKŁADNIKI

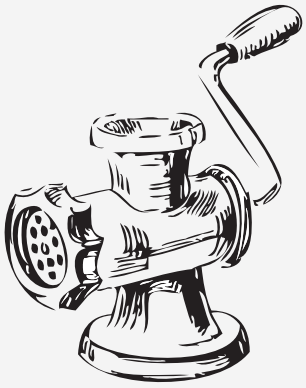
- **100 g masła**
- **200 g mąki + 1 łyżka**
- **8 jajek**
- **600 g mielonego mięsa wieprzowego**
- **2 cebule**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 marchewka**
- **kawałek selera**
- **4 gałązki tymianku**
- **4 gałązki oregano**
- **125 ml białego wytrawnego wina**
- **50 g bułki tartej**
- **100 ml bulionu drobiowego**
- **olej**
- **2 liście laurowe**
- **gałka muszkatołowa**
- **mielone ziele angielskie**
- **mielona słodka papryka**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Mięso mielone zalać winem, dołożyć liście laurowe, odstawić na noc do lodówki. Masło posiekać z mąką, dodać jajko i szczyptę soli, zagnieść ciasto. Owinąć folią, odłożyć na 30 minut do lodówki. 5 jajek ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Cebule oraz czosnek obrać, posiekać, zeszklić na łyżce oleju. Marchewkę i seler obrać, umyć, pokroić w kostkę, zalać bulionem, ugotować do miękkości, zmiksować. Zioła opłukać, posiekać. Z mięsa wyjąć liście laurowe, dorzucić cebulę, warzywa, 2 jajka, zioła, bułkę tartą, łyżkę mąki. Doprawić solą, pieprzem, 2 łyżeczkami mielonej papryki, szczyptą gałki muszkatołowej i ziela angielskiego, masę wyrobić. Ciasto rozwałkować, pociąć w szersze paski. Formę z kominkiem posmarować olejem, co 7 cm wyścielić paskami ciasta, tak aby ciasto wystawało na zewnątrz. Nałożyć część masy, jajka na twardo i resztę mięsa, przykryć paskami ciasta. Piec 60 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

XXIX



Domowy wyrób wędlin

— Kiełbasa parówkowa —

SKŁADNIKI

- **6 kg podgardla wieprzowego bez skóry**
- **4 kg mięsa z golonki wieprzowej**
- **1 łyżka zmielonej gałki muszkatołowej**
- **1 łyżka słodkiej papryki czerwonej**
- **½ łyżeczki naturalnego pieprzu**
- **160-180 g soli peklowej**
- **około 16-20 metrów jelit wieprzowych**

Sposób przyrządzenia

Mięso przemleć przez sitko o średnicy oczek 2–3 mm. W przypadku sitka o większej średnicy – 5 mm wskazane jest dwukrotne mielenie. Po dodaniu wszystkich składników należy dokładnie wymieszać farsz, dolewając do niego 2–3 szklanki zimnej wody. Wymieszaną masą mięsną napełnić jelita, co 15 cm skręcając je dwukrotnie, aby uformować kiełbasy. Następnie w wędzarni wędzić gorącym dymem z żarzącego się drewna dębowego lub olchowego przez około 60 minut, aż kiełbasy nabiorą barwy jasnoróżowej z odcieniem żółtawym. Później kiełbasy parzy się (nie gotować!) w wodzie (nie musi być przegotowana) o temperaturze 70–72°C przez około 15 minut.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Kiełbasa śląska —

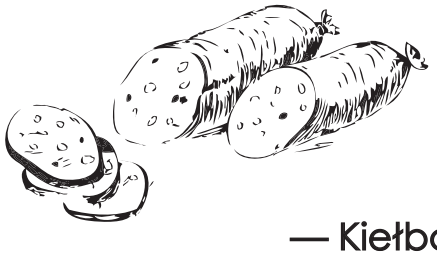
SKŁADNIKI

- **7,5 kg mięsa z szynki lub chudej łopatki wieprzowej**
- **2,5 kg mięsa z golonki wieprzowej**
- **1 główka czosnku przeciśniętego przez praskę**
- **1 łyżeczka kolendry mielonej**
- **20-30 g pieprzu białego naturalnego**
- **180-200 g soli peklowej**
- **około 16-20 m jelita wieprzowego**

Sposób przyrządzenia

Mięso chude przemleć przez sitko o średnicy oczek 10–13 mm. Natomiast golonkę przez sitko o średnicy 2–3 mm. Po dodaniu wszystkich składników należy bardzo dokładnie wymieszać farsz, dolewając do niego około 1,5 litra zimnej wody. Wymieszaną masą wypełnić jelita dość ściśle, co 15–20 cm skręcając je dwukrotnie, aby uformować kiełbasy. Następnie wędzić w wędzarni gorącym dymem z żarzącego się drewna dębowego lub olchowego przez około 100–120 minut do osiągnięcia przez kiełbasy barwy jasnobrązowej. Później kiełbasę parzyć (nie gotować!) w wodzie (nie musi być przegotowana) o temperaturze 72–74°C przez około 25 minut.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie



— Kiełbasa biała surowa —

SKŁADNIKI

- **2 kg mięsa od szynki wieprzowej**
- **7 kg mięsa z łopatki wieprzowej**
- **1 kg mięsa z golonki wieprzowej**
- **20-30 g pieprzu naturalnego**
- **1 główka czosnku przeciśniętego przez praskę**
- **20 g majeranku**
- **200 g soli warzonej**
- **16-20 m jelit wieprzowych**

Sposób przyrządzenia

Mięso od szynki przemleć przez sitko o średnicy oczek 13–10 mm, łopatkę przemleć przez sitko o średnicy oczek 8–10 mm, natomiast mięso z golonki przemleć przez sitko o średnicy oczek 2 mm. Następnie po dodaniu przypraw mięso wymieszać z dodatkiem około 1 litra zimnej wody do jej całkowitego wchłonięcia. Wymieszaną masą napełnić ściśle jelita. Kiełbasę parzyć (nie gotować!) w wodzie (nie musi być przegotowana) o temperaturze 72–75°C przez około 10–15 minut.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Kiełbasa dziadka Leona —

SKŁADNIKI

- **1 kg cielęciny**
- **400 g łopatki wieprzowej**
- **300 g boczku surowego**
- **300 g podgardla wieprzowego**
- **3 łyżki soli peklowej**
- **3 łyżeczki pieprzu**
- **1 łyżka cukru**
- **3 łyżki gałki muszkatołowej**
- **sok z ½ cytryny**
- **250 ml zimnego mleka**
- **3 m jelita wieprzowego solonego**
- **1 główka czosnku**
- **5 łyżek suszonego majeranku**

Sposób przyrządzenia

Mięso z cielęciny, łopatki, boczku i wieprzowiny pokroić w kostkę, następnie zemleć. Do zmielonego mięsa dodać sól, cukier, pieprz, czosnek, gałkę muszkatołową oraz suszony majeranek oraz zimne mleko. Masę dokładnie wyrobić. Odstawić na godzinę, aby wszystkie smaki się wymieszały. Jelita odmoczyć z soli w wodzie, nakładać na lejek masarski nałożony na maszynkę, nakładając masę mięsną w jelita, formować kiełbasy. Kiełbaski okręcać kilka razy wokół osi i nakładać dalej masę. Kiełbasy zabezpieczyć na końcówkach, wiążąc je. Kiełbasy włożyć do dużej miski, aby trochę podeschły. Następnie parzyć we wrzątku przez 20 minut w temperaturze około 70°C. Podawać jeszcze gorące. Kiełbasy można również mrozić.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Słonina dojrzewająca —

SKŁADNIKI

- **2 kg słoniny**
- **4 łyżki soli do peklowania**
- **½ łyżki pieprzu czarnego mielonego**
- **½ łyżki pieprzu ziołowego**
- **½ łyżki cukru**
- **2 łyżki majeranku**
- **duży ząbek czosnku**
- **słodka papryka**
- **gałązki jałowca**

Sposób przyrządzenia

Przyprawy wymieszać i natrzeć nimi na sucho słoninę. Następnie umieścić ją w lodówce na kilka dni. Minimum raz dziennie przewracać, by słonina była w „sosie". Po 6 dniach słoninę wyjąć i przed umieszczeniem w wędzarni posypać słodką papryką. W wędzarni słonina musi wisieć 4–5 dni, później rozpocząć wędzenie. Wędzić w zimnym dymie z drzewa bukowego przez 2 godziny. Pod koniec dodać kilka gałązek jałowca. Słonina powinna leżakować w wędzarni przez kilka tygodni, ale raz w tygodniu należy ją wędzić przez około 30 minut. Słonina może wisieć nawet kilka miesięcy.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Kiełbasa wieprzowo-wołowa —

SKŁADNIKI

- **2 kg chudej wieprzowiny (karkówka, łopatka lub szynka)**
- **1 kg wołowiny**
- **500 g słoniny**
- **30 g soli**
- **8 g grubo mielonego pieprzu czarnego**
- **7 g majeranku**
- **4 g tymianku**
- **5 ząbków czosnku**
- **100 ml zimnej wody**
- **jelita wieprzowe kaliber 30/32 lub 32/34 (długość 5-6 m)**

Sposób przyrządzenia

Przeprowadzić obróbkę mięsa wieprzowego i wołowego, oczyścić ze ścięgien i większych kawałków tłuszczu. Mięso i słoninę pokroić w kostkę i przyprawić, przykryć i schować do lodówki na 24 godziny, aby przeszło przyprawami. Następnie dwukrotnie zemleć w maszynce do mięsa z sitkiem o dużych oczkach 5–7 mm. Następnie zemleć słoninę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać ze sobą, dodać pół szklanki wody zimnej do uzyskania jednolitej kleistej konsystencji farszu. Namoczone w zimnej wodzie jelita nałożyć na końcówkę lejka nadziewarki i nabijać farszem. Długość kiełbasy jest dowolna, zaleca się jednak skręcanie co 15–20 cm. Na stolnicy wywałkować kiełbasę, aby pozbyć się powietrza. Pozostałe pęcherzyki powierza poprzebijać szpilką lub igłą. Tak przygotowaną kiełbasę należy powiesić w chłodnym miejscu na kilka godzin, aby obeschła. Wędzić gorącym dymem wiśniowym lub olchowym, przy czy wędzenie zasadnicze powinno trwać około 90 minut (temperatura wędzenia 40–60°C), a faza ostateczna 20–30 minut (temperatura 80–90°C). Pod koniec wędzenia zawiesić kiełbasę i zostawić w chłodnym miejscu do ostatecznego dojrzenia na około 2–3 dni. Tak przygotowana kiełbasa może być przechowywana w lodówce przez co najmniej kilkanaście dni, a w zamrażalniku kilka miesięcy. Przed spożyciem kiełbasę należy sparzyć.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Kiełbasa drobiowo-wieprzowa—

SKŁADNIKI

- **2 kg mięsa z udźca indyka**
- **2 kg chudej wieprzowiny**
- **60 g soli**
- **1 łyżeczka czarnego pieprzu**
- **1 łyżeczka gorczycy**
- **1 łyżeczka kolendry**
- **1 łyżka cukru**
- **120 ml przegotowanej chłodnej wody**
- **jelita wieprzowe lub kozie**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Połączyć ze sobą sól, cukier i zmielone przyprawy (można użyć gotowych mieszanek do peklowania i marynowania mięsa). Następnie wymieszać oba rodzaje mięsa z przyprawami. Odstawić przyprawione mięso do lodówki na 24 godziny. Po upływie tego czasu schłodzone mięso drobiowe i wieprzowe zemleć w maszynce do mięsa, używając sitka o otworach 6–8 mm. Dolewać również wodę. Farsz wyrabiać do momentu, kiedy masa będzie kleista i jednolita. Wyrobiony gotowy farsz wstawić do lodówki na godzinę. Wypłukane w zimnej wodzie jelito napełnić małą ilością wody i naciągnąć na lejek nadziewarki (woda wewnątrz jelita ma na celu zwilżenie jelita oraz pozwala na stwierdzenie ewentualnych uszkodzeń). Dokładnie wypełnić jelita, odkręcając formowane kiełbaski na wybraną długość (optymalnie około 20 cm). Uformowane kiełbasy zawiesić na całą noc w chłodnym i przewiewnym miejscu, co ułatwi przejście smaku i aromatu przypraw przez mięso. Osuszoną kiełbasę wędzić gorącym dymem o temperaturze około 50°C przez 1,5 godziny. Uwędzoną kiełbasę parzyć w wodzie o temperaturze 75°C przez około 25 minut.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie

— Dojrzewająca szynka wieprzowa —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg mięsa z szynki**
- **4 łyżki soli do peklowania + 1 łyżka**
- **½ łyżki pieprzu**
- **½ łyżki pieprzu ziołowego**
- **½ łyżki cukru**
- **2 łyżki majeranku**
- **duży ząbek czosnku**

Sposób przyrządzenia

Przyprawy wymieszać i natrzeć nimi mięso na sucho. Mięso umieścić w zamkniętym naczyniu, które następnie umieścić w lodówce. Mięso obracać minimum dwukrotnie w ciągu dnia. Po 6–7 dniach szynkę zawiesić w wędzarni i odczekać 4–6 dni. Po tym czasie szynkę uwędzić w zimnym dymie z drewna bukowego. Po 2 godzinach wędzenia dodać kilka gałązek jałowca i wędzić jeszcze około 30 minut. Następnie szynka przez miesiąc powinna wisieć w wędzarni, a raz w tygodniu należy dodawać nieco dymu, nie dłużej jednak niż 30 minut. Taka szynka może wisieć nawet do 6 miesięcy.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Kiełbasa z mięsem jelenia —

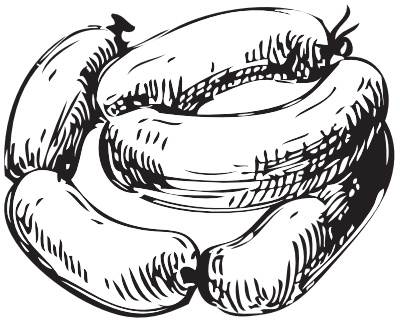
SKŁADNIKI

- **3-4 kg mięsa z jelenia**
- **3 kg łopatki**
- **3 kg boczku**
- **2 kg słoniny**
- **pieprz**
- **majeranek**
- **sól kamienna**
- **czosnek**
- **jelita**

Sposób przyrządzenia

Mięso z jelenia i łopatki zemleć w maszynce na dużych oczkach, natomiast boczek i słoninę na małych oczkach. Wszystko razem wymieszać i dodać do smaku pieprz, majeranek, sól kamienną, czosnek. Po nabiciu w jelita, wędlinę powiesić na 12 godzin w wędzarni, a następnie wędzić z użyciem drewna z buku, starej jabłoni lub wiśni. Czas wędzenia to 3–4 godziny. Kiełbasa jest gotowa do jedzenia następnego dnia.

Poleca Waldemar Szyndrowski, Jawor, woj. dolnośląskie



— Pikantny boczek do chleba —

SKŁADNIKI

- **1 kg surowego boczku**
- **4 łyżeczki soli peklowej**
- **papryczka chili**
- **7 ząbków czosnku**
- **2 łyżeczki majeranku**
- **1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki**
- **1 łyżeczka pieprzu cayenne**
- **sól**
- **2 liście laurowe**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **4 ziarna pieprzu**
- **¼ szklanki białego wytrawnego wina**

Sposób przyrządzenia

Sól peklową rozpuścić w 1 litrze wrzącej wody. Przestudzić. Dodać posiekaną papryczkę i 3 zmiażdżone ząbki czosnku. Zalać boczek i odstawić na 24 godziny. Mięso wyjąć i osuszyć. Pozostałe ząbki czosnku zmiażdżyć, natrzeć mięso. Majeranek rozetrzeć w dłoniach, wymieszać z mieloną papryką, pieprzem cayenne i solą. Natrzeć mięso. Boczek włożyć do rękawa do pieczenia. Dodać liście laurowe, ziarna ziela i pieprzu oraz wino. Rękaw zapiąć. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C. Rozciąć rękaw i piec jeszcze 20 minut. Przestudzić.

Poleca Małgorzata Stachurska, Katowice, woj. śląskie

— Szynka w przyprawach —

SKŁADNIKI

- **1 kg szynki wieprzowej**
- **2 łyżeczki soli**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżka majeranku**
- **1 łyżeczka czosnku granulowanego**
- **2 łyżki oleju**
- **1 łyżeczka słodkiej mielonej wędzonej papryki**

Zalewa:

- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki majonezu**
- **1 łyżka musztardy**
- **2-3 łyżki soli**
- **2 liście laurowe**
- **4-6 ziaren ziela angielskiego**
- **gałązka rozmarynu**

Sposób przyrządzenia

Szynkę umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pozostałymi przyprawami. Skropić olejem. Przykryć i chłodzić przez 24–36 godzin.

Zalewa: Zmiażdżony czosnek i resztę składników na zalewę wymieszać w dużym garnku. Zalać 2 litrami wody. Włożyć szynkę (cała powinna być zanurzona w zalewie). Przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować 10 minut. Odstawić na 10–12 godzin. Tak samo postępować jeszcze dwa razy (szynkę można zagotować wieczorem, ponownie rano i kolejny raz wieczorem tego samego dnia). Przechowywać w lodówce.

Poleca Julianna Bednarczuk, Lubienia, woj. opolskie

— Pikantna łopatka —

SKŁADNIKI

- **ok. 1,5 kg łopatki wieprzowej bez kości**
- **1,5 łyżki soli**
- **½ łyżeczki gorczycy**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżeczka majeranku**
- **½ łyżeczki mielonej szałwii**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżeczka mielonego tymianku**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **½ łyżeczki kwasku cytrynowego**
- **2 łyżki oleju**

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć i osuszyć. W miseczce wymieszać przyprawy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, kwaskiem cytrynowym i olejem. Marynatą dokładnie natrzeć mięso. Wstawić do lodówki na 3–4 godziny. Łopatkę włożyć do rękawa do pieczenia. Zapiąć szczelnie. Piec około godziny w temperaturze 180°C. Następnie rozciąć rękaw, lekko rozchylić i piec jeszcze około 30 minut w tej samej temperaturze. Wyjąć z piekarnika i wystudzić.

Poleca Magdalena Tabaczyk, Brzeg, woj. opolskie

— Wędlina do chleba —

SKŁADNIKI

- **2 kg szynki, karkówki lub piersi z indyka**
- **4 ząbki czosnku**
- **½ szklanki soli**
- **½ łyżeczki pieprzu ziołowego**
- **½ łyżeczki pieprzu czarnego**
- **1 łyżka cukru**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **1 łyżeczka kolendry**
- **1 łyżeczka kminu rzymskiego**
- **2 łyżki majonezu**

Sposób przyrządzenia

Czosnek zmiażdżyć i wymieszać z solą, cukrem, przyprawami, majonezem i 2 litrami wody (zalewa będzie miała niejednolitą konsystencję). Zagotować i przestudzić. Mięso umyć, włożyć do zalewy. Zagotować i kontynuować gotowanie przez 5 minut. Zdjąć z ognia. Odstawić na 8–10 godzin. Ponownie zagotować i gotować 5 minut. Przestudzić. Mięso można dodatkowo wysuszyć, umieszczając je na godzinę w wyłączonym piekarniku, uprzednio rozgrzanym do 140°C.

Poleca Ulla Pałka, Kraków, woj. małopolskie

— Gotowana karkówka —

SKŁADNIKI

- **1 kg karkówki**
- **sól**
- **czosnek**
- **ostra papryka**
- **słodka papryka**
- **zioła prowansalskie**

Sposób przyrządzenia

Karkówkę natrzeć solą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Posypać mielonymi paprykami i ziołami prowansalskimi. Mięso owinąć ciasno folią spożywczą, tak aby nie było pęcherzy powietrza. Następnie mocno owinąć sznurkiem. Włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować około 30 minut pod przykryciem. Zdjąć z ognia i odstawić na około 12 godzin. Następnie mięso wyjąć z wody i folii. Podawać na zimno jako wędlinę.

Poleca Renata Faryn, Niegosławice, woj. lubuskie

XXX

Domowe przetwory

1. Dżemy, marmolady i konfitury

— Dżem owocowy z jarzębiną —

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców jarzębiny**
- **500 g gruszek**
- **500 g kwaśnych jabłek**
- **1 kg cukru**
- **1 szklanka wody**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Owoce jarzębiny opłukać, odsączyć i sparzyć wrzątkiem. Gruszki i jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Ugotować syrop z 1 kg cukru i szklanki wody. Jarzębinę wsypać do garnka z grubym dnem i zalać syropem. Dodać jabłka i gruszki. Gotować na małym ogniu pod przykryciem, aż dżem uzyska odpowiednią przejrzystość i konsystencję. Aby zachował kolor, można zakwasić go sokiem z cytryny. Gorący dżem przełożyć do słoików i zakręcić. Pozostawić do ostygnięcia.

Poleca Grażyna Kowalczyk, Brzeg, woj. opolskie

— Dżem z jabłek —

SKŁADNIKI

- **2 kg jabłek**
- **1 kg cukru**

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć. Obrać je ze skórki i zetrzeć na tarce. 500 g jabłek zagotować. Gdy zrobi się jednolita masa, dodać resztę i gotować, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji (należy pamiętać, że przy dłuższym gotowaniu zrobi się gęsta marmolada). Gorące jabłka nakładać do słoików. Słoiki od razu zakręcać.

Poleca Katarzyna Młynarska, Krapkowice, woj. opolskie

— Dżem z jagód —

Sposób przyrządzenia

Umyte jagody wrzucić do rondelka. Gotować je z odrobiną wody, cały czas mieszając i ugniatając. Po chwili dodać cukier. Gorące przełożyć do słoiczka. Dla pewności można spasteryzować przez kilkanaście minut.

SKŁADNIKI

- **500 g jagód**
- **woda**
- **2 łyżki cukru**

Poleca Rozalia Miler, Opole, woj. opolskie

— Dżem z rabarbaru —

SKŁADNIKI

- **4 kg rabarbaru**
- **2 kg cukru**
- **3 pomarańcze**

Sposób przyrządzenia

Rabarbar pokroić w kostkę i zasypać go 1 kg cukru. Pozostawić na noc, żeby zmiękł i puścił soki. Na drugi dzień rozpocząć smażenie, które powinno trwać około 1,5 godziny. Uważać, by dżemu nie przypalić. Pod koniec dodać pomarańcze pokrojone w kostkę oraz pozostały kilogram cukru i jeszcze chwilkę smażyć. Gorący dżem przelać do słoików i zakręcić. Odwrócić do góry dnem.

Poleca Karolina Misiewicz, Nysa, woj. opolskie

— Dżem gruszkowy z czarnym bzem —

Sposób przyrządzenia

Gruszki umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, dwie trzecie pokroić w drobną kostkę, pozostałą część w półplasterki. Owoce czarnego bzu umyć, usunąć niedojrzałe jagody. Wraz z pokrojonymi w kostkę gruszkami przełożyć do rondla, dodać żelfix i mieszając, zagotować. Wsypać cukier, dodać plastry gruszek i gotować 1 minutę. Przełożyć do słoików.

SKŁADNIKI

- **1 kg gruszek**
- **300 g owoców czarnego bzu**
- **1 opakowanie żelfixu**
- **350 g cukru**

Poleca Karolina Urban, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Dżem agrestowy —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg agrestu**
- **800 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Agrest dokładnie umyć, usunąć szypułki i ogonki. Każdy owoc nakłuć kilkanaście razy szpilką. Wrzucić owoce do garnka, dodać połowę cukru, dokładnie wymieszać i gotować na małym ogniu około 2–3 godzin, ciągle mieszając. Wyłączyć, pozostawić do wystygnięcia. Następnego dnia dodać drugą połowę cukru i na wolnym ogniu, mieszając, gotować kolejne 2–3 godziny. Gorący dżem nakładać do słoików, mocno zakręcić, odwrócić do góry dnem, a po chwili odwrócić i zostawić do całkowitego ostygnięcia.

Poleca Karolina Urban, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Dżem agrestowy z gruszkami —

SKŁADNIKI
- **1,1 kg agrestu**
- **800 g dojrzałych gruszek**
- **sok z 1 cytryny**
- **1 laska wanilii**
- **500 g cukru żelującego**

Sposób przyrządzenia

Agrest oczyścić, umyć i osuszyć. Gruszki umyć, obrać, przekroić na pół i usunąć gniazda nasienne. Skropić sokiem z cytryny. Laskę wanilii rozkroić i wyjąć nasiona. Owoce przełożyć do rondla, dodać cukier, wanilię i odstawić na godzinę. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu przez około 4 minuty. Gorący dżem przełożyć do słoików. Zakręcić.

Poleca Alina Duc, Nakło, woj. opolskie

— Dżem brzoskwiniowy z amaretto i migdałami —

SKŁADNIKI
- **1 kg dojrzałych wypestkowanych brzoskwiń**
- **cukier żelujący 1:1**
- **skórka z 2 cytryn**
- **500 ml amaretto**
- **70 g migdałów**

Sposób przyrządzenia

Umyte brzoskwinie umieścić na minutę we wrzącej wodzie. Następnie przełożyć do wody zimnej, aby szybko je schłodzić. Zdjąć z owoców skórkę, usunąć pestki, a miąższ podzielić na kawałki. Włożyć do garnka i zasypać cukrem żelującym – wymieszać. Pozostawić na minimum godzinę, aby owoce puściły sok. Tymczasem zalać migdały wrzątkiem, a po kilku minutach usunąć z nich skórkę. Migdały dokładnie osuszyć i dość grubo posiekać. Postawić garnek na średnim ogniu, dodać amaretto, skórkę otartą z cytryn oraz migdały. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować 4 minuty, cały czas mieszając. Napełnić słoiki dżemem, zamknąć wieczka i odstawić do całkowitego wystygnięcia.

Poleca Dagna Lisoń, Namysłów, woj. opolskie

— Dżem morelowy z jeżynami —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg moreli**
- **sok z 1 cytryny**
- **500 g cukru żelującego**
- **400 g jeżyn**

Sposób przyrządzenia

Morele umyć, usunąć pestki i pokroić w ćwiartki. Przełożyć do garnka i skropić sokiem z cytryny. Posypać cukrem. Do owoców wlać około 500 ml wody. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotować do miękkości (około 15 minut), usuwając tworzącą się pianę. Jeżyny umyć i wrzucić do moreli. Wymieszać i zagotować. Gorący dżem przełożyć do słoików, zakręcić i postawić je do góry dnem.

Poleca Danuta Wierzba, Przecza, woj. opolskie

— Dżem wiśniowy z kwiatami lipy —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg wiśni**
- **500 g cukru**
- **garść kwiatów lipy**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Wiśnie umyć, osuszyć, wydrylować i zasypać cukrem, dodać kilka pestek. Kwiaty lipy zalać wrzątkiem i odstawić na minimum 30 minut. Przefiltrować i naparem zalać wiśnie. Odstawić na noc. Następnego dnia owoce gotować tak długo, aż dżem będzie miał odpowiednią konsystencję. Dodać sok z cytryny. Wyjąć pestki i gorący dżem przełożyć do słoików. Pasteryzować 10 minut w temperaturze 60°C.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

— Dżem z czerwonych porzeczek —

SKŁADNIKI
- **2 kg obranych porzeczek**
- **500 g cukru żelującego**
- **1,5 szklanki cukru**

Sposób przyrządzenia
Owoce przełożyć do garnka, zasypać cukrem, wymieszać i odstawić na 3–4 godziny. Gdy puszczą sok, dodać cukier żelujący, zamieszać i podgrzewać. Gotować 6–7 minut, co chwilę mieszając. Dżem przełożyć do wyparzonych słoików i pasteryzować 20 minut.

Poleca Patrycja Nędza, Chudoba, woj. opolskie

— Dżem z aronii —

SKŁADNIKI
- **2 kg aronii**
- **1 kg jabłek**
- **2 cytryny**
- **odrobina cukru**

Sposób przyrządzenia
Aronie dzień przed przygotowywaniem dżemu zamrozić. Na drugi dzień smażyć je, dusić, a następnie przetrzeć przez sito. Dodać do nich pokrojone w kostkę jabłka i przesmażyć. Następnie dodać sok z cytryny i trochę cukru. Smażyć, aż jabłka się rozpadną, a masa stanie się bardziej jednolita. Gorący dżem przełożyć do słoików.

Poleca Bernadeta Kowol, Tarnów Opolski, woj. opolskie

— Dżem brzoskwiniowy z miętą —

Sposób przyrządzenia
Owoce umyć, osuszyć, wyjąć pestki, pokroić na drobne kawałki, dodać do garnka cukier i konfitur-fix, wymieszać, zagotować, dodać pokrojone drobno listki mięty, sok z cytryny i nalewkę pomarańczową. Gotować przez około 3 minuty, a następnie przelać do słoików.

Poleca Teresa Konieczko, Rusocin, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 kg brzoskwiń**
- **1,5 kg cukru**
- **1 konfitur-fix**
- **mały pęczek mięty**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **4 łyżki nalewki pomarańczowej**

— Dżem z pigwy —

SKŁADNIKI
- **1 kg pigwy**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka wody**

Sposób przyrządzenia
Owoce umyć, obrać ze skórki i pokroić w ósemki. Usunąć pestki i gniazda nasienne. Pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do garnka o grubym dnie, zalać wodą i wsypać cukier. Gotować na minimalnym ogniu, często mieszając, aż pigwa zmięknie i dżem zgęstnieje. Gorący dżem przełożyć do słoiczków, mocno zakręcić i odwrócić do góry dnem.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

— Dżem z dyni —

Sposób przyrządzenia
Obraną i oczyszczoną z nasion dynię pokroić w małą kostkę. Przełożyć do miski, zalać sokiem z cytryny i zasypać cukrem żelującym. Odstawić na 2 godziny. Żurawinę zalać rumem i odstawić na 2 godziny do nasiąknięcia. Włożyć dynię do garnka i gotować powoli, aż zmięknie. Pod koniec dodać żurawinę z rumem, podgotować i odstawić. Napełnić słoiki. Dobrze zamknąć i obrócić dnem do góry. Poczekać, aż ostygną i obrócić z powrotem.

Poleca Krystyna Ferenc, Krapkowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **1 duża dynia (1 kg miąższu)**
- **sok z połowy cytryny**
- **500 g cukru żelującego 2:1**
- **100 g żurawiny**
- **50 ml rumu**

— Dżem dyniowy z limonką —

SKŁADNIKI
- **dynia (około 1,5 kg)**
- **2 limonki**
- **1 szklanka cukru żelującego**
- **½ szklanki cukru zwykłego**

Sposób przyrządzenia

Dynię umyć, osuszyć i owinąć folią aluminiową. Większą dynię można podzielić na części. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C na około 45 minut. Przy większej dyni czas ten trzeba wydłużyć. Po tym czasie dynię wyjąć, zostawić do przestudzenia, a następnie obrać ze skóry i wydrążyć środek z pestkami. Obraną dynię pokroić w kostkę, przełożyć do garnka i zasypać cukrem. Gotować na wolnym ogniu przez kilka minut. Limonki umyć, przekroić i wycisnąć z nich sok – wlać do dyni i wymieszać. Dodać cukier żelujący i dokładnie wszystko połączyć. Spróbować, ewentualnie doprawić większą ilością soku z limonki. Przełożyć do słoików, a następnie pasteryzować przez 20–25 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 110–120°C.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

— Dżem cukiniowy z ananasem —

SKŁADNIKI
- **3 cukinie**
- **1 cytryna**
- **200 g cukru**
- **200 g miąższu ananasa**

Sposób przyrządzenia

Cukinie obrać, zetrzeć na tarce. Przełożyć do rondla, wlać 150 ml wody, dodać sok z cytryny i przesmażyć. Przetrzeć przez sitko, dodać cukier i gotować 5 minut. Miąższ ananasa pokroić i dodać do gotującej się cukinii. Doprowadzić do wrzenia. Gorący dżem przełożyć do słoików, zakręcić je i postawić do góry dnem. Jeśli dżemy będą stać kilka miesięcy, słoiki pasteryzować 20 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Elżbieta Gołąbek, Niwki, woj. opolskie

— Dżem z cukinii z nutą mięty —

SKŁADNIKI
- **2 kg cukinii**
- **300 g cukru**
- **3 galaretki o smaku kiwi**
- **sok z małej cytryny**
- **mała garstka listków świeżej mięty**

Sposób przyrządzenia

Z cukinii wyciąć środek z pestkami i obrać, jeśli ma twardą skórę. Pokroić na mniejsze kawałki i ugotować do miękkości w jak najmniejszej ilości wody. Dodać cukier, galaretki i sok z cytryny. Zagotować i przestudzić lekko. Listki mięty dorzucić do cukinii i wszystko razem zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dżem nakładać do wyparzonych słoików, zakręcać i pasteryzować przez kilkanaście minut.

Poleca Natalia Woźnicka, Góra św. Anny, woj. opolskie

— Dżem z pomidorów —

SKŁADNIKI
- **3 kg pomidorów**
- **1 kg cukru**
- **1 cytryna**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć. Obrać ze skórki. Pokroić je na kawałki i przełożyć do garnka. Dusić tak długo, aż się rozpadną. Następnie przetrzeć przez sito i przełożyć znów do rondla. Dodać cukier i skropić cytryną. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez około 3 minuty. Gorący dżem przełożyć do słoików, zakręcić i odwrócić wieczkiem do dołu.

Poleca Henryka Sudek, Skorogoszcz, woj. opolskie

— Dżem pomidorowy z nutą wanilii —

SKŁADNIKI
- **3 kg pomidorów**
- **1 kg cukru**
- **opakowanie cukru wanilinowego**
- **laska wanilii**
- **sok z cytryny**

Sposób przyrządzenia

Pomidory obrać, pokroić, przełożyć do rondla i dusić tak długo, aż się rozpadną. Mieszankę przetrzeć przez gęste sito. Przełożyć ją z powrotem do rondla. Dodać cukier, cukier wanilinowy i nasiona z laski wanilii. Skropić sokiem z cytryny. Doprowadzić do wrzenia i gotować 3 minuty. Gorący dżem przełożyć do słoików, zakręcić je i odwrócić do góry dnem.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

— Dżem marchewkowy —

SKŁADNIKI
- **1 kg młodej marchwi**
- **500 g cukru**
- **1 pomarańcza**
- **1 cytryna**
- **1 łyżka masła**

Sposób przyrządzenia

Marchew oskrobać, umyć, zetrzeć na tarce z dużymi otworami lub pokroić w plasterki, wrzucić do wrzącej wody z dodatkiem masła, zagotować i odcedzić. Włożyć do garnka, zasypać cukrem, dodać skórkę otartą z wyparzonej cytryny i pomarańczy oraz sok cytrynowy. Smażyć na małym ogniu. Pod koniec dodać sok wyciśnięty z pomarańczy. Gęstą gorącą masę rozłożyć do wyparzonych słoików. Zakręcić i odstawić do góry dnem.

Poleca Aneta Pająk, Lipno, woj. opolskie

— Marmolada z jeżyn —

SKŁADNIKI
- **600 g jeżyn**
- **1 kg jabłek**
- **1 kg cukru**

Sposób przyrządzenia

Jeżyny umyć i włożyć do rondla. Podlać kilkoma łyżkami wody i zagotować. Rozgotowane owoce przetrzeć przez sito. Obrane jabłka oczyścić z nasion i pokroić na kawałki. Gotować w niewielkiej ilości wody. Rozgotowane jabłka przetrzeć przez sito. Oba przeciery wymieszać i podgrzewać na małym ogniu, aż odparują. Dodać cukier i dokładnie wymieszać. Gotować na małym ogniu przez około godzinę, aż masa mocno zgęstnieje, co jakiś czas mieszając. Gorącą marmoladę przełożyć do słoików.

Poleca Kornelia Szywało, Cisowa, woj. śląskie

— Marmolada czereśniowa z malinami —

SKŁADNIKI
- **500 g malin**
- **750 g czereśni**
- **500 g cukru żelującego**
- **½ łyżeczki kwasku cytrynowego**

Sposób przyrządzenia

Czereśnie umyć, usunąć szypułki i pestki. Odważyć 400 g. Maliny oczyścić. Owoce przełożyć do garnka i chwilę dusić (aż puszczą sok). Przetrzeć przez sito. Do gorącego przecieru wsypać cukier żelujący i gotować około 5 minut. Usunąć pianę. Dodać resztę owoców i kwasek. Zagotować. Gorącą marmoladę przełożyć do słoików. Zamknąć je i odwrócić do góry dnem.

Poleca Edyta Broj, Nakło, woj. opolskie

— Marmolada z agrestu i kiwi —

SKŁADNIKI
- **1 kg dojrzałych owoców zielonego agrestu**
- **800 g kiwi (około 10 sztuk)**
- **700 g cukru**
- **sok wyciśnięty z ½ cytryny**
- **15 g naturalnej pektyny w proszku**
- **listki z kilku gałązek mięty**

Sposób przyrządzenia

W pierwszej kolejności dokładnie umyć słoiki i nakrętki, opłukać, wysuszyć. Wstawić je do zimnego piekarnika, ustawić temperaturę na 110°C (termoobieg) i ogrzewać przez około 30 minut. Agrest odszypułkować i umyć, kiwi obrać ze skórki, pokroić. Owoce połączyć i zblendować. Przełożyć je na patelnię lub do garnka z grubym dnem i zagotować. W międzyczasie wymieszać pektynę z połową szklanki cukru. Dodać do gotujących się owoców i mieszać przez około 5 minut. Dodać pozostały cukier i gotować, aż całkowicie się rozpuści. Do owoców dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Jeśli dżem będzie za kwaśny, dosypać więcej cukru. Na koniec dołożyć umyte listki mięty i wymieszać. Zebrać pianę (jeśli jest) i rozlać gorący dżem do słoików, dobrze je zakręcić. Słoiki z dżemem wstawić do garnka, zalać wodą do trzech czwartych ich wysokości. Pasteryzować na małym ogniu przez około 20 minut. Wyjąć, ustawić do góry dnem i w tej pozycji pozostawić do ostygnięcia.

Poleca Natalia Kaszura, Opole, woj. opolskie

— Marmolada z porzeczek i agrestu —

SKŁADNIKI
- **2 kg porzeczek**
- **2 kg agrestu**
- **2 kg cukru**
- **2 litry wody**

Sposób przyrządzenia

Owoce oczyścić, umyć i osuszyć. Przełożyć do szerokiego garnka. Zagotować wodę z cukrem. Zalać owoce. Podgrzewać na małym ogniu około 4 godziny, aż do chwili odparowania jednej trzeciej objętości. Przetrzeć przez sito i zagotować. Gorącą marmoladę nałożyć do umytych i wyparzonych słoiczków. Pasteryzować przez około 10 minut.

Poleca Edyta Broj, Nakło, woj. opolskie

— Konfitura z gruszek —

Sposób przyrządzenia

Umyte gruszki obrać ze skórki, podzielić na cząstki, wydrążyć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny i dodać ziarenka z laski wanilii. Gotować około 3 minut, rozłożyć do wyparzonych słoików, zakręcić i odstawić do góry dnem do wystygnięcia.

Poleca Anna Cebula, Żerkowice, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg gruszek**
- **500 g cukru**
- **kawałek laski wanilii**
- **2 łyżki soku cytrynowego**
- **środek żelujący**

— Konfitura z czarnych porzeczek —

SKŁADNIKI

- **2,5 kg czarnych porzeczek**
- **100 ml wody**
- **500 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Porzeczki obrać z gałązek, listków i ogonków. Opłukać i włożyć do garnka z grubym dnem. Wlać wodę, przykryć i dusić, aż owoce zmiękną i puszczą sok (około 30 minut). Odkryć, zmniejszyć ogień i smażyć 1,5 godziny, mieszając co pewien czas. Zdjąć z ognia i pozostawić na noc. Na drugi dzień mieszankę zagotować i stopniowo dodawać cukier. Smażyć na minimalnym ogniu przez około 1,5 godziny. Gorące konfitury przełożyć do słoików. Zakręcić i postawić do góry dnem.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Konfitura z truskawek z lawendą —

Sposób przyrządzenia

Truskawki opłukać, osuszyć, usunąć szypułki i pokroić je wzdłuż na pół. Do miski wsypać przygotowane owoce, cukier i lawendę. Odstawić na kilka godzin, aby puściły sok. Gotować na małym ogniu, ciągle pilnując i mieszając, aby się nie przypaliły. I tak do momentu, aż zgęstnieją. Przełożyć do wyparzonych słoików, zakręcić i odwrócić do góry dnem. Zostawić do całkowitego wystudzenia. Przechowywać w ciemnym, suchym, chłodnym miejscu.

SKŁADNIKI

- **1 kg truskawek**
- **800 g cukru**
- **1 łyżka zmielonej lawendy**

Poleca Danuta Rozmys, Januszkowice, woj. opolskie

— Konfitura z żurawiny —

SKŁADNIKI

- **1 kg żurawiny**
- **600 g cukru**
- **½ szklanki wody**

Sposób przyrządzenia

Najlepsze na konfiturę są te owoce, których nie dotknęły pierwsze przymrozki. Połowę żurawiny sparzyć i przełożyć do garnka. Dodać cukier i smażyć na wolnym ogniu przez 5 minut. Dołożyć pozostałą część żurawiny, dolać wody i gotować przez 40 minut, aż owoce staną się szkliste. Gdy masa zgęstnieje, przełożyć ją do wyparzonych słoików.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Konfitura szwarcwaldzka —

Sposób przyrządzenia

Wiśnie wydrylować. Połowę wsypać do rondelka. Stale mieszając, gotować je z laską wanilii (laskę rozciąć, łyżeczką wyżłobić miąższ i dodać wszystko to do wiśni) przez 15–20 minut. Wyjąć wanilię. Ugotowane wiśnie zmiksować i włożyć z powrotem do rondelka. Dodać resztę wiśni z cukrem. Gotować przez 5 minut. Usunąć tworzącą się pianę. Doprawić pokrojoną czekoladą i amaretto i natychmiast rozłożyć do słoików.

SKŁADNIKI

- **1,5 kg wiśni**
- **1 laska wanilii**
- **500 g cukru żelatynowego 3:1**
- **50 g gorzkiej czekolady**
- **100 ml likieru migdałowego**

Poleca Karolina Puzio, Daniec, woj. opolskie

— Konfitura wiśniowa z winem —

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć i wydrylować. Połowę porcji rozdusić, posypać cukrem, dodać całe wiśnie i wymieszać. Zalać trzema czwartymi szklanki wina. Odstawić na noc pod przykryciem. Następnego dnia doprowadzić do wrzenia. Stale mieszając, gotować minutę. Zebrać pianę. Rozpuścić żelatynę w pozostałym winie, dodać do konfitury i wymieszać. Gorącą wlać do wyparzonych słoików.

SKŁADNIKI

- **2 kg wiśni**
- **2 kg cukru**
- **1 szklanka czerwonego półwytrawnego wina**
- **5 łyżeczek żelatyny**

Poleca Halina Krawczyk, Paczków, woj. opolskie

— Konfitura morelowa z miodem i pomarańczą —

SKŁADNIKI

- **1,2 kg moreli (1 kg bez pestek)**
- **300 g cukru**
- **200 g miodu**
- **sok z 1 cytryny**
- **1 pomarańcza**

Sposób przyrządzenia

Morele umyć, usunąć pestki i przełożyć do miski. Zasypać cukrem i skropić sokiem z cytryny. Wlać miód. Pomarańczę wyszorować i zetrzeć skórkę do owoców. Wycisnąć też sok. Przykryć i wstawić do lodówki na godzinę. Przełożyć do garnka i zagotować. Odstawić na noc. Na drugi dzień przecedzić masę przez sito. Płyn gotować około 10 minut. Pod koniec dodać przecedzone owoce. Zagotować i przełożyć konfiturę do wyparzonych słoików. Zakręcić i pozostawić do wystudzenia.

Poleca Genowefa Domagała, Gościęcin, woj. opolskie

— Konfitura wytrawna —

Sposób przyrządzenia

Porzeczki umyć, usunąć szypułki. Odważyć 600 g. Czereśnie umyć, usunąć ogonki i pestki. Odważyć 600 g. W rondlu wymieszać odważone owoce z cukrem i odstawić na około 3 godziny. Imbir obrać i zetrzeć. Dodać do owoców. Smażyć powoli około 2–3 godzin. Pod koniec wrzucić resztę owoców. Napełnić słoiki i postawić je do góry dnem do ostygnięcia.

SKŁADNIKI

- **1 kg czereśni**
- **1 kg porzeczek**
- **500 g cukru żelującego**
- **150 g imbiru**

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Konfitura z cebuli —

SKŁADNIKI

- **1 kg czerwonej cebuli**
- **3-4 łyżki cukru trzcinowego**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**
- **1 garść żurawiny suszonej**
- **1 łyżka masła**
- **2 łyżki oliwy**
- **100 ml ciemnego octu balsamicznego**
- **sól**
- **pieprz**
- **2 liście laurowe**
- **100-150 ml wody lub białego wytrawnego wina**

Sposób przyrządzenia

W rondelku rozgrzać masło i oliwę, wrzucić pokrojoną w półplasterki lub w piórka cebulę i na niedużym ogniu udusić. Od razu doprawić solą, dzięki czemu cebula szybciej zmięknie, oraz dodać listki laurowe. Gdy cebula zrobi się szklista, dodać cukier, żurawinę i kontynuować smażenie. Podlać octem i białym winem, a następnie zredukować objętość płynów. Jeśli masa jest zbyt gęsta, podlać wodą. Doprawić solą, pieprzem i tymiankiem.

Poleca Elżbieta Kaleta, Przechód, woj. opolskie

— Przecier słodko-kwaśny —

SKŁADNIKI

- **1 kg białych porzeczek**
- **1 kg agrestu**
- **500 g cukru**
- **250 g żelfixu**

Sposób przyrządzenia

Owoce oczyścić i trzy czwarte porcji przepuścić przez maszynkę do mielenia. Zmielone umieścić na sicie wyłożonym lnianą ściereczką i poczekać, aż wycieknie sok (około 1 litra). Sok wlać do garnka i doprowadzić do wrzenia. Dodać resztę owoców. Do soku wsypać cukier i żelfix. Wymieszać i gotować około 5 minut, usuwając pianę. Gorący dżem przełożyć do słoików, zamknąć i obrócić do góry dnem.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Powidła wieloowocowe —

SKŁADNIKI

- **1 kg jabłek**
- **1 kg śliwek**
- **1 kg gruszek**
- **50 ml białego octu winnego**
- **1 laska cynamonu**
- **1 gwiazdka anyżu**
- **12 goździków**
- **1 kg cukru**
- **2 cytryny**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć, ze śliwek usunąć pestki, a z gruszek i jabłek skórkę i gniazda nasienne. Pokroić na kawałki, włożyć do rondla, wlać ocet i wymieszać. Dodać przyprawy i cukier. Gotować 30 minut. Wlać sok z cytryny i gotować godzinę. Usunąć przyprawy i przełożyć do słoików.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Konfitura z truskawek —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg truskawek**
- **1 opakowanie żelfixu 3:1**
- **350 g cukru**
- **sok z ½ cytryny**
- **kilka gałązek świeżego tymianku**

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć i usunąć szypułki. Jeśli są dość duże, pokroić na połówki lub ćwiartki. Przełożyć do garnka, dodać żelfix, dokładnie wymieszać. Podgrzewać na średnim ogniu przez około 10 minut, ciągle mieszając. Dodać cukier, sok z cytryny oraz listki tymianku. Podgrzewać na średnim ogniu, aż cukier całkowicie się rozpuści. Mieszać od czasu do czasu.

Poleca Maria Konopka, Pokrzywnica, woj. opolskie

— Konfitura z czarnego bzu —

SKŁADNIKI

- **1 kg bardzo dojrzałych owoców czarnego bzu**
- **400-500 g cukru**
- **sok z ½ cytryny**
- **⅔ szklanki mocnego naparu mięty pieprzowej**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć, osuszyć, oddzielić od gałązek, np. za pomocą widelca. Przełożyć do garnka, dodać napar z mięty, cukier oraz połowę soku z cytryny. Zagotować, zmniejszyć ogień i dusić dalej na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Mniej więcej w połowie duszenia dodać resztę soku z cytryny i gotować, aż uzyska się pożądaną konsystencję (według uznania). Przełożyć do wyparzonych suchych słoików i natychmiast szczelnie zamknąć. Warto spasteryzować.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Konfitura truskawkowa —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg truskawek**
- **1 kg cukru**
- **50 ml octu balsamicznego**
- **sok z 1 cytryny**

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Pokroić owoce na połówki (lub ćwiartki – jeśli owoce są bardzo duże). Umieścić w szerokim garnku o grubym dnie i zasypać cukrem. Pozostawić na minimum 2 godziny, by truskawki puściły sok. Dodać sok z cytryny i ocet balsamiczny. Postawić garnek na średnim ogniu, doprowadzić do wrzenia. Od tego momentu gotować 5 minut. Odstawić do całkowitego wystudzenia. Proces smażenia i studzenia powtórzyć jeszcze 3 razy. Za każdym razem od momentu zawrzenia gotować nie dłużej niż 5 minut. Po ostatnim smażeniu wykonać test zimnego talerzyka (powinien być porządnie schłodzony w zamrażalniku). Jeśli kropla konfitury wylana na talerzyk zastygnie, konfitura jest gotowa. Jeśli spływa, powtórzyć krótkie smażenie. Przelać konfiturę do wysterylizowanych słoików, zamknąć. Odwrócić do góry dnem i pozostawić do wystygnięcia.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Frużelina jagodowa —

SKŁADNIKI

- **1 litr czarnych jagód (około 700 g)**
- **300 g cukru**
- **200 ml wody**
- **⅓ opakowania konfitur-fixu (żelfixu)**

Sposób przyrządzenia

Jagody dokładnie przebrać (lepiej ich nie myć, ewentualnie przelać szybko zimną wodą), odważyć 200 g i wsypać do garnka. Wlać 200 ml (niepełną szklankę) wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować na mniejszym ogniu przez 2–3 minuty, aż owoce tylko puszczą sok. Uważać, żeby nie rozgotować owoców. Pozostałe jagody wsypać do miski, wymieszać z cukrem i jedną trzecią opakowania konfitur-fixu. Przełożyć do garnka z gorącym sokiem, wymieszać. Ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze minutę (nie sprawdzać gęstości, gorąca frużelina będzie ciągle miała płynną postać). Zdjąć z ognia i mieszać łyżką, aż piana powstała na wierzchu zniknie. Przelać frużelinę do czystych, wysterylizowanych słoików. Pasteryzować około 10 minut dowolną metodą.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Powidła babuni —

SKŁADNIKI

- **5 kg dojrzałych śliwek węgierek**
- **1 kg cukru białego**
- **woda**

Sposób przyrządzenia

Śliwki wypłukać. Usunąć pestki i włożyć do szerokiego garnka z grubym dnem. Wlać 10 łyżek wody i wsypać cukier. Smażyć na średnim ogniu około 2 godzin. Co jakiś czas przemieszać śliwki, by nie przywarły do dna. Powidła są gotowe, gdy zgęstnieją i zrobią się ciemne. Jeśli po upływie podanego czasu nadal nie są gęste, smażyć jeszcze 30 minut. Gdy okaże się, że pod koniec smażenia powidła są mało słodkie, dodać cukier według uznania. W czasie gdy powidła się smażą, przygotować 6 słoików o pojemności 300 ml. Sparzyć je we wrzątku i zostawić do całkowitego wyschnięcia. Następnie przełożyć gorące powidła do słoików, mocno zakręcić i od razu odstawić do góry dnem. Poczekać, aż zupełnie wystygną.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Powidła śliwkowe I —

SKŁADNIKI

- **3 kg śliwek węgierek**
- **skórka z cytryny**
- **9 wędzonych śliwek**

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, osuszyć i przekroić na pół, usunąć pestki. Przełożyć je do dużego garnka o grubym dnie, dołożyć śliwki wędzone i skórkę z cytryny. Na bardzo małym ogniu gotować 1 godzinę. Od czasu do czasu można zamieszać powidła, ale niezbyt energicznie, żeby śliwki się całkiem nie rozpadły. Pozostawić do wystudzenia na noc. Następnego dnia znów doprowadzić do wrzenia na małym ogniu i gotować przez godzinę. Po raz drugi wystudzić przez noc. Procedurę powtórzyć trzeciego dnia. Gorące powidła można dosłodzić wedle uznania, nie jest to jednak niezbędne. Powidła przełożyć do wysterylizowanych słoików i pasteryzować w piekarniku nagrzanym do 120°C przez 20–30 minut. Wyciągnąć, odwrócić do góry dnem i pozostawić do wystygnięcia.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Powidła śliwkowe II —

SKŁADNIKI

- **2 kg śliwek węgierek**
- **4 łyżki cukru**
- **sok z cytryny**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka estragonu**
- **1 łyżeczka imbiru**

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, osuszyć, podzielić na połówki, usunąć pestki. Owoce włożyć do szerokiego rondla z grubymi ściankami, podlać odrobiną wody. Rozgotować je na małym ogniu, często mieszając drewnianą łyżką, aby nie przywierały do dna. Gdy śliwki puszczą sok, odparowywać je przez około 2 godziny, aż zgęstnieją, po czym smażyć, mieszając, żeby się nie przypaliły, aż staną się brązowe i bardzo gęste. Może to trwać kilka godzin. Pod koniec dodać sok z cytryny, imbir, estragon i cynamon. W razie potrzeby dodać cukier. Ponownie podgrzać, aby cukier całkowicie się rozpuścił. Powidła są gotowe, gdy spadają płatkami z łyżki. Masę przełożyć do wyparzonych słoików, zakręcić. Pasteryzować przez 25 minut w temperaturze 150°C.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Cytrusowy raj —

SKŁADNIKI
- **1 pomarańcza (dekor)**
- **200 g cukru**
- **300 ml wody**
- **1,5 kg pomarańczy**
- **300 g cukru kryształu**
- **1 opakowanie dodatku żelującego 3:1**
- **sok z 1 cytryny**

Sposób przyrządzenia

1 pomarańczę pokroić w plastry, włożyć do wrzątku z cukrem i gotować, aż skórka zmięknie. Z 1,5 kg pomarańczy wykroić miąższ (bez błon) i podzielić go na małe kawałki. Dodać cukier i dodatek żelujący, wymieszać i gotować 2 minuty. Dolać sok z cytryny i gotować minutę. Rozłożyć plastry pomarańczy do słoików i zalać gorącą marmoladą. Zakręcić wygotowanymi wieczkami.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Czarna porzeczka Lodzi —

SKŁADNIKI
- **2 kg czarnej porzeczki**
- **1 kg cukru**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć, oczyścić, oderwać gałązki. Porzeczki zasypać cukrem i odstawić na noc. Następnie przełożyć do garnka i gotować 10–15 minut. Odstawić do wystygnięcia, najlepiej aż do następnego dnia. Znowu podgrzać 10–15 minut i odstawić do wystudzenia. Następnie zagotować powtórnie. Gdy będą gęste, przełożyć do słoików i pasteryzować przez około 5 minut od zagotowania. Uważać, by nie dodać za dużo cukru, bo z porzeczki zrobi się galareta. Ważne jest też, aby nie gotować długo, bo porzeczka wyjdzie za gęsta. Stosować jako dodatek do pieczywa, ciast, deserów i herbaty.

Poleca Leokadia Wołoszczuk, Janczewo, woj. lubuskie

— Jabłka z miętą i cynamonem —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg jabłek (połowa kwaśnych, np. antonówek)**
- **2-3 goździki**
- **kawałek kory cynamonu**
- **½ szklanki mocnego naparu miętowego**

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, pokroić, usuwając pestki oraz łuski. Włożyć do garnka. Dodać cynamon, goździki i napar z mięty. Gotować około 15 minut, mieszając, po czym wyjąć cynamon i goździki. Ciepłe jabłka przetrzeć przez sito. Nałożyć do słoików, zakręcić. Pasteryzować przez około 10 minut.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

2. Kompoty, soki i syropy

— Kompot agrestowy z cytryną —

SKŁADNIKI
- **1 kg zielonego agrestu**
- **750 g cukru**
- **sok z 1 cytryny**
- **skórka z ½ cytryny**
- **100 ml rumu (opcjonalnie)**

Sposób przyrządzenia

Agrest oczyścić, umyć i ponakłuwać igłą. Owoce wrzucić do wrzątku i gotować 3 minuty. Odcedzić. Do litra wody wsypać cukier i pociętą na paski skórkę z połowy cytryny. Zagotować. Dodać sok z cytryny i ewentualnie rum. Obgotowany agrest przełożyć do gorących słoików. Zalać syropem i zakręcić. Pasteryzować 20 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Kompot z jabłek, gruszek i pomarańczy —

SKŁADNIKI
- **1 kg jabłek**
- **1 kg gruszek**
- **2 pomarańcze**
- **2 litry wody**
- **1 laska cynamonu**
- **700 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Jabłka i gruszki obrać, usunąć z nich gniazda nasienne. Pokroić na cząstki. Przełożyć do garnka, zalać wodą. Wlać sok wyciśnięty z obu pomarańczy. Wsypać cukier, dodać laskę cynamonu. Zagotować. Gorący kompot przelać do słoików. Pasteryzować 15 minut w temperaturze 60°C.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Kompot wiśniowy z goździkami —

SKŁADNIKI
- **2 kg wiśni**
- **500 g cukru**
- **2 litry wody**
- **12 goździków**

Sposób przyrządzenia

Wiśnie umyć, wydrylować i zasypać cukrem. Odstawić do lodówki na noc. Na drugi dzień wymieszać i przełożyć do wyparzonych słoików (do wysokości dwóch trzecich). Do każdego słoika włożyć 2 goździki. Owoce zalać wrzątkiem. Słoiki zakręcić. Wstawić do garnka, wlać wodę i gotować 15 minut (od chwili zagotowania). Zostawić do ostygnięcia albo wyjąć słoiki i odwrócić do góry dnem.

Poleca Marcin Sroka, Szare, woj. śląskie

— Kompot słodko-kwaśny —

SKŁADNIKI
- **500 g czereśni**
- **500 g agrestu**
- **500 g mirabelek**
- **750 g cukru**
- **2 łyżeczki nasion kolendry**
- **50 g kory cynamonu**
- **3 łyżki wódki**

Sposób przyrządzenia

Owoce umyć. Z czereśni i mirabelek usunąć pestki, agrest ponakłuwać. Do 500 ml wody wsypać cukier, dodać kolendrę i korę cynamonu. Podgrzewać, aż cukier się rozpuści. Owoce przełożyć do słoików, zalać syropem. Do każdego wlać po łyżce wódki. Pasteryzować 30 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Syrop morelowy z lawendą —

SKŁADNIKI
- **2 kg moreli**
- **1,5 litra wody**
- **500 g cukru**
- **kilka gałązek lawendy**

Sposób przyrządzenia

Morele umyć i usunąć pestki. Lawendę opłukać i zawinąć w gazę. Owoce włożyć do garnka, dodać zawiniętą lawendę, zalać wodą i gotować do miękkości. Kiedy będą się prawie rozpadały, wyjąć lawendę. Resztę zmiksować z wodą. Dodać cukier i mieszając, gotować 15 minut. Zdjąć ewentualną pianę z powierzchni. Przecedzić przez sito i przelać do butelek. Odstawić w ciemne miejsce.

Poleca Danuta Kobiałko, Opole, woj. opolskie

— Syrop z czarnych porzeczek —

SKŁADNIKI
- **2 kg porzeczek**
- **1,5 kg cukru**
- **3 g kwasku cytrynowego**

Sposób przyrządzenia

Owoce oczyścić, opłukać i osuszyć. Włożyć do garnka i rozgnieść widelcem. Porzeczki zalać litrem wody, zagotować i podgrzewać 15 minut. Owoce przetrzeć przez gęste sito wprost do soku. Doprowadzić do wrzenia. Dodać cukier i gotować 20 minut. Wsypać kwasek, zamieszać, przelać do butelek i zamknąć.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Czarnowąsy, woj. opolskie

— Morele w syropie miodowym z goździkami —

SKŁADNIKI
- **1,5 kg moreli**
- **250 g miodu**
- **4 goździki**
- **8 ziaren kardamonu**
- **1 łyżka całych ziarenek czarnego pieprzu**
- **350 ml białego octu winnego**

Sposób przyrządzenia

Morele podzielić na połowy, usunąć z nich pestki. Wlać do garnka miód, dodać goździki, kardamon, łyżeczkę pieprzu czarnego, zalać to białym octem winnym i zagotować. Gotować przez 15 minut. Następnie dodać do mieszanki morele i gotować jeszcze przez kolejnych 5 minut (uważać, aby ich nie rozgotować). Morele umieścić w wyparzonych słoikach, zalać je resztą syropu miodowego i szczelnie zamknąć.

Poleca Marta Dąb, Michałówek, woj. opolskie

— Gruszki w soku z jarzębiny —

SKŁADNIKI
- **3 kg jarzębiny**
- **500 g gruszek**
- **1,5 kg cukru**
- **1 cytryna**
- **3 laski cynamonu**
- **10 goździków**

Sposób przyrządzenia

Jarzębinę włożyć na 2 dni do zamrażarki, po czym ją rozmrozić. Rozgnieść w rondlu, zalać litrem wody i gotować 30 minut. Przełożyć na sito. Sprawdzić ilość soku i na każdy litr odważyć 500 g cukru. Gruszki obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w ósemki. Skropić cytryną. Do soku wsypać cukier, włożyć plastry gruszek, cynamon i goździki. Gotować 5 minut. Gorący przelać do butelek.

Poleca Aleksandra Myszkowska, Mechnice, woj. opolskie

— Gruszki w marynacie korzennej —

SKŁADNIKI

- **1 kg gruszek**
- **1 cytryna**
- **50 g imbiru**
- **300 ml wody**
- **300 ml octu winnego**
- **2 laski cynamonu**
- **2 liście laurowe**
- **10 goździków**
- **450 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Z cytryny zetrzeć skórkę. Imbir obrać i zetrzeć. Do garnka wlać wodę i ocet, dodać przyprawy i cukier. Gotować 3 minuty. Gruszki obrać, pokroić na cząstki i natychmiast włożyć do marynaty. Zagotować. Owoce przełożyć do słoików, zalać gorącą marynatą. Pasteryzować 20 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

3. Przetwory z warzyw i grzybów

— Kiszona kapusta —

SKŁADNIKI

- **2,5 kg białej kapusty**
- **3 marchewki starte na tarce**
- **40 g soli**
- **2 łyżeczki ziaren pieprzu**
- **2 łyżeczki ziaren ziela angielskiego**
- **4 liście laurowe**
- **1 szklanka oleju**

Sposób przyrządzenia

Kapustę opłukać, usunąć zepsute liście, poszatkować. Marchew oskrobać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W kamionkowym garnku układać warstwy kapusty i marchwi, przesypać solą, ziarnami pieprzu i ziela angielskiego. Dodać listki laurowe. Ubić mocno, aby kapustę zakrył sok. Przykryć małym talerzykiem i obciążyć np. kamieniem lub puszką. Odstawić na 5 dni. Lekko zamieszać i odstawić na kolejne 3 dni. Przełożyć do słoików, polać olejem, zamknąć i pasteryzować 20 minut.

Poleca Sylwia Kaczorowska, Kluczbork, woj. opolskie

— Kiszona z kminkiem —

SKŁADNIKI

- **3 kg białej kapusty**
- **3 duże marchewki**
- **3 łyżki soli**
- **½ łyżeczki kminku**

Sposób przyrządzenia

Kapustę umyć i obrać z wierzchnich liści, a resztę drobno poszatkować. Można to zrobić nożem albo szatkownicą. Marchewki obrać, umyć, a następnie zetrzeć na tarce o małych oczkach. Kapustę i marchewkę wymieszać z solą i kminkiem. Przekładać kapustę partiami do glinianego garnka, mocno uciskając rękami (można też pomóc sobie drewnianym tłuczkiem) i kłaść następną porcję kapusty. Na wierzch pełnego garnka położyć talerz, obciążyć go wyparzonym kamieniem (można też zamiast kamienia użyć słoika napełnionego wodą). Odstawić w ciepłe miejsce do ukiszenia. Po 7 dniach kapusta jest gotowa. Kapustę można przełożyć do czystych słoików, szczelnie zamknąć i odstawić w ciemne, chłodne miejsce. Można ją też pasteryzować, ale nie jest to konieczne.

Poleca Dariusz Wójcik, Olesno, woj. opolskie

— Ogórki kiszone małosolne —

SKŁADNIKI

- **3 kg ogórków (najlepiej drobnych)**
- **1 główka czosnku**
- **1 korzeń chrzanu**
- **wiązka kopru z nasionami**
- **ziele angielskie**
- **liście laurowe**
- **nasiona gorczycy**

Zalewa:

- **1 płaska łyżka soli na każde 500 ml wody**

Sposób przyrządzenia

W garnku przygotować zalewę. Wodę z solą doprowadzić do wrzenia. Słoiki i zakrętki dokładnie umyć w gorącej wodzie. Do każdego słoika włożyć ogórki, 2–3 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, kawałek chrzanu, pół łyżeczki nasion gorczycy, kilka gałązek kopru. Zalać je wrzącą zalewą, mocno zakręcić. Słoiki ustawić do góry dnem, po ostudzeniu odwrócić. Ogórki są najlepsze do jedzenia po 1–2 tygodniach od przygotowania.

Poleca Alicja Bondara, Markotów Duży, woj. opolskie

— Kwaszone ogórki —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg małych ogórków**
- **2 litry wody**
- **2 łyżki soli kamiennej**
- **1 główka czosnku**
- **1 duża łodyga kopru do kiszenia**
- **1 łyżka ziela angielskiego**
- **1 łyżka pieprzu czarnego**
- **2 łyżeczki gorczycy**
- **chrzan**

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę, wsypać sól. Kiedy się zagotuje, wyłączyć i odstawić do wystudzenia. Ogórki dokładnie umyć pod bieżącą wodą i ułożyć ciasno w słoikach. Chrzan obrać i pokroić na kawałki. Do każdego słoika wsypać ziele, pieprz, gorczycę. Dodać obrane ząbki czosnku, osuszone łodygi kopru oraz kawałki chrzanu. Zalać ostudzoną wodą z solą. Można dodatkowo dołożyć po listku czarnej porzeczki i wiśni. Słoiki zakręcić i odstawić w chłodne miejsce, przynajmniej na 3 tygodnie.

Poleca Magdalena Zdunek, Kostów, woj. opolskie

— Ogórki kwaszone z pomidorami —

SKŁADNIKI

- **1 kg twardych pomidorów**
- **1 kg małych ogórków gruntowych**
- **10 ząbków czosnku**
- **korzeń chrzanu (około 5 cm)**
- **5 łodyg kopru**
- **1,5 litra wody**
- **3 łyżki soli niejodowanej**

Sposób przyrządzenia

Ogórki i pomidory umyć oraz osuszyć. Chrzan obrać i pokroić na wiórki. Koper opłukać i wysuszyć. Do wyparzonych słoików włożyć na dno po 2 ząbki czosnku, łodygę kopru i wiórki chrzanu. Układać na przemian ogórki i pomidory. Zagotować wodę z solą. Wrzątkiem zalać warzywa i zakręcić wyparzonymi nakrętkami. Odstawić na kilka dni w ciepłe miejsce. Gdy zakończy się fermentacja, słoje mocno dokręcić i wynieść w ciemne miejsce.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Ogórki konserwowe —

SKŁADNIKI

(porcja - 10 słoików 900 ml)

- **5 kg małych i średnich ogórków gruntowych**
- **koperek**
- **liść laurowy**
- **ziele angielskie**
- **gorczyca biała**

Zalewa:

- **2,8 litra wody**
- **800 ml octu spirytusowego**
- **280 g cukru**
- **80 g soli**

Sposób przyrządzenia

Ogórki dokładnie umyć, namoczyć minimum 15 minut w zimnej wodzie. Słoiki sparzyć, osuszyć. W każdym słoiku umieścić: 2–3 liście laurowe, 2–3 ziarna ziela angielskiego, posiekany koperek, a także kilkadziesiąt ziaren gorczycy. Ogórki umieszczać kolejno w słoikach, aż do zupełnego wypełnienia. Zalewę przygotować z przegotowanej wody, octu, cukru i soli. Dokładnie wymieszać. Zalewać kolejne słoiki. Szczelnie zakręcić. Pasteryzować w temperaturze 90°C przez 25–30 minut.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Wytrawne ogórki konserwowe z winem —

SKŁADNIKI

- **2 kg ogórków**
- **2 marchewki**
- **1 cebula**
- **czosnek**
- **250 ml octu**
- **1 litr wody**
- **250 ml białego wina wytrawnego**
- **1 łyżka soli**
- **1 łyżka cukru**
- **pęczek koperku**
- **10 ziaren pieprzu**
- **10 ziaren ziela angielskiego**
- **liście laurowe**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć. Marchewki i cebulę oczyścić i pokroić w plastry. Przełożyć do słoików. Dodać koperek i ząbki czosnku. Zagotować litr wody z cukrem, octem, winem i przyprawami. Zalać warzywa. Słoiki pasteryzować 15 minut w temperaturze 75°C.

Poleca Franciszka Stróżak, Zdzieszowice, woj. opolskie

— Korniszony z cebulą i chili —

SKŁADNIKI

- **1 kg ogórków**
- **2 gałązki kopru**
- **150 g czerwonej cebuli**
- **1 papryczka chili**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżeczka cukru**
- **1 łyżka soli**
- **250 ml octu**
- **1 litr wody**

Sposób przyrządzenia

Ogórki wyszorować i zalać na 12 godzin litrem wody z łyżką soli. Odsączyć. Chili rozkroić i usunąć pestki. Cebulę pokroić w plastry. Wszystkie warzywa ułożyć w słoikach, dodać koper. Litr wody zagotować z octem, cukrem i pieprzem. Wlać do słoików. Pasteryzować 20 minut w temperaturze 75°C.

Poleca Anna Matlingiewicz, Zawada, woj. opolskie

— Ogórki w miodzie z koprem —

SKŁADNIKI

- **2 kg ogórków**
- **3 łyżki miodu**
- **4 gałązki kopru**
- **3 łyżki soli**
- **1,5 litra wody**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć. Trzy czwarte porcji poprzekrawać wzdłuż na cztery części, a resztę w dość grube plastry. Koper wypłukać. Do słoików włożyć pionowo ćwiartki ogórków. Uzupełnić koprem i plasterkami ogórków. Zagotować 1,5 litra wody z solą. Dodać miód, wymieszać i zalać ogórki. Słoiki zakręcić i pasteryzować 10 minut w temperaturze 60°C.

Poleca Halina Czarnecka, Racławiczki, woj. opolskie

— Ogórki w zalewie musztardowej —

SKŁADNIKI

- **3 kg ogórków**
- **1 główka czosnku**
- **2 papryczki chili**
- **5 szklanek wody**
- **¾ szklanki octu**
- **1 szklanka cukru**
- **2 łyżki soli**
- **5 łyżek ostrej musztardy**
- **1 łyżeczka ziaren gorczycy**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć i przekroić wzdłuż. Duże ząbki czosnku przekroić na pół. Papryczki umyć, pokroić drobno bez pestek. Warzywa przełożyć do słoików. Zagotować wodę z octem, cukrem i solą, dodać musztardę i gorczycę. Zalać warzywa. Zakręcić słoiki. Pasteryzować 15 minut w temperaturze 60°C.

Poleca Antoni Paluch, Krapkowice, woj. opolskie

— Mizeria konserwowa z estragonem —

SKŁADNIKI

- **4 kg ogórków**
- **1 szklanka octu**
- **100 g cukru**
- **50 g soli**
- **10 ziaren pieprzu**
- **5 gałązek świeżego estragonu**

Sposób przyrządzenia

Ogórki wyszorować i poszatkować. Przełożyć do dużego naczynia. Ziarenka pieprzu roztłuc. Dodać do ogórków. Estragon opłukać, osuszyć, bardzo drobno posiekać i dodać do ogórków. Posolić, wsypać cukier, wlać olej i ocet. Wymieszać. Przykryć i odstawić na noc. Przełożyć do słoików wraz z powstałą zalewą. Pasteryzować 20 minut w temperaturze 60°C.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Sałatka ogórkowa —

SKŁADNIKI

(porcja na 40 osób)

- **5 kg ogórków**
- **1 kg marchewki**
- **1 kg cebuli**
- **1 szklanka oleju**
- **1 szklanka octu**
- **½ szklanki cukru**
- **4 łyżki soli**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć, obrać, pokroić w cienkie plasterki. Cebule obrać, pokroić w piórka. Marchewki obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie warzywa włożyć do miski. Dodać olej, ocet, cukier i sól, dokładnie wymieszać, odstawić w chłodne miejsce na 3 godziny. Surówkę nałożyć do wyparzonych słoików. Zakręcić, pasteryzować około 10 minut.

Poleca Franciszka Klaman, Gołuszowice, woj. opolskie

— Sałatka z ogórków —

SKŁADNIKI

- **2 kg ogórków**
- **500 g czerwonej kapusty**
- **250 g marchwi**
- **250 g czerwonej cebuli**
- **kilka gałązek koperku**
- **6 szklanek wody**
- **½ szklanki octu**
- **7 łyżek cukru**
- **pieprz w ziarnach**
- **2,5 łyżki soli**

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać, pokroić w plasterki, wymieszać z marchewką startą na dużych oczach. Cebulę pokroić w kostkę, marchewkę pokroić w paski, kapustę poszatkować. Warzywa układać warstwami w słoikach razem z koperkiem oraz kilkoma ziarnami pieprzu. Składniki zalewy zagotować, lekko wystudzoną zalać warzywa. Zakręcić i pasteryzować 10–15 minut.

Poleca Urszula Lison, Czarnosin, woj. opolskie

— Papryka konserwowa —

SKŁADNIKI

(porcja - 10 słoików 900 ml)

- **5 kg czerwonej papryki słodkiej**
- **liść laurowy**
- **gorczyca biała**

Zalewa:

- **2,6 litra wody**
- **750 ml octu spirytusowego**
- **320 g cukru**
- **80 g soli**

Sposób przyrządzenia

Paprykę pozbawić gniazd nasiennych, dokładnie umyć, pokroić w paski szerokości około 3–4 cm. Słoiki sparzyć, osuszyć. W każdym słoiku umieścić 2–3 liście laurowe i kilkadziesiąt ziaren gorczycy. Paprykę szczelnie układać w słoikach, pamiętając, aby wszystkie paski papryki umieścić w pionie. Kontynuować do zupełnego wypełnienia słoików. Zalewę przygotować z przegotowanej wody, octu, cukru i soli. Dokładnie wymieszać. Starannie zalewać kolejne słoiki, pozbywając się tworzących się na ściankach słoików baniek powietrza. Szczelnie zakręcić. Pasteryzować w temperaturze 90°C przez 35 minut.

Poleca Marcin Sroka, Szare, woj. śląskie

— Sałatka z kapusty i marchewki z kminkiem —

SKŁADNIKI

- **3,5 kg kapusty włoskiej**
- **500 g marchwi**
- **2 pęczki koperku**
- **1 łyżeczka kminku**
- **100 g soli**

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, opłukać i poszatkować. Marchew obrać, opłukać i zetrzeć na grubej tarce. Koperek opłukać, posiekać. W słoikach układać warstwy warzyw (do trzech czwartych wysokości), przesypując je przyprawami. Dobrze docisnąć dłonią. Przykryć gazą i obciążyć. Odstawić na 2–3 tygodnie. Następnie odkryć, do samego dna słoiczków włożyć cienki nóż i lekko poruszać. To spowoduje odgazowanie kapusty. Następnie szczelnie zamknąć i odstawić w chłodne miejsce.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Sałatka grecka konserwowa —

SKŁADNIKI

(porcja - 10 słoików 900 ml)

- **4,5 kg ogórków gruntowych**
- **500 g papryki słodkiej**
- **500 g marchwi**
- **500 g cebuli**

Zalewa:

- **2,1 litra wody**
- **600 ml octu spirytusowego**
- **240 g cukru**
- **60 g soli**

Sposób przyrządzenia

Ogórki umyć, poszatkować na plastry (najlepiej karbowane). Paprykę pozbawić gniazd nasiennych, dokładnie umyć, pokroić w wąskie paski. Marchew obrać, umyć, poszatkować na wiórki (zetrzeć na tarce o dużych otworach). Cebule obrać, pokroić w cienkie pióra. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Zalewę przygotować z przegotowanej wody, octu, cukru i soli. Dokładnie wymieszać. Zalewę przelać do warzyw. Odczekać kilkanaście minut. Sałatkę nakładać do słoików, rozpoczynając od nabrania zalewy, a następnie wymieszanych warzyw. Po napełnieniu słoików upewnić się, czy zalewa zakrywa wszystkie warzywa. Szczelnie zakręcić. Pasteryzować w temperaturze 90°C przez 45–50 minut.

Poleca Marcin Sroka, Szare, woj. śląskie

— Kapusta marynowana z burakami i selerem naciowym —

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, drobno pokroić lub poszatkować. Łodygi selera naciowego oczyścić, pokroić na dość grube kawałki. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, posiekać. Buraki cienko obrać, pokroić w nieduże słupki. Dodać kapustę i seler, wymieszać. Warzywa ułożyć warstwami w dużym, kamiennym garnku, przesypując warstwy solą, mieloną papryką, ziarenkami pieprzu i posiekaną natką pietruszki. Ocet i wodę wlać do rondla, wsypać cukier, zagotować. Zalewę lekko ostudzić. Zalać nią sałatkę, przykryć. Odstawić na 2–3 dni w ciemne miejsce w temperaturze pokojowej. Warzywa rozłożyć do słoików, zamknąć.

Poleca Arleta Konieczna, Wrocław, woj. dolnośląskie

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **1 kg białej kapusty**
- **100 g małych czerwonych buraków**
- **1 szklanka octu winnego**
- **1 szklanka przegotowanej wody**
- **2 łodygi selera naciowego**
- **pęczek natki pietruszki**
- **5-7 ziaren pieprzu**
- **1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki**
- **½ łyżeczki cukru**
- **1 łyżeczka soli**

— Buraczki w zalewie —

SKŁADNIKI

(porcja na 10 osób)
- **1 kg małych buraczków**
- **6 liści laurowych**
- **6 ząbków czosnku**
- **6 ziaren ziela angielskiego**

Zalewa:
- **1 szklanka octu 10%**
- **3 łyżki soli**
- **8 łyżek cukru**
- **5 szklanek wody**

Sposób przyrządzenia

Buraczki wyszorować, ugotować w skórce, ostudzić, obrać (duże przekroić na pół). Burakami napełnić słoiki. Dodać po ząbku obranego czosnku, liściu laurowym i ziarnie ziela angielskiego.

Zalewa: składniki zagotować, zalać buraki, słoiki zakręcić. Wstawić do garnka z wodą, gotować 5 minut.

Poleca Alicja Grek, Opole, woj. opolskie

— Buraczki w korzennej marynacie —

Sposób przyrządzenia

Buraczki dokładnie umyć, ugotować do miękkości w łupinkach. Po ostudzeniu delikatnie obrać ze skórki. Można też użyć większych buraków ćwikłowych, z których po ugotowaniu i obraniu (za pomocą specjalnej łyżeczki) można wyciąć kulki miąższu. Przygotowane buraczki ułożyć w wyparzonych słoikach. Na marynatę zagotować wodę z octem, cukrem, solą. Dodać laskę cynamonu, imbir, 2 goździki i gwiazdkę anyżku. Ponownie zagotować. Buraczki zalać marynatą. Do każdego słoika włożyć po goździku. Słoiki szczelnie zamknąć. Pasteryzować około 15 minut w temperaturze 95°C.

Poleca Halina Krawczyk, Paczków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **2 kg bardzo małych buraków ćwikłowych**
- **1 litr wody**
- **½ szklanki octu winnego czerwonego 6%**
- **2 łyżki cukru**
- **1 łyżka mielonego imbiru**
- **1 łyżka soli**
- **1 laska cynamonu**
- **8 goździków**
- **1 gwiazdka anyżu**

— Fasolka konserwowa —

SKŁADNIKI

(porcja na 30 osób)
- **3 kg różnych gatunków fasoli (mamuciej, szparagowej, bobu)**
- **30 g soli**
- **pęczek koperku**
- **kilka gałązek świeżego cząbru**
- **1 łyżka gorczycy**
- **2 stręki zielonej papryki**
- **kilka liści kapusty do wyłożenia słoików**

Zalewa:
- **2 łyżki soli**
- **500 ml wody**

Sposób przyrządzenia

Fasole opłukać, odciąć końcówki (bób ugotować na półtwardo, obrać ze skórek). Papryki oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na kawałki lub w paski. Koperek i cząber opłukać, osuszyć. Warzywa wymieszać z solą, koperkiem, cząbrem i gorczycą. Na dnie każdego słoika ułożyć liść kapusty, wkładać warzywa, delikatnie je ugniatać.

Zalewa: Wodę zagotować z solą, ostudzić. Zalać fasole, obciążyć talerzem lub kamieniem, przykryć ściereczką, odstawić na 3–4 dni. Zebrać powstałą pianę, słoiki zakręcić. Pasteryzować 10 minut.

Poleca Ludwika Michalak, Ząbkowice Śląskie, woj. dolnośląskie

— Pikle z warzyw mieszanych —

SKŁADNIKI

- **1 kg małych ogórków**
- **1 mała cukinia**
- **1 papryka czerwona**
- **1 papryka ostra**
- **2 marchewki**
- **3 cebule**
- **4-5 ząbków czosnku**
- **2 łyżki soli**

Zalewa:

- **1,5 szklanki octu jabłkowego**
- **½ szklanki wody**
- **7-8 łyżek oleju**
- **1,5 łyżki cukru**

Sposób przyrządzenia

Umyć warzywa. Ogórki i cukinię pokroić wzdłuż na plastry, papryki w słupki, marchewkę i cebulę w plasterki, a czosnek na mniejsze kawałki. Ułożyć warstwami w naczyniu, zasypać solą kamienną (można dociążyć) i zostawić na kilka godzin, by puściły sok. Zagotować składniki zalewy. Z warzyw odcisnąć sok i zalać je gorącą zalewą. Zostawić na 10–12 godzin. Przełożyć warzywa do słoików i wlać zalewę do pełna. Wstawić do garnka z wodą. Pasteryzować 3–5 minut od momentu zagotowania.

Poleca Mariola Wiśniewska, Legnica, woj. dolnośląskie

— Pikle warzywne —

SKŁADNIKI

- **200 g kalafiora**
- **200 g malutkich patisonów**
- **100 g malutkich cebulek**
- **100 g marchwi**
- **100 g malutkich ogórków**
- **kilka malutkich kolb kukurydzy**
- **⅓ czerwonej papryki**
- **3 liście laurowe**
- **opakowanie przyprawy do marynowania warzyw i grzybów**
- **250 ml octu**
- **250 ml wody**
- **2 łyżki cukru**
- **2 łyżki soli**

Sposób przyrządzenia

Kalafior podzielić na różyczki, paprykę pokroić w szerokie paski. Marchew obrać, pokroić w plasterki. Cebulki obrać. Odkroić delikatnie końcówki od patisonów oraz ogórków. Wszystkie warzywa opłukać. W garnku zagotować wodę z octem, przyprawą do marynowania warzyw i grzybów, solą, cukrem, liściem laurowym. Dodać warzywa i gotować 4 minuty. Warzywa układać w wyparzonych słoikach, zalać zalewą octową, dokładnie zakręcić. Pasteryzować około 15 minut.

Poleca Karolina Puzio, Daniec, woj. opolskie

— Pikle z grzybami —

SKŁADNIKI

- **3 szklanki jak najmniejszych grzybów**
- **2 szklanki miniogórków**
- **¾ szklanki octu**
- **3 łyżki kaparów**
- **marchewka**
- **½ szklanki różyczek kalafiora**
- **½ szklanki różyczek brokułu**
- **100 g fasolki szparagowej**
- **cebula**
- **sól**
- **cukier**
- **2 łyżki oliwy**

Zalewa:

- **2 szklanki octu**
- **2 liście laurowe**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **kilka goździków**
- **szczypta estragonu**
- **sól**
- **pieprz czarny mielony**

Sposób przyrządzenia

Trzy czwarte szklanki octu zagotować z łyżeczką cukru. Gorącym płynem zalać pokrojoną w plasterki cebulę, zostawić na noc pod przykryciem. Grzyby oczyścić, wrzucić na 10 minut do lekko osolonego wrzątku, odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć. Pokrojoną w plasterki marchewkę, pociętą na długie kawałki fasolkę, różyczki brokułu i kalafiora włożyć na 5 minut do osolonego wrzątku (warzywa powinny pozostać półtwarde). Z podanych składników ugotować zalewę. W słojach ułożyć wymieszane grzyby, warzywa, cebulę i kapary, zalać chłodną marynatą. Na wierzch wylać trochę oliwy, zakręcić, odstawić w chłodne miejsce na tydzień.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Pikantne pikle z dyni —

SKŁADNIKI

- **1 kg pokrojonego w kostkę miąższu z dyni**
- **3-4 pomidory**
- **3 gruszki**
- **2 cytryny**
- **1 papryka chili**
- **1 łyżka ziaren gorczycy**
- **1 łyżka ziaren pieprzu**
- **1,5 szklanki octu 10%**
- **1 łyżka imbiru**
- **300 g cukru**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Cytryny sparzyć i pokroić w plastry. Pomidory sparzyć i obrać, pokroić w ćwiartki. Gruszki umyć, obrać i pokroić w ósemki, usunąć gniazda nasienne. Paprykę umyć i osuszyć. Usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w cienkie paski. Do garnka wlać 125 ml octu, dodać cukier i przyprawy. Zagotować. Wlać pozostały ocet, włożyć warzywa i owoce. Gotować około godziny. Przełożyć do wyparzonych słoików, zakręcić i ustawić do góry dnem. Przykryć kocem i pozostawić do wystygnięcia.

Poleca Brygida Sałata, Brzeg, woj. opolskie

— Keczup z cukinii —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg cukinii**
- **500 g cebuli**
- **500 g cukru**
- **1 szklanka octu**
- **200 g koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżka ostrej mielonej papryki**
- **½ łyżki curry**
- **½ łyżki świeżo zmielonego pieprzu**
- **1 łyżka soli**

Sposób przyrządzenia

Cukinię umyć, obrać i usunąć gniazdo nasienne. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zmiksować razem z miąższem cukinii. Wstawić do lodówki na 6 godzin. Do pulpy dodać cukier i ocet, wymieszać. Gotować na małym ogniu 20 minut. Dodać koncentrat, doprawić solą, pieprzem, curry i papryką do smaku. Gotować jeszcze 15 minut. Przełożyć do słoików, zakręcić i odstawić.

Poleca Anna Cebula, Żerkowice, woj. opolskie

— Pomidory w marynacie —

SKŁADNIKI

- **1 kg twardych pomidorów**
- **2 łodygi kopru**
- **4-6 ząbków czosnku**
- **2 liście laurowe**

Marynata:

- **650 ml wody**
- **½ łyżki gorczycy**
- **1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu**
- **½ czerwonej papryczki chili (bez pestek)**
- **½ łyżki soli**
- **2 łyżki płynnego miodu**
- **500 ml białego octu winnego**

Sposób przyrządzenia

Marynata: Chili umyć, usunąć gniazdo nasienne i z gorczycą oraz pieprzem włożyć do garnka, zalać wodą i posolić. Wlać ocet, dodać miód i wymieszać. Doprowadzić do wrzenia i gotować około 5 minut. Następnie przecedzić przez sitko.

Czosnek obrać. Pomidory umyć i delikatnie ponakłuwać wykałaczką. Na dno wyparzonych słoików włożyć łodygi kopru, po 2–3 ząbki czosnku i liściu laurowym. Ułożyć ściśle pomidory. Zalać ciepłą marynatą 2 cm powyżej pomidorów. Słoje zakręcić. Odstawić w chłodne i ciemne miejsce na 2 miesiące.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Minipomidorki w zalewie —

SKŁADNIKI

- **1 kg pomidorków koktajlowych**
- **1 litr wody**
- **15 g soli**
- **2 główki czosnku**
- **10 g kwasku cytrynowego**
- **1 szklanka listków bazylii**

Sposób przyrządzenia

Czosnek obrać, większe ząbki przekroić na pół. Pomidorki koktajlowe opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Każdy nakłuć wykałaczką i razem z czosnkiem oraz listkami bazylii umieścić w słoikach. Wodę zagotować z kwaskiem cytrynowym i solą. Gorącą zalewą zalać pomidorki z resztą składników, zakręcić szczelnie słoiki i pasteryzować 25 minut. Podawać np. do wędlin, mięs i serów.

Poleca Magdalena Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

— Sos paprykowy —

SKŁADNIKI

(porcja na 30 osób)
- **3 kg papryki**
- **150 g papryczki chili**
- **500 g cukru**
- **3 koncentraty pomidorowe**
- **3 główki czosnku**
- **sól**
- **pieprz**
- **papryka słodka**
- **1 szklanka octu**

Sposób przyrządzenia

Papryki i papryczki chili oczyścić z pestek, zemleć w maszynce do mięsa. Czosnek obrać, przetrzeć przez praskę. Zmiksowane papryki włożyć do rondla, zagotować. Dodać cukier, koncentraty pomidorowe, ocet, przyprawić solą, pieprzem i papryką słodką, gotować 5 minut. Dodać czosnek, gotować kolejne 5 minut. Gorący sos przełożyć do słoików.

Poleca Teresa Bartosiewicz, Paczków, woj. opolskie

— Czerwona cebula z cytrusami —

SKŁADNIKI

- **1,3 kg obranej czerwonej cebuli**
- **50 g soli**
- **750 g brązowego cukru**
- **15 goździków**
- **2 łyżeczki kminku**
- **2 łyżki startej skórki z cytryny**
- **2 łyżki startej skórki z pomarańczy**
- **500 ml octu jabłkowego**

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w plastry, oprószyć solą i odstawić na około godzinę. Następnie opłukać na sicie i osączyć. Do garnka z grubym dnem wlać ocet, wsypać cukier i dodać zawinięte w gazę goździki i kminek. Gotować na małym ogniu około 5 minut. Włożyć cebulę oraz skórki z cytryny i pomarańczy, wymieszać. Zwiększyć ogień. Doprowadzić do wrzenia. Usunąć powstającą na powierzchni pianę. Ogień zmniejszyć. Cebulę gotować około 2 godzin, mieszając, aż zgęstnieje i nabierze złocistego odcienia. Zdjąć z ognia. Usunąć gazę z przyprawami. Marmoladę przełożyć do wyparzonych słoików, zakręcić. Odstawić na kilka tygodni.

Poleca Rafał Nogliński, Niemodlin, woj. opolskie

— Czosnek marynowany w winie —

SKŁADNIKI

- **20 główek czosnku**
- **butelka wytrawnego białego wina**
- **½ szklanki octu z białego wina**
- **200 g cukru**
- **2 czerwone papryczki chili**
- **2 liście laurowe**
- **2 gałązki świeżego estragonu**
- **1 łyżka tłuczonego czarnego pieprzu**
- **1 łyżka soli**
- **oliwa**

Sposób przyrządzenia

Wino wymieszać z octem. Dodać cukier, estragon, papryczki chili, pokruszone liście laurowe, pieprz i sól. Zagotować. Do wrzącej zalewy włożyć obrane ząbki czosnku. Zdjąć z ognia, przykryć i zostawić na 12–20 godzin. Następnie ponownie zagotować. Gotować 3 minuty. Ostudzić. Łyżką cedzakową wyjąć czosnek i przełożyć do słoików. Zalać zimną zalewą. Na wierzch wlać cienką warstwę oliwy, zakręcić i odstawić w chłodne miejsce.

Poleca Jan Kowalski, Baborów, woj. opolskie

— Duszone warzywa —

SKŁADNIKI

- **1 kg różnokolorowych papryk**
- **1 kg młodej cukinii**
- **500 g cebuli**
- **2 marchewki**
- **500 g pomidorów**
- **sól**
- **2 ząbki czosnku**
- **1 łyżka tymianku**
- **1 łyżka bazylii**
- **1 łyżka papryki wędzonej słodkiej**
- **chili**
- **pieprz**
- **⅓ szklanki oleju**

Sposób przyrządzenia

Cukinie i papryki pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, miąższ pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na oleju, dodać pokrojoną w cienkie półtalarki marchew. Mieszając, smażyć 3 minuty. Dodać pomidory, dusić 2–3 minuty. Następnie dodać cukinię oraz paprykę. Zagotować. Mieszając, dusić pod przykryciem na małym ogniu, do miękkości. Warzywa posolić, dodać inne przyprawy. Gotować jeszcze 3–4 minuty. Gorące warzywa nałożyć do wyparzonych słoików, zakręcić. Pasteryzować 10 minut.

Poleca Dorota Stalińska, Głuchołazy, woj. opolskie

— Pomidory z natką i bazylią —

SKŁADNIKI

- **4 kg dojrzałych pomidorów**
- **1 łyżka cukru**
- **100 ml wody**
- **pęczek natki pietruszki**
- **½ pęczka bazylii**
- **5 ziaren pieprzu**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić w ósemki, wyciąć zdrewniałe części. Włożyć do garnka o grubym dnie, dodać ziarna pieprzu i ziela, wodę i dusić bez przykrycia, mieszając, aż większość soku odparuje, a pomidory się rozpadną (czas duszenia zależy od rodzaju pomidorów, zwykle to 1–2 godziny). Zestawić z ognia, ostudzić. Przetrzeć przez sito. Ponownie postawić na ogniu, dodać posiekane zioła, cukier i sól. Dusić przez około 10 minut. Przelać do wyparzonych słoików, zakręcić. Pasteryzować 10 minut od zagotowania. Przechowywać w chłodnym miejscu (do około 6 miesięcy).

Poleca Anna Fajkowska, Opole, woj. opolskie

— Pomidory pieczone z chili —

SKŁADNIKI

- **500 g pomidorów (owalnych lub koktajlowych)**
- **6-8 ząbków czosnku**
- **2 małe papryki chili**
- **300 ml oliwy**
- **sól**
- **1 łyżeczka cukru pudru**
- **1 łyżka kaparów**
- **kilka liści bazylii**

Sposób przyrządzenia

Pomidory oraz papryki opłukać i osuszyć. Papryki przekroić wzdłuż i usunąć pestki. Razem z pomidorami umieścić na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Dołożyć ząbki czosnku. Skropić odrobiną oliwy, posypać solą i cukrem pudrem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 100°C. Po godzinie pieczenia usunąć czosnek i paprykę. Pomidory piec jeszcze 2 godziny, odwracając od czasu do czasu. Do wyparzonych słoików wkładać na przemian kapary, pomidory, paprykę i czosnek. Dodać liście bazylii. Pozostałą oliwę mocno podgrzać i zalać nią warzywa. Słoiki zamknąć i odstawić.

Poleca Wiesława Jordańska, Kietrz, woj. opolskie

— Pikantny sos pomidorowy —

Sposób przyrządzenia

Z pomidorów zdjąć skórkę. Miąższ dusić razem z pokrojoną cebulą i imbirem 40 minut (aż zgęstnieje). Przecedzić. Dodać cukier i przyprawy. Dusić 5 minut. Wlać ocet i mieszanką napełnić wyparzone butelki. Zamknąć i pasteryzować 10 minut w temperaturze 85°C.

Poleca Anna Sekutowicz, Reńska Wieś, woj. opolskie

SKŁADNIKI

- **1 kg pomidorów**
- **kawałek świeżego imbiru**
- **4 cebule**
- **1 łyżka cukru brązowego**
- **½ łyżeczki mielonego białego pieprzu**
- **1 łyżeczka pieprzu cayenne**
- **3 łyżki curry w proszku**
- **1 łyżka soli**
- **100 ml octu jabłkowego**

— Musztarda pomidorowa —

SKŁADNIKI

- **2 kg pomidorów**
- **1 kg papryki**
- **2 cebule**
- **3 ząbki czosnku**
- **150 g cukru**
- **2 czerwone chili**
- **2 łyżki soli**
- **2 łyżki octu**
- **1 łyżka oleju**
- **1 łyżka gorczycy**
- **½ łyżeczki cynamonu**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**

Sposób przyrządzenia

Warzywa pokroić. Posiekać czosnek. Przełożyć do rondla, dodać resztę składników. Mieszając, powoli gotować 15 minut. Ostudzoną mieszankę zmiksować. Ponownie doprowadzić do wrzenia, gorącą przełożyć do wyparzonych słoików i zamknąć je.

Poleca Katarzyna Morga, Niemodlin, woj. opolskie

— Pikantny keczup —

SKŁADNIKI

- **2 kg mięsistych pomidorów**
- **2 główki czosnku**
- **4 papryczki chili**
- **1 kg cebuli cukrowej**
- **⅓ szklanki białego octu winnego**
- **⅓ szklanki oleju**
- **1 łyżeczka mielonego pieprzu**
- **½ łyżeczki rozgniecionej gorczycy**
- **½ łyżeczki pieprzu cayenne**
- **2 łyżki soli**

Sposób przyrządzenia

Pomidory pokroić, włożyć do garnka z cebulą, czosnkiem, chili. Dodać gorczycę i gotować 70 minut, co jakiś czas mieszając. Pulpę przetrzeć przez sito do drugiego garnka, wsypać sól, pieprz i pieprz cayenne. Dusić kolejne 25 minut. Wlać olej i ocet. Gotować kolejne 15 minut. Przełożyć keczup do słoiczków. Zakręcic i odstawić nakrętką do dołu.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Keczup z jabłkami —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg pomidorów**
- **5 białych papryk**
- **300 g jabłek**
- **300 g cebuli**
- **sól**
- **5 ząbków czosnku**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka goździków**
- **4 liście laurowe**
- **150 g cukru**

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć i zdjąć skórkę. Z papryk i jabłek usunąć gniazda nasienne. Wszystkie warzywa i owoce pokroić. Połowę porcji przełożyć do rondla. Wlać wodę, dodać przyprawy i dusić 30 minut. Wsypać cukier i gotować 15 minut. Dodać resztę warzyw, zagotować i wlać do słoików.

Poleca Wiesława Jaroszewska, Strzelce Opolskie, woj. opolskie

— Chutney z pomidorami —

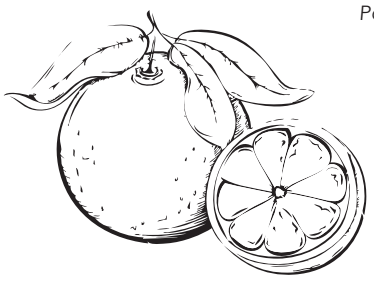
SKŁADNIKI

- **2 cukinie**
- **500 g pomidorów**
- **250 g cebuli**
- **2 ząbki czosnku**
- **60 g rodzynek**
- **sól**
- **2 łyżeczki mielonego imbiru**
- **1 łyżeczka mielonego pieprzu**
- **1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego**
- **400 g cukru**
- **100 ml octu**

Sposób przyrządzenia

Obraną cukinię i pomidory pokroić. Czosnek i cebulę posiekać. Warzywa przełożyć do rondla, dodać rodzynki i przyprawy. Gotować 40 minut (do zgęstnienia). Wlać ocet. Przełożyć do słoików. Zakręcić je i pasteryzować 20 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie



— Salsa z papryką —

SKŁADNIKI

- **500 g pomidorów**
- **500 g papryki**
- **2 chili**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 łyżki oliwy**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżeczki soli**
- **3 łyżki kolendry**

Sposób przyrządzenia

Z papryk i chili usunąć nasiona. Pokroić. Obrać cebulę i czosnek. Warzywa przełożyć do miksera, dodać oliwę, sok z cytryny i sól. Zmiksować (poszatkować). Pomidory obrać i pokroić. Dodać do posiekanych warzyw. Wsypać kolendrę. Gotować 5 minut. Przełożyć do słoików. Pasteryzować 10 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Karolina Konarska, Kluczbork, woj. opolskie

— Papryka kiszona z czosnkiem —

SKŁADNIKI

- **1 kg czerwonej podłużnej papryki**
- **główka czosnku**
- **1 łyżka soli morskiej**
- **2 łyżki nasion gorczycy**
- **2 łyżki ziaren pieprzu**
- **6 liści laurowych**
- **1 litr wody**

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć i osuszyć. Czosnek podzielić. Zagotować wodę z solą, gorczycą, pieprzem i liśćmi laurowymi. Paprykę włożyć do słoików, dodać czosnek. Zalać gorącą zalewą. Zakręcić słoiki i odstawić na 5 dni. Po tym czasie spasteryzować w temperaturze 80°C (15 minut).

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów, woj. opolskie

— Ajwar bałkański —

SKŁADNIKI

- **4 czerwone papryki**
- **1 bakłażan**
- **2 pomidory**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **60 ml oliwy**
- **sól**
- **1 łyżeczka pieprzu**
- **1 łyżka drobnego cukru**
- **ocet winny**

Sposób przyrządzenia

Oczyścić wszystkie warzywa. Pokroić bakłażan w talarki, posolić, zostawić na 30 minut, opłukać. Papryki pokroić na połowy. Położyć warzywa na blasze (papryki przekrojoną stroną do dołu) i upiec w piekarniku nagrzanym do 190°C. Obrać papryki ze skórki i wraz z bakłażanem drobno pokroić. Obrane pomidory pokroić w drobną kostkę. Cebulę i czosnek posiekać. Rozgrzać olej na patelni i podsmażyć na nim cebulę. Dodać pozostałe warzywa, doprawić i dusić, dopóki się nie rozpadną. Ajwar doprawić octem i ponakładać do wyparzonych słoików. Pasteryzować w temperaturze 80°C przez 20 minut.

Poleca Patrycja Żurek, Jełowa, woj. opolskie

— Papryka marynowana z miodem —

SKŁADNIKI

- **2 kg kolorowej papryki**
- **6 łyżeczek oleju**
- **cebula**

Zalewa:

- **1,5 litra wody**
- **2 szklanki octu**
- **2 łyżki soli**
- **1,5 szklanki cukru**
- **4 łyżki miodu**
- **6 liści laurowych**
- **12 ziaren ziela angielskiego**
- **12 ziaren pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne. Miąższ papryki pokroić wzdłuż, a cebule w talarki. Warzywa włożyć do słoików. Składniki zalewy mocno podgrzać (nie gotować). Zalać papryki. Wlać po łyżce oleju. Pasteryzować 10 minut w temperaturze 80°C.

Poleca Karolina Bartoszek, Jasienie, woj. opolskie

— Grillowana papryka w oleju —

SKŁADNIKI

- **1 kg kolorowych niedużych papryk**
- **600 ml oliwy**
- **1 główka czosnku**
- **1 pęczek tymianku**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć i osuszyć. Przekroić wzdłuż na pół. Położyć na ruszcie i grillować 8 minut. Czosnek podzielić na ząbki. Zeszklić na 50 ml oliwy. Tymianek i rozmaryn opłukać i grubo posiekać. Dodać do czosnku i doprawić solą. Zmieszać z pozostałą oliwą. Papryki i czosnek ułożyć w słoikach. Zalać gorącą oliwą. Zamknąć słoiki i odstawić.

Poleca Maria Chmielorz, Polska Cerekiew, woj. opolskie

— Cukinia w zalewie słodko-kwaśnej —

SKŁADNIKI

- **2 kg mięsistych pomidorów**
- **2 główki czosnku**
- **4 papryczki chili**
- **1 kg cebuli cukrowej**
- **⅓ szklanki białego octu winnego**
- **⅓ szklanki oleju**
- **1 łyżeczka mielonego pieprzu**
- **½ łyżeczki rozgniecionej gorczycy**
- **½ łyżeczki pieprzu cayenne**
- **2 łyżki soli**

Sposób przyrządzenia

Pomidory pokroić, włożyć do garnka z cebulą, czosnkiem, chili. Dodać gorczycę i gotować 70 minut, co jakiś czas mieszając. Pulpę przetrzeć przez sito do drugiego garnka, wsypać sól, pieprz i pieprz cayenne. Dusić kolejne 25 minut. Wlać olej i ocet. Gotować kolejne 15 minut. Keczup przełożyć do słoiczków. Zakręcic i odstawić nakrętką do dołu.

Poleca Joanna Terlecka, Kałków, woj. opolskie

— Cukinia z papryką —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg cukinii**
- **500 g czerwonej papryki**
- **500 g cebuli**
- **300 g cukru**
- **¾ szklanki octu**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki**
- **1 łyżeczka ostrej papryki**
- **1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki**
- **mały słoiczek koncentratu pomidorowego**
- **1 łyżeczka przyprawy curry**

Sposób przyrządzenia

Cukinię obrać, wydrążyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać 2–3 łyżki soli i odstawić na 2 godziny. Po tym czasie odlać wodę z cukinii.

Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, cebulę obrać. Zetrzeć na tarce i połączyć z odcedzoną cukinią. Dodać cukier, ocet i gotować na wolnym ogniu przez około 30 minut. Następnie dodać słodką i ostrą paprykę oraz posiekaną natkę pietruszki i gotować przez kolejnych 10 minut. Na koniec dodać mały słoiczek koncentratu pomidorowego i zagotować. Całość zdjąć z ognia i dodać 1 łyżeczkę przyprawy curry. Gotowe przełożyć do słoiczków i pasteryzować przez 15 minut.

Poleca Stefania Smarzlik, Prószków, woj. opolskie

— Sałatka grzybowo-warzywna —

SKŁADNIKI

- **400 g mieszanych grzybów**
- **sól**
- **2 łyżki octu**
- **1 mała czerwona cebula**
- **1 mała marchewka**
- **1 mały korzeń pietruszki**
- **2 małe papryki chili**

Zalewa:

- **250 ml wody**
- **80 ml octu**
- **1 łyżka cukru**
- **4 gałązki tymianku**
- **1 łyżeczka nasion gorczycy**
- **1 łyżeczka nasion kolendry**
- **1 łyżeczka ziaren pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Grzyby przebrać, oczyścić, opłukać i osuszyć. Duże pokroić. Zagotować wodę ze szczyptą soli. Wrzucić grzyby i gotować 3–5 minut. Wlać na sitko, przelać zimną wodą i ostudzić. Cebulę obrać i pokroić w grube piórka. Obraną marchewkę i pietruszkę pokroić w cienkie plasterki. Paprykę chili umyć, przekroić i usunąć nasionka. Schłodzone grzyby układać w szklanym słoju na przemian z pokrojonymi warzywami.

Zalewa: Do gotującej się wody wlać ocet, dodać cukier, przyprawy i opłukane gałązki tymianku. Gotować 5 minut. Wrzącą zalewą zalać warzywa i grzyby, około centymetra poniżej krawędzi słoja. Słoiki lekko zamknąć i pasteryzować 30 minut w temperaturze 90°C. Pozostawić w wodzie do wystygnięcia. Ostudzony słój mocno dokręcić i przenieść do chłodnego i ciemnego miejsca. Sałatka będzie gotowa do spożycia po miesiącu.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Grzyby duszone —

SKŁADNIKI

- **mieszane grzyby leśne**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone grzyby pokroić, lekko posolić i dusić we własnym sosie, mieszając. Uduszone grzyby przełożyć do wyparzonych słoików, ugnieść, by zniknęły pęcherzyki powietrza. Zamknąć słoiki i pasteryzować 30 minut. Po 24 godzinach ponownie pasteryzować 30 minut.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Grzyby w occie winnym —

SKŁADNIKI

- **1 kg mieszanych grzybów (małych prawdziwków, kurek, podgrzybków)**
- **5 ząbków czosnku**
- **1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu**
- **1,5 szklanki białego octu winnego**
- **2-3 łyżki cukru**
- **3 liście laurowe**
- **5-6 gałązek tymianku**
- **1-2 łyżeczki soli**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, opłukać i osuszyć. Czosnek obrać, każdy ząbek przekroić na pół. Zagotować 1,5 szklanki wody z czosnkiem, octem i pieprzem. Wkładać partiami grzyby i gotować każdą partię 8–10 minut. Grzyby razem z czosnkiem przełożyć do wyparzonych słoiczków. Do octu włożyć liście laurowe, tymianek, sól, cukier. Zagotować. Gorącym octem zalać grzyby, dobrze zakręcić. Postawić denkiem do góry. Odstawić do ostudzenia.

Poleca Helena Pastuszek, Grodków, woj. opolskie

— Marynowane borowiki —

SKŁADNIKI

- **1 kg małych kształtnych borowików**
- **150 ml octu 10%**
- **biała cebula**
- **średnia marchewka**
- **czarny pieprz w ziarnach**
- **liść laurowy**
- **ziele angielskie**
- **4-5 płaskich łyżeczek cukru**
- **1 łyżeczka ziaren gorczycy**
- **3 szklanki wody**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, zalać wodą z dodatkiem soli i gotować na małym ogniu 20 minut.

Zalewa: Marchew obrać, pokroić na cienkie plasterki. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa zalać 3 szklankami wody, dodać ocet, łyżeczkę soli, cukier, pieprz, parę ziaren ziela angielskiego, liść laurowy i gorczycę. Gotować na małym ogniu 30 minut. Do czystych, wyparzonych i osuszonych słoików układać odsączone grzyby, przekładać marchewką i cebulą z zalewy. Całość zalać gorącą zalewą. Pozostawić do wystygnięcia wieczkiem do dołu. Nie wymaga pasteryzacji.

Poleca Teresa Konieczko, Kielcza, woj. opolskie

— Rydze marynowane w maśle —

SKŁADNIKI

- **900 g świeżych małych rydzów**
- **250 g masła**
- **1 łyżka oleju**

Sposób przyrządzenia

Rydze dokładnie umyć pod bieżącą wodą, aby pozbyć się piasku, i osuszyć. Na dużej patelni rozpuścić masło z olejem. Włożyć rydze i dusić 20 minut. Następnie przełożyć grzyby do wyparzonych słoików, wlać resztę masła z patelni, zakręcić. Pasteryzować w garnku z wodą 40 minut. Odstawić na noc. Następnego dnia ponownie wstawić słoiki z grzybami do garnka i pasteryzować 20 minut.

Poleca Anna Nowak, Daniec, woj. opolskie

— Rydze marynowane z miodem —

SKŁADNIKI

- **3 kg rydzów**
- **ocet**
- **sól**
- **woda**

Zalewa:

- **6 szklanek wody**
- **1 szklanka octu**
- **1,5 łyżki soli niejodowanej**
- **5 łyżek cukru**
- **½ szklanki miodu**
- **goździki**
- **gorczyca**
- **ziele angielskie**
- **liść laurowy**
- **2 duże cebule pokrojone w plasterki**

Sposób przyrządzenia

Rydze oczyścić, następnie umyć pod bieżącą wodą. Obgotować w lekko zakwaszonej wodzie (2 łyżki octu i 1 łyżeczka soli na 1 litr wody). Osączone i ostudzone rydze włożyć do słoików, dodać cebulę sparzoną wrzątkiem i zagotowaną zalewę, z której wcześniej wyjąć goździki. Szczelnie zamknąć słoiki i pasteryzować około 10–15 minut, w zależności od wielkości słoików.

Poleca Kornelia Muzyk, Osiek, woj. opolskie

— Kurki w winie —

SKŁADNIKI

- **1 kg młodych kurek**
- **½ szklanki wytrawnego czerwonego wina**
- **½ szklanki octu 6%**
- **½ szklanki wody**
- **kawałek cynamonu**
- **6 goździków**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **6 ziaren gorczycy białej**
- **1 łyżka soli**
- **1 łyżka cukru**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, przelać wrzątkiem i obgotować w lekko osolonej wodzie przez około 20 minut. Odcedzić i przelać zimną wodą. Wodę zagotować razem z przyprawami, solą oraz cukrem. Gotować na wolnym ogniu około 7 minut. Następnie wlać wino i ocet, ponownie doprowadzić do wrzenia. Kurki przełożyć do umytych, wyparzonych i osuszonych słoików. Zalać marynatą. Słoiki zamknąć i pasteryzować przez 12 minut. Po ostudzeniu przenieść do spiżarni.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Grzyby w domowym smalcu —

SKŁADNIKI

- **1 kg mieszanych grzybów**
- **500 g słoniny**
- **1 duża cebula**
- **4 ząbki czosnku**
- **2 łyżki majeranku**
- **1 łyżeczka kminku**
- **sól**
- **pieprz**

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w małą kostkę, włożyć do rondla i bardzo powoli wytapiać. Grzyby oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą i pozostawić na sicie, aż całkowicie wyschną. Suche pokroić w plastry. Cebulę obrać i posiekać. Czosnek drobno pokroić. Gdy tłuszcz nieco się wytopi, odlać 2 łyżki. Do reszty wrzucić cebulę, czosnek i pokrojone grzyby. Bardzo powoli smażyć przez godzinę. Po tym czasie doprawić solą i pieprzem. Wsypać pokruszony majeranek i kminek. Smażyć jeszcze 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Gorącym smalcem napełnić wyparzone słoiki do wysokości trzech czwartych. Na wierzch wlać po odłożonej łyżce smalcu. Słoiki mocno zakręcić i odstawić w ciemne miejsce. Smalec najlepiej smakuje po 2 tygodniach.

Poleca Mariola Kudyba, Pawłowiczki, woj. opolskie

— Opieńki estragonowe —

SKŁADNIKI

- **1 kg opieniek**
- **1 szklanka octu 6%**
- **kawałek chrzanu**
- **1 łyżka estragonu**
- **1 łyżka cukru**
- **1 łyżka soli + do gotowania**
- **ziele angielskie**
- **3 łyżeczki ostrej mielonej papryki**

Sposób przyrządzenia

Dokładnie oczyszczone opieńki gotować przez 6 minut w osolonej wodzie. Po tym czasie grzyby odcedzić. 3 szklanki wody doprowadzić do wrzenia z 1 szklanką octu 6% oraz kawałkiem oczyszczonego chrzanu. Do zalewy dodać po 1 łyżce estragonu, soli oraz cukru, a także 2 liście laurowe, ziarenka gorczycy, ziele angielskie i ostrą mieloną paprykę. Tak przygotowaną zalewą zalać opieńki w słoikach. Każdy dokładnie zakręcić i pasteryzować przez 20 minut.

Poleca Daria Rams, Opole, woj. opolskie

— Marynowane opieńki —

SKŁADNIKI

- **1 kg opieniek**
- **1 średnia cebula**
- **3 szklanki wody**
- **½ łyżeczki cukru**
- **2 łyżeczki soli**
- **3 ziarna pieprzu**
- **3 ziarna ziela angielskiego**
- **3 liście laurowe**
- **⅓ szklanki octu**

Sposób przyrządzenia

Opieńki oczyścić i przepłukać. Wrzucić do garnka i obgotować (5 minut). Odcedzić na sicie. Ponownie wrzucić do garnka, zalać 3 szklankami wody, dodać cebulę pokrojoną w półplasterki, sól, cukier, pieprz, ziele angielskie i liście laurowe. Gotować w wywarze na wolnym ogniu przez godzinę. Pod koniec dodać ocet i zagotować. Do czystych słoików nałożyć grzyby i zalać wywarem, tak żeby były przykryte. Zakręcić dokładnie słoiki, odwrócić do góry dnem i zostawić do ostygnięcia. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu. Po 2 tygodniach opieńki są gotowe do spożycia.

Poleca Janusz Kowalski, Chróścina, woj. opolskie

— Piekielne borowiki —

SKŁADNIKI

- **1 kg borowików**
- **suszone małe papryczki chili**
- **ziarenka gorczycy**

Zalewa:

- **1 szklanka octu**
- **1 łyżka soli**
- **2 łyżki cukru**
- **2 liście laurowe**
- **4 ziarna ziela angielskiego**

Sposób przyrządzenia

Grzyby delikatnie oczyścić gąbeczką. Składniki na zalewę wraz z 5 szklankami wody umieścić w garnku i zagotować. Na dno uprzednio sparzonych i wysuszonych słoików wyłożyć po pół łyżeczki gorczycy i 3–4 suszone papryczki. Do słoików powkładać także całe lub pokrojone na mniejsze kawałki grzyby. Zalać je gorącą zalewą. Słoiki starannie zakręcić i ustawić dnem do góry na 15–20 minut.

Poleca Paulina Jakubczak, Zawiercie, woj. śląskie

— Kiszone gąski —

SKŁADNIKI

- **1 kg obranych gąsek**
- **2 marchewki**
- **1 cebula**
- **2 łyżki soli**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **4-5 liści laurowych**
- **10 ziaren ziela angielskiego**
- **10 ziaren czarnego pieprzu**
- **1 łyżka cukru**

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić i umyć. Wrzucić je na wrzątek i obgotowywać przez 5–7 minut. Pokrojone w plasterki marchewki, cebulę i czosnek przelać wrzątkiem lub dodać do grzybów pod koniec blanszowania. Całość przecedzić i ostudzić (wywar po gąskach warto zamrozić na barszcz). Kapelusze ułożyć warstwami w glinianym garnku lub słoju, przesypując solą, cukrem i przyprawami. Docisnąć talerzykiem, by ograniczyć dostęp powietrza, obciążyć kamieniem i przykryć ściereczką. W ciągu doby grzyby powinny wypuścić tyle soku, aby przykrył całość. Jeśli płynu jest zbyt mało, należy uzupełnić go solanką (1 łyżka soli na 500 ml wody). Zostawić na 5–7 dni w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść w chłodne miejsce na 3–5 dni. Po 10 dniach grzyby są gotowe do podania. Można je też pasteryzować.

Poleca Bogumiła Rybkowska, Polska Nowa Wieś, woj. opolskie

— Purée grzybowe —

SKŁADNIKI

- **1 kg ulubionych grzybów leśnych**
- **30 g soli**
- **½ łyżeczki pieprzu**

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone grzyby zalać połową szklanki gorącej wody, dodać sól oraz pieprz i gotować, aż będą prawie miękkie. Następnie ostudzone grzyby drobno posiekać z wodą, w której się gotowały, i doprawić do smaku w razie potrzeby. Przygotowane purée nałożyć do wyparzonych słoików, dokładnie zakręcić i pasteryzować na wolnym ogniu przez godzinę. Po 2 dniach ponownie doprowadzić je do wrzenia i gotować przez 30 minut.

Poleca Katarzyna Dzierżęga, Roszkowice, woj. opolskie

— Grzybowa oliwa —

SKŁADNIKI

- **50 g suszonych podgrzybków**
- **oliwa**
- **gałązki rozmarynu**
- **czosnek**

Sposób przyrządzenia

Grzyby włożyć do wyparzonego słoika. Dodać 2 gałązki rozmarynu, 2 ząbki czosnku. Zalać litrem oliwy. Słoiki zamknąć i odstawić w ciemne i suche miejsce. Używać do sosów.

Poleca Aneta Pająk, Lipno, woj. opolskie

4. Domowe sery

— Domowy ser żółty —

SKŁADNIKI

- **1 kg twarogu**
- **1 litr mleka**
- **125 g masła**
- **1 jajko**
- **1 łyżka soli**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **zioła prowansalskie (opcjonalnie)**
- **suszone pomidory (opcjonalnie)**

Sposób przyrządzenia

Mleko dobrze podgrzać, ale nie doprowadzać do zagotowania. Dodać rozdrobniony twaróg. Często mieszając, gotować na najmniejszym ogniu, aż z twarogu zrobią się małe grudki, a od mleka oddzieli się serwatka (około 20 minut). Odcedzić delikatnie na gazie lub sitku, tak by ser pozostał wilgotny. Rozpuścić masło, dodać do niego ser, zostawić mały ogień i cały czas mieszać. Dodać jajko, sól, sodę i dodatki. Kiedy składniki się połączą i masa dwukrotnie powiększy swoją objętość, przełożyć ser do formy wyłożonej folią. Odstawić do wystygnięcia, a następnie na 12 godzin do lodówki.

Poleca Aleksandra Jarocka, Paczków, woj. opolskie

— Marynowany ser —

SKŁADNIKI

- **2 sery hermelin, ewentualnie camembert**
- **3 papryczki chili**
- **2 liście laurowe**
- **2 ziela angielskie**
- **3 suszone pomidory**
- **kilka ziaren pieprzu**
- **olej słonecznikowy**

Sposób przyrządzenia

Ser przeciąć wzdłuż na dwie połowy. Jedną papryczkę pokroić w paski i włożyć między połówki sera. Tak przygotowany ser włożyć do słoika, na dnie ułożyć paprykę, potem ser, znów paprykę i ser, a na wierzch suszone pomidory. Na koniec wsypać wszystkie przyprawy, zalać olejem, tak żeby dokładnie wszystko przykrył. Odstawić do lodówki na około 5 dni.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

— Twaróg z koziego mleka —

SKŁADNIKI

- **10 litrów koziego mleka**

Sposób przyrządzenia

Mleko powinno odstać kilka dni. Potem powoli je gotować, aż na powierzchni pojawią się grudki. Zebrać je do lnianego woreczka i delikatnie wycisnąć. Można także włożyć je do form na masło i odcisnąć. Można dodać przyprawy albo pokrojony drobno czosnek, cebulę i paprykę. Następnie odstawić twaróg w woreczku lub formie na jedną dobę w chłodne miejsce. Z 10 litrów mleka otrzymuje się około 1 kg twarogu oraz ponad 8 litrów serwatki.

Poleca Józef Pałka, Sławice, woj. opolskie

— Ser ze świeżego mleka —

SKŁADNIKI

- **4 litry mleka**
- **500 ml śmietany**
- **1 łyżka soli**

Sposób przyrządzenia

Mleko świeże pełne ugotować. Gdy zupełnie ostygnie, dodać śmietanę, wymieszać i pozostawić na 12 godzin. Następnie, na wolnym ogniu, ogrzać ser. Gdy już serwatka oddzieli się od twarogu, przelać ser do przygotowanych sakiewek (płótno), ściągnąć i zawiesić. Gdy odcieknie, położyć na „ławeczce" pod obciążeniem (np. kamień). Odsączyć i lekko posolić z obu stron.

Poleca Ilona Czech, Jakubowice, woj. opolskie

— Ser topiony —

SKŁADNIKI

- **500 g białego sera**
- **1 łyżeczka sody**
- **2 żółtka**

Sposób przyrządzenia

Najpierw rozkruszyć twaróg. Dodać łyżeczkę sody i wymieszać. Poczekać godzinę. Do garnka wlać wodę, a gdy zacznie się gotować, położyć na nią dość dużą miskę (aby było miejsce na rośnięcie sera). Kiedy z serem zaczyna się coś dziać, cały czas mieszać, aby się nie przypalił. Gdy ser jest już płynny, dodać do niego żółtka. Cały czas mieszać. Gotować jeszcze chwilę i gotowy ser przełożyć do miseczki. Nie dodawać żadnych przypraw.

Poleca Tomasz Góreczny, Opole, woj. opolskie

— Domowy serek wiejski —

SKŁADNIKI

- **4 litry mleka pełnego**
- **⅓ łyżeczki podpuszczki**
- **1-2 łyżeczki soli**
- **śmietana**

Sposób przyrządzenia

W dużym garnku o grubym dnie powoli podgrzać mleko do temperatury 35°C, stale kontrolując jej wartość. Podpuszczkę rozpuścić w wodzie i dodać do mleka, mieszając 30 sekund. Zdjąć z ognia, pozostawić pod przykryciem na 30 minut do godziny, aż do utworzenia skrzepu. Utworzony skrzep pokroić na kostki o boku około 2,5 cm. Skrzep razem z wydzieloną serwatką podgrzać na małym ogniu do temperatury 43°C, delikatnie mieszając od dołu do góry przez 5 minut, a następnie co 5 minut. Skrzep powinien osiągnąć temperaturę po około 30 minutach. Skrzep przełożyć łyżką cedzakową do durszlaka wyłożonego muślinem. Pozostawić do odsączenia, a następnie przepłukać ser kilka razy zimną wodą, jednocześnie go wyciskając. Ser przełożyć do miski, dodać śmietanki i soli do smaku. Przechowywać w lodówce do 2 dni.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Domowa mozzarella —

SKŁADNIKI

- **7,5 litra mleka pełnego**
- **2,5 łyżeczki kwasu cytrynowego**
- **½ łyżeczki podpuszczki w płynie**
- **1 szklanka chłodnej wody (12-15°C)**
- **8 szklanek wody**
- **1 łyżeczka soli**

Sposób przyrządzenia

Mleko wlać do dużego garnka o grubym dnie, dodać kwas cytrynowy, mieszać przez 2 minuty. Mleko podgrzać do temperatury 31°C, po czym odstawić z ognia. Podpuszczkę rozpuścić w wodzie, dodać do mleka i mieszać przez 30 sekund. Garnek odstawić pod przykryciem na 15 minut. Pokroić skrzep w kostkę o boku 2,5 cm. Odstawić na 5 minut. Skrzep podgrzewać na małym ogniu, delikatnie mieszając, do temperatury 42°C. Starannie kontrolować temperaturę. Odstawić z ognia i przez następne 20 minut mieszać co pewien czas. W garnku wymieszać wodę z solą i podgrzać do temperatury 42°C. Skrzep ostrożnie przełożyć na durszlak wyłożony muślinem i pozostawić do odsączenia na 15 minut. Skrzep pokroić w kostkę o boku 2,5 cm i przełożyć do miski. Zalać gorącą wodą, co spowoduje topienie się sera i ułatwi rozciąganie skrzepu. Rozciągać skrzep przy pomocy drewnianych łyżek lub dłoni przez 10 minut lub do chwili gdy stanie się lśniący i nitkowaty. Ser przełożyć na deskę, ugniatać jak ciasto przez około 5 minut, aby usunąć nadmiar wody. Uformować kulki. Mozzarella jest gotowa do spożycia. Można ją, zanurzoną w wodzie, do 3 dni przechowywać w lodówce.

Poleca Karolina Chlebowska, Olesno, woj. opolskie

— Ser zwany bundzem —

SKŁADNIKI

- **3 litry mleka prosto od krowy**
- **podpuszczka**
- **sól**
- **cukier**
- **przyprawy**

Sposób przyrządzenia

Mleko podgrzać do temperatury 36–37°C. Dodać do niego podpuszczkę, mieszając minutę. Następnie odstawić na około 50–55 minut. Po tym czasie powstałą masę pokroić co 1 cm i wszystko wymieszać, by po około 5 minutach łyżką cedzakową włożyć do formy, wyłożonej chustą serowarską. Po 30 minutach ser zawinąć w chustę i odwrócić na drugą stronę. Można go zostawić np. na całą noc, by porządnie ociekł. Można posolić lub posłodzić, w zależności od preferowanego smaku. Podobnie z innymi przyprawami.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Domowy twaróg —

SKŁADNIKI

- **5 litrów mleka od krowy**

Sposób przyrządzenia

Wlać świeże mleko do garnka o grubym dnie i zostawić na kilka dni w ciepłym miejscu, aż się zsiądzie. Przykryć czystą ściereczką albo tetrą, aby nic nie wpadło do środka. Codziennie zbierać powstający kożuch – to śmietana, którą można wykorzystać do innych potraw. Po około 3 dniach mleko skwaśnieje i zmieni swoją konsystencję na bardziej gęstą. Kwaśne mleko powoli ogrzewać. Maksymalna temperatura nie powinna przekraczać 50°C na dnie garnka. Od czasu do czasu zamieszać kwaśne mleko, aby wyrównać temperaturę w garnku. Gdy mleko mocno się zsiądzie i będzie gęste, odstawić do wystygnięcia. Po wystygnięciu przełożyć powstały twaróg łyżką cedzakową na sitko lub włożyć do tetry, aby odsączyć pozostałość serwatki. Zebraną serwatkę można wykorzystać do żurku. Powstały ser przechowywać w lodówce maksymalnie do 10 dni.

Poleca Kamil Gielzok, Opole, woj. opolskie

— Camembert z ananasem —

SKŁADNIKI

- **2 serki camembert**
- **4 krążki ananasa z puszki**
- **kiść winogron**
- **2 żółtka**
- **1 łyżeczka śmietany**
- **bułka tarta wymieszana z mielonymi orzechami**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Plastry sera pokroić w poprzek na dwie połowy, obtoczyć w roztrzepanych żółtkach z łyżeczką śmietany, panierować w bułce tartej z orzechami. Smażyć na gorącym oleju, rumieniąc z obu stron (około 1 minuty). Podawać z plastrem ananasa i gronem winogrona na środku. Zamiast winogrona można dodać konfiturę porzeczkową, wymieszaną z odrobiną miodu.

Poleca Bernadeta Kowol, Tarnów Opolski, woj. opolskie

5. Inne domowe przetwory

— Korzenne gruszki —

SKŁADNIKI

- **3 kg gruszek**
- **500 g rodzynek**
- **kilka kawałków kory cynamonu**
- **300 g brązowego cukru**
- **1 cytryna**
- **kilka goździków**
- **kilka gwiazdek anyżu**
- **kilka nasion kardamonu**
- **1 litr wody**

Sposób przyrządzenia

Gruszki obrać, usunąć ogonki i gniazda nasienne, pokroić na ćwiartki. Rodzynki przelać gorącą wodą, osączyć. Cytrynę sparzyć, bardzo cienko obrać skórkę i pokroić ją w paseczki. Wodę zagotować z cukrem, sokiem i skórką z cytryny oraz przyprawami korzennymi. Włożyć gruszki i obgotować przez kilka minut. Wyjąć gruszki z zalewy i rozłożyć do wyparzonych słoiczków. Zalać gorącą zalewą. Zakręcić i odstawić w chłodne miejsce.

Poleca Dagna Lisoń, Namysłów, woj. opolskie

— Gruszki w occie —

SKŁADNIKI

- **1,3 kg twardych gruszek**
- **800 ml wody**
- **400 ml octu**
- **400 g cukru**
- **3 cm świeżego imbiru**
- **8 goździków**

Sposób przyrządzenia

W garnku o szerokim dnie umieścić cukier, obrany i pokrojony w plasterki imbir i goździki. Wlać wodę i ocet. Doprowadzić do wrzenia. W międzyczasie obrać gruszki, przekroić na połówki (lub ćwiartki, jeśli są bardzo duże), usunąć gniazda nasienne. Do gotującej się zalewy wkładać po kilka kawałków owoców (tak, by mieściły się w garnku pojedynczą warstwą) i obgotować z obu stron po 2–3 minuty. Tak przygotowane przełożyć do wysterylizowanych słoików. Uzupełnić gorącą zalewą (wraz z imbirem i goździkami), całkowicie pokrywając owoce. Pasteryzować około 10 minut dowolną metodą.

Poleca Ewa Herbst, Nysa, woj. opolskie

— Czereśnie w słodkiej zalewie z rumem —

SKŁADNIKI

- **750 g czereśni**
- **300 ml rumu**
- **200 ml wody**
- **400 g cukru**
- **2-3 gwiazdki anyżu**
- **4-6 kapsułek kardamonu**

Sposób przyrządzenia

Czereśnie przebrać, odrzucić owoce niezdrowe, umyć, osuszyć, usunąć ogonki i pestki. Ciasno ułożyć w wyparzonych słoikach. Do garnka wlać wodę i rum. Wsypać cukier, dodać gwiazdki anyżu oraz ziarenka wyłuskane z kapsułek kardamonu. Postawić na ogniu i zagotować (cukier powinien się całkowicie rozpuścić). Gorącym syropem zalać przygotowane owoce, zwrócić uwagę, aby przykryć je w całości. Zamknąć słoiki wieczkami i pasteryzować je 20 minut dowolną metodą.

Poleca Elżbieta Piechota, Prudnik, woj. opolskie

— Chutney z rodzynkami —

SKŁADNIKI

- **400 g soczystych jabłek**
- **200 g twardych gruszek**
- **300 g cebuli**
- **2 cytryny**
- **150 g rodzynek**
- **2 ząbki czosnku**
- **250 ml octu jabłkowego**
- **1 łyżeczka soli**
- **200 g brązowego cukru**
- **½ łyżeczki mielonego imbiru**
- **½ łyżeczki mielonego cynamonu**
- **½ łyżeczki kurkumy**

Sposób przyrządzenia

Obrane jabłka, gruszki i cebule pokroić. Razem z rodzynkami zalać octem. Dodać pokrojony czosnek i sól. Gotować na wolnym ogniu przez około 20 minut. Dodać cukier, przyprawy i gotować 30 minut, aż zgęstnieje. Cytryny pokroić w półksiężyce i dodać na 5 minut przed końcem gotowania. Wlać do słoików.

Poleca Gertruda Lazik, Izbicko, woj. opolskie

— Miodowe klapsy —

SKŁADNIKI

- **200 ml wody**
- **200 g miodu**
- **250 ml octu jabłkowego**
- **6 sztuk anyżu**
- **400 g śliwek**
- **8 gruszek**

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę z miodem, octem i anyżem. Dekoracyjnie obrać gruszki, przepołowić i usunąć gniazda nasienne. Poprzekrawać śliwki i wyjąć pestki. Podgotować je w zalewie. Wyjąć i włożyć do słoików. Następnie zagotować w zalewie gruszki. Wyjąć je i powkładać do słoików ze śliwkami. Gotować zalewę przez kolejnych 15 minut, aby zmniejszyła objętość o jedną trzecią. Potem zalać owoce i mocno zakręcić słoiki.

Poleca Grażyna Jasik, Ozimek, woj. opolskie

— Domowa prażona cebulka —

SKŁADNIKI

- **4 duże młode cebule**
- **4 czubate łyżki mąki**
- **½ łyżeczki soli**
- **olej**

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i pokroić w około 5-milimetrową kostkę. Posypać solą i odstawić na godzinę. Osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie posypać połową mąki i dokładnie wymieszać. Odstawić na 10 minut. Ponownie oprószyć mąką. Potrząsnąć. Wlać olej na patelnię, podgrzać na średnim ogniu. Wsypać cebulę i smażyć, aż się dobrze upraży i zrobi się złota. Wyjąć łyżką cedzakową i wyłożyć na papierowy ręcznik, aby ociekła z nadmiaru tłuszczu. Odstawić do wystygnięcia. Przełożyć do słoika.

Poleca Karolina Puzio, Daniec, woj. opolskie

— Domowy kwas chlebowy —

SKŁADNIKI

- **500 g pełnoziarnistego chleba na zakwasie**
- **5 litrów wrzątku**
- **1,5 szklanki ciepłej wody**
- **15 g świeżych drożdży**
- **300 g cukru**
- **4 plasterki cytryny**

Sposób przyrządzenia

Chleb pokroić w niewielkie kawałki. Wysypać je na blachę i piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170°C do czasu, aż porządnie zbrązowieje. Następnie przełożyć do większego garnka. Zalać 3 litrami wrzątku i pozostawić do wystygnięcia. Do innego garnka włożyć sitko, na które dodatkowo położyć gazę. Wlać do niego wodę z chlebem. Wodę odstawić, a chleb zebrany z sitka zalać 2 litrami wrzątku. Odczekać do wystygnięcia, a następnie przecedzić, tak by połączyć się z pierwszą wodą. W 1,5 szklanki wody rozpuścić drożdże, dodać cukier i wymieszać. Mieszankę dodać do chlebowej wody. Włożyć plasterki cytryny, przykryć i pozostawić na 8 godzin w temperaturze pokojowej. Następnie przełożyć do lodówki. Pić mocno schłodzony.

Poleca Aniela Dudek, Rzędów, woj. opolskie

— Zakwas buraczany —

SKŁADNIKI

- **1,5 kg buraków czerwonych**
- **1 kromka chleba razowego żytniego**
- **woda**
- **5 ząbków czosnku**
- **sól**

Sposób przyrządzenia

Buraki umyć i pokroić w cienkie plastry. Ułożyć w kamiennym garnku lub ostatecznie w dużym słoju. Buraki zalać letnią, przegotowaną wodą do ich całkowitego przykrycia. Czosnek posiekać, posypać odrobiną soli i włożyć do garnka z burakami. Na wierzch położyć kromkę chleba. Garnek owinąć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce. Po 5–6 dniach usunąć chleb, pianę i dokładnie przecedzić roztwór przez założoną gazę. Przelewać do czystych butelek lub słoików, szczelnie zamknąć. Tak przygotowany zakwas można przechowywać w lodówce przez kilka miesięcy. Zakwas można dodawać do zagotowanego barszczu – nie gotować, podawać do picia zimny lub lekko podgrzany.

Poleca Grażyna Kowalczyk, Brzeg, woj. opolskie

— Minipapryczki z fetą —

SKŁADNIKI

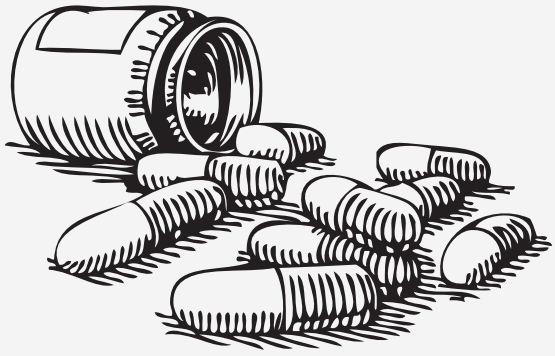
- **700 g malutkich papryczek, np. wiśniowych**
- **200 g malutkich pomidorków**
- **4 łyżki kaparów**
- **10 dużych ząbków czosnku**
- **200 g sera feta**
- **1 łyżeczka ziół prowansalskich**
- **1 łyżeczka suszonej mięty**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **2 liście laurowe**
- **1 mała łyżeczka gorczycy**
- **3 łyżeczki soli morskiej**
- **1 łyżeczka cukru**
- **8 łyżek octu winnego**
- **500 ml oleju słonecznikowego**

Sposób przyrządzenia

Papryczki oczyścić z pestek. Czosnek obrać. Zagotować litr wody z połową octu, liśćmi laurowymi, cukrem i solą. Włożyć papryczki i gotować 4 minuty, wyjąć i osączyć. Fetę połączyć z 2 posiekanymi ząbkami czosnku, ziołami prowansalskimi, miętą. Napełnić papryczki. Razem z pozostałymi ząbkami czosnku, pomidorkami, kaparami i gałązkami rozmarynu ułożyć w słoiczkach. Olej podgrzać z pozostałym octem winnym i gorczycą. Zalać papryczki, zamknąć słoiki, po ostudzeniu odstawić do lodówki na 2–3 tygodnie.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole, woj. opolskie

XXXI



Domowe lekarstwa

— Imbirowa herbata oczyszczająca —

Sposób przyrządzenia
Wodę z imbirem gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Dodać syrop klonowy i sok z cytryny. Pić ciepłą.

Poleca Edyta Broj, Nakło, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **2 kubki wody**
- **½ łyżki sproszkowanego imbiru**
- **1 łyżka syropu klonowego**
- **sok z ½ cytryny**

— Herbata z mniszka —

SKŁADNIKI
- **2 łyżki pokruszonego mniszka lekarskiego**
- **1 kubek ugotowanej wody**

Sposób przyrządzenia
Pokruszonego mniszka zalać ugotowaną wodą. Parzyć przez 10 minut. Pić na gorąco.

Poleca Agnieszka Gruner, Gnojna, woj. opolskie

— Napój z nutą imbiru —

Sposób przyrządzenia
Plasterki imbiru zalać wrzącą wodą, odstawić do lekkiego wystygnięcia (aż temperatura spadnie do około 70°C). Do wody z imbirem dodać miód i mieszać, aż się rozpuści. Następnie wlać sok z cytryny, wymieszać. Pić 3 szklanki dziennie. Łagodzi objawy przeziębień. Do napoju można dodać więcej miodu lub cytryny.

Poleca Kinga Marciniak-Łyda, Szczekarków, woj. lubelskie

SKŁADNIKI
- **2-3 cienkie plastry świeżego imbiru**
- **sok z ½ cytryny**
- **1 łyżka miodu**
- **900 ml wrzątku**

— Koktajl imbirowy szał —

SKŁADNIKI
- **2 garści jarmużu**
- **1 średni banan**
- **½ kubka jagód**
- **1 łyżeczka imbiru**
- **1 łyżeczka nasion chia**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżka miodu**
- **mleko migdałowe**

Sposób przyrządzenia
Wszystkie składniki umieścić w blenderze, najlepiej z opcją ekstraktacji. Uruchomić urządzenie, kontynuować obróbkę do uzyskania jednolitej konsystencji koktajlu.

Poleca Elżbieta Gołąbek, Niwki, woj. opolskie

— Koktajl oczyszczający —

Sposób przyrządzenia
Ananas, mango, sok lub herbatę zmiksować w kubku. Doprawić do smaku sokiem z cytryny. W sezonie zmiksować także z opłukanymi i sparzonymi uprzednio liśćmi pokrzywy.

Poleca Maria Henek, Szydłów, woj. opolskie

SKŁADNIKI
- **3 plastry świeżego ananasa**
- **½ mango**
- **150 ml soku z aloesu lub wystudzonej herbaty pokrzywowej**
- **1 łyżka soku z cytryny lub limonki**
- **garść młodych liści pokrzywy**

XXXII

Kawa na 100 sposobów

Leszek Kopcio

Leszek Kopcio
Kawiarnia „Biała Lokomotywa”
w Nowej Rudzie k. Kłodzka

Parzymy kawę…

W poszukiwaniu dobrej kawy

Wybierając się na poszukiwanie jedynej w swoim rodzaju kawy, patrzę na opakowania. Szukam kawy z Kostaryki, Gwatemali, Jamajki, Portoryko, Kolumbii, Wysp Galapagos, Etiopii, Kenii, Wysp św. Heleny, Jemenu, Timoru Wschodniego, Indonezji czy Hawajów, ponieważ nazwa tych krajów na opakowaniu to wizytówka jedynej w swoim rodzaju kawy.

Pamiętajmy, że zielone ziarna to dopiero początek zabawy z kawą. Pozostaje wybór sposobu prażenia, który wyraża się kolorem uprażonych ziaren: jasne palenie, średnie palenie (to mój typ), ciemne/wysokie palenie (to mój typ) i bardzo ciemne palenie – błyszczące z oleistym wyglądem.

Proponuję metodę prób i błędów podczas sporządzania kawy z wyżej wymienionych krajów. Należy wybrać swój indywidualny smak kawy, jak i sposób jej prażenia. Najlepsza jest ta kawa, która Wam smakuje.

Ogromną radość sprawia mi sporządzanie i próbowanie arabiki, ale tak samo często eksperymentuję z mocniejszą robustą. To dzięki niej przełamuję kawę z białym serem, syropem szafranowym i sezamem opiekanym w karmelu. To nieskończona ilość chwil, do których pasuje tak arabika, jak i robusta – do spotkań, w podróży, w pracy, do rannego wstawania – bo niczym koń trojański wchodzi w nasze życie i je odmienia. Wystarczy łyk…

Przechowywanie kawy

Tlen, woda, światło (słońce) i obce zapachy są naturalnymi wrogami kawy, a zwłaszcza tej po uprażeniu. Jeżeli kawę w ziarnach chcemy przechowywać dłużej niż 5–8 dni po otwarciu opakowania, to proponuję ją zamrozić. Zamrożona kawa pozostanie w naturalnym smaku przez wiele dni i natychmiast po wyjęciu z zamrażarki nadaje się do mielenia i użycia.

Proszę pamiętać, że kawa bardzo łatwo pochłania zapachy i dlatego należy pakować ją w woreczki foliowe. Osobiście polecam woreczki zaopatrzone w suwaki, gdyż nadają się do wielokrotnego użycia.

Kawę mielimy zawsze bezpośrednio przed zaparzeniem. W przypadku stosowania kawy zamrożonej ziarna mielimy natychmiast po wyjęciu z zamrażarki. Bez żadnych obaw.

Woda do parzenia kawy

Należy zawsze używać wody świeżej, tzn. bez chloru, niegazowanej, bogatej w tlen, o twardości całkowitej w granicach 8°N, o zawartości wapnia 5–20 mg/l, o zawartości magnezu 4–30 mg/l.

Jeżeli woda nie spełnia powyższych wymogów, to należy ją przefiltrować. Wodę należy doprowadzić do stanu wrzenia, ale nie gotować jej zbyt długo.

Kawy nigdy nie należy zalewać wrzątkiem!

Młynek do mielenia kawy

Mielenie jest to istotny element w całym procesie przyrządzania kawy.

Najlepszym urządzeniem do mielenia ziaren kawy jest tradycyjny ręczny, obrotowy młynek z szufladą i możliwością regulowania grubości mielenia.

Rodzaje mielenia:

bardzo drobne (espresso)	**drobne** (filtr)
średnie (ogólnego zastosowania – filtr, french press, kafeteria)	**średnio grube** (french press, kafeteria)
grube (metoda ciśnieniowa lub dzbanek)	**sproszkowane** (po turecku, tygiel)

Młynek wyposażony jest w żarna, które bardzo łatwo się reguluje, dokręcając śrubki. Zaletą takiego urządzenia jest bardzo regularne mielenie, podczas którego kawa nie jest ogrzewana. Przegrzanie, do którego dochodzi w przypadku stosowania młynków nożowych, niszczy smak i aromat zmielonego ziarna. Zawsze mielimy tylko taką ilość kawy, jaka zostanie zużyta. Raz na jakiś czas czyścimy młynek z pozostałości kawy dla uzyskania lepszego smaku.

Sześć sposobów prostego zaparzania kawy

1. Tygielek do parzenia kawy „po turecku"

Aby przygotować kawę po turecku, należy bardzo drobno zmielone ziarna (na mąkę) wraz z cukrem w proporcji 1:1 wsypać najlepiej do miedzianego tygielka (ocynkowanego wewnątrz), zalać zimną wodą (nie napełniać tygielka po brzegi) i kilka, a dokładnie trzy razy, podgrzewać w taki sposób, aby wywar się podniósł, ale nie zagotował. Po ostatnim podniesieniu wywaru należy odstawić tygielek i chcąc uwolnić się od pływających fusów, dodać do wywaru kilka kropel zimnej wody. Wówczas fusy opadną na dno.

2. Kawa „po turecku", czyli po polsku, ale w dzbanku

Kawa do dzbanka powinna być gruboziarnista, wsypana na jego dno, następnie zalana gorącą wodą, zamieszana i po kilku minutach nalewana do filiżanek. Ponieważ grubo zmielone ziarna będą pływać, należy użyć zwykłego, małego sitka do odcedzania.

Proporcja ilości kawy do wody to od 4 do 5 łyżeczek na szklankę wody. Jest to moja propozycja.

3. Przelewowo (ale ręcznie) CHEMEX, DRIP

To historia kawy bez fusów… Grubo zmieloną kawę (około 10 czubatych łyżeczek) umieszczamy w filtrach naczyń i zalewamy przegotowaną, gorącą, ale nie wrzącą wodą (450 do 650 ml gorącej wody). Proces sączenia kawy trwa około 6 minut lub mniej.

Uwaga! Zbyt długie i gorące przelewanie kawy zmieni jej smak, pojawi się zaskakująca, nieprzyjemna i bardzo wyraźna gorycz. Należy unikać takiego "męczenia" kawy gorącą wodą.

4. Naczynie z tłoczkiem FRENCH PRESS

Wystarczy kawę wsypać do naczynia (proponuję połączyć ziarno: grubo mielone, średnio i grubo mielone i drobno mielone w proporcjach 1:1:1), zalać gorącą wodą – np. łącznie 6 łyżeczek kawy na 300 ml wody. Odczekać 3,5–4,5 minuty, a następnie dociskając tłoczek, „dojechać do oporu". Tak przygotowany napój rozlać do filiżanek.

Przy zakupie tłoczka należy zwrócić uwagę na to, z jakiego materiału jest wykonany. Do parzenia kawy powinien być wykonany ze stali nierdzewnej, z obejmą przypominającą dużą sprężynkę. Warto wiedzieć, że tłoki wykonane z tworzywa sztucznego można używać jedynie do przygotowywania różnego rodzaju herbat.

5. Dzbanek na kawę MOKKA

Włochy i Francja to raj KAWIARKI, bo tak też się określa to urządzenie. Mnie bardzo odpowiada określenie „maszynka do kawy", ponieważ w jej charakterystyce jest moc i siła smaku.

Napełniamy zbiornik świeżą wodą do wysokości zaworu bezpieczeństwa (zawsze musi być odkryty!!!). Do pojemnika z sitkiem wsypujemy kawę zmieloną dość mocno, ale nie na pył czy mąkę – to taki drobny piaseczek pustyni, który jest ledwo odczuwalny, gdy weźmiemy go między palce – kciuk i wskazujący – i lekko potrzemy. Nie należy ubijać kawy, gdyż wilgoć, która zapanuje podczas gotowania doprowadzi do samoistnego jej zagęszczenia. Jest to bardzo ważne. W przypadku gdy przygotowujemy napój na kuchence gazowej, należy tak dobrać płomień, aby uniknąć osmolenia naczynia i stopienia uchwytu. Można również wykorzystać kuchenkę elektryczną, bądź indukcyjną, ale czas przygotowania nie powinien być dłuższy niż 4–5 minut. Kiedy woda z dolnego zbiorniczka przejdzie do górnego (towarzyszy temu charakterystyczny dźwięk), kawa jest gotowa.

UWAGA!!! Podczas parzenia kawy w tym urządzeniu rośnie ciśnienie i temperatura. Jeżeli źle dokręcimy dolną i górną część mokki, przelejemy wodę w dolnym zbiorniczku powyżej zaworu bezpieczeństwa lub ubijemy mocno źle zmieloną kawę (na pył), stworzymy zagrożenie wybuchu. Proszę o tym pamiętać – to bardzo ważne!!!

6. Próżniowy zaparzacz kawy VACUUM CONA

Ten szkocki wynalazek bardzo przypadł mi do gustu i stanowi podstawowy sposób na „moją kawę".

Zaparzacz składa się z dwóch szklanych naczyń połączonych ze sobą za pomocą gumowego korka. Kawę należy wsypać do górnego naczynia, które trzeba umieścić na dolnym naczyniu wypełnionym wodą. Wodę w dolnym naczyniu należy podgrzewać. Podgrzewana woda zwiększa ciśnienie i syfonem wydostaje się do górnego naczynia z kawą. Temperatura wody dochodzącej do kawy minimalnie rośnie do momentu, kiedy syfon traci swoją długość, a pozostała część wody zamienia się w parę i „buszuje w mielonej kawie". Tak powstaje napar kawowy, którego temperatura jest zwiększona poprzez ostatnią kroplę wody zamienioną na parę. To znak, by wyłączyć źródło ciepła i dać czas na powrót

płynu do dolnego naczynia, Tak powstaje nieoczekiwanie doskonały kawowy kwiat – kwiat smaku, zapachu i koloru… Czas powstawania tego wyśmienitego naparu to około 5 minut.

Z kawą i wodą można eksperymentować w nieskończoność, pod warunkiem stopniowego zwiększania lub zmniejszania proporcji kawy do wody w granicy ½ – ⅓ objętości dolnego naczynia.

Kilka praktycznych uwag dotyczących przygotowania kawy

- Te same kawy, robione przelewowo i french press, mają więcej kofeiny niż przygotowane innymi metodami.

- Naczynia do picia kawy powinny być zawsze ciepłe, a nawet gorące.

- Kawa to napój chwili i też przez chwilkę zachowuje świeżość smaku i zapachu.

- Dla osób z refluksem specjalny przepis na kawę macerowaną: do naczynia z zimną wodą (0,7–1 litr) wsypujemy mieloną kawę (0,25–0,50 kg). Dobrze jest, gdy kawa ma kilka frakcji zmielenia, np. drobno zmielona i średnia z odrobiną bardzo drobnej. Kawę z wodą mieszamy na wyraźne „błoto" i pozostawiamy na 14–17 godzin w chłodnym miejscu, najlepiej pod przykrywką w lodówce lub piwnicy. Po czasie leżakowania „błotko" mocno mieszamy i czekamy chwilę, aż się ustoi. Przez drobne sitko odcedzamy otrzymaną mieszankę. I tak powstaje kawa macerowana, która przygotowana w ten właśnie sposób traci aż 60% kwasowości. Tak przygotowaną kawę podaje się na tysiące różnych sposobów – z lodem, kardamonem, konfiturą, owocami, miazgą kakaową i ze wszystkim tym, na co pozwoli nam wyobraźnia i co nie popsuje smaku, a tylko go wzbogaci. Można ją również podać na ciepło lub jako granitę.

- Moje ulubione mleko do kawy to pianka z zimnego mleka.

Sposób, w jaki można ją zrobić:

✔ schładzamy mleko 3,2% – 1,5% tłuszczu do temperatury maksymalnej 5–6°C (w zwykłej lodówce),

✔ wlewamy do naczynia o pojemności 1litra lub nieco większego (ważne, aby naczynie było wysokie i wąskie) i rózgą mechaniczną zamieniamy mleko w piankę, ubijając przez 1,5minuty do 2 minut maksymalnie. Gdy pianka jest już wyraźnie sztywna, przerywamy ubijanie,

✔ nakładamy 2 łyżki stołowe pianki na filiżankę kawy,

✔ mleko w tej temperaturze zachowuje wyśmienity smak i słodycz (laktoza), a połączenie z gorącą i kremową kawą doprowadza do szaleństwa…

— Kawa „Grzaniec" —

Sposób przyrządzenia
100 ml czerwonego wytrawnego wina posłodzić według uznania. Następnie tak przygotowane wino przyprawić przyprawami korzennymi (np. goździkami, cynamonem, gałką muszkatołową) i podgrzać do około 60–70°C. Wlać 100 ml bardzo mocnej kawy, posłodzić według uznania (można miodem), a w przypadku miłośników słodkości dodać także 2 łyżki bitej śmietany lub 1 łyżeczkę masła (zalecam masło kakaowe).

SKŁADNIKI
- **100 ml czerwonego wytrawnego wina**
- **100 ml bardzo mocnej kawy**
- **przyprawy korzenne (goździki, cynamon, gałka muszkatołowa)**
- **2 łyżki bitej śmietany (dla miłośników słodkości) lub 1 łyżeczka masła kakaowego lub zwykłego 82%**

— Kawa z figami —

SKŁADNIKI
- **250 ml mocnej czarnej kawy**
- **2 łyżeczki cukru trzcinowego**
- **6-8 fig**
- **mała lampka czerwonego wytrawnego wina**
- **skórka ze sparzonej limonki**

Sposób przyrządzenia
Figi pozbawić zdrewniałej części i pokroić w drobne paseczki. Poukładać je na patelnię, posypać cukrem, a podczas smażenia podlewać winem do uzyskania w miarę jednolitej masy. Zaparzyć kawę i dodać do niej startą skórkę z limonki. Podsmażone figi rozłożyć do 3–4 ciepłych filiżanek i zalać gorącą kawą.

— Kawa z mlekiem, żółtkiem i lodami waniliowymi lub czekoladowymi —

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć w ekspresie przelewowym lub w dzbanku. Ważne, aby były 3 czubate łyżki kawy na jedną szklankę. Natomiast żółtko należy utrzeć na puch z cukrem, dodać lody i zrobić jednolitą masę. Masę lodową nałożyć do wysokiej szklanki i zalać kawą. Proporcja masy i kawy według uznania.

SKŁADNIKI
- **50 ml (¼ szklanki) mocnej, gorącej kawy**
- **150 ml (1 szklanka) mleka**
- **3 gałki lodów waniliowych lub czekoladowych**
- **1 żółtko**
- **3 łyżki brązowego cukru**

— Kawa z odrobiną brandy —

SKŁADNIKI
- **około 150 ml mocnej gorącej kawy**
- **około 50 ml brandy**
- **2-3 kostki gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia
Do brandy dolać gorącą kawę, a na wierzch zetrzeć drobno gorzką czekoladę.

— Deser z likierem jajecznym —

Sposób przyrządzenia
Likier połączyć z bitą śmietaną. Nałożyć do 2 większych lub 3 mniejszych filiżanek (koniecznie gorących). Następnie dolać gorącą kawę i poczekać chwilę, aż wynurzy się śmietana z likierem. Tak przygotowaną kawę posypać cynamonem i kardamonem.

SKŁADNIKI
- **350 ml mocnej, gorącej kawy**
- **100 ml likieru jajecznego**
- **6 łyżek ubitej śmietany 36%**
- **szczypta cynamonu i zielonego kardamonu**

— Kawa z migdałami —

Sposób przyrządzenia
Kawę ostudzić, połączyć z mlekiem i dodać migdały do smaku. Następnie całość zmiksować. Kawę przelać do wysokich filiżanek, dodać gałki lodów waniliowych i przyozdobić startymi migdałami (można dodać likier jajeczny lub kawowy, według uznania).

SKŁADNIKI

(2 porcje)
- **150 ml mocnej, gorącej kawy**
- **50 ml skondensowanego słodkiego mleka**
- **1 łyżeczka pokrojonych migdałów**
- **2-3 gałki lodów waniliowych (według uznania)**
- **1 łyżeczka startych migdałów**

— Pudding kawowy —

SKŁADNIKI

- **4 płaskie łyżki kaszy manny**
- **150 ml kawy**
- **2 łyżki smażonych jabłek**

Sposób przyrządzenia
Grysik ugotować na mleku, a następnie dosłodzić według uznania. Przełożyć do 2–3 salaterek. Nałożyć na to jabłka i polać kawą. Na koniec pudding posypać cynamonem.

— Kawa z wiśniówką —

Sposób przyrządzenia
Zaparzoną, gorącą kawę doprawić cukrem lub sokiem, wedle uznania. Następnie do 2–3 gorących filiżanek dolać wiśniówkę i wymieszać. Tak przygotowaną kawę ozdobić bitą śmietaną i tartą czekoladą.

SKŁADNIKI

- **około 200 ml mocnej kawy**
- **4-6 łyżek wiśniówki (najlepiej około 45%)**
- **cukier lub sok wiśniowy do smaku**
- **4 łyżki bitej śmietany (36% tłuszczu, absolutnie nie z aerozolu)**
- **2 łyżki gorzkiej czekolady**

— Zimna granita kawowa —

SKŁADNIKI

- **125 ml mocnej, gorącej kawy**
- **około 15 kostek lodu (przed zamrożeniem wodę posłodzić cukrem trzcinowym)**
- **4-6 łyżek rumu**
- **1-1,5 łyżeczki soku z cytryny**
- **odrobina sproszkowanej czekolady**

Sposób przyrządzenia
Do blendera włożyć kostki lodu i polać je rumem. Następnie posypać to czekoladą i dodać sok z cytryny. Na koniec wlać kawę i całość zmiksować.

— Kawa z miodem i żółtkiem —

Sposób przyrządzenia
Likier połączyć z bitą śmietaną. Nałożyć do 2 większych lub 3 mniejszych filiżanek (koniecznie gorących). Następnie dolać gorącą kawę i poczekać chwilę, aż wynurzy się śmietana z likierem. Tak przygotowaną kawę posypać cynamonem i kardamonem.

SKŁADNIKI

- **150 ml mocnej kawy**
- **2 łyżeczki miodu**
- **1 żółtko**

— Mus kawowo-brzoskwiniowy —

Sposób przyrządzenia
Brzoskwinie obrać ze skórki, wyciągnąć pestki. Kawę zamrozić na kostki, przy czym 200 ml osobno schłodzić. Następnie do miksera wlać ostudzoną kawę, wrzucić brzoskwinie, mleko i kostki lodu. Wszystko razem zmiksować i podać z utartą białą czekoladą.

SKŁADNIKI
- **4-5 świeżych brzoskwiń**
- **około 200 ml mocnej i ostudzonej kawy**
- **35 ml skondensowanego mleka lub śmietanki 30%**
- **około 8-10 kostek zmrożonej kawy**
- **3-4 kostki białej czekolady**

— Kawa śniadaniowa —

SKŁADNIKI
- **4 czubate łyżki kawy zbożowej (nierozpuszczalnej)**
- **5 łyżeczek prawdziwej kawy mielonej**
- **mleko (1,5% tłuszczu)**
- **około 2 płaskich łyżek brązowego cukru**

Sposób przyrządzenia
Do naczynia wlać 1 litr wody, wsypać cukier oraz 4 łyżki kawy zbożowej. Gotować przez około 15 minut. Następnie do wrzącej wody wsypać prawdziwą kawę i przykryć. Osobno podgrzewać mleko do temperatury 40°C. Po 4–5 minutach odcedzić i połączyć z mlekiem w taki sposób, aby do szklanek najpierw wlać mleko, a następnie kawę przez sitko. Mleko można spienić.

— Kawa „Żart kawowy" —

Sposób przyrządzenia
Kwas schłodzić w lodówce. Kawę zaparzyć, a następnie utrzeć do niej odrobinę gałki muszkatołowej i brązowego cukru. Kawę schłodzić, rozlać do 2 szklanek i podać z dużą ilością lodu i kwasem.

SKŁADNIKI
- **500 ml litewskiego kwasu chlebowego**
- **250 ml mocnej kawy**

— Banany z czekoladą na gorąco z kawą —

SKŁADNIKI
- **2 duże, bardzo dojrzałe banany**
- **½ tabliczki gorzkiej czekolady**
- **około 150-200 ml mocnej kawy**
- **brązowy cukier według uznania**
- **około 3 łyżki bitej niesłodzonej śmietany**

Sposób przyrządzenia
W naczyniu rozpuścić cukier. Banany pokroić, włożyć do naczynia i lekko podsmażyć. Rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej. Następnie rozpuszczoną czekoladę połączyć z bananami. Pozostawić na wolnym ogniu, dolewając po odrobinie kawy. Całość można zmiksować, dodając na koniec bitą śmietanę.

— Kawa po turecku —

Sposób przyrządzenia
Kawę zalać wodą, a następnie mieszając, podgrzewać na wolnym ogniu. Dodać do niej przyprawy i doprowadzić do podnoszenia się jej, ale nie do wrzenia! Gdy już tak będzie, to na koniec dodać do niej miodu. Tak przygotowaną kawę odstawić i przelać do filiżanek.

SKŁADNIKI
(1 porcja)
- **3-4 łyżeczki świeżo zmielonej kawy**
- **250 ml wody**
- **1 łyżeczka kardamonu**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **2-3 łyżki miodu**
- **4 goździki**

— Kawa z koniakiem i żółtkami —

SKŁADNIKI
- **1 żółtko**
- **4 łyżeczki brązowego cukru**
- **200 ml mocnej, gorącej kawy**
- **50 ml koniaku**

Sposób przyrządzenia
Żółtko dokładnie utrzeć na puch. Następnie połączyć go z kawą, przy czym zrobić to szybko, aby żółtko się nie ścięło. Na koniec do całości dolać koniak.

— Kawa na nostalgię —

Sposób przyrządzenia
Żółtka utrzeć z cukrem na gładką pianę. Kawę ostudzić i wraz z likierem zalać nią żółtka. Następnie dodać do nich bitą śmietanę i wymieszać. Całość przelać do filiżanek i schłodzić w lodówce.

SKŁADNIKI
- **2 filiżanki bardzo mocnej kawy (espresso)**
- **6 żółtek**
- **150-200 g cukru (może być brązowy)**
- **20-25 ml bitej śmietany**
- **około 50-60 ml likieru pomarańczowego**

— Kawa z kardamonem —

SKŁADNIKI
- **3-4 ziarenka zielonego kardamonu**
- **około 3 płaskie łyżeczki brązowego cukru**
- **około 300 ml wody**
- **około 150 ml mocnej kawy**

Sposób przyrządzenia
Wodę z kardamonem i cukrem lekko podgrzać, ale nie gotować. Z 20 g zmielonej kawy zaparzyć 150 ml mocnej kawy. Do zagrzanej wody wlać świeżą kawę.

— Jogurt z kawą —

Sposób przyrządzenia
Zaparzoną kawę wlać do foremki na kostki do lodu i zamrozić. Chcąc mieć słodką wersję, przed zamrożeniem kawę należy posłodzić. Zamrożone kostki kawy dodać do jogurtu i zmiksować. Do tak przyrządzonego jogurtu kawowego można dodać tarte jabłko lub kilka kawałków świeżej brzoskwini. Ważne, aby jogurtu nie zastępować kefirem.

SKŁADNIKI
- **350-400 ml jogurtu naturalnego**
- **150 ml bardzo mocnej kawy**
- **4 łyżeczki cukru brzozowego lub trzcinowego**

— Kawa z sokiem wiśniowym i wiśniówką —

SKŁADNIKI
- **120 ml czarnej, gorącej, parzonej kawy**
- **80 ml soku lub syropu wiśniowego**
- **40 ml wiśniówki (do 40%)**
- **6 łyżek ubitej śmietany**

Sposób przyrządzenia
Wiśniówkę połączyć z sokiem i doprowadzić do temperatury 70–80°C. Następnie rozlać do 3 gorących filiżanek. Na to rozłożyć bitą śmietanę, ale w takich proporcjach, aby w filiżance zmieściła się razem z kawą.

— Kawa po rosyjsku —

Sposób przyrządzenia
Zaparzyć kawę i ją posłodzić. Następnie dolać do niej wódkę. Wycisnąć sok z cytryny i dolać do kawy z alkoholem. Tak przygotowana kawa powinna natychmiast postawić każdego na nogi, szczególnie w noworoczny poranek.

SKŁADNIKI
- **6 cytryn**
- **180 ml gorącej, mocnej i słodzonej kawy**
- **180 ml moskiewskiej wódki**
- **3-4 łyżeczki brązowego cukru**

— Kawa z czekoladą, kawą i skórką pomarańczy —

SKŁADNIKI

- **½ tabliczki gorzkiej czekolady**
- **250-300 ml mocnej, gorącej kawy**
- **200-300 ml bitej śmietany (500 ml śmietany UHT 36%)**
- **2 łyżeczki kandyzowanej skórki pomarańczowej**

Sposób przyrządzenia

Czekoladę zetrzeć na tarce o bardzo drobnych oczkach, natomiast śmietanę ubić na sztywno bez cukru. Połączyć z czekoladą, aby utworzyły jednolitą masę. Skórki rozetrzeć na pył w moździerzu lub młynku do kawy, a następnie dodać do zaparzonej kawy. Bitą śmietanę nakładać do filiżanek według uznania i zalać bardzo gorącą kawą (proporcja śmietany i kawy 1:1).

— Kawa rumowo-czekoladowa —

SKŁADNIKI

- **150 ml mocnej, gorącej kawy**
- **2 łyżki rumu**
- **2-3 łyżeczki brązowego cukru**
- **1 płaska łyżeczka masła 82%**
- **2 kostki gorzkiej czekolady**

Sposób przyrządzenia

Najpierw zaparzyć kawę, a dno filiżanki zalać rumem. Następnie masło i startą czekoladę połączyć z cukrem i utrzeć na jednolitą masę. Filiżankę z rumem zalać kawą, a na to wszystko nałożyć utartą mieszankę.

— Kawa z miodem i imbirem —

Sposób przyrządzenia

Imbir zalać kawą, a miód utrzeć z masłem na jednolitą masę. Następnie zalać tym kawę. Można również przecedzić imbir, ale nie jest to konieczne, gdyż on i tak osiądzie na dnie.

SKŁADNIKI

- **2 łyżeczki świeżego imbiru lub ⅓ łyżeczki mielonego, suszonego**
- **3 łyżeczki miodu wielokwiatowego**
- **2 łyżeczki świeżego masła**
- **200 ml gorzkiej, gorącej czarnej kawy**

— Kawa z mlekiem i likierem kokosowym malibu —

SKŁADNIKI

- **cukier brązowy**
- **100 ml mocnej kawy**
- **100 ml mleka**
- **3-4 łyżeczki likieru kokosowego malibu**

Sposób przyrządzenia

Najpierw zaparzyć kawę i ją posłodzić (2 łyżeczki na filiżankę). Później podgrzać mleko bez gotowania. Filiżankę zalać likierem, a następnie wlać do niej kawę i mleko.

— Espresso Panna —

Sposób przyrządzenia

Przygotować espresso, można do tego celu użyć kafeterki mokka (25 ml). Kawę wlać do filiżanki. Następnie wlać do niej odrobinę mleka według uznania. Na wierzch nałożyć bitą śmietanę, posypać gorzką czekoladą.

SKŁADNIKI

- **1 gorące espresso**
- **bita śmietana**
- **czekolada do posypania**
- **mleko według uznania**

— Gruszki w kawie i winie —

SKŁADNIKI

- **6 gruszek**
- **410 ml mocnej czarnej kawy**
- **225 ml białego słodkiego wina**
- **340 g malin**
- **225 ml delikatnego białego wina półsłodkiego**
- **6 gałązek mięty**
- **cukier drobno mielony**

Sposób przyrządzenia

Gruszki obrać, zostawiając ogonki do dekoracji. Następnie lekko podciąć nasadę owocu, aby mógł stać. Kawę wymieszać z winem półsłodkim. W płynie gotować gruszki przez 25–35 minut. Później do dużego garnka wlać wino słodkie i wsypać maliny. Następnie podgrzewać delikatnie, aż zmiękną owoce. Zestawić i utrzeć maliny z winem, aż powstanie sos. Aby sos nie zawierał pestek z malin, należy go przetrzeć przez sitko. Należy pamiętać także o ich dosłodzeniu według uznania oraz wystudzeniu. Gruszki ułożyć na szkle, polać malinowym sosem i udekorować miętą. Można także dołożyć mrożonych malin moczonych w gorzkiej czekoladzie.

— Kawa „Kawa i Owoce" —

Sposób przyrządzenia
Owoce sparzyć gorącą wodą i pokroić w plastry bądź ćwiartki. Następnie włożyć je do garnka i zalać kawą. To wszystko podgrzewać, nie doprowadzając do wrzenia. Następnie wsypać cukier oraz dolać rumu i utrzymywać w wysokiej temperaturze jeszcze przez minutę. Później odcedzić owoce i przelać kawę do szklanek. Tak przygotowaną kawę udekorować świeżym plastrem pomarańczy.

SKŁADNIKI
- **1 litr kawy z ekspresu przelewowego**
- **20-30 ml rumu**
- **100-200 g cukru**
- **2-3 pomarańcze**
- **3 limonki**

— Kawa cytrynowa —

SKŁADNIKI
- **200 ml mocnej kawy**
- **1 żółtko**
- **½ łyżeczki startej skórki cytrynowej**
- **2 łyżki bitej śmietany**
- **2-3 kostki lodu**
- **cukier do smaku**

Sposób przyrządzenia
Żółtko zmiksować z cukrem i cytrynową skórką. Wlać wystudzoną kawę i kostki lodu, całość zblendować. Gotową kawę nałożyć do szklanki. Dosłodzić według uznania i ozdobić bitą śmietaną.

— Kawa po cesarsku —

Sposób przyrządzenia
Najpierw zaparzyć kawę. Następnie dodać do niej produkty w kolejności: żółtko, miód, koniak i śmietanę, cały czas miksując, do osiągnięcia jednolitej masy.

SKŁADNIKI
- **280 ml mocnej, gorącej kawy**
- **2-3 żółtka**
- **2-3 łyżki miodu**
- **4-6 łyżek koniaku**
- **4-6 łyżek słodkiej śmietany**

— Kawa z bananem na zimno —

SKŁADNIKI
- **1 dojrzały banan**
- **1,5-2 filiżanki kawy**
- **2-5 łyżek stołowych brązowego cukru**
- **6 kopiatych łyżek lodów waniliowych**
- **8 kostek lodu z zamrażarki o temperaturze -18°C**

Sposób przyrządzenia
Do gorącej kawy wsypać cukier, kostki lodu, banana i zmiksować. Na koniec połączyć z lodami i miksować do uzyskania jednolitej masy. Jeśli całość wyjdzie za gęsta, można dodać mleka. Proponuję podawać tę kawę z biszkoptami.

— Kawa z cytryną —

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć i posłodzić. Następnie schłodzić do temperatury +6°C. Wlać schłodzoną kawę do soku z cytryny. Kawę udekorować jednym plasterkiem cytryny na brzegu szklanki, a drugi wrzucić do napoju.

SKŁADNIKI
- **około 140-150 ml kawy**
- **cukier według uznania**
- **2-3 łyżeczki soku ze świeżej cytryny**
- **2-3 plastry cytryny**

— Kawa z delikatną nutą mięty na lepsze samopoczucie —

SKŁADNIKI
- **120 ml mocnej, gorącej kawy**
- **2-3 listki świeżej mięty lub miętową herbatkę ekspresową**
- **3 łyżeczki brązowego cukru**
- **szczypta białego pieprzu**

Sposób przyrządzenia
Cukier, miętę i pieprz włożyć do naczynia z 30 ml zimnej wody i doprowadzić do wrzenia. Następnie odcedzić. Przygotowany wywar połączyć z kawą.

— Kawa z likierem —

Sposób przyrządzenia
Ostudzoną kawę wymieszać z likierem i cukrem. Lody włożyć do szklanki (najlepiej w kształcie pucharka), a następnie zalać kawą. Na wierzch ułożyć bitą śmietanę i posypać wiórkami czekoladowymi.

SKŁADNIKI
- **około 150-200 ml mocnej kawy**
- **20-30 ml likieru według uznania (do wyboru: pomarańczowy, kawowy, amaretto, migdałowy, miętowy)**
- **2-4 łyżki lodów waniliowych**
- **1-3 łyżki cukru (trzcinowego)**
- **2-4 łyżki bitej śmietany**
- **gorzka czekolada**

— Kawa z odrobiną zielonej herbaty, masłem i żółtkiem —

SKŁADNIKI
- **2-3 łyżeczki brązowego cukru**
- **1 żółtko**
- **2 łyżeczki masła (82%)**
- **1 płaska łyżeczka utartego cynamonu i imbiru**
- **150 ml kawy**
- **1 torebka lub łyżka zielonej herbaty**

Sposób przyrządzenia
Herbatę zaparzyć w 50 ml wody nieprzekraczającej 70°C. Następnie żółtko utrzeć z cukrem i masłem. Połączyć z herbatą i dopełnić kawą. Należy pilnować, żeby żółtko się nie ścięło. Na koniec dodać przyprawy. Przygotowaną w takich proporcjach kawę rozlać do 3 filiżanek.

— Kawa z owocami (pomarańcze) —

Sposób przyrządzenia
Owoce koniecznie sparzyć przez maksymalnie 4 minuty we wrzątku i pokroić w plasterki. Następnie kawę wlać do dużego garnka, dodać pokrojone owoce, które gotować, ale nie doprowadzać do wrzenia, przez około 3–4 minuty. Na koniec dosłodzić i wlać rum. Gotowe kawy rozlać do filiżanek udekorowanych czekoladą.

SKŁADNIKI

(5-6 porcji)
- **0,9-1,2 litra mocnej kawy z ekspresu (np. przelewowego)**
- **2 duże pomarańcze**
- **20 ml rumu**
- **100-150 g cukru trzcinowego**

— Kawa z rumem —

SKŁADNIKI
- **100 ml rumu (½ szklanki)**
- **400 ml mocnej, gorącej kawy (2 szklanki)**
- **brązowy cukier**
- **500 ml śmietany UHT 36%**
- **gorzka czekolada do starcia**

Sposób przyrządzenia
Rum rozlać do 4 bardzo ciepłych filiżanek i zalać posłodzoną, gorącą czarną kawą. Na to wszystko nałożyć ubitą śmietanę. Śmietanę schłodzić do 4–5°C, dosypać 4 łyżeczki brązowego cukru i ubić na sztywno. Dodać do tego także tartą gorzką czekoladę, a następnie wymieszać. Tak przygotowaną bitą śmietanę nałożyć według uznania na filiżanki z kawą i rumem. Pić natychmiast po nałożeniu.

— Kawa z syropem klonowym i mleczkiem —

Sposób przyrządzenia
Mleko podgrzać do temperatury 80°C. Następnie dodać do niego syrop klonowy i przelewać z naczynia do naczynia, dopóki nie zrobi się pianka. Do spienionego mleka dolać kawę i znowu przelewać. Na koniec dodać masło i cynamon.

SKŁADNIKI
- **150 ml mocnej parzonej kawy**
- **300 ml mleka**
- **5-6 łyżeczek syropu klonowego**
- **odrobina masła**
- **szczypta cynamonu**

— Kawa koktajlowa —

Sposób przyrządzenia
Truskawki, wódkę i kawę zmiksować. Następnie w trakcie miksowania posłodzić 3–4 łyżeczkami brązowego cukru. Można też dodać likieru waniliowego i przyozdobić kawę plasterkami cytryny oraz kawałkami truskawki.

SKŁADNIKI
- **250 g mrożonych truskawek**
- **25 ml zwykłej wódki**
- **około 50 ml mocnej schłodzonej kawy**
- **3-4 łyżeczki brązowego cukru**

— Kawa z colą —

SKŁADNIKI
- **około 150 ml bardzo mocnej kawy**
- **50 ml wody**
- **100-150 ml coli**
- **2 gałki lodów waniliowych lub rumowych, ewentualnie łyżka rumu**
- **1 łyżka cukru**
- **4-6 kostek lodu**

Sposób przyrządzenia
Do kawy dodać cukier i ją ostudzić. Zmiksować z kostkami lodu. Tak spieniony napój wlać do wysokich szklanek. Jeśli kawa będzie za gęsta, rozrzedzić ją wodą. Dolać colę i gałkę lodów.

— Drink kawowy z wieloma warstwami (kawa na zimno) —

Sposób przyrządzenia
Kawę podzielić na pół. Połowę podgrzewać, rozpuszczając w niej pralinki z cukrem, a następnie ostudzić. Pozostałą część kawy wymieszać z grappą. Mieszankę z cukrem i pralinkami wlewać do 4 szklanek, np. typu Boston. Należy pamiętać, aby spienić mleko robotem kuchennym lub ubijaczką do mleka. Mleko po ubiciu powinno zwiększyć swoją objętość o prawie 100%. Połowę ubitego mleka, a właściwie samą piankę, trzeba przełożyć na warstwę słodkiej kawy. Następnie wyrównać, rozlewając małymi kroplami pozostałą część ubitego mleko. Ubijanie można powtarzać, jeżeli ubite mleko się rozwarstwia. Po rozlaniu należy odczekać chwilę, aż do zauważenia granicy pomiędzy mlekiem i pianką. Wtedy należy bardzo wolno, prawie kroplami wlewać kawę z grappą. W ten sam sposób powtarzać kolejne warstwy.

SKŁADNIKI
- **300 ml mocnej kawy**
- **6 pralinek kawowych**
- **6-8 łyżek cukru**
- **40 ml (6 łyżeczek) grappy**
- **500 ml zimnego mleka UHT 3,2%**

— Miodowe co nieco —

SKŁADNIKI
- **200 ml gorącej kawy**
- **1-1,5 łyżki gorzkiego kakao**
- **1 łyżka miodu**
- **1 łyżka śmietany**

Sposób przyrządzenia
Najpierw mieszać miód z kakao do momentu uzyskania jednolitej masy. Następnie zalać tę masę kawą i dodać śmietanę. Pamiętać, aby tak przygotowaną kawę rozlewać do ciepłych filiżanek.

— Kawa z migdałami i lodami waniliowymi —

Sposób przyrządzenia
Do szerokiej szklanki włożyć odrobinę bitej śmietany i na nią nałożyć lody. Wszystko posypać pokrojonymi migdałami (wcześniej można zamoczyć je w gorącej kawie). Drobno pokrojone migdały układać na gałce i zalać do połowy gorącą kawą. Całość przyozdobić wcześniej startą czekoladą lub startymi na grubych oczkach migdałami.

SKŁADNIKI
- **300 ml mocnej, bardzo gorącej kawy**
- **2-3 gałki lodów waniliowych**
- **8-18 migdałów**
- **gorzka czekolada 60%**
- **2-4 łyżki bitej śmietany**

— Kawa z lekką nutą czekoladową —

Sposób przyrządzenia
Żółtka utrzeć z cukrem. Dodać kakao. Zrobić z tego jednolitą masę. Zaparzyć kawę i wlać do niej masę z żółtka i kakao. Kawa i masa muszą zostać szybko połączone.

SKŁADNIKI
- **1 łyżeczka kakao**
- **1 żółtko**
- **2 łyżeczki cukru**
- **około 130 ml gorącej kawy**

— Papka ryżowa z kawą, miodem i jabłkami —

SKŁADNIKI
- **1szklanka ryżu**
- **¾ szklanki czarnej kawy**
- **jabłka smażone (4 czubate łyżki)**
- **3 łyżeczki miodu**
- **szczypta cynamonu do utarcia (dobrze jest utrzeć z laski)**
- **2 łyżeczki miodu**
- **szczypta kardamonu**

Sposób przyrządzenia
Jedną szklankę ryżu ugotować na bardzo miękko z 2 szklankami wody i szczyptą kardamonu. Gdy ryż będzie gotowy, zaparzyć kawę. Ryż wraz z kawą zmiksować w blenderze (w temperaturze 40°C). Wtedy też dodać miód. Wyłożyć na małe salaterki, dodać jabłka pieczone i posypać cynamonem.

— Kawa imbirowo-czekoladowo-cynamonowa —

Sposób przyrządzenia
Do metalowego kubka wlać wodę. Następnie zetrzeć imbir, cynamon i gałkę muszkatołową (wszystko po jednej trzeciej łyżeczki). Podgrzać, ale nie zagotowywać. Trzymać na ogniu przez 2–3 minuty. Dodać brązowego cukru. Całość odcedzić, po czym zalać kawą. Podawać w wysokich szklankach, na wierzch kładąc kostkę czekolady. Do tak przygotowanej kawy można dolać również jedną trzecią ciepłego czerwonego wina. Wtedy jednak należy użyć wyższego naczynia.

SKŁADNIKI
- **100 ml wody**
- **około 150-200 ml mocnej kawy**
- **korzeń imbiru do utarcia**
- **laska cynamonu do utarcia**
- **gałka muszkatołowa**
- **gorzka czekolada (60% kakao)**
- **2 łyżeczki brązowego cukru**

— Kawa na zimno —

SKŁADNIKI
- **8 łyżek syropu klonowego**
- **około 200 ml gorącej kawy**
- **2-3 goździki**
- **odrobina cynamonu**

Sposób przyrządzenia
Do 60 ml czystej wody wlać syrop klonowy i wymieszać. Wlać do foremek przeznaczonych na kostki do lodu i włożyć do zamrażalnika. Gdy kostki lodu zamarzną, przygotować kawę (około 200 ml czarnej, mocnej, gorącej kawy). Rozlać po połowie do 2 filiżanek. Wrzucić roztarte goździki i lekko przyprószyć cynamonem. Na wierzch wrzucić kostki zamrożonego syropu (po 4–5 sztuk) W ten sposób kawa jest gotowa do picia.

— Kawa z likierem i jajkiem —

Sposób przyrządzenia
Żółtka utrzeć z cukrem waniliowym na puch. Śmietanę ubić i wymieszać ją z żółtkami. Czekoladę podgrzać lekko w wodzie, ale nie przekraczać 40°C. Dodać likier oraz kawę. Całość podgrzać, po czym przelać do gorących filiżanek.

SKŁADNIKI
- **2 świeże jajka**
- **2-3 łyżki stołowe cukru waniliowego**
- **8 łyżek likieru kawowego**
- **około 500 ml bitej śmietany 36% (po ubiciu)**
- **300 ml mocnej kawy**
- **tabliczka gorzkiej czekolady (minimum 60% kakao)**

— Kawa po moskiewsku —

Sposób przyrządzenia
Do naczynia (poziom według uznania) wlewać zaparzoną kawę. Dolać soku z cytryny oraz wódkę. Kawę można wcześniej też posłodzić według uznania.

SKŁADNIKI
- **⅓ objętości - kawa**
- **⅓ objętości - sok z cytryny**
- **⅓ objętości - czysta wódka**

— Między surogatem a prawdziwą kawą —

SKŁADNIKI
- **400 ml kawy zbożowej**
- **200 ml czarnej, prawdziwej kawy**
- **1,5 litra mleka (3,2% tłuszczu)**
- **500 ml wody**
- **odrobina cukru**

Sposób przyrządzenia
Kawę zbożową gotować przez około 20 minut. Osobno przygotować prawdziwą kawę. Połączyć obie kawy i dosłodzić. Do 600 ml kawy dolać 1,5 litra mleka i 500 ml przegotowanej wody. Kawę można podawać z ciastem drożdżowym.

— Kawa z pomarańczą —

Sposób przyrządzenia
Z całej pomarańczy wycisnąć sok. Następnie dodać szczyptę cynamonu i cukier (opcjonalnie). Na koniec wlać zaparzoną kawę.

SKŁADNIKI
- **1 świeża pomarańcza**
- **około 75 ml mocnej kawy**
- **szczypta cynamonu**

— Grzaniec z kawą —

SKŁADNIKI
- **100 ml wytrawnego czerwonego wina**
- **100 ml kawy**
- **50 ml wody**
- **1 płaska łyżeczka cynamonu**
- **1 goździk**
- **3 łyżeczki cukru trzcinowego**
- **gałka muszkatołowa**

Sposób przyrządzenia
Do naczynia wlać 50 ml wody i wsypać 3 łyżeczki cukru. Do tego utrzeć odrobinę gałki muszkatołowej, rozgnieść jeden goździk i dodać cynamon. To wszystko gotować do osiągnięcia temperatury 90°C, czyli aż do uzyskania żelującej konsystencji. Do przypraw dodać wino. Całość podgrzać i przecedzić. Później zaparzyć kawę i połączyć z winem. Grzaniec można podawać np. z bezą, bitą śmietaną lub gorzką czekoladą.

— Kawa z karmelizowanym cukrem —

Sposób przyrządzenia
Cukier skarmelizować na patelni. Następnie dodać starty kardamon i gałkę muszkatołową. Dolać odrobinę wody. Na koniec połączyć to z zaparzoną kawą i rozlać do 2 filiżanek.

SKŁADNIKI
- **150 ml mocnej kawy**
- **szczypta startego kardamonu**
- **szczypta gałki muszkatołowej**
- **4 łyżeczki białego cukru**

— Napój kawowo-cytrynowy —

SKŁADNIKI
- **2 zmrożone cytryny**
- **200 ml kawy zamrożonej w kostkach**
- **syrop cukrowy**
- **250 ml soku z pomarańczy (5 pomarańczy)**
- **gazowana woda mineralna**

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć i posłodzić syropem cukrowym lub 4 łyżeczkami cukru. Następnie zamrozić w kostki. Cytryny obrać, pokroić i zamrozić. Cytrynę i kawę zblendować na granitę. Rozlać do 4 szklanek i zalać sokiem z pomarańczy. Na koniec dolać gazowaną wodę mineralną.

— Napój kawowo-aloesowy —

SKŁADNIKI
- **6 listków aloesu**
- **150 g cukru**
- **kawa**
- **1 limonka**
- **70 ml wody**

Sposób przyrządzenia
Ugotować syrop z cukru i wody. Następnie przestudzić. Dodać do niego 6 listków aloesu i zmiksować na gładką masę. Dodać wcześniej zamrożoną kawę. Całość ponownie zmiksować. Na koniec ozdobić plastrami limonki i dodać kostki lodu.

— Mrożona kawa z cytryną —

SKŁADNIKI
- **1 cytryna**
- **2 łyżki miodu**
- **150 ml mrożonej, średnio mocnej kawy**
- **woda gazowana**

Sposób przyrządzenia
Cytrynę obrać, usunąć pestki, a następnie zmrozić. Zmrozić także kawę w kostkach i posłodzić miodem. Całość zblendować i rozlać do szklanek. Wlać do nich również wodę gazowaną. Kawę można posypać gałką muszkatołową.

— Kawa z mlekiem i truskawkami —

Sposób przyrządzenia
Truskawki przepłukać, a śmietankę ubić z cukrem wanilinowym według uznania i schłodzić. Następnie dodać do niej rozgniecione w rękach truskawki, które rozdzielić do czterech filiżanek. Na koniec zalać gorącą kawą.

SKŁADNIKI
- **300 ml 36% śmietanki**
- **300 ml gorącej kawy**
- **150 g dojrzałych truskawek**
- **cukier wanilinowy**

— Mrożona granita z pigwą —

SKŁADNIKI
- **18 kostek mocnej mrożonej kawy**
- **2 żółtka**
- **3 płaskie łyżeczki białego cukru**
- **szczypta białego pieprzu**
- **⅓ łyżeczki cynamonu**
- **biały pieprz**
- **pigwówka**
- **cytryna**

Sposób przyrządzenia
Mocną zaparzoną kawę zmrozić w kostki. Żółtka utrzeć z cukrem na puch. Następnie dodać cynamon, szczyptę białego pieprzu i około 3 łyżek stołowych pigwówki. Wszystko razem zblendować na gęstą masę. Na koniec dodać kilka kropel cytryny.

— Kawa z sokiem pomarańczowym —

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć, a następnie przestudzić. Dolać do niej sok ze świeżo wyciśniętych pomarańczy.

SKŁADNIKI
- **250 ml lekko osłodzonej kawy**
- **2 pomarańcze**

— Kawa z koglem-moglem —

SKŁADNIKI
- **3 żółtka**
- **cukier**
- **cukier z prawdziwą wanilią**
- **500 ml mleka**
- **200 ml mocnej kawy**

Sposób przyrządzenia
Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Mleko podgrzać do temperatury 70°C. Do mleka dodać utarte żółtka i mieszać cały czas, aż do otrzymania jednolitej masy. Na koniec dolać kawę. Miłośnicy czekolady mogą do wcześniej gotującego się mleka dodać czekoladę startą na grubych oczkach. Do przygotowanej kawy można dodać też bezę.

— Kawa z syropem jeżynowym —

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć i wymieszać ją z syropem jeżynowym. Rozlać do foremek i włożyć do zamrażalnika. Zamrożone kostki z kawy i syropu zblendować. Likier utrzeć delikatnie z masłem. Następnie wlać do blendera, połączyć z kawą i syropem. Kawę rozlać do małych szklanek. Można też ozdobić gorzką czekoladą.

SKŁADNIKI
- **200 ml mocnej kawy**
- **25 ml syropu jeżynowego**
- **2 łyżeczki masła (82%)**
- **odrobina likieru kawowego**

— Kawa z gorzką czekoladą —

SKŁADNIKI
- **200 ml mocnej, czarnej kawy (najlepiej z mielonych ziaren)**
- **1 tabliczka gorzkiej czekolady (60% kakao)**

Sposób przyrządzenia
Do garnka wlać 30 ml wody, którą podgrzać (nie gotować!). Następnie włożyć czekoladę i podgrzewać do temperatury 50°C. Kiedy się rozpuści, zalać ją kawą. Tak przygotowaną kawę podawać w gorących filiżankach.

— Kawa z cytryną i alkoholem —

Sposób przyrządzenia
Kawę zaparzyć, a następnie dolać do niej alkohol i syrop cytrynowy. Delikatnie dosłodzić i rozlać do małych naczyń. Na wierzch zetrzeć gorzką czekoladę.

SKŁADNIKI
- **około 150 ml mocnej kawy**
- **2 łyżeczki brązowego cukru**
- **25 ml brandy lub wódki**
- **około 3 łyżek syropu cytrynowego**

— Kawa z syropem miętowym —

SKŁADNIKI
- **około 200 ml czarnej, gorącej kawy**
- **około 20 ml słodkiego syropu miętowego**
- **2 kostki czekolady**
- **około 200 ml śmietany 36%**

Sposób przyrządzenia
Śmietanę ubić na sztywno. Następnie wymieszać i dodać startą kostkę czekolady. Rozlać po łyżce śmietany do trzech naczyń. Dodać syrop i kawę. Na wierzch zetrzeć kostkę czekolady.

— Kawa z brandy i czekoladą —

Sposób przyrządzenia
Do szerokich kielichów włożyć po jednym plastrze pomarańczy. Osobno podgrzewać brandy. Czekoladę zetrzeć i położyć na pomarańczę. Na to wlewać gorącą brandy, a następnie po 50 ml gorącej kawy.

SKŁADNIKI
- **75 ml brandy**
- **3 kostki gorzkiej czekolady**
- **150 ml kawy**
- **3 grube plastry pomarańczy**

— Kawa z czerwonym winem —

SKŁADNIKI
- **2 lampki czerwonego wina**
- **przyprawy do grzańca**
- **4 łyżki cukru trzcinowego**
- **100-120 ml gorącej kawy**

Sposób przyrządzenia
Wino zagrzać z przyprawami i posłodzić. Następnie dolać kawę. Odcedzić z przypraw i rozlać do szklanek. Można do niej dolać także odrobinę brandy.

XXXIII

Opolskie smaki tradycyjne

— Kołocz —

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać. Drożdże rozkruszyć w osobnym naczyniu, dodać cukier, trochę mąki i trochę letniego mleka. Poczekać, aż zaczyn wyrośnie. Do przesianej mąki dodać roztopione masło, resztę mleka, roztrzepane jajka, zaczyn drożdżowy i szczyptę soli, następnie dobrze wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia, po czym rozwałkować dwie trzecie ciasta na wysmarowaną blachę, a pozostałą część zostawić na warstwę wierzchnią kołocza.

Posypka: Z masła, cukru wanilinowego, jajek, proszku do pieczenia i soli wyrobić ciasto, dodając do niego tyle mąki, aby dało się bez trudu formować w dłoniach.

Masa makowa: Zmielony mak sparzyć wrzątkiem, dodać do niego cukier, bakalie, cukier wanilinowy, aromat migdałowy, masło, trochę miodu i oliwy oraz szczyptę soli. Wyrobić jednolitą masę.

Masa serowa: Ser zemleć, dodać do niego cukier, ubite jajka, budyń, otartą skórkę z cytryny i sok z połowy cytryny, rodzynki, trochę mąki i szczyptę soli. Dokładnie wyrobić, by powstała jednolita masa.

Wybraną masę rozprowadzić na wcześniej rozwałkowanym na blasze cieście, na to dać warstwę pozostałego ciasta. Na koniec na cieście ułożyć posypkę. Piec w temperaturze 180°C aż do zarumienienia, maksymalnie 45 minut. Po wyjęciu i ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Anna Nowak, Opole woj. opolskie

SKŁADNIKI

Ciasto
- **900 g mąki pszennej**
- **200 g masła**
- **3 jajka**
- **100 g cukru**
- **50 g drożdży**
- **500 ml mleka**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **szczypta soli**

Nadzienie makowe
- **1 kg sparzonego maku**
- **200 g masła**
- **1 jajko**
- **100 ml oliwy**
- **300 g cukru**
- **200 g rodzynek**
- **200 g orzechów włoskich**
- **100 g migdałów**
- **2 łyżki mąki pszennej**
- **miód**
- **oliwa**
- **1 opakowanie cukru wanilinowego**
- **aromat migdałowy**
- **szczypta soli**

Nadzienie serowe
- **2,5 kg tłustego twarogu**
- **5 jajek**
- **200 g cukru**
- **100 g masła**
- **1 budyń waniliowy**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej**
- **200 g rodzynek**
- **1 cytryna**
- **szczypta soli**

Posypka
- **300 g masła**
- **2 jajka**
- **300 g cukru**
- **600 g mąki pszennej**
- **2 opakowania cukru wanilinowego**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**

— Kołacz śląski —

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę ze smalcem umieścić w rondelku i rozpuścić. W innym naczyniu podgrzać mleko do temperatury 30°C i rozpuścić w nim drożdże, dodając jedną czwartą cukru z porcji do przygotowania ciasta, po czym odstawić w ciepłe miejsce aż do podwojenia objętości. Do większej misy przesiać mąkę, do niej dodać wyżej wymienione składniki (mleko z drożdżami i cukrem) oraz pozostałe składniki. Wymieszać delikatnie, następnie dodać masło ze smalcem. Całość dobrze wyrobić i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Po tym czasie ciasto delikatnie zagnieść, rozwałkować i ułożyć na przygotowanej blasze.

Nadzienie makowe: Mak zemleć i zalać gorącą wodą i roztopionym masłem. Odstawić do wystudzenia. Gdy mak będzie już chłodny, dodać pozostałe składniki i całość dobrze wymieszać. Gotową masę wyłożyć na ciasto.

Nadzienie serowe: Ser biały półtłusty zemleć i połączyć z pozostałymi składnikami, oprócz budyniu i kaszy manny, które dodać po wymieszaniu i powtórzyć czynność (jaj nie oddzielać – dodać w całości).

Posypka: Masło przełożyć do naczynia i podgrzewając, doprowadzić do półpłynnej konsystencji. Do większej misy przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, do tego dodać cukier i cukier wanilinowy. Całość wymieszać na sucho, po czym dodać półpłynne masło i dobrze wyrobić. Z utworzonej masy uformować kulki i odrywając małe kawałki, rozgniatać je w palcach i układać na nadzieniu.

Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury około 180°C przez 40–50 minut, do uzyskania złocistego koloru posypki.

Poleca Marek Cebula, Prószków, woj. opolskie

SKŁADNIKI

(na blachę o wymiarach 40 × 60 cm)

Ciasto kołacz
- **800 g mąki typu 550**
- **50 g margaryny**
- **50 g smalcu**
- **110 g cukru**
- **6 g soli**
- **35 g drożdży**
- **2 świeże jajka**
- **350 ml mleka**
- **20 g oleju**

Posypka
- **650 g mąki typu 550**
- **420 g masła**
- **325 g cukru**
- **40 g cukru wanilinowego**
- **11 g proszku do pieczenia**

Nadzienie serowe
- **2,5 kg twarogu półtłustego**
- **620 g cukru**
- **100 g cukru wanilinowego**
- **150 g rodzynek**
- **150 g skórki pomarańczy**
- **4 świeże jajka**
- **50 g budyniu waniliowego**
- **100 g kaszy manny**

Nadzienie makowe
- **1,25 kg maku**
- **300 g masła**
- **600 g cukru**
- **150 g rodzynek**
- **150 g migdałów (płatki)**
- **1 aromat migdałowy**
- **3 świeże jajka**
- **1,25 l wody**
- **50 g kaszy manny**

— Kołacz śląski z posypką —

Sposób przyrządzenia

Zaczyn: W ciepłym mleku rozpuścić drożdże, następnie dodać masło, olej, cukier i mąkę oraz szczyptę soli. Dokładnie mieszać do chwili rozpuszczenia grudek. Odstawić w ciepłe miejsce.

Posypka: Masło, cukier, jajko i aromat śmietankowy utrzeć, dodać mąkę i wygniatać ciasto do uzyskania jednolitej masy. Ciasto odstawić do lodówki.

Ciasto: W misce roztrzepać widelcem 2 jajka, następnie wsypać mąkę, dodać wcześniej przygotowany zaczyn i wszystko dokładnie mieszać ręką, aż ciasto będzie odchodzić od rąk. Jeśli ciasto będzie zbyt suche, dodać ciepłego mleka, a gdy będzie zbyt mokre, dodać mąki. Wyrobione ciasto przykryć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce (powyżej 25°C) do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu ciasto przełożyć na posypaną mąką stolnicę i rozwałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem wcześniej przygotowaną posypkę (kruszonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C przez około 30 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Zaczyn
- **50 g drożdży**
- **100 ml mleka**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki oleju słonecznikowego**
- **2 łyżki mąki**
- **2 łyżki cukru**
- **szczypta soli**

Posypka
- **400 g mąki**
- **200 g masła**
- **200 g cukru**
- **aromat śmietankowy**
- **1 jajko**

Ciasto
- **400 g mąki**
- **2 jajka**

Do dekoracji
- **cukier puder**

— Wodzionka — (na ubogo)

SKŁADNIKI

(na 1 osobę)
- **2 kromki czerstwego chleba, drobno pokrojonego**
- **2 ząbki polskiego czosnku (nie chińskiego!!!) drobno pokrojonego**
- **1 nieduża cebula, drobno pokrojona**
- **1 łyżeczka masła**
- **sól i pieprz do smaku**

Sposób przyrządzenia

Chleb, czosnek i cebulę wrzucić do talerza i zalać wrzątkiem. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Wodzionka — (na bogato, na 5 porcji)

Sposób przyrządzenia bulionu drobiowego

Cebulę przekroić na pół i opalić nad ogniem. Części z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Następnie włoszczyznę, natkę pietruszki i wszystko zalać zimną wodą, jedynie do przykrycia składników (około 1,5 litra). Doprawić solą, dodać opaloną cebulę i czosnek, gotować na większym ogniu. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować bulion (pod przykryciem) przez około 1,5 godziny. Po tym czasie doprawić pieprzem, a następnie przecedzić przez sito.

SKŁADNIKI

Bulion drobiowy:
- **1 kg części kurczaka, np. skrzydełka, korpus, nóżki**
- **1,5 litra wody**
- **2 małe marchewki**
- **1 pietruszka**
- **½ pora**
- **⅓ średniej wielkości selera**
- **kilka gałązek natki pietruszki**
- **1 mała cebula**
- **1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę**
- **sól oraz świeżo zmielony pieprz do smaku**

Sposób przyrządzenia wodzionki

Chleb pokroić w grubą kostkę. Na patelni rozgrzać smalec, dodać chleb, a następnie smażyć do momentu, aż powstaną chrupiące grzanki. Boczek pokroić w kostkę, przełożyć na rozgrzaną patelnię i wytopić tłuszcz. Przygotowany wcześniej bulion podgrzać w garnku. Wrzącym bulionem zalać wytopiony boczek, a następnie dodać drobno posiekany czosnek. Całość doprawić solą i pieprzem.

Na talerz nałożyć sporą ilość przygotowanych wcześniej grzanek i zalać je gorącym bulionem.

Poleca Janusz Wójcik, Opole, woj. opolskie

SKŁADNIKI

Wodzionka:

- **1 litr bulionu mięsnego, np. drobiowego**
- **40 g boczku wędzonego**
- **20 g smalcu**
- **1 ząbek świeżego czosnku**
- **200 g chleba (ze skórką)**
- **sól i pieprz do smaku**

— Ciasteczka ze skwarek — (Szpyrki)

SKŁADNIKI

- **300 g mąki pszennej**
- **100 g cukru**
- **100 g skwarek**
- **2 jajka**
- **¼ łyżeczki cynamonu**
- **szczypta soli**

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w grubą kostkę, wysmażyć. Skwarki wyłożyć na papierowe ręczniki, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Powinny mieć złocisty kolor i być chrupiące. Tak przygotowane skwarki zemleć i dodać do mąki, cukru, jajek, soli i cynamonu. Wszystkie składniki starannie zagnieść. Następnie z ciasta uformować kulę wielkości pomarańczy, zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkować na placek grubości 4 mm. Za pomocą foremek wycinać dowolne kształty ciasteczek, przełożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i piec na złocisty kolor przez około 10 minut w temperaturze 220°C. Ostudzone na kratce ciasteczka można posypać cukrem pudrem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Rosół z nudlami (makaronem) (Nudelzupa) —

Sposób przyrządzenia rosołu

Mięso wraz z podrobami, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz włożyć do garnka, wlać 1,5 litra zimnej wody i wsypać pół łyżeczki soli. Gotować na małym ogniu. Po 30 minutach dodać warzywa pokrojone na kawałki, doprawić do smaku pieprzem i lubczykiem. Gotować na małym ogniu, najlepiej około 3 godzin. Gdy mięso będzie miękkie, przecedzić wywar.

SKŁADNIKI

Rosół:

- **1 korpus kury rosołowej**
- **500 g wołowiny z kością**
- **300 g podrobów drobiowych (serca, żołądki)**
- **1,5 litra wody**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **2 opalone na palniku cebule**
- **por**
- **¼ średniego selera**
- **4 ziarna pieprzu czarnego**
- **4 ziarna ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **sól i lubczyk do smaku**

SKŁADNIKI

Nudle:

- **500 g mąki pszennej**
- **2 jajka**
- **250 ml wody**
- **szczypta soli**
- **1 pęczek natki pietruszki do dekoracji**

Sposób przyrządzenia nudli

Z mąki, jajek, szczypty soli i ciepłej wody zagnieść twarde ciasto. Rozwałkować na płaskie plastry i pokroić w bardzo cienkie nitki i przez parę godzin suszyć. Gotować w osolonej wodzie. Makaron rozkładać na talerze, zalać rosołem, dodać pokrojone podroby i posypać natką pietruszki.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Pańczkraut – kiszona kapusta z ziemniakami —

SKŁADNIKI

- **500 g kiszonej kapusty**
- **500 g ziemniaków**
- **200 g boczku wędzonego**
- **150 g cebuli**
- **2 łyżki mąki**
- **½ szklanki wody, w której gotowano ziemniaki**
- **½ łyżeczki kminku**
- **sól i pieprz do smaku**

Sposób przyrządzenia

Kapustę opłukać, odcedzić, przełożyć do garnka i zalać wodą (jedynie do zakrycia kapusty). Dusić na małym ogniu do momentu, aż kapusta będzie miękka. W tym czasie ziemniaki obrać, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Gotować w osolonej wodzie do miękkości. Następnie odcedzić wodę i ziemniaki ugnieść lub przecisnąć przez praskę.

Boczek oraz cebulę pokroić w drobną kostkę, przełożyć na patelnię i na małym ogniu wytopić tłuszcz. Do boczku dodać cebulę i smażyć do momentu, aż cebula się zeszkli. Dodać mąkę oraz wodę, w której gotowane były ziemniaki. Całość dokładnie wymieszać. Dodać odcedzoną kapustę, a następnie ziemniaki. Dokładnie połączyć składniki i doprawić kminkiem, solą i pieprzem. Ponownie przełożyć na rozgrzaną patelnię i ciągle mieszając, podgrzewać przez 2 minuty.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Placki kartoflane z blachy —

SKŁADNIKI

- **1 kg obranych ziemniaków**
- **1 jajko**
- **4 czubate łyżki mąki**
- **2 łyżeczki soli**

Sposób przyrządzenia

Obrane i umyte ziemniaki zetrzeć na tarce o małych lub średnich oczkach. Do przygotowania placków najlepiej wybierać te odmiany ziemniaków, które są bardziej suche (mączyste).

Do startych ziemniaków dodać jajko, sól oraz mąkę. Całość dokładnie wymieszać. W zależności od używanej odmiany ziemniaka dodać 4 czubate łyżki mąki lub więcej. Konsystencja ciasta na placki nie może być zbyt luźna i płynna. Ciasto po wyłożeniu na gorącą płytę pieca kuchennego powinno z łatwością utworzyć kształt placka.

Blachę pieca kuchennego posmarować odrobiną oleju. Gdy blacha jest już gorąca, przy pomocy łyżki nakładać ciasto na placki, lekko je spłaszczając. Piec na brzegu blachy przez około 5 minut z każdej strony, aż nabiorą złotego koloru. Podawać z musem jabłkowym, ulubioną konfiturą albo śmietaną i cukrem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

— Śląski ser smażony z kminkiem —

SKŁADNIKI

- **500 g tłustego twarogu, najlepiej z jeszcze ciepłego mleka krowiego**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **30 g masła**
- **1 łyżeczka kminku**
- **1 płaska łyżeczka soli**

Sposób przyrządzenia

Twaróg pokruszyć w misce, dosypać sodę oczyszczoną i wymieszać. Następnie odstawić na 1–2 dni w ciepłe miejsce, aby ser mógł zgliwieć, czyli dojrzeć. Kiedy ser będzie szklisty, można przystąpić do dalszych działań.

Na głębokiej patelni stopić masło, a następnie przełożyć na patelnię zgliwiały ser. Podgrzewać na małym ogniu – ser będzie się powoli topił (nie może się zagotować!). Dodać sól oraz kminek. Ser powinien całkowicie się rozpuścić, a jego konsystencja powinna być gładka. Tak stopiony i podsmażony ser przelać do miseczek lub pojemników i odstawić do wystudzenia. Można spożywać taki ser, kiedy jest jeszcze ciepły.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Kartoffelsalat —

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków sałatkowych**
- **1 czerwona cebula**
- **1 duży ogórek kiszony**
- **1 pęczek szczypiorku**
- **½ pęczka natki pietruszki**
- **2 łyżki białego octu winnego**
- **100 ml bulionu wołowo-drobiowego**
- **1 łyżeczka musztardy stołowej**
- **1 łyżka oleju rzepakowego**
- **1 łyżeczka cukru**
- **½ łyżeczki kminku mielonego**
- **sól i pieprz do smaku**

Sposób przyrządzenia

Cebulę i ogórka pokroić w drobną kostkę. Natkę pietruszki i szczypiorek drobno posiekać. Cebulę podsmażyć na oleju przez kilka minut. Dodać ocet, bulion i musztardę, całość razem gotować. Pod koniec przyprawić kminkiem.

W międzyczasie ziemniaki umyć i gotować w łupinkach w osolonej wodzie przez około 30 minut. Ugotowane ziemniaki obrać z łupinek, a kiedy przestygną, pokroić w półplasterki. Przełożyć do miski i wymieszać z ogórkiem kiszonym, natką pietruszki i większą częścią szczypiorku. Całość zalać przygotowanym sosem cebulowym, doprawić solą i pieprzem, zamieszać. Ziemniaki powinny wchłonąć cały płyn. Podawać posypane resztą szczypiorku jako samodzielne danie lub ze smażonymi kiełbaskami lub żeberkami.

Poleca Renata Sołtysek, Opole, woj. opolskie

— Śląski żur na maślance —

SKŁADNIKI

- **½ litra maślanki**
- **1,5 litra wody**
- **2-3 kawałki suszonych grzybów**
- **½ kg ziemniaków**
- **1 łyżka mąki**
- **30 g masła**
- **sól, cukier, pieprz do smaku**

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Do garnka nalać wody i delikatnie posolić. Dorzucić ziemniaki i suszone grzyby i gotować. Gdy będą już miękkie, wlać maślankę i zagęścić zawiesiną z wody i mąki. Całość doprowadzić do wrzenia, dodać masło i przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

Żurek podawać z kiełbasą, najlepiej białą.

Poleca Weronika Bomba, Prószków, woj. opolskie

Alfabetyczny spis potraw

A
Adwokatowe babeczki na Gwiazdkę 607
Ajerkoniak 578
Ajwar bałkański 674
Ambasador 489
Amerykańskie krążki cebulowe 357
Ananasowy pucharek 516
Andruty 543
Anyżowe knedle 125
Arbuzowy sorbet 526
Aromatyczny pasztet 252
B
Baba w czekoladzie 423
Babeczki babuni 606
Babeczki budyniowe 536
Babeczki francuskie ze śmietaną 535
Babeczki jabłkowe 536
Babeczki na pikantnie 28
Babeczki pod galaretą 535
Babeczki z owocami 543
Babeczki z serem 623
Babeczki z żurawiną i czekoladą 535
Babka cytrynowa 422
Babka drożdżowa 620
Babka drożdżowa naszych prababek 421
Babka gotowana 623
Babka jogurtowa 421
Babka kajmakowa 622
Babka keksowa 623
Babka koniakowa 421
Babka makowo-migdałowa 621
Babka marmurkowa 423
Babka na oleju 625
Babka piaskowa 422
Babka podwójnie czekoladowa 622
Babka rafaello 620
Babka ucierana 620
Babka z kisielem 422
Babka z kuleczkami marcepanowymi 622
Babka z mięsem 282
Babka ziemniaczana 132
Babka ziemniaczana z cukinią 132
Babka żurawinowa 421
Bagietka faszerowana kiełbasą z grillowaną cukinią 296
Bajaderka z pianką 541
Bakaliowa tarta 602
Bakłażan faszerowany 288
Bakłażan pieczony z mozzarellą 351
Bakłażan z kozim serem 356
Bakłażany z pieca 356
Bananowiec na zimno 486
Bananowy ślimak 516
Banany smażone w karmelu 512
Banany z czekoladą na gorąco z kawą 697
Banany z puszystym musem 512
Baranek wielkanocny 637
Baranina z jarzynami 189
Barszcz biały 45
Barszcz chrzanowy 45
Barszcz czerwony 43
Barszcz czerwony z jabłkiem 587
Barszcz malinowy z pulpecikami drobiowymi 44
Barszcz na zakwasie „Czerwona kula" 43
Barszcz ukraiński 44
Barszcz wigilijny 587
Barszcz z fasolą 44
Batony z ziarnami i miodem 506
Batony zbożowe 506
Befsztyk tatarski 233
Befsztyki po toskańsku 230
Benedyktyńska zupa piwna 50
Beza straciatella z wiśniami 633
Bezowy spód do ciast 496
Biała beza 504
Biała kiełbasa w cieście piwnym 636
Biała kiełbasa ze śliwkami 18
Bifana – portugalskie bitki wieprzowe w pszennej bułce 214
Bigos z dziczyzny 183
Bigos z grzybami 342
Biszkopt I 424
Biszkopt II 425
Biszkopt z bananami 633
Biszkopt z czereśniami 450
Biszkopt z masą serową i kokosem 632
Biszkopt z truskawkami 450
Biszkoptowa pisanka 638
Bitki dominikańskie 231
Bitki z polędwiczek w sosie borowikowym 214
Bliny 597
Bliny gryczane 75
Blok czekoladowy 499
Blok czekoladowy waniliowy 499
Blok czekoladowy z biszkoptami 499
Blok warzywny z jajkiem i szynką 11
Błyskawiczne pączki z serka 548
Błyskawiczne szaszłyki 279
Boczek faszerowany 634
Boczek pieczony 594
Boeuf Strogonow I 238
Boeuf Strogonow II 238
Bomba witaminowa z bananem 522
Bomba witaminowa z marchewki 584
Bomba witaminowa z zielonej pietruszki 584
Botwinka z jajkiem 59
Brokułowe pesto na soczewicy 26
Brokułowo-porowa zupa krem z płatkami migdałów 39
Brokuły smażone w cieście 352
Brownie z popcornem 484
Buchty z sosem truskawkowym 76
Budyń jaglany z gorzką czekoladą 504
Bugaj z bazylią 130
Bukiet pieczonych warzyw 355
Bułeczki drożdżowe 566
Bułeczki z jabłkiem 563
Bułeczki z pieczarkami 565
Bułka cysterska 20
Buraczki smażone 369
Buraczki w korzennej marynacie 668
Buraczki w zalewie 668
Burger z grillowanym indykiem 297
Burger z kotletem z ciecierzycy 339
Burger z kurczakiem w warzywach 298
Burger z rybą i dipem ogórkowym 326
C
Caldeirada z dorsza 327
Camembert z ananasem 681
Camembert zapiekany z winogronami 23
Caponata z tuńczyka 311
Cebularze pełnoziarniste 565
Cebulowa z grzankami 53
Cepeliny z mięsem 129
Cepeliny z twarogiem 128
Chałwowiec 484
Chałwowiec z wiśniami 485
Chatka z piernika 605
Chili sin carne 346
Chleb 555
Chleb czosnkowo-ziołowy z humusem 77
Chleb graham 556
Chleb maślankowy na sodzie 567
Chleb na serwatce 567
Chleb owsiany z dynią 557
Chleb pleciony 558
Chleb pszenny 556
Chleb pszenny z otrębami 556
Chleb wieloziarnisty 557
Chleb z płatkami owsianymi 557
Chleb z prażoną cebulką 557
Chleb z ziemniakami 558
Chleb z ziołami i oliwkami 558
Chleb żytni chłopski 555
Chleb żytni na serwatce 556
Chleb żytni ze zbożami 555
Chleb żytnio-pszenny 555
Chlebki z patelni 74
Chłodnik Ali 33
Chłodnik bułgarski 33
Chłodnik buraczany 32
Chłodnik ogórkowy I 31
Chłodnik ogórkowy II 32
Chłodnik ogórkowy III 32
Chłodnik pomidorowy 31
Chłopski przysmak 136
Chrupiące sajgonki 117

Chrupiące serduszka 77
Chruściki jogurtowe w posypce cukrowo-waniliowej 550
Chrzan do wędlin 265
Chrzan wielkanocny z jajkiem 615
Chrzan z dereniem 616
Chrzan z jabłkiem 616
Chrzanowy krem 616
Churros 551
Chutney z pomidorami 673
Chutney z rodzynkami 682
Ciapkowiec biszkoptowy 425
Ciasteczka babci 531
Ciasteczka ekspresowe 534
Ciasteczka migdałowe 607
Ciasteczka orzechowe 532
Ciasteczka orzechy włoskie 542
Ciasteczka owsiane 531
Ciasteczka ryżowe 531
Ciasteczka sezamowe 535
Ciasteczka z kardamonem 624
Ciasteczka ze skwarek (Szpyrki) 712
Ciasteczka ze złotymi rodzynkami 532
Ciastka czekoladowe 533
Ciastka makaroniki 608
Ciastka pod pierzynką 533
Ciastka półkruche z maszynki 532
Ciastka z jabłkiem 533
Ciastka z maszynki 531
Ciasto bezowe z migdałami 445
Ciasto cukiniowe z imbirem 482
Ciasto drożdżowe (brioche) 441
Ciasto drożdżowe bez wyrabiania 440
Ciasto gruszkowo-cynamonowe 451
Ciasto Hali 490
Ciasto herbaciane Earl Grey 480
Ciasto jogurtowe z rabarbarem 446
Ciasto kakaowe ze śliwkami i orzechami laskowymi 448
Ciasto katarzynka 604
Ciasto kokosowe z kremem 491
Ciasto makowo-kokosowe 466
Ciasto migdałowe 444
Ciasto migdałowe z likierem 444
Ciasto na ciasteczka margheritine 534
Ciasto na faworki 549
Ciasto naleśnikowe 77
Ciasto naleśnikowe bezglutenowe 78
Ciasto orzechowe po staropolsku 444
Ciasto orzechowe ze słonecznikiem 442
Ciasto pigwowe 455
Ciasto przekładane z pianką 488
Ciasto ryżowe z owocami i twarogiem 481
Ciasto serowo-owocowe 598
Ciasto szach-mat 632
Ciasto śliwkowo-orzechowe 448
Ciasto śmietankowe 494
Ciasto tutti frutti 481
Ciasto ucierane z rabarbarem i skórką z pomarańczy 446
Ciasto ucierane ze śliwkami 449
Ciasto z gruszkami i pistacjami 451
Ciasto z jabłkami i bakaliami 461
Ciasto z jabłkami i masą truskawkową 462
Ciasto z jabłkowymi różami 461
Ciasto z makiem i bakaliami 464
Ciasto z serem i wiśniami 473
Ciasto ziemniaczane z kiełbasą 135
Cielęcina z kaszą 142
Cielęcina z papryką i pomidorami 141
Comber barani 189
Cukinia faszerowana 343
Cukinia grillowana nadziewana serkiem 345
Cukinia w zalewie słodko-kwaśnej 675
Cukinia z papryką 675
Cukinie faszerowane tuńczykiem i ricottą 343
Cukinie z kurkami 286
Cukrowe dekoracje na ciasto 495
Cykoria z dipem czosnkowym 365
Cynamonowe bułeczki 562
Cynamonowe księżyce 603
Cynamonowe muffiny ze śliwkami 609
Cynamonowiec z jabłkami 602
Cynamonowy placek ze śliwkami 448
Cytrusowa fantazja 486
Cytrusowy raj 662
Cytrynowa karpatka 483
Cytrynowe ciasto z rabarbarem i śliwkami 446
Cytrynowo-orzechowy pstrąg 307
Cytrynowy baranek 637
Czarna porzeczka Lodzi 662
Czekoladowa dekoracja do ciast 494
Czekoladowa karpatka z truskawkową nutą 483
Czekoladowe ciasteczka z chili 532
Czekoladowe pod galaretką 491
Czekoladowe serduszka 608
Czekoladowe torciki 507
Czekoladowy makowiec 464
Czekoladowy spód do ciast 496
Czekoladowy tort z likierem 428
Czereśnie w słodkiej zalewie z rumem 682
Czernina z kluskami i suszem owocowym 48
Czerwona cebula z cytrusami 671
Czosnek marynowany w winie 671
Czosnkowa mizeria 380
Czosnkowo-ziołowe bułeczki 562

Ć

Ćwikła z chrzanem 616

D

Delikatesowe oponki z makiem i solą 549
Delikatna tarta z brukselką 411
Deser bez cukru 510
Deser lodowy ze śliwkami i nutą lukrecji 527
Deser tiramisu 508
Deser waniliowy 520
Deser z galaretek 509
Deser z kiwi i bananami 516
Deser z likierem jajecznym 695
Deser z rabarbarem i jogurtem 515
Deser żurawinowy 515
Deserki śmietankowe 610
Dietetyczne talarki 545
Dip wiosenny na grilla 264
Dojrzewająca szynka wieprzowa 647
Domowa lemoniada 584
Domowa mozzarella 680
Domowa pizza z szynką 416
Domowa prażona cebulka 682
Domowe gofry z owocami 522
Domowy barbecue 264
Domowy burger wołowy z jajkiem sadzonym 240
Domowy ekstrakt 63
Domowy kwas chlebowy 683
Domowy makaron 63
Domowy paprykarz 16
Domowy ser żółty 679
Domowy serek wiejski 680
Domowy tort pischinger 507
Domowy twaróg 681
Dorada faszerowana grillowaną dymką i papryką 301
Dorada uprażona 304
Dorada ziołowo-cytrynowa 305
Dorsz à Lagareiro 307
Dorsz pieczony z ziołami 307
Dorsz w cieście 314
Dorsz w cieście piwnym 314
Dorsz z pieca po chorwacku 306
Dorsz z warzywami 306
Doughnuts 548
Drink kawowy z wieloma warstwami (kawa na zimno) 702
Drobiowe kotleciki 158
Drobiowe sakiewki 151
Drożdżowa babka kakaowa z jabłkami 621
Drożdżowe bułeczki z szynką i szpinakiem 564
Drożdżowe knysze 560
Drożdżowe muffinki 567
Drożdżowe rogaliki z marmoladą 539

Drożdżówka z Makowic 439
Drożdżówki z owocami 566
Drożdżówki z serem 563
Drożdżówki ze śliwkami 564
Duszona kapusta 342
Duszona karkówka z cynamonem i musem jabłkowym 210
Duszone mule w pomidorach 330
Duszone warzywa 671
Duszone żeberka 205
Dynia z dodatkiem pesto 338
Dynia zapiekana 336
Dyniowo-orzechowy placek z miodem 480
Dżem agrestowy 654
Dżem agrestowy z gruszkami 654
Dżem brzoskwiniowy z amaretto i migdałami 654
Dżem brzoskwiniowy z miętą 655
Dżem cukiniowy z ananasem 656
Dżem dyniowy z limonką 656
Dżem gruszkowy z czarnym bzem 653
Dżem marchewkowy 657
Dżem morelowy z jeżynami 654
Dżem owocowy z jarzębiną 653
Dżem pomidorowy z nutą wanilii 656
Dżem wiśniowy z kwiatami lipy 654
Dżem z aronii 655
Dżem z cukinii z nutą mięty 656
Dżem z czerwonych porzeczek 655
Dżem z dyni 655
Dżem z jabłek 653
Dżem z jagód 653
Dżem z pigwy 655
Dżem z pomidorów 656
Dżem z rabarbaru 653

E

Egzotyczny koktajl 521
Eklerki z granatem 552
Espresso Panna 699

F

Farfalle z sosem mascarpone 102
Farszynka 129
Fasola na odporność 347
Fasolka konserwowa 668
Fasolka po asturyjsku 274
Fasolka po bretońsku I 274
Fasolka po bretońsku II 347
Fasolka po portugalsku 275
Fasolka szparagowa 348
Fasolka w boczku na pieczonych gruszkach 347
Fasolowa z pomidorami 59
Fasolowe bułki z makiem 562
Fasolowe cynaderki z sosem ogórkowym 275
Fasolowe kotleciki 341
Fasolowy kociołek 275
Faszerowana wieprzowina 220
Faszerowane bakłażany 344
Faszerowane cebule 343
Faszerowane jabłka 511
Faszerowane kalmary 331
Faszerowane pałki z kurczaka 153
Faszerowane patisony 288
Faszerowane pomidorki 329
Faszerowane ziemniaki 345
Faszerowany filet z indyka 169
Faworki 550
Fettuccine z dynią 104
Figlarna sałata z kozim serem 372
Filet z dorsza na słodko 303
Filet z dorsza w sosie maślano--cytrynowym z kaparami 313
Filet z indyka nadziewany serem 169
Filet z kurczaka na grillowanych łódeczkach z kolorowych papryk 297
Filety drobiowe z jogurtem 152
Filety faszerowane 151
Filety z pstrąga z purée z topinamburu i chipsami z kiełbasy 315
Fińska szynka wigilijna 593
Flaczki wołowe 241
Flaczki z boczniaków 395
Flaki po rzymsku 276
Flan waniliowy 508
Florentynki 544
Forszmak lubelski 216
Francuskie paluszki 21
Francuskie poduszeczki 541
Francuskie tosty 21
Frittata makaronowa jak pizza 99
Frittata ze szpinakiem 111
Frużelina jagodowa 661
Frykadelki caprese 269
Frykadelki na pikantnie 224

G

Galantyna z kurczaka 150
Galaretka agrestowa z nutą wanilii 515
Galaretka wieprzowa 9
Galaretki drobiowe z jajkiem 10
Gazpacho – chłodnik pomidorowy 32
Gęsina z grzybami i granatem 167
Gęsta brokułowa 35
Gęsta cukiniowa 36
Gęś faszerowana 168
Gęś po węgiersku 165
Gęś w sosie pomarańczowym 167
Gęś wolno pieczona 168
Gęś z jabłkami i kapustą 166
Gęś z kaszą gryczaną 167
Gnocchi alla bava 122
Gnocchi z pesto i boczkiem 110
Gofry dyniowe 523
Golonka faszerowana 208
Golonka na kapuście 207
Golonka pieczona na słodko-ostro 208
Gołąbki 270
Gołąbki w sosie 271
Gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków 113
Gołąbki z młodej kapusty z mięsem i czerwoną soczewicą 271
Gołąbki z soczewicą 352
Gorąca czekolada z dodatkiem waniliowej bitej śmietany 500
Gotowana karkówka 649
Góralska zapiekanka ziemniaczana z mięsem 133
Granita z rabarbaru 526
Grillowana cukinia w oliwie 345
Grillowana dorada z sałatką ze szpinaku i mozzarelli 304
Grillowana karkówka z cukinią, kurkami i pomidorami z patelni 296
Grillowana papryka w oleju 674
Grillowane banany 513
Grillowany pstrąg z cytrynowo--oliwkowym sosem 308
Grillowany serek z sałatką 24
Gruszka Piękna Helena 519
Gruszka w sosie 512
Gruszki duszone w cydrze z wanilią 519
Gruszki w kawie i winie 699
Gruszki w marynacie korzennej 664
Gruszki w occie 681
Gruszki w soku z jarzębiny 663
Gruszki w śmietanie 511
Gruzińskie czaczapuri 74
Gryczane naleśniki zapiekane 83
Grzane wino z owocami 579
Grzaniec z kawą 704
Grzanki w jajku 20
Grzanki z pieczarkami 20
Grzybki z majonezem 405
Grzybowa oliwa 678
Grzybowe kopytka 389
Grzybowe kotlety mielone 245
Grzybowe krokiety 389
Grzyby duszone 675
Grzyby w cieście 393
Grzyby w domowym smalcu 677
Grzyby w occie winnym 676
Grzyby w pieczonych ziemniakach 394
Grzyby zapiekane w śmietanie 388
Grzyby zapiekane z makaronem 391
Guacamole ze szczypiorkiem 16
Gulasz myśliwski 181
Gulasz pachnący jałowcem i grzybami 182
Gulasz paprykowy na blinach 272
Gulasz Strogonow z dzika 182
Gulasz wegetariański 350
Gulasz wieprzowy z knedlikami i duszoną kapustą 272
Gulasz wołowy 238
Gulasz z dzika marynowanego w maślance181
Gulasz z jelenia w czerwonym winie 184

Gulasz z pieczarkami 239
Gulasz z ziemniaków
po węgiersku 128
Gulasz z żołądków
drobiowych 171
Gwiazdki 607
Gwiazdki z warzywami
i wędliną 106
Gwiazdkowy przekładaniec 601
H
Halibut z pomidorkami 309
Herbaciany piernik 457
Herbata bożonarodzeniowa 611
Herbata z mniszka 687
Herbatka rozgrzewająca 578
Herbatniki cynamonowe 611
Herbatniki czekoladowe 610
Herbatniki pieprzowe 611
Herbatniki z kruszonką 611
Herbatnikowa krówka 610
Herbatnikowy spód do ciast 496
Hiszpańskie pomidory 372
Hot dogi 22
Hot dogi pod serem 23
I
Imbirowa herbata
oczyszczająca 687
Imbirowa kaczka 164
Imprezowe pomidorki 26
Indyk w warzywach 276
Irish stew 273
J
Jabłczanka 61
Jabłecznik budyniowy 462
Jabłecznik z budyniem
i migdałami 463
Jabłka w cieście 511
Jabłka z miętą
i cynamonem 662
Jabłkowo-serowe kuleczki 545
Jaglana kasza z dynią
pomarańczową 112
Jagnię po prowansalsku 190
Jagnięcina na kluskach 191
Jagnięcina na sposób
z Alentejo 192
Jagnięcina z duszoną dynią 191
Jagnięcina z soczewicą 190
Jagodzianki 561
Jajecznica z pomidorami 404
Jajka faszerowane 401
Jajka jak z Meksyku 404
Jajka po szkocku 404
Jajka sadzone
w pomidorach 403
Jajka w marynacie 635
Jajka w sosie 403
Jajka wędzone 403
Jajka z farszem rybnym 404
Jajka z serkiem topionym 635
Jajka zapiekane
w pomidorach 402
Jajka zapiekane
w skorupkach 636
Jamajka 602
Jarski kulebiak drożdżowy 566
Jarskie mielone 341
Jarzębiak 573
Jaskółcze gniazdka 245
Jesienna zupa z ciecierzycy 53
Jesienny kalafior zapiekany
w sosie pomidorowym 336
Jesiotr z borowikami 315
Jogurt z kawą 698
Jogurtowa delicja 491
K
Kaczka dziwaczka 163
Kaczka faszerowana
borowikami 164
Kaczka miodowa pieczona
z ziemniakami, burakami
i rozmarynem 160
Kaczka na sałatce 165
Kaczka nadziewana 164
Kaczka pieczona w pikantnym
sosie 161
Kaczka pieczona z jabłkami 161
Kaczka w pomarańczach 164
Kaczka z modrą kapustą 161
Kajmakowiec 481
Kakaowa rolada
biszkoptowa 425
Kakaowe kulki owsiane 545
Kakaowiec z białą kruszonką 493
Kalafior smażony w cieście 351
Kalafior w cieście 352
Kalafior z sałatką warzywną
i jajkiem 376
Kanapkowa pasta
ziemniaczana 14
Kandyzowana skórka
pomarańczy 495
Kapusta marynowana z buraka-
mi i selerem naciowym 668
Kapusta na śmietanie
z Kobywłok 342
Kapusta szmurowana 366
Kapusta z mięsem i kaszą 274
Kapusta z pomarańczą 368
Kapuściane woreczki 350
Kapuśniak na boczku
i kiełbasie 45
Kapuśniak zabielany
śmietaną 46
Karczek duszony na tłuszczu
z gęsiny 211
Karczek z karczochami 210
Karkówka w kapuście
z miodem 209
Karkówka w miodzie 209
Karkówka w pistacjach 619
Karkówka z bambusem 209
Karkówka z czarnej świni
z jabłkami 210
Karmelizowany grejpfrut 512
Karnawałowe przekąski 222
Karp faszerowany
pieczarkami 591
Karp panierowany 591
Karp pieczony
w pomarańczach 590
Karp po niemodlińsku 305
Karp po żydowsku 11
Karp w cieście 311
Karp w sosie polskim 302
Karp w sosie selerowym 302
Karp w sosie śliwkowym 312
Karp wigilijny w migdałach 590
Karpatka 482
Karpatka z domowym
budyniem 604
Kartacze z mięsem 131
Kartofelki serowo-szałwiowe 133
Kartoffelsalat 714
Kasza gryczana z grzybami 114
Kasza gryczana z warzywami 112
Kasza gryczana z warzywami
w sosie pomidorowym 113
Kasza gryczana ze skwarkami
i kwaśnym mlekiem 112
Kasza jaglana ze śliwkami 112
Kasza z jarmużem i śliwkami 346
Kaszotto z parmezanem 114
Kaszubska zupa rybna 60
Kawa „Grzaniec" 695
Kawa „Kawa i Owoce" 700
Kawa „Żart kawowy" 697
Kawa cytrynowa 700
Kawa imbirowo-czekoladowo-
-cynamonowa 703
Kawa koktajlowa 702
Kawa na nostalgię 698
Kawa na zimno 703
Kawa po cesarsku 700
Kawa po moskiewsku 704
Kawa po rosyjsku 698
Kawa po turecku 697
Kawa rumowo-czekoladowa 699
Kawa śniadaniowa 697
Kawa z bananem na zimno 700
Kawa z brandy i czekoladą 706
Kawa z colą 702
Kawa z cytryną 700
Kawa z cytryną i alkoholem 706
Kawa z czekoladą, kawą
i skórką pomarańczy 699
Kawa z czerwonym winem 706
Kawa z delikatną nutą mięty
na lepsze samopoczucie 700
Kawa z figami 695
Kawa z gorzką czekoladą 706
Kawa z kardamonem 698
Kawa z karmelizowanym
cukrem 704
Kawa z koglem-moglem 705
Kawa z koniakiem i żółtkami 697
Kawa z lekką nutą
czekoladową 703
Kawa z likierem 701
Kawa z likierem i jajkiem 703
Kawa z migdałami 696
Kawa z migdałami i lodami
waniliowymi 702
Kawa z miodem i imbirem 699
Kawa z miodem i żółtkiem 696
Kawa z mlekiem i likierem
kokosowym malibu 699
Kawa z mlekiem
i truskawkami 705

Kawa z mlekiem, żółtkiem i lodami waniliowymi lub czekoladowymi 695
Kawa z odrobiną brandy 695
Kawa z odrobiną zielonej herbaty, masłem i żółtkiem 701
Kawa z owocami (pomarańcze) 701
Kawa z pomarańczą 704
Kawa z rumem 701
Kawa z sokiem pomarańczowym 705
Kawa z sokiem wiśniowym i wiśniówką 698
Kawa z syropem jeżynowym 706
Kawa z syropem klonowym i mleczkiem 701
Kawa z syropem miętowym 706
Kawa z wiśniówką 696
„Kawior" po żydowsku 253
Kawior z bakłażanów 14
Keczup z cukinii 670
Keczup z jabłkami 673
Keks królewski 424
Keks najeżony bakaliami 601
Keks z rodzynkami 423
Kiełbasa biała surowa 645
Kiełbasa drobiowo-wieprzowa 647
Kiełbasa dziadka Leona 646
Kiełbasa grillowana 224
Kiełbasa parówkowa 645
Kiełbasa śląska 645
Kiełbasa wieprzowo-wołowa 646
Kiełbasa z mięsem jelenia 647
Kiełbaski zapiekane w cieście 641
Kieszonki z ciasta duńskiego 559
Kieszonki z serem 219
Kiszona kapusta 664
Kiszona z kminkiem 664
Kiszone gąski 678
Klarowny rosół babci na mieszanym mięsie 41
Klasyczne ciasto śliwkowe 447
Klasyczne drożdżowe ciasto z owocami 438
Klasyczne kluski śląskie 122
Klasyczne pierogi z grzybami 389
Klopsiki w sosie jogurtowym 257
Klopsiki w sosie koperkowym 256
Klopsiki z mozzarellą 257
Klopsy rybne w zalewie octowej 325
Klopsy z cukiniowym spaghetti 256
Klopsy z indyka pieczone w sosie pomidorowym 258
Kluski śląskie w sosie z żeberek z pieczarkami 123
Kluski śląskie z nadzieniem 123
Kluski śląskie z sosem mięsno-warzywnym 122
Kluski z dziurką 123
Kluski z makiem 589
Kluski ziemniaczane 122
Knedelki z kiełbasą 124
Knedelki ziemniaczane do rosołu 126
Knedle z mąką kukurydzianą 126
Knedle z morelami I 125
Knedle z morelami II 126
Knedle z pasztetową 124
Knedle ze śliwkami 124
Knysze z kapustą kwaszoną 560
Kociołek mięsno-pieczarkowy 282
Kokardkowa sałatka z warzywami 367
Kokosowy makowiec 466
Kokosowy pijak 604
Koktajl bananowy z nutką wanilii 521
Koktajl imbirowy szał 687
Koktajl morelowy 521
Koktajl oczyszczający 687
Koktajl owocowy na mleku 521
Koktajl wiśniowy 520
Koktajl z pomidorów 583
Kolorowa rolada 170
Kolorowa sałatka I 378
Kolorowa sałatka II 378
Kolorowe farsze do jaj 402
Kolorowe papryki 366
Kolorowy przekładaniec 454
Kołacz śląski 710
Kołacz śląski z posypką 711
Kołacz ze śliwkami i wanilią 447
Kołaczki 538
Kołocz 709
Kompot agrestowy z cytryną 662
Kompot dyniowy 583
Kompot słodko-kwaśny 663
Kompot wigilijny 587
Kompot wiśniowy z goździkami 663
Kompot z jabłek, gruszek i pomarańczy 662
Konfitura morelowa z miodem i pomarańczą 659
Konfitura szwarcwaldzka 658
Konfitura truskawkowa 660
Konfitura wiśniowa z winem 659
Konfitura wytrawna 659
Konfitura z cebuli 659
Konfitura z czarnego bzu 660
Konfitura z czarnych porzeczek 658
Konfitura z gruszek 658
Konfitura z truskawek 660
Konfitura z truskawek z lawendą 658
Konfitura z żurawiny 658
Koperkowa na mięsie 55
Kopiec owocowy 515
Kopytka 130
Kopytka po sycylijsku 348
Kopytka z sosem z grzybów 130
Korniszony z cebulą i chili 666
Korona z kapusty 282
Korzenne ciasteczka 606
Korzenne gruszki 681
Korzenny keks marchewkowy 424
Kostka brzoskwiniowa 451
Koszyczki bezowe z kremem i brzoskwinią 505
Kotleciki jagnięce z dodatkami 192
Kotleciki po grecku 193
Kotleciki z dorsza 324
Kotleciki z jagnięciny z jabłkami 190
Kotleciki z jajkiem 158
Kotleciki z kabaczków 340
Kotlet z selera z pieczarkami 340
Kotlety cielęce w sosie śmietanowym 142
Kotlety jagnięce z grilla 189
Kotlety jajeczne 400
Kotlety mielone 220
Kotlety mielone z buraczkami 221
Kotlety mielone z soi i sera żółtego 341
Kotlety niemieckie 157
Kotlety po francusku 157
Kotlety po hawajsku 157
Kotlety rybne w sosie słodko-kwaśnym 259
Kotlety rybne z surówką z jarmużu i czerwonej kapusty 323
Kotlety ryżowe z serem 115
Kotlety schabowe w piwnym cieście 202
Kotlety schabowe z farszem 617
Kotlety w sosie migdałowym 617
Kotlety z boczniaków 387
Kotlety z cukinii 340
Kotlety z farszem serowym 242
Kotlety z kapusty 339
Kotlety z kurczaka 158
Kotlety z mozzarellą 98
Kotlety z opieńkami 388
Kotlety z ziemniaków 127
Kotlety ziemniaczane z farszem z boczku 135
Koulouri – greckie bułki z dziurką 561
Krążki ptysiowe 551
Krem ajerkoniakowy 500
Krem cytrynowy 501
Krem czekoladowy 501
Krem kawowy 502
Krem kokosowy 502
Krem migdałowy 501
Krem paprykowy 37
Krem pieczarkowy z boczkiem 39
Krem pomarańczowy 501
Krem w czekoladzie 501
Krem z ciecierzycy 36
Krem z cieciorką 36
Krem z groszku z jajkiem w koszulce 38
Krem z kurek 39
Kremowa owsianka 506
Kremowa zupa z łososia 591

Kremowe rożki 510
Krokiety naleśnikowe z pieczarkami 88
Krokiety orzechowe 590
Krokiety z kapustą i grzybami 86
Krokiety z kiszoną kapustą 86
Krokiety z pieczarkami 87
Krokiety ze schabem i kapustą 87
Krokiety ziemniaczane z brukselką 87
Królewicz 490
Królewski omlet 399
Królik duszony 175
Królik pieczony w majeranku 177
Królik po myśliwsku 176
Królik w marynacie 177
Królik w podgrzybkach 175
Królik w winie 175
Kruche ciasto orzechowe z jabłkami i budyniem 443
Kruche ciasto ze śliwkowym budyniem 449
Kruche motyle 538
Kruche pierogi z kurkami 390
Kruchy torcik bezowy 436
Krupnik jarzynowy 49
Krupnik myśliwski 49
Kruszon z jabłkami i powidłami 605
Kruszynki z dziką różą i malinami 542
Kukurydziane ciacha 534
Kulebiak 215
Kulebiak grzybowy 390
Kulebiak z grzybami 568
Kuleczki z żółtego sera 24
Kuleczki ziemniaczane 134
Kulki serowe 24
Kulki z migdałem 544
Kurczak faszerowany groszkiem 149
Kurczak jednogarnkowy po portugalsku 145
Kurczak koronacyjny 146
Kurczak marynowany w jogurcie 149
Kurczak na kolorowo z pomidorami i kukurydzą 281
Kurczak na warzywach 147
Kurczak nadziewany 595
Kurczak po marokańsku z suszonymi morelami, kolendrą i cynamonem 147
Kurczak po włosku 145
Kurczak słodko-kwaśny 146
Kurczak smażony w kokosie 147
Kurczak w czerwonym winie 148
Kurczak w jarzynach 148
Kurczak w piwie 149
Kurczak w sosie cytrynowym 145
Kurczak z papryką i oliwkami 281
Kurczak z pieczarkami 148
Kurczak zapiekany z bananami 149
Kurczak ze śliwkami i cynamonem 146
Kurki w śmietanie 395
Kurki w winie 677
Kurki z tymiankiem 396
Kurkowe spaghetti 392
Kurze udźce w miodzie 159
Kusidło 507
Kuskus z bobem 115
Kuskus z warzywami 351
Kuskus z warzywami i pieczoną polędwiczką 287
Kutia 588
Kwadraciki z chałwą 538
Kwaszone ogórki 665
Kwaśnica na żeberkach 48

L

Lasagne bolognese 105
Lasagne po bolońsku 105
Lasagne z naleśników 91
Lasagne z włoskiej kapusty 292
Leczo 349
Leczo węgierskie 349
Leczo z cukinii i papryki 273
Lekkie naleśniki z twarogiem i musem jabłkowym 78
Lemoniada 584
Leniwe pierogi 137
Letnia zupa truskawkowa 61
Likier czekoladowy 578
Likier piernikowy 577
Likier z korzenną nutą 577
Litewskie pierogi 67
Lodowy keks 525
Lodowy napój truskawkowy 521
Lody aroniowe 523
Lody cytrynowe z bazylią 524
Lody jagodowe 525
Lody truskawkowe I 524
Lody truskawkowe II 524
Lody waniliowe 523
Lody z czarnej porzeczki 524
Lody z konfiturą z czarnego bzu 525
Lody z pistacjami 525
Loksze z powidłami ze śliwek 129

Ł

Łazanki z kapustą 110
Łazanki z makiem 589
Łodygi selera nadziewane mascarpone 28
Łososiowa przekąska z pieca 17
Łososiowe gniazdka 313
Łososiowe szaszłyki 312
Łososiowe zawijańce 325
Łosoś gotowany na parze z kremem chrzanowym 592
Łosoś w cieście francuskim 306
Łosoś w estragonie 312
Łosoś w kapuście 303
Łosoś w posypce 306
Łosoś z cytrynowo-kaparową salsą 305
Łosoś z karmelizowaną cebulą 313
Łosoś z kremem brokułowym w cieście francuskim 324
Łódeczki z jajek 403

M

Magdalenki waniliowe 540
Makaron fitness z warzywami 109
Makaron po chorwacku 111
Makaron sojowy z kurczakiem i ananasem 111
Makaron w kremowym sosie 102
Makaron z fasolą 104
Makaron z kiełbasą i bakłażanem 98
Makaron z krewetkami 328
Makaron z sałatką 107
Makaron z sosem ziołowym 104
Makaron ze szpinakiem i łososiem 111
Makaronowa uczta z podgrzybkami 392
Makaronowe muszle 108
Makowe ciasteczka 534
Makowiec na kruchym cieście 600
Makowiec pod bezą 467
Makowiec z jabłkami 466
Makowiec z mango 465
Makowiec z serem 598
Makówka 599
Malinowa pianka 450
Mandarynkowa tarta 414
Marcepanowa dekoracja do ciast 494
Marchewkowe kopytka 348
Marchewkowe racuchy 93
Marmolada czereśniowa z malinami 657
Marmolada z agrestu i kiwi 657
Marmolada z jeżyn 657
Marmolada z porzeczek i agrestu 657
Marynowana golonka 207
Marynowane borowiki 676
Marynowane opieńki 677
Marynowane steki 220
Marynowany ser 679
Masa do wafli I 502
Masa do wafli II 502
Maślane kwiatuszki 606
Maślane łakocie 542
Maślane racuszki 94
Mazurek „wielkanocne jajo" 626
Mazurek 625
Mazurek cygański 628
Mazurek czterowarstwowy 629
Mazurek jabłkowy 627
Mazurek kokosowy 628
Mazurek makowo-kokosowy 627
Mazurek malinowy z czekoladą 626
Mazurek morelowo-pomarańczowy 487
Mazurek orzechowy 629
Mazurek przekładany 628
Mazurek tradycyjny 442
Mazurek z powidłami 627
Mazurek żurawinowy 626
Medaliony cielęce z kapustą pekińską 141

Medaliony w sosie 214
Meksykańska patelnia 285
Meksykańska potrawka 285
Mielone bakłażany 286
Mielone z kuskusem 242
Mieszki Błękitnej Przystani 90
Między surogatem a prawdziwą kawą 704
Mięsna lazania 292
Mięsne frytki na ostro 223
Mięsne miniknedelki 127
Mięsne muszelki 108
Migdałowe naleśniki 80
Migdałowy piegusek 492
Minibajaderki 541
Minikisze z leśnymi grzybami 393
Minipapryczki z fetą 683
Minipomidorki w zalewie 670
Minipulpeciki z sosem z białego wina 240
Miodowe co nieco 702
Miodowe klapsy 682
Miodownik z jabłkami 461
Miodownik ze słonecznikiem 603
Miodowy kurczak z sałatką z cieciorki, grillowanej papryki i cukinii 284
Miodówka 571
Mizeria konserwowa z estragonem 666
Mleczne cukierki 502
Młode ziemniaki z bobem 352
Mołcka 597
Morele w syropie miodowym z goździkami 663
Mrożona granita z pigwą 705
Mrożona kawa z cytryną 705
Muffinki 536
Muffinki cytrynowe z dżemem z pigwy 537
Muffiny z kremem 537
Mule po portugalsku 331
Mulgi kapsad – estońska potrawa z kapusty, kaszy i wieprzowiny 273
Murzynek ze śliwkami 449
Mus czekoladowy 499
Mus kawowo-brzoskwiniowy 697
Mus malinowy 500
Mus morelowy 500
Mus z pstrąga 593
Musaka 292
Musujący kompot 583
Muszle faszerowane mięsem 107
Musztarda pomidorowa 672

N

Nadziane rurki 542
Nadziewane pomidorki pachnące bazylią 354
Nadziewane ziemniaki 134
Naleśniki biszkoptowe 78
Naleśniki czekoladowe 79
Naleśniki na pikantnie 85
Naleśniki z cukinią i łososiem 82
Naleśniki z gulaszem 82
Naleśniki z indykiem i warzywami 84
Naleśniki z jajkiem 81
Naleśniki z jarmużem i fetą 81
Naleśniki z kurczakiem 80
Naleśniki z mięsem i pieczarkami 81
Naleśniki z parówkami i serem 83
Naleśniki z serem i cukrem 79
Naleśniki z serem i owocami 79
Naleśniki z szynką i serkiem topionym 83
Naleśniki z twarożkiem 78
Naleśniki ze szpinakiem 84
Naleśniki ze szpinakiem i fetą 85
Naleśnikowe roladki 82
Naleśnikowe rożki z szynką 88
Nalewka babuni z rokitnika 574
Nalewka cytrynowa 577
Nalewka jałowcówka 575
Nalewka kokosowa – domowe malibu 573
Nalewka miętowa 575
Nalewka miodowa 571
Nalewka morelowa 577
Nalewka na suszonych morelach 575
Nalewka śliwkowa z węgierek 573
Nalewka wiśniowa babuni 573
Nalewka z czarnego bzu 574
Nalewka z czarnego bzu z wanilią i kawą 574
Nalewka z derenia 573
Nalewka z głogu 575
Nalewka z jałowca 575
Nalewka z kukułek 576
Nalewka z malin 576
Nalewka z orzecha włoskiego 576
Nalewka z owoców tarniny 572
Nalewka z piwa 574
Nalewka z truskawek 576
Nalewki ziołowe 575
Napój imbirowy 583
Napój kawowo-aloesowy 705
Napój kawowo-cytrynowy 704
Napój z nutą imbiru 687
Natalini (ciasteczka bożonarodzeniowe) 607
Niebiański obłoczek 437
Niemieckie pierniczki migdałowe 605
Niemieckie pulpety z żurawiną 259
Noworoczne pączki 546
Nóżki wieprzowe w galarecie 9

O

Obsmażany tuńczyk z kuskusem po sycylijsku i zielonymi warzywami 310
Ogórki faszerowane 287
Ogórki kiszone małosolne 664
Ogórki konserwowe 665
Ogórki kwaszone z pomidorami 665
Ogórki w miodzie z koprem 666
Ogórki w zalewie musztardowej 666
Okoń z pesto orzechowym 316
Oliwki nadziewane pastą ziołową 19
Omlet na słodko 400
Omlet z grzybami 400
Omlet z szynką 399
Opieńki estragonowe 677
Orientalne szaszłyki 280
Oryginalny kotlet z jagnięciny 191
Orzechowa tarta z camembertem 410
Orzechowiec 441
Orzechówka dziadka Feliksa 576
Orzechy na cukrze 506
Orzeźwiające ciasto z pianką 426
Ostro-słodka sałatka z owocami 375
Owoce na patyku 513
Owocowa babka 422
Owocowe dekoracje do ciast 494
Owocowe łakocie z bitą śmietaną 517
Owocowe niebo 455
Owocowe tiramisu 518
Owocowy deser 516
Owsianka z dodatkami 506

P

Paella Valenciana 330
Paluszki z ziemniaków smażone 136
Pałeczki w boczku z warzywami 285
Pancakes z malinami 80
Panierowane kanie 392
Panna cotta polana białą czekoladą 508
Panna cotta z czereśniami 519
Pańczkraut – kiszona kapusta z ziemniakami 713
Papardelle z dziczyzną 182
Papka ryżowa z kawą, miodem i jabłkami 703
Papryka kiszona z czosnkiem 674
Papryka konserwowa 667
Papryka marynowana z miodem 674
Papryka z mięsem 293
Papryki nadziewane ryżem i soczewicą 344
Paprykowe czipsy 135
Paprykowy sos do szparagów 265
Parówki w cieście 20
Parówkowe serca 19
Pascha czekoladowa 625
Pascha karmelowa 624
Pascha mandarynkowa 625
Pascha z bakaliami 624
Pasta a'la metka 13
Pasta brokułowa z bazylią 13
Pasta drwala 12
Pasta jabłeczna 12
Pasta jajeczna 12

Pasta jajeczno-paprykowa 12
Pasta z oliwek, sardynek i kaparów 15
Pasta z sardynek z rzodkiewką 15
Pasta z wędzonej makreli i jajek 14
Pasta z wędzonym boczkiem 16
Pasta z żółtego grochu 12
Paszteciki 22
Paszteciki mięsne w cieście francuskim 22
Paszteciki z grzybami 387
Paszteciki z kapustą 588
Pasztet cielęcy 594
Pasztet domowy I 251
Pasztet domowy II 251
Pasztet mięsny 249
Pasztet staropolski 249
Pasztet w kruchym cieście 641
Pasztet warzywny 596
Pasztet wege 346
Pasztet wegetariański z boczniakami 253
Pasztet wieprzowy z czerwoną fasolą 250
Pasztet z cukinii I 254
Pasztet z cukinii II 254
Pasztet z kaczki 251
Pasztet z królika 252
„Pasztet" z mielonej golonki 249
Pasztet z patisona 256
Pasztet z piersi indyka 252
Pasztet z sarniny 250
Pasztet z selera 254
Pasztet z sera białego 253
Pasztet z soi 255
Pasztet z wątróbki z pomarańczą 253
Pasztet ze śliwką 250
Patisony z leczo 349
Pączki kładzione łyżką 546
Pączki z konfiturą różaną 547
Pączki z nadzieniem cytrusowym 547
Pączki z większą liczbą żółtek 548
Pączki ze słodką śmietanką 546
Penne z cykorią 101
Penne z kurkami w sosie śmietanowym 391
Penne z soczewicą i salami 100
Penne z sosem paprykowym 101
Perliczka z jabłkami i żurawinami 168
Pęczotto z suszonymi grzybami 114
Pianka malinowa 513
Pieczarki faszerowane 394
Pieczarki po tajsku 396
Pieczarki w cieście piwnym 393
Pieczarki w klopsie 257
Pieczarkowa zabielana 52
Pieczeń cielęca z dyniowym farszem 142
Pieczeń po regulicku 245
Pieczeń rzymska 203
Pieczeń wiejska 181
Pieczeń wołowa 234
Pieczeń wołowa na lany poniedziałek 235
Pieczeń wołowa po włosku 234
Pieczeń z brokułami 235
Pieczeń z miętą i marchewką 203
Pieczeń z orzechową skorupką 193
Pieczona kaczka z dodatkami 162
Pieczona szynka na owocach 204
Pieczona wołowina 231
Pieczone dorady 304
Pieczone jabłka 511
Pieczone pierogi z mięsem 73
Pieczone pierożki drożdżowe 73
Pieczone skrzydełka na ryżu 155
Pieczone udka z cukinią i granatem 278
Pieczone warzywa w tortillach 350
Pieczony cytrynowy kurczak 150
Pieczony indyk z farszem 595
Pieczony udziec z indyka 169
Pieczyste 200
Pieczywo jaglane 567
Piegusek I 465
Piegusek II 465
Piegusek z galaretką 465
Piekielne borowiki 678
Pielmieni 67
Pierniczki miękkie 540
Piernik długo dojrzewający 456
Piernik pełen bakalii 457
Piernik świętego Mikołaja 458
Piernik tradycyjny 456
Piernikowa babka 457
Pierogi drożdżowe 68
Pierogi gryczano-grzybowe 74
Pierogi kornwalijskie 69
Pierogi kresowe 68
Pierogi leniwe I 71
Pierogi leniwe II 72
Pierogi lubelskie na słodko 72
Pierogi ruskie 67
Pierogi szpinakowe 71
Pierogi z jagodami 72
Pierogi z kapustą i mięsem 68
Pierogi z kaszą gryczaną i serem 71
Pierogi z makiem 589
Pierogi z soczewicą 70
Pierogi z wątróbką i kaszą gryczaną 69
Pierożki wołowe w rosole 635
Pierożki z mięsem mielonym 70
Piersi kaczki z czerwoną kapustą 163
Piersi z gęsi podane z jabłkami w cieście z żurawiną 166
Pierś kaczki w miodzie 162
Pierś kurczaka z cukinią, papryką i cebulą 294
Pierś z gęsi w galarecie 10
Pierś z kaczki z sosem ziołowym 163
Pietruszkowe smoothie 522
Pigwówka 572
Pikantna łopatka 648
Pikantna pieczeń w miodzie 204
Pikantne pałki 152
Pikantne pikle z dyni 670
Pikantne skrzydełka z pieczonymi ziemniakami 155
Pikantny boczek do chleba 648
Pikantny keczup 673
Pikantny sos pomidorowy 672
Pikle warzywne 669
Pikle z grzybami 669
Pikle z warzyw mieszanych 669
Pilaw z grzybami 388
Piramidki sojowo-pomidorowe 18
Piwny grzaniec 579
Pizza biała z mozzarellą a'la il caminetto 417
Pizza orkiszowa z pomidorami, kurczakiem i bazylią 418
Pizza przedszkolaka 417
Pizza rustica 416
Pizza z mozzarellą i kurczakiem 416
Pizza z salami 417
Placanka wielkanocna 616
Placek malinowo--ananasowy 447
Placek migdałowo-wiśniowy 450
Placek orzechowy 445
Placek po węgiersku 120
Placek z jabłkami jak u babci 460
Placek z kruszonką 439
Placki cukiniowo--ziemniaczane 121
Placki dyniowe 354
Placki kartoflane z blachy 713
Placki na kefirze 75
Placki na sodzie oczyszczonej 76
Placki rybne 326
Placki sodowe 75
Placki szpinakowo-brokułowe z twarogiem 353
Placki z cukinii z łososiem 353
Placki z kurczakiem 121
Placki z kurkami 120
Placki z mielonym mięsem 121
Placki z papryką 354
Placki z szaszłykami 152
Placki z ziemniaków i cukinii 121
Placki ziemniaczane a'la pizza 119
Placki ziemniaczane na słono 119
Placki ziemniaczane tradycyjne z cebulą 119
Placki ziemniaczane z sosem grzybowym 120
Placuszki gryczane z pastą z makreli 113
Placuszki z bitą śmietaną i dżemem 73

Placuszki z cukinii
z koperkiem 353
Placuszki z dyni 345
Pleśniak jabłkowy 462
Płatki owsiane z dynią
lub marchewką 28
Podgrzybki z kaszą jęczmienną
i porem 391
Podudzia z cytryną 160
Podudzia z kurczaka w cytrynie
z sałatą z buraków i fety 284
Podwójna kremówka 491
Polenta kukurydziana z mięsem
mielonym 225
Polewa cytrynowa 495
Polewka 48
Polędwica a'la Wellington 212
Polędwica po argentyńsku 212
Polędwica w skorupce 241
Polędwica wołowa
na czerwonym winie i kawie 234
Polędwica z dzika z sosem
pieczarkowo-śmietanowym 183
Polędwiczka pieczona
z borowikami w czekoladowym
sosie 211
Polędwiczki w cieście
francuskim 211
Polędwiczki w miodzie
pitnym 213
Polędwiczki wieprzowe
z karmelizowaną gruszką 213
Polędwiczki wieprzowe
z kurkami 212
Polędwiczki z jabłkami 213
Policzki wieprzowe duszone
w czerwonym winie 215
Pomarańczowe oponki
(donutsy) 549
Pomidorowa z grzankami 43
Pomidorowe klopsiki 245
Pomidorówka z soczewicą 43
Pomidory faszerowane 344
Pomidory na rukoli 367
Pomidory nadziewane
tuńczykiem 26
Pomidory pieczone z chili 672
Pomidory w marynacie 670
Pomidory z natką i bazylią 672
Poncz negroni
z mandarynkami 578
Poncz świąteczny 612
Porowe tortellini 106
Porterówka 574
Porzeczniak 454
Postna zupa grzybowa 588
Postny bigos 342
Potrawa z bakłażanów 335
Potrawa z młodego bobu
z szynką 281
Potrawka drobiowa 277
Potrawka mięsna 216
Potrawka z kaszy i indyka 280
Potrawka z soi 335
Potrawka ze schabem
i warzywami 283
Powidła babuni 661
Powidła śliwkowe I 661
Powidła śliwkowe II 661
Powidła wieloowocowe 660
Pożarski z pietruszką 172
Pożywna kartoflanka 50
Pożywna potrawka 335
Pralinki z ziemniaków 503
Pralinkowe dekoracje
do ciast 495
Praliny cytrusowe 503
Prażucha z ziemniaków 128
Przecier słodko-kwaśny 660
Przekładaniec listkowy
z Trembowli 480
Przysmak piątkowicki 279
Pstrąg łososiowy z figami 308
Pstrąg na parze ze wstążkami
warzywnymi 308
Pstrąg w galarecie 10
Pstrąg w płatkach
owsianych 314
Pstrąg z rusztu w sosie
sojowo-imbirowym 308
Ptasie mleczko 509
Ptysie z kremem cytrynowym 608
Ptysie z pieczarkami 387
Pucharek z owocami 514
Pudding kawowy 696
Pudding na pamięć 504
Pulpety rybne 259
Pulpety w podgrzybkach 391
Pulpety z karpia po żydowsku 11
Purée grzybowe 678
Puszysta szarlotka 459
Puszysty torcik 434
Pyszny sernik z dodatkiem
ziemniaków 477
Pyzy z mieloną wołowiną 124

Q

Quiche marinera 332
Quiche szpinakowe
z aromatycznymi przyprawami 26

R

Rachatłukum 540
Racuchy drożdżowe
z jabłkami 92
Racuchy drożdżowe
z powidłami 92
Racuchy drożdżowe z serem 92
Racuchy na jogurcie 92
Racuchy z jabłkiem i cukrem 91
Racuchy z kapustą i grzybami 94
Racuchy z oliwkami 94
Racuchy z plasterkami
banana 93
Racuchy z serem i szynką 95
Racuszki błyskawiczne
jabłkowe 91
Racuszki śliwkowe 93
Racuszki z serka ricotta 93
Racuszki ziemniaczane 127
Raita z miętą 383
Razowa szarlotka 460
Razowe bułki na zakwasie 568
Razowe pierożki
z pieczarkami 590
Ricotta alle erbe 25
Rillettes z łososia 16
Risotto grzybowe 390
Risotto z karczochami 116
Risotto z kurkami 117
Risotto z małżami 332
Risotto z marchewką 116
Rogale francusko-
-drożdżowe 559
Rogaliki babci Marysi 539
Rogaliki kruche 539
Rogaliki z konfiturą 539
Rolada bakaliowa 509
Rolada biszkoptowa 425
Rolada boczkowa 618
Rolada czekoladowa 492
Rolada faszerowana 218
Rolada kokosowa 492
Rolada makowa 467
Rolada serowa 278
Rolada szpinakowa 618
Rolada śledziowa 592
Rolada z boczku 293
Rolada z indyka 170
Rolada z indyka z farszem
grzybowym 171
Rolada z karkówki 617
Rolada z kremem cytrynowym
i granatem 453
Rolada z mięsa mielonego 617
Rolada z porzeczek i jabłek 634
Rolada z żółtego sera 25
Rolada ziemniaczana 131
Roladki jesienne z rydzami 217
Roladki mięsne z kapustą
w cieście francuskim 279
Roladki nadziewane serem
ricotta 106
Roladki schabowe z brokułem
i pieczarkami 217
Roladki schabowe
z fasolką szparagową 219
Roladki schabowe z marchewką
i porem 218
Roladki szparagowe 357
Roladki wieprzowe 216
Roladki wołowe z fasolką 236
Roladki z borowikami 218
Roladki z cukinią 219
Roladki z farszem pachnące
cynamonem 154
Roladki z flądry 303
Roladki z kapustą włoską 236
Roladki z kiełbasą 154
Roladki z kurczaka 153
Roladki z kurczaka
z karmelizowaną marchewką153
Roladki z pieczarkami
w boczku 154
Roladki z szynki z serem
i rukolą 25
Roladki z warzywami 286
Roladki ziemniaczane
ze szpinakiem 131
Rolmopsy na słodko-kwaśno 592
Rosół po jerozolimsku 595

Rosół wołowy 42
Rosół z klopsikami 41
Rosół z kury 40
Rosół z nudlami (makaronem) (Nudelzupa) 712
Rosół z ryżowymi kulkami 41
Rozgrzewająca nalewka miodowa 571
Róże faworkowe 550
Róże karnawałowe 551
Ruloniki z grillowanych bakłażanów 18
Ruloniki z szynki 27
Rurki po bolońsku 100
Rurki z mięsnym farszem 99
Ryba pieczona w pergaminie 309
Ryba po grecku 316
Ryba w galarecie 591
Ryba w panierce cytrynowej 316
Ryba zapiekana 309
Rybne pierożki z dorsza z bulionem warzywnym 324
Rybne tartinki 18
Rydze marynowane w maśle 676
Rydze marynowane z miodem 676
Rydze z grillowaną cukinią 395
Ryż cynamonowy 118
Ryż na słodko 118
Ryż z fasolą i wołowiną 116
Ryż z jabłkami 118
Ryż z malinami 118
Ryż z pieczarkami i szynką 116
Ryżowe kotlety 115
Rzymska sałata z pieczarkami 375

S

Sakiewki faszerowane grzybami 88
Sakwy mięsno-warzywne 89
Salsa z papryką 673
Sałata z awokado, mozzarellą i suszonymi pomidorami 374
Sałata z owocami 373
Sałatka „kolorowa karuzela" 379
Sałatka brokułowo-paprykowa 364
Sałatka California 384
Sałatka Cezar 366
Sałatka egzotyczna 517
Sałatka expressowa 361
Sałatka fasolowa z serem 362
Sałatka grecka 372
Sałatka grecka konserwowa 667
Sałatka grzybowo-warzywna 675
Sałatka makaronowa 377
Sałatka meksykańska 369
Sałatka ogórkowa 666
Sałatka piękności 380
Sałatka pomidorowa 377
Sałatka porowa 361
Sałatka rybna 326
Sałatka ryżowa 117
Sałatka ryżowa w papai 379
Sałatka ryżowa z owocami i kukurydzą 379
Sałatka tortellini 375
Sałatka warstwowa I 374
Sałatka warstwowa II 376
Sałatka warstwowa z tuńczykiem 375
Sałatka wileńska 596
Sałatka wiosenna 616
Sałatka z arbuzem i melonem 371
Sałatka z awokado 379
Sałatka z białą kiełbasą 640
Sałatka z bobem i grzankami 362
Sałatka z boczniakami i kalafiorem 369
Sałatka z borowikami 370
Sałatka z burakami 367
Sałatka z ciecierzycą i salami 373
Sałatka z czerwonej fasoli 362
Sałatka z dorsza i ciecierzycy 382
Sałatka z dorsza, fasoli i pomidorków 382
Sałatka z dzikim ryżem 378
Sałatka z fasolą 362
Sałatka z fasoli 361
Sałatka z grejpfrutem 384
Sałatka z grillowaną cukinią i pomidorami 365
Sałatka z grillowanym serem 374
Sałatka z gruszek 384
Sałatka z gruszkami 383
Sałatka z jarmużu i mandarynek 373
Sałatka z kaczką i sosem chrzanowym 365
Sałatka z kalmarami 332
Sałatka z kapusty i marchewki z kminkiem 667
Sałatka z kopru i grejpfruta 370
Sałatka z kozim serem, gruszką i truskawkami 373
Sałatka z kurek i fioletowych ziemniaków 369
Sałatka z makaronem 374
Sałatka z marynat i marchwi 368
Sałatka z ogórków 667
Sałatka z ośmiornicy 331
Sałatka z paprykowym kurczakiem i kuskusem 366
Sałatka z pieczarek 364
Sałatka z pieczarkami 376
Sałatka z porów 361
Sałatka z rukoli 363
Sałatka z soczewicy 364
Sałatka z szynką i papryką 377
Sałatka ze schabem 383
Sałatka ze szpinaku z wędzonym halibutem i jajkiem 364
Sałatka ze śledziem i ogórkiem 320
Sałatka zielono-żółta 363
Sałatka ziemniaczana 376
Sałatka ziołowa 363
Sandacz po otmuchowsku 302
Sandwicze po hawajsku 20
Sarnina na dziko 185
Sarnina z pieczarkami 184
Schab biały 197
Schab faszerowany czosnkiem ze śliwkami w czerwonym winie 201
Schab faszerowany śliwkami 201
Schab pieczony 197
Schab pieczony w cieście 197
Schab po litewsku 198
Schab po warszawsku 198
Schab w kapuście po góralsku 198
Schab w maladze 199
Schab z dzika z jabłkami 183
Schab z jabłkiem 199
Schab z mango 200
Schab z musztardowym sosem 201
Schab z pieczarkami 199
Schab z sosem śliwkowym 200
Schab zapiekany pod żółtym serem 199
Schab ze śliwką w galarecie 10
Schabowa rolada 217
Schabowe kotlety z czosnkiem w cieście 203
Schabowe sakiewki 222
Schabowe w śmietanie 202
Schabowy po gdańsku 202
Schabowy z serem 202
Semifreddo owocowe 528
Ser panierowany 23
Ser smażony 23
Ser topiony 679
Ser ze świeżego mleka 679
Ser zwany bundzem 680
Sercowe sprawki 514
Serek pomidorowy kanapkowy 14
Serniczek o smaku mango 514
Serniczek waniliowy z galaretką i owocami 478
Sernik advocatowy 630
Sernik bez sera 479
Sernik cytrynowy 469
Sernik dekoracyjny 468
Sernik dla diabetyków 479
Sernik Jasia i Małgosi 469
Sernik kładziony 476
Sernik krakowski I 471
Sernik krakowski II 471
Sernik luksusowy 468
Sernik Marty 475
Sernik na kruchym cieście 472
Sernik na zimno 475
Sernik na zimno z brzoskwiniami 475
Sernik orzechowy 476
Sernik piaskowy 474
Sernik porzeczkowy na zimno 631
Sernik prezydenta 468
Sernik przekładany ciastem kruchym 630
Sernik puszysty 477
Sernik śliwkowo-morelowy 474

Sernik tiramisu 470
Sernik waniliowy 631
Sernik wiedeński 469
Sernik z kaszą 478
Sernik z kawą 472
Sernik z mandarynkami 472
Sernik z masą krówkową 470
Sernik z migdałami 478
Sernik z mlekiem 474
Sernik z rosą 629
Sernik ze śliwkami
w czekoladzie 473
Sernik żurawinowy łaciaty 631
Serowa przekąska 25
Serowa zupa na rosole
ze smażonymi warzywami
i chrupiącym boczkiem 48
Serowe oponki 548
Serowe świderki 109
Sezamowy kurczak 150
Siekane gołąbki z ryżem
i kapustą 270
Skorupki faszerowane 401
Skórka pomarańczowa
w cukrze 495
Skrzydełka kurczaka w keczupie
z sosem sojowym 156
Skrzydełka kurczaka w miodzie
na ostro 155
Skrzydełka kurczaka
w musztardowej panierce 157
Skrzydełka kurczaka
w tequili z cytrusami 156
Słodka chałka 564
Słodkie jajka 639
Słodkie knedle owocowe 126
Słodkie pucharki 510
Słodkie, kruche
antydepresanty 540
Słonecznikowiec 493
Słonina dojrzewająca 646
Smalec wieprzowy z cebulką 17
Smalec z gęsiny 17
Smalec ze skwarkami 17
Smarowidło 13
Smarowidło z bryndzy i pistacji 13
Smażone kulki 134
Smażone parówki 19
Smażone parówkowe kluski 135
Smażone złote kulki 355
Snickers 482
Soczysta pieczeń karkowa 204
Sorbet jabłkowy 526
Sorbet jagodowy 526
Sorbet z kiwi dekorowany
owocami 527
Sorbet z mango 527
Sos paprykowy 671
Sos pomidorowy z opieńkami 263
Sos salsa verde 265
Sos serowy 637
Sos serowy z boczniakami 263
Sos tatarski z kaparami 265
Sos tatarski z podgrzybkami 640
Sos z suszonych borowików 263
Sos ze świeżych grzybów 264
Spaghetti na ostro 97
Spaghetti pomidorowe 95
Spaghetti z grzybami 98
Spaghetti z serem owczym
i sosem cytrynowym 96
Spaghetti z sosem mięsnym 95
Spaghetti z sosem serowym 96
Spaghetti z tuńczykiem I 97
Spaghetti z tuńczykiem II 97
Spaghetti z wołowiną
i mozzarellą 96
Stek marynowany
w burbonie 232
Stek po portugalsku 232
Stek wołowy duszony
w pomidorach i śliwkach z purée
z dyni 269
Stek wołowy z antrykotu z grilla
w różowym pieprzu 233
Stek wołowy z rostbefu
na grillowanych szparagach 233
Stek z bazyliowym sosem
holenderskim 231
Stek z marchewką 232
Stek z rozmarynem 232
Steki z tuńczyka w cebuli 310
Stir fry z krewetkami 329
Strogonow 237
Strucla drożdżowa 439
Strucla dwukolorowa 452
Strucla z marmoladą 603
Strudel orzechowo-
-piernikowy 599
Studencki makaron 103
Sucharki 76
Suflet makaronowy z mięsem
i fasolą 110
Suflet makaronowy
z warzywami 100
Suflet na szpinaku 405
Suflety z wiśniami 522
Surowiec 480
Surówka witaminowa 382
Surówka z jarzębiną 380
Surówka z kapusty 381
Surówka z marchewki 381
Surówka z selera 381
Syrop morelowy z lawendą 663
Syrop z czarnych porzeczek 663
Szarlotka 459
Szarlotka bezglutenowa 463
Szarlotka z bezą 459
Szarpana wieprzowina w bułce
z sosem barbecue 223
Szaszłyki owocowe 517
Szaszłyki wieprzowe,
lekko pikantne 294
Szaszłyki z cukinią 295
Szaszłyki z łososiem 321
Szaszłyki z mango 321
Szaszłyki z polędwiczkami
i sałatką z cieciorki 295
Szaszłyki z sałatką
z pomarańczy 223
Szaszłyki z sosem 280
Szaszłyki ze szczupaka 321
Szaszłyki ze śliwkami 294
Szczupak faszerowany
w galarecie 301
Sznycel wiedeński z sałatką
ziemniaczaną 141
Sznycel zapiekany
z masłem chrzanowym 203
Sznycle z indyka 170
Szpajza – deser jajeczny 505
Szpikowany dorsz 301
Szpinak zapiekany z serem 336
Szpinakowe knedle 355
Szpinakowe roladki z łososiem 27
Szpinakowe sakiewki 27
Szybka pasta z łososia 15
Szybka sałatka 361
Szybkie ciasto makowe 464
Szynka w boczku 204
Szynka w cieście 636
Szynka w przyprawach 648
Szynkowe ślimaczki 9
Szyszki ryżowe z toffi 544

Ś

Śląski ser smażony z kminkiem 713
Śląski żur na maślance 714
Śledzie garnirowane 319
Śledzie po kaszubsku 320
Śledzie w miodzie 317
Śledzie w occie 317
Śledzie w occie lub oleju 318
Śledzie w słodkim sosie 318
Śledzie w sosie koperkowym 318
Śledzie w sosie
musztardowym 319
Śledzie w śmietanie
z ziemniakami 318
Śledzie w zalewie 317
Śledzie z jabłkiem 320
Śledzie z pomarańczą 319
Śledzik babuni 319
Śledziowa pierzyna 317
Ślimaczek w kremie 505
Ślimaczki charbielińskie 150
Ślimaczki cynamonowe 560
Ślimaczki ze śliwkami 537
Ślimak drożdżowy z węgierkami
i masą makowo-
-marcepanową 440
Śmietankowe ciasto
z owocami 453
Śmietankowy deser
z winogronami 520
Śmietankowy królik
z pieczonymi ziemniaczkami 176
Śmietanowy sos
z boczniaków 263
Śniadanie marzeń 401
Śródziemnomorski gulasz
z suszonymi figami 239
Świąteczna kawa z aromatem
piernikowym 612
Świąteczne buziaczki 609
Świąteczny piernik 458
Świąteczny schab ziołowy 593
Świąteczny sernik 597
Świderki z pomarańczami,
orzechami i rodzynkami 110

Świeża sałatka z melonem 371
Świeża sałatka z tuńczykiem 371
Świeża zielona sałatka 370
Święconka kresowa 615
T
Tagliatelle z grzybami 103
Tagliatelle z tuńczykiem 103
Tarninówka 572
Tarta cytrynowa z masą serową 415
Tarta dyniowa 409
Tarta makowa 600
Tarta malinowa z kremem i morelami 415
Tarta morelowa 455
Tarta pomarańczowa 454
Tarta rabarbarowa z budyniem 414
Tarta z bakłażanem 411
Tarta z brokułami 411
Tarta z cheddarem i pestkami dyni 409
Tarta z darami lasu 413
Tarta z goździkami 415
Tarta z gruszką 452
Tarta z kurczakiem 412
Tarta z kurkami 413
Tarta z nektarynkami i migdałami 413
Tarta z ricottą i pomidorkami 412
Tarta z warzywami 410
Tarta ze szparagami 412
Tarta ze śliwkami 414
Tartaletki z wiśniami 544
Tatar śledziowy z pomidorami 320
Tatar z łososia 325
Tatar z tuńczyka i awokado 327
Terrina warzywna 357
Tilapia w cieście z owocową salsą i ryżem curry 315
Tiramisu I 508
Tiramisu II 518
Tiramisu z białym kremem 518
Toffi 486
Tofik 487
Torcik bezowo-owocowy 435
Torcik brzoskwiniowy 434
Torcik francuski z kremem serowym 435
Torcik galaretkowy 509
Torcik gruszkowy 438
Torcik jogurtowy z malinami i borówkami 433
Torcik karmelowy z jabłkami i żurawiną 433
Torcik lodowy z orzechami 438
Torcik marchewkowy 437
Torcik śmietanowy 436
Torcik twarogowy 436
Torcik z malinami 435
Torcik z mango 437
Torciki migdałowe 433
Tort bananowo--czekoladowy 430
Tort bezowy z kawą 493
Tort cesarzowej 429
Tort cytrynowy 430
Tort czekoladowy z wiśniową marmoladą 426
Tort daktylowy 431
Tort dobosza 427
Tort kokosowy 426
Tort migdałowy z owocami 428
Tort naleśnikowy 90
Tort naleśnikowy z serkiem i bakaliami 90
Tort piankowy 432
Tort ptysiowy z polewą czekoladową 609
Tort sernikowy 429
Tort serowo-bananowy 427
Tort szwarcwaldzki 429
Tort węgierski 432
Tort włoski 427
Tortellini z gorgonzolą 107
Tortilla z szynką 127
Tosty z oregano 21
Tradycyjne faworki 550
Trufle czekoladowe 503
Trufle koniakowe 503
Truflowa rolada 485
Truflowiec z bakaliami 601
Tuńczykowe masło 15
Twaróg z koziego mleka 679
Tymiankowe kotlety 260
U
Udka drobiowe z warzywami 277
Udka nadziewane mięsem mielonym 618
Udka pieczone na kapuście 159
Udka w glazurze 158
Udka z powidłami 159
Udka z ziołami 159
Uszka faszerowane ziołowym serem 75
Uszka z grzybami 587
W
Wadowicka kremówka 608
Wafle z czekoladą 543
Waniliowy pucharek 527
Warkocz drożdżowy ze skórką pomarańczową 563
Warstwowa sałatka z groszkiem 371
Warzywa z dipem 356
Warzywa z kaszą 351
Warzywa zapiekane z kurczakiem i karkówką 293
Warzywny pasztet z kaszą gryczaną 255
Wątróbka drobiowa duszona z jabłkiem 172
Wątróbka drobiowa z kaparami i bekonem 172
Wątróbka drobiowa z pieczarkami w śmietanie 278
Wątróbka drobiowa z polędwiczkami na grzankach 172
Wątróbka wieprzowa z jabłkami 224
Wątróbka z jabłkiem 225
Wegetariański pasztet z cukinią i orzechami 255
Wegetariańskie burgery 339
Wędlina do chleba 649
Wiedeńskie oponki 547
Wiejski gulasz 171
Wielkanocna babka kokosowa 621
Wielkanocna sałatka warstwowa bez przypraw 640
Wielkanocne jajka sadzone 639
Wielkanocny chleb pszenny 639
Wielkanocny pasztet jajeczny 615
Wieniec sernikowy z wiśniami i kruszonką 473
Wieńce z bitą śmietaną 440
Wieprzowe żeberka z żurawinową glazurą 207
Wieprzowina na sposób z Alentejo 222
Wieprzowina słodko-kwaśna 283
Wieprzowina z fasolą 270
Wiewiórka 443
Wigilijna sałatka śledziowa 592
Wigilijna strucla 599
Wilamowickie pierniczki 538
Winna surówka do mięs i ryb 380
Winne zrazy wołowe 229
Winny gulasz z grzybami 221
Wiśniowe knedle 125
Włoskie kanapki 21
Włoskie paluszki chlebowe grissini 558
Wodzionka (na bogato) 711
Wodzionka (na ubogo) 711
Wojskowa grochówka 54
Wołowe roladki z orzechami 235
Wołowina po burgundzku 230
Wołowina po prowansalsku 230
Wołowina w miodzie 237
Wołowina w pomidorach 237
Wołowina z grzybami 236
Wołowina z warzywami 240
Wołowina z woka 237
Wołowy kociołek 287
Wrap z awokado 296
Wrapy z kurczakiem i komosą 295
Wrapy z łososiem i domowym sosem czosnkowym 327
Wykwintna sałatka drobiowa 383
Wykwintne warzywa 596
Wykwintny omlet z łososiem 399
Wytrawne ogórki konserwowe z winem 665
WZ 489
Z
Zabawna sałata 370
Zajączek wielkanocny 638
Zajączki drożdżowe 638
Zakwas buraczany 683
Zakwas z płatków na wielkanocny żurek 618

Zalewajka 47
Zapiekane kopytka 130
Zapiekane kotlety w sosie pomidorowym 160
Zapiekane naleśniki z mięsem 89
Zapiekane pod sosem 289
Zapiekane pomidory z rozmarynem 335
Zapiekane świderki po włosku z czerwonym pesto 109
Zapiekanka brukselkowa z serem pleśniowym 338
Zapiekanka drobiowa 289
Zapiekanka gajowego 337
Zapiekanka gryczana 290
Zapiekanka jesienna 337
Zapiekanka kałkowska 290
Zapiekanka makaronowa z łososiem i gorgonzolą 108
Zapiekanka makaronowa z oliwkami i tuńczykiem 102
Zapiekanka mięsno-warzywna 291
Zapiekanka rybna 322
Zapiekanka rybna z makaronem 323
Zapiekanka ryżowa z mozzarellą 291
Zapiekanka warzywno-ryżowa 290
Zapiekanka z cukinią 338
Zapiekanka z cukinii 337
Zapiekanka z kaczki z ryżem 165
Zapiekanka z kalafiorów 336
Zapiekanka z mięsem 289
Zapiekanka z mlekiem 132
Zapiekanka z mozzarellą i pomidorami 291
Zapiekanka z rybą i cukinią 322
Zapiekanka z rydzami 338
Zapiekanka ze szpinakiem 322
Zapiekanka ziemniaczana z mięsem 133
Zapiekanki pieczarkowe z serem 396
Zapiekany oscypek 24
Zasmażane buraki z porzeczkami 368
Zawijane bułeczki 561
Zawijaniec z gruszkami 452
Zawijaniec z makiem 600
Zawijańce z boczkiem i śliwką 219
Zawijańce z grzybami 394
Zawijasy w cieście francuskim 239
Zebra 488
Zielona sałatka z brokułami 363
Zielona zupa z groszkiem ptysiowym 40
Zielone naleśniki z warzywami 85
Zielony przekładaniec 488
Ziemniaczane koszyczki 641
Ziemniaczane pierogi 137
Ziemniaczane prażoki 128
Ziemniaczki w ziołach 136
Zimna granita kawowa 696
Ziołowy sos do szparagów 264
Złociste kotleciki 341
Złociste skrzydełka 156
Zraziki z nadzieniem 258
Zrazy wieprzowe 215
Zrazy wieprzowe z grzybami suszonymi 214
Zrazy wołowe 229
Zrazy wołowe zawijane w sosie grzybowym 229
Zrazy z jelenia 185
Zrazy z kaszy 114
Zrazy zawijane z indyka 171
Zupa brokułowa z kiełbasą 35
Zupa cebulowa 60
Zupa cebulowa z grzankami 33
Zupa cukiniowa z kurkami 35
Zupa curry z soczewicą 55
Zupa cytrynowa z kurczakiem i ryżem62
Zupa dyniowa 34
Zupa grzybowa 51
Zupa grzybowa z łazankami 51
Zupa jarzynowa z kalafiorem 55
Zupa jarzynowa z makaronem 54
Zupa kalafiorowa z grzankami czosnkowymi 57
Zupa krem z białych warzyw 38
Zupa krem z buraków 38
Zupa krem z dyni z imbirem 37
Zupa krem z pomidorów koktajlowych 37
Zupa kremowa serowa 53
Zupa kurkowa 51
Zupa marchewkowa I 40
Zupa marchewkowa II 47
Zupa meksykańska 54
Zupa migdałowa 596
Zupa miodowa z jabłkiem i cynamonem 61
Zupa na rozgrzewkę – zimą 46
Zupa pomidorowa 42
Zupa pomidorowa na zimno 31
Zupa pomidorowa z kluskami 42
Zupa porowa 57
Zupa rybna z okonia 60
Zupa rybna z ziołowymi kluseczkami 60
Zupa szczawiowa 58
Zupa szpinakowa 49
Zupa truskawkowa 61
Zupa warzywna z rybą 56
Zupa węgierska 47
Zupa wiśniowa z domowym makaronem 62
Zupa z boczniaków 52
Zupa z krewetkami I 328
Zupa z krewetkami II 328
Zupa z kurek z jogurtem 51
Zupa z porem i pulpecikami 57
Zupa z porów 34
Zupa z soczewicy 56
Zupa z soczewicy z pulpecikami 56
Zupa z zielonego groszku 59
Zupa ze świeżych leśnych grzybów 52
Zupa ziemniaczano-fasolowa 50
Zupa ziołowa z dynią 34

Ż

Żeberka pieczone z kapustą 205
Żeberka po cygańsku 206
Żeberka w kawie 205
Żeberka w miodzie 594
Żeberka w słodkiej marynacie 206
Żeberka wieprzowe z chili 206
Żeberka z bobem 206
Żurawinówka 572
Żurek 58
Żurek grzybowy 58
Żurek w chlebku 619
Żurek z zacierkami i ziemniakami 619

Leksykon kulinarny

Leksykon kulinarny

❖ Niektóre przyprawy ❖

- **Bazylia** jest jednym z trzech ziół najczęściej stosowanych do pizzy – obok rozmarynu i oregano. Ze względu na charakterystyczny korzenno-kwiatowy aromat najlepiej używać świeżych ziół – posypujemy nimi gotową potrawę.
- **Bulgur** – rodzaj kaszy z ziaren pszenicy, popularnej w krajach Bliskiego Wschodu. Dodaje się ją do zapiekanek, sałatek, nadziewa się nią drób. Przed gotowaniem bulgur moczy się w zimnej wodzie, lecz nie trzeba tego robić przy przyrządzaniu pilawu.
- **Curry** – mieszanka przypraw, w skład której wchodzą: papryka chilli, nasiona gorczycy i kozieradki, zmielona kurkuma, świeże liście murrai Koeniga. Curry stosuje się najczęściej do potraw mięsnych, zwłaszcza z drobiu, wieprzowiny i baraniny, oraz do warzyw, ryżu i sosów.
- **Dip** – sos na bazie śmietany lub jogurtu naturalnego. Wykorzystuje się go do maczania warzyw, chipsów, wafli.

❖ Czynności kulinarne ❖

- **Blanszowanie** – dotyczy najczęściej warzyw i polega na wrzuceniu ich na 2–3 minuty do wrzącej wody, po czym przelaniu zimną wodą.
- **Duszenie** – powolne gotowanie mięs we własnym sosie z niewielką ilością tłuszczu lub wody.
- **Flambirowanie** – polewanie gotowej potrawy wysokoprocentowym alkoholem i podpalanie jej bezpośrednio przed podaniem.
- **Garnirowanie** – ozdabianie gotowych dań elementami dekoracyjnymi nieprzeznaczonymi do jedzenia (nawet jeśli są wykonane z produktów jadalnych).
- **Glazurowanie** – smarowanie przed zapiekaniem powierzchni warzyw lub mięs produktami zawierającymi cukier. Dzięki temu ich skórka staje się chrupiąca i błyszcząca.
- **Grillowanie** – smażenie żywności na ruszcie umieszczonym nad źródłem ciepła.
- **Homogenizacja** (gr. homogenes – jednorodny) polega na wytwarzaniu jednolitej mieszaniny ze składników niemieszających się ze sobą w warunkach naturalnych. W przemyśle mleczarskim stosuje się homogenizację mleka, śmietany i innych przetworów mlecznych. Polega ona na rozdrabnianiu dużych cząstek tłuszczów zawartych w mleku. Przeciwdziała to zbieraniu się tłuszczu na powierzchni. Homogenizację przeprowadza się w specjalnie przeznaczonych do tego celu urządzeniach zwanych homogenizatorami. Najczęściej spotykane są homogenizatory wirnikowe oraz ciśnieniowe, w których produkt jest przeciskany przez wąskie szczeliny pod zwiększonym ciśnieniem.
- **Kandyzowanie** – smażenie całych lub pokrojonych owoców w kilku syropach zawierających coraz więcej cukru. Dzięki temu po smażeniu owoce zachowują swój pierwotny kształt.
- **Kąpiel wodna** – podgrzewanie potrawy nie bezpośrednio na ogniu, lecz pośrednio, poprzez wstawienie naczynia, w którym się znajduje, do większego naczynia z wrzącą wodą. Ta metoda jest szczególnie przydatna, jeśli potrawa wymaga delikatnego, wolnego podgrzewania, poza tym zabezpiecza przed przypaleniem.
- **Klarowanie** – usuwanie mętnej piany i zawiesin powstających w czasie gotowania wywarów i konfitur, by zapewnić gotowemu daniu przejrzystość.
- **Klarowanie galarety** – najpierw należy ubić w garnku sztywną pianę z białek (na litr wywaru przeznaczamy 1–2 białka). Następnie wlać do niej letni przecedzony wywar z rozpuszczoną w nim żelatyną, dokładnie wymieszać, ustawić na małym ogniu i energicznie ubijać zawiesinę. Następnie zagotować. Dość szybko zestawić garnek z ognia,

przykryć i odstawić. Po 10 minutach, kiedy ścięte białko wypłynie, dokładnie je zebrać, a wywar przecedzić przez sito, najlepiej wyłożone gazą. Odstawić, aby wywar całkowicie ostygł. W tym czasie na półmiskach lub w foremkach ułożyć składniki przekąsek.

- **Kiszenie** – proces konserwacji żywności przeprowadzany przy udziale bakterii mlekowych. Podczas takiej fermentacji powstają niewielkie ilości alkoholu oraz kwasu octowego.
- **Koronowanie** – oprószenie cukrem lub solą brzegu kieliszka posmarowanego wcześniej sokiem z cytryny.
- **Kruszenie** – kilkudniowe dojrzewanie mięsa w temperaturze niewiele powyżej 0°C, powodujące jego zmiękczenie.
- **Lukrowanie** – pokrywanie pierników i ciastek polewą z roztopionego cukru; polewanie, powlekanie lukrem.
- **Macerowanie** – trwający kilka tygodni proces moczenia owoców w wysokoprocentowym alkoholu, powodujący przedostanie się do niego substancji aromatycznych i smakowych z owoców.
- **Marynata** – mieszanina cieczy, takich jak woda, wino lub ocet, oraz przypraw, przeznaczona do mięs lub warzyw. Dzięki zastosowaniu marynaty możemy poprawić walory smakowe potraw.
- **Marynowanie** (bejcowanie) – moczenie mięsa, jarzyn w aromatycznym roztworze octu z dodatkiem ziół, czasem alkoholu, po to, by marynowane produkty nabrały ziołowego aromatu.
- **Miksowanie** – homogenizowanie, mechaniczne rozcieranie, urabianie produktów spożywczych, mieszanie, mieszanie składników drinka.
- **Nadziewanie** – faszerowanie, nabijanie, napełnianie, nasadzanie na coś ostrego, obsadzanie, szpikowanie, wbijanie, wypełnianie, wypychanie.
- **Opiekanie** – podsmażanie, przypiekanie, przyrumienianie, smażenie, zapiekanie, zasmażanie.
- **Panierowanie** – obtaczanie mięs, ryb, warzyw przed smażeniem w jajku, mące i bułce tartej.
- **Parzenie** – powolne przyrządzanie potrawy w małej ilości cieczy (najczęściej wody), tak by nie osiągnęła stanu wrzenia.
- **Smażenie** – proces obróbki termicznej polegający na ogrzewaniu potrawy w środowisku tłuszczu. Dla bardzo ograniczonej liczby potraw można także zastosować smażenie beztłuszczowe. Mianem smażenia (w cukrze) określa się także kandyzowanie.
- **Szpikowanie** – polega na umieszczeniu w mięsie cienkich pasków słoniny lub boczku. Paski takie chronią pieczeń przed wysuszeniem i sprawiają, że lepiej się rumieni. Płytko szpikowany drób ma kruchą chrupiącą skórkę. Do płytkiego szpikowania kroi się słoninę w cienkie równe paski i za pomocą szpikulca przewleka je w równych odstępach tuż pod powierzchnią mięsa. Chude mięso wołowe, cielęce lub baranie nakłuwa się głęboko ostro zakończonym nożem i szpikuje kawałkami słoniny. Aby zaostrzyć smak pieczonego mięsa, słoninę przeznaczoną do szpikowania często naciera się czosnkiem, papryką, pieprzem, majerankiem. Mięso przeznaczone na bardziej wyszukane potrawy szpikuje się szynką, sardelami, a także jarzynami.
- **Szprycowanie** – łączenie napojów alkoholowych z napojami musującymi, takimi jak woda mineralna, napoje gazowane, piwo czy wino musujące.
  Szumowanie – usunięcie przy pomocy łyżki cedzakowej zanieczyszczeń – najczęściej ścinającego się białka – pływających na powierzchni zupy czy galarety.
- **Trybowanie** – usuwanie części niepożądanych i niejadalnych z mięsa, drobiu lub ryby.
  Zagęszczanie – dodawanie mąki, zasmażki, żółtek, jaj lub śmietany do wywaru czy sosu powstającego podczas pieczenia lub duszenia mięs.
- **Zasmażka** – baza sosów bądź zagęszczacz do zup. Wykonywana z połączenia mąki i masła, ewentualnie z dodatkiem śmietany. Dzięki zasmażce możemy zagęścić potrawę oraz nadać jej ciemniejszy kolor.

O Autorze

Ks. prałat prof. dr hab. Andrzej Hanich – proboszcz w Prószkowie i Przysieczy oraz profesor zwyczajny w Państwowym Instytucie Naukowym – Instytucie Śląskim w Opolu

Urodził się w Opolu 12 maja 1951 roku. Święcenia kapłańskie przyjął również w Opolu 18 maja 1975 roku. W latach 1975–1977 był wikariuszem parafii św. Wawrzyńca w Strzelcach Opolskich, a w latach 1977–1999 – notariuszem opolskiej Kurii Diecezjalnej i sekretarzem biskupa opolskiego – abpa Alfonsa Nossola. W latach 1989–1999 był przedstawicielem Kurii Diecezjalnej w Opolu do bieżących kontaktów z władzami państwowymi szczebla wojewódzkiego oraz rzecznikiem prasowym Kurii Diecezjalnej w Opolu. Brał udział w organizacji pielgrzymki papieża Jana Pawła II na Górę św. Anny 21 czerwca 1983 roku, a także Mszy pojednania polsko-niemieckiego w Krzyżowej 12 listopada 1989 roku. Aktywnie uczestniczył w tworzeniu nowego ładu demokratycznego w województwie opolskim po przełomie politycznym, jaki dokonał się w Polsce w 1989 roku. W latach 1990–1995 był kapelanem wojewódzkim Państwowych Straży Pożarnych na Opolszczyźnie, a w latach 1998–2001 – członkiem Rady Programowej publicznego Radia „Opole".

W latach 1993–2003 był założycielem, budowniczym i pierwszym dyrektorem opolskiego radia diecezjalnego, które funkcjonowało od 1994 roku najpierw jako Diecezjalne Radio „Góra św. Anny", a po zmianie nazwy rozgłośni w 1998 roku – jako Radio „PLUS" Opole, zaś obecnie – po kolejnej zmianie nazwy w 2014 roku – jako Radio „DOXA".

W 2000 roku był pomysłodawcą i inicjatorem budowy pierwszego na Śląsku Opolskim pomnika papieża Jana Pawła II na Górze św. Anny, odsłoniętego 25 czerwca 2000 roku, w roku jubileuszu 2000-lecia chrześcijaństwa (zorganizował ogólnospołeczną zbiórkę pieniędzy na ten cel, dzięki której zebrano 170 tysięcy złotych w gotówce; łączna wartość całej tej inwestycji w gotówce, darach materialnych i społecznej pracy wykonawców wyniosła 600 tysięcy złotych), jako wotum Opolszczyzny za pobyt Ojca Świętego na Górze św. Anny w dniu 21 czerwca 1983 roku.

Od 18 marca 2007 roku jest proboszczem parafii św. Jerzego w Prószkowie k. Opola, gdzie między innymi w 2007 roku wykonał generalny remont zabytkowej plebanii z połowy XVIII wieku, a w 2009 roku, w ciągu zaledwie pięciu miesięcy, przeprowadził gruntowny remont dwu kościołów na raz, mianowicie: remont dachu zabytkowego kościoła parafialnego w Prószkowie z 1687 roku, który jest perłą architektury sakralnej śląskiego baroku (koszty wymiany pokrycia dachu i wieży oraz remontu szczytowych partii murów świątyni – 500 tysięcy złotych), i kościoła filialnego w Przysieczy z 1925 roku (koszty generalnego remontu kościoła, w którym – poza murami świątyni, organami i stacjami Drogi Krzyżowej – teraz wszystko jest nowe, wyniosły 350 tysięcy złotych).

Od lipca do września 2014 roku przeprowadził skutecznie niezwykle trudny remont wzmocnienia skarpy i najbardziej uszkodzonej i zagrożonej części muru oporowego wokół zabytkowego kościoła parafialnego w Prószkowie – na łuku drogi, tj. od schodów wiodących z placu kościelnego na rynek aż do schodów w stronę ulicy Wojciecha Korfantego (53 m.b.). Koszty całego przedsięwzięcia wyniosły 530 tysięcy złotych. Większość tej kwoty (300 tysięcy złotych) pochodziła z uzyskanej po wielu staraniach dotacji z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a reszta (czyli około 130 tysięcy złotych) była wkładem własnym parafii, tzn. pochodziła z kolekt i darowizn od parafian (65 tysięcy złotych) oraz ze sprzedaży kolejnej książki kucharskiej ks. Andrzeja Hanicha pt. *Smaki polskie i opolskie* (65 tysięcy złotych), z której dochód, zgodnie z życzeniem autora, został przeznaczony na ten cel.

Studiował w Wyższym Seminarium Duchownym w Nysie-Opolu i na Wydziale Teologicznym Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w latach 1969–1975. Studia licencjackie z teologii odbył w latach 1977–1980 na Papieskim Fakultecie Teologicznym we Wrocławiu, gdzie w 1980 roku uzyskał licencjat rzymski (kanoniczny) z teologii. Doktorat nauk teologicznych w zakresie teologii pastoralnej uzyskał 25 kwietnia 1991 roku na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, a stopień naukowy doktora habilitowanego nauk teologicznych w zakresie historii Kościoła – 18 lutego 2009 roku na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Opolskiego. Tytuł profesora („belwederskiego") nauk humanistycznych w zakresie historii uzyskał na podstawie nominacji Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego z dnia 19 grudnia 2014 roku.

Od 1 kwietnia 2009 roku etatowo zatrudniony jest w charakterze pracownika naukowego w Państwowym Instytucie Naukowym – Instytucie Śląskim w Opolu, najpierw na stanowisku docenta, od 1 października 2010 roku – profesora nadzwyczajnego i od 1 stycznia 2016 roku – profesora zwyczajnego – w Zakładzie Badań Historycznych, Niemcoznawczych i Bohemistycznych.

W latach 2003–2007, 2012–2016 i 2016–2020 był (i jest nadal) członkiem Rady Naukowej Państwowego Instytutu Naukowego – Instytutu Śląskiego w Opolu oraz członkiem Kuratorium Stowarzyszenia Instytut Śląski w Opolu, a także (od 2012 roku) członkiem Rady Redakcyjnej „Studiów Śląskich" – periodyku naukowego PIN – Instytutu Śląskiego w Opolu oraz (również od 2012 roku) Rady Naukowej „Pro Lusatia. Opolskich Studiów Łużycoznawczych", wydawanych przez Stowarzyszenie Polsko-Serbołużyckie Pro Lusatia i Instytut Historii Uniwersytetu Opolskiego.

Delegowany przez Radę Naukową Instytutu Śląskiego do udziału w obradującym w Warszawie w dniach 27–28 maja 2013 roku XXII Forum Sprawozdawczo-Wyborczym 117 Instytutów Badawczych (technicznych, przyrodniczych, rolniczych, medycznych, ekonomicznych i humanistycznych), został na nim wybrany członkiem 31-osobowej Rady Głównej Instytutów Badawczych VIII (trzyletniej) kadencji jako (pierwszy z Opolszczyzny) reprezentant 9 instytutów humanistycznych działających w Polsce. Na jego zaproszenie Rada ta odbyła swoje wyjazdowe posiedzenie na Opolszczyźnie, w Prószkowie, w dniach 16–17 czerwca 2014 roku, uświetniając obchody 80-lecia Instytutu Śląskiego w Opolu. Na XXV Forum Sprawozdawczo-Wyborczym Instytutów Badawczych, obradującym w Warszawie w dniach 20–21 czerwca 2016 roku, został zgłoszony z sali jako jedyny (!) kandydat do Rady Głównej Instytutów Badawczych z grupy 9 instytutów humanistycznych i ekonomicznych i wybrany ponownie do Rady na trzyletnią IX kadencję, uzyskując 100 na 108 oddanych głosów (otrzymał najwięcej głosów ze wszystkich nowo wybranych członków Rady).

Jest autorem prac zwartych (książek): tekstu do ilustrowanego albumu: *Góra św. Anny – sanktuarium diecezji opolskiej* (wyd. 1 – Aschaffenburg 1985, wyd. 2 – Opole 1987, wyd. 3 – Opole 1993) oraz jego wersji niemieckojęzycznej: *St. Annaberg – ein oberschlesischer Wallfahrtsort* (Opole 1993) – przy czym nakład wszystkich wydań obu wersji językowych albumu wyniósł łącznie 70 000 egzemplarzy; *Skorowidz nazw miejscowości diecezji opolskiej – polsko-niemiecki i niemiecko-polski / Ortsnamenverzeichnis der Diözese Opole (Oppeln) – polnisch-deutsch und deutsch-polnisch* (Opole 1997), monografii historyczno-pastoralnej pt. *Góra św. Anny – centrum pielgrzymkowe Śląska Opolskiego – 1945–1999* (Opole 1999), *Radio diecezji opolskiej na tle mediów katolickich w Polsce w latach 1989–2002* (Opole 2002) i monumentalnej trylogii historycznej dotyczącej wojennych i bezpośrednio powojennych dziejów Kościoła katolickiego na Śląsku Opolskim, złożonej z monografii: *Czas przełomu. Kościół katolicki na Śląsku Opolskim w latach 1945–1946* (Opole 2008) – jest to rozprawa habilitacyjna autora – oraz dwu kolejnych książek: *Martyrologium duchowieństwa Śląska Opolskiego w latach II wojny światowej* (Opole 2009) i *Dekanaty i parafie Administracji Apostolskiej Śląska Opolskiego w latach 1945–1946* (Opole 2009), oraz książki *Ksiądz infułat Bolesław Kominek, pierwszy administrator apostolski Śląska Opolskiego (1945–1951)* (Opole 2012).

Jest współautorem i redaktorem dalszych 12 pozycji książkowych (m.in. *Pamięć o kresowych korzeniach tożsamości* (Opole 2010); *Źródła do dziejów Prószkowa / Quellen zur Geschichte von Proskau* (Opole 2012), *Ksiądz Bolesław Kominek. Wspomnienia i dokumenty pastoralne pierwszego administratora apostolskiego Śląska Opolskiego (1945–1951)* (Opole 2012) i dwu bestsellerowych książek kucharskich: *Opolszczyzna w wielu smakach. Skarby dziedzictwa kulinarnego. 2200 wypróbowanych i polecanych przepisów na przysmaki kuchni domowej* (Opole 2012) oraz *Smaki polskie i opolskie. Skarby dziedzictwa kulinarnego. 2500 wypróbowanych i polecanych przepisów na przysmaki kuchni domowej* (Opole 2014), z których dochód przekazał na remonty zabytkowego kościoła parafialnego w Prószkowie. A ponadto jest autorem 130 artykułów naukowych i popularnonaukowych, głównie z historii Kościoła na Górnym Śląsku.

Wyróżniony przez Stolicę Apostolską w połowie 2003 roku papieskim tytułem kapelana Jego Świątobliwości (prałata), a przez Katowicką i Opolską Izbę Gospodarczą Złotym Laurem Umiejętności i Kompetencji za rok 2011. W 2014 roku został wyróżniony Nagrodą im. Karola Miarki, przyznaną mu przez Zarząd Województwa Śląskiego i Zarząd Województwa Opolskiego za „wybitny dorobek wzbogacający wartości kultury regionu i kraju", oraz Platynowym Laurem Umiejętności i Kompetencji, przyznanym mu przez Regionalną Izbę Gospodarczą w Katowicach za wkład w naukę i kulturę Śląska.

Spis treści

Wstęp (ks. Andrzej Hanich) 5

I. Przekąski.....7
1. Galarety.....9
2. Masła i pasty.....12
3. Smalce.....17
4. Inne przekąski.....17

II. Zupy i kremy 29
1. Chłodniki 31
2. Kremy.....33
3. Zupy i wywary mięsne i warzywne.....40
4. Zupy owocowe.....61
5. Dodatki do zup 63

III. Potrawy z mąki, kasz, ryżu i ziemniaków 65
1. Potrawy z mąki 67
2. Naleśniki, racuchy.....77
3. Dania makaronowe.....95
4. Dania z kaszy i ryżu.....112
5. Dania z ziemniaków.....119

IV. Potrawy z cielęciny 139

V. Potrawy z drobiu.....143

VI. Potrawy z królika.....173

VII. Potrawy z dziczyzny.....179

VIII. Potrawy z baraniny i jagnięciny.....187

IX. Potrawy z wieprzowiny 195

X. Potrawy z wołowiny.....227

XI. Potrawy z mięs mieszanych.....243

XII. Pasztety i klopsy.....247

XIII. Sosy.....261
1. Sosy ciepłe.....263
2. Sosy zimne 264

XIV. Potrawy półmięsne 267
1. Potrawy z warzyw i mięsa.....269
2. Zapiekanki.....289
3. Potrawy z grilla 294

XV. Potrawy rybne.....299
1. Ryby faszerowane.....301
2. Ryby gotowane.....302
3. Ryby pieczone 304
4. Ryby smażone 310
5. Śledzie 317
6. Inne dania rybne.....321
7. Potrawy z owoców morza.....328

XVI. Potrawy z warzyw gotowanych, i zapiekanych 333

XVII. Potrawy z warzyw – sałatki i surówki 359

XVIII. Potrawy z grzybów 385

XIX. Potrawy z jajek.....397

XX. Tarty i pizze.....407
1. Tarty.....409
2. Pizze 416

XXI. Ciasta.....419
1. Babki i keksy.....421
2. Biszkopty i torty.....424
3. Ciasta drożdżowe.....438
4. Ciasta orzechowe.....441
5. Ciasta owocowe.....446

6. Ciasta piernikowe.....456
7. Ciasta z jabłkami.....459
8. Makowce 464
9. Serniki 468
10. Inne ciasta.....480
11. Dodatki do ciast.....494

XXII. Desery.....497
1. Budynie, kremy, czekolady, cukierki...499
2. Desery.....504
3. Desery owocowe.....511
4. Desery z alkoholem.....518
5. Koktajle.....520
6. Suflety i gofry.....522
6. Lody i desery mrożone.....523

XXIII. Ciastka oraz inne słodkości.....529
1. Ciastka.....531
2. Pączki, oponki, faworki, ptysie, eklery.546

XXIV. Drożdżowe wypieki i pieczywo niedrożdżowe.....553
1. Drożdżowe wypieki.....555
2. Inne chleby i bułki niedrożdżowe.....567

XXV. Nalewki i inne napoje alkoholowe.....569
1. Nalewki.....571
2. Likiery.....577
3. Inne trunki.....578

XXVI. Napoje.....581

XXVII. Potrawy wigilijno-bożonarodzeniowe.....585

XXVIII. Potrawy na święta wielkanocne.....613

XXIX. Domowy wyrób wędlin.....643

XXX. Domowe przetwory.....651
1. Dżemy, marmolady i konfitury.....653
2. Kompoty, soki i syropy.....662
3. Przetwory z warzyw i grzybów.....664
4. Domowe sery.....679
5. Inne domowe przetwory.....681

XXXI. Domowe lekarstwa.....685

XXXII. Kawa na 100 sposobów Leszek Kopcio.....689

XXXIII. Opolskie smaki tradycyjne.....707

Alfabetyczny spis potraw 715

Leksykon kulinarny.....729

O Autorze..... 732

ISBN 978-83-945946-0-2