

Opolszczyzna

w wielu smakach

Skarby dziedzictwa kulinarnego



2200 wypróbowanych i polecanych przepisów na
przysmaki kuchni domowej

Opolszczyzna

w wielu smakach

Skarby dziedzictwa kulinarnego

2200 wypróbowanych
i polecanych przepisów
na przysmaki kuchni domowej

Wybór i opracowanie:
ks. Andrzej Hanich

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

Opole 2012

Wydawca:

Urząd Marszałkowski
Województwa Opolskiego
Departament Rolnictwa i Rozwoju Wsi

ul. Piastowska 14
45-082 Opole
tel. 77 4482100
drw@opolskie.pl

www.opolskie.pl
www.ksow.pl
www.odnowawsi.eu

Recenzent:

prof. dr hab. Teresa Smolińska
Uniwersytet Opolski

Opracowanie, redakcja, skład

Michał Domański
Bogna Kiełpikowska
Leszek Kryniewski

Wydawnictwo PRESS & MEDIA

ul. Powstańców Śl. 32a/1
45-087 Opole
tel. 77 4231426
www.pressmedia.pl

Zdjęcia:

Archiwum Urzędu Marszałkowskiego
Archiwum Wydawnictwa PRESS & MEDIA

Druk:

OPOLGRAF SA
ul. Niedziałkowskiego 8-12
45-085 Opole

ISBN 978-83-60455-50-0

ISBN 978-83-935747-1-1



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

Publikacja wykonana na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu III Pomocy Technicznej

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2007-2013: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

PRZEDMOWA

Szanowni Państwo,

Spółeczność województwa opolskiego ukształtowała się w wyniku skomplikowanych dziejów tego regionu. W wyniku przemian, jakie zaszły po II wojnie światowej, utworzyła ją duża grupa ludności rodzimej, zamieszkująca te ziemie od wielu pokoleń, przesiedleńcy z kresów wschodnich II Rzeczypospolitej, osadnicy z Polski centralnej oraz reemigranci z zachodniej Europy. Każda z tych grup niosła ze sobą odmienny bagaż kulturowy, przejawiający się m.in. w różnicach obyczajów, języka, sposobów gospodarowania oraz kuchni. Czerpanie z wielu tak różnych tradycji stanowi o dzisiejszym bogactwie kultury Śląska Opolskiego. Urozmaicona jest także kuchnia tego regionu, oferując wszystkim, którzy jej spróbują, bogactwo smaków i doznań.

Samorząd województwa opolskiego od lat promuje produkty regionalne i tradycyjne, aktywizuje także lokalnych producentów żywności do starań o tradycyjny sposób wytwarzania. To ważne, bo coraz częściej konsumenci – zarówno mieszkańcy naszego województwa, jak i turyści – szukają smaków regionu. Publikacja, którą właśnie wydajemy, wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom, prezentując przepisy wypróbowane przez kolejne pokolenia mieszkańców województwa opolskiego – to swoiste połączenie tradycji z nowoczesnością.

Wyrażam słowa podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do zebrania tej kolekcji przepisów, dającej możliwość wyboru każdemu z nas tego, co lubimy najbardziej. Zachęcam Państwa do lektury, bo wierzę, że będzie ona dobrym przewodnikiem po regionalnej kuchni, opolskich specjałach i smakach.

Antoni Konopka
członek Zarządu Województwa Opolskiego

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.*

Cathrine E. Goethe

WSTĘP

„Wymiana wiedzy i doświadczeń oraz budowanie współpracy sieciowej w zakresie dziedzictwa kulinarnego” stanowi jedno z priorytetowych zadań zapisanych w *Planie działania Sekretariatu Regionalnego Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich Województwa Opolskiego*. Zadanie to z powodzeniem realizowane jest na wielu płaszczyznach już od kilku lat, a jednym z wielu tegorocznych efektów działania opolskiego Sekretariatu KSOW jest niniejsza publikacja.

Jak trafnie zauważył niedawno publicysta „Tygodnika Powszechnego” Michał Kuźmiński: „Dwie dekady temu ruszyliśmy do masowej konsumpcji: w sklepach, supermarketach i *fast foodach*. Po 1989 r. uwierzyliśmy bowiem, że *fast food* to styl życia, że nasza kuchnia to cepelia, a jedzenie to cudnie zapakowany chemiczny preparat. Uciekając od peerelowskiej bylejakości, zakrzusiliśmy się czymś jeszcze gorszym: żywnością przemysłową. Chcemy, żeby szynka była lśniąca, lody truskawkowe – czerwone, a sól sypka. Godzimy się więc na nastrzykiwanie wędlin solanką, na barwienie koszenilą, pozyskiwaną z meksykańskiego pluskwiaka, czy na antyzbrylacz E536, z którego pod wpływem silnych kwasów uwalnia się cyjanowodor. Przeczytajcie skład swojego ulubionego serka. Przemysł spożywczy odnaturalnia pożywienie, przetwarza je w produkt. I jest winien zdrowotnej katastrofy. Na Zachodzie o zawrócenie z tej drogi głośno dopominają się ludzie tacy jak Jamie Oliver, twórca »Ministerstwa Żywności«, w ramach którego wojował o wyrzucenie *fast foodu* ze szkolnych stołówek. My jesteśmy ciągle w pół drogi, choć na szczęście coś w naszych kuchniach zaczęło się zmieniać. Każda stacja telewizyjna czy kulinarna blogosfera aż buzuje od radości odkrywanego na nowo gotowania, po dwóch dekadach dyktatu hipermarketów nieśmiało podnoszą głowy drobni hodowcy i przetwórcy-pasjonaci. Paradoks polega na tym, że gdy miało fascynować się zdrową żywnością, wieś zarzuca nieopłacalne uprawy i kupuje warzywa w dyskontach. Jeżeli nie okażemy pożywieniu uwagi i serca, pozwolimy zginąć resztkom naszych tradycyjnych upraw i hodowli. W pogoni za Zachodem zjemy własny ogon... Mamy jeszcze szansę. Nie musimy się krzywdzić przetworzoną żywnością, nie musimy tracić radości smakowitego jedzenia” (M. Kuźmiński, *Nim zjemy własny ogon*, „Tygodnik Powszechny” 2012, nr 27, s. 3).

Z tego też zrodziła się niniejsza książka kucharska, pomyślana jako swoiste kompendium praktycznej sztuki kulinarnej, wręcz „ściągawka” dla entuzjastów tej sztuki. Zbiera ona w sobie przepisy na potrawy proste i wyszukane, niejednokrotnie wykwintne, ale wszystkie wypróbowane w praktyce domowej i polecane przez konkretnych mieszkańców Opolszczyzny, a więc tych o rodowodzie śląskim, jak i przybyłych po II wojnie światowej z różnych regionów kraju, i to zarówno receptury tradycyjne, bazujące na zdrowej, ekologicznej żywności, jak i przepisy nowsze, z użyciem składników przetworzonych, które stanowią aktualny repertuar kulinarny w naszych domach.

W tym celu od października 2010 r. zaczęto intensywnie zbierać wspomniane receptury, docierając w tym celu do mieszkających w różnych miejscowościach województwa opolskiego miłośników kuchni i gospodyń domowych (tu szczególne podziękowania: Annie Frączek, Bernardowi Panusiowi, dr. Andrzejowi Nowakowi i Wernerowi Klimkowi, którzy użyczyli po kilkadziesiąt znakomitych receptur), również tych pracujących na plebaniach i w domach zakonnych – męskich i żeńskich (tu absolutną rekordzistką okazała się s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka szpitalna z Opola, która użyczyła ponad pięćuset przepisów), pań zrzeszonych w kołach gospodyń wiejskich i Związku Śląskich Kobiet Wiejskich czy wreszcie członków kół myśliwskich Opolszczyzny.

Z zebranych kilku tysięcy receptur wybrano około 2200 najlepszych, starannie wyselekcjonowanych przez kilka zaproszonych do projektu osób – wybitnych znawców i praktyków sztuki kulinarnej. Przeglądając i wybierając przepisy, zwracano szczególną uwagę na to, czy zostały one w kuchni domowej wypróbowane, a przy tym tak dokładnie opracowane, jeśli chodzi o gramaturę składników i sposób przyrządzenia potraw metodą „krok po kroku”, żeby nawet laik w kuchennym rzemiośle nie popsuł sprawy, stosując się do nich.

Prezentowana kolekcja 2200 oryginalnych przepisów opolskiej kuchni, tradycyjnej i współczesnej, choć stanowi zaledwie wierzchołek góry lodowej, do której można by przyrównać ogrom bogactwa kulinarnego naszego regionu, jest jednak ewidentnym dowodem na to, że obecnie na Opolszczyźnie nie ma tylko jednej, jednorodnej tradycji kulinarnej. Tych tradycji jest bardzo wiele, podobnie jak wielu, pod względem „geografii pochodzenia”, jest obecnie mieszkańców naszego regionu, którzy na dodatek często przemieszczają się po kraju i świecie (w poszukiwaniu pracy lub turystycznie), gdzie komunikują się z innymi, czerpiąc z ich dziedzictwa to, co najlepsze. Te tradycje kulinarne w każdym domu są ze sobą w różnym stopniu przemieszane, tworząc prawdziwą mozaikę i niezwykle w swej różnorodności bogactwo, a przez to i nową rzeczywistość kulinarną dzisiejszej Opolszczyzny. Dowodem na to może być fakt, iż wiele znakomitych przepisów na potrawy typowo śląskie uzyskano od osób nieśląskiego pochodzenia i odwrotnie – wiele świetnych przepisów na potrawy typowo kresowe czy centralnopolskie uzyskano od Ślązaków. Nie są to oczywiście w wielu przypadkach oryginalne przepisy autorskie (gdyż bez wątpienia sporo z nich zostało zaczerpniętych z różnych przewodników kulinarnych), ale ponieważ zostały wypróbowane w praktyce domowej i przekazane przez konkretne osoby, w niniejszym zbiorze zostały one opatrzone nazwiskami tych osób, ale nie jako ich autorów, lecz jako tych, którzy tylko je polecają jako godne uwagi i zastosowania.

Przy tworzeniu książki wspierało mnie kilka osób: Krystyna Heidrich, Krystyna Piechota, Maria Lisoń i Iwona Cebula oraz Krzysztof Janikula i Bernard Panuś, którzy zebrane receptury przejrzeni, wybierając z nich najlepsze, oraz Agnieszka Heidrich, która najwięcej się napracowała, nie tylko wybierając przepisy, ale żmudnie je zapisując, wspierana przez: Aleksandrę Perzynę, Aleksandrę Jędrzejowską, Klaudię Kaletę, Emilię i Ewę Grek oraz Pawła Świsłowskiego. Niezwykle pomocne były tu sugestie prof. dr hab. Teresy Smolińskiej z Uniwersytetu Opolskiego, cenionego badacza kultury i folkloru, znakomitej znawczyny dziedzictwa kulinarnego naszego regionu, recenzentki tej książki. Wszystkim im za trud i serce włożone w to dzieło najgoręcej dziękuję.

Prezentowane tu receptury dokumentują aktualne menu domowe mieszkańców Opolszczyzny, przez co niniejsza książka stanowić może swoistą wizytówkę naszego regionu – zawiera bowiem prawdziwą esencję smaków, godnych polecenia miłośnikom sztuki kulinarnej.

*Ks. prof. dr hab. Andrzej Hanich
proboszcz prószkowski*

Prószków, 30 czerwca 2012 r.



Leksykon kulinarny

Niektóre przyprawy

- **Bazylia** jest jednym z trzech ziół, obok rozmarynu i oregano, najczęściej stosowanych do pizzy. Ze względu na charakterystyczny korzenno-kwiatowy aromat najlepiej używać świeżych ziół – posypujemy nimi gotową potrawę.
- **Curry** – mieszanka przypraw, w skład której wchodzi papryka chilli, nasiona gorczycy i kozieradki, zmielona kurkuma, świeże liście murrari Koeniga. Curry stosuje się najczęściej do potraw mięsnych, zwłaszcza z drobiu, wieprzowiny i baraniny oraz warzyw, ryżu i sosów.
- **Dip** – sos na bazie śmietany lub (zamiennie) jogurtu naturalnego. Wykorzystuje się go do maczania warzyw, chipsów, wafli.

Czynności kulinarne

- **Blanszowanie** – dotyczy najczęściej warzyw, to wrzucenie ich na 2–3 minuty do wrzącej wody, po czym przelanie zimną wodą.
- **Duszenie** – powolne gotowanie mięs we własnym sosie z niewielką ilością tłuszczu lub wody.
- **Flambiowanie** – polewanie gotowej potrawy wysokoprocentowym alkoholem i podpalanie jej bezpośrednio przed podaniem.
- **Garniowanie** – ozdabianie gotowanych dań elementami dekoracyjnymi nie przeznaczonymi 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 zamieszczonym nad źródłem ciepła.
- **Homogenizacja** (gr. *homogenes* – jednorodny) – polega na wytwarzaniu jednolitej mieszaniny z nie mieszających się ze sobą w warunkach normalnych składników. 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 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). Wlać do niej letni przecedzony wywar z rozpuszczoną w nim żelatyną, dokładnie wymieszać, ustawić na małym ogniu i energicznie ubijać zawiesinę. Następnie zagotować. Należy dość szybko zestawić garnek z ognia, przykryć i odstawić. Po 10 minutach ścięte białko wypłynie, dokładnie należy zebrać pianę, a wywar przecedzić przez sito, najlepiej wyłożone gazą. Odstawić, aby całkowicie ostygł. W tym czasie na półmisek 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 zera, powodujące jego zmiękczenie.
- **Lukrowanie** – pokrywanie pierników, 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, np. składników drinka.
- **Nadziewanie** – faszerowanie, nabijanie, napelnianie, nasadzanie na coś ostrego, obsadzanie, szpikowanie, wbijanie, wypełnianie, wypychanie.
- **Opiekanie** – podsmażanie, przypiekanie, przyrumienianie, smażenie, zapiekanie, zasmażanie.
- **Panierowanie** – obtaczanie mięs, ryb, warzyw w jajku, mące i bułce tartej przed smażeniem.
- **Parzenie** – powolne przyrządzenie 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 pasek słoniny lub boczku. Paski takie chronią pieczeń przed wysuszeniem i sprawiają, że lepiej się rumieni. Płytka 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 nakłuwają się głęboko ostro zakończonym nożem i szpikuje kawałkami słoniny. Żeby zaostrić 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, jak woda mineralna, napoje, piwo, wino musujące.
- **Szumowanie** – usunięcie za pomocą 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 do wywaru czy sosu powstającego podczas pieczenia lub duszenia mięs mąki, zasmażki, żółtek, jaj lub śmietany.
- **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.



I

Przekąski



Notatki

1. Galarety

Galaretka z kury

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną tuszkę kury pokrajać na mniejsze kawałki, włożyć do odmierzonej ilości wody i gotować. Po podgotowaniu dodać włoszczyznę i gotować do miękkości. Wyjąć mięso, wyluzować z kości, drobno pokrajać. Z rosółu zdjąć tłuszcz, odparować do ilości 5 szklanek i dodać namoczoną i zagotowaną żelatynę. Do przygotowanych 15 filiżanek wlać po łyżce galarety, wystudzić. Na galarecie ułożyć po krążku jajka ugotowanego na twardo, gałązki natki pietruszki i lubczyku. Na dekorację rozłożyć równomiernie mięso, a na mięso groszek. Zalać galaretę i odstawić do wystudzenia. Przed podaniem okroić nożem boki galarety, wyłożyć z filiżanek na półmisek, na liście sałaty.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 150 g mięsa kurzego
- marchew, pietruszka
- kawałek selera
- 1 cebula
- kilka listków lubczyka
- 2 litry wody
- 30 g żelatyny
- 1 mała puszka zielonego groszku
- 2 jajka

Składniki

- 1 kg filetów z kurczaka
- 300 g wątróbki drobiowej
- 350 g słodkiej śmietanki
- 2 ząbki czosnku
- 200 g brokułów mrożonych
- 2 jajka
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki tymianku
- olej
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, zemleć na drobnym sicie. Wątróbkę włożyć do wrzącej wody i gotować przez 1 minutę. Następnie odcedzić i po wystudzeniu pokroić w kostkę. Do mielonego mięsa dodać zioła, rozgnieciony czosnek, śmietanę, jajka oraz sparzony i podzielony na różyczki brokuł. Dobrze wszystko razem wymieszać. Doprawić do smaku. Do uzyskanej masy na koniec dodać wątróbkę i lekko mieszać. Następnie ułożyć na folii aluminiowej posmarowanej olejem, formować wałki średnicy ok. 6–7 cm i szczelnie zawinąć folią. Ułożyć na blaszkach i piec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 140°C przez ok. 45 minut. Po upieczeniu wyciągnąć z pieca i odstawić do ostygnięcia w chłodne miejsce. Pokroić na plastry grubsze jako danie główne lub na cienkie plasterki – jako pieczywo.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Galaretka warzywna

Sposób przyrządzenia

I warstwa: Paprykę rozdrobnić i podsmażyć na maśle (1 łyżka). Wlać 1 szklankę bulionu i gotować 20 minut. Potem zmiksować mikserem, dodać 2 łyżki śmietany z 2 łyżeczkami namoczonej żelatyny, doprawić solą i pieprzem. Przebrać do wyłożonej folią formy. Schłodzić w lodówce.

II warstwa: Seler pokroić i przypiec na maśle, dusić z bulionem 20 minut. Wymieszać z 2 łyżkami śmietany, 2 łyżkami żelatyny i sokiem z cytryny. Wlać na schłodzoną I warstwę.

III warstwa: Brokuły przypiec, dusić z bulionem 20 minut. Dodać resztę śmietany i żelatyny, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Masę wlać na II warstwę (seler), schłodzić. Formę przewrócić i galaretę kroić na cienkie plastry.

Poleca Edyta Hulin, Stare Kotkowice

Składniki

- 300 g czerwonej papryki
- 300 g selera
- 300 g mrożonych brokułów
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 6 łyżek śmietany
- 3 łyżki masła
- 6 łyżeczek żelatyny
- sól, pieprz
- sok z 1 cytryny
- gałka muszkatołowa – do smaku

2. Maśta i pasty do kanapek

Masło czerwone

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą utrzeć, odłożyć do lodówki, aby stężały.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- ½ kostki masła
- 1 płaska łyżka koncentratu pomidorowego
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- sól

Składniki

- ¼ kostki masła
- 2 ząbki czosnku
- sól

Sposób przyrządzenia

Czosnek obrać, przecisnąć, posypać solą, a następnie utrzeć z masłem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Masło czosnkowe

3. Pasty

Pasta z tuńczykiem i startym żółtym serem

Sposób przyrządzenia

*P*osiekać cebulę, ogórki pokroić w drobną kosteczkę. Tuńczyka osączyć z oleju, przełożyć do miski i rozdrobnić widelcem. Dodać ogórki, cebulę, majonez, jogurt i musztardę, doprawić pieprzem i ewentualnie szczyptą soli. Pastę nakładać na krążki wycięte z pieczywa tostowego, posypać posiekanym koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 puszka tuńczyka w oleju
- 2 małe szalotki
- 2 małe ogórki kiszzone
- 2 łyżki startego żółtego sera
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka gęstego jogurt naturalnego
- ½ łyżeczki musztardy
- sól, pieprz, koperek do dekoracji

Składniki

- ½ filetu śledziowego matias
- 200 g boczku wędzonego
- 4 ugotowane na twardo jajka
- 2 ogórki konserwowe
- 1 średnia cebula
- pieprz
- olej słonecznikowy

Pasta śledziowa z boczkiem wędzonym

Sposób przyrządzenia

*F*ilety śledziowe umyć pod bieżącą wodą, obsuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić na mniejsze kawałki. Boczek, jajka, cebulę i ogórki konserwowe zemleć dwa razy w maszynce. Do powstałej masy dodać olej, pieprz do smaku. Całość wymieszać. Podać na zimno.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Pasta serowa z korniszonem

Sposób przyrządzenia

Ser utrzeć ze śmietaną, dodać drobno posiekaną resztę produktów i przyprawy, wymieszać i podać ze świeżymi bułeczkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- połówka cebuli
- 1 nieduży korniszon
- mały ząbek czosnku
- 4 kapary
- szczypiorek
- pół kostki (100 g) półtłustego sera białego
- 2 łyżeczki kwaśnej śmietany
- sól, pieprz, słodka papryka, chilli, kminek (grubo mielony)
- ½ łyżeczki musztardy

Składniki

- średniej wielkości wędzony dorsz (makrela bądź inna wędzona ryba)
- 4 jajka
- 3 ogórki kiszone
- 1 średnia cebula
- 3 łyżeczki musztardy
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- sól, pieprz
- ewentualnie szczypiorek

Sposób przyrządzenia

Rybę obrać ze skóry i ości. Pokroić na małe kawałki. Jajka ugotować na twardo. Ogórki obrać ze skórki. Jajka, ogórki i cebulę pokroić na drobną kosteczkę. Wszystko włożyć do miski, dodać musztardę i jogurt grecki. Doprawić do smaku. Przechowywać w lodówce.

Poleca Anna Frączek, Opole

Pasta z dorsza

Pasta jajeczna z curry

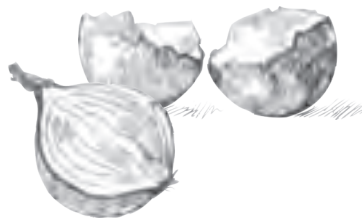
Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić na drobną kostkę. Wsypać do miski, włożyć pokrojone na ćwiartki jajka, twaróg, przyprawy i musztardę. Wszystko zagnieść widelcem, a później blenderem, żeby uzyskać gładką masę. Dodać koperek.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 250 g chudego twarogu
- 1 cebula
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz
- ½ łyżeczki curry
- koperek (do smaku)



Składniki

- 3 jajka
- sól, pieprz
- majonez
- 1 ogórek kiszony

Sposób przyrządzenia

Ugotowane na twardo jajka obrać i drobno posiekać. Ogórki pokroić w drobną kosteczkę. Dodać sól, pieprz i majonez. Całość bardzo dokładnie wymieszać na jednolitą masę.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Pasta z jajek I

Pasta z jajek II

Sposób przyrządzenia

O górki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, lekko odsączyć wodę. Dodać starte jajka również na tarce o grubych oczkach. Pokroić drobno cebulę i szczypiorek, dodać majonez i resztę składników. Doprawić pieprzem i solą.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 5 jajek ugotowanych na twardo
- 5 średnich ogórków konserwowych
- 1 średnia cebula
- 1 łyżeczka chrzanu ze słoiczka
- 1 łyżeczkę musztardy
- majonez dekoracyjny znanej marki
- szczypiorek
- sól i pieprz do smaku

Składniki

- 5 jajek
- 1 serek topiony gouda
- 3 ząbki czosnku
- 2 duże łyżki majonezu
- odrobina posiekanej pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować i obrać, czosnek obrać i przegnieść przez praskę, pietruszkę posiekać. Żółtka jajek, ser topiony, majonez i czosnek utrzeć na kremową masę, białka jajek drobno posiekać. Wszystkie składniki razem połączyć, doprawić solą i pieprzem. Pasta świetnie nadaje się do smarowania pieczywa bądź do świeżych warzyw.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Pasta jajeczna

Pasta z jaj z porem

Sposób przyrządzenia

Pora dokładnie umyć i drobno pokroić (ale tylko białe części), jajka ugotować na twardo, obrać, a następnie posiekać, ser potrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki razem połączyć i schłodzić, żeby pasta nabrała smaku.

Poleca: Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 1 por
- 4 jajka
- 200 g żółtego sera
- 3 duże łyżki majonezu
- pieprz

Składniki

- 200 g półtłustego sera białego
- 2 łyżki gęstej śmietany (lub jogurtu naturalnego)
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- ząbek czosnku
- sól, pieprz cayenne

Pasta serowo-pomidorowa

Sposób przyrządzenia

Ser dokładnie rozdrobnić widelcem. Dodać gęstą śmietanę, koncentrat pomidorowy i rozgnieciony czosnek, a także sól z pieprzem do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pasta z ryby wędzonej

Sposób przyrządzenia

Rybę oczyścić ze skóry i ości, następnie dokładnie rozetrzeć. Dodać przecier pomidorowy, drobno pokrojoną cebulę, sól do smaku i dokładnie wymieszać.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 250 g ryby wędzonej
- 2–3 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 1 cebula
- sól do smaku

Pasta ze śledzi po śląsku

Sposób przyrządzenia

Po zdjęciu ze śledzi skórki i wytrybowaniu ości moczyć w wodzie przez 18 godzin. Słoninę i solone śledzie pokroić w kostkę, a następnie zemieć, dodając bułkę. Następnie boczek i śledzie (ale nie bułkę) można też bardzo drobno posiekać. Boczek i śledzie wymieszać z masłem do uzyskania jednolitej jasnej masy o kremowo-puszystej konsystencji. Jabłko obrać i usunąć z niego gniazdo nasienne. Ogórki, cebulę i jabłko drobno pokroić w kostkę, a następnie połączyć wszystkie składniki z pastą, delikatnie mieszając. Należy przy tym pamiętać, że zbyt intensywne lub niewłaściwe mieszanie składników może spowodować wytrącenie się soku, co wpłynie niekorzystnie na smak pasty. Pastę ze śledzi spożyć w niedługim czasie (nie trzymać długo w lodówce).

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn

Składniki

Składniki na 6 osób

Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową.

- 4 solone śledzie (4 płaty matiasów)
- 1 kwaśne jabłko
- 1 łyżeczka cukru
- 1 średnia cebula
- 2 małe ogórki kiszzone
- 100 g boczku wędzonego
- 70–80 g ciepłego masła
- 1/4–1/2 suszonej bułki
- trochę pieprzu do smaku

Składniki

- 1 cała wędzona makrela
- 1 średnia cebula
- 1 kostka sera białego
- 1 łyżka majonezu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Makrelę obrać, cebulę drobno posiekać i dodać do makreli. Następnie dodać łyżkę majonezu. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Pasta z makreli I

Pasta z makreli II

Sposób przyrządzenia

Makrelę obrać ze skóry i ości, ogórki i cebulę pokroić w drobną kosteczkę, ser topiony wymieszać z majonezem, a następnie dodać makrelę, ogórki, cebulę, szczypiorek, doprawić solą i pieprzem, schłodzić. Można podawać do pieczywa oraz nadziewać muszle makaronowe.

Poleca Anna Przezdzing, Bogusze

Składniki

- 1 makrela
- 3 kiszzone ogórki
- 1 cebula
- 200 g sera topionego gouda
- 2 duże łyżki majonezu
- sól, pieprz
- 2 łyżki świeżego szczypioru

Składniki

Składniki na 5 porcji

- 1 wędzona makrela
- 150 g żółtego sera
- 4 łyżki majonezu
- 4 łyżki ketchupu
- 1–2 łyżki posiekanego koperku
- 20 krakersów
- pieprz

Sposób przyrządzenia

Z makreli zdjąć skórę i usunąć ości. Mięso rozdrobnić. Ser zetrzeć na tarce o małych oczkach. Połowę koperku odłożyć, a resztę wraz z żółtym serem wsypać do ryby. Dodać majonez i ketchup. Wymieszać. Doprawić do smaku pieprzem. Porcje pasty nakładać na krakersy. Posypać pozostałym koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pasta z makreli na krakersach

Przekąska na sylwestra

Sposób przygotowania

Lososia rozdzielić na cienkie plastry o długości i szerokości ok. 4–5 cm. Serek wymieszać z majonezem (tego ostatniego należy dodać tyle, by serek był smaczny, ale ciągle jeszcze gęsty). Przyprawić masę pieprzem ewentualnie solą. Do masy można ewentualnie dodać pokrojony drobno szczypiorek. Smarować plastry łososia serem i zwinąć w ruloniki, lekko uciskając. Układać na liściach sałaty, podawać z pieczywem lub samodzielnie.

Poleca Maria Asińska, Kluczbork

Składniki

- 1 opakowanie wędzonego łososia
- 1 opakowanie sera (najlepiej z ziołami lub z chrzanem)
- 2–3 łyżki majonezu
- sól, pieprz
- ewentualnie szczypiorek
- zielona sałata do podania

Składniki

- 250 g białego sera
- 4–5 rzodkiewek
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 ząbek czosnku
- szczypta ostrej papryki w proszku
- ½ łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Ser przetrzeć przez sito, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, śmietanę i obie papryki. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Dorzucić pokrojoną w słupki rzodkiewkę (można je też pociąć na plasterki i położyć na kanapce z pastą).

Poleca: s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pasta serowa

Krem łososiowo-chrzanowy

Sposób przygotowania

Twaróg zmiksować z jogurtem na gładką masę. Łososia drobno posiekać, dodać do twarogu wraz z łyżeczką chrzanu. Doprawić pikantnie białym pieprzem. Migdały sparzyć; gdy lekko przestygną, obrać je ze skórki i pokroić w słupki. Dodać do kremu, składniki wymieszać. Kremem można przełożyć cienkie kromki ciemnego pieczywa (pumpernikiel) i ułożyć je tak, by powstały wieżyczki.

Poleca Mirela Koziółek, Opole

Składniki

- 300 g tłustego twarogu
- 3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 200 g wędzonego łososia
- 1 łyżeczka chrzanu ze słoika
- 1 łyżka migdałów
- pieprz biały

4. Smalce

Składniki

- 250 g białego sera
- 1 kg słoniny wieprzowej
- 300 g boczku wędzonego
- 500 g kielbasy zwyczajnej
- 3 cebule
- 2 łyżki majeranku
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Słoninę i boczek pokroić w drobną kostkę i smażyć do złotego koloru. Następnie dodać pokrojoną w drobną kostkę kielbasę. Chwilę obsmażyć, dodać cebulę, majeranek i przyprawy do smaku. Odstawić do wystygnięcia. W trakcie stygnięcia smalcu co jakiś czas mieszać tak, aby tworzyła się jednolita masa.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Smalec chłopski

Smalec ziołowy

Sposób przyrządzenia

Śliwki namoczyć w letniej przegotowanej wodzie na pół godziny. Słoninę pokroić i stopić na niezbyt mocno zrumienione skwarki. Jabłka obrać i pokroić w kostkę lub plastry. Śliwki wypestkować i pokroić w paseczki. Dodać wraz z jabłkami do wytopionego i odstawionego z ognia rondla ze smalcem. Mieszając łyżką drewnianą, dodać przyprawy do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg słoniny
- 2 jabłka
- 2–3 suszone śliwki
- majeranek, pieprz naturalny mielony, macierzanka, sól

Składniki

- 2 kg słoniny (najlepiej mielonej)
- 4 duże jabłka
- 4 duże cebule
- 8 ząbków czosnku
- 2 łyżki maggi
- 2 łyżki przyprawy znanej marki
- pieprz, majeranek
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego

Smalec z jabłkiem i cebulą

Sposób przyrządzenia

Słoninę wytopić i trochę odstawić na jakieś 20 minut. Jabłka należy obrać i przetrzeć na tarce. Cebulę także obrać i przetrzeć. Razem z jabłkami dodać do wytopionego smalcu. Całość jeszcze raz zagotować. Należy cały czas mieszać, żeby się nie przypaliło. Następnie dodać wszystkie przyprawy i dalej gotować, aż cebula i jabłka będą miękkie. Można gorący smalec wlewać do słoiczek i zakręcać odwracając słoik do góry nogami.

Poleca Gertruda Gritner, Przysiecz

Smalec z jabłkiem

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić najdrobniej jak się da. Następnie przełożyć do wysokiego garnka i ciągle mieszając, topić. W międzyczasie pokroić bardzo drobno boczek i cebulę. Jabłko obrać ze skórki i potrzeć na tarce. Gdy słonina będzie stopiona, dodać boczek, aby się wytopił. Po boczku wsypać cebulę, aby się ładnie przyrumieniała. Kiedy cebula osiągnie odpowiedni kolor, na samym końcu dodać pokrojone jabłka. Gotować jeszcze ok. 5 minut, następnie odstawić i w trakcie stygnięcia mieszać.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 1 kg surowej słoniny
- ok. 400 g wędzonego boczku
- 4 cebule
- 2 małe kwaśne jabłka

Składniki

- 1 kg słoniny bez skórki
- ½ kg boczku surowego przeraśnianego
- ¼ kg boczku wędzonego
- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- ½ szklanki mleka tłustego

Sposób przyrządzenia

Słoninę i boczek pokroić w kostkę, włożyć do wysokiego garnka i podgrzać, aż się tłuszcz wytopi i powstaną skwarki. Wtedy wlać mleko, wymieszać i dalej podgrzewać. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać i wrzucić do roztopionego tłuszczu. Smażyć tak długo, ciągle mieszając, aż cebula zacznie się przyrumieniać. Odstawić z ognia, dodać pieprz, wymieszać i ostudzić tak, aby można było przelać do zamkniętych pojemników. Po ostudzeniu schować do lodówki.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Smalec ze skwarkami

Smalec z majerankiem

Sposób przyrządzenia

Słoninę, cebulę i jabłko pokroić w małą kostkę. Na patelni usmażyć słoninę, a gdy się zeszkli, dodać cebulę. Chwilę smażyć (nie rumienić). Następnie dodać jabłko, gdy się rozpadnie, wsypać majeranek, wymieszać i zlać do glinianej lub kamionkowej miseczki.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 500 g słoniny
- 1 cebula (12 g)
- 1 jabłko (kwaśne 15 g)
- 2 łyżki majeranku
- szczypta mielonego czarnego pieprzu, sól do smaku

5. Inne przekąski

Składniki

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki chrzanu
- 3 łyżki majonezu
- sól i pieprz do smaku
- ½ puszki kukurydzy
- ½ pęczka pietruszki
- 10 plasterków szynki

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować, obrać, posiekać w drobną kostkę. Dodać chrzan, majonez, sól i pieprz. Całość dobrze wymieszać. Połączyć z osączoną kukurydzą i posiekaną natką pietruszki. Plastry szynki przekroić na pół i posmarować farszem, następnie zawinąć w ruloniki. Tak zawinięte ruloniki ułożyć na półmisku.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Rulony z szynki

Śniadaniowa roladka

Sposób przyrządzenia

Cebulę i ogórek posiekać w drobną kosteczkę. Ser ugnieść widelcem z jajkiem, dodać cebulę, ogórek, sól, pieprz i jogurt. Wyrobić masę. Plastry wędliny ułożyć na folii aluminiowej (spożywczej). Na środek wędliny nałożyć ser i uformować roladkę. Dokładnie zawinąć i włożyć do lodówki. Kroić w plastry.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 150 g chudego białego sera
- 1 ugotowane na twardo jajko
- 2 kornisony
- połówka cebuli
- sól, pieprz
- 1–2 łyżki jogurtu naturalnego
- duże plastry wędliny drobiowej

Składniki

- 400 g tłustego białego sera
- 1 łyżeczka kminku
- 100 g masła
- 1 jajko surowe
- sól

Sposób przyrządzenia

Przygotować ser, tzw. żelżok. W rondlu roztopić masło i włożyć do niego dojrzały ser. Nie przerywając mieszania, ser smażyć, dodając pod koniec surowe jajko. W trakcie dodawania jajka należy przyspieszyć mieszanie, aby uzyskać jednolitą masę. Doprawić solą i kminkiem. Wlać do salaterki i wystudzić.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Ser smażony z kminkiem

Befsztyk tatarski

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, zemleć, wymieszać z oliwą i przyprawami. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać razem z ogórkiem i grzybkami. Mięso wyporcjować na talerzyki lub półmisek, w środku zrobić wgłębienia i włożyć w nie żółtka. Dookoła mięsa ułożyć cebulę, ogórki, grzyby, opłukane kapary, musztardę i paprykę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 400 g wołowiny bez kości (zrazowej) lub polędwicy wołowej
- 60–80 g cebuli
- 20 g kaparów
- 4 żółtka jaj
- 50 g ogórków konserwowych
- 40 g grzybków marynowanych
- oliwa, musztarda, sól, pieprz, przyprawa do zup i papryka mielona do smaku

Składniki

- 300 g świeżego filetu z łososia (bez skórki)
- koperek świeży
- 1 cytryna
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Filet umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Wyciągnąć pęsetą ości. Mięso posiekać na jednolitą masę. Dodać sól, pieprz i sok z cytryny do smaku. Na koniec udekorować posiekanym koperkiem. Podawać z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Tatar z łososia I

Tatar z łososia II

Sposób przyrządzenia

Zemleć łososia na pastę, dodać sok z cytryny i olej, doprawić do smaku. Podać z drobno posiekaną cebulą (wcześniej należy ją lekko posolić i odstawić na 15 minut), drobno posiekanymi kaparami i ogórkiem oraz żółtkiem przepiórczym.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Składniki

- jajka przepiórcze (według uznania)
- 500 g świeżego łososia
- 4 cebule
- 4 łyżki kaparów
- 4 ogórki konserwowe
- 4 łyżki stołowe oleju
- sok z cytryny
- sól, pieprz

Składniki

- bułki + masło
- jajka
- pietruszka suszona
- ser żółty potarty
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Odkroić czubek bułki. Posmarować w środku masłem, wbić do środka jajko, posypać solą i pieprzem, oprószyć pietruszką. Bułki zapiekać około 15 minut w temperaturze 180°C. Na pięć minut przed końcem zapiekania posypać żółtym serem i przykryć odkrojonym czubkiem bułki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Bułki niespodzianki

Składniki

- 500 g twarogu półtłustego
- kilka listków szczypiorku
- 2 łyżki gęstej śmietany
- mała krucha cebula, np. cukrowa
- 4 rzodkiewki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Twaróg rozgnieść widelcem w misce. Dodać do niego dwie łyżki śmietany, wymieszać. Posiekać drobno szczypiorek i rzodkiewkę. Dla zaostrenia smaku dorzucić drobno pokrojoną cebulę. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować z twarożkiem i przyprawami, solą i pieprzem. Tak przygotowany twarożek podać z gorącymi ziemniakami lub pieczywem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Twarożek do ziemniaków

Muszele nadziewane sałatką

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować al dente, jarzyny ugotować, pokroić w kostkę, zrobić sałatkę, wymieszać z majonezem. Muszele nadziewać sałatką, układać na talerz wyłożony sałatką.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Składniki

- paczka makaronu tzw. duże muszele
- 4 ziemniaki
- 3 marchewki
- 3 pietruszki
- mały seler
- 2 kiszone ogórki
- kilka liści sałaty
- majonez

Notatki



II

Zupy i kremy



Notatki

1. Chłodniki

Chłodnik na surowo

Sposób przyrządzenia na 4 porcje

Na cztery osoby wziąć ½ litra kwasu ogórkowego, zagotować z wodą, dodać przegotowany barszcz buraczany. Osobno ugotować dwa buraki pokrojone w cienkie paseczki i dodać do płynu. Następnie włożyć 4 jajka ugotowane na twardo i pokrojone w ćwiartki, mały ogórek świeży i jeden kwaszony pokrojone w kostkę i kawałek cielęciny również pokrojony w kostkę. Wszystko dobrze wymieszać, posolić, wsypać trochę zielonego szczypiorku lub kopru. Dobrze wystudzić. Zamiast wody można wszystko wymieszać z młodym kwaśnym mlekiem lub śmietaną, które należy dobrze rozrobić.

Poleca Anastazja Malorny, Brzeg

Składniki

- ½ litra kwaśnej śmietany
- ½ litra kwasu ogórkowego
- 2 buraki i młode listki
- ½ litra barszczu z buraków
- 4 jajka na twardo
- 1 ogórek kwaszony i 1 świeży
- 1 litr wody
- kawałek pieczonej cielęciny, sól

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 szklanki śmietany
- 2 szklanki świeżego soku pomidorowego
- 4 jędrne pomidory
- 1 świeży ogórek
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 2 kopiane łyżki posiekanego koperku
- kilka listków tymianku
- sól, cukier, biały pieprz

Chłodnik pomidorowy

Sposób przyrządzenia

Obraną i posiekaną cebulę przelać na sicie wrzątkiem, odstawić do wychłodzenia. Ogórek i pomidory po obraniu i odrzuceniu pestek pokroić w drobną kostkę. Czosnek posiekać. Do wazy wlać śmietanę i sok pomidorowy, lekko ubić. Gdy się spienią, dodać pozostałe składniki. Całość mieszać, doprawić do smaku i umieścić w chłodnym miejscu na 1 godzinę. Podawać z młodymi ziemniakami lub z jajkami ugotowanymi na twardo.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik pomidorowy z orzechami

Sposób przyrządzenia

Sok pomidorowy połączyć ze śmietaną, roztrząpać trzepaczką, wymieszać z drobno pokrajanym szczypiorem, obranymi ze skórki i startymi orzechami, doprawić. Podawać z ziemniakami z wody.

Poleca Rozalia Hanich, Opole

Składniki

- 1 litr soku pomidorowego
- 2 szklanki śmietany
- pęczek szczypioru czosnkowego
- 100 g orzechów laskowych
- sól, pieprz i cukier do smaku

Składniki

- pomidory
- rzodkiewki
- kukurydza z puszki
- cebula
- świeży ogórek
- jogurt lub kefir
- sól, pieprz, koperek

Chłodnik pikantny

Sposób przyrządzenia

Pomidory drobno pokroić, rzodkiewki pokroić w plasterki, kukurydzę odsączyć, cebulę posiekać, ogórek pokroić. W misce wymieszać warzywa, dodać jogurt lub kefir, przyprawić do smaku solą i pieprzem, posypać koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik serowy

Sposób przyrządzenia

Ogórek (bez skóry i pestek) i rzodkiewki zetrzeć na dużych oczkach tarki, przełożyć na sito do odsączenia. Czosnek i cebule ze szczypiorkiem drobno posiekać. Kefir połączyć z serkiem, dodać posiekany czosnek, cebulę, ogórek, rzodkiewki, koperek i przyprawy. Mieszać, rozlać na talerze, podawać z ziemniakami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 1 opakowanie serka wiejskiego „granulowanego”
- 400 ml kefiru
- 1 średni ogórek
- 1 pęczek rzodkiewki
- 2 małe cebule wraz ze szczypiorkiem
- 1 łyżka posiekanego koperku
- ząbek czosnku
- sól i biały pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 150 kcal każda)

- 1 litr jogurtu naturalnego
- 1 ogórek
- 4 orzechy włoskie
- 2 łyżki rodzynek
- koperek i sól

Sposób przyrządzenia

Orzechy posiekać. Umyty ogórek pokroić razem ze skórką na grube plasterki, a potem słupki. Rodzynki namoczyć w przegotowanej wodzie. Jogurt połączyć z przygotowanymi dodatkami, przyprawić, schłodzić, rozlewać do miseczek, udekorować koperkiem (całą gałązką).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik słodki

Chłodnik wiosenny

Sposób przyrządzenia

Obrane ze skóry i pozbawiony pestek ogórek oraz rzodkiewki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, przełożyć na sito i odsączyć. Na talerzach rozłożyć pokrojone w ósemki jajka. Spieniony kefir połączyć z rozdrobnionymi warzywami, przyprawić do smaku solą i pieprzem, na koniec dodać zieleninę. Zalać jajka i od razu podawać. Chłodnik jest bardzo smaczny z młodymi ziemniakami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 400 ml kefiru
- 1 średni ogórek
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- sól i pieprz

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 400 ml kefiru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- żółtko
- 1 łyżka cukru kryształ
- zmiażdżone herbatniki

Sposób przyrządzenia

Żółtko ucierać z cukrem i cukrem waniliowym na puszysty kogel-mogel. Pod koniec połączyć, cały czas ucierając z kefirem. Rozlać do wychłodzonych miseczek i podawać zaraz po przygotowaniu. Oddzielnie podawać zmiażdżone herbatniki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik z kefiru

Chłodnik z maślanki

Sposób przyrządzenia

Ser pokroić w kostkę, rozłożyć na talerzach. Maślanke połączyć ze śmietaną, ubijając trzepaczką, by składniki się połączyły. Dodawać rzodkiewki, szczypiorek, koperek i przyprawy. Sosem zalać porcje sera. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu z ziemniakami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1½ litra gęstej maślanki
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 400 g sera białego
- 1 szklanka posiekanego drobno szczypiorku
- 1 szklanka posiekanych drobno rzodkiewek
- posiekany koperek
- sól i pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 3 szklanki soku pomidorowego
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 4 jajka ugotowane na twardo
- sól, pieprz, koperek

Chłodnik pomidorowy błyskawiczny

Sposób przyrządzenia

Jajka pokroić w ósemki i rozłożyć na talerzach. Sok pomidorowy, mleko i śmietanę miksować. Doprawić do smaku. Gdy całość się spieni, rozlać na talerzach. Można podawać z ziemniakami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zielony chłodnik ogórkowo-koperkowy

Sposób przyrządzenia

Ogórek umyć, nie obierać, pokroić na kawałki. Koperek i natkę opłukać, osuszyć. Ząbki czosnku obrać. Ogórek zmiksować (najlepiej w blenderze albo za pomocą rozdrabniającej końcówki miksera) z zieleniną, czosnkiem, oliwą oraz jogurtem. Chłodnik doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i mieloną papryką (jeśli ktoś lubi zdecydowane smaki, może użyć papryki ostrej). Naczynie z chłodnikiem przykryć (lub owinąć folią spożywczą), wstawić na kilka godzin do lodówki.

Poleca Mirabella Figura, Paczków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 litr jogurtu naturalnego, maślanki, zsiadłego mleka lub kefiru
- 1 długi ogórek
- pęczek koperku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- ½ cytryny
- mielona papryka
- sól

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 średnie ogórki
- 1 litr kefiru lub maślanki
- 1 łyżeczka cukru pudru
- szczypta soli
- 4 listki cząbrku
- 2 łyżki młodego czosnku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 szklanka śmietany lub jogurtu naturalnego

Chłodnik ze świeżego ogórka

Sposób przyrządzenia

Brane i pozbawione pestek ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub drobniutko pokroić. Odsączać na sicie przez 2 minuty. Maślanke z przyprawami ubić trzepaczką, dodać odsączone ogórki i posiekaną zieleninę. Dodać spieniony jogurt. Podawać natychmiast po przygotowaniu z młodymi ziemniakami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik z ogórkami i orzechami

Sposób przyrządzenia

Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Dymki oczyścić, posiekać. Ogórki obrać, pół pokroić w kostkę, resztę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, odcisnąć sok. Orzechy zemieć, wymieszać z oliwą. Połączyć śmietanę, jogurt, dymki, czosnek, starte ogórki i orzechy z oliwą. Doprawić solą i pieprzem, odstawić do lodówki do schłodzenia. Chłodnik wymieszać, nalać do miseczek, udekorować ogórkiem, oprószyć pieprzem.

Poleca Stefania Wajs, Otmuchów

Składniki

- 3 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 szklanka śmietany
- 2 ogórki
- 2 cebule (dymki)
- garść orzechów włoskich
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 3 porcje

- ½ zsiadłego mleka lub maślanki
- 100 ml śmietany
- 4 ogórki małosolne
- pęczek szczypiorku
- 1–2 łyżki musztardy
- sól

Biały chłodnik ze szczypiorkiem

Sposób przyrządzenia

Zsiadłe mleko dobrze schłodzić, a następnie ubić ze śmietaną trzepaczką, będzie bardziej aksamitne i smaczniejsze. Trzy ogórki pokroić w drobną kostkę, można je też zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Szczypiorek opłukać, osuszyć, drobno posiekać. Dodać do mleka razem z ogórkiem, wymieszać. Chłodnik doprawić do smaku musztardą i solą. Podawać schłodzony, posypyany plasterkami ogórka i np. paskami szynki lub pieczonego mięsa.

Rada: Żeby wzmocnić smak, można dodać sok z kwaszonych ogórków.

Poleca Małgorzata Golec, Korfantów

Chłodnik botwina

Sposób przyrządzenia

Marchewkę i pietruszkę zagotować, dodać podpieczoną cebulę, pokrojoną botwinę i kostkę rosółową. Ugotować z solą i cukrem, ostudzić. Śmietanę i mleko wymieszać z wywarem, dodać pokrojony ogórek, rzodkiewki, jajko i koperek.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- marchew
- pietruszka
- cebula
- botwina
- świeży ogórek
- rzodkiewki
- kostka rosółowa
- sól, cukier
- śmietana, mleko
- jajko
- koperek

Składniki

Składniki na 6 porcji

- litr kefiru
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- pęczek świeżej botwinki
- ogórek świeży
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- sól, cukier, biały pieprz
- sok z cytryny lub kwas cytrynowy

Chłodnik botwinkowy

Sposób przyrządzenia

Dokładnie oczyszczoną, wymytą botwinę pokroić w niewielkie kawałki, zalać gorącą wodą z dodatkiem cukru i kwasu cytrynowego, gotować pod przykryciem w niewielkiej ilości wody aż do miękkości. Odstawić do wychłodzenia. Kefir lub zsiadłe mleko ubić ze śmietaną, do spienionych składników dodać koperek, rozdrobniony (bez skóry i pestek) ogórek, zimną botwinę wraz z wodą, w której się gotowała, lekko mieszać i doprawić do smaku. Jajka pokroić w ósemki, rozłożyć na talerzach, zalać chłodnikiem i od razu podawać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik z owoców lasu

Sposób przyrządzenia

Owoce przebrać i odłożyć kilka do dekoracji. Dokładnie je zmiażdżyć, przetrzeć przez sito lub rozbić w malakserze. Połączyć ze spienioną maślanką, cukrem waniliowym i cukrem pudrem. Do spienionych składników dodać śmietanę i jeszcze przez 1 minutę ubijać. Chłodnik rozlewać na zimne talerze lub miseczki, posypać odłożonymi wcześniej owocami. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu z młodymi ziemniakami lub naleśnikami zwiniętymi w cieniutki rulonik (bez nadzienia).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 litr maślanki lub zsiadłego mleka
- 3 szklanki owoców leśnych (czarna jagoda, jeżyny, maliny)
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- cukier puder do smaku

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 200 ml śmietany
- 1 kg pomidorów
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Pomidory włożyć do miseczki z wrzątkiem. Następnie schłodzić w zimnej wodzie i obrać skórkę. Szczypiorek i natkę pietruszki umyć. Pomidory pokroić na mniejsze części i dokładnie zmiksować za pomocą blendera. Czosnek przecisnąć przez prasę i dodać do pomidorów. Gotową masę doprawić solą i pieprzem. Zupę schłodzić. Każdą porcję przed podaniem ozdobić kleksem śmietany, gałązką pietruszki i szczypiorkiem. Rada: Aby pozbyć się skórki z pomidora, naciąć go należy na środku, na krzyż. Zalać wrzątkiem, chwilę w nim moczyć, a następnie wrzucić na sitko i poleć strumieniem zimnej wody. Skórka odchodzi idealnie.

Poleca Anastazja Pacholek, Czarnowąsy

Chłodnik truskawkowy

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. 1/4 truskawek pokroić w kostkę i odłożyć do dekoracji. Pozostałe truskawki wraz z cukrem i odrobiną cynamonu wrzucić do 1 1/2 litra gotującej się wody. Gotować na wolnym ogniu ok. 15 minut, następnie zdjąć z patelni, zmiksować, dodać sok z cytryny oraz pokrojone truskawki i jeszcze raz zagotować. Schłodzić. Zupę podawać ze śmietaną i makaronem.

Rada: Korzystając z okazji, można zamrozić truskawki, kiedy jeszcze są w sklepach. Owoce należy opłukać w letniej wodzie i poczekać, aż dobrze wyschną, aby później nie było na nich lodu. Następnie mrozi się je rozłożone np. na tackach i po zamrożeniu wkłada porcjami do torebek.

Poleca Magdalena Sowa, Korfantów

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 500 g truskawek
- 4 łyżki cukru
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 200 g śmietany
- 250 g drobnego makaronu

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 700 g gruszek
- 2 łydgi selera naciowego
- 100 g sera rokopol
- 750 ml bulionu warzywnego
- 200 g śmietanki
- sok z 1/2 cytryny
- czerwony pieprz w ziarenkach
- sól, biały pieprz

Sposób przyrządzenia

Obrane i pokrojone w dość dużą kostkę gruszki oraz plasterki selera (nać odłożyć do dekoracji) zalać niewielką ilością wody i gotować ok. 15 minut. Następnie schłodzić i zmiksować wszystko na gładki krem. Zagotować bulion warzywny, dodać purée gruszkowe i starty ser (kawałek pokroić w kostkę i zostawić do dekoracji). Mieszając, podgrzewać, aż ser się roztopi. Doprawić solą, białym pieprzem i sokiem z cytryny. Zupę mocno schłodzić, wymieszać z ubitą śmietanką. Przed podaniem do zupy wrzucić 3–4 kostki sera, udekorować natką selera i czerwonym pieprzem.

Rada: Do przygotowania tej potrawy można wykorzystać każdą odmianę gruszek.

Poleca Joanna Matuszczyk, Tułowice

Chłodnik gruszkowy z serem

Chłodnik „porzeczkowy sen”

Sposób przyrządzenia

Porzezki przebrać, usunąć gałązki, przepłukać. Kilkanaście sztuk zostawić do dekoracji, a resztę zmiksować blenderem lub malakserem. Krem połączyć z winem i miodem. Masło rozgrzać, oprószyć mąką i zasmażyć, nie rumieniąc. Następnie mieszając trzepaczką, powoli dolewać krem z porzeczek z winem i miodem. Gotować kilka minut, stale mieszając, aby krem nie przywarł do dna i się nie przypalił. Gotową zupę mocno schłodzić. Śmietanę ubić na sztywno i dodać do chłodnika. Każdą porcję wlać do miseczki, ozdobić porzeczkami, listkami mięty i biszkoptami. **Rada:** Taki ożywczy chłodnik można zrobić także z czarnych i białych porzeczek. Będzie równie smaczny.

Poleca Rozalia Biedronka, Bierzany

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 litr czerwonego, wytrawnego wina
- 500 g czerwonych porzeczek
- 40 g masła
- 40 g mąki
- 250 g śmietanki kremówki
- ½ szklanki miodu
- kilka listków świeżej mięty
- 4 biszkopty

Składniki

- 1 litr wody
- 500 ml wina
- 250 g cukru
- 1 kg wiśni
- cynamon i goździki do smaku

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować z cukrem, wystudzić. Wiśnie umyć, zmiażdżyć razem z pestkami, dodać cynamon i goździki, pozostawić w chłodnym miejscu na 12 godzin. Następnie przetrzeć, wlać syrop, zagotować, wystudzić, połączyć z winem, doprawić do smaku. Podawać z biszkoptami.

Poleca Magdalena Psura, Przewóz

Chłodnik z wiśni

Chłodnik brzoskwiniowy

Sposób przyrządzenia

Galaretkę rozpuścić w mniejszej ilości wody, niż zaznaczono na przepisie. Odstawić do wystygnięcia. Brzoskwinie odsączyć z soku, bez pestek rozbić w malakserze, doprawić sokiem z cytryny i cukrem. Galaretkę pokroić w drobną kostkę, rozłożyć na talerzach lub miseczkach. Do zmiksowanych brzoskwiń dodać jogurt, miksować przez 1 minutę. Podawać zaraz po przygotowaniu z cienkimi naleśnikami pokrojonymi jak makaron.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 litrowy słoik kompotu z brzoskwiń
- 1 litr jogurtu naturalnego
- szczypta cukru do smaku
- 1 opakowanie galaretki brzoskwiniowej
- sok z cytryny

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka poziomek lub truskawek
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka śmietany
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 duże kleksy bitej śmietany

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, odstawić do przechłodzenia. Z owoców odłożyć kilka do dekoracji, resztę wraz z mlekiem (chłodnym), śmietaną i cukrem zmiksować. Gdy całość jest jednolita i spieniona, rozlać do miseczek, wierzch dekorować owocami i kleksem bitej śmietany. Podawać z biszkoptami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Chłodnik owocowy królewski

Chłodnik poziomkowy

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, przestudzić, połączyć z żóltkami utartymi z miodem. Następnie z masą wstawić do większego naczynia z gorącą wodą i ubijać na parze ok. 10 minut. Wystudzić. Poziomki opłukać, przetrzeć, wymieszać z masą żółtkową i ubitą śmietanką. Podawać z biszkoptami.

Poleca Joanna Równa, Skoroszyce

Składniki

- 1 litr mleka
- 4 żółtka jajeczne
- ½ szklanki miodu naturalnego
- 500 g poziomek
- 1 szklanka śmietanki kremowej

Składniki

- 1 litr mleka
- 500 g bananów
- 4 żółtka jajeczne
- 100 g orzechów włoskich (bez łupin)
- 3–4 łyżki miodu naturalnego
- 2 łyżki likieru bananowego

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, wystudzić. Banany umyć, sparzyć, obrać ze skórki, rozdrobnić, rozbić w mikserze razem z żóltkami, wymieszać ze sparzonymi, obranymi ze skórki i startymi orzechami oraz mlekiem. Następnie wstawić do większego naczynia z gorącą wodą i ubijać na parze ok. 10 minut. Potem wystudzić, połączyć z miodem i likierem. Podawać z biszkoptami.

Poleca Beata Kempa, Twardawa

Chłodnik bananowy

Zupa budyniowa z herbatnikami

Sposób przyrządzenia

1 litr mleka zagotować z dodatkiem cukru waniliowego i masła. Wrzące mleko połączyć z budyniem rozprowadzonym w szklance zimnego mleka, zagotować i trzymać na ogniu przez 2 minuty, odstawić. Żółtka ucierać z cukrem na puszysty kogel-mogel, połączyć, lejąc strumykiem i cały czas ubijając z bardzo ciepłą zupą. Gdy składniki dokładnie się połączą, rozlać na talerze. Zupę podawać posypaną rozdrobnionymi herbatnikami lub jako zupę czystą z herbatnikami podany osobno. Smakuje doskonale zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 5 szklanek pełnego mleka
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki cukru
- 2 surowe żółtka
- 1/2 opakowania budyniu o jasnym kolorze
- cukier waniliowy
- rozdrobnione herbatniki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 tabliczki twardej, gorzkiej lub deserowej czekolady
- 1 litr mleka
- 2 kopiane łyżki rodzynek (sultanek)
- 1 filiżanka suszonych moreli
- 2 kopiane łyżki cukru
- 2 żółtka jajeczne

Sposób przyrządzenia

Namoczone 1 godzinę wcześniej morele gotować w wodzie, w której się moczyły (powinny być miękkie, ale nie rozgotowane). Rodzinki wypłukać w letniej wodzie i odsączyć na sicie. Mleko zagotować z pokruszoną czekoladą. Żółtka ucierać z cukrem na puszysty kogel-mogel, połączyć z gorącą, zestawioną z ognia zupą – cały czas ubijając, by żółtka dobrze się połączyły, a zupa była jednolita i gęsta. Dodać do zupy pokrojone w paseczki morele i odsączone rodzinki. Gdy zupa jest przeznaczona wyłącznie dla dorosłych, można dodać kieliszek rumu. Podawać ją na gorąco z ugotowanym na sytko ryżem lub schłodzonymi biszkoptami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zupa czekoladowa

Zupa czekoladowa z herbatnikami

Sposób przyrządzenia

Zółtka z cukrem ubijać na puszysty kogel-mogel. W 1 szklance mleka zimnego rozprowadzić obie mąki, kakao ucierać z cukrem waniliowym. Mleko gotować z dodatkiem masła. W tym gorącym roztworze rozprowadzić dokładnie, ucierając kakao utarte z cukrem waniliowym. Gdy składniki dokładnie się połączą, dodawać połączone mąki. Mieszając, zagotować, trzymać na ogniu przez 2 minuty, by straciły smak surowizny. Zdjąć z ognia, połączyć (lejąc strumykiem i cały czas ubijając) z żółtkami. Gdy zupa będzie jednolita i lekko spieniona, rozlewać na talerze, posypać utartą czekoladą. Oddzielnie podawać zmiążdżone herbatniki lub biszkopty. Zupa smakuje równie dobrze na gorąco, jak i na zimno.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 5 szklanek pełnego mleka
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka mąki pszennej
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 kopiasta łyżeczka ciemnego kakao
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 żółtka jajeczne
- 2 kopiaste łyżki cukru
- 1 kopiasta łyżka utartej czekolady
- zmiążdżone herbatniki lub biszkopty

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 litry esencjonalnego rosółu z cielęciny (ważne!)
- 2 cytryny
- 1 szklanka śmietany kremowej
- 3 żółtka jajeczne
- sól, pieprz mielony biały
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej

Sposób przyrządzenia

W 2 łyżkach zimnej wody rozprowadzić mąkę, dodać do śmietany i ubijać, aż stanie się jednolita i puszysta. Połączyć z gorącym rosółem, dodać skórkę otartą z obu cytryn oraz wyciśnięty z nich sok (uwaga na pestki, nie mogą się dostać do zupy, bo zgorzknieje). Cały czas mieszając, zagotować. Trzymać na niewielkim ogniu przez 3 minuty. Zupa powinna mieć lekko złocisty kolor. Żółtka rozprowadzić w kubku na jednolitą masę, dodać 2–3 łyżki zupy, dokładnie rozprowadzić. Naczynie z zupą zestawić z ognia i cały czas mieszając, połączyć z żółtkami. Podawać zaraz po przygotowaniu z ugotowanym na sypko ryżem. Zupa cytrynowa nie nadaje się do odgrzewania!

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Zupa cytrynowa

2. Kremy

Krem z brokułów I

Sposób przyrządzenia

Do wrzącego bulionu włożyć pokrojone łodygi brokułów, rozgnieciony czosnek, liść laurowy. Po 5 minutach dodać różyczki brokułów i gotować 5–7 minut na małym ogniu (powinny być miękkie, ale intensywnie zielone). Wyjąć liść laurowy i kilka różyczek brokułów. Resztę brokułów i przestudzony bulion zmiksować, wymieszać z jogurtem, doprawić do smaku sokiem z cytryny, cukrem i solą. Podgrzać na małym ogniu, dodać wyjęte różyczki brokułów. Plasterki łososia pokroić na cienkie paseczki, rozłożyć do talerzy, wylać zupę, posypać płatkami migdałowymi.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 litr bulionu z warzyw (może być z kostki)
- 500 g brokułów
- 50 g wędzonego łososia w plasterkach
- 1 mały kubek jogurtu naturalnego
- 4 płaskie łyżki płatków migdałowych
- 1 ząbek czosnku
- 1 liść laurowy
- sok z cytryny
- cukier, sól

Zupa – krem z brokułów II

Sposób przyrządzenia

Pierś opłukać i zagotować ok. 20 minut w 2 litrach wody. Marchewkę i pietruszkę pokroić w paski. Wrzucić do mięsa. Cebulę obrać i w całości dodać do wywaru. Gotować do miękkości mięsa. Przyprawić solą, pieprzem, dorzucić obrany i rozgnieciony czosnek i ziele angielskie. Brokuły wrzucić do garnka i zalać 2 szklankami wrzątku. Zagotować i gotować 4 minuty. Odcedzić. Z wywaru warzywno-mięsnego wyjąć mięso, cebulę i ziele. Dodać brokuł. Zupę potraktować blenderem do uzyskania jednolitej masy. W misce połączyć jogurt z maizaną i ze szczyptą soli. Dodać powoli gorący krem (ok. 1 szklanki) i dokładnie wymieszać (dzięki temu jogurt się zahartuje i nie zwarzy się w zupie). Pod zupą zmniejszyć gaz i powoli wlewać zahartowany jogurt, energicznie mieszając, zagotować.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 pierś z kurczaka (indyka)
- 2 marchewki
- 1 duża pietruszka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 450 g mrożonych brokułów
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 płaska łyżeczka maizeny

Składniki

Składniki na 6–7 osób

- 12–14 cebul (dużych)
- 2–3 marchewki
- 1 kostka rosołowa
- ziele angielskie, liść laurowy
- sól, pieprz do smaku
- 2–3 łyżki śmietany 30%

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, pokroić w talarki, zalać 2 litrami wody i gotować ok. 30 minut (dodać marchewkę pokrojoną w kostkę). Po ostygnięciu zmiksować. Jeszcze raz zagotować na wolnym ogniu, dodając kostkę rosołową, ziele angielskie, sól do smaku. Na końcu pieprz i śmietanę. Można podawać z grzankami lub bez (dla dbających o linię).

Poleca Elżbieta Benikas, Prószków

Zupa cebulowa – krem

Cebulowa fantazja

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez prasę. W rondelku rozgrzać 3 łyżki masła i zeszklić na nim cebulę i czosnek. Następnie zalać przecierem pomidorowym, doprawić do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą cukru, dodać tymianek i gotować 30 minut. Po upływie tego czasu wlać bulion mięsny, ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze 20 minut. Na patelni rozgrzać resztę masła i zrumienić na nim kromki bagietki z obu stron. Zdjąć i przełożyć na talerz. Ser zetrzeć na tarce i posypać nim tosty. Całość można oprószyć odrobiną oregano. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C i opiekąć, aż ser się rozpuści. Zupę przelać do miseczek lub bulionówek i podawać z grzankami z serem.

Poleca Adrianna Adamik, Łąbinowice

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 750 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 5 łyżek masła
- 1 puszka przecieru pomidorowego
- 1 litr bulionu mięsnego (np. wołowego)
- 6 kromek bagietek
- 50 g twardego żółtego sera
- 1 gałązka tymianku
- sól, pieprz
- cukier

Składniki

- 1 kostka rosołu
- 2 prostokątne serki topione lub 250 ml śmietanki
- sól, pieprz
- 2 ząbki czosnku
- 1 kg szpinaku mrożonego
- po 1 jajku gotowanym na twardo na talerz

Zupa – krem ze szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Do rosołu włożyć zamrożony szpinak, doprowadzić do wrzenia i kilka chwil gotować, po czym posolić i doprawić pieprzem do smaku, dodać serki topione lub śmietanę roztrzepaną z 1 łyżeczką mąki oraz rozgniecione ząbki czosnku. Podawać z ugotowanym na twardo jajkiem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Krem z papryki

Sposób przyrządzenia:

Papryki umyć, ułożyć na blasze, skropić olejem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C, piec ok. 20 minut, aż skórka zbrązowieje. Przełożyć do papierowej torebki, odstawić na kilka minut. Zdjąć skórkę, usunąć gniazdo nasienne, parę kawałków papryki odłożyć, resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę. Czosnek obrać, posiekać. Chilli przekroić, usunąć pestki, pokroić. Rozgrzać 1–2 łyżki oleju, wrzucić paprykę i czosnek, smażyć 5 minut. Dodać ziemniaki i chilli, zalać 2 litrami wody, wrzucić kostki rosółowe, gotować ok. 30 minut. Zupę przestudzić, zmiksować. Wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą, pieprzem i paroma kroplami tabasco. Bazylkę umyć, osuszyć, dość grubo posiekać. Zupę podgrzać, ale już nie gotować. Nalać do misek, ozdobić odłożoną papryką, posypać bazylią.

Poleca Mariola Wasilewska, Opole

Składniki

- 1 kg czerwonej papryki
- 3 ziemniaki
- chilli
- 4 ząbki czosnku
- 2 kostki rosółu drobiowego
- sos tabasco
- olej
- 3 łyżki śmietany
- 3 gałązki bazylii
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg obranej i pokrojonej w kostkę bani (przy obróbce wyjąć pestki wraz z gąbczastym miąższem)
- 3–4 łyżki masła
- 3 cebule
- 1–1½ szklanki wody
- 2 kostki rosółu warzywnego
- 750 ml mleka
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, cynamon

Wykwintna zupa krem z bani (dyni)

Sposób przyrządzenia

Masło roztopić i zeszklić na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać pokrojoną w kostkę banię i wlać wodę. Dodać kostki rosółowe i dusić do miękkości na małym ogniu 15–20 minut. Gdy bania będzie miękka, zmiksować na jednolitą masę. Mąkę roztrzepać z mlekiem i wlać do zmiksowanej bani. Chwilę pogotować na małym ogniu (5–10 minut). Doprawić solą i pieprzem. Zupę można podawać bez dodatków lub posypaną posiekanymi i uprażonymi pestkami z bani lub polać na talerzu oliwą z pestek dyni (1 łyżeczka) albo posypać na talerzu odrobiną cynamonu – wtedy uzyskuje trochę egzotyczny smak. Czas przygotowania z krojeniem dyni – 40 minut. Zupa jest bardzo wykwintna, ma delikatny smak i jest zdrowa – szczególnie z bani wyhodowanej we własnym ogródku. Można sobie banię wcześniej przygotować, np. pokroić i zamrozić lub zagotować w słoikach z odrobiną soli. Wtedy można zupę z bani gotować cały rok, nie tylko sezonowo.

Poleca Maria Żmija-Glombik, Walce

Krem chrzanowy ze smażonymi ziemniakami i chrupiącym bekonem

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzanym maśle podsmażyć włoszczyznę, podlać białym winem, a następnie dodać do gotującego się bulionu. Całość gotować, dodając chrzan i czosnek. Gdy warzywa będą miękkie, zabielić zupę śmietaną, doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem, a następnie dokładnie zmiksować i przecedzić przez sito.

Poleca Joanna Białogłowska, Kluczbork

Składniki

- 1 litr bulionu warzywnego
- ½ pęczka włoszczyzny (bez marchwi) pokrojonej w kostkę
- 80 g startego chrzanu
- 1 kieliszek białego, wytrawnego wina
- ½ szklanki śmietany kremówki 36%
- 1 żółtko jajeczne
- 1 posiekany ząbek czosnku
- sok z ½ cytryny
- sól, mielony biały pieprz
- 4 ziemniaki pokrojone w kostkę
- 100 g wędzonego boczku pokrojonego w paski
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżka masła

Krem z pieczonych pomidorów z bazyliową niespodzianką

Sposób przyrządzenia

Pomidory, cebule, czosnek i tymianek ułożyć na blasze, skropić oliwą i winem, a następnie wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec do momentu, aż pomidory się zrumienią. Przygotować pesto: wszystkie składniki zmiksować w blenderze. Pomidory i 1 łyżkę koncentratu pomidorowego dodać do gotującego się bulionu. Doprawić, zmiksować, a na koniec przetrzeć przez sito. Gotować zupę przed podaniem skropić przygotowanym wcześniej sosem pesto i udekorować listkami świeżej bazylii. Zupę można podawać też z 1 łyżką kwaśnej śmietany.

Poleca Maria Baron, Dębnie

Składniki

- 600 g miękkich pomidorów pokrojonych w cząstki
- 2 cebule pokrojone w dużą kostkę
- 4 ząbki czosnku
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 100 ml półwytrawnego, białego wina
- 1 litr bulionu drobiowego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, grubo zmielony pieprz

Składniki na pesto

- 100 ml oliwy z oliwek
- kilka listków bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka uprażonych orzeszków pinii
- 1 łyżka tartego parmezanu

Składniki na wywar

- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 por
- 1 cebula
- ½ młodej marchwi
- 3 łyżki masła
- sól, cukier do smaku
- 2 łyżki mąki

Sposób przyrządzenia

Ugotować wywar z warzyw i 4 szklanek wody. Marchew obrać, pokroić w ta-larki, dodać 1 łyżkę masła, kilka łyżek wody i udusić na niewielkim ogniu pod przykrywką. Uduśzoną marchew zmiksować, a następnie dodać wywar, sól i cukier. Przygotować zasmażkę z 2 łyżek masła i 2 łyżek mąki, dodać do zupy i zagotować. Zupę w tradycyjnej kuchni polskiej serwowano z grzankami z czerstwej bułki (kroi się ją w kostkę, podsmaża na patelni, a na koniec dodaje łyżeczkę masła) podaje się zazwyczaj w osobnym naczyniu, gdyż wsypane do zupy stają się miękkie i nieapetyczne.

Poleca brat Salezy, franciszkanin z Góry św. Anny

Zupa purée z marchwi

Moja wściekła pomidorówka

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, zalać zimną wodą. Dodać ziele angielskie, sól i pieprz. Gotować ok. 20 minut, zbierając szumowiny. Skrzydelka wyjąć. Marchewki, pietruszkę i pora umyć i obrać. Pomidory umyć i pokroić w małą kostkę. Warzywa dodać do wywaru. Gotować na małym ogniu. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Dodać do zupy wraz z kostkami i ziele angielskim. Gotować 25 minut. Wyjąć pora, wołowinę i ziele. Zupę zmiksować. Mieszać z koncentratem i doprawić solą, pieprzem, chilli i tabasco. Jeszcze chwilę gotować na małym ogniu. Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i odstawić na 4 minuty. Podawać z zupą pomidorową. Zupę można udekorować bazylią i parmezanem.

Poleca Joanna Białas, Czarnowąsy

Składniki

- 4 skrzydelka z kurczaka
- 200 g wołowego mięsa gulaszowego
- 6 pomidorów
- 2 marchewki
- pietruszka
- por
- makaron ryżowy nitki
- 2 ząbki czosnku
- 2 kostki rosółowe
- 100 g koncentratu pomidorowego z czosnkiem
- 1 łyżeczka suszonych płatków chilli
- sól morską
- świeżo zmielony pieprz
- kilka kropli tabasco
- 3 ziarna ziela angielskiego

Krem z kurek

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę oczyścić, obrać i rozdrobnić, dodać ok. 4 litrów wody, kostkę rosółową, sól i gotować do miękkości. Cebule pokroić, zeszklić na tłuszczu, dodać oczyszczone kurki, podlać odrobiną wody i dusić ok. 20 minut. Ugotowaną włoszczyznę razem z kurkami zmiksować. Do ok. 500 ml zupy dodać mąkę i dobrze roztrzepać. Resztę zupy zagotować, dodając część z mąki. 2 żółtka roztrzepać w śmietance, dodać do zupy i lekko zagotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem posypać płatkami migdałowymi.

Składniki na groszek ptysiowy

- 250 ml wody
- 4 jajka surowe
- 130 g mąki pszennej
- ½ kostki margaryny

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować z margaryną i do gotującej dodać mąkę i dobrze roztrzepać. Do przestudzonej masy dodawać po jednym jajku, ciągle ubijając trzepaczką. Pod koniec przez chwilę ucierać w mikserze. Gotową masę kłaść szprycą małymi kupkami na lekko wysmarowaną blachę i piec w temperaturze 190–200°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera i pora
- 1 kg kurek świeżych lub marynowanych
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 2 żółtka jajeczne
- 1 kostka rosółowa
- 2 cebule
- 100–150 g płatków migdałowych
- 2–3 łyżki mąki pszennej
- tłuszcz, sól, pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 szklanek esencjonalnego rosółu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 cebula
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 czerstwa, pszenna bułka
- 1 duża łyżka masła
- sól, pieprz
- 1 szklanka śmietany kremówki

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzanym maśle zasmażyć przez 3 minuty posiekaną cebulę, koperek, koncentrat pomidorowy i rozdrobnioną bułkę. Następnie podlać 2 szklankami rosółu i gotować razem przez ok. 5 minut, aż bułka będzie rozgotowana. Całość przetrzeć przez sito, przelewając pozostałym rosółem. Zagotować, doprawić do smaku, zagotować jeszcze raz. Po zdjęciu z ognia połączyć ze śmietaną. Podawać z groszkiem ptysiowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zupa – krem pomidorowy

Zupa – krem szczawiowy

Sposób przyrządzenia

Obrane, pokrojone w cienkie plastry ziemniaki zalać gorącą, lekko osoloną wodą, tak aby przykryła je na 1 cm, i gotować do miękkości przez ok. 20 minut. Oddzielnie w rondelku rozgrzać masło, wrzucić szczaw i dusić cały czas, mieszając przez 5 minut. Zasmażony szczaw dodać do miękkich ziemniaków, gotować razem na średnim ogniu przez 2–3 minuty. Następnie przecierać lub zmiksować. Połączyć z rosółem i zagotować jeszcze raz. Po zdjęciu z ognia do zupy dodać spienioną śmietanę, rozlewać na talerze, posypać utartymi, gotowanymi żółtkami i od razu podawać (najlepiej bardzo gorącą).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 250 g liści szczawiu
- 1/3 kostki masła
- 4 średnie ziemniaki
- 4 szklanki esencjonalnego rosółu
- 1/2 szklanki gęstej śmietany
- 3 żółtka ugotowane na twardo
- sól

Zupa krem z cukinii

Sposób przyrządzenia

Obraną ze skórki, pozbawioną miąższu cukinię pokroić w kostkę, zalać wrzącą, lekko osoloną wodą z dodatkiem przyprawy. Wody powinno być tyle, żeby zakryła warzywo. Gotować przez 8–10 minut pod przykryciem. Na oliwie podsmażyć obrane ze skórki, pozbawione pestek pomidory (aż się rozprażą). Do prawie miękkiej cukinii dodać pomidory, przyprawy i tymianek. Gotować razem przez 2 minuty. Następnie przetrzeć przez perlonowe sito, połączyć z rosółem, zagotować. Dodać mąkę wymieszaną z mlekiem i zagotować ponownie. Po zestawieniu z ognia połączyć zupę ze śmietaną spienioną z żółtkiem. Podawać zaraz po przygotowaniu, gorącą, delikatnie oprószoną najdrobniej posiekanym koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 duża cukinia z cienką zieloną skórką
- 2 pomidory
- 1 litr esencjonalnego rosółu
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki zimnego mleka
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 1 żółtko jajeczne
- sól, pieprz, cukier, szczypta tymianku
- 1/2 łyżeczki vegety

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 strąków czerwonej papryki
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 6 szklanek wywaru mięsnego (lub bulionu z kostki)
- 1/2 szklanki śmietany 18%
- natka
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz
- chilli, cukier

Zupa krem z czerwonej papryki

Sposób przyrządzenia

Papryki umyć starannie, przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne. Jedną połówkę odłożyć do dekoracji, resztę drobno posiekać. Jeśli ktoś jest wrażliwy gastrycznie, poprzedniego dnia powinien opiekać paprykę w piekarniku, schłodzić w foliowym woreczku i obierać ze skóry. Cebulę obrać, drobno posiekać. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać masło. Wrzucić cebulę i krótko smażyć na jasnożółty kolor. Dodać paprykę. Warzywa smażyć jeszcze 2–3 minuty, a następnie zalać wrzącym wywarem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 15 minut. W tym czasie śmietanę rozmieszać w osobnym naczyniu z 1 łyżką mąki oraz 1–2 chochelkami gorącego wywaru. Wlać do zupy i zmiksować. Krem paprykowy doprawić do smaku solą, pieprzem, chilli i cukrem. Posypać pokrojoną w kosteczkę połówką papryki, ozdobić natką.

Poleca Stanisława Kucharska, Opole

Zupa krem ze świeżych ogórków

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać starannie i drobno posiekać. Zalać taką ilością wrzątku, by były przykryte. Gotować z solą 10–15 minut. W tym czasie należy obrać i poszatkować cebulę. Umyte i obrane ogórki przekroić na połówki, pozbawić nasion, pokroić w kostkę. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzać tłuszcz. Wrzucić cebulę, oprószyć solą i krótko przesmażyć. Dodać ogórki. Smażyć, mieszając, aż puszcza sok (3–5 minut). Warzywa zalać gorącym wywarem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem 10 minut. W tym czasie odcedzić ziemniaki, dodać do zupy. Gotować razem jeszcze 5 minut. Wyjąć trochę ogórków. Zupę zmiksować. Na koniec zaprawić ją śmietaną i wymieszać. Doprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Umyć i posiekać koperek. Posypać nim obficie zupę, wymieszać i rozlać do talerzy.

Poleca Zofia Ogrodnicza, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 4 duże ziemniaki
- 1 średnia cebula
- 500 g świeżych ogórków gruntowych
- 2 łyżki masła lub oleju
- 1 1/2 litra wywaru mięsnego (lub bulionu z kostki)
- 1/2 szklanki gęstej kwaśnej śmietany 30%
- 1/2 pęczka koperku
- sól, świeżo mielony pieprz
- cukier
- sok z cytryny

Zupa krem z cukinii z grzankami

Sposób przyrządzenia

Do garnka włożyć masło, pokrojoną cebulę i posiekany drobno czosnek. To wszystko lekko podsmażyć. Następnie dodać obraną i pokrojoną cukinię, pozbawioną dużych ziaren i dusić pod przykryciem, aż zmięknie. Następnie wszystko zmiksować i dodać serek topiony (czysty), a potem jeszcze raz wszystko ze sobą zmiksować. W końcu dolać rosółu (kostki rosółowe rozpuszczone we wrzącej wodzie), a na koniec dodać jeszcze papryki w proszku i wszystko doprawić do smaku. Grzanki zrobić według uznania (najlepiej usmażyć na maśle). Do głębokich talerzy wsypać usmażone grzanki, posypać pietruszką, zalać zupą i podać do spożycia.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1½ kg młodej cukinii
- 3 łyżki masła
- 3 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 kostki rosółowe drobiowe
- 4 szklanki wrzącej wody
- 1 płaska łyżeczka papryki ostrej w proszku
- 1 serek topiony
- grzanki

Notatki



3. Zupy i wywary mięsne i warzywne

Owsianka

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować, posolić i dodać otręby. Gotować na małym ogniu, aż otręby zgęstnieją. Trzeba uważać, bo lubią kipieć. Gotować ok. 5 minut. Wyłączyć gaz i zostawić pod przykryciem na kolejne 5 minut. Następnie dodać mleko w zależności od tego, jak gęstą owsiankę chcemy. Dodać 1 szklankę mleka. Gotować, aż do zagotowania się mleka. Wyłączyć gaz i dodać słodzik.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1/2 szklanki wody
- 1/2–1 szklanka mleka
- 3 łyżki otrębów owsianych
- słodzik do smaku
- szczypta soli

Składniki

- 1 marchewka pokrojona w kostkę
- 3 ziemniaki pokrojone w kostkę
- 3 kromki chleba
- 5 posiekanych ząbków czosnku
- 1 kostka rosołowa
- 1 łyżka smalcu
- 50 g masła
- sól, pieprz, maggi do smaku

Sposób przyrządzenia

*D*o garnka wlać od 1 do 1 1/2 litra wody, dodać marchew, ziemniaki i gotować ok. 20 minut. Pod koniec gotowania dodać kostkę rosołową, posiekany czosnek, smalec. Doprawić do smaku solą, pieprzem i maggi. Na patelni rozgrzać masło i podsmażyć na złoty kolor pokrojony w kostkę chleb. Tak przygotowane chlebowe grzanki podzielić na talerze i zalać przygotowanym wywarem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Wodzionka I

Wodzionka II

Sposób przygotowania

*C*zerstwy chleb pokroić w drobną kostkę, dodać masło i pokrojony w cienkie płatki lub roztarty z solą czosnek. Wszystko zalać wrzącą wodą i przykryć na chwilę pokrywką, aby przeszło czosnkiem. Można dodać trochę pieprzu i maggi do smaku.

Poleca Maria Żmija-Glombik, Walce

Składniki

- 2 kromki czerezwego chleba
- 1 litr wrzającej wody
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 duża łyżka masła
- 1/2 łyżeczki soli, trochę pieprzu i maggi

Składniki

- 2 kg cukinii pokrojonej w kostkę
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 g masła
- 100 g mąki
- 250 g śmietany
- sól, pieprz
- vegeta, pietruszka
- paski boczku wędzonego
- ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia

*C*ukinię pokroić i wrzucić do garnka, dołożyć cebulę i czosnek. Wodę ugotować, zalać tyle, aby kawałki cukinii były zakryte. Po ugotowaniu zmiksować. Zrobić zasmażkę z mąki i masła, rozprowadzić z 1 szklanką zimnej wody i powoli wlewać do zmiksowanej cukinii. Zagotować i dodać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem, pietruszką. Zupę krem z cukinii rozlać na talerze i na wierzch położyć zrumienione paski boczku. Całość ozdobić octem balsamicznym.

Poleca Klaudia Lakwa, Prószków

Zupa z cukinii

Zupa z dyni

Sposób przyrządzenia

Dynię pokroić i wrzucić do garnka, dołożyć cebulę i czosnek. Wodę ugotować, zalać tyle, aby dynia była zakryta. Po ugotowaniu zmiksować. Zrobić zasmażkę z mąki i masła, rozprowadzić z 1 szklanką zimnej wody i powoli wlewać do zmiksowanej dyni. Zagotować i dodać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem, pietruszką. Zrumienione grzanki posypać bezpośrednio na talerzu.

Poleca Maria Grelich, Łęcznik

Składniki

- 2 kg dyni pokrojonej w kostkę
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 g masła
- 100 g mąki
- 250 g śmietany
- sól, pieprz
- vegeta, pietruszka lub szczypiorek
- bułka lub chleb pokrojone w kostkę i usmażone na maśle (50 g) lub łuskane nasiona dyni

Składniki

- 500 g jednego z dyniowatych warzyw
- ½ szklanki mąki
- 1 jajko
- 4–6 szklanek mleka
- sól, cukier

Zupa mleczna z dyniowatych (dyni, cukinii, lub kabaczka)

Sposób przyrządzenia

Obrane warzywo (jeśli dojrzałe, to bez pestek) pokroić i ugotować w 2 szklankach wody, a następnie zmiksować lub przetrzeć przez sito. Z jajka i mąki zagnieść twarde ciasto na zacierkę, zetrzeć je na tarce o grubych oczkach i ugotować w mleku. Do tego mleka z zacierką dodać zmiksowane warzywo, doprawić do smaku cukrem i solą (w razie potrzeby rozcieńczyć mlekiem lub solą).

Poleca Danuta Tokar, Opole

Zupa z brokułów

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Umyty i pokrojony w talarki por dodać do wody i gotować 10 minut. Następnie dodać 2 opakowania mrożonych brokułów i przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zagotować krótko i przetrzeć przez sito. Do tego dolać 400 ml mleka, dodać 2 kostki masła ziołowego i przyprawić 2 łyżkami crème fraîche lub śmietany.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 2 paczki mrożonych brokułów
- 2 duże pory lub 3–4 małe
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- 2 kostki bulionowe
- 500 ml wody
- 400 ml mleka
- 2 małe kostki masła ziołowego
- 2 łyżki stołowe crème fraîche lub śmietany

Składniki

- 1 kg porcji rosółowej
- włoszczyzna (jak do rosółu)
- sól, pieprz
- 4 ząbki czosnku
- 300 g startego żółtego sera
- 400 ml słodkiej śmietanki 30%
- 4 żółtka
- 2 łyżki masła
- 5 kromek czerstwego chleba

Sposób przyrządzenia

Do ugotowanego i przecedzonego wywaru dodać słodką śmietankę wymieszaną z żółtkami, przeciśnięty przez praskę czosnek i zagotować. Pieczywo pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle na złoty kolor, aby wyszły chrupiące grzanki. Zupę podawać z potartym żółtym serem i grzankami.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Zupa czosnkowa

Czosnkowa zupa włoska

Sposób przyrządzenia

Cebule i czosnek obrać, posiekać. Tymianek opłukać, związać nitką. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać masło, wrzucić czosnek, smażyć 7 minut na małym ogniu, często mieszając. Dołożyć cebule, smażyć 3 minuty, dodać ziemniaki, smażyć 5 minut. Wlać wino, dusić ok. 15 minut na małym ogniu, często mieszając. Warzywa przestudzić, zmiksować. Wlać 1 litr wrzątku i śmietanę, dodać kostkę do smaku i tymianek, gotować 20 minut. Wyjąć tymianek, zupę doprawić do smaku solą i pieprzem. Szczypiorek umyć, posiekać. Szparagi osączyć, odciąć główki, resztę pokroić w plasterki. Zupę nalać do misek, posypać szparagami i szczypiorkiem.

Poleca Aniela Łąkowa, Głucholazy

Składniki

- 8–10 ząbków czosnku
- 2 cebule
- 500 g ziemniaków
- 1 szklanka białego, wytrawnego wina
- 1 kostka drobiowa do smaku
- 150 ml śmietany kremówki
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz
- 3 gałązki tymianku
- ½ pęczka szczypiorku
- 4–5 zielonych szparagów z puszkii

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 2 łyżki kminku
- 8 szklanek wody
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- sól
- 1 szklanka kwaśnej, gęstej śmietany

Zupa kminkowa dla amatorów

Sposób przyrządzenia

Kminek wsypać do wody i gotować ok. 20 minut. Z masła i mąki przyrządzić jasną zasmażkę i dodać do zupy. Zagotować, soląc do smaku. Śmietanę wymieszać najpierw z niewielką ilością przestudzonej zupy, a następnie dodać do pozostałej. Zagrząć, nie gotując.

Poleca brat Salezy, franciszkanin z Góry św. Anny

Zupa Asi

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować, kielbasę pokroić, podsmażyć, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, paprykę, później ziemniaki. Bulion zagotować, dodać wszystkie składniki. Gotować, aż ziemniaki się rozgotują. Podawać gorące z kleksami śmietany i natką pietruszki.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 300 g cienkiej kielbasy
- 750 ml bulionu
- 250 g cebuli
- 300 g ziemniaków
- 2 czerwone papryki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- olej
- 1 łyżka natki pietruszki
- 2 łyżki śmietany
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki majeranku
- trochę kminku
- sól, pieprz

Składniki

- 1½–2 litry wywaru mięsno-warzywnego (może być z kostki)
- po 1 zielonej i czerwonej papryce
- 3–5 ziemniaków
- 300 g wędzonego boczku
- ½ szklanki śmietany
- 1 puszka koncentratu pomidorowego
- 1 cebula
- majeranek
- maggi
- sól, pieprz
- 1 łyżka mąki
- olej do smażenia

Zupa paprykowa

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki pokroić w kostkę i wrzucić do wywaru, gotować. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Posiekaną cebulę i paprykę podsmażyć na oleju, podlewając wywarem. Następnie dodać pokrojony w paseczki boczek i koncentrat pomidorowy, przyprawić. Kiedy ziemniaki będą miękkie, do wywaru dodać warzywa z boczkiem. Śmietanę wymieszać z mąką, następnie zaprawić nią zupę, zagotować. Można udekorować świeżo posiekaną natką pietruszki.

Poleca Stanisława Adamiak, Głubczyce

Zupa borowikowa z sandaczem

Sposób przyrządzenia

Filet z sandacza umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym. Usunąć ewentualne ości. Następnie pokroić w paski 1 cm. Posolić i doprawić pieprzem do smaku i odstawić na 1 godzinę. Na patelni rozgrzać masło, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić. Po zeszkleniu dodać pokrojone w kostkę borowiki, sól, pieprz do smaku. Smażyć ok. 10 minut. Następnie dodać śmietanę i zagotować. Do tego dolać 500 ml rosółu z kostki drobiowej i całość zmiksować blenderem. Na rozgrzanym oleju usmażyć paski sandacza lekko obtoczone w mące na złoty kolor. Po usmażeniu włożyć do przygotowanej zupy i lekko wymieszać, ewentualnie doprawić. Posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 400 g filetu z sandacza
- 200 g borowików świeżych lub mrożonych
- 1 cebula
- 200 g śmietany słodkiej 12%
- 100 g masła
- sól, pieprz do smaku
- olej słonecznikowy
- natka pietruszki
- 1 kostka rosółowa drobiowa

Składniki

- 2–3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- po 1 papryce: czerwonej, zielonej i żółtej
- 2 pomidory
- 500 g filetów rybnych
- makaron według uznania, bardzo dobrze smakuje z „małymi kolankami”

Zupa rybna jak rosół

Sposób przyrządzenia

Filet z ryby ugotować i wyciągnąć filet na talerz. Na oleju zeszklić zmiażdżony czosnek, cebulę pokrojoną w kostkę. Następnie dodać pokrojoną paprykę i pomidory. Razem dusić do miękkości papryki, można delikatnie podlać wodą w zależności od konsystencji. Całość dodać do wywaru z ryby, zagotować i doprawić solą i pieprzem. Na końcu dodać podzielony na małe kawałeczki filet z ryby i makaron. Jeżeli ktoś w domu sam filetuje karpia na wigilię, zamiast filetów z ryby można użyć korpusów, które zostały po takim filetowaniu. Delikatnie obgotować i obrać.

Poleca Sylwia Mross, Przysiecz



Kapuśniak

Sposób przyrządzenia

Kapustę, jeśli jest kwaśna, należy wypłukać, posiekać nożem, żeby się nie ciągnęły długie piórka. Do garnka z kapustą włożyć małą golonkę, liść laurowy. Gotować 1 godzinę. Osobno gotować ziemniaki pokrojone w kostkę, marchewkę startą na tarce o grubych oczkach i dodać do tego 1 łyżkę vegety. Po ugotowaniu kapusty i ziemniaków połączyć wszystko razem, dodać majeranek, sól i pieprz. Boczek pokroić w drobną kostkę i wytopić. Część boczku wytopionego wrzucić do kapuśniaku, na drugiej połowie zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę, a następnie, mieszając, wsypać 1 łyżkę mąki. Lekko ją zrumienić i zmieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody. Całą zasmażkę wlać do kapuśniaku, mieszając i gotując 15 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g kiszonej kapusty
- 400 g żeberka lub mała golonka
- 300 g surowego boczku
- 1 marchewka
- 1 łyżeczka majeranku
- 6 dużych ziemniaków
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz
- 1 łyżka vegety, liść laurowy

Kapuśniak myśliwski

Sposób przyrządzenia

Oplukane, namoczone w wodzie grzyby gotować do miękkości. Odstawić do wychłodzenia. Odsączoną kapustę pokroić drobno i wrzucić na gorący wywar z mięsa i jarzyn, dodać pokrojone w cienkie paski grzyby wraz z wywarem, w którym się gotowały. Dalej gotować na małym ogniu. Na oleju podsmażyć posiekaną cebulę; gdy się zeszkli, odsunąć ją na bok patelni i smażyć plasterki boczku, lekko rumieniąc z obu stron. Boczek i cebulę za pomocą łyżki cedzakowej przełożyć do naczynia z gotującą się kapustą, na pozostałym tłuszczu podsmażyć cienkie plasterki kielbasy. Gdy się zrumienią, przełożyć do naczynia z kapustą, dodając tłuszcz, na którym się podsmażały. Wszystkie składniki kapuśniaku gotować razem jeszcze ok. 10 minut. Na koniec doprawić. Podawać z ziemniakami lub żytnim chlebem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 6 szklanek wywaru z mięsa i jarzyn
- 400 g kiszonej kapusty (waga po odsączeniu)
- 200 g wędzonej kielbasy myśliwskiej
- 6 plasterków wędzonego boczku
- 1 duża cebula
- 3 łyżki oleju do smażenia
- 2 kapelusze suszonych borowików
- sól, pieprz
- ziarna ziela angielskiego, liść laurowy
- 4 ziarna owoców jałowca

Składniki

- 1 kg kości wieprzowych lub innych
- 300 g kapusty kiszonej
- 1 jajko
- 2 marchewki, 1 pietruszka
- natka pietruszki
- 500 g mięsa mielonego (mieszanego)
- sól, pieprz do smaku
- 500 g ziemniaków

Kapuśniak z wkladką

Sposób przyrządzenia

Kości umyć, zalać zimną wodą (od 1½ do 2 litrów) i dodać marchew, pietruszkę, łyżeczkę soli, gotować 1½ godziny. Po ugotowaniu rosół odcedzić, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować 10 minut. Następnie dodać oplukaną i drobno pokrojoną kapustę kiszoną i wyjętą z rosółu marchewkę. Całość gotować jeszcze przez ok. 20 minut. Mięso mielone doprawić solą, pieprzem i dodać 1 jajko, całość porządnie wymieszać i uformować małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Tak przygotowane kuleczki mięsne rzucić pod koniec gotowania do kapuśniaku i delikatnie wymieszać. Odstawić na 10 minut. Przed podaniem posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kapuśniak z kiszonej kapusty

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać i zalać wodą (ok. 5 szklanek). Osolić, włożyć umyte żeberka, dodać liść laurowy i ziele angielskie i gotować. W osobnym naczyniu ugotować pokrojoną kapustę z niewielką ilością wody. Wywar przecedzić, z miękkich żeberk usunąć kości, mięso i włoszczyznę pokrajać i połączyć z kapustą oraz wywarem. Słoninę podsmażyć z cebulą i mąką na jasnożółty kolor, rozprowadzić wywarem i wlać do zupy. Przyprawić czosnkiem roztartym z solą. Podawać z ugotowanymi osobno ziemniakami.

Uwaga: Zasmażkę można zastąpić upaloną w nieemaliowanym garnuszku mąką. Gdy nabierze złotego koloru, można ją wsypać do słoika i włączyć do stałych zapasów domowych. Rozdrobiona zimną wodą i wlana do gotującej potrawy zastępuje zasmażkę i pozwala na dodawanie tłuszczu świeżego, nie smażonego, a więc łatwo strawnego.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 300 g kapusty kiszonej
- 250 g żeberka
- porcja włoszczyzny
- 1 cebula
- 30 g słoniny
- 1 łyżka mąki
- ząbek czosnku
- liść laurowy, ziele angielskie
- sól, pieprz

Kapuśniak pachnący wędzonką

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcisnąć, drobno pokroić. Cebule i czosnek posiekać. Boczek wędzony pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Olej rozgrzać na patelni, wrzucić cebulę i zeszklić. Dodać boczek, podsmażyć. Wrzucić kapustę, dusić ok. 8–10 minut pod przykryciem, często mieszając. Zagotować 2 litry wody i wrzucić ziemniaki, gotować 10 minut. Następnie dodać kostkę rosółową, czosnek, liść laurowy, ziele oraz kapustę z cebulą i boczkiem. Kielbasę pokroić w plasterki i również wrzucić do garnka. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą do kapusty. Gotować jeszcze 5–7 minut.

Poleca Alfred Jacek Cywiński, Opole

Składniki

- 300 g kiszonej kapusty
- 200 g ziemniaków
- 150 g wędzonego boczku
- 1 kielbasa toruńska
- 1 cebula, ząbek czosnku
- kostka rosółowa wołowa
- 6 listków laurowych, ziele angielskie, sól, pieprz
- 1 łyżeczka przyprawy do kapusty
- 1 łyżka oleju

Składniki

- 1 główka kapusty
- kilka cebul, marchwi, pietruszek
- 300 g mielonego mięsa
- połówka bułki
- 1 łyżka natki pietruszki
- jajko
- sól, pieprz
- 2–3 pomidory
- zielenina

Kapuśniak z pulpetami mięsnymi

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować na tarce o dużych oczkach, zetrzeć warzywa, a cebulę pokrajać w kostkę i wszystko zalać ok. 2 litrami wrzącej wody, osolić i gotować. Mielone mięso wyrobić z dodatkiem namoczonej i odcisniętej bułki, jajka, zieleniny, soli i pieprzu do smaku. Formować niewielkie pulpety (kulki) i wkładać do gotującego się kapuśniaku. Na zakończenie gotowania dodać drobno pokrojone pomidory oraz doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru do smaku. Podawać z chlebem lub ziemniakami.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Kapuśniak na żeberkach z prawdziwkami

Sposób przyrządzenia

Żeberka zalać 2–3 litrami wody, dodać liść laurowy, ziele angielskie, grzyby i pieprz. Gotować, aż mięso będzie miękkie, ugotowane mięso oddzielić od kości i pokroić na kawałki, wywar przecedzić. Marchew i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Kapustę zalać 1–2 szklankami wywaru z żeberkiem, dodać kminek, dusić do miękkości. Cebule obrać, posiekać, podsmażyć na oleju; kiedy będzie miękka, dodać pokrojone w paski ugotowane grzyby. Smażyć jeszcze przez chwilę, do kapusty dodać pokrojoną marchew i ziemniaki. Zalać resztą wywaru, gotować jeszcze ok. 20 minut. Kiedy warzywa zmiękną, wrzucić cebulę z grzybami i pokrojone mięso z żeberkiem. Zagotować razem, przyprawić solą. Podawać z kromkami świeżego chleba.

Poleca Andrzej Pamflet, Dąbrowa

Składniki

- 700–800 g wędzonych żeberk wieprzowych
- liść laurowy
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 100 g suszonych prawdziwków
- 5 ziarenek pieprzu
- 2–3 marchewki
- 4 ziemniaki
- 1 kg kiszonej kapusty
- kminek
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- sól

Składniki

- 1 kg kości wieprzowych lub innych
- 300 g ogórków kiszonych
- 2 marchewki, 1 pietruszka
- sól, pieprz do smaku
- 50 g masła
- 1 łyżka mąki
- 500 g ziemniaków

Sposób przyrządzenia

Kości umyć, zalać zimną wodą (od 1½ do 2 litrów) i dodać marchew, pietruszkę, 1 łyżeczkę soli, gotować 1½ godziny. Po ugotowaniu rosół odcedzić, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować 10 minut. Następnie dodać starte na tarce o grubych oczkach ogórki kiszone i wyjętą z rosółu marchewkę. Całość gotować jeszcze ok. 10 minut. Na koniec zagęścić zasmażką zrobioną z masła i mąki, zagotować.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Zupa ogórkowa I

Rosół z lanym ciastem na gołębiu

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki włożyć do garnka i gotować do momentu, aż gołąbek będzie miękki. Seler, pietruszkę wyciągnąć. Ugotowaną marchew pokroić i dodać do rosółu. Jedno jajko rozmieszać z kaszą manną i powoli wlewać do gotującego się rosółu. Doprawić vegetą i dodać natkę pietruszki.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 2 litry wody
- 1 duża marchewka
- kawałek korzenia selera i pietruszki
- vegeta
- 1 gołąbek (z domowej hodowli)
- natka pietruszki
- 1 jajko surowe
- 2 łyżki kaszy manny

Składniki

- 3 marchewki
- 1 pietruszka duża
- ¼ selera dużego lub ½ małego
- ¼ kapusty włoskiej małej
- 2 listki laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 4 ziarenka pieprzu czarnego
- 1 łyżeczka przyprawy „ziarenka smaku”
- 1 kostka rosółu drobiowego
- 1 kostka rosółu cielęcego
- ½ kurczaka
- 350 g pręgi wołowej

Sposób przyrządzenia

Mięso włożyć do wrzącej wody i obgotować przez 3 minuty. Odląć wodę razem z szumowinami i wypłukać mięso. Nalać świeżą wodę i gotować. Po 15 minutach wrzucić wszystkie obrane jarzyny i przyprawy. Kostki rosółowe i „ziarenka smaku” dodać przy końcu gotowania. Cebulę pokroić na pół i przypiekać na palniku, a potem dodać do rosółu. Kapustę włoską i por związać nitką, aby w czasie gotowania się nie rozleciały. Rosół gotować na bardzo małym ogniu. Nie może się mocno gotować, ponieważ zmętnieje. Osobno gotować makaron rosółowy. Pietruszkę należy posiekać. Rosół gotuje się ok. 1½ godziny. Na talerze nałożyć makaron, na makaron położyć ugotowaną marchewkę, pokrojoną w kostkę i posiekaną pietruszkę. Zalać gorącym rosółem.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Rosół z makaronem

Sposób przyrządzenia

Kurczaka z podrobami dokładnie umyć, podzielić na pół, dodać umyte mięso wołowe. Zalać zimną wodą (ok. 3 litrami wody) i odstawić na 4 godziny. Następnie jeszcze raz wypłukać, przełożyć do garnka, zalać zimną wodą, dodać marchewki, pietruszkę, por, 1 łyżeczkę soli i powoli gotować na małym ogniu. Przed zagotowaniem łyżką cedzakową zdjąć szumowiny. Następnie dodać 1 liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego. Gotować bez przykrycia 2 godziny, nie dodawać wody. W trakcie gotowania dodać cebulę opaloną na gązie lub zrumienioną na patelni teflonowej. Makaron domowy gotować do 8 minut, następnie odcedzić i przelać go przegotowaną wodą. Rosół przecedzić przez lnianą ściereczkę i doprawić do smaku solą, pieprzem i maggi. Do głębokiego talerza nałożyć makaron, dookoła posypać drobno pokrojoną marchewką i posiekanymi podrobami, a górę makaronu posypać posiekaną pietruszką. Całość zalać gorącym rosółem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kurczak (najlepiej swojski)
- ½ kg mięsa wołowego na rosół
- podroby drobiowe (bez wątróbki)
- 2 marchewki, 1 pietruszka
- 1 cebula
- ½ pora (część zielona)
- natka pietruszki
- 2 ziela angielskie i liść laurowy
- sól, maggi do smaku
- makaron domowy
- biały pieprz

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 500 g rostbefu bez kości
- ¼ kury
- 150 g młodych, zamkniętych pieczarek
- 150 g wątróbki z drobiu
- włoszczyzna bez kapusty
- pęczek zielonej pietruszki
- ziarna pieprzu i ziela angielskiego
- liść laurowy, listek lubczyku

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso wołowe zalewać 3 litrami wody, dodać przyprawy, gotować na małym ogniu. W połowie gotowania dodać mięso z kury i włoszczyznę. Całość gotować, aż składniki będą miękkie. Oczyszczone pieczarki pokroić w bardzo cienkie plasterki. Wątróbkę po obraniu z błon zalać wrzątkiem, po 1 minucie odsączyć na sicie, pokroić w drobną kostkę. Gotowy rosół (ok. 2½ litra) odcedzić, zalać pieczarki i wątróbkę, wrzucić związany nitką pęczek pietruszki, odstawić pod przykryciem. Z kury usunąć skórę i kości, z rosółu usunąć pęczek pietruszki, czyste mięso pokroić w kostkę, dodać do rosółu; jeśli trzeba – całość doprawić do smaku. Podawać z domowym makaronem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Rosół wykwintny

Grochówka I

Sposób przyrządzenia

Groch namoczyć w zimnej wodzie ok. 3 godzin. Następnie posolić delikatnie i gotować w takiej ilości wody, by ledwo przykrywała groch. Po ugotowaniu nie odciedzać. Boczek zalać zimną wodą (od 1 do 1½ litra), dodać marchew, łyżeczkę soli i gotować ok. 30 minut. Następnie boczek i marchew wyjąć, wywar przecedzić do ugotowanego grochu i dodać pokrojoną marchewkę i uzyskany, pokrojony w kostkę gotowany boczek, pokrojone ziemniaki. Całość gotować ok. 10 minut. Na koniec wrzucić pokrojoną w kostkę kielbasę i doprawić solą, pieprzem, maggi i 1 łyżką majeranku.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g grochu łuskanego (połówki)
- 500 g pokrojonych ziemniaków
- 500 g boczku mocno wędzonego
- 2 marchewki
- sól, pieprz, maggi do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 200 g kielbasy zwyczajnej

Składniki

- 2 kości rosołowe lub kurczak
- 4 marchewki
- 1 por
- 1 pietruszka (korzeń)
- 5 ziemniaków
- grysik (nie błyskawiczny, ok. 100–150 g)
- maggi, delikat
- sól, pieprz

Zupa grysikowa

Sposób przygotowania

Do garnka wlać ok. 2½ litra wody, kości lub kurczaka, obrane warzywa: marchew, seler, pietruszkę (warzywa można pokroić w kostkę lub włożyć w całości i po ugotowaniu pokroić). Dodać przyprawy: sól, pieprz, delikat. Gotować ok. 1½ godziny. W międzyczasie obierać ziemniaki i pokroić w kostkę. Kości wyjąć, dodać pokrojone ziemniaki. Dolać do garnka wody, doprowadzić do wrzenia. Dodać powoli, a szybko mieszając (najlepiej trzepaczką) grysik. Gotować do czasu, aż zupa zaczyna się zagęszczać. Doprawić wyżej podanymi przyprawami do smaku.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Eintopf – czyli wszystko w jednym garnku – zupa jarzynowa na żeberkach

Sposób przyrządzenia

Ugotować rosół na żeberkach. Przecedzić, włożyć pokrojone jarzyny i gotować, aż będą miękkie. W ½ szklanki wody roztrzepać mąkę i zagęścić nią zupę. Dodać przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Obrąć mięso z żeberek i włożyć do zupy. Bardzo dobra i dietetyczna jest zupa na kościach i żeberkach z królika. Mięso z królika nie jest tłuste, więc dodać do takiej zupy zasmażki na maśle. Eintopf je się z chlebem (chleb może być też posmarowany masłem).

Poleca Maria Żmija-Glombik, Walce

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g żeberek wieprzowych lub żeberka i grzbiet z królika
- 3–4 ziemniaki
- 2 marchewki
- ½ selera
- ¼ główki kapusty
- 1 cebula
- natka pietruszki
- 1 duża łyżka mąki
- przyprawy (sól, pieprz, szczypta kminku)

Żurek z jajkiem i kielbasą

Sposób przyrządzenia

*Ż*mięsa i jarzyn gotować wywar ok. 50 minut. Po tym czasie mięso i jarzyny wyjąć, a do wywaru dodać podsmażoną wcześniej z cebulą i czosnkiem kielbasę pokrojoną w plastry. Całość gotować ok. 30 minut. Pod koniec gotowania dodać żurek z butelki, chrzan, majeranek. Zaprawić śmietaną, solą, pieprzem, majerankiem. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach 1 ugotowaną marchewkę i dodać do żurku. Jajka pokroić w ćwiartki, poukładać na talerzach i zalać ugotowanym żurkiem.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole



Składniki

- 2 butelki żurku białego (500 ml) (można kupić w sklepie lub ukisić samemu z mąką żytniej, wody i czosnku)
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 3 kielbaski śląskie
- 4 kapelusze suszonych borowików lub podgrzybków
- 1 duża cebula
- 1/2 główki czosnku
- 2 łyżki gęstej śmietany wysokoprocenowej
- 1 łyżka chrzanu utartego (można kupić w słoiczkach)
- jarzyny na wywar (2 marchewki, 1 pietruszka, 1/4 selera, 1/2 pora)
- po 300 g mięsa wołowego i wieprzowego
- sól, pieprz, majeranek



Składniki

- 1 kg kości wieprzowych lub innych
- 2 marchewki, 1 pietruszka
- 200 g kielbasy zwyczajnej
- 50 g masła
- 500 ml zakwasu na żurek (gotowy w butelkach)
- sól, pieprz do smaku
- 500 g ziemniaków

Sposób przyrządzenia

*K*ości umyć, zalać zimną wodą (od 1 1/2 do 2 litrów) i dodać marchew, pietruszkę, 1 łyżeczkę soli, gotować 1 1/2 godziny. Po ugotowaniu rosół odcedzić, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować 10 minut. Dodać obsmażoną na maśle pokrojoną w kostkę kielbasę i ugotowaną marchewkę. Wstrząśnięty zakwas wlać do całości i zagotować. Do tak przygotowanego żurku do każdej porcji można dodać półkę gotowanego jajka.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Żurek śląski I

Żurek szlachecki

Sposób przyrządzenia

*N*amoczone grzyby gotować do miękkości, boczek i kielbasę pokrojoną w kostkę podsmażyć na złoty kolor, dodać cebulę i dosmażyć. Następnie dodać majeranek ok. 2 łyżek stołowych. Zalać bulionem, dodać chrzan, sól i pieprz i zagotować. Do gotującego się bulionu wlać zakwas, dodać rozgnieciony czosnek. Na koniec zabielić śmietanką i dodać koperek.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Składniki

- 700 ml zakwasu
- 2 litry bulionu
- 500 g białek kielbasy
- 300 g wędzonego boczku
- 5 prawdziwków suszonych
- 300 ml słodkiej śmietanki
- 4 cebule
- 5 ząbków czosnku
- 2 łyżki chrzanu
- koperek, majeranek, sól, pieprz

Barszcz ukraiński

Sposób przyrządzenia

Mięso ugotować, odcedzić, pokroić na kawałki. Rosół zachować. Buraka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pomidory pociąć na małe kawałki. Na smalcu podsmażyć startego buraka i pomidory, następnie wlać ocet i dusić 5 minut. Cebule, marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Podsmażyć na maśle. Kapustę posiekać. Obrane ziemniaki pokroić w kostkę. Zalać wszystko rosółem i gotować 15–20 minut. Wrzucić liście laurowe, pieprz, obrany czosnek i wsypać cukier. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Następnie wrzucić pokrojone mięso, zagotować. Zupę podawać ze śmietaną i natką pietruszki.

Poleca Maria Bury, Prószków

Składniki

- 300 g wołowiny
- 1 duży czerwony burak
- 2 pomidory lub 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki smalcu
- 1 łyżka octu
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 2 łyżki masła
- 1 mała główka białej kapusty
- 4 ziemniaki
- 3 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek pieprzu
- 1 kubek śmietany 18%
- 1 łyżeczka cukru, posiekana natka pietruszki

Składniki

- 1½ litra z mięsa i warzyw
- 500 g buraków
- 4–5 grzybów suszonych
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 20–30 g chleba razowego tartego
- 20 g masła lub margaryny
- 20 g mąki
- ½ szklanki czerwonego wina wytrawnego
- 150 g szynki lub innej wędliny
- kwas buraczany
- natka pietruszki
- sól, pieprz i cukier do smaku

Sposób przyrządzenia

Buraki oczyścić, opłukać, ugotować lub upiec, przestudzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować, wyjąć i pokrajać w paseczki. Wywar z grzybów połączyć z wywarem z mięsa i warzyw, burakami, koncentratem pomidorowym i chlebem, zagotować. Pozostawić na 3–4 godziny, przecedzić. Masło rozgrzać, wsypać mąkę, zasmażyć nie rumieniąc, połączyć z wywarem, winem, grzybami, pokrajaną w paseczki wędliną i kwasem buraczanym. Chwilę pogotować, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z ziemniakami z wody.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Barszcz kresowy

Barszcz biały postny

Sposób przyrządzenia

Wymoczone w mleku (pół na pół z wodą) kapelusze grzybów gotować do miękkości, odcedzić. Wywar (2½ szklanki) połączyć z zakwasem, dodać przyprawę, obrany ząbek czosnku, zagotować. Trzymać na ogniu przez kilka minut; gdy trzeba, lekko doprawić. Barszcz można podawać z ziemniakami purée lub z jajkiem ugotowanym na twardo i posiekanymi grzybami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 duży lub 2 małe kapelusze borowików
- 1 szklanka mleka
- 2 szklanki zakwasu na żur
- duży ząbek czosnku
- sól, liść laurowy

Barszcz czerwony I

Sposób przyrządzenia

Buraki umyć i obrać, kilka większych potrzeć na tarce o dużych oczkach, a pozostałe pokroić na plastry. Potarte buraki włożyć na dno garnka i zalać wodą, a następnie do dużego metalowe sitka włożyć pokrojone na plastry buraki i również włożyć do tego garnka. Gotować przez 25 minut, po czym wyjąć sitko z pokrojonymi burakami, które są już całkowicie zbędne, bo oddały swój sok. Do wywaru z potartymi burakami dodać usmażone na maśle cebule, 4 zupy instant, fasolę (dzień wcześniej namoczoną w wodzie i ugotowaną aż do miękkości), śmietanę kremówkę, sól i pieprz do smaku. Na koniec dolać wody aż do pełna, doprawiając do smaku: maggi, cukrem, czosnkiem (granulowanym), cytryną i świeżym koperkiem, i zagotować aż do zakipienia.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

Składniki na 5 litrów

- 3 kg czerwonych buraków
- 4 zupy w proszku (barszcz czerwony instant)
- 2 kremówki (śmietana 30%)
- 800 g suchej fasoli jaśka
- 2 cebule
- ½ kostki masła
- sól, pieprz, cukier, czosnek, sok z cytryny i maggi do smaku

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 buraki (1 kg lub więcej)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4–5 kapeluszy borowików
- ½ porcji włoszczyzny
- sól, cukier
- ziarna pieprzu, ziela angielskiego
- liść laurowy
- sok z cytryny
- 2 szklanki kwasu buraczanego

Sposób przyrządzenia

Namoczone w letniej, przegotowanej wodzie kapelusze grzybów gotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły. Obrane i rozdrobnione buraki, włoszczyznę, przyprawy gotować przez 30 minut, odstawić do wychłodzenia. Letni wywar z buraków przecedzić przez gęste sito, dodać przecedzony wywar z grzybów, kwas buraczany. Przyprawić solą, pieprzem, sokiem cytrynowym i cukrem. Odstawić, by smaki dokładnie się połączyły. Przed podaniem barszczu podgrzać, uważając, by się nie zagotował.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Barszcz czerwony II

Barszcz buraczany czysty

Sposób przyrządzenia

Buraki starannie wyszorować, zalać wrzącą wodą i ugotować pod przykryciem do miękkości (90 minut). Następnie buraki lekko ostudzić i jeszcze ciepłe obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do emaliowanego garnka i zalać rosołem lub wywarem z warzyw, przypraw korzennych i grzybów, dodać goździki, sól, dżem lub sok porzeczkowy i mieszając, zagotować kilka razy. Odstawić z ognia i dodać sok lub kwasek cytrynowy. Doprawiony do smaku barszcz odstawić na 2–3 godziny w chłodne miejsce, nie cedić, gdyż wraz z burakami utrzymuje intensywny kolor. Przed podaniem należy barszcz podgrzać, ale nie gotować. Barszcz podaje się w filiżankach z różnego rodzaju pasztecikami, kulebiakami, grzankami. Barszcz z uszkami, makaronem, fasolą gotowaną podaje się na głębokich talerzach.

Uwaga: Barszcz czysty można przygotować z naturalnego kwasu buraczanego i wywaru z buraków gotowanych z włoszczyzną.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 500 g buraków ćwikłowych
- 1½ kg rosołu (bez tłuszczu) ugotowanego z dodatkiem włoszczyzny (bez kapusty), ewentualnie 2 grzybki suszone
- liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2–3 ziarna pieprzu
- sok cytrynowy (lub kwasek cytrynowy, kwas burakowy)
- 2 goździki
- 1 łyżka dżemu z czerwonych porzeczek lub 1–2 łyżki soku z porzeczek
- sól, cukier

Barszcz z botwinki I

Sposób przyrządzenia

Zamiast liści selera należy wziąć tyleż listków i łodyg młodych buraków, tzw. botwiny lub boćwiny. Z resztą zrobić tak samo. Zupę podawać na zimno, wywar powinien być beźmięsny, maki do jarzynki nie sypać, za to dodać całe 250 ml śmietany. Na końcu dodać 1 łyżkę siekanego kopru. Zabarwić na różowo surowym utartym burakiem. Podkwaśić octem, kwasem buraczanym, kwaskiem cytrynowym, świeżym sokiem z cytryny.

Poleca Stanisława Celińska, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 400 g botwinki
- 250 ml śmietany
- ok. 330 ml kwasu buraczanego lub nieco octu
- 1 łyżka kopru, sól
- 2 litry wywaru mięsnego lub postnego

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 marchewki
- korzeń pietruszki
- kawałek selera
- pęczek świeżej botwinki
- 4 szklanki lekkiego rosolu
- ½ szklanki śmietany
- sól, pieprz, cukier
- bardzo cienko pokrojona skórka z cytryny
- 1 łyżka masła
- koperek zielony
- ½ szklanki soku z buraków kiszonych

Sposób przyrządzenia

Na maśle podsmażyć rozdrobnione warzywa; gdy się zeszkłą, dodać rosół, skórę z cytryny i gotować na małym ogniu około 10 minut. Dodać pokrojoną botwinę, gotować razem ok. 5 minut – po tym czasie składniki powinny być miękkie. Zupę rozbijać w malakserze lub przetrzeć przez sito (wcześniej odrzucić skórkę cytrynową), dodać sok z buraków, roztrzępaną śmietanę i koperek.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Barszcz z botwinki II

Barszcz ekologiczny

Sposób przyrządzenia

Buraki w łupinach namoczyć w zimnej wodzie, dokładnie umyć, sparzyć wrzątkiem i wyciąć zrogowaciałe części. Buraki wraz ze skórą utrzeć na tarce z grubymi oczkami. Starte buraki włożyć do emaliowanego garnka i zalać zimną wodą, tak żeby były przykryte. Doprowadzić do wrzenia (ale nie zagotować). Następnie odcedzić wywar. Tę czynność powtórzyć 2 lub 3 razy w zależności od pory roku. Pozostałe warzywa ugotować. Uzyskany wywar połączyć z wywarem z buraków i przyprawami do smaku. Konsystencja barszczu zależy, od tego, jaki lubimy. Do barszczu można dolać łyżeczkę oleju lub pomieszać z wywarem mięsnym.

Poleca Małgorzata Jopek, Prószków

Składniki

- 1½ kg buraków
- 300 g marchewki
- 400 g selera
- 300 g pietruszki
- 200 g cebuli
- 1 por
- cytryna lub ocet do smaku
- przyprawy: sól, vegeta, pieprz, maggi, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- włoszczyzna
- 1 cebula
- listek laurowy, ziele angielskie
- bulion
- sól, pieprz do smaku
- suszony majeranek
- 250 g boczku surowego lub wędzonego

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę i ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować z bulionem. Boczek pokroić w kostkę, połączyć z cebulą pokrojoną w kostkę i smażyć, aż boczek będzie miał chrupiącą, ale nie przypaloną skórkę. Zupę można też zagęścić zasmażką, ale nie jest to konieczne. Następnie dodać podsmażony boczek z cebulą i sporo startego majeranku i trochę czarnego pieprzu do smaku.

Poleca Hildegarda Kosek, Prószków

Zupa ziemniaczana

Mielona zupa

Sposób przyrządzenia

*Z*upę ugotować w większym garnku. Mięso, pieczarki, por podsmażyć z przyprawami, dodać do zupy i wymieszać. Na koniec dodać serek topiony i pokrojony szczypiorek. Podawać z białym pieczywem posmarowanym masłem i ziołami.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 2 torebki zupy krem z pieczarek
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- 1 słoiczek krojonych pieczarek lub ok. 300 g surowych
- zielony por
- kostka serka topionego z ziołami
- zielony szczypiorek
- sól, pieprz
- ziele angielskie, gałka muskatołowa

Składniki

- wywar z kości wieprzowych lub drobiowych
- 500 g mięsa mielonego
- 2 pory
- 5 serków ziołowych (śmietankowych)
- 2 słoiki pieczarek pasteryzowanych

Sposób przyrządzenia

*M*ięso mielone podsmażyć. Pory pokroić w półkrążki i podsmażyć na tej samej patelni co mięso. Do gotującego się wywaru wrzucić podsmażone mięso, pory oraz serki i pokrojone pieczarki. Całość gotować na małym ogniu, aż serki się rozpuszczą. Doprawić do smaku.

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Zupa z porów

Zupa z fasolki konserwowej

Sposób przyrządzenia

*D*o garnka wlać ok. 3 litrów zimnej wody. Dodać kostkę rosółową i zagotować. Ziemniaki i marchewkę obrać ze skórki, umyć i wrzucić do gotującego się bulionu. Gdy będą już miękkie, wyciągnąć, lekko ostudzić i pokroić w kostkę (najlepiej siatką do krojenia jarzyn). Dodać do zupy wraz z białą fasolką konserwową (razem z zalewą z puszek). Całość wymieszać i zagotować. Masło przełożyć na patelnię i gdy się roztopi, dodać mąkę pszenną. Dokładnie rozmieszać i chwilę smażyć, dodać zimnej wody (ok. 1/3 szklanki) wymieszać i wlać do gotującej się zupy. Zagotować i zupę zdjąć z ognia. Następnie dodać maggi i majeranek. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 1 puszka białej fasolki konserwowej
- 3 średnie ziemniaki
- 1 średnia marchewka
- 1 kostka rosółowa
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- maggi, majeranek, sól, pieprz

Zupa fasolowa

Sposób przyrządzenia

*S*łoninę pokroić w drobną kostkę i smażyć razem z mięsem. Do tego dodać pokrojone warzywa. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy według podanej kolejności. Na koniec dodać fasolki. Nie gotować, tylko pozostawić na płycie. Wino dodać, gdy chcemy otrzymać „zupę północną”.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 100–200 g słoniny
- 250 g mięsa mielonego
- 2 pory
- 2 duże cebule
- 1–2 marchewki
- 2 zielone papryki
- 1 papryka czerwona
- 1 puszka koncentratu pomidorowego
- 1 puszka fasolki szparagowej
- 1 puszka białej fasolki
- 1 puszka czerwonej fasolki
- kostka bulionowa, sól, papryka, pieprz
- 1 butelka wina czerwonego

Fasolówka po włosku

Sposób przyrządzenia

Fasolę przebrać, zalać wodą i moczyć co najmniej 12 godzin. Następnie odcedzić, zalać świeżą wodą i ugotować. Włoszczyznę i ziemniaki oczyścić, obrać i pokroić w kostkę. Razem z oliwą z oliwek, masłem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem dodać do fasoli, zanim ta stanie się zupełnie miękka. Całość gotować do momentu, aż wszystkie warzywa staną się wystarczająco miękkie. Do zupy dodać przecier pomidorowy. Bazylie opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Wrzucić do zupy i wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Żółty ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Gotową fasolówkę przelać do talerzy i posypać serem, póki jeszcze gorąca, aby ser mógł się nieco roztopić.

Rada: Jeśli nie namoczono fasoli, a jest ochota na zupę, wystarczy zalać fasolę zimną wodą, zagotować, odlać nieco wrzątku, wlać zimną wodę i ponownie zagotować. Czynność tę powtórzyć kilka razy.

Poleca Genowefa Jańczyk, Bierzany

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 200 g białej, drobnej fasoli
- 1 pęczek włoszczyzny
- 4 ziemniaki,
- 3 ząbki czosnku
- 1 pęczek bazylii
- 100 g żółtego sera
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz

Składniki

- zupa gulaszowa (do kupienia w sklepie, w proszku w torebce)
- 400 g karkówki
- 2 łyżki oleju
- 1 cebula
- 2 ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- 100 g wędzonego boczku
- 100 g kielbasy śląskiej
- sól

Sposób przyrządzenia

Karkówkę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, oprószyć solą. Cebulę obrać, posiekać. Rozgrzać 2 łyżki oleju, włożyć mięso, podsmażyć. Dodać cebulę, zeszklić. Mięso i cebulę zalać 500 ml wody, gotować ok. 40 minut, aż mięso będzie miękkie. Ziemniaki i marchewkę obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pociąć w kostkę. Warzywa dodać do mięsa, gotować 10 minut. Zupę gulaszową wymieszać z 500 ml wody, wlać do mięsa, gotować ok. 10 minut. Kielbasę pokroić w plasterki, boczek – w kostkę. Boczek włożyć na patelnię, dołożyć kielbasę, usmażyć na rumiano. Dodać do garnka, gotować 5 minut. Zupę nalać do misek. Podawać z bagietką.

Poleca Małgorzata Podzielny, Łubowice

Zupa mięsna z boczkiem

Zupa z kurczakiem i ryżem

Sposób przyrządzenia

Seler umyć, pokroić w plasterki. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Chilli przeciąć, usunąć pestki, pokroić w paski. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Rozgrzać masło, dodać curry, garam masalę i kminek, smażyć 1 minutę. Wrzucić cebulę, czosnek i chilli, smażyć 3 minuty. Dołożyć marchewkę i seler naciowy, smażyć 3 minuty. Warzywa zalać 500 ml wody, zagotować. Wsypać ryż, gotować pod przykryciem 20 minut. Kolendrę umyć, posiekać. Mięso pokroić w kostkę, jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do zupy, gotować 10 minut. Wlać śmietanę, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Zupę nalać na talerze, posypać kolendrą.

Poleca Barbara Podkówa, Murów

Składniki

● cebula	● 1/2 szklanki śmietany
● łodyga selera naciowego	● sok z 1/2 cytryny
● marchewka	● 1/3 pęczka kolendry
● chilli	● 1 łyżka curry
● 3 ząbki czosnku	● 1 łyżeczka garam masali
● 4 łyżki masła	● 1/2 łyżeczki mielonego kminku
● 100 g ryżu	● sól, pieprz
● 200 g pieczonego lub gotowanego kurczaka	
● jabłko	

Zupa jesienna

Sposób przyrządzenia

Kości zalać wodą, ugotować wywar, osolić i przecedzić. Warzywa obrać, umyć i pokroić na kawałki, kalafiora – na różyczki. Do warzyw dodać liście laurowe, połowę masła, zalać połową wywaru i ugotować. W pozostałym wywarze ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki i pory pokrojone w krążki. Połączyć warzywa i z reszty masła i mąki zrobić zasmażkę, dodać do zupy. Obrane pomidory pokroić, dodać do zupy z zieleniną i zagotować.

Poleca Anastazja Pożniak, Niemysłowice

Składniki

- 500 g kości
- 150 g marchewki
- 100 g pietruszki
- 100 g selerów
- ½ kalafiora
- 200 g fasolki konserwowej
- 500 g ziemniaków
- 100 g porów
- 500 g pomidorów
- 50 g masła
- 30 g mąki
- 2 liście laurowe, sól
- posiekana natka

Składniki

Składniki na 4–5 porcji

- 100 g wędzonego boczku
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 500 g kiszonej kapusty
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 suszone grzyby
- 2 liście laurowe
- po 5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- porcja włoszczyzny
- 4 ziemniaki
- 1 litr bulionu warzywnego z kostki
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- kminek, cukier, sól i pieprz

Kwaśnica na boczku

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać, razem z boczkiem podsmażyć w garnku na rumiany kolor na oleju. Dodać pokrojoną kiszoną kapustę, koncentrat pomidorowy, namoczone, odcieczone i pokrojone w paski suszone grzyby, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Podlać 1 szklanką wody, dusić ok. 30 minut na małym ogniu, pod przykryciem. Włoszczyznę i ziemniaki obrać i umyć, pokroić w kostkę. Warzywa zalać gorącym bulionem, gotować 10 minut pod przykryciem, wlać do duszącej się kapusty. Wymieszać, zagotować. Masło utrzeć z mąką, rozprowadzić gorącym wywarem. Wlać do zupy, zagotować. Przyprawić kminkiem, cukrem, solą i pieprzem.

Poleca Renata Pośpiech, Kietrz

Zupa ogonowa

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać 2 litry wody, wrzucić kostkę rosółową i suszone grzyby (grzyby wcześniej można namoczyć), zagotować. Marchewkę i seler obrać i pokroić w niewielką kostkę, por pokroić w talarki, a czosnek posiekać lub przecisnąć przez praskę. Wszystkie warzywa dodać do zupy. Cebulę obrać i pokroić w półplasterki, kiełbasę pokroić w kostkę i razem z cebulą podsmażyć na patelni. Dodać do garnka. Zupę w proszku rozrobić w niewielkiej ilości wody i wlać do garnka z zupą, aby ją zagęścić. Całość zagotować, doprawiwszy pieprzem i vegetą.

Poleca Rozalia Piszcz, Rogi

Składniki

- 1 kostka rosółowa
- 2 marchewki
- ½ selera
- ½ białej części pora
- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- kilka suszonych grzybów
- 2 pęta kiełbasy polskiej wędzonej
- 1 zupa ogonowa w proszku
- vegeta, pieprz

Zupa z brukselki z serem topionym

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Seler obrać i opłukać. Brukselki umyć i przekroić na połówki. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Tak przygotowane warzywa wrzucić do bulionu i gotować ok. 30 minut, aż ziemniaki się rozpadną, a brukselka będzie miękka. Serek topiony pokroić, wrzucić do zupy i wymieszać, aż się rozpuści. Na koniec zupę doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na talerzu zupę posypać szczypiorkiem.

Poleca Maria Pilch, Komprachcice

Składniki

- 800 ml (4 szklanki) bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 1 cebula
- 1/2 selera
- 3 ziemniaki
- 200 g brukselki
- 1 duży, śmietankowy serek topiony
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa i posiekany szczypiorek

Składniki

- 2 litry wody
- 2 średnie marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 średni seler
- vegeta, maggi
- 1 puszka groszku
- 1 bułka
- 3/4 kostki masła
- natka pietruszki

Zupa warzywna z grzankami

Sposób przyrządzenia

Wszystkie warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Włożyć do garnka z wodą, dodać groszek razem z zalewą i vegetą. Całość razem gotować, aż warzywa będą miękkie. Bułkę pokroić na małe kostki i odsmażyć na maśle, następnie te grzanki wrzucamy do zupy. Doprawiamy maggi do smaku i posypujemy natką pietruszki.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Zupa warzywna

Sposób przyrządzenia

Na wrzący wywar wsypać mrożonkę warzywną, gotować ok. 15 minut. Z jajka, mąki odrobiny wody zrobić dość gęste ciasto i do gotującej się zupy wkładać malutkie kluseczki (ciasta nabierać na czubek łyżki, za każdym razem zanurzając ją w zimnej wodzie). Pomidora połać wrzątkiem i obrać ze skórki, a następnie pokroić w ósemki i krótko przesmażyć na 1 łyżce masła. Wrzucić do zupy i zamieszać. Na koniec zabielić zupę śmietaną.

Poleca Aniela Morawiec, Koperniki

Składniki

- 1 1/2 litra wywaru mięsnego (może być z kostki)
- 1 paczka mrożonki wieloskładnikowej
- 1 duży pomidor
- 1 łyżka masła
- 150 ml śmietany 18%
- sól, pieprz

Składniki na kluseczki

- 1 jajko
- 2 czubate łyżki mąki

Składniki

- 1 1/2 litra wywaru z kości i warzyw
- 150 ml śmietany
- 200 g kielbasy zwyczajnej
- 100 g cebuli
- tłuszcz
- 50 g tartego chrzanu
- 30 g mąki
- 2 żółtka jajeczne gotowane
- sól, pieprz, czosnek, cukier, zakwas z żytniej mąki do smaku

Żurek namysłowski

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, usmażyć. Kielbasę obrać z osłonki, pokrajać w półplasterki, dodać do cebuli, chwilę poddusić, zalać wywarem, gotować ok. 5 minut na małym ogniu. Następnie połączyć ze śmietaną wymieszaną z mąką, zakwasem, zagotować, dodać chrzan i przetarte przez sito żółtka, doprawić do smaku.

Poleca Stefania Mróz, Namysłów

Żurek śląski II

Sposób przyrządzenia

Kości umyć, zalać zimną wodą (od 1½ do 2 litrów) i dodać marchew, pietruszkę, łyżeczkę soli, gotować 1½ godziny. Po ugotowaniu rosół odcedzić, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować 10 minut. Dodać obsmażoną na maśle pokrojoną w kostkę kielbasę i ugotowaną marchewkę. Wstrząśnięty zakwas wlać do całości i zagotować. Do tak przygotowanego żurku do każdej porcji można dodać połówkę gotowanego jajka.

Poleca Bernard Panuś, Górkę k. Opola

Składniki

- 1 kg kości wieprzowych lub innych
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 200 g kielbasy zwyczajnej
- 50 g masła
- 500 ml zakwasu na żurek (gotowy w butelkach)
- sól, pieprz do smaku
- 500 g ziemniaków

Składniki

- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera i pora,
- 4 skrzydełka z kurczaka lub 2 kostki rosółowe
- natka pietruszki do posypania zupy
- 1 cebulka
- 1 łyżeczka mąki
- 1 łyżka śmietany
- maggi
- koncentrat pomidorowy lub świeże pomidory

Zupa pomidorowa

Sposób przyrządzenia

W garnku zagotować wywar z marchewki, pietruszki, selera, pora, skrzydełek (albo kostki rosółowe). Gotować 30 minut. Po ugotowaniu wywaru wyjąć jarzyny i skrzydełka. Na maśle przysmażyć posiekaną bardzo drobno cebulę i dodać przecier pomidorowy (dodać troszkę wody). Po podsmażeniu przetrzeć przez sitko do zupy. Śmietanę roztrzepać z 1 łyżeczką mąki i odrobiną wody. Do tego dodać troszkę zupy i wymieszać. Następnie całość wlać do zupy i porządnie zamieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i maggi. Można też, w zależności od gustu, posypać posiekaną pietruszką. Do zupy można gotować – wedle uznania – makaron, ryż lub lane kluski. Można jeszcze dodać do zupy startą na wiórki marchewkę wyciągniętą podczas gotowania.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Pomidorówka

Sposób przyrządzenia

Zagotować bulion z liśćmi laurowymi i zielem angielskim, wsypać makaron, gotować razem ok. 5 minut, mieszając. Dodać obrany i posiekany czosnek oraz pokrojone suszone pomidory. Koncentrat rozprowadzić w 1 litrze gorącej wody, wlać do garnka, gotować, aż makaron zmięknie. Zupę zestawić z ognia, wsypać majeranek, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Rozlać zupę do misek, posypać koperkiem.

Poleca Rozalia Guzek, Kopice

Składniki

- 1½ litra bulionu drobiowego z kostki
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1½ szklanki drobnego makaronu świderki
- ząbek czosnku
- 6 suszonych pomidorów
- ½ szklanki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka świeżego posiekanego majeranku
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, pieprz

Składniki

- 1½ kg ziemniaków
- 2 litry bulionu (np. warzywnego)
- 3 marchewki
- 1 seler
- 1 cebula
- 200 g wędzonego boczku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. W garnku na oliwie zeszklić 1 cebulę. Dodać marchewkę, seler i połowę ziemniaków. Zalać bulionem i gotować 20 minut. Resztę ziemniaków gotować, odcedzić, zalać 2 szklankami bulionu i zmiksować. Wlać do zupy. Boczek pokroić, wysmażyć na chrupko na patelni. Zupę przyprawić, dodać boczek i natkę.

Poleca Mirosława Dura, Kosorowice

Kartoflanka

Kartoflanka z parówkami

Sposób przyrządzenia

W 2 litrach wrzątku rozpuścić kostki bulionowe. Ziemniaki, marchewkę, pietruszkę i seler obrać, umyć, pokroić w kostkę. Rozgrzać masło, włożyć warzywa, smażyć około 5 minut, dodać do bulionu. Parówki pokroić w talarki, a boczek w kostkę. Boczek wrzucić na patelnię; gdy wytopi się tłuszcz, dodać parówki, usmażyć na rumiano. Nieco boczku i parówek odłożyć do dekoracji, resztę wraz z tłuszczem dodać do bulionu. Tymianek umyć, osuszyć, posiekać, $\frac{3}{4}$ dodać do zupy, doprawić pieprzem i, jeśli trzeba, solą. Gotować ok. 30 minut, aż ziemniaki i warzywa będą miękkie. Mąkę wymieszać ze śmietaną, rozprowadzić niewielką ilością gorącej zupy i mieszając, wlać do garnka, chwilę gotować. Zupę nalać do misek, udekorować parówkami i boczkiem, posypać resztą tymianku.

Poleca Maria Szolęga, Grodziec

Składniki

- 800 g ziemniaków
- 150 g parówek
- 100 g wędzonego boczku
- marchewka
- pietruszka
- $\frac{1}{3}$ selera
- 2 kostki bulionu drobiowego z liściem laurowym i ziele angielskim
- 2 łyżki masła
- 2 łyżeczki mąki
- 150 ml śmietany
- $\frac{1}{2}$ pęczka natki
- 3 gałązki tymianku
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 200 ml śmietany
- 1 kg pomidorów
- $\frac{1}{2}$ pęczka natki pietruszki
- $\frac{1}{2}$ pęczka szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Pomidory włożyć do misek z wrzątkiem. Następnie schłodzić w zimnej wodzie i obrać skórkę. Szczypiorek i natkę pietruszki umyć. Pomidory pokroić na mniejsze części i dokładnie zmiksować za pomocą blendera. Czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do pomidorów. Gotową masę doprawić solą i pieprzem. Zupę schłodzić. Każdą porcję przed podaniem ozdobić kleksem śmietany, gałązką pietruszki i szczypiorkiem.

Rada: Aby pozbyć się skórki z pomidora, naciąć go należy na środku, na krzyż. Zalać wrzątkiem, chwilę w nim pomoczyć, a następnie wrzucić na sitko i polać strumieniem zimnej wody. Skórka odchodzi idealnie.

Poleca Martyna Sychalska, Kadłub



Krupnik

Sposób przyrządzenia

Skrzydółka obgotować, wylać wodę, umyć. Do garnka z wrzątkiem włożyć umyte skrzydółka, pokrojone w kostkę jarzyny, ziemniaki i cebulę. Dodać także wymyte grzyby i gotować, aż warzywa będą miękkie. Skrzydółka wyjąć, a całość zasypać przepłukaną kaszą i gotować do miękkości. Krupnik przyprawić do smaku solą, pieprzem i potłuczonym ziele angielskim. Dodać masło i posiekaną natkę pietruszki. Ugotowane grzyby wyjąć, pociąć w paseczki i wrzucić z powrotem do krupniku. Wszystko razem wymieszać i rozlać na talerze.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 4 skrzydółka z kurczaka
- $\frac{1}{2}$ selera
- 1 duża marchew
- $\frac{1}{2}$ pietruszki
- 5 ziemniaków
- 1 cebula
- 6 grzybów suszonych
- 150 g kaszy jęczmiennej średniej
- 2 łyżeczki masła
- natka pietruszki, sól, pieprz
- 4 ziarna ziele angielskiego

Krupnik jęczmienny na podrobach

Sposób przyrządzenia

Serca i żółdki oczyścić, pokroić na kawałki, cebulę pokroić w kosteczkę i podsmżyć na maśle roślinnym. Do garnka wlać 500 ml wody, posolić i włożyć podroby, umyte suszone grzyby i zagotować. Dodać opłukaną kaszę, cebule i gotować pod przykryciem ok. 50 minut. Obrane warzywa pokroić w drobną kostkę. Ziemniaki pokroić w większą kostkę. Gdy kasza i podroby będą prawie miękkie, wrzucić do zupy ziemniaki, warzywa i gotować jeszcze przez 10 minut. Na koniec zabielić zupę śmietaną, należy także doprawić zupę solą, pieprzem i maggi. Posypać zupę natką pietruszki.

Poleca Maria Marciniak, Prószków

Składniki

- ½ szklanki kaszy jęczmiennej
- po 250 g serc i żółdków kurzych
- 2 marchewki
- 1 mała pietruszka
- kawałek selera
- 2 cebule
- 4 ziemniaki
- ½ szklanki śmietany
- 1 łyżka masła roślinnego
- kilka grzybów suszonych
- pieprz, sól, maggi
- natka pietruszki



Składniki

- 1½ litra wywaru z mięsa i warzyw
- 100 g kaszy jaglanej
- 300 g ziemniaków drążonych
- 150 g szynki lub innej wędliny
- 1–2 żółtka
- natka pietruszki
- sól, pieprz, przyprawa do zup do smaku

Krupnik z wędliną

Sposób przyrządzenia

Kaszę opłukać, sparzyć wrzącą wodą, osączyć z wody, zalać wrzącym wywarem i gotować na małym ogniu, często mieszając. Ziemniaki umyć, włożyć do kaszy pod koniec gotowania. Wędlinę pokrajać w paseczki, połączyć z zupą, chwilę pogotować, lekko przestudzić, wymieszać z żółtkami i posiekaną natką pietruszki, doprawić.

Poleca Fabiola Pluszczak, Gorzów Śląski

Barszcz biały z białą kielbasą

Sposób przyrządzenia

Marchew, pietruszkę, seler, por, kielbaski białe gotować razem ok. 30 min. Po tym czasie wszystko wyjąć z garnka. Marchewkę pokroić w kostkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wrzucić do wywaru. Ziemniaki pokroić w kostkę i też wrzucić do zupy. Gotować ok. 15 minut. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na maśle, dodać pokrojoną w cienkie plasterki białą kielbasę i jeszcze chwilę smażyć. Następnie wszystko wrzucić do zupy. Wlać butelkę zakwasu i zagotować, dodać majeranek, sól, pieprz i posiekany czosnek.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 1 marchewka duża
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 mały seler
- ½ pora
- 2 ząbki czosnku
- 2 białe surowe kielbaski
- 4 ziemniaki
- majeranek, sól, pieprz
- 1 butelka gotowego zakwasu (500 ml)

Grochówka II

Sposób przyrządzenia

Groch opłukać, namoczyć w 2 litrach zimnej wody, pozostawić na noc. Następnego dnia gotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły. Następnie posolić, przetrzeć przez sito lub zmielić. Cebulę i boczek pokroić w kostkę, czosnek posiekać. Zrumienić cebulę na oleju, dodać boczek i czosnek i kilka minut smażyć na małym ogniu. Wywar zagotować, dodać groch, cebulę z boczkiem, gotować 5 minut. Masło roztopić na patelni, wsypać mąkę, zasmażyć, wlać ½ szklanki wody, wymieszać i dodać do zupy. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem i cząbrem. Podawać z grzankami, ziemniakami lub z pieczywem.

Poleca Rozalia Tryba, Łagiewniki Małe

Składniki

- 300 g grochu
- 200 g wędzonego boczku
- 1 litr wywaru warzywnego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki masła
- 3 łyżeczki mąki
- 3 łyżeczki oleju
- sól, pieprz, majeranek, cząber

Składniki

- 1½ litra wywaru z mięsa i warzyw
- 200 g grochu
- 400 g ziemniaków
- 80 g cebuli
- 100 g boczku wędzonego
- 20 g mąki
- 100 g kielbasy
- sól, pieprz, czosnek i majeranek do smaku

Zupa grochowa z ziemniakami

Sposób przyrządzenia

Groch przebrać, opłukać, zalać zimnym wywarem, zagotować i pozostawić na 2 godziny. Potem gotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, włożyć do grochu pod koniec gotowania. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać. Boczek pokrajać w kostkę, częściowo stopić, dodać cebulę, podsmażyć, oprószyć mąką, lekko zarumienić, połączyć z zupą, obraną z osłonki i pokrajaną w półplasterki kielbasą oraz przyprawami, chwilę pogotować, doprawić.

Poleca Maria Remiasz, Nowy Światów

Zupa ogórkowa II

Sposób przyrządzenia

1 marchewkę i 3 ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zagotować wywar z marchewki, pora, selera, pietruszki i piersi z kurczaka (lub 2 kostek rosółowych). Po zagotowaniu należy wyjąć jarzyny. Uartą marchewkę podsmażyć na maśle i dodać do tego starte ogórki. Dusić 5 minut. Do wywaru należy wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki; zagotować, aż zmiękną. Następnie dodać ogórki z marchewką i gotować 5 minut. Jeśli ktoś lubi, zabielić śmietaną i posypać pietruszką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 3 średnie ogórki kiszone
- 2 marchewki
- kawałek selera i pora
- 1 pietruszka
- 4 skrzydełka z kurczaka lub 2 kostki rosółowe
- 5 ziemniaków

Składniki

Składniki na 8 osób

- 2 kg wołowiny
- 1 masło
- 4 średnie cebule
- 500 g marchwi
- 1 delikat do mięs
- 3 łyżki oleju
- 1 papryka
- pieprz, maggi do smaku
- ziele angielskie
- liść laurowy

Sposób przyrządzenia

Wołowinę pokroić w kostkę. Dodać 1 delikat do mięs, 4 łyżki oleju, wymieszać, zostawić w chłodnym miejscu na co najmniej 2 godziny. W garnku odparować masło i podsmażyć mięso, dodać do tego liść laurowy, ziele angielskie i całość mieszać od czasu do czasu. Po obsmażeniu (ok. ½ godziny) dodać 1,2 litra wody zagotowanej, dodać cebulę pokrojoną w kostkę i dodać pokrojoną marchew. Całość gotować ok. 2 godzin. Pod koniec gotowania dodać paprykę pokrojoną w kostkę, doprawić do smaku i zagęścić mąką.

Poleca Elżbieta Janikula, Przysiecz

Zupa gulaszowa wołowa

Serowa z grzankami

Sposób przyrządzenia

Ser zetrzeć, mąkę zasmażyć w garnku z margaryną, nie rumienić. Wlać zimny bulion, gotować 8 minut, mieszając. Przyprawić solą i pieprzem, wsypać ser, gotować, mieszając, aż się rozpuści. Dodać żółtko rozmącone w śmietanie, wymieszać. Chleb pokroić w kostkę, zrumienić na maśle. Zieleninę rozsypać na talerze, wlać zupę, posypać grzankami.

Poleca Stefania Hermańska, Korfantów

Składniki

- 150 g żółtego sera
- 4 łyżki mąki
- 5 łyżek margaryny
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 żółtko
- ½ szklanki śmietany 12%
- 3 kromki chleba
- 1 łyżka masła
- posiekana zielenina
- sól, pieprz

Składniki

- 2 kg brukwi
- 1 cebula
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 150 g masła
- 100 g mąki
- 1 szklanka zimnej wody
- sól, pieprz
- vegeta
- zielona pietruszka lub koperek
- 1 kostka rosółowa drobiowa
- 250 g śmietany
- bułka lub chleb na grzanki

Zupa z brukwi

Sposób przyrządzenia

Brukiew pokroić w kostkę, wrzucić do garnka i nalać tyle wody, by była zakryta. Wrzucić włoszczyzną, kostkę i posolić. Gotować do miękkości, po ugotowaniu zmiksować. Z mąki i 1 szklanki wody zrobić zasmażkę, wlać do zupy wraz ze śmietaną, przyprawić solą, pieprzem i vegetą. Raz jeszcze zagotować. Wsypać pietruszkę. Bułkę lub chleb pokroić w kostkę, zrumienić na maśle. Gotowymi grzankami posypać zupę na talerzu.

Poleca Maria Grelich Łęcznik

Zupa gulaszowa I

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem, majerankiem, czosnkiem i odstawić na ½ godziny. Olej wlać do garnka, podsmażyć na nim cebulę pokrojoną w kostkę. Następnie dodać mięso, podsmażyć, a następnie zalać rosółem bądź wywarem i tak dusić do miękkości. Ziemniaki pokrojone w dużą kostkę ugotować osobno. Paprykę obrać, pokroić w kostkę, pieczarki pokroić w plastry, przygotować z mąki i wody roztwór do ugotowanego mięsa. Dodać pieczarki, paprykę i ziemniaki, następnie zagęścić roztworem. Zagotować, przyprawić do smaku.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 1 kg mięsa wieprzowego
- 250 g pieczarek
- 1 papryka czerwona
- 3 duże ziemniaki
- olej do podsmażenia
- 4 łyżki mąki do zagęszczenia
- 3 cebule
- sól, pieprz, maggi
- majeranek
- 3 ząbki czosnku
- wywar bądź rosół

Składniki

- 800 g wołowiny
- 500 g kości wołowych
- 500 g włoszczyzny (marchewka, pietruszka, seler, por – biała część, ¼ nie-dużej kapusty włoskiej)
- 4 cebule
- 2 sztuki papryki czerwonej
- 400 g pomidorów bez skórki (najlepiej pelatti)
- ½ szklanki zacierki
- 4 ziemniaki
- 4 ząbki czosnku
- ziele angielskie
- kilka ziaren pieprzu
- liść laurowy
- 2 łyżki smalcu
- 2 łyżki słodkiej papryki w proszku
- sól, pieprz, majeranek, kminek

Zupa gulaszowa II

Sposób przyrządzenia

Włoszczyzny, kości, liścia laurowego, ziela angielskiego, kminku ugotować wywar, a następnie przecedzić. Oczyszczone i umyte mięso osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić w kostkę i podsmażyć na smalcu na złoty kolor. Do mięsa dodać posiekaną cebulę i czosnek i jeszcze chwilę podsmażyć. Następnie kolejno dodać pokrojoną w paski paprykę, pomidory pelatti i dusić. Wywar wlewać do dużego garnka, włożyć pokrojone w kostkę ziemniaki, zacierkę, podsmażone mięso z warzywami doprawić do smaku i gotować jeszcze ok. 30 minut na bardzo małym ogniu.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Zupa gulaszowa III

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć z cebulą pokrojoną w kostkę, zalać bulionem, do tego dodać pomidory i paprykę pokrojoną w kostkę, gotować ok. 1/2 godziny.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g mięsa wołowego
- 500 g pomidorów
- 4 cebule
- 2 papryki
- kminek, słodka papryka
- pieprz, sól

Składniki

- 300 g białej fasoli (z działki lub z puszki)
- 2 litry wody
- 250 g dobrze przetrześniętej słoniny
- 1 cebula
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki papryki różanej
- cukier
- 1 kostka rosółowa
- 1 mała puszka koncentratu pomidorowego
- 1 pęczek włoszczyzny
- 4 kielbasy metki
- pietruszka

Czerwona zupa z fasoli

Sposób przyrządzenia

300 g fasoli namoczyć przez noc. Fasolę gotować w wodzie z kostką słoniny ok. 1 godziny na małym ogniu. Pokroić cebulę, włoszczyznę, metkę i dodać wraz z przyprawami i kostką rosółową do zupy. Ponownie gotować 30 minut. Zupę doprawić papryką w celu uzyskania pikantnego smaku i posypać pokrojoną natką pietruszki.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Pikantna gulaszowa

Sposób przyrządzenia

Wołowinę dokładnie umyć i pokroić na kawałki. Włoszczyznę oczyścić, razem z wołowiną włożyć do garnka, zalać wodą i gotować ok. 40 minut. Ziemniaki i cebule obrać. Paprykę umyć, osuszyć, a po usunięciu gniazd nasiennych pokroić w kostkę razem z ziemniakami i cebulą. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni bez tłuszczu. Do gotującego się wywaru z mięsem i włoszczyzną dodać pokrojone ziemniaki, cebulę, paprykę i boczec. Wymieszać i gotować ok. 15 minut. Na koniec dodać groszek konserwowy, przecier pomidorowy i ostrą paprykę w proszku, sól i pieprz do smaku. Zupę podawać, gdy jest jeszcze bardzo ciepła, najlepiej z bagietką lub ciemnym pieczywem.

Poleca Aleksandra Białek, Biskupice

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 kg wołowiny bez kości
- 4 duże ziemniaki
- 300 g wędzonego boczku
- 2 cebule
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 czerwona papryka
- 300 g groszku konserwowego
- 100 g przecieru pomidorowego
- ostra papryka w proszku
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 200 g fasoli
- 3 łyżki masła
- 1 liść laurowy
- 4–5 ziaren pieprzu
- 1 marchew
- 1 cebula
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Fasolę namoczyć, odcedzić, zalać 1 1/2 litra wody. Dodać 2 łyżki masła, 1 liść laurowy i ziarna pieprzu, gotować ok. 1 1/2 godziny. Dodać obraną, pokrojoną marchew, sól, pieprz do smaku, gotować ok. 10 minut. Cebulę obrać, posiekać i przesmażyć na ostatniej łyżce masła. Dodać do zupy.

Zacierki: mąkę zagnieść z jajkiem, 2 łyżkami ciepłej wody i szczyptą soli. Wyrobić dobrze rękami twarde ciasto, stale podsypując mąką. Zrobić zacierki, szczypiąc ciasto po małym kawałeczku. Rozsypać je na stolnicy, by przeschły. Dodać do zupy i gotować jeszcze ok. 10 minut. Przyprawić solą i pieprzem.

Poleca Bolesława Czapór, Skorogoszcz

Zupa fasolowa z zacierkami

Zupa jarzynowa

Sposób przyrządzenia

Większą część boczku zalać zimną wodą i zagotować (kawałek pozostawić do zasmażki). Do wrzątku włożyć umyte i rozdrobnione jarzyny (ziemniaki i kalafior trochę później, gdyż krócej się gotują), posolić. Gdy warzywa są miękkie, sporządzić rumianą zasmażkę (na stopionym boczku), dodać do zupy i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem, posypać umytą, posiekaną zieleniną.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 400–500 g warzyw: marchew, kalarepka, kalafior, fasolka szparagowa, zielony groszek, ziemniaki, seler, pietruszka, kapusta, por
- 100 g wędzonego boczku lub kawałek skórki z dobrze uwędzonej słoniny
- posiekana natka pietruszki lub koperek
- sól, pieprz
- zasmażka: 1 łyżka tłuszczu, 1 czubata łyżka mąki

Składniki

Składniki na 6 porcji

- ½ szklanki ugotowanego grochu
- ½ szklanki soczewicy
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 papryka
- 2 pomidory
- 2 łodygi selera naciowego
- 200 g szynki
- 6 szklanek bulionu
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 3 listki laurowe, sól, czarny pieprz
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka suszonego oregano

Sposób przyrządzenia

Marchewkę, cebulę i czosnek obrać. Paprykę i łodygi selera naciowego starannie oczyścić. Warzywa opłukać, pokroić w kosteczkę. Szynkę pociąć na kawałki. W garnku rozgrzać oliwę. Wrzucić pokrojone warzywa. Szybko obsmażyć. Dołożyć szynkę i smażyć 1–2 minuty. Składniki zalać bulionem. Wrzucić listki laurowe. Przyprawić na pikantnie oregano i ostrą papryką. Pomidory umyć, ponakłuwać widelcem, sparzyć. Następnie obrać i pokroić na kawałeczki. Dodać do zupy i gotować 20 minut. Soczewicę przebrać. Opłukać na sitku pod bieżącą wodą i dobrze odsączyć. Przełożyć do garnka z gotującymi się warzywami i wędliną. Poczekać, aż zupa zawrze, po czym zmniejszyć płomień i gotować jeszcze ok. 20 minut. Na koniec dodać groch. Gotową zupę przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Izabela Kępa, Sternalice

Zupa jarzynowa z kukurydzą i groszkiem

Sposób przyrządzenia

Salami pokroić w paski. Cebulę obrać, posiekać. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę. Chilli przekroić na pół, usunąć pestki, posiekać. Marchewkę obrać, umyć, pokroić w kostkę. Natkę umyć, osuszyć. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy, wrzucić salami, podsmażyć. Na paprykowy tłuszcz włożyć cebulę, chilli i paprykę, smażyć 5 minut. Wsypać kurkumę i kolendrę, smażyć 1 minutę, mieszając. Warzywa zalać 1½ litra wody, dodać kostkę bulionową i groszek, gotować ok. 15 minut. Dołożyć osączoną kukurydzę, gotować 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Wlać śmietanę, podgrzać. Zupę nalać na talerze, ozdobić natką.

Poleca Mirosława Wąchała, Tworów

Składniki

- 1 puszka kukurydzy
- 300 g mrożonego groszku
- 1 chilli
- ½ czerwonej papryki
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 kostka bulionu drobiowego
- 50 g paprykowego salami
- ½ szklanki śmietany
- oliwa
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- 2 gałązki natki
- sól, pieprz

Zupa jarzynowa z grzankami

Sposób przyrządzenia

Do garnka z wodą dodać całą puszkę groszku wraz z zalewą. Warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach i włożyć do garnka. Należy dodać także vegetę. Całość gotować do czasu, aż warzywa zmiękną. Następnie pokroić w kostkę bułki i usmażyć je na maśle. Gotowe dodać do ugotowanych warzyw. Doprawić do smaku i dodać natkę pietruszki.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 2 litry wody
- 1 duża marchewka
- 1 duży seler
- 1 duża pietruszka
- 1 puszka groszku
- 1 kostka masła
- 2 bułki
- vegeta
- natka pietruszki

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 szklanek lekkiego rosółu z drobiu
- 200 g małych pieczarek
- 2 pomidory
- 1 marchew
- ½ selera
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy do smażenia
- kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- 1 liść laurowy
- zielenina
- 1 szklanka gęstej śmietany

Zupa jarzynowa z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Na rozgrzanej oliwie podsmażać cebulę; gdy się zeszkli, dodać pokrojone w paski pieczarki. Przez chwilę razem smażyć, następnie dodać pokrojone w kostkę pomidory (bez skórki i pestek). Całość zasmażać. Do rosółu wrzucić pokrojoną w słupki marchew, seler i przyprawy. Gotować na średnim ogniu przez ok. 10 minut. Dodać zasmażoną cebulę z pomidorami i pieczarkami. Gotować nadal, aż wszystkie składniki będą miękkie. Przyprawić zupę do smaku, zestawić z ognia, połączyć ze spienioną śmietaną. Podawać gorącą, posypaną zieleniną. Zupa smakuje bardzo dobrze z podanymi oddzielnie ziemniakami purée okraszonymi tłuszczem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Marchewkę i pietruszkę obrać, opłukać, pokroić w plasterki. Chilli przekroić na pół, usunąć pestki, posiekać. Cukinię umyć, pociąć w kostkę, a pomidory na cząstki. Boczek pokroić w kostkę. Na patelnię wrzucić boczek, gdy wytopi się tłuszcz, dodać cebulę, czosnek i chilli, zeszklić. Wsypać 1 łyżkę mielonej papryki, chwilę smażyć, mieszając. Dodać mięso, obsmażyć. Wrzucić marchewkę, pietruszkę, cukinię, smażyć 5 minut. Mięso i warzywa zalać 2 litrami wody, dodać kostkę rosółową, gotować 30 minut. Dodać pomidory, 1 łyżeczkę majeranku, doprawić solą i pieprzem. Gotować, aż mięso będzie miękkie. Wrzucić osączoną fasolę i makaron, gotować 15 minut. Natkę umyć, osuszyć. Zupę nalać do misek, ozdobić natką.

Poleca Małgorzata Wróbel, Złotogłowice

Składniki

- 100 g wołowiny
- 100 g boczku
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 czerwona cebula
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cukinia
- 1 papryka chilli
- 150 g makaronu kolanka
- 2 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 1 kostka rosółu wołowego
- 1 gałązka natki
- 1 mielona słodka papryka
- majeranek
- sól, pieprz

Jarzynowa wiejska

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, pokroić w grube piórka. Marchewki, seler i ziemniaki oczyścić, obrać, pokroić w kostkę. Kapustę poszatkować, posypać niewielką ilością soli, ugnieść rękoma i odstawić (przed wrzuceniem do zupy odcisnąć i odlać sok). Pomidory z puszki zmiksować razem z zalewą. W garnku, w którym będzie się gotować zupa, rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Dodać marchew, seler i ziemniaki, wymieszać, podsmażyć. Kostki bulionowe rozpuścić w 1 3/4 litra wrzątku, wlać do garnka. Wrzucić fasolkę i ryż, gotować 20 minut. Dodać kapustę i zmiksowane pomidory, gotować 10 minut. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, obficie posypać posiekаныmi ziołami.

Poleca Rozalia Widok, Zdzeszowice

Składniki

- 2 czerwone cebule
- 3 marchewki
- 4 łodygi selera naciowego,
- 5 ziemniaków
- 350 g białej kapusty
- 1 puszka pomidorów w zalewie bez skórki
- 4–5 łyżek oleju
- 4 kostki bulionu warzywnego
- 100 g fasolki szparagowej mrożonej
- 150 g ryżu
- 4 łyżki posiekanych ziół (koperek, szczypiorek, natka, tymianek)
- sól, pieprz

Składniki

- kawałki wyschniętego chleba
- 1 jajko
- 1 łyżeczka mąki
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- sól, kminek

Sposób przyrządzenia

Cheleb pokrajać na kawałki, włożyć do garnka, zalać zimną wodą, dodać sól, kminek i zagotować. Jajko i mąkę rozmieszać ze śmietaną i wlać do gotującego się chleba. Gotować wszystko parę minut i odstawić z ognia.

Poleca Monika Burgiel, Zalesie Śląskie

Giermuszka

Pikantna zupa serowa

Sposób przyrządzenia

Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych oczkach, zalać szklanką mleka, odstawić, by zmiękł. Kostki rosółowe rozpuścić w 1 1/2 litra wody, zagotować. Zmniejszyć ogień, na sitko włożyć serki topione i częściowo zanurzyć w zupie. Gdy będą się już rozpuszczać, przetrzeć. Cebulę obrać, posiekać. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy, wrzucić cebulę, usmażyć na rumiano, posypać mąką, chwilę smażyć. Mieszając, dodać do zupy. Dołożyć żółty ser razem z mlekiem, w którym się moczył. Wlać wino, doprawić paroma kroplami tabasco. Gdy zupa będzie już gęsta, odstawić na 5 minut, następnie szybko mieszając, dodać roztrzepane żółtka. Tymianek umyć, osuszyć, posiekać. Zupę nalać do miseczek, posypać tymiankiem. Podawać z paluszkami chlebowymi, grzankami lub bagietką.

Poleca Antonina Wesoly, Zdzeszowice

Składniki

- 150 g żółtego sera
- 1 szklanka mleka
- 3 trójkąciki sera topionego
- 2 kostki rosółu drobiowego
- 1 cebula
- 1 papryka chilli
- 1 łyżka mąki
- oliwa
- 1/4 szklanki białego, wytrawnego wina
- sos tabasco
- 3 żółtka
- 2 gałązki tymianku

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 średni kalafior
- 1 upieczona pierś kurczaka
- 6 szklanek rosółu drobiowego
- 1 duży pomidor
- 1 szklanka śmietany
- sól, przyprawa do zup
- zielenina

Zupa kalafiorowa z kurczakiem

Sposób przyrządzenia

Kalafior namoczyć w wodzie z solą (aby wypłynęły muszki). Podzielić go na różyczki, przełożyć do gotującego się rosółu. Po 3 minutach dodać drobno pokrojone mięso kurczaka (bez kostek i skóry). Dodać także obrany i pozbawiony pestek pomidor pokrojony w kostkę. Gotować ok. 15 minut – kalafior powinien być miękki, ale nierozgotowany. Na koniec przyprawić do smaku. Po zdjęciu z ognia połączyć z dobrze roztrzepaną śmietaną i dodać zieleninę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zupa kalafiorowa

Sposób przyrządzenia

Z mięsa, warzyw i przypraw ugotować lekki rosół. Gdy mięso i warzywa będą już miękkie, wyjąć, do wywaru dodać kalafior. Gotować przez 5–7 minut. Połowę kalafiora wyjąć, resztę zostawić w zupie. Do zupy dodać marchewkę i wszystko zmiksować blenderem. Następnie dodać pokrojone mięso i wlać skrobię, mąkę wymieszaną z jogurtem (najlepiej skrobię i mąkę wymieszać w odrobinie wody, żeby nie było grudek, a później dodać do tego jogurt). Wszystko jeszcze pogotować z 5 minut, następnie wrzucić różyczki ugotowanego kalafiora. Pogotować chwilę i wlać na talerz.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 pojedyncza pierś z kurczaka
- 1½ litra wody
- 1 opakowanie mrożonych kalafiorów (500 g)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ½ selera
- 1 mała cebula
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 listek laurowy
- 2 ziela angielskie
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 6 szklanek rosółu drobiowego
- 1 duży pęczek koperku
- 1 szklanka śmietany
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżeczka mąki
- 4 jajka ugotowane na twardo
- sól

Sposób przyrządzenia

Z koperku oddzielić drobne gałązki, a łodyżki związać bawełnianą nitką, wrzucić do gorącego rosółu i zagotować. Mąkę rozprowadzić w zimnym mleku, dodać do zupy i gotować razem na małym ogniu ok. 3 minut, by mąka straciła smak surowizny. Gałązki koperku drobno posiekać. Obrane ze skorupki jajka podzielić na półki, oddzielnie posiekać białka i oddzielnie żółtka. Z zupy usunąć łodygi koperku, dodać posiekany koperek, zagotować, następnie odstawić z ognia, połączyć ze spienioną śmietaną i gdy trzeba, lekko doprawić do smaku. Na spód talerzy położyć posiekane białka, zalać zupą, wierzch posypać posiekanymi żółtkami i od razu podawać. Oddzielnie dać ugotowany na sytko ryż lub małe grzanki z pszennego pieczywa.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Zupa koperkowa

Zupa cebulowa z pomidorami

Sposób przyrządzenia

*C*ebule i 2 ząbki czosnku obrać. Cebule pociąć w plasterki, a czosnek posiekać. W garnku rozgrzać masło. Wrzucić i usmażyć na szklisko. Dodać posiekany czosnek. Przyprawić do smaku cukrem i szczyptą tymianku i szalwii. Cebule oprószyć mąką, zasmażyć. Dolać ocet. Dusić pod przykryciem 3 minuty. Wlać wino i bulion. Dodać listek laurowy, ziarenka ziela angielskiego i posolić, a następnie zagotować. Dodać przecier pomidorowy i gotować jeszcze 30 minut na małym ogniu. Przyprawić. Tosty pociąć na trójkąty. Zrumienić w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Następnie posmarować obranym i roztartym trzecim ząbkiem czosnku. Skropić oliwą, posypać startym serem. Zapiekać jeszcze ok. 5 minut. Podawać jako dodatek do zupy.

Poleca Anastazja Werno, Ujazd

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 cebule
- 4 tosty,
- 3 szklanki bulionu wołowego
- 1 szklanka białego, wytrawnego wina
- 3 łyżki masła
- 3 ząbki czosnku
- ½ szklanki przecieru pomidorowego
- po 2 łyżki mąki i octu winnego
- 100 g żółtego sera,
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oliwy
- 1 listek laurowy, szalwia, tymianek
- po 4 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego
- sól

Zupa cebulowa

Sposób przyrządzenia

Obrane cebule pokroić w cienkie plasterki i usmażyć na lekko złoty kolor na tłuszczu, zalać gorącym bulionem i gotować na niedużym ogniu ok. 20 minut. Bułkę pokroić w kostkę, zrumienić w piekarniku lub na patelni. Grzanki rozłożyć na talerzach, zalać gorącą zupą i posypać serem.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 4 duże cebule
- 3 łyżki oliwy
- 1 litr bulionu
- 1 czerstwa bułka
- 200 g tartego sera

Składniki

- 1 kg cebuli
- 3 łyżki masła
- 1 duża marchew
- mielony cynamon
- curry w proszku
- ½ szklanki gęstej śmietany
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Obraną i pokrojoną w półplasterki cebulę zeszklić w garnku na maśle. Zalać 4 szklankami zimnej wody, włożyć obraną, pokrojoną w kostkę marchew, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gotować, aż marchew i cebula zmiękną, przyprawić do smaku cynamonem i curry, solą i pieprzem. Zaciągnąć śmietaną, a w zależności od smaku, o ile lubimy zupy kremy, można ją zmiksować.

Poleca Maria Wolańska, Ścinawa Mała

Najprostsza cebulowa

Zupa cygańska

Sposób przyrządzenia

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce lub pokroić w talarki. Boczek pokroić w dosyć drobną kostkę. Cebulę obrać i również pokroić w kostkę. Boczek i cebulę wrzucić na patelnię i podsmażyć, tak by cebula się zeszkliła. Do garnka wlać 2 litry wody, dodać 1 łyżeczkę vegety i zagotować z marchewką. ziemniaki obrać i pokroić razem z papryką w kostkę. Wraz z boczkiem i cebulą dodać do zupy. Całość chwilę podgotować i dodać groszek konserwowy. Następnie do zupy dodać koncentrat pomidorowy, doprawić. Na koniec wymieszać mąkę ze śmietaną i zaprawić. Posypać majerankiem. Aby wzbogacić smak zupy, można dodać więcej składników. Doskonale będzie smakować np. z kukurydzą konserwową, czerwoną fasolą z puszki i pomidorami. Zupę można zrobić na wywarze albo z kostki lub ugotować na porcji rosółowej. Zamiast boczku można dodać wędzoną szynkę.

Poleca Aniela Landwójtowicz, Śmicz

Składniki

- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 mały słoiczek koncentratu pomidorowego
- ok. 1 kg ziemniaków
- 2–3 marchewki
- 2 średnie papryki
- 450 g surowego wędzonego boczku
- 1–2 cebule
- majeranek
- vegeta
- sól, pieprz
- śmietana 12% i 1 łyżka mąki do zabielenia

Składniki

- 250 g boczku wieprzowego lub wędzonki
- 250 g grochu okrągłego
- 1 łyżka mąki
- 2 litry wody
- 4 bułki
- 100 g słoniny, sól

Sposób przyrządzenia

Ugotować rosół z jarzynami na boczku lub wędzonce. Oddzielnie ugotować okrągły groch (wody użyć tyle, aby go pokryła, przy czym stale dolewać wody gorącej). Kiedy groch zmięknie, przetrzeć go przez sito tak, aby tylko łupiny zostały na sicie. Zamieszać przetarty groch z rosółem. Zrobić zasmażkę na słoninie krojonej w grubą kostkę, wlać do zupy, raz zagotować, dobrze mieszając (bo łatwo się przypala). Do wazy wrzucić mięso pokrojone w kostkę. Podawać z grzankami.

Poleca Joanna Lachowiecka, Tarnów Opolski

Zupa grochowa I

Zupa grochowa II

Sposób przyrządzenia

Groch namoczyć w zimnej wodzie ok. 3 godzin. Następnie posolić delikatnie i gotować w takiej ilości wody, by ledwo przykrywała groch. Po ugotowaniu nie odcedzać. Boczek zalać zimną wodą (od 1 do 1½ litra), dodać marchew, 1 łyżeczkę soli i gotować ok. 30 minut. Następnie boczek i marchew wyjąć, wywar przecedzić do ugotowanego grochu, dodać pokrojoną marchewkę i uzyskany, pokrojony w kostkę gotowany boczek, pokrojone ziemniaki. Całość gotować ok. 10 minut. Na koniec wrzucić pokrojoną w kostkę kielbasę i doprawić solą, pieprzem, maggi i 1 łyżką majeranku.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g grochu łuskanego (połówki)
- 500 g pokrojonych ziemniaków
- 500 g boczku mocno wędzonego
- 2 marchewki
- sól, pieprz, maggi do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 200 g kielbasy zwyczajnej

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- połówka dużej kapusty włoskiej
- 500 g ziemniaków
- 1 mała cebula
- 1½ litra wywaru z mięsa lub kości
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz naturalny, nasiona kopru, przyprawa do zup

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę. Kapustę opłukać i poszatковать lub pokroić w kostkę wielkości łazanek. Wraz z ziemniakami ugotować w wywarze, dodając pokrojoną w kostkę cebulę i nasiona kopru. Gdy warzywa będą miękkie, zagęścić zawiesiną z mąki i wody, zagotować i przyprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą do zup.

Poleca Magdalena Waluś, Walce

Parzybroda

Zupa szczawiowa

Sposób przyrządzenia

Połowę szczawiu przeznaczonego na zupę sparzyć i przetrzeć przez sitko do wrzącego wywaru, dodać przesmażoną cebulę i gotować 10 minut. Przed końcem gotowania włożyć pozostałe liście szczawiu pokrajane na części, dodać sól, pieprz i liść laurowy. Osobno przygotować podprawę: do surowego żółtka wlać, mieszając, gorące mleko, podgrzewać, nie dopuszczając do wrzenia, na wolnym ogniu lub w kąpieli wodnej; zupę podprawić przed podaniem. Pozostałe 2 jajka ugotować na twardo, ostudzić, pokrajać na połówki. Zupę podawać z ziemniakami lub grzankami.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 1½ litra wywaru z warzyw
- 700 g szczawiu
- 20 g pietruszki
- 50 g cebuli
- 60 g margaryny
- 2 jajka surowe
- sól, pieprz
- listek laurowy
- 3 jajka
- 1 szklanka mleka na podprawę

Składniki

- ok. 660 ml mleka
- szpinak mrożony rozdrobniony
- 2 serki topione
- kostka rosołowa
- 2–3 ząbki czosnku
- sól

Sposób przyrządzenia

Szpinak podsmażyć na patelni, dodając starty czosnek. Do garnka wlać mleko, podgrzewać, dodać 2 serki, mieszać, aby się dobrze rozpuściły, dodać kostkę rosołową i zagotować. Dodać szpinak i wymieszać z mlekiem. Podawać z grzankami.

Poleca Elżbieta Tokarska, Opole

Zupa szpinakowa

Zupa szpinakowa z jajkiem

Sposób przyrządzenia

Cebulę obierać i drobno pokroić. Szynek pokroić w kostkę i smażyć na margarynie. Do szynki dodać cebulę i dusić aż cebula się zeszkli. Następnie dolać bulion i dodać szpinak. Całość podgrzać, tak długo, aż szpinak mrożony się rozmrozi. Zupę doprowadzić do jednokrotnego zagotowania się. Zupę posolić, doprawić pieprzem i gałką muskatołową. Na koniec ubić śmietanę i delikatnie mieszając, dodać do zupy. Jajka ugotowane na twardo pokroić na większe części i serwować razem z zupą. Można podawać z bagietką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 cebula
- 75 g szynki
- 1 łyżka stołowa margaryny
- 750 ml bulionu
- 450 g młodego szpinaku (lub mrożonego)
- sól, pieprz
- gałka muskatołowa (na czubku noża)
- 125 g słodkiej śmietany (30%)
- 4 jajka

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 2–3 łyżki oleju
- 500 g mielonej wołowiny
- 2 cebule
- 6 ząbków czosnku
- 5–6 łyżek koncentratu pomidorowego
- 1 puszka pomidorów
- 1 czerwona papryka
- 1–2 papryczki chilli
- 1 łyżeczka cząbr (lub tymianku)
- ½ łyżeczki imbiru w proszku (lub 1 łyżka startego świeżego)
- 7–8 ziemniaków
- 1 litr bulionu mięsnego z kostki
- sól, pieprz
- natka (kolendra lub inne zioła do posypania)

Rozgrzewający i pożywny kociołek z papryką

Sposób przyrządzenia

W dużym rondlu na gorącym oleju przesmażyć mięso. Dodać posiekaną cebulę i pokrojony czosnek. Smażyć razem 5 minut. Dodać koncentrat, pomidory wraz z zalewą, pokrojoną paprykę, posiekane papryczki chilli, cząber, imbir oraz obrane i pokrojone na ćwiartki ziemniaki. Wlać bulion, doprawić solą i pieprzem. Gotować na małym ogniu ok. 50 minut. Zupę podawać gorącą, posypaną zieleniną.

Poleca Wanda Michalik, Wawelno

Zupa z ciecierzycy

Sposób przyrządzenia

Cebulę, marchewkę, łodygi selera drobno pokroić. Ciecierzycę należy na noc namoczyć. Następnego dnia odcedzić z wody i ugotować. Pokrojone warzywa podsmażyć na oliwie, dodać do nich ciecierzycę i razem podsmażyć jeszcze chwilę. Następnie dodać pomidory oraz wywar i całość gotować na wolnym ogniu 1 godzinę. Pod koniec gotowania przyprawić, dodać makaron i gotować do miękkości. Przybrać wiórkami parmezanu.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 łodygi selera naciowego
- 400 g ciecierzycy
- pomidory w puszcze
- wywar warzywny lub drobiowy
- makaron
- sól, pieprz, oliwa
- ewentualnie świeży rozmaryn, wiórki parmezanu

Wielkopiątkowa z soczewicy

Sposób przyrządzenia

Soczewicę opłukać. W rondlu podgrzać olej, dodać drobno posiekany czosnek, pokruszone liście laurowe, oregano, posiekane cebule, oczyszczone, obrane i pokrojone seler i marchewki. Dusić, aż cebula się zeszkli. Dodać soczewicę, wlać tyle ciepłej wody, by wszystko dobrze przykryła. Doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu 30 minut, aż soczewica zmięknie. Wlać ocet, podgrzać, ale już nie gotować. Przyprawić solą i pieprzem.

Poleca Stefania Maciejak, Samborowice

Składniki

- 500 g zielonej soczewicy
- 1/3 szklanki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki suszonego oregano
- 3 cebule
- 6 łodyg selera naciowego
- 2–3 marchewki
- 1/2 szklanki białego octu winnego
- sól, pieprz

Składniki

- 2 kg flaków wołowych lub wieprzowych
- szkielety z kurczaka (mogą być z gęsi, kaczki lub indyka)
- 400 g szpondra wołowego z kością
- żóładki drobiowe
- 2 marchewki
- połówka małego selera
- 1 pietruszka
- 1 por
- 1 podpieczona cebula
- 3 ziarenka pieprzu
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- sól, majeranek, papryka ostra mielona
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka smalcu

Flaczki domowe

Sposób przyrządzenia

Flaki umyć i ugotować kilka razy, odlewając wodę (do miękkości). Z pozostałego mięsa i reszty składników gotować rosół. Potem precedzić i do czystego wrzucić flaczki pokrojone w cienkie paseczki (długości ok. 10 cm). Do tego wrzucić ugotowaną marchewkę pokrojoną w kostkę, obskubać wygotowane mięso i też wrzucić do rosółu. Z mąki i smalcu zrobić zasmażkę, którą trzeba zagęścić flaczki. Dodać majeranek i paprykę ostrą do smaku.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Flaczki wołowe

Sposób przyrządzenia

Flaki włożyć do garnka z zimną wodą i nie doprowadzając do wrzenia (temperatura 80°C), odcedzić i zalać zimną wodą. Czynność tę powtórzyć dwa razy. Następnie gotować flaczki do miękkości przez 2–3 godziny i odcedzić. Mięso umyć, włożyć do garnka, zalać zimną wodą (od 1½ do 2 litrów), dodać jarzyny, liście laurowe, ziele angielskie, 2 łyżeczki soli. Całość gotować ok. 2 godzin. Następnie wyjąć mięso i jarzyny i całość precedzić przez drobne sito. Do powstałego rosółu dodać drobno pokrojone ugotowane jarzyny i ugotowane mięso wołowe odrzucając tłuszcz i ścięgna oraz ugotowane flaczki. Wszystkie te składniki doprowadzić do wrzenia i zagęścić zasmażką sporządzoną z masła i mąki. Doprawić solą, pieprzem i maggi, a na koniec wysypać majeranek. Całość wymieszać.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg flaków wołowych blanszowanych (pokrojonych)
- 1 kg mięsa wołowego na rosół
- 2 marchewki
- 1/2 selera
- 1/2 pora
- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- 100 g masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz, maggi do smaku

Flaczki wołowe śląskie

Sposób przyrządzenia

*F*laki dokładnie oczyścić, sparzyć wrzątkiem, przepłukać i ugotować w zimnej, osolonej wodzie z ziele angielskim. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Flaki ugotowane odcedzić, wystudzić i pokroić w cienkie paseczki. Kości z wywaru wyjąć i odrzucić, a flaki połączyć z wywarem, dodać przyprawy (imbir, majeranek, gałkę muszkatołową, pieprz, ziele angielskie) i zagotować wraz z przyprawą w kostkach do zup. Na tłuszczu sporządzić zasmażkę z cebuli i mąki i nią zagęścić flaki. Zagotować, przyprawić solą do smaku, zdjęć z ognia. Podawać na gorąco z pieczywem.

Poleca Joanna Żmijan, Nysa

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 2 kg flaków wołowych
- 600 g kości wołowych i wieprzowych
- 250 g cebuli
- 150 g margaryny lub smalcu
- 1 łyżka majeranku
- imbir, starta gałka muszkatołowa
- pieprz naturalny, sól do smaku
- 2 łyżki pełne mąki pszennej
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 kostki przyprawy do zup

Składniki

- 1 kurczak (najlepiej z domowej hodowli)
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- włoszczyzna (bez kapusty)
- vegeta
- 2 opakowania przyprawy do flaków
- 1½ łyżeczki majeranku
- 80 g margaryny
- 1½ łyżeczki mąki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*K*urczaka umyć i podzielić na porcje. Zalać wodą, dodać ziele angielskie i liść laurowy (nie solić!). Gotować do miękkości. Mięso wyjąć i lekko ostudzić. Następnie oddzielić je od kości, a potem pokroić w paski. Włoszczyznę obrać i umyć. Pokroić w słupki, następnie włożyć ją do wywaru. Wsypać do niego przyprawę do flaków i zamieszać. Gotować ok. 15 minut. Włożyć mięso z kurczaka. Majeranek rozetrzeć i wsypać do wywaru, chwilę zagotować. Margarynę roztopić. Wsypać mąkę. Podgrzać, cały czas mieszając, aż zbrązowieje. Zasmażkę dodać do zupy i jeszcze chwilę gotować. Doprawić solą, pieprzem i vegetą.

Poleca Pelagia Dobrzańska, Nysa

Flaczki z kurczaka

À la flaki drobiowe

Sposób przyrządzenia

*M*ięso obrać ze skóry, obgotować z marchewką, pietruszką i cebulą oraz solą, pieprzem, ziele angielskim i liściem laurowym. Gdy już będzie miękkie, wyjąć, przestudzić i pokroić na kawałki. Dodać do wywaru paprykę, czosnek i majeranek. Dodać mięso. Wszystko pogotować jeszcze chwilę. Ze skrobi (z mąki kukurydzianej i parafiny) zrobić zasmażkę i dodać do flaków. Pogotować chwilę.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1½ litra wody
- mięso drobiowe (np. 1 pierś z kurczaka, 2 podudzia drobiowe i 1 skrzydło z indyka)
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 mała pietruszka
- 2 łyżki majeranku
- 1½ łyżeczki słodkiej papryki
- 1½ łyżeczki pieprzu
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku lub 1 ząbek
- sól do smaku
- 1½ łyżeczki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 łyżka parafiny

Flaczki z warzywami

Sposób przygotowania

*Z*ołądek dokładnie oczyścić, wymoczyć ok. 1 godziny w zimnej wodzie z solą (ok. 1 łyżeczki). Po upływie tego czasu wyjąć z wody, opłukać i pokroić (na kształt flaków – jak kto woli). Pokrojony produkt włożyć do garnka i zalać w całości zimną wodą. Dodać 1 liść laurowy, 2–3 ziarenka ziela angielskiego i 1 łyżeczkę soli (garnek powinien być trochę wyższy, by przy zagotowaniu wywar nie przelał się na piec). Całość doprowadzić do wrzenia. Gotować ok. 20 minut. Zdjąć z pieca i odlać (najlepiej precedzić przez durszlak). Następnie powtarzać gotowanie dokładnie tak samo ok. 5–6 razy (w zależności od tego, czy flaki są wołowe czy wieprzowe). Po ostatnim gotowaniu wywar powinien być klarowny, a flaki miękkie. W trakcie gotowania flaków można przygotować wywar z kości rosółowych i pora (pora pokroić wzdłuż na pół). Do garnka ok. 5-litrowego włożyć kości, pora, dodać 1 łyżkę delikatu do zup i soli, wlać ok. 3 litrów wody. Gotować ok. 1½ godziny (by powstał wywar z kości). Po upływie tego czasu zdjąć z pieca. Następnie przygotować można warzywa: marchew, seler, pietruszkę i obierać na tarce (w robocie kuchennym zetrzeć na paski). Następnie rozgrzać patelnię bardzo mocno. Wlać troszkę oleju (ok. 50 g – nie wolno warzyw zalać olejem) i na bardzo gorący olej wsypać warzywa. Mieszać cały czas na wysokim ogniu. (Podsmażenie warzyw powoduje wyłonienie się większego aromatu i smaku). Po podsmażeniu odstawić z ognia. Następnie wyjąć kości i pora z wywaru. Wrócić do gotujących się flaków – reszta jest już gotowa. Po przegotowaniu flaków 5–6 razy w nowej zalewie można połączyć całość w jedno. Do flaków bez zalewy, w której były włożone do garnka z wywarem z kości, dodać podsmażone warzywa (jeżeli całość jest zbyt gęsta, dodajemy wody), doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 15 minut. Doprawić solą, delikatem i pieprzem. W międzyczasie obierać imbir. Czosnek i imbir zetrzeć na bardzo drobno. Ziarenka jałowca pokroić na bardzo drobne kawałki. Po ugotowaniu dodać czosnek, imbir, jałowiec szczyptę tymianku – nie gotować. Przede wszystkim dodać majeranek.

Składniki

- zołądek wołowy, wieprzowy (lepszy jest wołowy) ok. 600 g
- 1 seler
- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 por
- kości rosółowe ok. 500 g
- delikat do zup
- sól, pieprz mielony
- liście laurowe
- ziele angielskie
- imbir (świeży ok. 40 g)
- 5–8 ziarenek jałowca
- majeranek, tymianek
- 2 ząbki czosnku
- olej

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 40 g masła
- 40 g mąki
- 1 litr bulionu z kury
- 100 g tartego sera gouda
- sól, pieprz
- posiekane zioła: rzeżucha, natka pietruszki, szczypiorek, trybula (ogrodowa), koperek

Sposób przyrządzenia

Z masła i mąki zrobić zasmażkę i zalać bulionem z kury. Chwilę gotować. Następnie dodać tarte ser, wymieszać i doprawić do smaku. Na koniec dodać pokrojone zioła i ewentualnie odrobinę sproszkowanego czosnku.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Zupa ziołowa

Zupa grzybowa I

Sposób przyrządzenia

*P*ieczarki dusimy, wlewamy bulion i zagęszczamy żółtkiem wymieszanym ze śmietaną. Zupę doprawiamy pokrojoną natką pietruszki.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 puszka pieczarek lub innych grzybów
- 1 litr bulionu z kury
- troszeczkę słodkiej śmietany
- 1 żółtko jajeczne
- pokrojona natka pietruszki

Zupa grzybowa II

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać grzybki, startą marchew, pietruszkę i seler, ziemniaki pokroić w kostkę i zalać to 500 ml wody. Dodać vegetę i kostkę rosołową, następnie gotować. Z masła i mąki należy zrobić zasmażkę i wlać ją do zupy. Na sam koniec dodać śmietanę i natkę pietruszki.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna



Składniki

- 1 słoiczek pieczarek solonych
- 1 duża marchewka
- 1 duża pietruszka
- 1/2 korzenia selera
- 4–5 ziemniaków
- 1 kostka rosołowa
- vegeta
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki śmietany
- 500 ml wody
- natka pietruszki

Składniki

- 2 kawałki białej kielbasy
- 2 cebule
- 1 marchewka
- ziele angielskie
- 1 liść laurowy
- 1 słoiczek chrzanu 200 ml lub świeżo starty korzeń
- 1 mała śmietana do zupy
- 4 jajka
- rzeżucha
- sól, pieprz
- cukier

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać 1½ litra wody, dodać obrane cebule, marchewkę i przyprawy oraz białą kielbasę. Na wolnym ogniu gotować ½ godziny. Po tym czasie wyjąć kielbasę z wywaru, a dodać chrzan. Chwilę gotować. Jajka ugotować na twardo, przelać zimną wodą i obrać ze skorupki. Przekroić na połówki, zamiast jajek kurzych można wykorzystać przepiórcze. Zupę doprawić solą, cukrem i pieprzem – najlepiej białym. Dodać śmietanę. Jeżeli chcemy, by zupa była gęsta, należy do śmietany wsypać 2 łyżki mąki, wymieszać i dodać do zupy, zagotować. Kielbasę pokroić w plasterki, rozłożyć do talerzy, wlać gorącą zupę, dodać połówkę jajka i pokrojoną w grubą kostkę ugotowaną marchew, posypać rzeżuchą.

Poleca Marcela Dębska, Debrzyca

Zupa grzybowa z kielbasą

Sposób przyrządzenia

Marchewkę, pietruszkę, seler i ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Warzywa zalać bulionem, gotować ok. 15 minut. Cebulę obrać, posiekać. Grzyby oczyścić, pokroić w plasterki. Szczypiorek umyć, osuszyć, posiekać. Kielbasę pokroić w kostkę. Rozgrzać 1–2 łyżki oleju, wrzucić kielbasę, usmażyć na rumiano, przelać do wywaru. Na ten sam tłuszcz włożyć cebulę, zeszklić. Dodać grzyby, usmażyć na rumiano. Grzyby z cebulą dołożyć do wywaru, wsypać łyżeczkę oregano, gotować ok. 30 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zupę nalać na talerze, posypać szczypiorkiem.

Poleca Rozalia Dobrowolska, Maciejowice

Składniki

- 100 g grzybów
- kawałek cienkiej kielbasy
- 1½ litra bulionu drobiowego
- 4 ziemniaki
- 1/3 selera
- 1 pietruszka
- 1 marchewka
- 1 cebula
- olej
- ½ pęczka szczypiorku
- suszone oregano
- sól, pieprz

Flaczki baborowskie

Sposób przyrządzenia (przygotowanie trwa ok. 3–4 godzin)

Flaczki rozmrozić, wypłukać, odlewając wodę, zagotować i odlać wodę. Czynność tę powtórzyć trzykrotnie. Następnie zalać flaki wodą i kolejny raz zagotować, aż flaczki staną się miękkie. Równolegle w innym naczyniu ugotować antrykot w całości, zbierając w trakcie wrzenia i usuwając z garnka tzw. szumowinę, która powstaje na wierzchu. Po usunięciu szumowiny do gotującego się antrykotu dodać 10 ziarenek ziela angielskiego, 6 liści lauowych, marchewki, pietruszkę, seler i cebulę. Wszystko to razem zagotować. Kiedy warzywa będą miękkie, wyjąć je i pokroić w kostkę, z wyjątkiem cebuli, którą należy usunąć. Mięso nadal gotować, aż będzie miękkie, a następnie wyjąć je i pokroić również w kostkę. Pokrojone w kostkę mięso i warzywa wrzucić z powrotem do rosółu z antrykotu, dodając flaczki razem z wywarem, i zagotować, dodając przyprawy do smaku (według uznania): majeranek, mielony imbir, mielona gałka muskatołowa, mielony pieprz ziołowy i czarny, maggi i sól, dodając zasmażkę (zasmażka: w innym garnku roztopić ½ kostki masła, dodać 2 łyżki mąki pszennej, wymieszać i przyrumienić, zalać kipiącą wodą, aby osiągnąć konsystencję podobną do rzadkiego kisielu, i powstałą zasmażkę przez sitko wlać do flaczek). Wszystko razem jeszcze raz zagotować.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 3 kg flaków mrożonych wołowych (kupić w sklepie)
- 700 g antrykotu (wołowe mięso z kością)
- 2 marchewki, 1 większa pietruszka
- 1 mniejszy seler
- 1 cebula
- przyprawy do smaku: majeranek, mielony imbir, mielona gałka muskatołowa, mielony pieprz ziołowy, mielony pieprz czarny, sól, maggi
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 6 liści lauowych
- do zasmażki: ½ kostki masła, 2 łyżki mąki pszennej

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 duże, soczyste jabłka
- 4 dorodne gruszki
- kawałek kory cynamonowej
- 2 goździki
- 3 łyżki cukru
- sok z cytryny
- 1 szklanka pełnego mleka
- 2 żółtka jajeczne
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Garus – staropolska zupa owocowa

Sposób przyrządzenia

Umyte owoce (ze skórką) pokroić na części, usunąć gniazda nasienne, zalać 1 litrem wody, dodać cynamon, goździki i gotować, aż owoce będą miękkie. Jeszcze gorące przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać cukier i jeśli trzeba, doprawić do smaku sokiem z cytryny, zagotować. Do mleka dodać żółtka i mąkę ziemniaczaną, ubijając, aż płyn się dobrze połączy i spieni, połączyć z przetartymi owocami, zagotować, trzymać na małym ogniu przez 3 minuty, by mąka straciła smak surowizny. Garus podawać na ciepło z dodatkiem pokruszonego, czerstwego ciasta biszkoptowego, z pokrojonymi w „makaronik” naleśnikami lub ziemniakami z wody polanymi zrumienionym masłem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Zupa śmietankowa

Sposób przyrządzenia

Bulion należy zagotować ze szczyptą kminku. Mąkę wymieszać ze śmietaną, dodać do zupy i ponownie zagotować. Doprawić solą i dodać szczypiorek.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 litr bulionu mięsnego (kostki do zupy)
- 250 ml kwaśnej śmietany
- 4 łyżki stołowe mąki
- kminek
- sól
- szczypiorek

Zupa jeżdźca

Sposób przyrządzenia

Oliwę podgrzać i dodać do niej pokrojoną cebulę. Cebulę dusić do momentu jej zeszklenia. Paprykę pokroić w paski i dodać razem z mięsem do cebuli. Następnie dodać pomidory i fasolkę razem z zalewą. Zupę doprawić chilli, wymieszać, doprowadzić do wrzenia i pozostawić jeszcze 10–15 minut na małym ogniu.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 16 łyżek stołowych oliwy z oliwek (można użyć również innego oleju)
- 2 cebule
- 1 zielona papryka
- 300 g mięsa mielonego
- 1 puszka pomidorów (400 g)
- 1 puszka czerwonej fasoli (450 g)
- 1–2 łyżek stołowych przyprawy chilli

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 200 g pieczarek
- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 jajko
- 1 łyżka bułki tartej
- 2 łyżki masła
- 6 łyżek oleju
- 3 łyżki mąki
- 6 szklanek bulionu z kurczaka
- 200 g sera cheddar
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia

Marchewkę obrać, umyć i osuszyć. Cebulę obrać i razem z marchewką pokroić w drobną kostkę, a następnie podsmażyć w garnku na maśle. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokroić w plasterki i dołożyć do warzyw. Lekko przesmażyć, oprószyć mąką i cały czas mieszając, stopniowo wlewać bulion. Zagotować i gotować pod przykryciem ok. 25 minut. Mięso mielone włożyć do miski, dodać jajko, bułkę tartą, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, po czym dokładnie wyrobić ręką na gładką masę. Zwiłżonymi dłońmi formować małe pulpety. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim pulpety do momentu, aż się przyrumienią. Ser cheddar zetrzeć na tarce i dodać do gotującego się bulionu. Podgrzewać, cały czas mieszając, aż do całkowitego rozpuszczenia sera. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowe pulpeciki przełożyć do zupy. Można oprószyć posiekaną natką pietruszki.

Poleca Irena Dębicka, Racibórz

Zupa z dziczyzny

Sposób przyrządzenia

Roztopić boczek lub słoninę i mocno podsmażyć na nim pokrojone w kostkę mięso. Dodać pokrojoną cebulę i przecier pomidorowy i krótko razem dusić. Mięso zalać wodą i dodać przyprawę. Z ziarnami jałowca gotować ok. ½ godziny (ewentualnie ¾ godziny). Odlać bulion. Z mąki i tłuszczu przygotować ciemną zasmażkę i podlać ją bulionem. Do zasmażki dodać grzyby, mięso i wino. Podgrzać, doprawić i posypać pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 50 g boczku lub słoniny
- 400 g dziczyzny (drobno pokrojona)
- 1–2 cebule
- 1 łyżka stołowa przecieru pomidorowego
- sól, pieprz, papryka
- 1 litr wody
- 5 ziaren jałowca
- 50 g tłuszczu
- 60 g mąki
- 1 mała puszka grzybków (pieczarki lub mieszane)
- 125 ml wina czerwonego
- 1 posiekana pietruszka

Zupa z młodej kapusty

Sposób przyrządzenia

Kapustę posiekać. Ziemniaka obrać, umyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać, posiekać. Kapustę i ziemniaki zalać 500 ml gorącej wody, gotować ok. 20 minut. Boczek pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię, usmażyć na rumiano. Skwarki przełożyć do garnka z kapustą, na wytopionym z boczku tłuszczu zeszklić cebulę. Zupę jarzynową rozmieszać ze szklanką zimnej wody, wlać do kapusty. Dodać cebulę, gotować 5 minut. Doprawić do smaku solą. Szczypiorek umyć, nieco odłożyć do dekoracji, resztę posiekać. Pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni. Zupę nalać do misek, posypać posiekany szczypiorkiem i pestkami słonecznika, udekorować gałązkami szczypiorku.

Poleca Beata Górnicka, Głogówek

Składniki

- zupa jarzynowa (do kupienia – w opakowaniu)
- połówka młodej kapusty
- 1 ziemniak
- 100 g surowego boczku
- 1 cebula
- 1/3 pęczka szczypiorku
- 1–2 łyżki pestek słonecznika
- sól

Składniki

- 1 1/2 litra mleka
- 150 g makaronu (rurki, muszelki itp.)
- sól, cukier do smaku

Zupa mleczna z makaronem

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować. Makaron włożyć do dużej ilości wrzącej, osolonej wody, gotować ok. 8 minut, odcedzić, zalać mlekiem i ugotować na małym ogniu, często mieszając, doprawić i zaraz podawać.

Poleca Bożena Gallus, Gwoźdźiany

Zupa mleczna z płatkami owsianymi

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane, zamieszać, zagotować, dodać masło i gotować ok. 5 minut na małym ogniu, często mieszając, doprawić i zaraz podawać.

Poleca Janina Dolny, Kotórz Wielki

Składniki

- 1 1/2 litra mleka
- 150 g płatków owsianych
- 40 g masła
- sól, cukier do smaku

Składniki

- 1 1/2 litra mleka
- 150 g płatków owsianych
- 40 g masła
- sól, cukier do smaku

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane, zamieszać, zagotować, dodać masło i gotować ok. 5 minut na małym ogniu, często mieszając. Doprawić i zaraz podawać.

Poleca Zygmunt Czech, Konradów

Zupa mleczna z kluskami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować, odcedzić, przetrzeć przez praskę, połączyć z mlekiem. Jajka umyć, wybić ze skorupki, oddzielając żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z przesianą mąką i żółtkami, posolić. Kłaść na wrzące mleko podługne kluski, ugotować, doprawić i zaraz podawać.

Poleca Maria Bednarek, Zawieść

Składniki

- 1 1/2 litra mleka
- 400 g ziemniaków
- 2 jajka
- 50 g mąki
- sól, cukier do smaku

Zupa serowo-cebulowa

Sposób przyrządzenia

Obrane ziemniaki umyć, pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, zalać 1 litrem wody, dodać boczek, gotować ok. 30 minut. Boczek wyjąć, pokroić w kostkę, wywar przyprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, włożyć pokrojony boczek i pokrojoną w kostkę cebulę, lekko zrumienić, na koniec dodać rozgnieciony czosnek. Całość włożyć do wywaru, zagotować. Dodać starty ser i pokrojony serek topiony, gotować ok. 10 minut. Wlać śmietankę, przyprawić do smaku maggi, solą i pieprzem.

Poleca Beata Bartoszewska, Nysa

Składniki

- 4 ziemniaki
- 50–100 g wędzonego boczku
- 2 łyżki oleju
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 200 g żółtego sera
- 1 serek topiony (prostokątny)
- 2 łyżki słodkiej śmietanki
- maggi, sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 1½ szklanki zakwasu na żur
- 100 g boczku wędzonego
- 100 g kielbasy
- 1 cebula
- 600 g ziemniaków
- ½ szklanki śmietany
- ziele angielskie, liść laurowy
- pieprz naturalny mielony, sól, cukier

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie (ok. 1½ litra) z dodatkiem ziele angielskiego i liścia laurowego. W tym czasie boczek pokroić w kostkę, wytłpić, dodać do niego pokrojoną w kostkę cebulę i podrumienić. Kielbasę pokroić w kostkę i wrzucić do gotującej się zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie, wlać stopione skwarki z boczku wraz z tłuszczem i cebulą, a następnie zakwas żurowy. Zagotować. Odstawić z ognia, dodać zahartowaną śmietanę i przyprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem.

Poleca Janina Barth, Nysa

Zalewajka

Zalewajka grzybowa

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w 2 szklankach zimnej wody na 15 minut. Gotować w tej samej wodzie przez kolejne 15 minut. Włożyć oczyszczoną włoszczyznę, jedną obraną cebulę w całości i gotować dalej, aż grzyby będą miękkie. Grzyby wyjąć, pokroić, dodać do garnka. Przyprawić solą i pieprzem, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować, aż zmiękną. Drugą cebulę posiekać, podsmażyć na 1 łyżce oleju, włożyć do zupy, zagotować. Wlać żur, jeszcze przez chwilę razem gotować.

Poleca Maria Baron, Ligota Prószkowska

Składniki

- 12 suszonych grzybów
- porcja włoszczyzny
- 2 cebule
- 500 g ziemniaków
- 1 łyżka oleju
- 500 ml zakwasu na żur
- sól, pieprz

Składniki

- 2 litry wody
- 500 g mięsa
- 100 g marchwi
- 100 g pora
- sól
- ziele angielskie i liście laurowe do smaku

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, zalać zimną wodą, posolić i gotować na małym ogniu. Warzywa umyć, obrać, opłukać, dodać do mięsa pod koniec gotowania razem z przyprawami. Po ugotowaniu przecedzić i używać do zup lub sosów. Mięso użyć do przyrządzenia nadzienia do pierogów, pasztecików itp.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Wywar z mięsa

Wywar z grzybów

Sposób przyrządzenia

*G*rzyby umyć, namoczyć, dodać oczyszczone i opłukane warzywa, zalać wodą i gotować do miękkości pod przykryciem; pod koniec gotowania włożyć przyprawy. Wywar przecedzić, używać do zup lub sosów. Grzybów użyć do pierożków, uszek lub zup.

Poleca Janina Kowalska, Łosów



Składniki

- 2 litry wody
- 8–10 grzybów suszonych
- 100 g pietruszki
- 100 g marchwi
- 100 g selera
- 100 g pora
- sól
- ziele angielskie i liście laurowe do smaku

4. Zupy owocowe

Składniki

- 500 g czarnych jagód
- 2–3 łyżki cukru
- 1–2 łyżki budyniu
- 6 biszkoptów lub pokrojony w kostkę piernik
- 1½ litra wody
- 1 cytryna
- 3 goździki
- ½ łyżeczki cynamonu

Sposób przyrządzenia

*J*agody wraz z przyprawami doprowadzić do wrzenia i gotować 15 minut. Zupę zagęścić rozpuszczonym w kilku łyżeczkach zimnej wody lub słodkiej śmietanki budyniem. Zagotować, mieszając. Podawać ostudzoną z całymi biszkoptami, pokrojonym piernikiem lub grzankami.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Zupa z czarnych jagód

Zupa jabłkowa

Sposób przyrządzenia

*J*abłka pokroić na ósemki, wyjąć pestki, zagotować w 1½ litra wody. Gdy się rozgotują, przetrzeć przez durszlak. Śmietanę rozrobić z mąką i cukrem, wlać do wody z przetartymi jabłkami i zagotować. Podawać z chrupkami kukurydzianymi.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 6 dużych jabłek
- 2–3 łyżki cukru
- 1 mała łyżeczka mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki śmietany

5. Dodatki do zup

Kulki ptysiowe

Sposób przyrządzenia

*S*zklankę wody zagotować z 2 łyżkami masła, wsypać mąkę, ucierać na ogniu, aż nabierze przezroczystości, dodawać kolejno po jednym 3 jajka i sól do smaku, starannie ucierając 20–25 minut. Następnie odstawić, przestudzić, sformować sobie lejek z papieru do owijania masła, uciąć koniec, wlać ciasto, wyciskać na nasmarowaną masłem blachę niewielkie jak wiśnia kuleczki, upiec na jasnożółty kolor. Jeżeli takie kuleczki przeznaczamy do zup owocowych czy kremów, nie solić i słabo ocukrzyć, bo się bardzo łatwo z cukrem przypalają.

Poleca Anna Kwaśnicka, Maciejowice

Składniki

- 1 szklanka wody
- 2 łyżki masła (60 g)
- 120 g mąki
- 3 jajka
- sól do smaku

Składniki

- 2 czerstwe bułki lub 2–3 kromki czerstwego chleba
- tłuszcz do smażenia (margaryna, masło)

Grzanki z chleba lub bułki

Sposób przyrządzenia

*P*ieczewo pokroić w drobną kostkę i zrumienić na rozgrzanym tłuszczu. Podawać do zup czystych.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Grzanki z serem

Sposób przyrządzenia

*C*hleb maczać z obu stron w mleku roztrzepanym z jajkiem, a następnie obtoczyć w tartej bułce wymieszanej z serem. Smażyć na ciemny kolor. Usmażone kromki pokroić w kostkę i podawać do zup.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 4 kromki pszennego chleba
- ½ jajka
- 330 ml mleka
- 50 g utartego żółtego sera
- 2 łyżki tartej bułki
- tłuszcz do smażenia

Składniki

- 2 jajka
- 125 ml zimnego mleka lub rosółu, np. z kostki rosółowej
- 1 łyżka roztopionego ochłodzonego masła lub masła roślinnego
- szczypta soli i utartej gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka mąki

Sposób przyrządzenia

*M*leko, jajka, masło, mąkę, sól i gałkę muszkatołową dokładnie roztrzepać i wymieszać. Wlać do wysmarowanego masłem rondelka. Rondelkę przykryć i wstawić do większego garnka z wrzącą wodą – woda powinna sięgać do połowy wysokości rondelka – przykryć i odstawić na ok. 40 minut w gorącej wodzie (nie powinna wrzeć). Gdy masa jajeczna się zetnie, łyżeczką wyjmować małe kluseczki i wkładać do wrzącego rosółu. Można też krajać w kostkę. Aby zmienić smak kluseczek, można do masy jajecznej dodać 1 łyżkę siekanej zieleniny, przecieru pomidorowego lub tartego żółtego sera.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Kluseczki jajeczne

Makaron tarty do rosółu

Sposób przyrządzenia

Na stolnicy usypać kopczyk z mąki. Do środka wbić jajka i wlać odrobinę wody. Zagnieść i wyrobić ciasto, w miarę potrzeby dolewając wodę. Gdy ciasto jest już dobre, trzeć je grubo na tarce wprost do rosółu albo pozostawić na stolnicy do przesuszenia.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 1½ szklanki mąki
- 2 jajka surowe
- ½ szklanki wody
- odrobina soli

Składniki

- 1 szklanka kaszy manny
- 2½ szklanki wody, sól
- 1 łyżka tłuszczu
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub kopru

Kostka z kaszy manny

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę z dodatkiem tłuszczu, osolić do smaku. Do powolnie wrzącej wody sypać cienkim strumieniem kaszę przy ciągłym mieszaniu, co chroni przed tworzeniem się grudek. Gotować ok. 12 minut, następnie zestawić kaszę z ognia i wysypać zieleninę. Włożyć gorącą kaszę na płaski półmisek zwilżony zimną wodą, rozsmarować i ostudzić. Przed podaniem pokrajać kaszę w kostkę. Podawać do rosółu, czystej zupy pomidorowej lub grzybowej.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Paluszki do barszczu

Sposób przyrządzenia

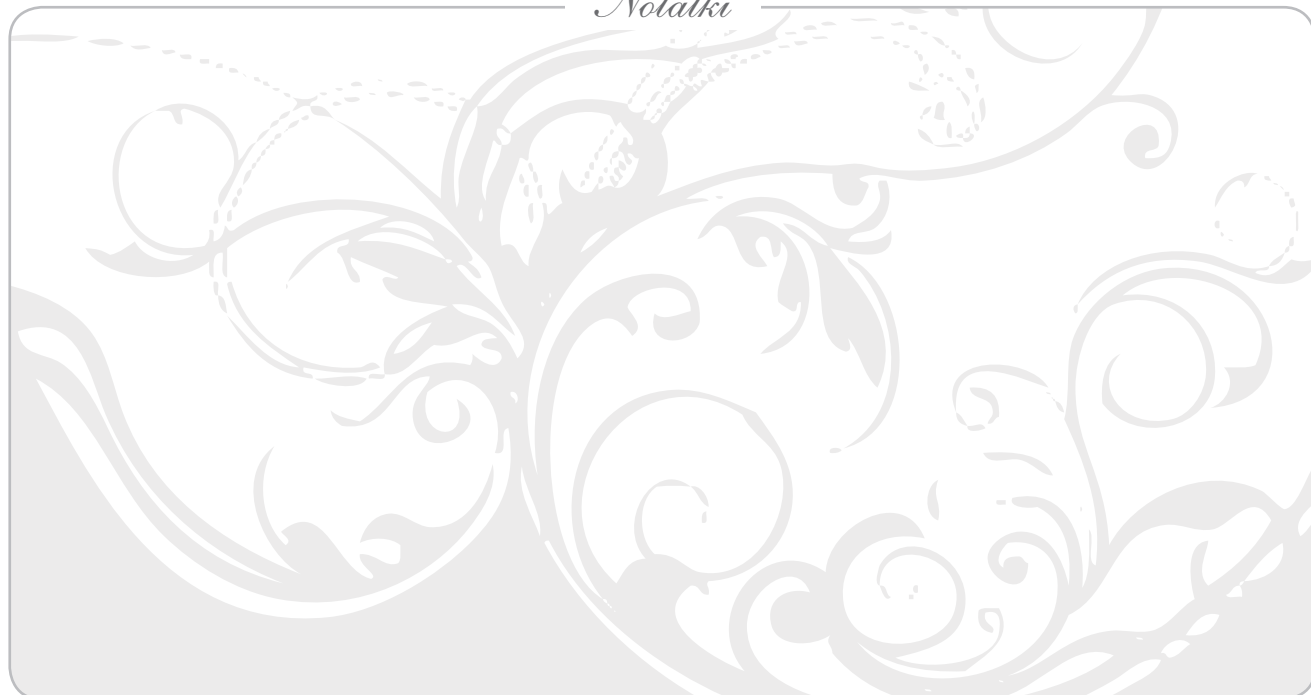
Drożdże rozpuścić w śmietanie. Pozostałe składniki wymieszać, dodać drożdże i zagnieść na jednolitą masę. Formować paluszki (niezbyt cienkie), posmarować białkiem, posypać tartym serem żółtym i kminkiem. Piec na złoty kolor w temperaturze 180°C.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 250 g mąki
- 20–50 g drożdży
- 1 żółtko jajeczne
- 100 g masła
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- ser żółty
- kminek i szczypta soli

Notatki



III

Potrawy z mąki (makarony), ziemniaków, kaszy i ryżu



Notatki

Mus jajeczny do rosółu (zamiast nudli)

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do garnka. Dodać mleko w proporcji: 2 łyżki stołowe na jedno jajko. Dodać pieprz, sól i szczyptę gałki muszkatołowej do smaku. Wszystko dokładnie zmiksować mikserem lub blenderem na jednolitą masę. Wlać do garnka i wstawić garnek do większego z gotującą się wodą. Gotować w kąpieli wodnej przez około 45 minut. Jeśli masy jest więcej – to trochę dłużej. Stan ugotowanej masy można sprawdzić drewnianą szpilką (tak jak się sprawdza pieczone ciasto). Po wystygnięciu masa powinna być jednolita jak ser topiony. Pokroić ją w małe kostki (1×1 cm), włożyć do bulionówki, dodać kilka klusek wątrobianych, ugotowanej i pokrojonej marchewki, posypać posiekaną natką pietruszki, zalać gorącym rosółem i podać do stołu. Rosół z musem jajecznym jest wykwintną odmianą rosółu z nudlami na nadzwyczajne okazje i zazwyczaj budzi uznanie i ciekawość gości.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

- jajka (jedno jajko na osobę)
- mleko
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa w proszku (według smaku)

Składniki

- 4 jajka
- 1 szklanka piwa
- 1 1/3 szklanki mąki
- sól
- tłuszcz do smażenia

Ciasto piwne do smażenia mięsa (wędlin)

Sposób przyrządzenia

Z mąki, piwa i żółtek wyrobić ciasto gęściejsze niż na naleśniki. Białka ubić na sztywną pianę, wymieszać z ciastem. Kawałki mięsa (pieczonego, gotowanego) lub wędliny maczać w cieście i smażyć na tłuszczu.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Kasza gryczana z suszonymi grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby umyć, zalać 4 szklankami wody, odstawić na godzinę, po czym ugotować do miękkości. Ostudzić. Wyjąć z wywaru grzyby, pokroić na drobne kawałki. W garnku rozpuścić masło, wsypać suchą kaszę i mieszając, doprowadzić do tego, aby wchłonęła cały tłuszcz. Do garnka wlać wywar grzybowy i posolić. Gotować, aż kasza wchłonie z kolei cały płyn. Dodać do kaszy sól, pokrojone grzyby, majeranek i pieprz, dokładnie wymieszać i przełożyć do naczynia do zapiekania. Pod przykryciem zapiekać kaszę około 40–50 minut. Tak przyrządzona kasza jest doskonałym dodatkiem do postnych dań z jaj lub do gotowanych warzyw, takich jak kalafior, brukselka czy włoska kapusta z dodatkiem zrumienionej tartej bułki.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 400 g kaszy gryczanej palonej
- 30 g suszonych borowików
- 5 łyżek masła
- 1 łyżeczka otartego majeranku
- sól, świeżo mielony pieprz

Składniki

- 100 g kaszy manny
- 2–3 łyżki mąki
- 1/2 szklanki mleka
- 1–2 łyżki masła
- 1–2 jajka
- sól
- 1 łyżka oleju

Sposób przyrządzenia

Z miksować żółtka z mąką, kaszą i mlekiem. Odstawić na godzinę w chłodnym miejscu, po czym wymieszać ze sztywno ubitą pianą z białek. Łyżką formować podłużne, niewielkie kluseczki, kłaść na wrzącą osoloną wodę z dodatkiem oleju. Gotować pod przykryciem. Wyjąć łyżką cedzakową. Można podawać do rosółu, zup czystych i owocowych.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Kluski grysikowe

Zacierki

Sposób przyrządzenia

Mąkę i jajko zagnieść z taką ilością wody, aby po zagnieceniu uzyskać twarde ciasto, nie wyrabiać go, tylko od razu zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Połowę tak przygotowanych klusek ugotować w małej ilości wody, odcedzić i dodać do zupy, np. z dyni. Pozostałą połowę zacierek zasuszyć, nie gotując; przechowywać w papierowej torebce lub słoiku.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1/2 szklanki mąki
- 1 jajko
- woda
- sól

Składniki

- mięso rosółowe ugotowane
- 2 duże cebule
- 2 jajka
- sól
- pieprz
- bułka tarta

Sposób przyrządzenia

Mięso zemeć na maszynce, cebulę podsmażyć na maśle, dodać do mięsa. Doprawić solą i pieprzem, dodać jajka i bułkę tartą. Wyrobić knedle i wrzucać do gotującego się rosółu (nie gotować zbyt długo, bo mogą się rozgotować).

Poleca Aleksandra Stawarska, Opole

Knedle do rosółu

Makaron domowy

Sposób przyrządzania

Wszystkie składniki dobrze wymieszać i zagnieść na jednolitą masę, cienko wałkować. Przy wałkowaniu podsypywać sobie mąką, żeby ciasto nie kleiło się do stolnicy. Na wpół wyschnięte ciasto można kroić nożem lub maszynką do makaronu.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 5 jajek
- 1 łyżka mąki
- 600 g mąki tortowej

Składniki

- 1 jajko
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli
- 11/2 szklanki letniej wody
- 1 kg mąki pszennej

Sposób przyrządzenia

Mąkę należy przesiać przez sito. Do przesianej mąki wbić jajko, następnie dodać sól i szklankę wody. Zagnieść ciasto i dobrze wyrobić na gładką masę.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Ciasto na pierogi

Farsz do pierogów ruskich

Sposób przyrządzenia

Robno posiekaną cebulę smażyć na oleju, aż się zarumieni. Ziemniaki i ser razem zemeć. Dodać cebulę i przyprawy. Farsz powinien być jednolity, pulchny, lekko pikantny.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 250 g sera białego
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz

Pierogi z kapustą i grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby opłukać, zalać zimną wodą i odstawić do namoczenia na minimum 6 godzin. Zagotować, dodać obraną marchewkę i pietruszkę i dalej gotować, aż będą miękkie. Pod koniec doprawić solą i pieprzem. Kapustę posolić i ugotować do miękkości, a następnie dokładnie odcisnąć. Grzyby, marchew i pietruszkę dokładnie odcedzić (zachować wywar np. do zupy grzybowej). Razem z kapustą zemieć w maszynce do mięsa o dużych oczkach. Jeśli nie mamy maszynki, grzyby i warzywa drobno pokroić. Na patelni, na oliwie usmażyć cebule i dodać do farszu. Dokładnie wyrobić, doprawić solą i pieprzem. Przygotować ciasto na pierogi. Mąkę przesiać, zrobić w niej wgłębienie, dodać sól i olej. Stopniowo dodawać ciepłą wodę i zagarniać mąkę do środka, wyrabiać ciasto przez około 15 minut, aż będzie miękkie i elastyczne. Zagotować wodę w garnku, posolić. Ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować na placki. Małą szklanką wycinać kółka, na środek każdego nakładać farsz, złożyć na pół i zlepić brzegi. Gotować do miękkości przez 3–5 minut. Podawać z podsmażoną cebulą.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki na ciasto

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki oleju
- ok. 2 szklanek ciepłej wody

Składniki na farsz

- 1 litrowy słoik suszonych grzybów
- 1 kg kiszzonej kapusty
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- sól, pieprz
- 3 łyżki oliwy
- 3 cebule pokrojone w kosteczkę

Składniki na ciasto

- 1 jajko
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli
- 11/2 szklanki letniej wody
- 1 kg mąki pszennej

Składniki na farsz

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 100 g cebuli
- 150 g pieczonego lub ugotowanego mięsa
- sól, pieprz
- starta gałka muszkatołowa
- majeranek
- tłuszcz do okraszenia

Pierogi z ziemniakami i mięsem

Sposób przyrządzenia

Ugotowane ziemniaki, podsmażoną w tłuszczu cebulę i mięso zemieć w maszynce, przyprawić do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i małą ilością rozkruszonego majeranku, dokładnie wymieszać, a jeśli nadzienie jest za suche, wlać łyżkę śmietany lub sosu do mięsa. Cienko rozwałkowane ciasto pokroić na kwadraty, na każdym ułożyć farsz, zalepiać i gotować zaraz po przygotowaniu, aby powierzchnia ciasta nie obsychała, bo wówczas pierogi pękają podczas gotowania. Podawać polane tłuszczem i z dodatkiem surówki z cykorii lub selera.

Poleca Danuta Tokar Opole

Pierogi z kapustą kwaszoną i kaszą jęczmienną

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto na pierogi, dobrze wyrobić, odłożyć zakryte na 20 minut. Ugotowaną z grzybami kapustę kiszoną odcisnąć i bardzo dobrze posiekać na stolnicy. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na oleju lub wytopionym boczku, dodać posiekaną kapustę z grzybami i ugotowaną kaszę, przyprawy do smaku i podgrzewać, mieszając. Po ostudzeniu dodać surowe jajko i szybko wymieszać. Przed lepieniem pierogów ostudzić. Zamiast grzybów suszonych można do kapusty dodać drobno pokrojone pieczarki lub boczniki, podsmażone na tłuszczu razem z cebulą. Ugotowane pierogi podawać gorące, okraszone tłuszczem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki na ciasto

- 1 jajko
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli
- 11/2 szklanki letniej wody
- 1 kg mąki pszennej

Składniki na farsz

- 400 g kiszzonej kapusty
- kilka suszonych grzybów
- 1 szklanka ugotowanej na sypko kaszy jęczmiennej
- 3 łyżki oleju
- 50 g wędzonego boczku
- cebula
- jajko
- sól, pieprz
- mielony kminek
- 60 g tłuszczu do okraszenia

Pierogi ruskie

Sposób przyrządzenia ciasta

Mąkę należy przesiać przez sito. Do przesianej mąki wbić jajko, następnie dodać sól i szklankę wody. Zagnieść ciasto i dobrze wyrobić ciasto na gładką masę.

Składniki na farsz

- 1 kg ziemniaków
- 500 g białego sera
- sól, pieprz
- 2 duże cebule
- tłuszcz – skwarki z boczku i słoniny

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki należy ugotować. Gdy są już ugotowane, ugnieść je, dodać do nich białego sera. Najlepiej, by były grudki, więc należy go pokruszyć. Cebulę podsmażyć na złoty kolor i dodać do ziemniaków i sera. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowany farsz odstawić. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 2 mm. Następnie w cieście wykroić szklanką krążki i nakładać na nie farsz. Pierogi zlepić na brzegach. Wrzucać je na osolony wrzątek. Należy je zamieszać. Gdy pierogi wypłyną na wierzch, należy je gotować jeszcze ok. 3 minut na małym ogniu. Drugą cebulę należy zeszklić na maśle. Polewamy nią pierogi. Można je także podawać polane śmietaną.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki na ciasto

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki oleju
- około 2 szklanek ciepłej wody

Pierogi z mięsem

Sposób przyrządzenia ciasta

Mąkę należy przesiać przez sito. Do przesianej mąki wbić jajko, następnie dodać sól i szklankę wody. Zagnieść ciasto i dobrze wyrobić na gładką masę.

Składniki na farsz

- 500 g mięsa rosołowego gotowanego w rosole
- 1 cebula
- warzywa wyjęte z rosolu
- papryka czerwona, słodka i ostra
- sól, pieprz
- suszony majeranek
- masło lub margaryna do podsmażenia cebuli

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić drobno i zeszklić na tłuszczu. Następnie ugotowane mięso zemieć przez maszynkę razem z jarzynami, dodać do cebuli. Dalej smażyć na patelni, dodać przyprawy: paprykę, suszony majeranek, sól i pieprz.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Smażone pierożki z mięsem

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do naczynia, drożdże rozpuścić w 3 łyżkach ciepłej wody, dodać cukier, wymieszać, odstawić na 30 minut. Rozczyn wlać do naczynia z mąką, dolać kolejne 3 łyżki ciepłej wody. Wyrobić ciasto, zostawić na 2 godziny w ciepłym miejscu. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, oprószyć imbirem, podsmażyć na 3 łyżkach rozgrzanego oleju. Połączyć z mielonym mięsem, skropić przyprawą typu maggi, przyprawić solą i pieprzem, wyrobić ręką. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 3 mm. Szklanką wyciąć kółka, nakładać po łyżce farszu. Zlepiać, tworząc fantazyjne mieszki lub pierożki o tradycyjnym kształcie. Smażyć na złoto w głębokim oleju, osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierze kuchennym.

Składniki

- 400 g mąki
- 1 łyżka drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- cebula
- ząbek czosnku
- duża szczypta mielonego imbiru
- 3 łyżki oleju
- 250 g mielonej wieprzowiny
- 2 łyżki przyprawy w płynie typu maggi
- olej do głębokiego smażenia
- sól, pieprz

Poleca Helena Baron, Opole

Pierozki w sezamie

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać, opłukać i pokroić w kosteczkę. Pieczarki oczyścić, umyć i również pokroić w niewielką kostkę. Następnie wszystkie warzywa i pieczarki podsmżyć na oliwie. Pozostawić do przestygnięcia. Do warzyw dodać żółtko, pokrojoną w kostkę fetę, rozdrobniony ser biały i posiekaną natkę pietruszki. Dokładnie wymieszać i chwilę potrzymać na ogniu, ale należy uważać, aby ser się nie rozpuścił. Farsz przyprawić do smaku gałką muszkatołową i pieprzem. Składniki ciasta dokładnie zagnieść, aby nie było grudek. Uformować kulę. Zawinąć ją w folię spożywczą i schładzać 30 minut. Następnie ciasto cienko rozwałkować na posypanym mąką blacie. Z placka szklanką wycinać krążki. Na każdy krążek nakładać łyżeczkę farszu, złożyć na pół, zlepiać dokładnie brzegi, aby farsz nie wypadł podczas gotowania. Gotowe pierożki ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Każdy posmarować rozkłóconym jajkiem. Na talerzyk wysypać sezam i obtaczać w nim pierożki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Piec ok. 20–25 minut.

Poleca Florian Nowak, Opole

Składniki na panierkę

- 1 jajko
- 4–5 łyżek sezamu

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto na 4 porcje

- 350 g mąki
- 1 jajko
- 150 g masła
- 2 łyżki wody
- szczypta soli

Składniki na farsz

Składniki na farsz

- 1 opakowanie sera feta
- 100 g białego sera
- ½ pora
- po ½ czerwonej i żółtej papryki
- 4 pieczarki
- 1 żółtko
- ⅓ pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- pieprz
- gałka muszkatołowa

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto na ok. 120 sztuk

- 2 jajka
- ½ litra mleka
- szczypta soli
- 900 g mąki pszennej (niecała torebka)

Pierogi zawijane sercem – ruskie

Sposób przyrządzenia ciasta

Wszystko razem wymieszać, ugniatając ciasto ręcznie przez około 15 minut, ma to duże znaczenie, bo przez takie wyrobienie ciasto osiąga pożądaną jakość. Wyrobione ciasto pokroić w cienkie płaty, wyrobić ręcznie z nich wałki (wężyki) o średnicy ok. 2 cm każdy i pokroić je na kawałki (jak na śląskie kluski), a następnie każdy z tych kawałków obtoczyć w mące i rozwałkować każdy z osobna na krążek o średnicy ok. 6 cm. Na każdy z krążków nałożyć kopianą łyżeczkę farszu i zlepiać brzegi. Gotować we wrzątku w zależności od wielkości garnka po kilkanaście sztuk w lekko osolonej wodzie przez 2–3 minuty liczone od momentu, jak pierogi wypłyną na wierzch kipiącej wody, następnie cedzakiem wyjąć z wody i podawać na gorąco, polewając przysmażoną (nieco wcześniej) na maśle cebulą.

Sposób przyrządzenia

2 kg ziemniaków obrać i zagotować w osolonej wodzie, aż będą bardzo miękkie, odcedzić z wody, rozgnieść bardzo dokładnie, tak aby nie było grudek. Dodać usmażoną na maśle (½ kostki) cebulę (2 duże lub 3 małe cebule), 2 kostki sera białego (twarogu). Wszystko dokładnie wymieszać, dodając soli i pieprzu do smaku.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki na farsz

Składniki na farsz na pierogi ruskie na ok. 120 sztuk

- 2 kg ziemniaków
- ½ kostki masła
- 2 duże lub 3 małe cebule
- 2 kostki sera białego (twarogu)
- sól, pieprz

Pierogi zawijane sercem – z kapustą

Składniki i sposób przygotowania ciasta – patrz: Pierogi zawijane sercem – ruskie

Sposób przyrządzenia

Kapustę włożyć do garnka, dodać ziele angielskie, liście laurowe i zalać wszystko wodą, tak aby woda przykryła kapustę. Gotować do osiągnięcia miękkości, następnie odcedzić, uciskając w dłoniach, i bardzo drobno pokroić, ale nie mleć w maszynce (chodzi o to, żeby zbyt długie nitki kapusty nie ciągnęły się podczas jedzenia), dodać równolegle usmażoną na oleju cebulę, a także sól i pieprz do smaku.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

Składniki na farsz na pierogi z kapustą na ok. 120 sztuk

- 2 kg kiszzonej kapusty
- 6 liści laurowych
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 6 średnich cebul
- olej rzepakowy do usmażenia cebuli

Składniki

Składniki na farsz na pierogi z grzybami na ok. 60 sztuk

- 3 kg pieczarek
- 9 jajek ugotowanych na twardo
- sól, pieprz
- 4 cebule
- ¾ kostki masła

Pierogi zawijane sercem – z grzybami

Składniki i sposób przygotowania ciasta – patrz: Pierogi zawijane sercem – ruskie

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić i gotować całe w lekko osolonym wrzątku przez 2–3 minuty, wyciągnąć z garnka i po ostudzeniu zemleć w maszynce. Dobrze odcisnąć wodę. Całe ugotowane na twardo jajka potrzeć na tarce warzywnej (drobne oczka) i dodać do grzybów, dodając do tego jeszcze usmażoną na maśle cebulę, sól i pieprz do smaku.

Poleca Monika Grek, Baborów

Pierogi zawijane sercem – z płuckami

Składniki i sposób przygotowania ciasta – patrz: Pierogi zawijane sercem – ruskie

Sposób przyrządzenia

Płucka wypłukać w wodzie i ugotować w całości w garnku w lekko osolonej wodzie, aż staną się miękkie. Pamiętać przy tym, aby w trakcie gotowania usuwać łyżką pojawiające się na wierzchu szumowiny. Następnie płucka wyjąć z wody, ostudzić i przepuścić przez maszynkę do mielenia. Dodać cebulę usmażoną na maśle, a także sól i pieprz do smaku.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

Składniki na farsz na pierogi z płuczek (cielęcych lub wieprzowych)

- płucka wieprzowe lub cielęce
- sól, pieprz
- 3 cebule
- ¾ kostki masła

Składniki

- 5–6 bardzo drobno pokrojonych jabłek
- kostka białego sera (może być imperial)
- kostka margaryny
- 3/4 szklanki mąki
- cukier puder do posypania

Pierozki z jabłkami bez cukru

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki – oprócz jabłek – wyrobić w misce, dodać tyle mąki, aby ciasto nie lepiło się do dłoni. Rozwałkować – tak jak na pierogi, na grubość ok. 1/2 cm i wykrawać krążki – tak jak na pierogi. Na krążki nakładać jabłka i lepić pierożki. Pierożki układać na wysmarowanej blachę i piec na złoty kolor. Jeszcze ciepłe obsypać cukrem pudrem. Do cukru albo jabłek można dodać cynamon.

Poleca Elżbieta Tokarska, Opole

Pierogi z ziemniakami

Sposób przyrządzenia farszu

*Z*iemniaki ugotować i przecisnąć przez praskę. Rozdrobnioną cebulę zeszklić na maśle. Następnie połączyć z ziemniakami. Doprawić solą i pieprzem.

Składniki na ciasto

- 700 g mąki tortowej
- 1 jajko surowe
- 1 szklanka ciepłej przegotowanej wody

Dodatkowe składniki

- 100 g masła, 2 łyżki oleju

Składniki na farsz

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- ½ kostki masła
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia ciasta

Z mąki, jajka i ciepłej wody wyrobić lekko ciasto. Na stolnicy (w częściach) je rozwałkować. Szklanką wykrawać kółka. Na każde łyżeczką nakładać farsz i zalepić opuszkami palców. Układać rzędami na stolnicy. Przygotować większy garnek. Napełnić go do ¾ wodą i zagotować ją z 1 łyżką soli i 2 łyżkami oleju. Do gotującej się wody wrzucić pierogi. Jednocześnie gotować do 20 sztuk. Gdy wypłyną na wierzch, gotować 1–2 minuty. Pierogi wybrać cedzakiem i polać sklarowanym (rozpuszczonym) masłem.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Pieczone pierogi z wędzonką i grzybami

Sposób przyrządzenia

*F*arsz: grzyby namoczyć na 2 godziny, osączyć, gotować w tej samej wodzie do miękkości. Odcedzić, posiekać. Cebulę obrać, posiekać, podsmażyć z drobno pokrojoną ogonówką na łyżce masła. Kaszę wymieszać z cebulą, boczkiem i grzybami, przyprawić solą i pieprzem. Podsmażyć razem na reszcie masła. Z podanych składników zagnieść ciasto, schłodzić przez 1 godzinę. Rozwałkować, wyciąć kwadraty, na każdym położyć łyżkę farszu, zlepić brzegi po przekątnej. Piec 25 minut w temperaturze 180°C na blasze wyłożonej pergaminem.

Poleca Mariola Malorny, Opole

Składniki na farsz

- 8–10 suszonych grzybów
- 2 cebule
- 100 g ogonówki
- 2 łyżki masła
- 3 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej
- sól, pieprz

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka śmietany 18%
- 1 jajko
- szczypta soli

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g białego sera
- 2 żółtka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 czubate szklanki ugotowanych ziemniaków
- sól
- 2 łyżki oliwy do wody

Sposób przyrządzenia

*S*er i ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub rozdrobnić w malakserze. Do masy dodać żółtka, oba gatunki mąki, sól i wyrobić. Ciasto powinno być jednolite, sprężyste i lśniące. Na posypanej mąką stolnicy formować zgrabny walek, pokroić pierogi i zaraz po przygotowaniu wrzucić na wrzątek z solą i oliwą. Od chwili, gdy wypłyną, gotować przez 5 minut. Wyjąć łyżką cedzakową na rozgrzane talerze. Podawać polane zrumienioną bułką tartą lub ze skwarkami ze świeżej słoniny.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Pierogi leniwe

Pierogi z ziemniakami i serem żółtym

Sposób przyrządzenia ciasta

Osypać trochę mąki do posypania stolnicy. Resztę mąki przesiać do miski, zrobić wgłębienie w mące, dodać żółtko i tyle ciepłej wody, ile zabierze mąka. Ciasto powinno być miękkie, chwilę powyrabiać. Ciasto rozwałkować i wykrawać literatką kółeczka, nakładać farsz i robić pierogi.

Składniki na farsz

- 800 g ziemniaków
- 200 g sera żółtego
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki duże smalcu
- sól, pieprz
- 1 jajko

Sposób przyrządzenia farszu

Ziemniaki obrać i ugotować w posolonej wodzie. Po ugotowaniu ziemniaki ostudzić i przekręcić przez maszynkę. Ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać 1 jajko, sól, pieprz do smaku i uduszoną cebulę na tłuszczu. Wymieszać to wszystko łyżką. Farsz powinien być dość pikantny. Można do farszu dodać maggi. Wodę na pierogi osolić, dodać 3 łyżki oleju, zagotować i wrzucać pierogi na wrzątek. Kiedy wypłyną na powierzchnię, wyjmować durszlakiem lub łyżką cedzakową. Polewać tłuszczem z boczku wędzonego lub słoniną razem ze skwarkami.

Poleca Teresa Capaja, Gostomia

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki
- woda letnia
- 1 żółtko

Pierogi z kaszą gryczaną i mięsem

Sposób przyrządzenia ciasta

Osypać trochę mąki do posypania stolnicy. Resztę mąki przesiać do miski, zrobić wgłębienie, wbić 1 żółtko, wlać tyle ciepłej wody, ile zabierze mąka. Zrobić ciasto. Ciasto powinno być miękkie. Rozwałkować i wykrawać literatką kółeczka, nakładać farsz i lepić pierogi.

Składniki na farsz

- 1 litr wody
- 500 g kaszy gryczanej
- mięso drobiowe lub wieprzowe
- 2 małe cebule
- 2 duże łyżki smalcu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia farszu

1 litr wody zagotować z 1 łyżką smalcu lub masła i 1 łyżeczką soli. Kaszę opłukać i wrzucić do wody. Gotować na małym ogniu, aż będzie miękka. Po ostudzeniu kaszę przekręcić razem z mięsem przez maszynkę. Dodać cebulę zrumienioną na tłuszczu, sól, pieprz do smaku. Można dodać trochę maggi. Wodę posolić, dodać 3 łyżki oleju i zagotować. Na wrzącą wodę wrzucać pierogi. Jak wypłyną na powierzchnię, należy je wyjmować. Po wyjęciu polać tłuszczem ze słoniny lub boczku.

Poleca Teresa Capaja, Gostomia

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki
- woda letnia
- 1 żółtko

Składniki na ciasto

- 1 jajko
- ½ płaskiej łyżeczki soli
- 1 ½ szklanki letniej wody
- 1 kg mąki pszennej

Sposób przyrządzenia ciasta

Mąkę należy przesiać przez sito. Do przesianej mąki wbić jajko, następnie dodać sól i szklankę wody. Zagnieść ciasto i dobrze wyrobić ciasto na gładką masę.

Pierogi z owocami

Sposób przyrządzenia

Ciasto należy rozwałkować na grubość ok. 2 mm. Na wyciętych krążkach ułożyć owoce, jakie lubimy. Gdy nałożymy farsz, zalepiamy pierogi na brzegach. Po ugotowaniu pierogów polać masłem, można także polać je śmietaną z dodatkiem cukru.

Składniki na farsz

- różne owoce

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Pierozki smażone

Ciasto jak na pierogi, zależne od ilości farszu.

Sposób przyrządzania

Wymieszać wszystkie składniki farszu. Z ciasta wycinać krążki większe od średnicy szklanki. Nałożyć surowy farsz, dobrze zlepić, obrzeża docisnąć widelcem. Smażyć na głębokim tłuszczu.

Poleca Rozalia Regeńczuk, Radzikowice

Składniki na farsz

- 500 g mięsa wieprzowego mielonego
- 2 całe jajka
- sól, pieprz
- smażona cebula

Składniki

- 3 szklanki śmietany
- 1 1/2 (375 g) masła
- mąka
- sól

Składniki na farsz

- ryż
- jajka
- kawałki udużonej kury bez kości

Sposób przyrządzenia

Połączyć i wymieszać ze sobą 3 szklanki śmietany, 1 1/2 masła, trochę soli i tyle mąki, aby ciasto było dobre do wałkowania, rozdzielić na 2 części, następnie nałożyć farsz. Ryż ugotowany zmieszać z jajami siekanymi i polać masłem. Potem nałożyć kawałki udużonej kury albo kurcząt bez kości, znów nałożyć ryż i polać roztopionym masłem i zakryć ciastem. Zrobić otwór w środku, posmarować jajkiem i włożyć do gorącego pieca.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Pieróg

Dwojaki lwowski

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, wbić umyte jajka, zarobić ciasto nożem, wlewając cienkim strumieniem wodę. Dokładnie wyrobić, przykryć serwetką i pozostawić na 1 godzinę. Kaszę oplotkać, zalać wrzącą, osoloną wodą (ok 3/4 szklanki), dodać łyżkę tłuszczu, zagotować, wstawić do większego naczynia z wrzącą wodą i ugotować na parze. Cebulę obrać, oplotkać, drobno pokrajać, usmażyć, połączyć z kaszą i zmielonym mięsem i doprawić. Kapustę pokrajać, dodać namoczone i pokrojone w paseczki grzyby, zalać niewielką ilością wody, ugotować i odparować. Cebulę obrać, oplotkać, drobno pokrajać, usmażyć, oprószyć mąką, zasmażyć, lekko rumienić, następnie połączyć z kapustą, chwilę poddusić i odparować. Ciasto podzielić na dwie części, większą i mniejszą. Mniejszą część cienko rozwałkować, wykrawać kieliszkiem krążki, nakładać nadzienie z kaszy, przykryć drugim krążkiem, zlepić brzegi. Pozostałą większą część ciasta również cienko rozwałkować wykrawać krążki szklanką, nakładać cienką warstwę kapusty, potem nakładać małe pierożki, przykryć kapustą, przykryć drugim dużym krążkiem, zlepić brzegi i kłaść do wrzącej osolonej wody, ugotować. Następnie wyjąć łyżką cedzakową, osączyć z wody, podzielić na porcje, polać skwarkami z boczku wędzonego z cebulą.

Poleca Mariola Kansy, Opole

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 2 jajka
- 1 szklanka wody

Składniki na nadzienie I

- 100 g kaszy gryczanej
- 50 g cebuli
- 100 g pieczeni wieprzowej

Składniki na nadzienie II

- 500 g kapusty kwaszonej
- 2 suszone grzyby
- 80 g cebuli
- tłuszcz
- 20 g mąki
- sól, pieprz, majeranek, kminek i przyprawa do zup do smaku

Leniwe pierogi

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować, wystudzić. Ziemniaki i twaróg przepuścić przez maszynkę, dodać sól, cynamon i mąkę. Następnie wbić do tego jajka i wyrobić ciasto. Na posypanej mąką stolnicy uformować wałek, spłaszczyć go, kroić ukośnie. Partiami wrzucać kluski do osolonego wrzątku, gotować 3–5 minut. Wyjąć łyżką cedzakową na ogrzany półmisek, polać bułką tartą na maśle. Posypać je cukrem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 500 g chudego twarogu
- 2 jajka (surowe)
- 1 szklanka mąki
- szczypta mielonego cynamonu
- szczypta soli

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 1 kg ziemniaków
- 250 g mąki
- 1 jajko surowe

Składniki na farsz pieczarkowy

- 400 g pieczarek
- 2 cebule
- 1 żółtko
- 1–2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki masła (40 g)
- sól, pieprz

Knedle

Sposób przyrządzenia

Farsz pieczarkowy: pieczarki oczyścić, opłukać, osuszyć i drobno pokroić. Cebulę obrać, posiekać, zrumienić w łyżce masła. Dodać pieczarki, smażyć razem jeszcze przez chwilę. Ostudzić, wbić żółtko, wsypać tartą bułkę i wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować w mundurkach. Jeszcze gorące obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę, następnie je utłuc lub po ostudzeniu zemleć. Wystudzoną masę ziemniaczaną wyłożyć na posypaną mąką stolnicę lub do miski. W zagłębienie wsypać mąkę, wbić jajko. Zarobić ciasto nożem, następnie szybko zagnieść. Z ciasta uformować wałek o grubości 3–4 cm, pokroić go w poprzek na małe porcje. Z każdego kawałka zrobić placuszek i kłaść pośrodku nadzienie (może być również owocowe). Następnie zlepić kulkę. Knedle wkładać do osolonego wrzątku, przykryć. Gdy woda znowu zawrze, odkryć. Gotować 5 minut. Wyjmować łyżką cedzakową, polać na sicie gorącą wodą. Wyłożyć na ogrzany półmisek. Łyżkę masła stopić, a następnie tuż przed podaniem polać nim knedle.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna



Knedle ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, obrać, ugotować, odcedzić, przecisnąć przez praskę do puree. Odstawić do przestudzenia. Dodać mąkę, mąkę ziemniaczaną, jajko i olej. Wszystko razem dokładnie wymieszać, powstałe ciasto wyrobić. Przełożyć na stolnicę, uformować wałek i podzielić go na części. Śliwki dokładnie umyć, osuszyć, usunąć pestki. Na części ciasta kłaść śliwki. Ciasto zlepić, nadając mu okrągły kształt. Zagotować osoloną wodę. Knedle wrzucać do wrzącej wody, gotować do wypłynięcia, a następnie dogotować jeszcze ok. 10 minut. Wybrać łyżką cedzakową, osączyć na półmisku, polać roztopionym masłem i posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem waniliowym z dodatkiem cynamonu.

Poleca Klaudia Kaleta, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 200 g mąki
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka oleju
- 500 g śliwek
- masło, cukier, cukier puder, cukier waniliowy, cynamon

Knedle ziemniaczane z mięsem

Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować, przestudzone zemleć lub dobrze ubić, dodać mąkę ziemniaczaną, jajko, sól, olej i wyrobić ciasto.

Składniki na ciasto

- 1 kg ziemniaków
- ok. 200 g mąki ziemniaczanej (w zależności od wilgotności ziemniaków)
- 1 jajko surowe
- sól
- 1–2 łyżki oliwy

Składniki na nadzienie

- 200–300 g mięsa gotowanego lub pieczonego
- 1 cebula
- tłuszcz
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Cebulę pokroić i usmażyć na tłuszczu na złoty kolor. Mięso zemleć razem z usmażoną cebulą, dodać sól, pieprz i dobrze wymieszać. Jeżeli mięso jest za suche, dodać odrobinę rosółu. Z ciasta formować małe placuszki, nakładać farsz z mięsa, zlepić, wyrabiać małe kulki i gotować. Podawać z surówkami albo z sosem pomidorowym lub grzybowym.

Poleca Ola Nowak, Brzeg

Składniki

- 1 bułka paryska (czerstwa)
- 1 duża cebula
- 1 łyżka margaryny (masła)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 jajka
- 1½ szklanki mleka
- sól, majeranek do smaku

Sposób przyrządzenia

Bułkę pokrajać w drobną kostkę, jak na grzanki, zmieszać ze stopioną margaryną, lekko zrumienić. Pokrajaną w kostkę i zrumienioną bułkę zalać mlekiem zmieszonym z rozbitym jajkiem i zostawić na 1 godzinę. Gdy bułka w mleku napęcznieje, dodać jajko i dokładnie wyrobić. Formować niewielkie knedle. Gotować w osolonej wodzie ok. 20 minut. Podawać do śląskich potraw mięsnych lub jako samodzielne danie – polane masłem, stopioną słoniną lub sosem.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Knedle z bułki

Bliny z serem

Sposób przyrządzenia

Mąkę ziemniaczaną wsypać do miski, dodać jajka. Składniki wymieszać, dodając stopniowo mleko i szczyptę soli. Piec placki jak naleśniki na suchej patelni, aby powstały jak najcieńsze bliny. Ser utrzeć z cukrem i żółtkami. Masą tą smarować bliny i zawijać. Patelnię lekko posmarować masłem i opiec zwinięte bliny z serem z obu stron. Z patelni nie zdejmować gorących blin, ale dopiero po ostygnięciu. Można spożywać na ciepło i na zimno.

Poleca Teresa Capaja, Gostomia

Składniki na ciasto

- 500 ml mleka
- 5 jajek
- 6 łyżek mąki ziemniaczanej
- szczypta soli

Składniki na farsz

- 500 g sera białego
- ½ szklanki cukru
- 3 żółtka

Bliny rosyjskie

Sposób przyrządzenia

Drożdże włożyć do ogrzanego kubka, wsypać łyżeczkę cukru i chwilę ucierać. Dodać 2–3 łyżki przesianej mąki pszennej i cały czas mieszając, dolewać po odrobinie ciepłego mleka. Rozczyn powinien mieć konsystencję gęstej śmietany. Odstawić go na 20–25 minut do wyrośnięcia. Oba rodzaje mąki przesiać do miski, wsypać troszkę soli i wymieszać. Jajka rozbić, oddzielić białka od żółtek, żółtka utrzeć z resztą cukru. W rondelku roztopić masło, w innym podgrzać lekko mleko. Wymieszać starannie mąkę z rozczynem, dodać żółtka, roztopione ciepłe masło (nie gorące!) i cały czas mieszając, powoli wlewać podgrzane mleko. Mieszać tak długo, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą i powstanie jednolite, gładkie ciasto o konsystencji gęstej śmietany (nieco gęściejsze niż na naleśniki). Postawić je w ciepłym miejscu na 45 minut, żeby wyrosło. Gdy podwoi swoją objętość, zamieszać je. Z białek ubić sztywną pianę, wymieszać ją z ciastem. Patelnię o średnicy 12 cm posmarować sklarowanym masłem lub olejem i postawić na średnim ogniu. Gdy się mocno rozgrzeje, wlać na nią dwie łyżki ciasta i rozsmarować je łyżką po całym dnie patelni. Po chwili, gdy spód lekko się zrumieni, a na wierzchu pokażą się pęcherzyki, podważyć placek drewnianą łopatką lub widelcem, przewrócić i usmażyć z drugiej strony. Gotowy przełożyć do nagrzanego ceramicznego naczynia lub na talerz, a na patelnię wlać trochę tłuszczu i smażyć kolejną porcję ciasta. Z podanej ilości składników wychodzi ok. 30 placuszków. Usmażone bliny układać w stertę jeden na drugim, trzymać w cieple. Jeśli będziemy je smażyć nieco wcześniej, tuż przed podaniem owinąć wszystkie folią aluminiową i podgrzać w piekarniku. Do blinów można przygotować rozmaite dodatki. Niezbędna jest kwaśna śmietana i stopione masło. Na szczególne okazje można podać klasyczny, luksusowy dodatek – kawior. Można go jednak zastąpić pastą kawiorową lub wędzonym łososiem pokrojonym w paski (podajemy go z cytryną). Obok piramidy blinów można też postawić miseczkę z ugotowanymi na twardo i drobno posiekanymi jajkami i talerzyk z pikantną sałatką śledziową, a także posiekany szczypiorek oraz sól i pieprz. Można też podać koreczki z anchois, oliwki, pikantne sosy. Niektórzy serwują bliny na słodko, z konfiturami czy musem owocowym.

Poleca Kamila Kansy, Opole

Składniki

- 250 g mąki pszennej
- 250 g mąki gryczanej
- 3 szklanki mleka
- 80 g masła
- 30 g drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 2 jajka
- sól
- sklarowane masło lub olej do smażenia



Składniki

Składniki na 4 porcje (po 320 kcal)

- 250 g kaszy kukurydzianej
- 2 łyżki masła
- sól
- 1 jajko
- tłuszcz do posmarowania blachy
- 3½ szklanki wody

Sposób przyrządzenia

Wodę zagotować z solą i masłem, wsypać kaszę kukurydzianą, gotować 15 minut. W dużym garnku zagotować wodę, wstawić naczynie z kaszą, tak, aby było do połowy zanurzone, gotować 40 minut. Wyjąć, przestudzić kaszkę, dodać jajko, dokładnie wymieszać. Łyżką maczaną w letniej wodzie formować kluski, układać na blasze. Wstawić do piekarnika o temperaturze 180°C, zapiekać 15 minut. Podawać z warzywami lub owocami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Kluski kładzione I

Sposób przyrządzenia

Zmąki, jajka, wody lub mleka i soli zagnieść drewnianą łyżką ciasto (nie powinno być zbyt twarde). Nabierać łyżką w miarę równe kluski i kłaść na wrzącą, osoloną wodę. Gdy kluski zaczną wrzeć, ostrożnie zamieszać, by nie przywarły do dna. Gotować 3–5 minut.

Uwaga: Zamiast jajek można dodać do ciasta 1 łyżkę roztopionego masła lub margaryny.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 300 g mąki pszennej
- 1 jajko surowe
- 1/8 litra mleka lub wody
- 1 łyżeczka soli

Kluski kładzione II

Sposób przyrządzenia

Surowe ziemniaki utrzeć, odlać z nich powstały sok, następnie dodać trochę soli i mąkę, aby można było kłaść kluski na posoloną wodę. Kluski kłaść łyżką. Trzeba mieć do tego szerszy garnek. Gdy jedna warstwa klusek stężeje, można kłaść drugą warstwę na nią, powoli zagotować. Gdy stężeje, można warząchwia kluski oderwać jedną od drugiej. Cebulę należy pokroić w kostkę i przysmażyć na margarynie. Ugotowane kluski dobrze smakują podane ze stopionym boczkiem wędzonym lub przysmażoną na margarynie cebulą.

Poleca Elżbieta Wiench, Prószków

Składniki

- 500 g ziemniaków
- mąka
- sól
- 1 cebula
- margaryna albo boczek wędzony

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- mąka ziemniaczana
- 1 jajko, 1 żółtko
- 1 łyżeczka soli

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki należy ugotować i przecisnąć przez praskę. Należy je włożyć do miski i wyrównać łyżką. Całość podzielić na 4 części, 1/4 część ziemniaków wyjąć, a w to miejsce dosypać tyle mąki ziemniaczanej, aby zappełnić miejsce po ziemniakach. Następnie zagnieść ciasto i dodać wcześniej wyjęte ziemniaki, żółtko i całe jajko. Teraz należy formować okrągłe kluski i wrzucać je na wrzącą, osoloną wodę. Gdy nasze kluski wypłyną, jeszcze chwilkę je zostawiamy. Kluseczki podajemy z sosem mięsnym, grzybowym. Jeśli ktoś lubi, kluski możemy nadziewać farszem mięsnym.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Kluski śląskie

Kluski śląskie ze śliwkami

Sposób przygotowania – I wariant

Ziemniaki obrać, posolić i ugotować. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Jak lekko przestygną, dodać mąkę ziemniaczaną, jajko, szczyptę soli i wyrobić na jednolitą masę. Formować placuszki, na każdy nałożyć wydrylowaną lub całą śliwkę zalepić i wrzucić na wrzątek. Po wypłynięciu na powierzchnię gotować jeszcze 5–8 minut na małym ogniu. W tym czasie stopić masło. Kluski wyjąć z wody polać stopionym masłem i posypać cukrem. Z tej masy wychodzi ok. 15 klusek.

Sposób przyrządzenia – II wariant

Ziemniaków ugotować dowolną ilość. Po ugotowaniu przecisnąć przez praskę lub utłuc tłuczkiem. Wyrównać w misce i podzielić na cztery części. 1/4 ziemniaków odsunąć na bok, a w to miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną i wyrównać powierzchnię. Dodać resztę ziemniaków, jajko, trochę soli i wyrobić masę. Dalej postępować jak wyżej. Aby kluski miały lepszy smak i wygląd, dodajemy czasem do ciepłej masy pół łyżki masła. Do klusek nadaje się każdy gatunek śliwek.

Poleca Maria Żmija-Glombik, Walce

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 250 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 10–15 śliwek
- 2 łyżki masła
- cukier do posypania
- sól

Składniki

- 1 1/2 kg surowych ziemniaków
- 750 g ziemniaków ugotowanych w łupinach
- 1 łyżka soli

Sposób przyrządzenia

Surowe ziemniaki umyć, obrać, zetrzeć na tarce, odcisnąć w czystej ściereczce z nadmiaru płynu ziemniaczanego. Ugotowane ziemniaki obrać ze skórki i zemleć w maszynce do mięsa lub zagnieść w prasce, dodać wraz z solą do surowej masy ziemniaczanej, dokładnie wymieszać. Z ciasta formować okrągłe kluski, obtoczyć je w misce i kłaść do wrzącej, osolonej wody. Gotować ok. 30 minut. Kluski te powinno się gotować tuż przed podaniem, gdyż szybko ciemnieją i twardnieją. Można podawać z sosem mięsnym albo chrzanowym.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Kluski polskie (tarte)

Kluski drożdżowe gotowane na parze (poznańskie pyzy)

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, a następnie do 1/3 mąki wlać ciepłe mleko, rozmieszać z drożdżami i szczyptą soli, zarobić rozczyń, pozostawić go do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem. Gdy rozczyń wyrośnie, dodać resztę mąki i żółtka. Ciasto wyrabiać, wybijając je drewnianą łyżką, aż do ukazania się pęcherzyków. Dodać stopiony tłuszcz, chwilę jeszcze wyrabiać. Następnie ciasto pozostawić w cieple do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie i dwukrotnie zwiększy objętość, wyłożyć na posypaną mąką stolnicę, lekko wałkować na grubość 2 cm. Krążki wykrawać małą foremką lub kieliszkiem do wina. Pozostawić na stolnicy, aby podrosły, przykryć czystą ściereczką. W tym czasie przygotować naczynie z wrzącą wodą. Gdy wyrosną, kłaść na perforowaną wkładkę (nie może ona dotykać powierzchni wrzątku) po kilka wyrośniętych krążków, przykryć pokrywą i gotować kilka minut. Podawać gorące, polane masłem ze zrumienioną bułką.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 2½ szklanki mąki (400 g)
- 30 g drożdży
- 2 jajka surowe
- 2½ łyżki tłuszczu (50 g)
- 1 szklanka mleka (250 ml)
- 3 czubate łyżki cukru (50 g)
- sól

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g suchego makaronu
- sól i olej do gotowania
- 1 szklanka suchego maku
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki cukru pudru
- cukier waniliowy
- 3 łyżki płynnego miodu
- 3 łyżki rodzynek
- 1 łyżka smażonej skórki pomarańczowej
- aromat pomarańczowy
- 1/3 szklanki śmietany kremówki
- posiekane orzechy
- zrumienione płatki migdałowe

Sposób przyrządzenia

Mleko z wodą (pół na pół) wlać do garnka, zagotować, wsypać mak i trzymać na małym ogniu 10 minut (mak powinien tylko „mrugać”). Odcedzić na gęstym sicie. Lekko przechłodzony zemleć 2 razy. Mieląc za drugim razem, dodać cukier. Doprawić miodem, bakaliami, aromatem i śmietanką. Makaron gotować i ciepły (odsączony) wrzucić do maku.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Kluski z makiem

Kluski „granaty”

Sposób przyrządzenia

Przygotowanie farszu: Kielbasę i boczek pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć na oleju, po czym dodać drobno pokrojoną cebulę, całość dusić na małym ogniu przez 10–15 minut. Przygotowanie ciasta: Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, przełożyć na lnianą ściereczkę i wycisnąć nadmiar płynu, odstawić go, by ustał (na dnie naczynia osadzi się skrobia). Starte surowe ziemniaki wymieszać z ugotowanymi, dodać trochę mąki, na koniec dodać skrobię. Ciasto doprawić solą i pieprzem. Na desce posypanej mąką wyrobić ciasto, dzielić na małe porcje, rozklepać na dłoni niewielkie placuszki, nałożyć farsz, po czym zlepić brzegi, dokładnie formując zgrabne „granaty”. Gotowe obtoczyć w mące, wrzucać partiami do wrzącej i osolonej wody. Gotować przez 5–7 minut po wypłynięciu na powierzchnię. Resztę farszu podgrzać na oleju, dodać posiekany czosnek i listki majeranku, polać gorące „granaty”.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 150 g wędzonego boczku
- 150 g wiejskiej kielbasy
- 2 cebule
- 300 g surowych ziemniaków
- 150 g ugotowanych, startych ziemniaków
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3–4 gałązki świeżego majeranku
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- olej

Kluski chińskie na parze

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozkruszyć w garnuszku, zasypać cukrem i pozostawić do upłynięcia. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać smalec i tnąc nożem, wymieszać. Dodać drożdże, wyrabiać ręką, dolewając stopniowo wodę wymieszaną z octem i olejem. Wyrobić ciasto, które następnie odstawić przykryte lnianą ściereczką do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Fasolę ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i ubić na purée. Dodać sos sojowy, olej i cukier, wymieszać na jednolitą masę. Przyprawić solą, ponownie wymieszać. Ciasto rozwałkować. Wycinać koła (o średnicy ok. 8 cm), na środek nakładać farsz. Ciasto zawinąć tak, aby zakryć farsz, dokładnie skleić i uformować kule. Kluski umieścić w naczyniu do gotowania na parze (sklejeniem do dołu). Gotować ok. 20 minut. Podawać gorące tuż po przygotowaniu. Znakomicie nadają się jako dodatek do dań mięsnych w sosie i warzyw duszonych.

Poleca Klaudia Nowak, Brzeg

Składniki na ciasto

- 300 g mąki pszennej
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 2 dag drożdży
- ½ szklanki wody
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

Składniki na farsz

- 200 g namoczonej fasoli
- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka cukru
- sól

Składniki

Składniki na 12 sztuk

- 12 średnich ziemniaków
- 1 jajko
- mąka ziemniaczana
- sól do smaku

Kluski ziemniaczane białe

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować, jeszcze gorące przepuścić przez praskę, ostudzić. W misce podzielić je na 4 części, wyjąć jedną i zasypać mąką ziemniaczaną. Dodać jajko, sól i wyrobić ciasto, gdyby jednak masa była klejąca, dodać mąkę ziemniaczaną. Formować kluski i wrzucać je do gotującej się osolonej wody. Gotować na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, wyjąć, gdy wypłyną na powierzchnię. Pod wpływem gotowania kluski trochę napęcznieją. Kluski można zrobić dzień wcześniej i odstawić do lodówki.

Poleca Urszula Lellek, Prószków

Kopytka Krysi

Sposób przyrządzenia

Ugotowane ziemniaki przestudzić, zemleć (powinno być ok. 1,2 kg masy ziemniaczanej). Połączyć z przesianą mąką, dodać jajka i łyżeczkę soli, zagnieść. Z ciasta uformować wałeczki grubości 2 cm i pokroić na 3 cm kawałki. Wrzucić na osolony wrzątek, zamieszać, a gdy wypłyną, odcedzić. Podawać z sosem mięsnym lub grzybowym.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji (po 300 kcal każda)

- 1½ kg ziemniaków
- 200 g mąki
- 2 jajka
- sól

Składniki

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 500 g mąki pszennej
- 2 jajka surowe
- sól, olej
- kilka plastrów kielbasy

Sposób przyrządzenia

Ciepłe ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub praskę. Gdy całkiem ostygną, dodać jajka, mąkę i sól. Wyrobić gładką masę. Podzielić ją na dwie części. Na oprószonej mąką stolnicy z ziemniaczanej masy uformować cienkie wałeczki. Ukośnie pokroić kluski. Kopytka włożyć do dużej ilości osolonego wrzątku. Gotować 2–3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię, następnie odcedzić. Kielbasę pokroić w małą kostkę i podsmażyć na niewielkiej ilości oleju i połączyć tym kopytką.

Poleca Kamila Nowak, Brzeg

Kopytka ze skwarkami

Kopytka z grzybami

Sposób przyrządzenia

Prawdziwki lub inne grzyby oczyścić, umyć, osuszyć starannie papierowym ręcznikiem kuchennym, pokroić w plastry. Ugotowane ziemniaki (mogą być z obiadu, ale najlepsze na kopytka są ziemniaki ugotowane poprzedniego dnia) zemleć, wyrobić z jajkami i mąką. Z masy ziemniaczanej uformować niezbyt grube waleczki, spłaszczyć je lekko dłonią, a następnie pokroić ukośnie. W garnku zagotować wodę ze sporą szczyptą soli. Kopytka wrzucić na wrzątek. Gotować 1–2 minuty do wypłynięcia. W tym czasie na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Wrzucić pokrojony w paseczki boczek. Smażyć na rumiano 2–3 minuty. Dodać po szczypcie suszonych ziół (lub po kilka posiekanych gałązek świeżego tymianku i rozmarynu). Chwilę smażyć razem. Zdjąć z patelni, trzymać w cieple. Na tej samej patelni, na której smażył się boczek, rozgrzać 1–2 łyżki masła. Wrzucić pokrojone grzyby, smażyć na złoty kolor 5–8 minut. Doprawić do smaku solą i mielonym pieprzem. Gotowe kopytka osączyć na sicie, wrzucić na patelnię z usmażonymi grzybami. Posypać zrumienionym boczkiem, delikatnie przemieszać. Przed podaniem udekorować gałązkami tymianku i rozmarynu.

Poleca Janina Suchan, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 250 g świeżych grzybów (prawdziwków, podgrzybków, pieczarek)
- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 2 jajka
- 3–4 łyżki mąki pszennej
- 100 g boczku wędzonego
- tymianek
- rozmaryn
- sól, pieprz
- olej
- masło

Składniki

- 500 g gęstego waniliowego serka homogenizowanego
- 15 łyżek mąki
- 3 jajka
- cukier
- 50 g masła
- sól

Kopytka z serka homogenizowanego

Sposób przyrządzenia

Serek wymieszać z jajkami, mąką i szczyptą soli. Utrzeć na gładkie ciasto. Z ciasta uformować cienkie, ok. 2 cm, wałki i pokroić ukośnie. Gotować w lekko osolonym wrzątku 1–2 minuty od wypłynięcia. Wyjąć łyżką cedzakową. Masło roztopić i polać nim kopytka. Oprószyć cukrem.

Rada: Można je podawać też na słono – z mięsem i surówką.

Poleca Janina Suchan, Opole

Kopytka z bazyliową nutą

Sposób przyrządzenia

Bazylię i natkę pietruszki opłukać w zimnej wodzie i osuszyć. Kilka dużych listków bazylii odłożyć do dekoracji, a resztę razem z natką drobno posiekać. Ziemniaki umyć i ugotować w osolonym wrzątku. Odcedzić, przestudzić, obrać i przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa lub przecisnąć przez praskę. Ziemniaki połączyć z jajkami i posiekaną zieleniną. Starannie wyrabiać dłońmi ciasto, stopniowo dosypując mąkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Uformować z ciasta wałek i pokroić go ukośnie na kawałki o szerokości ok. 1,5 cm. Kopytka wrzucać do osolonego wrzątku i gotować aż do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową, osączyć i rozłożyć na talerzach. Masło rozpuścić na patelni. Polać nim gotowe danie, a na koniec udekorować potrawę listkami bazylii.

Rada: jeśli zamiast świeżej bazylii chcemy użyć suszonej, dodajmy trochę więcej natki.

Poleca Janina Suchan, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 400 g mąki
- ½ pęczka bazylii
- ¼ pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz

Pyzy

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki należy umyć, połowę z nich ugotować (w tzw. mundurkach lub obrać) w osolonej wodzie. Następnie ziemniaki odcedzić i odstawić do przestygnięcia. Surowe obrać, utrzeć na drobnej tarce (jak na placki ziemniaczane), odcisnąć nadmiar soku do naczynia. Po odstaniu zlać sok, a osad dodać do ziemniaków. Ugotowane ziemniaki zemleć lub przecisnąć przez maszynkę do ziemniaków. Składniki należy połączyć, zagnieść jednolite ciasto, formować z niego kule o wymiarach ok. 5 cm i włożyć je do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem oleju. Gotować ok. 15 minut. Wyłowić łyżką cedzakową. Następnie ułożyć na talerzu. Podawać na gorąco polane stopionym tłuszczem z wędzonego boczku i skwarkami. Takie pyzy są dobrym dodatkiem do dań mięsnych duszonych, smażonych i podawanych z sosami.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg ziemniaków
- 220 g mąki
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 5 cebul
- 50 g surowego boczku
- 50 g wędzonego boczku
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ łyżeczki kminku
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę, uważając, żeby się nie przypaliła. Doprawić solą, pieprzem i kminkiem. Chwilę dusić. Surowy i wędzony boczek pokroić w kostkę i przesmażyć na suchej patelni. Ziemniaki umyć i ugotować w osolonym wrzątku. Odcedzić, przestudzić, obrać i przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa lub przecisnąć przez praskę. Połączyć z mąką pszenną i ziemniaczaną, jajkiem i szczyptą soli. Starannie wyrobić gładkie ciasto, a następnie uformować z niego wałek i pokroić na kawałki o szerokości ok. 2 cm. Z kawałków ciasta formować w dłoniach placuszki, na środek nakładać porcję cebuli, sklejać i formować kuleczki. Pyzy wrzucać do osolonego wrzątku i gotować do momentu, aż wypłyną na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową, osączyć i ułożyć na talerzach. Podawać z przesmażonym boczkiem. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i posiekać. Oprószyć danie.

Poleca Mariola Kaleta, Opole

Tradycyjne pyzy cebulowe

Pyzy z mięsem

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na niewielkie kawałki. Cebulę obrać, drobno posiekać i usmażyć razem z mięsem, odstawić do przestudzenia. Bułkę namoczyć, odcisnąć. W maszynce do mięsa zemleć mięso razem z cebulą i bułką. Do powstałej masy wbić jajko, wymieszać, farsz przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki bardzo dokładnie umyć, połowę ugotować w łupinach w osolonej wodzie. Następnie odcedzić, odstawić do ostygnięcia. Gdy ostygną, obrać i przecisnąć przez praskę do puree. Pozostałą część ziemniaków obrać i zetrzeć na tarce, sok odcisnąć. Dodać ugotowane ziemniaki, mąkę, 3 jajka, sól. Wyrobić ciasto. Formować placuszki, na nie nakładać farsz, lepić i uformować w owalny kształt. Zagotować osoloną wodę. Pyzy wrzucać do wrzątku, gotować ok. 10 minut (po wypłynięciu 5 do 6 minut). Odcedzić łyżką cedzakową. Boczek pokroić w drobną kostkę, stopić na patelni. Pyzy podawać na gorąco polane stopionym boczkiem. Można też dodać przesmażoną na boczku cebulę i posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

Poleca Mariola Kaleta, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 100 g mąki
- 3 jajka
- 300 g mięsa chudego wołowego lub wieprzowego
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki mąki
- 1 cebula
- 50 g boczku wędzonego
- czerstwa bułka, sól, pieprz

Cepeliny

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, $\frac{1}{3}$ włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować do miękkości, a następnie odcedzić i odstawić do przestygnięcia. Ziemniaki surowe ($\frac{2}{3}$ całości) obrać i zetrzeć na tarce (jak na placki ziemniaczane), odcisnąć nadmiar soku do naczynia. Sok odstawić, aby jakiś czas odstał. Po odstaniu górną warstwę zlać, a osad dodać do tartych ziemniaków. Dodać ugotowane, obrane i przeciśnięte przez praskę do purée ziemniaki, jajko, sól i pieprz, wyrobić na jednolitą masę. Jeśli masa będzie zbyt rzadka, można dosypać mąkę ziemniaczaną. Z masy formować cepeliny (bo swoim kształtem przypominają sterowce Zeppelina) długości ok. 10 cm. Gotowe wkładać do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem oleju. Gotować ok. 30 minut. Wyjmować ostrożnie łyżką cedzakową, układać na talerzu. Podawać na gorąco, z zasmażoną na słoninie cebulą. Cepeliny stanowią odrębne danie, które można podawać z nadzieniem, np. z mięsnym, grzybowym. Są także doskonałym dodatkiem do mięs duszonych w sosie (również dziczyzny).

Składniki

- 1 kg ziemniaków surowych
- 1 jajko
- sól, pieprz

Poleca Mariola Kaleta, Opole

Składniki

- $\frac{1}{2}$ litra słodkiego mleka
- 2 jajka surowe
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej
- 1 łyżka cukru kryształowego
- $\frac{1}{2}$ płaskiej łyżeczki soli
- ok. 400 g mąki pszennej
- tłuszcz do smażenia

Sposób przyrządzenia

Mleko wymieszać z żółtkami, solą, cukrem, mąką i proszkiem do pieczenia lub sodą oczyszczoną. Z białek ubić pianę i lekko wmieszać do ciasta. Jabłka – najlepiej miękkie (np. antonówki) – obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w krążki grubości ok. $\frac{1}{2}$ cm. Krążki jabłek nabijać na widelec, zanurzać w cieście i kłaść na rozgrzanym tłuszczu, smażyć z obu stron. Podawać na gorąco, posypane cukrem pudrem.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Racuchy z jabłkami I

Racuchy z jabłkami II

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać, do powstałego ciasta dodać starte na grubych oczkach jabłka. Kłaść ciasto łyżką na rozgrzany olej. Smażyć z obu stron na rumiano.

Poleca Barbara Cywińska, Opole

Składniki

- 1 pojemnik 450 g kefiru
- 2 całe jajka
- 2 jabłka
- $1\frac{1}{2}$ szklanki mąki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru pudru

Składniki

- 1 szklanka mąki
- $\frac{3}{4}$ szklanki kefiru
- 2 jajka
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- olej do smażenia

Sposób przyrządzenia

Do miski wsypać przesianą mąkę, dodać jajka, sól i kefir. Ubijać mikserem. Ciasto powinno być nieco gęściejsze niż śmietana. Jeśli będzie za gęste, dodać kefiru, jeśli za rzadkie, dosypać mąki. Smażyć racuszki na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Gorące można posypać cukrem pudrem. W tak przygotowanym cieście można zanurzyć krążki kwaskowatych jabłek i smażyć identycznie jak racuszki bez nadzienia.

Poleca Antonina Pokorny, Opole

Racuchy z kefirem

Falszywe racuchy

Sposób przyrządzenia

*F*e wszystkich składników wymieszać jednolite ciasto. Olej rozgrzać na patelni. Ciasto kłaść łyżką na rozgrzany olej, usmażyć na złoty kolor, osączyć na ręczniku papierowym, posypać cukrem pudrem. Dla urozmaicenia można zrobić racuchy z jabłkiem. Jabłko obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w plasterki. Ciasto kłaść łyżką na patelnię, na każdy placek układać plasterki jabłka przed odwróceniem placek.

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Składniki

- 5 jajek
- 1 1/2 opakowania proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki mleka lub kefiru
- 5 łyżek cukru
- 20 łyżek mąki
- starta skórka z cytryny
- cukier puder
- olej do smażenia

Składniki

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki zsiadłego mleka
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- kilka łydóg rabarbaru lub innych owoców (wiśnie, jagody, śliwki, jabłka)
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder do posypania

Racuszki na zsiadłym mleku

Sposób przyrządzenia

*M*leko wymieszać z jajkami i mąką, dodać cukier i sól do smaku, pokrajany rabarbar lub inne owoce. Wymieszać i smażyć małe placki. Można je podać polane sosem z twarogu, śmietany i cukru lub posypane cukrem pudrem.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Racuszki z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*W*yrobić ciasto ze zsiadłego mleka, soli, jajek, mąki, oleju i proszku do pieczenia. Jabłka obrać i pokroić w cienkie małe plasterki, wymieszać z ciastem. Kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz, formując owalne placuszki. Zarumienić, podawać posypane cukrem pudrem bądź polać śmietaną.

Poleca Stanisława Sosulski, Przysiecz

Składniki

- 1 szklanka zsiadłego mleka
- 1 szklanka mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli lub proszku do pieczenia
- 4–5 jabłek
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder

Składniki

- 1/2 litra zsiadłego mleka
- 2 jaja
- 35–40 dag mąki
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej lub 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3–4 jabłka
- tłuszcz do smażenia (smalec albo olej)
- cukier puder do posypania

Racuszki ze zsiadłego mleka z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*leko rozmącić z jajami i mąką. Ubijać łyżką na pulchną, gładką masę, pod koniec dodać sodę lub proszek do pieczenia (ciasto powinno mieć gęstość śmietany). Dodać obrane, oczyszczone z gniazd nasiennych i pokrojone na drobne cząstki jabłka. Na rozgrzany tłuszcz kłaść łyżką ciasto i smażyć racuszki z obu stron na złoty kolor. Po usmażeniu osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Podawać gorące, posypane cukrem pudrem.

Poleca Aneta Wołczańska, Opole

Racuszki cynamonowe

Sposób przyrządzenia

Na dno słoika wsypać warstwę mąki, potem cynamon, cukier, proszek do pieczenia i sól. Wstrząsnąć słoikiem, aby składniki się wymieszały. Jeśli chcemy przygotować więcej mąki cynamonowej na zapas, słoik trzeba szczelnie zamknąć (mieszanie można przechowywać do 6 miesięcy). Mleko wymieszać z jajkiem i olejem, dodać mąkę z dodatkami. Wymieszać, ale niezbyt dokładnie – ciasto powinno mieć grudkowatą konsystencję. Patelnię posmarować olejem, rozgrzać na średnim ogniu, łyżką nakładać porcje ciasta, smażyć z obu stron na brązowy kolor. Racuchy podawać gorące, na przykład z kisielom wiśniowym.

Poleca Piotr Kansy, Opole

Składniki

- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- ¾ szklanki mleka
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju i olej do smażenia

Składniki

- 250 g mąki
- 150 g drożdży
- 15 g margaryny
- 2 jajka surowe
- 50 g cukru kryształu
- ok. 250 ml mleka
- szczypta soli
- tłuszcz do smażenia

Klasyczne racuchy drożdżowe

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z łyżeczką cukru, gdy się rozpuszczą, dodać je do mąki razem z połową szklanki podgrzanego mleka, rozpuszczonej, wystudzonej margaryny oraz utartych z resztą cukru jajkami i szczyptą soli. Mieszać łyżką, dodając ewentualnie pozostałe mleko, aż powstanie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia ok. pół godziny. Ciasto nabrać łyżką i kłaść na rozgrzany tłuszcz. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Placki ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Śliwki rozmrozić, lekko osączyć z soku, żółtka oddzielić od białek, białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać śmietanę, ubite białka, mąkę i wszystko razem wymieszać. Do ciasta wrzucić śliwki. Na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać małe porcje ciasta i smażyć z obu stron (placuszki najwygodniej przewracać dwoma widelcami). Zdjąć placuszki z patelni i posypać cukrem pudrem, pyszne są na gorąco i na zimno (tak samo można przyrządzić placuszki z dynią lub na wiosnę z rabarborem).

Poleca Klaudia Nowak, Brzeg

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 opakowanie mrożonych śliwek
- 120 g mąki
- 2 jajka
- 40 g cukru
- 5 łyżek kwaśnej śmietany
- sól
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania

Składniki

- 2 jajka surowe
- 1 szklanka maślanki
- 1½ szklanki mąki
- 50 g otrębów owsianych
- 4 łyżki cukru
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- masło lub olej

Placuszki „taty misia”

Sposób przyrządzenia

Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Żółtka wymieszać z maślanką, mąką, otrębami, proszkiem do pieczenia i cukrem. Do masy żółtkowej dodać białka i wymieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz i porcjami nakładać ciasto. Smażyć na średnim ogniu 2 minuty z każdej strony. Podawać z konfiturą, serkiem waniliowym, bitą śmietaną, nutellą lub świeżymi owocami i miodem.

Poleca Robert Kurpierz, Opole

Placuszki serowe z polewą czekoladową

Sposób przyrządzenia

Jajka (żółtka i białka razem) ubić na pianę. Dodać serek, jogurt, proszek, skrobię, otręby, słodzik i dokładnie wymieszać. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni teflonowej na małym ogniu. Przewracać dopiero wtedy, kiedy jedna strona porządnie się podpiecze, bo inaczej rozpadną się przy przewracaniu.

Polewa: W kubku wymieszać ze sobą 2–3 łyżki chudego mleka z 1 łyżką kakao i słodzikiem według smaku. Jeśli masa będzie za rzadka, dodać kakao, jeśli za gęsta – dodawać niewielkie ilości mleka.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 225 g serka białego wielokrotnie zmielonego
- 2 jajka
- 200 g jogurtu naturalnego gęstego (ważne, żeby był gęsty!)
- 3 łyżki otrębów
- 1 łyżeczka słodziku w płynie (proszku)
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 200 g kaszy kukurydzianej
- 1 łyżka masła
- 2 jajka
- 2–3 łyżki mąki pszennej
- 1 marchewka
- po 50 g nasion słonecznika i dyni
- olej
- sól

Sposób przyrządzenia

Kaszę ugotować w 3 szklankach osolonej wody, tak by była kleista. Wymieszać z masłem. Zmiksować z jajkami i mąką. Dodać startą marchewkę, nasiona i sól, wymieszać. Na patelni rozgrzać sporą ilość oleju. Kłaść na nią niewielkie placuszki. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać np. ze śmietaną.

Poleca Mariola Kaleta, Opole

Placuszki kukurydziane

Placuszki z cukinii

Sposób przyrządzenia

Cukinię umyć, wytrzeć, obrać ze skórki, przekroić na pół i usunąć nasionka i otaczający je miąższ. Następnie zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Mąkę wymieszać z jajkami, mlekiem i szczyptą soli. Dodać startą cukinię i wymieszać. Na patelni dobrze rozgrzać dość dużą ilość oleju. Kłaść na nią niewielkie placuszki, lekko je spłaszczyć, smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Pomidory umyć, przekroić na pół, wydrążyć stwardniałe części. Przełożyć do rondelka, podlać je 3 łyżkami wody i dusić na małym ogniu, aż się rozgotują. Przetrzeć przez sito, sos przyprawić do smaku solą, oregano i pieprzem i polać nim placuszki.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 1 młoda cukinia
- 2 jajka surowe
- 4 łyżki mąki
- ½ szklanki mleka
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- 500 g pomidorów
- oregano

Składniki

- 2 szklanki mąki
- 2 jajka
- 3 duże banany
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- olej
- cukier puder, cynamon do posypania

Bananowe placuszki „niebo w gębie”

Sposób przyrządzenia

Do miski wbić białko z jajek, dodać szczyptę soli i ubijać na sztywno. Do drugiej miski wsypać mąkę i proszek do pieczenia, dodać żółtka, wlać szklankę wody i zmiksować na gładką masę o konsystencji gęstej śmietany. Banany rozgnieść widelcem, by były widoczne grudki i wraz z ubita pianką dodać do miski z masą. Mieszać delikatnie. Na rozgrzanej patelni wlać olej i kłaść łyżką przygotowane ciasto, formować małe placuszki i smażyć. Najlepiej podawać gorące, posypane cukrem i cynamonem, ewentualnie poleać sokiem truskawkowym. Można też kłaść na nie pokrojone plasterki bananów.

Poleca: Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Placki warzywne z orzechami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Odsisnąć i wymieszać z natką pietruszki, żółtkami, mąką ziemniaczaną i orzechami. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Na rozgrzanym oleju na patelni usmażyć placuszki, aż zarumienią się z obydwu stron. Przełożyć na blachę i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 100°C na około 10 minut.

Poleca: Mariola Kaleta, Opole

Składniki

- 600 g ziemniaków
- 300 g marchewki
- 150 g posiekanych orzechów laskowych
- 2 żółtka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- olej do smażenia
- sól, świeżo zmielony pieprz

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 2 jaja
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz
- tłuszcz do smażenia (smalec albo olej)

Sposób przyrządzenia

Umyte, obrane i opłukane ziemniaki i obraną cebulę zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać jaja i mąkę, wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać tłuszcz i smażyć na nim cienkie, chrupiące placki. Po usmażeniu osączyć placki z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Podawać gorące ze śmietaną lub z cukrem.

Poleca Aneta Wolczańska, Opole

Placki ziemniaczane



Placki ziemniaczane z chrzanem

Sposób przyrządzenia

Połączyć cebulę i ziemniaki, dodać mąkę, jajka, chrzan, skórkę cytrynową, koperek, sól i pieprz. Mieszać po dodaniu każdego składnika. Na patelni rozgrzać oliwę z masłem, położyć małe porcje masy i smażyć placki po 4 minuty z każdej strony. Posolić i podawać ze śmietaną.

Poleca Janina Kownacka, Domecko

Składniki

- 3–4 duże ziemniaki obrane i starte na tarce
- 1 starta cebula
- 2 łyżki mąki
- 2 jajka
- 3 łyżki drobno startego chrzanu
- 1/2 łyżeczki skórki cytrynowej
- 2–3 łyżki posiekanego koperku
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu
- 6 łyżek oliwy
- 2 łyżki masła
- sól do smaku
- gęsta, kwaśna śmietana

Placki ziemniaczane z gulaszem

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć i pokroić w małą kostkę, boczek w słupki. Oczyszczone i opłukane papryki pokroić w paski. Mięso i boczek podsmażyć na złoty kolor na 3 łyżkach oleju, dodać pokrojone warzywa, przetarty czosnek, listki laurowe, ziarenka pieprzu, paprykę słodką i ostrą oraz bulion. Dusić, aż mięso będzie miękkie. Do gulaszu dodać śmietanę połączoną z 1 łyżką mąki i pastą paprykową. Dusić jeszcze 10 minut, doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki i cebulę obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o małych oczkach lub zemieć w maszynie. Odstawić na 5 minut, odlać część wody, dodać jajka, 1½ łyżki mąki, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać. Na średniej patelni dobrze rozgrzać olej, kłaść porcje ciasta wielkości patelni i smażyć na rumiano z obu stron. Placki powinny mieć grubość ok. ½ cm. Każdy placek przełożyć na talerz i kłaść porcję gulaszu. Następnie złożyć na pół. Potrawę można ozdobić natką pietruszki oraz ćwiartkami pomidorów lub podawać z sałatką.

Poleca Leokadia Sznajder, Opole

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 1 kg ziemniaków
- 300 g boczku
- 2 cebule
- 2 jajka
- 2½ łyżki mąki
- 600 g wieprzowiny
- po 1 czerwonej i zielonej papryce
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 250 ml bulionu z kostki
- 2 listki laurowe
- 250 g śmietany
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki pasty paprykowej
- po 1 łyżeczce słodkiej i ostrej papryki
- kilka ziarenek pieprzu
- olej do smażenia

Składniki

- 1½ szklanki mąki
- 2 szklanki zsiadłego mleka
- 2 jajka
- duża szczypta sody lub proszku do pieczenia
- 1 mała cebula
- 150 g startego żółtego sera
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 duże szczypty suszonego tymianku
- szczypta suszonego oregano
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Placki z żółtym serem, natką i tymiankiem

Sposób przyrządzenia

Z mąki, zsiadłego mleka, jajek i sody zmiksować gładkie ciasto, odstawić na kilkanaście minut, by mąka dokładnie się rozkleiła. W tym czasie obrać cebulę i drobno posiekać, ciasto dokładnie wymieszać z cebulą, startym na tarce o grubych oczkach serem, posiekaną pietruszką, tymiankiem i oregano, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Na patelni dobrze rozgrzać olej, kłaść łyżką niewielkie placki, usmażyć z obu stron na rumiano. Podawać, zanim wystygną – ciepłe są smaczniejsze. Doskonałe z ogórkiem kiszonym.

Poleca Karolina Nowotny, Opole

Placek w 5 minut (od Ewy)

Sposób przyrządzenia

Jajka, cukier, olej i dodatki zmiksować, dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, wymieszać. Wyłożyć na blachę 2/3 ciasta. Jabłka obrać, pokroić w ósemki – można dodać truskawki, śliwki i inne owoce. Resztę ciasta wylać na wierzch. Piec ok. 1 godziny w nagrzanym piekarniku. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- niecałe 500 g cukru pudru
- 7 jajek
- 500 g mąki
- 3–4 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 literatki oleju
- odrobina olejku pomarańczowego
- odrobina soku z cytryny
- 1 kg jabłek

Placki

Sposób przyrządzenia

Śmietanę z mąką wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Smażyć na tłuszczu z obu stron. Podawać z kawą zbożową z mlekiem.

Poleca Rozalia Regeńczuk, Radzikowice

Składniki

- ½ l kwaśnego mleka lub kwaśnej śmietany
- ok. 500 g mąki
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- tłuszcz, margaryna

Składniki

- pęczek natki pietruszki
- pęczek szczypiorku
- garstka listków bazylii
- 2 łyżki startego podsuszonego żółtego sera
- 2–3 orzechy włoskie (lub mała ilość innych)
- 6 łyżek oleju lub oliwy z oliwek
- 400 g makaronu wstążki
- sól, pieprz

Wstążki z domowym sosem pesto

Sposób przyrządzenia

*P*ietruszkę, szczypiorek i bazylię przebrać, opłukać, osuszyć, zmiksować na jednolity gęsty sos, wciąż miksując na nieco zmniejszonych obrotach, dodać starty ser, obrane i rozgniecione orzechy i olej lub oliwę z oliwek. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem. Makaron ugotować w osolonym wrzątku według przepisu na opakowaniu, osączyć. Gorący rozłożyć na talerzach, na każdej porcji położyć odrobinę sosu i wymieszać. Uwaga! Do sosu można dodać także inne zioła, np. tymianek lub szalwię (tylko nie miętę!). Można wzbogacić jego smak i kolor, dodając płaską łyżeczkę koncentratu pomidorowego.

Poleca Karolina Nowy, Łubniany

Rożki fasolowe z grzybami

Sposób przyrządzenia

*F*asolę namoczyć na noc w letniej wodzie. Ugotować do miękkości, jajka na twardo, obrać, posiekać grubo. Grzyby oczyścić, podsmażyć na rozgrzanym oleju, lekko przestudzić, dodać posiekane jajka, posiekaną natkę, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Cebulę obrać, posiekać, podsmażyć na 2 łyżkach oleju. Ostudzoną fasolę zmiksować na gładką masę razem z podsmażoną cebulą, wbić jajka, wsypać mąkę ziemniaczaną, przyprawić majerankiem, solą i pieprzem. Na dłoń nasypać trochę bułki tartej, z masy fasolowej formować placki, na każdym położyć trochę farszu z pieczarek, zlepić rożki. Obtoczyć w bułce tartej, smażyć na złoto na rozgrzanym oleju. Osączyć z tłuszczu na papierze kuchennym, podawać gorące. Można polać jogurtem naturalnym lub kwaśną śmietaną.

Poleca Andrzej Marszałek, Opole

Składniki

- 1 kg suchej białej fasoli
- 2 jajka na twardo
- 250 g pieczarek
- olej do smażenia
- ½ pęczka natki pietruszki
- 4 średnie cebule
- 3 jajka
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- majeranek
- 1 szklanka bułki tartej
- sól, pieprz

Składniki

- ½ litra mleka
- 2 jajka surowe
- 300 g mąki
- 75 g cukru pudru
- szczypta soli
- 100 g masła
- 15 g proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

*D*o miski wlać mleko, dodać jajka. Ubijając mikserem, stopniowo dodawać mąkę, szczyptę soli, proszek do pieczenia, cukier i stopione masło. Posmarować gofrownicę oliwą i nałożyć ciasto. Zapiekać, aż będą gotowe.

Poleca Olga Kwaśny, Brzeg

Gofry

Omlet francuski

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do miski. Roztrzepać, przyprawić solą i pieprzem. Dodać do nich mleko. Lekko ubić. Na patelni roztopić łyżkę masła, wlać masę jajeczną. Gdy omlet ze-tnie się od spodu, brzegi unieść łyżką – by masa spłynęła pod ciasto. Podsmażać tak długo, aż zrumieni się od spodu. Posypać startym serem (może być ser żółty), przełożyć na talerz, złożyć na pół. Podawać z sokiem wyciśniętym ze świeżych owoców (grejp-frutów i pomarańczy) lub kawą latte.

Składniki

- 3 jajka surowe
- 1–2 łyżki mleka
- ser parmezan lub grana padano
- sól, pieprz
- masło do smażenia

Poleca Kamila Kansy, Opole

Omlet ze szpinakiem

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 800 g mrożonego szpinaku
- 400 g śmietany 18%
- 3 ząbki czosnku
- 6 jajek
- 2 łyżki masła
- sól
- tarta gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania

Szpinak odsączyć na sicie i dusić z jedną łyżką masła do miękkości. Czosnek prze-puścić przez praskę, wymieszać ze śmietaną, podgrzać na ogniu. Dodać szpinak, sól i gałkę, wszystko wymieszać. Jajka wbić do miski, dolać pół szklanki wody, poso-lić. Na patelni rozgrzać drugą łyżkę masła, wlać połowę jajek, usmażyć na złoty kolor. W ten sam sposób usmażyć drugi jajeczny krążek. Omlety wypełnić farszem szpinako-wym i złożyć na pół.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Omlet diabelski

Sposób przyrządzenia

Kielbasę obrać z osłonki, pokrajać w paseczki. Jajka umyć, wybić ze skorupki do naczynia, wlać śmietanę, mleko lub wodę, posolić do smaku, wymieszać na jednolitą masę. Wlać na rozgrzany na patelni tłuszcz, smażyć powoli, jednak nie mie-szając. Gdy omlet się od spodu podsmaży, nałożyć kielbasę, zwinąć łyżką oba brzegi do środka, przełożyć na żaroodporny półmisek wysmarowany tłuszczem. Migdały spa-rzyć, obrać ze skórki, posiekać, wymieszać ze śmietaną, żółtkiem, chrzanem, doprawić do smaku, połączyć przygotowany omlet i zapiec w gorącym piekarniku. Podawać zaraz po wyjęciu z piekarnika.

Poleca Marcei Jasny, Opole

Składniki

- 2 jajka
- 1 łyżka śmietany, mleka lub wody
- 50 g kielbasy szynkowej
- 20–30 g migdałów
- ¼ szklanki śmietany
- 1 żółtko
- 1 łyżka chrzanu tartego
- tłuszcz
- sól
- cukier i sok z cytryny do smaku

Składniki

- 5 jajek
- 5 łyżek mleka (śmietany lub wody mineralnej)
- 1 łyżka masła do smażenia
- sól

Omlet luksusowy z migdałami

Sposób przyrządzenia

Cale jajka ubić widelcem delikatnie i krótko (długotrwałe ubijanie spowoduje twardość omletu). Smażyć na patelni o grubym dnie. Suchą patelnię mocno rozgrzać. Gdy będzie gorąca, włożyć masło i w chwili gdy się rozpuści, wlać ubite jajka – to spowoduje, że omlet się rumieni, a nie przypali. W czasie smażenia lekko potrzą-sać patelnią (trzymając ją tuż nad ogniem), a ścinające się brzegi omletu zawinąć do środka. Smażyć bardzo krótko, by jego wewnętrzna strona pozostała miękka.

Sposób przyrządzenia farszu

Szklankę migdałów zalać wrzątkiem, po 5 minutach odcedzić i grubo posiekać. 2 cebule pokroić w piórka, a ząbek czosnku posie-kać. Na rozgrzanym tłuszczu zasmażyć cebulę z czosnkiem; gdy się zeszkli, dodać migdały, ½ szklanki czerwonego, wytrawnego wi-na, przyprawę prowansalską lub natkę pietruszki i sól. Całość prażyć na niewielkim ogniu, aż farsz zgęstnieje. Trzymać w cieple. Na zrumieniony od spodu, dobrze ścięty omlet wyłożyć, rozprowadzając równomiernie, farsz, zagiąć boki do środka, zsunąć na wygrza-ny półmisek, podzielić na 2 części.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Omlet muślinowy (na słodko)

Sposób przyrządzenia

Zółtka oddzielić od białek. Białka z dodatkiem szczypty soli ubić na bardzo sztywną pianę. Żółtka połączyć ze śmietaną, energicznie mieszając, aż masa lekko się spieni. Do żółtek dodać pianę z białek, całość delikatnie, ale dokładnie wymieszać – najlepiej drewnianą łyżką. Przygotowaną masę wylać na bardzo dobrze rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem. Przez 1 minutę trzymać na niewielkim ogniu, zestawić i natychmiast wsuwać na 2–3 minuty do dobrze nagrzanego piekarnika. Gorący omlet delikatnie przełożyć na wygrzany talerz. Podawać z konfiturami, dżemem lub marmoladą, można też posypać cukrem pudrem lub polać bitą śmietaną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 jajka
- 3 łyżki słodkiej śmietany kremowej
- 1 czubata łyżeczka masła i sól

Składniki

Składniki porcja (215 kcal)

- 2 jajka
- 4 łyżki mleka
- szczypta soli
- maliny

Sposób przyrządzenia

2 jajka roztrzepać widelcem, dodać 4 łyżki mleka i szczyptę soli. Wylać na patelnię i usmażyć omlet z obu stron. Przełożyć na talerz i obsypać malinami, plasterkami jabłka i udekorować listkami mięty. Można też dodać jogurt owocowy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Omlet z malinami

Omlet z warzywami

Sposób przyrządzenia

Warzywa pokroić w paski. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić warzywa, podsmażyć, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Jajka ubić lekko, dodać mąkę, wymieszać. Patelnię ponownie rozgrzać i smażyć omlety. Ułożyć na omletach warzywa, złożyć omlet i od razu podawać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 4 jajka
- 2 łyżeczki mąki
- 1 łyżka masła

Składniki na nadzienie

- marchewka
- seler
- pietruszka
- koperek lub natka pietruszki
- sól, pieprz

Składniki

- 4 jajka
- 2 łyżki mąki
- ¼ szklanki cukru
- cukier waniliowy
- skórka z cytryny
- masło
- konfitura lub dżem

Sposób przyrządzenia

Oddzielić żółtka od białek, żółtka utrzeć z cukrem, białka ubić na sztywną pianę. Dodawać ją stopniowo do utartych żółtek, na przemian z przesianą mąką, ciągle mieszając. Dodać skórkę otartą z połowy cytryny i cukier waniliowy, wymieszać. Wylać na rozgrzaną patelnię, na której uprzednio rozpuszczono masło. Smażyć pod przykryciem na złoty kolor (można zapiec w piekarniku). Na upieczony omlet nałożyć konfiturę lub dżem, rozsmarować. Założyć brzegi z obu stron, tworząc podłużny rulon. Przenieść na podgrzany półmisek, podzielić na porcje. Podawać posypane cukrem pudrem jako danie obiadowe (np. po pożywnej zupie z wkladką) lub kolacyjne. Wskazana do omletu herbata, kakao lub kawa z mlekiem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Omlet biszkoptowy

Omlet z jarzynami

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone i umyte warzywa ugotować w całości w osolonej i osłodzonej wodzie, każde osobno, ostudzić. Ugotowaną marchew pokroić w plasterki, kalafior podzielić na różyczki, dodać groszek, sól i pieprz do smaku, wymieszać. Umyte jajka wbić do miski, dodać mleko lub wodę, sól, pieprz i krótko ubić. Na patelni rozgrzać tłuszcz, wylać masę jajeczną, smażyć na niezbyt silnym ogniu, odwijając brzegi omletu od ścianek patelni i poruszając patelnią, by omlet nie przywarł do dna. Gdy omlet się zetnie, na środku ułożyć jarzyny, polać je łyżką rozpuszczonego masła, brzegi zawinąć na wierzch, patelnię przykryć i trzymać przez 3–5 minut na słabym ogniu. Podawać omlet zaraz po usmażeniu. Zimą nadzienie przygotowywać z mrożonych warzyw, które wrzuca się na wrzącą wodę i gotuje krócej.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

Składniki na 2 osoby

- 4 jajka
- 2 łyżki mleka lub wody
- sól, pieprz
- 1 łyżka oleju lub masła do smażenia

Składniki na nadzienie

- 1/2 małego kalafiora
- 3 marchewki
- 1/2 puszki zielonego groszku
- sól, pieprz
- szczypta cukru
- 1 łyżka masła

Składniki

- 2 jajka
- 1 łyżka śmietany, mleka lub wody
- 150 g grzybów
- tłuszcz
- 60–80 g papryki konserwowej
- 1 żółtko
- 10–20 g chleba razowego tartego
- sól, pieprz do smaku



Omlet z grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki, podsmażyć i dusić pod przykryciem, często mieszając. Pod koniec duszenia dodać zmieloną paprykę. Wymieszać z żółtkiem i chlebem, doprawić do smaku. Przygotować omlet. Jajka umyć, wybić ze skorupki do naczynia, wlać śmietanę, mleko lub wodę, posolić do smaku. Wymieszać na jednolitą masę, wlać na rozgrzany na patelni tłuszcz. Smażyć powoli, nie mieszając. Gdy się od spodu podsmaży, nałożyć nadzienie, zwinąć łopatką oba brzegi do środka, przełożyć na żaroodporny półmisek wysmarowany tłuszczem, zapiec.

Poleca Katarzyna Myślik, Opole

Omlet grzybek z jabłkami lub bananami

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, rozetrzeć z częścią mleka, aby nie było grudek, dodać ubite trzepaczką jajka, szczyptę soli i resztę mleka, dobrze wymieszać (ciasto powinno być dosyć gęste), najlepiej wymienione składniki zmiksować. Jabłka pokroić w plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach (obrane banany pokroić w plasterki) i dodać do ciasta jabłka lub banany, wymieszać. Smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z obu stron na jasny kolor. Przed podaniem posypać cukrem. Można też podawać z dodatkiem odpowiednio dobranej dżemu.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 2 jajka
- 150 g mąki
- 1 szklanka mleka
- 1–2 jabłka o smaku winnym
- 1–2 banany
- sól
- tłuszcz do smażenia (masło, oliwa, olej, margaryna, smalec)
- cukier puder lub dżem, marmolada, konfitura

Omlet wiejski

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w kostkę i wysmażyć na patelni, aż stanie się chrupka. Ziemniaki obrać, pokroić na plasterki o grubości 1 cm i rozłożyć równomiernie na słoninie. Opiec z obu stron na złoty kolor. Dodać obraną i pokrojoną na cienkie talarki cebulę, wszystko zapiec. Roztrzepać widelcem jajka z mlekiem, doprawić pieprzem i solą, następnie wylać równomierną warstwę na ziemniaki. Gdy jajka się zetną, na wierzchu omletu ułożyć pokrojone w plasterki pomidory; całość posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 500 g ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 100 g słoniny
- 100 g cebuli
- 5 jajek
- 5 łyżek mleka
- 3 małe pomidory
- 1 pęczek szczypiorku
- sól i pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 200 g surowego wędzonego boczku
- 2 cebule
- 1 żółtko
- 200 g serka homogenizowanego
- 200 g gęstej kwaśnej śmietany
- sól, pieprz
- ciasto na podłomyki
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Podłomyki

Sposób przyrządzenia

Piekarnik rozgrzać do temperatury 240°C (z termoobiegiem 220°C). Boczek pokroić w małą kostkę. Cebule obrać i posiekać. Żółtko wymieszać z serkiem i śmietaną. Doprawić solą i pieprzem. Ciasto podzielić na 4 porcje. Cienko rozwałkować i rozłożyć na pergaminie. Posmarować masą serową, zostawiając ok. 2 cm na brzeg. Wierzch posypać boczkiem i cebulą. Podłomyki włożyć wraz z pergaminem na gorącą blachę. Piec 10–15 minut na złotawy kolor. Przed podaniem posypać szczypiorkiem.

Składniki na ciasto podłomykowe

- 400 g mąki
- 4 łyżki oleju,
- 250 ml wody
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia

400 g mąki dokładnie wymieszać z 4 łyżkami oleju, 250 ml wody i szczyptą soli. Na koniec oprószyć mąką i możliwie cienko rozwałkować na obsypanej mąką stolnicy. Gotowe ciasto można kilka dni przechowywać w lodówce.

Poleca Leokadia Sznajder, Opole

Naleśniki I

Sposób przyrządzenia

Mąkę należy przesiać do miski. Następnie dodać do tego jajko, mleko, sól, 1 łyżkę oleju i dokładnie wymieszać na jednolite ciasto. Patelnię rozgrzać. Przed zrobieniem pierwszego naleśnika można patelnię przesmarować kawałkiem słoniny. Usmażone naleśniki układać jeden na drugim. Każdy z naleśników napełniamy farszem (pieczarkowym, mięsnym, serowym, owocowym). Kiedy na naleśniki zostanie nałożony farsz, zawinąć każdy z naleśników w rulon lub trójkątną chusteczkę.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 300 g mąki
- 1 jajko surowe
- 2 szklanki mleka
- 1 łyżka oleju,
- szczypta soli

„Najlepsze naleśniki”

Sposób przyrządzenia

N podanych składników zrobić ciasto naleśnikowe. Uwaga: wyjdzie rzadkie (jak w większości przepisów na dukanowskie naleśniki), ale nic nie szkodzi. Wlewać po wazówce na dobrze rozgrzany teflon. Przewracać dopiero, kiedy masa się zetnie, a brzegi zarumienią. Z podanego przepisu wychodzi 6–8 średnich naleśników.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 4 jajka
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1/2 szklanki mleka
- 1/3 szklanki wody gazowanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Składniki

- 250 g mąki
- szczypta soli
- 3 jajka
- szczypta curry
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki oliwy

Składniki na nadzienie

- ok. 250 g twarogu typu imperial
- cukier puder i cukier waniliowy
- bakalie, owoce z syropu
- nutella lub inna czekolada do smarowania

Sposób przyrządzenia

*N*ależy rozmieszać mąkę z żółtkami. Dodać mleko tak, aby masa była jednolita. Dodać resztę mleka i dokładnie wymieszać. Pozostawić na 1 godzinę. Dodać ubite białka i delikatnie wymieszać. Następnie dodać przyprawę i także wymieszać. Dodać 2 łyżki oliwy. Smażyć na patelni nasmarowanej tłuszczem, nalewając ciasto chochelką. Smażować naleśniki czekoladą, twarogiem wymieszanym z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, złożyć i posypać ulubionymi bakaliami i owocami.

Poleca Ewa Kowalska, Opole

Naleśniki II

Roladki z bogatym wnętrzem

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miseczki. Wbić jajka, wlać 250 ml mleka i 250 ml wody, dodać szczyptę soli i wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni rozgrzać olej, za pomocą chochelki porcjami wlewać ciasto i smażyć naleśniki na złoty kolor z obu stron. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Kukurydzę osączyć, ser zetrzeć. Dymkę oczyścić i posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim dymkę i czosnek, dodać mięso, oprószyć solą i pieprzem, chwilę smażyć, a następnie zalać przecierem pomidorowym. Gotować ok. 15 minut, wsypać kukurydzę, po czym zdjąć z ognia i przestudzić. Gotowym farszem posmarować naleśniki z jednej strony, a następnie zwinąć. Roladki ułożyć w naczyniu żaroodpornym i posypać startym serem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec ok. 15 minut. Można podawać z surówką ze świeżych warzyw: pomidorów, sałaty i cebuli.

Poleca Marianna Kania, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 250 g mąki
- 250 ml mleka
- 2 jajka
- 500 g mielonego mięsa drobiowego
- 200 g przecieru pomidorowego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 2 ząbki czosnku
- 150 g żółtego sera
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Naleśniki z serem

Sposób przyrządzenia

Mleko wlać do garnka, wbić 2 jajka, dodać sól, całość roztrzepać. Następnie wsypać mąkę pszenną i ziemniaczaną. Odstawić na 1 godzinę. Następnie kawałkiem słoniny przesmarować patelnię (jeśli nie mamy skórki słoniny, możemy użyć oleju). Chochelką nabieramy ciasto i wlewamy na patelnię, równo rozprowadzając ciasto. Opiekać z dwóch stron, uzyskując cieniutki placek. Teraz należy przygotować nadzienie, czyli wziąć 1 kostkę sera białego tłustego, 2 łyżki śmietany, 1 łyżkę cukru. Całość wymieszać i tak przyrządzonym nadzieniem posmarować placki naleśnikowe, które następnie należy zawinąć.

Poleca Wanda Kuźnia, Prószków

Składniki

- 1 litr mleka (prawdziwego, nie w kartonie)
- 13 łyżek mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki oleju
- 2 jajka surowe
- szczypta soli
- 1 kostka sera białego tłustego
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżka cukru
- kawałek słoniny

Składniki

- 250 g mąki
- 2 jajka
- 400 ml mleka
- szczypta soli
- olej do smażenia
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ½ szklanki soku pomarańczowego
- 2–3 banany
- skórka starta z 1 pomarańczy
- 3–4 łyżki kremu czekoladowego
- kilka listków mięty do dekoracji

Naleśniki z bananami

Sposób przyrządzenia

Do większej miski wsypać przesianą mąkę. Następnie wymieszać ją z niewielką ilością mleka. Całość wymieszać lub zmiksować na gładkie ciasto. Następnie odstawić je do napęcznienia na 20 minut. Ponownie wymieszać. Na patelni dobrze rozgrzać olej, łyżką wazową nabierać porcje ciasta i wlewać na gorący tłuszcz. Obracając patelnię, rozprowadzić ciasto równomiernie na jej dnie. Gdy naleśnik z jednej strony się zarumieni za pomocą płaskiej pokrywki przerzucić go na drugą stronę. Naleśniki ułożyć jeden na drugim, po czym wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 50°C, aby nie ostygły. Banany obrać, odciąć końcówki i pokroić na plasterki. Owoce włożyć do miski. Dodać skórkę startą z pomarańczy. Wlać sok pomarańczowy. Całość delikatnie wymieszać. Można dodać odrobinę cukru. Odstawić na 10 minut. Po tym czasie banany w soku ostrożnie przełożyć na patelnię i chwilę podsmażyć, uważając, by owoce się nie rozpadły. Usmażone naleśniki posmarować kremem czekoladowym (można go zastąpić 100 g czekolady mlecznej lub deserowej rozpuszczonej w kąpieli wodnej z 50 g śmietanki kremówki). Następnie dołożyć kilka plasterków banana. Całość zwinąć w rulonik lub złożyć w trójkąt. Danie najlepiej serwować na gorąco. Przed podaniem naleśniki udekorować listkami mięty i powstałym sosem pomarańczowym.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Naleśniczki z malinami

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z jajkiem i ze szczyptą soli, a następnie powoli dodać mleko. Wyrobić gładkie ciasto i odstawić na godzinę. Maliny wymieszać z likierem i cukrem, a następnie rozgnieść, przetrzeć przez sitko i schłodzić. Do każdego smażenia roztopić na patelni 50 g masła i usmażyć 8 naleśników. Usmażone naleśniki trzymać w ciepłym miejscu. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywno. Dodać przecier malinowy i wymieszać. Bezpośrednio przed podaniem naleśniki napęlnić przygotowanym kremem, ozdobić malinami i polać polewą czekoladową.

Poleca Beata Jasiełkiewicz, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 3 łyżki mąki
- 1 jajko
- szczypta soli
- 125 ml mleka
- 150 g malin
- 2 łyżki likieru malinowego
- 2 łyżki cukru
- 40 g masła
- 250 ml zimnej śmietany 30%
- 125 ml polewy czekoladowej
- 16 malin do dekoracji

Naleśniki z twarogiem i bakaliami

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miseczki. Dodać jajko i wlać mleko. Wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni rozgrzać olej. Chochelką nakładać porcje ciasta i smażyć cienkie naleśniki na złoty kolor z obu stron. Ser rozdrobnić widelcem. Dodać 2 żółtka, śmietanę, cukier i cukier wanilinowy. Całość dokładnie wymieszać. Rodzynki opłukać, osuszyć i razem z posiekanymi orzechami włoskimi dodać do farszu. Gotowe naleśniki posmarować z jednej strony nadzieniem, zawinąć i ponownie podsmażyć na oleju, uważając, aby się nie przypaliły. **Rada:** Gotowe naleśniki można dowolnie udekorować. Do tego celu doskonale nadają się cząstki owoców (pomarańcze, truskawki, brzoskwinie), bita śmietana, cukier puder, cynamon, kakao albo polewa czekoladowa. Wystarczy rozpuścić w kąpielu wodnej 100 g ciemnej czekolady i dodać łyżkę śmietany kremówki.

Poleca Mariola Żany, Przysiecz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 ml mleka
- 200 g mąki
- 1 jajko + 2 żółtka
- 100 g białego półtłustego sera
- 2 łyżki śmietany
- 2 łyżki cukru
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 3 łyżki rodzynek
- ½ łyżeczki cukru wanilinowego
- olej do smażenia

Składniki

- 250 g mąki
- 2 jajka
- 60 g masła
- 100 g cukru pudru
- 1 szklanka mleka
- tłuszcz do smażenia
- skórka starta z cytryny, odrobina soli

Sposób przyrządzenia

Mleko rozproszdzić szklanką letniej wody, dokładnie wymieszać z przesianą mąką. Posolić, wymieszać, odstawić na 1 godzinę. Dodać roztrzepane żółtka, skórkę cytrynową, stopione i przestudzone mleko i cukier. Wszystkie składniki wymieszać, potem dodać sztywną pianę z białek i wymieszać bardzo ostrożnie, aby masa nie opadła. Smażyć na patelni posmarowanej tłuszczem, po czym przekładać na ogrzane talerze i podawać z konfiturami lub waniliowym serem z rodzynekami. Można też skropić rumem i podpalić w chwili podania.

Poleca Mariola Orłowska, Opole

Naleśniki biszkoptowe

Naleśniki z nadzieniem bananowym

Sposób przygotowania naleśników

Mąkę wymieszać z jajkiem i ¼ szklanki mleka, rozmącając składniki na gładkie ciasto. Domieszać ½ szklanki mleka. Dodać rum, cukier i sól. Dokładnie połączyć. (Powinno się uzyskać około 1 ½ szklanki). Masło podzielić na 4 równe części. Na dużej teflonowej patelni roztopić 1 część. Kiedy masło jest gorące, wlać około ⅓ szklanki ciasta i kolistym ruchem rozproszdzić po dnie patelni. Smażyć na średnim ogniu ok. 2 minut z jednej strony, aż się ładnie zrumieni. Następnie przełożyć i smażyć jeszcze 1 minutę, aż druga strona również będzie usmażona. Powtórzyć czynności z pozostałymi częściami masła i usmażyć jeszcze 3 naleśniki. Ułożyć na talerzu. Przykryć folią spożywczą i odstawić na bok.

Przygotowanie nadzienia bananowego

Na dużą patelnię wlać 1 łyżkę wody i wsypać cukier. Doprowadzić do wrzenia na ostrym ogniu, mieszając, aż cukier będzie mokry. Gotować dalej, nie mieszając, jeszcze przez 3 minuty, aż mieszanina zamieni się w karmel. Pod koniec gotowania potrząsać patelnią, aby karmel nie przypalił się przy ścianie. Dodać banany, sok z cytryny, masło i pozostałe 2 łyżki wody. Przykryć i dusić na średnim ogniu przez 3–4 minuty. Zamieszać, aby nie powstały w karmelu grudy. Odstawić do ostygnięcia do temperatury pokojowej. Wtedy dodać rum i wymieszać. Rozdzielić mieszaninę bananów między cztery naleśniki, zawinąć z boków, aby powstały zgrabne paczuski. Rozłożyć na talerzyki. Można też z naleśników ułożyć na talerzach różę. W środek nałożyć nadzienie bananowe. Jeśli nie zostaną natychmiast podane, przykryć folią spożywczą. Tuż przed podaniem, podgrzać w kuchence mikrofalowej przez 1 minutę. Posypać cukrem pudrem i podawać z 2 łyżkami kwaśnej śmietany.

Poleca Mariola Orłowska, Opole

Składniki na naleśniki

- ½ szklanki pszennej mąki
- 1 duże jajko
- ¾ szklanki mleka
- 1 łyżka ciemnego rumu
- ½ łyżeczki cukru kryształ
- szczypta soli
- 2 łyżki masła

Składniki na nadzienie

- ½ szklanki cukru kryształ
- 3 łyżki wody
- 3 duże banany, pokrojone na 1,5-cm plastry (ok. 3 szklanek)
- 3 łyżki świeżego soku z cytryny
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka ciemnego rumu
- 1 łyżka cukru pudru
- ½ szklanki kwaśnej śmietany

Naleśniki z żółtym serem

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka wymieszać z mlekiem, solą i 1/2 posiekanej natki. Mieszając, dodawać mąkę. Z powstałego ciasta smażyć naleśniki.

Farsz: Czosnek posiekać, podsmażyć na łyżce oleju, dodać posiekane pieczarki, usmażyć na rumiano. Dodać mięso, smażyć 10 minut, mieszając. Dodać oregano, pieprz i koncentrat. Wymieszać, dusić razem 5 minut (można podlać wodą). Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do sosu dodać śmietanę, resztę posiekanej natki, wymieszać. Naleśniki posypać serem (3 łyżki odłożyć), nałożyć farsz i zwinąć w rulony. Naleśniki ułożyć w szerokim rondlu (lub głębokiej patelni), polać sosem pomidorowym i posypać resztą sera. Podsmażyć.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Składniki

Składniki na ciasto na 4–6 porcji

- 2 jajka
- 250 ml mleka
- sól
- pęczek natki pietruszki
- 1 1/2 szklanki mąki
- olej do smażenia

- 200 g mielonego mięsa
- oregano
- pieprz
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 150 g żółtego sera
- 100 ml śmietany 18%
- 150 ml przecieru pomidorowego

Składniki na farsz

- ząbek czosnku
- 100 g pieczarek

Składniki

Składniki na naleśniki na 4 porcje

- 1 mała pomarańcza
- 150 g mąki
- 3 jajka surowe
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka tymianku
- 150 g roztopionego masła
- 1 1/2 szklanki mleka
- margaryna do smażenia

Składniki na nadzienie

- 5 cebul (dymek)
- 250 g pieczarek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 500 g filetów z piersi kurczaka
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz
- 200 g śmietany 22%

Naleśniki z kurczakiem i grzybami

Sposób przyrządzenia

Pomarańczę dobrze umyć. Skórkę zetrzeć, a z owocu wycisnąć sok i odstawić. Mąkę przesiać, wymieszać z jajkami, skórką pomarańczową, solą i połową łyżeczki tymianku. Mieszając, dodawać na zmianę roztopione masło i mleko, aż powstanie płynne, ale gęste, gładkie ciasto. Odstawić pod przykryciem na 30 minut. (Uwaga: Odstawiamy dlatego, aby mąka mogła napęcznieć. Wtedy naleśniki będą lżejsze i będą się lepiej smażyły). Cebulę dymkę umyć i cienko pokroić w plasterki. Oczyszczone grzyby opłukać pod bieżącą wodą i też pokroić w cienkie plasterki, po czym skropić sokiem z cytryny. Filety należy pokroić na wąskie pasma. Rozgrzać 1 łyżkę oleju i obsmażyć je solą i pieprzem, zdjąć z patelni i odstawić. Na patelnię wlać resztę oleju i smażyć na nim grzyby przez 5 minut na dużym ogniu. Po 3 minutach dodać dymkę. Przygotować, wymieszać z sokiem pomarańczowym i śmietaną i gotować bez przykrycia przez 10 minut na małym ogniu. Przyprawić solą i pieprzem. Na gorącym tłuszczu usmażyć 8 naleśników i zawinąć. Podawać posypane tymiankiem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Naleśniki ze szpinakiem I

Sposób przyrządzenia

Zmiksować mąkę z mlekiem, jajkami, solą i olejem. Usmażyć naleśniki. Szpinak gotować w osolonej wodzie 10 minut. Odcedzić, drobno pokroić. Rozpuścić masło, wsypać mąkę, lekko zrumienić, wrzucić szpinak, przesmażyć, ciągle mieszając. Ostudzić, dodać śmietanę i ugotowane na twardo i posiekane jajko, przyprawić, naleśniki zwinąć w rulonik.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 250 g mąki
- 2 szklanki mleka
- 2 jaja
- 1 łyżka oleju
- sól

Składniki na nadzienie

- 500 g szpinaku
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 jajo
- 4 łyżki słodkiej śmietany
- sól, pieprz

Naleśniki ze szpinakiem II

Upiec naleśniki – ok. 9 sztuk.

Sposób przyrządzenia

Wymieszać mięso z przyprawami, podsmażyć na rozgrzanym oleju. Odłożyć na talerz. Podsmażyć zamrożony szpinak, dodać czosnek przepuszczony przez praskę lub drobno posiekany. Zmieszać z mięsem, poddusić. Rozłożyć farsz na naleśnikach, zwinąć, ułożyć obok siebie w brytfance, nakryć żółtym serem. Piec ok. 30 minut w temperaturze ok. 180°C.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

Składniki na farsz

- 500 g mięsa mielonego
- 3–4 ząbki czosnku
- 1 opakowanie zamrożonego szpinaku (liści – nie mielonego)
- ok. 300 g żółtego, miękkiego sera w plastrach
- sól, pieprz, przyprawy (np. gyros)

Składniki

Składniki na 6 dużych naleśników

- 4 jajka
- 3/4 szklanki mleka
- 1/4 szklanki gazowanej wody
- 2–2½ łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 8 porcji szpinaku (np. szpinaku poporcjowanego)
- sól, pieprz
- szczypta gałki muskatołowej

Sposób przyrządzenia

Szpinak rozmrozić. Dodać gałkę i dokładnie wymieszać. W osobnej misce wymieszać ze sobą pozostałe składniki na ciasto naleśnikowe. Do szpinaku dodać 2 wazówki masy i zmiksować blenderem, do uzyskania ładnej zielonej masy. Dodać pozostałe ciasto naleśnikowe i dokładnie wymieszać. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Przewracać dopiero, gdy masa się porządnie zetnie i brzegi się zarumienią.

Poleca Anna Frączek, Opole

Zielone naleśniki



Zawijańce na zielono

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miseczki. Wbić jajka, wlać 250 ml mleka i 250 ml wody, dodać szczyptę soli i wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni rozgrzać olej, za pomocą chochelki porcjami wlewać ciasto i smażyć naleśniki na złoty kolor z obu stron. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Szpinak rozmrozić, czosnek przecisnąć przez praskę, ser feta pokruszyć lub rozdrobnić widelcem. Na patelni ponownie rozgrzać olej. Podsmażyć na nim szpinak, dodać czosnek, 3/4 fety i śmietanę. Doprawić solą i czerwonym pieprzem. Naleśniki smarować farszem i zawijać. Ułożyć na patelni i delikatnie obsmażyć, pod koniec posypując resztą sera feta. Gotowe danie oprószyć czerwonym pieprzem.

Rada: Jeśli zamiast mrożonego szpinaku chcemy użyć świeżego, należy przed wrzuceniem na patelnię obgotować go w osolonym wrzątku. Warto też dodać do niego kilka liści rzodkiewek – będzie miał pełniejszy smak.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 250 g mąki
- 250 ml mleka
- 2 jajka
- 600 g mrożonego szpinaku
- 100 g sera feta
- 2 łyżki śmietany 18%
- 1 ząbek czosnku
- olej do smażenia
- sól
- czerwony pieprz

Naleśniki z jabłkami

Sposób przyrządzenia

No głębokiej miski przesiać mąkę, dodać ½ szklanki mleka, roztrzepane jajka, sól, oliwę i ucierać ciasto drewnianą łyżką, aż składniki dokładnie się połączą. Dodać małymi partiami pozostałe mleko (gdy trzeba – nieco więcej). Dobrze wyrobione ciasto odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Jabłka po usunięciu gniazd nasiennych pokroić w krążki cienkie jak kartka papieru. Ułożyć na talerzu, przesypać cukrem pudrem, polewać sokiem cytrynowo-miodowym, przykryć i odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Smażyć na dużej patelni i dobrze rozgrzanym tłuszczu. Na wierzch nałożyć 4 krążki jabłka. Gdy spód naleśnika jest dobrze zrumieniony, przerzucić go na drugą stronę i dosmażyć. Posypać na talerzu cukrem pudrem.

Poleca: s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 20 porcji

- 2 szklanki mąki
- 2 jajka
- szczypta soli
- 2 łyżki oliwy
- 1 szklanka mleka (gdy mąka jest bardzo sucha, dodać nieco więcej mleka)
- 3 duże jabłka (antonówki lub renety)
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżki soku z cytryny wymieszanego z łyżką płynnego miodu
- masło i oliwa (pół na pół) do smażenia

Składniki

Składniki na 12 małych naleśników

- niecała 1 szklanka mleka
- 2 jajka
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka zmielonych otrębów
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 łyżeczka słodziku
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia

Składniki dokładnie ze sobą połączyć. Uwaga: ciasto będzie bardzo rzadkie! Patelnię porządnie nagrzać, zmniejszyć ogień i wlewać ciasto naleśnikowe (wlać po pół wazówki na małą patelnię ok. 18 cm średnicy). Cześć, aż ciasto się zetnie i będzie odchodzić od brzegów.

Poleca Anna Frączek, Opole

Czekoladowe naleśniki

Naleśniki węgierskie na ostro

Sposób przyrządzenia

Npodanych składników zmiksować ciasto, usmażyć na oleju średniej grubości naleśniki.

Farsz: Cebulę obrać, pokroić w piórka, zeszklić na oleju razem z obranym i posiekany czosnkiem. Mięso dołożyć do cebuli, smażyć chwilę razem. Dodać oczyszczoną, pokrojoną w kostkę paprykę i starty na grubej tarce seler. Podlać ok. ½ szklanki wody, wymieszać, przykryć, dusić ok. 15 minut. Oprószyć ostrą papryką, rozmarynem, solą i pieprzem, dusić jeszcze 5 minut. Gorący farsz nakładać na naleśniki, zwijać w rolki. Można posypać posiekaną zieleniną.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 2 jajka
- 1 szklanka zimnej przegotowanej wody
- 2 szklanki mleka
- olej do smażenia

Składniki na farsz

- 3 cebule
- 4 łyżki oleju
- 5 ząbków czosnku
- 350 g mielonego mięsa mieszanego
- strąk papryki
- spory seler
- ostra mielona papryka
- rozmaryn
- sól, pieprz

Makaron w sosie pomidorowym

Sposób przyrządzenia

*R*ozpuścić fix w 250 ml zimnej wody i 1 łyżce oleju. Gotować ok. 5 minut, od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie gotujemy makaron al dente. Jak już makaron będzie ugotowany, łączymy go z sosem. Danie serwujemy z tartym serem posypanym po wierzchu.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 350 g makaronu
- 100 g startego żółtego sera
- 1 łyżka oleju
- 1 opakowanie fix spaghetti
- 250 ml zimnej wody

Składniki

- 40 dag makaronu rurki-penne
- 3 łyżki oleju
- 2 sztuki pora
- 400 g pieczarek
- ½ pęczka tymianku świeżego (lub 2 łyżki stołowe suszonego)
- 100 g sera pleśniowego (roquefort, blue lub rokpol)
- 250 ml rosółu z kury (może być z kostki rosółowej)
- sól, pieprz biały świeżo zmielony

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować, dokładnie odsączyć. Pieczarki umyć, oczyścić, pokroić na części. Pory oczyścić, dokładnie umyć i pokroić w krążki. Tymianek opłukać, osuszyć, a następnie oberwać liście z łodyżek. Ser pokroić na małe kawałki. Olej rozgrzać w rondlu i mieszając, smażyć w nim pieczarki (do odparowania płynu). Dodać pokrojone pory i listki tymianku i dusić 2–3 minuty, wlać rosół i całość zagotować. Następnie dodać kawałki sera i mieszać aż do jego rozpuszczenia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać makaron, zagrząć, mieszając i natychmiast podawać. Do makaronu z pieczarkami można polecić dobrze schłodzone, wytrawne, białe wino.

Poleca Alicja Grek, Opole

Makaron zapiekany z rabarbarem

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić i polać roztopionym tłuszczem. Rabarbar umyć, drobno pokroić. Naczynie do zapiekania posmarować tłuszczem i włożyć warstwami: makaron, rabarbar, makaron itd. Każdą warstwę rabarbaru posypać cukrem. Wierzchnią warstwę makaronu polać roztopionym tłuszczem i zapiec (ok. 30 minut) w gorącym (temperatura 180°C) piekarniku.

Uwaga: Makaron można też wymieszać z rabarbarem pokrojonym i usmażonym z cukrem i podawać bez zapiekania.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 500 g makaronu
- 500 g rabarbaru
- cukier według uznania
- masło lub margaryna

Składniki

- 300 g mięsa mielonego
- ½ opakowania mrożonej fasolki szparagowej (lub ½ słoiczka konserwowej)
- 1 opakowanie przecieru pomidorowego (w kartoniku)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, chilli, oregano
- 1 opakowanie makaronu penne lub tagliatelle

Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z fasolką szparagową

Sposób przyrządzenia

*P*osiekać cebulę i czosnek, zeszklić na łyżce oleju. Dodać mięso, doprawić solą i pieprzem i smażyć, mieszając, ok. 10 minut. Przełożyć do garnka, dodać pomidory z puszk i obgotować we wrzątku fasolkę (albo odsączoną, jeśli jest ze słoiczka). Doprawić oregano, chilli, solą i pieprzem. Mieszając, dusić 8–10 minut. W dużej ilości osolonego wrzątku ugotować makaron al dente. Odsączyć i podawać z gorącym sosem.

Poleca Małgorzata Weiss, Otmuchów

Świderki zapiekane z warzywami

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować do miękkości według przepisu na opakowaniu. Fasolkę i brukselkę blanszować po 4–5 minut w osolonym wrzątku (oddzielnie, trochę wody zachować), osączyć. Śmietanę wymieszać z jajkiem i ¼ szklanki wody z blanszowania warzyw, wsypać posiekaną natkę, przyprawić solą, pieprzem i ziołami do smaku. Żaroodporną formę do zapiekania posmarować tłuszczem, nałożyć makaron wymieszany z warzywami. Zapiekanke zalać śmietaną z dodatkami, posypać po wierzchu serem, zapiekać 25–30 minut w temperaturze 180° C. **Uwaga:** warzywa można dowolnie wymieszać – zamiast fasolki i brukselki użyć np. marchewki i groszku lub dowolnej mieszanki warzywnej.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole

Składniki

- 400 g makaronu świderki
- ½ opakowania mrożonej fasolki szparagowej
- ½ opakowania mrożonej brukselki
- 1 szklanka śmietany 12%
- 1 jajko
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- zioła prowansalskie
- tłuszcz do formy
- 2–3 łyżki startego żółtego sera
- sól, pieprz

Składniki

- 350 g makaronu np. penne
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka oliwy
- 1 opakowanie fix spaghetti
- 300 ml zimnej wody
- 1 cebula biała
- 1 cebula czerwona
- 1 papryka zielona
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki czarnych oliwek bez pestek
- 1 papryczka chilli

Sposób przyrządzenia

Rozpuścić fix w 250 ml zimnej wody i 1 łyżce oleju. Gotować ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Makaron ugotować al dente. Cebulę, paprykę, chilli i czosnek pokroić w drobną kostkę, a oliwki w plasterki. Podsmażyć cebulę na rozgrzanej oliwie. Dodać paprykę, chilli, czosnek i dusić pod przykryciem ok. 5 minut. Rozmieszany fix wlać na patelnię z warzywami, dodać oliwki. Dokładnie wymieszać i zagotować. Podawać z makaronem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Makaron z pikantnym sosem

Makaron z musem jabłkowym

Sposób przyrządzenia

²/₃ ugotowanego makaronu wyłożyć do tortownicy natłuszczonej i wysypanej bułką tartą. Na wierzch wyłożyć mus i pokryć resztą makaronu.

Przygotować sos: Śmietanę połączyć z jajkiem i budyniem, dodać oba cukry. Całość ubić, aż się lekko spieni. Gotowym sosem zalać makaron i od razu wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze 200°C. Podawać, gdy wierzch jest zrumieniony.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 12 porcji

- średnia salaterka ugotowanego makaronu (świderki)
- 500 ml musu jabłkowego
- cukier waniliowy
- cynamon
- cukier puder
- 1 szklanka śmietany 12%
- 1 płaska łyżka budyniu waniliowego
- 1 jajko
- tłuszcz i bułka tarta do formy

Makaron ze szpinakiem i szynką

Sposób przyrządzenia

*S*zpinak rozmrozić. Poddusić na łyżce masła. Dodać zgnieciony czosnek. Następnie dodać śmietanę i jeszcze chwilę dusić. Szynkę pokroić w kostkę i przesmażyć na pozostałej części masła do zrumienienia. Makaron ugotować, odsączyć. Wymieszać ze szpinakiem i szynką. Posypać tartym serem. Podawać na gorąco, jako danie podstawowe.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole

Składniki

- 400 g makaronu rurki
- 500 g szpinaku mrożonego
- 250 g szynki wędzonej, gotowanej w kawałku
- 3 łyżki śmietany
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, gałka muskatowa
- 3 łyżki masła
- ser żółty starty (parmezan)

Składniki

- 300 g makaronu spaghetti
- 3 strąki kolorowej papryki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 150 g szynki
- 1 łyżka oleju
- 50 g parmezanu
- natka pietruszki,
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*P*aprykę umyć, wytrzeć. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec do czasu, aż jej skórka zacznie czernieć. Wtedy jeszcze gorące papryki przełożyć do foliowego woreczka, szczelnie go zamknąć i odstawić na ok. 10 minut. Po tym czasie papryki wyjąć i zdjąć z nich skórkę. Każdą pokroić na paski, usunąć nasionka. Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku. Odcedzić, osączyć. Szynkę pociąć na paski, zrumienić na oleju. Dodać pokrojoną paprykę, chwilę razem przesmażyć. Dodać makaron, całość wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Danie nałożyć na talerze, posypać posiekaną natką i wiórkami parmezanu.

Rada: Z tych samych składników da się przygotować pyszną sałatkę. Makaron trzeba wtedy przelać zimną wodą i ostudzić. A zamiast zwykłej szynki dodać np. parmeńską.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Kolorowy makaron



Makaron z tuńczykiem

Sposób przygotowania

*C*ebulę posiekać w kostkę i zeszklić na patelni, dodać do niej tuńczyka z puszki (jeśli jest w sosie własnym – wcześniej odsączyć). Do podsmażonej ryby z cebulą wlać passatę i dusić 5–7 minut, przyprawić przyprawą do potraw włoskich, solą, pieprzem i chilli. Dusić 2–3 minuty. Na koniec dodać odsączoną kukurydzę. Można też dodać pokrojone w plasterki marynowane pieczarki i korniszony. Całość gotować jeszcze przez chwilę, w razie potrzeby jeszcze przyprawić. Makaron gotować i odsączyć. Podawać z gorącym sosem.

Poleca Małgorzata Jędrychowska, Opole

Składniki

- 1 puszka tuńczyka
- 1 kartonik passaty (sos pomidorowy)
- 1 duża cebula
- 1 puszka kukurydzy
- 1 opakowanie makaronu do spaghetti
- przyprawa do potraw włoskich
- sól, pieprz, chilli

Można dodać też:

- ½ słoiczka marynowanych pieczarek
- 4–5 korniszonów

Łazanki

Sposób przyrządzenia

Kapustę przełożyć na sito, dokładnie odcisnąć sok i jeszcze dodatkowo przepłukać zimną wodą, aż straci cierpką kwasność. Następnie odsączyć i drobno posiekać. Boczek pokroić w drobną kostkę, przesmażyć na patelni do wytopienia tłuszczu i uzyskania skwarków. Do tego dodać kielbasę pokrojoną w kostkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Cebulę drobno pokroić i przesmażyć na tłuszczu powstałym ze smażenia boczku i kielbasy, dodać kapustę, podlać wodą (może to być także kostka bulionu warzywnego) i dusić pod przykryciem, aż będzie miękka. Pod koniec duszenia dodać skwarki, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać, jeszcze chwilę dusić. Do miękkiej kapusty dodać łazanki (ugotowane wcześniej), wszystko razem wymieszać, przełożyć do rondla wysmarowanego masłem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec przez 40 minut. Gotowe łazanki podawać na gorąco zaraz po przygotowaniu. Przed podaniem przełożyć na ciepły półmisek.

Składniki

- 500 g makaronu łazankowego
- 500 g kapusty kiszonej
- masło lub margaryna do podsmażenia
- 100 g cebuli
- 150 g wędzonego boczku
- 150 g kielbasy cienkiej wieprzowej (np. zwyczajna, śląska, rzeszowska)

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 500 g świeżej białej kapusty
- 500 g kiszonej kapusty
- 200 g pieczarek
- 2 cebule
- 400 g makaronu łazanki
- olej do smażenia
- maggi
- suszony majeranek
- suszony tymianek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Świeżą kapustę oczyścić, usunąć zewnętrzne zwiędłe liście i poszatkować, a następnie wrzucić kapustę do osolonej wody. Gotować na małym ogniu do miękkości. Kiszoną kapustę przelać zimną wodą, starannie odcisnąć i pokroić na mniejsze kawałki. Następnie zalać wodą i gotować ok. 20–30 minut. Cebule obrać i pokroić w kosteczkę. Podsmażyć na oleju rozgrzanym na dużej, głębokiej patelni. Pieczarki oczyścić, ewentualnie umyć i osuszyć, po czym posiekać (lub zetrzeć na tarce do warzyw), dodać do cebuli i całość chwilę dusić. Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzić i wraz z ugotowaną kapustą świeżą i kiszoną dodać do grzybów i cebuli. Wszystkie składniki dusić ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aby potrawa nie przywierała do dna naczynia. Doprawić solą, pieprzem, maggi, majerankiem i tymiankiem. Warto dodać więcej pieprzu – danie będzie bardziej pikantne.

Poleca Ewa Grek, Baborów

Jarskie pikantne łazanki

Kolanka z wędzoną rybą, groszkiem i kapustą

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonym wrzątku według przepisu na opakowaniu, odcedzić. Kapustę oczyścić, poszatkować. Groszek osączyć z zalewy. Cebulę obrać i posiekać. W rondlu rozgrzać masło i olej, włożyć kapustę i cebulę, smażyć, mieszając ok. 8 minut, w razie potrzeby skropić niewielką ilością wody. Dodać groszek, skropić bulionem, podduśić razem pod przykryciem 2–3 minuty. Rybę podzielić na małe kawałeczki. Ugotowany makaron włożyć do rondla, wymieszać z kapustą, groszkiem i cebulą. Rozłożyć na talerze, posypać wędzoną rybą i posiekany szczypiorkiem, oprószyć solą i pieprzem.

Poleca Katarzyna Piekarska, Opole

Składniki

- 400 g makaronu kolanka
- ½ małej główki białej lub włoskiej kapusty
- 1 puszka zielonego groszku
- 1 cebula
- po 2 łyżki masła i oleju
- kilka łyżek bulionu drobiowego z kostki
- 150 g dowolnej oczyszczonej wędzonej ryby
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Rurki z grzybami

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, opłukać, dokładnie osuszyć, cienko pokroić, podsmażyć 1–2 minuty na suchej patelni. Dodać oliwę i przeciśnięty przez praskę czosnek; mieszać, smażyć ok. 1 minuty. Osobno podsmażyć pokrojony boczek, połączyć z grzybami, wlać wino i gotować bez przykrycia, aż odparuje 1/2 płynu. Wymieszać z przecierem pomidorowym i bazylią, przyprawić solą i pieprzem. Makaron ugotować al dente, odcedzić, wymieszać z sosem. Wyłożyć na ogrzane talerze, posypać szczypiorkiem.

Poleca: Zofia Mrowiec, Kietrz



Składniki

- 200 g pieczarek
- 2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 100 g boczku
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 5 łyżek przecieru pomidorowego
- 1 łyżka świeżej posiekanej bazylii
- sól, pieprz
- 400 g makaronu rurek-penne
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Składniki

- 1 pierś z kurczaka
- 1 brokuł
- 2 średnie cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1/2 szklanki śmietany 18%
- sól, świeżo zmielony pieprz
- zielona pietruszka lub kolendra do posypania
- 1 opakowanie makaronu (penne, kokardki, kolanka, muszelki)

Sposób przyrządzenia

Posiekać cebule i czosnek, zeszklić na rozgrzanym oleju. Pierś kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w paski i dorzucić do cebuli i czosnku. Miesząc, smażyć ok. 15 minut, pod koniec doprawić solą i pieprzem. Różyczki brokuł zblanszować przez 2 minuty w osolonym wrzątku, odcedzić, dodać do kurczaka. Wlać śmietanę, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, wymieszać. W dużej ilości osolonego wrzątku ugotować makaron al dente. Odcedzić i podawać polany sosem i posypyany posiekaną natką.

Poleca Alicja Kowalska, Opole

Makaron z kurczakiem w sosie brokułowym

Makaron z kukurydzą i fasolą

Sposób przyrządzenia

Masło rozpuścić na patelni, wrzucić mieszanekę warzywną, podsmażyć, miesząc. Dodać przecier, drobno pokrojoną szynkę, chilli, sól i pieprz do smaku. Podsmażyć 2–3 minuty, następnie dorzucić odsączone kolorowe fasole. Dusić całość na małym ogniu ok. 15 minut. Makaron gotować al dente w osolonym wrzątku i odcedzić. Wymieszać z sosem i udekorować rozmarynem.

Poleca Stefania Wystrach, Przysiecz

Składniki

- 2 łyżki masła
- 1/2 paczki mrożonki warzywnej (np. włoszczyzny)
- 1 kartonik przecieru pomidorowego (ok. 200 ml)
- 100 g szynki
- chilli, sól, pieprz
- po 1 puszcze białej i czerwonej fasoli
- 200 g makaronu (krótkie rurki)
- gałązka rozmarynu

Makaron z parówkami i sosem pomidorowym po włosku

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w dużej ilości wrzącej wody z dodatkiem odrobiny oliwy. Parówki pokroić na kawałki. Na patelni z grubym dnem rozgrzać oliwę, wrzucić dymkę i parówki. Następnie smażyć krótko na średnim ogniu, cały czas mieszając, aż się lekko przyrumienią. Dodać groszek, paprykę, sos passata, doprowadzić do wrzenia i dusić na wolnym ogniu przez 10 minut. Liście rukoli lub endywii ułożyć na 2 talerzach. Makaron odcedzić i położyć na środku. Polać sosem, posypać solą, pieprzem, natką pietruszki i podawać.

Poleca Anastazja Rozmus, Opole

Składniki

- 250 g trójkolorowego makaronu fusilli
- 150 g parówek (mięsnych lub sojowych)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 posiekana cebula (dymka)
- sól morską i pieprz czarny do smaku
- 1 mała czerwona papryka z ostrej marynaty (pokrojona w paski)
- 200 ml sosu pomidorowego passata (przetarte przez sito)
- 2 garście rukoli lub 2 endywie kędzierzawe
- 1 garść posiekanej natki pietruszki

Składniki

- 250 g makaronu tortellini z nadzieniem grzybowym
- 250 g makaronu ravioli nadzieniem serowym
- 100 g szynki w plasterkach
- 100 g żółtego sera w plasterkach
- ok. 1 litra pomidorowego soku
- sól, pieprz

Zapiekanka makaronowa z pomidorowym sosem

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować według przepisów na opakowaniu (gotować trochę krócej), odcedzić i ostudzić. Szynkę i żółty ser pokroić w paseczki. Wszystkie składniki podzielić na połowę. Na dno żaroodpornego naczynia wlać połowę pomidorowego soku, następnie włożyć makaron tortellini, makaron ravioli, szynkę, żółty ser, szczyptę soli, pieprzu i wylać resztę pomidorowego soku. Na to ułożyć w takiej samej kolejności pozostałe składniki, czyli makaron tortellini, makaron ravioli, szynkę i na wierzch żółty ser. Włożyć do piekarnika i zapiekać do momentu, aż żółty ser się roztopi. Podawać na gorąco.

Poleca Helena Baron, Winów



Makaron z mięsem

Sposób przyrządzenia

Makaron cannelloni ugotować w osolonej wodzie na półtwardo. Cebulę obrać, drobno posiekać, a następnie zeszklić na dobrze rozgrzanym oleju. Dodać do niej przeciśnięte przez praskę 2 ząbki czosnku, mięso mielone i pomidory z puszki wraz z sosem. Przyprawić wszystko solą, pieprzem, oregano, majerankiem i czerwoną papryką i dusić pod przykryciem ok. 15 minut. Następnie lekko ostudzić. Gotowanym mięsem wypełnić środek makaronu cannelloni. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i układać w nim makaron, jeden na drugim. Wszystko posypać tartym żółtym serem i piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Poleca Jowita Kwak, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g mielonego mięsa
- 1 puszka pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 opakowanie makaronu cannelloni
- 300 g sera żółtego
- olej do smażenia
- majeranek, oregano, sól, pieprz, papryka czerwona w proszku
- 1 łyżka masła

Wiejskie jedzenie

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Pokroić kielbasę i ser w kostkę. Słoninę pokroić również w kostkę, stopić i przesmażyć w niej kielbasę. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać. Podawać posypane posiekaną natką pietruszki.

Poleca Helena Barcz, Opole

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 300 g makaronu (krajanka lub kolanka)
- 500 g sera białego
- 250 g kielbasy zwyczajnej
- 80 g słoniny
- sól, natka pietruszki

Składniki

- 1 strąk papryki
- 2 łyżki oleju
- ząbek czosnku
- ½ puszki pomidorów w zalewie bez skórki
- ½ szklanki bulionu drobiowego
- 400 g spaghetti
- ostra mielona papryka
- garść oliwek
- bazylia
- sól, pieprz

Makaron w sosie paprykowym

Sposób przyrządzenia

Paprykę umyć, oczyścić, drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć zmiażdżony czosnek, włożyć paprykę, smażyć 5 minut, mieszając dodać pokrojone pomidory wraz z zalewą. Doprowadzić do wrzenia, wlać bulion, wymieszać i dusić na małym ogniu 5 minut. Makaron ugotować w osolonym wrzątku według przepisu na opakowaniu, osączyć. Sos przyprawić na ostro solą, pieprzem i ostrą papryką i jeszcze gorący wymieszać z makaronem, posypać pokrojonymi w plasterki oliwkami i posiekaną bazylią.

Poleca Helena Barcz, Opole

Rurki z trzema serami

Sposób przyrządzenia

Do dużego garnka lub na głęboką patelnię wlać śmietanę, dodać pokruszony ser gorgonzola (rokpól, lazur), ricottę (lub twaróg) i starty parmezan. Całość podgrzać na małym ogniu, stale mieszając, aż sery się roztopią i powstanie gładka, jednolita masa. Przyprawić solą i pieprzem. (Ważne: nie dopuścić do zagotowania sosu!) Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku, odcedzić. Od razu włożyć do sosu serowego i wymieszać. Podgrzewać przez chwilę na małym ogniu i od razu włożyć na ogrzane talerze. Posypać listkami bazylii.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 250 ml kremówki
- 100 g sera gorgonzola (rokpól, lazur)
- 200 g ricotty (lub twaróg)
- 2 ½ łyżki startego parmezanu
- sól, świeżo zmielony pieprz
- 300 g makaronu penne

Składniki

- 1/3 szklanki oliwy
- 8 ząbków czosnku
- 400 g spaghetti
- 1 łyżka posiekanej natki
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz

Makaron z czosnkiem i oliwą

Sposób przyrządzenia

Na dużej patelni rozgrzać oliwę. Czosnek obrać i drobno posiekać, włożyć do oliwy, podsmażyć, mieszając (nie rumienić). Spaghetti ugotować al dente w dużej ilości osolonego wrzątku, odcedzić. Chwilę podgrzewać, mieszając, ale uważać, aby spaghetti się nie podsmażyło, tylko dobrze „oblepiło” sosem. Dodać posiekaną natkę oraz sól i świeżo mielony pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać. Przełożyć na ogrzane talerze. Podawać od razu.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki dla 4 osób

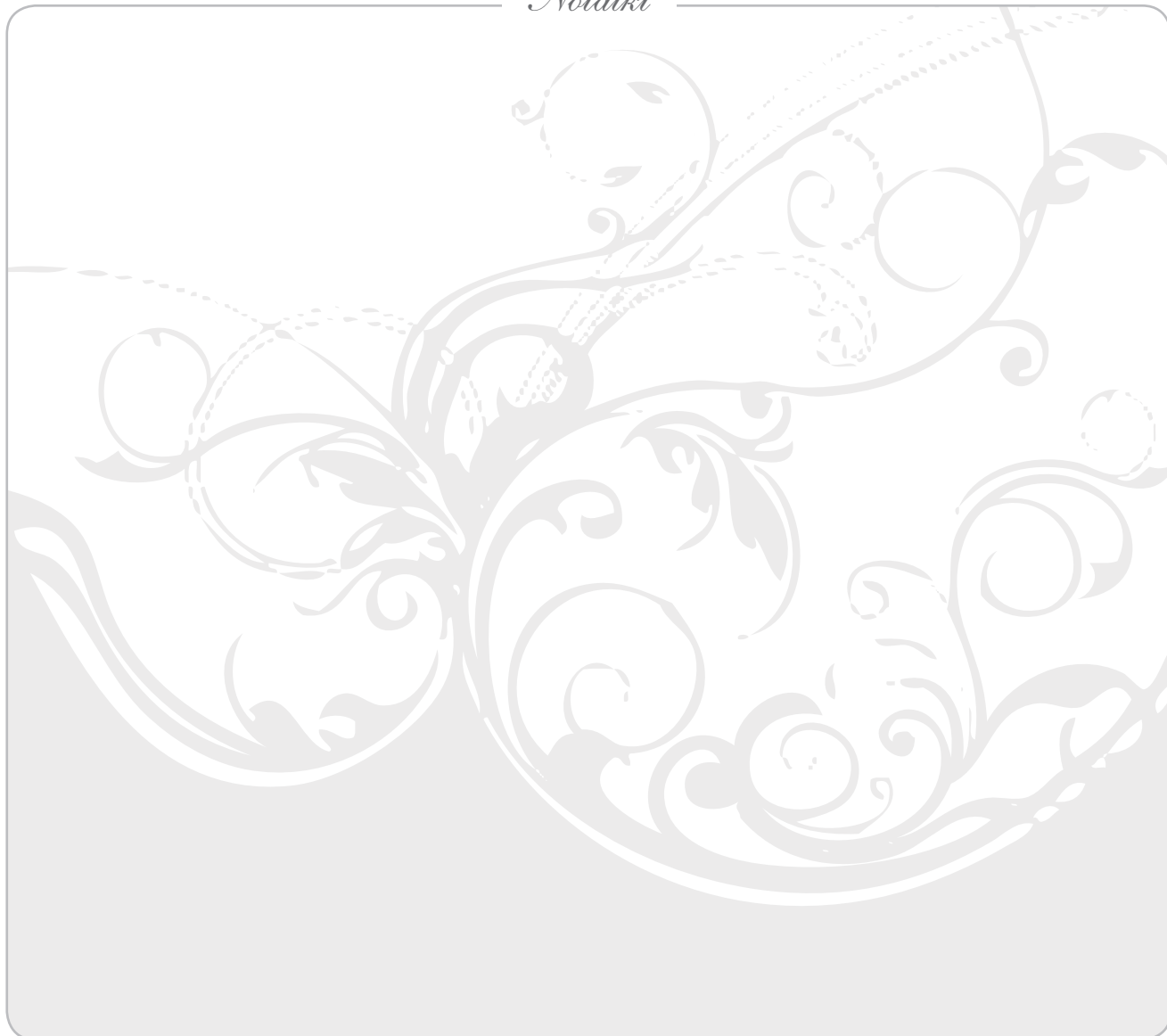
- 320 g makaronu spaghetti
- natka pietruszki
- 1 papryka pepperoncino (może być chilli)
- sól
- 8 ząbków czosnku pokrojonego w plasterki
- 100 ml oliwy (z pierwszego tłoczenia)

Makaron z czosnkiem i ostrą papryką

Sposób przyrządzenia

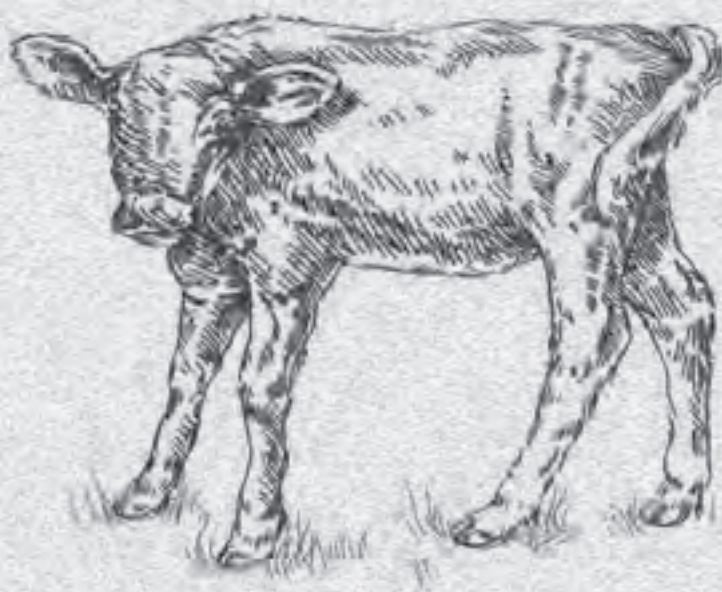
Natkę umyć, osuszyć i posiekać (odłożyć kilka listków do dekoracji). Papryczkę umyć i drobno posiekać (jeśli nie usunie się pestek, sos będzie bardzo ostry!). W dużym garnku w osolonym wrzątku ugotować makaron al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie na patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek i przesmażyć go na złoty kolor. Następnie dodać natkę pietruszki i pepperoncino, doprawić solą. Makaron odcedzić i przełożyć na patelnię, całość wymieszać, przełożyć na talerz i udekorować natką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

*Notatki*

IV

Potrawy z cielęciny



Notatki

Pieczeń cielęca I

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, zawinąć sznurkiem (jeżeli kawałek jest nierówny), posolić i zrumienić ze wszystkich stron na silnie rozgrzanym tłuszczu. Następnie mięso skropić wodą i przełożyć do piekarnika. Piec 60–70 minut, często polewając sosem. Wyparowany sos uzupełnić wodą. Gdy pieczeń jest prawie miękka, należy posmarować ją rozartym czosnkiem. Upieczone mięso pokroić w plastry. Podawać z ziemniakami polanymi sosem z pieczeni.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 800 g cielęciny
- 1–2 ząbki czosnku
- tłuszcz, sól

Składniki

- 800 g cielęciny
- 50 g świeżej słoniny
- cytryna
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki oliwy
- ¼ kostki masła
- 1 łyżeczka mąki
- 2 łyżki mleka

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w słupki, oprószyć solą. Cielęcinę naszpikować słoniną, natrzeć solą i sokiem z cytryny, ułożyć ściśle w salaterce, przykryć, odstawić do lodówki na jeden dzień. W rondlu rozgrzać oliwę z masłem (połowa masła), włożyć cielęcinę i zrumienić ze wszystkich stron. Zmniejszyć ogień, dodać resztę masła i dusić do miękkości. Pieczeń pokroić w plastry, trzymać w cieple i przygotować sos. W mleku rozprowadzić mąkę i śmietanę, tłuszcz spod pieczeni zagotować i dodać do mleka, gotować 2 minuty. Delikatnie doprawić solą i sokiem z cytryny. Gorącym sosem zalać mięso i na 5 minut wstawić do piekarnika.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Pieczeń cielęca II

Jaskółcze gniazda

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na 4 plastry. Kawałki cielęciny rozbić tłuczkiem lub tępą stroną noża. Jajka włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować ok. 5 minut, aby żółtka nie ścięły się do końca. Rozbite kotlety oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Skropić sokiem wyciśniętym z cytryny. Z jednej strony mięso cienko posmarować majonezem i posypać posiekaną natką. Jajka odcedzić, przestudzić, obrać ostrożnie ze skorupki. Obrane jajka ułożyć na brzegach kotletów, zwinąć. Na patelni rozgrzać oliwę, włożyć przygotowane jaskółcze gniazda, obracając drewnianą łyżką, zrumienić je ze wszystkich stron. Na patelnię wlać białe wino, zmniejszyć płomień i dusić mięso pod przykryciem jeszcze ok. 5 minut, aby doszło w środku.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 400 g cielęciny (szynka, udziec lub górką)
- 4 małe jajka surowe
- 1 kieliszek białego wytrawnego wina
- 2 łyżki majonezu
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz

Składniki

- ½ sztuki zrazowej bez kości
- 50 g masła
- trochę mieszanych jarzyn
- 150 g cielęciny
- 100 g boczku wędzonego
- 1 jajko
- 1 cebula
- 30 g masła
- 1 łyżka bułki tartej

Sposób przyrządzenia

Cielęcinę zemleć z boczkiem 2 razy, dodać jajko, bułkę, przysmażoną cebulę, pieprz, trochę soli i dobrze wymieszać. Zrazową ubić na cienki plaster, posolić, nałożyć przygotowaną masę, zwinąć w rulon jak struclę, osznurować i obrumienić. W rondlu rozpuścić masło, dać porozkrawane jarzyny, przełożyć pieczeń, podlać trochę wody i dusić.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Rulon nadziany cielęciną

Sznycle z sosem myśliwskim

Sposób przyrządzenia

Sznycle lekko zbić, natrzeć solą, pieprzem i papryką, otoczyć w mące. Obraną cebulę i szynkę pokroić w drobną kostkę, kurki oczyścić i umyć. W brytfannie rozgrzać masło lub margarynę, włożyć sznycle, smażyć po 4 do 5 minut z każdej strony, przełożyć na podgrzany półmisek. Na tłuszcz włożyć cebulę i szynkę, poddusić, dodać kurki i dusić 5 minut. Wy mieszać ze śmietaną i sosem w proszku, zagotować i doprawić ostrą papryką. Sznycle polać sosem i posypać szczypiorkiem. Podawać z makaronem i świeżą sałatą.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 sznycle cielęce (lub wieprzowe)
- sól, pieprz, papryka słodka
- trochę mąki
- 1 mała cebula
- 50 g chudej szynki
- 125 g kurek
- 1 łyżka masła lub margaryny
- 1/3 litra świeżej śmietany
- 1 opakowanie sosu pieczeniowego
- trochę ostrej papryki, szczypiorek

Składniki

- 700 g udźca cielęcego
- 3 ząbki czosnku
- sól morską w młynku
- pieprz biały mielony
- 400 g podgrzybków
- 1½ szklanki białego wytrawnego wina
- 2 łyżeczki tymianku
- 6 szalotek
- olej do smażenia
- ½ łyżeczki kminku

Cielęcina z winem i podgrzybkami

Sposób przyrządzenia

Podgrzybki oczyścić, umyć, zalać wrzącą wodą i gotować ok. 15 minut. Odcedzić. Cielęcinę pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Przełożyć do garnka. Na patelni, na oleju poddusić drobno posiekany czosnek (nie rumienić), dodać przekrojone na pół szalotki. Dusić jeszcze ok. 1 minuty. Przełożyć do garnka z mięsem. Dodać grzyby. Całość zalać winem, posolić, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem ok. 45 minut, uzupełniając sos w razie potrzeby winem. Podawać z pieczywem i sałatą.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Cielęcina siekana

Sposób przyrządzenia

Tartą bułkę zalać letnim mlekiem, by napęczniała. Na łyżce masła podsmażyć posiekaną cebulę. Pokrojoną w kostkę cielęcinę przepuścić przez maszynkę razem ze słoniną i cebulą. Do masy dodać tartą bułkę, jajko, białko. Posolić. Całość dokładnie wyrobić. Formować zgrabny wałek, ułożyć na wysmarowanej oliwą brytfannie. Wierzch i boki mięsa posmarować oliwą, wstawić do bardzo gorącego piekarnika na 30 minut. W czasie pieczenia potrawę polać wytworzonym sosem. Zrumienione mięso wyłożyć na wygrzany półmisek. Mleko połączyć z mąką; gdy nie będzie grudek, dodać śmietanę, zalać pozostałym spod pieczenia tłuszczem, sos gotować przez 2 minuty (by mąka straciła smak surowizny). Gdy trzeba, doprawić do smaku solą i sokiem cytrynowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g cielęciny bez kości
- 2 kopiane łyżki bułki tartej
- ½ szklanki letniego mleka + 2 łyżki mleka
- 1 cebula
- 2 kopiane łyżki pokrojonej słoniny
- 1 jajko + białko jajeczne
- oliwa i masło (pół na pół)
- 1 łyżeczka mąki
- ½ szklanki śmietany
- sok z cytryny i sól

Cielęcina w potrawce

Sposób przyrządzenia

Mięso, po wytarciu zwilżoną octem ściereczką, nacierać sokiem z cytryny. Włożyć do naczynia z zimną wodą, dodać marchew, cebulę, przyprawy i gotować na średnim ogniu, często szumując, przez 50–60 minut.

Składniki *na sos*

- 1 kopiaста łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 filiżanka rodzynek
- 1 filiżanka płatków migdałowych
- sok z cytryny, sól i cukier

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g cielęciny bez kości
- 2 marchewki
- 1 cebula z wbitym goździkiem
- natka pietruszki
- tymianek, sól, pieprz i sok z cytryny

Sposób przyrządzenia

Na maśle podsmażyć mąkę (nie dopuszczając, by się zrumieniła, tylko żeby straciła smak surowizny), rozprowadzić szklanką wywaru z cielęciny, zagotować. Dodać odsączone rodzynki, płatki migdałowe, cukier, sok cytrynowy i sól. Sos powinien mieć wyraźny posmak słodkawy. Wyjęte z wywaru mięso pokroić na porcje, ułożyć na półmisku i polać częścią sosu (resztę do sosjerki).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji (po 240 kcal każda)

- 600 g cielęciny bez kości
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 kostka bulionowa lub 1 łyżka vegety
- 1 łyżka masła
- kawałek skórki chleba
- sól, biały pieprz mielony
- czarny pieprz w ziarnach
- czerwona papryka, listki mięty

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, drobno posiekać, podsmażyć na oleju na jasnozłoty kolor, przełożyć do rondla. Cielęcinę opłukać, osączyć, pokroić w małe kawałki, lekko podsmażyć na podgrzany olej i maśle, przełożyć do rondla z cebulą. Zalać około ½ litra wrzącej wody, dodać pokrojoną skórkę chleba i 3–4 ziarna pieprzu. Zagotować. Dusić pod przykryciem na małym ogniu (sprawdzać, czy się nie przypala). Jeśli woda wyparowała – uzupełniać wrzątkiem. Pod koniec gotowania do sosu dodać kostkę bulionową lub vegetę i drobno pokrojoną paprykę. Wymieszać, doprawić pieprzem mielonym i jeśli trzeba – posolić. Udekorować miętą, podawać do klusek, ziemniaków, ryżu lub makaronu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Cielęcina duszona

Kotlet szwajcarski I

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w bardzo cienkie plastry. Z musztardy, majeranku, czosnku, pieprzu i soli zrobić pastę, którą trzeba posmarować pokrojone mięso. Następnie nałożyć plasterki szynki i sera – złożyć na pół, tworząc pieróg. Panierować o kolej w mące, jajku i bułce tartej. Czynność tę powtórzyć dwa razy. Smażyć na wolnym ogniu z każdej strony.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Składniki

- ok 1 kg cielęciny zrazowej
- 200 g pokrojonego w cienkie plastry żółtego sera
- 200 g pokrojonej w plastry szynki konserwowej
- 3 ząbki czosnku
- 3 jajka
- 3 łyżki musztardy
- 100 g mąki
- 100 g bułki tartej
- olej do smażenia
- sól, pieprz, majeranek

Kotlet szwajcarski II

Sposób przyrządzenia

Porcje mięsa lekko zbić, posolić, oprószyć pieprzem, cienko posmarować musztardą lub ketchupem. Każdą z nich przykryć najpierw szynką, a potem serem, zrolować i spiąć wykałaczką. Następnie każdą roladkę obtoczyć w jajku i bułce tartej wymieszanej z mąką i usmażyć na rozgrzanym na patelni tłuszczu, skropić winem i jeszcze chwilę dusić. Podawać gorące, udekorowane plasterkiem cytryny i obłożone bukietem jarzyn.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków

Składniki

- 4 niezbyt grube plastry sznycłówki cielęcej
- 4 plastry szynki
- 4 plasterki sera grojera lub ementalera
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki bułki tartej
- mała lampka białego wytrawnego wina
- musztarda lub ketchup
- pieprz, sól
- sklarowane masło lub oliwa do smażenia

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g polędwicy cielęcej
- mąka, pieprz, sól
- oliwa i masło (pół na pół)
- ½ łyżeczki mielonej, słodkiej papryki
- 1 szklanka gęstej śmietany kremowej

Sposób przyrządzenia

Dobre schłodzone mięso pokroić w poprzek włókien na cienkie plastry. Każdy plaster rozpląszyć dłonią i pokroić w paski o szerokości 1 cm. Bardzo dokładnie oprószyć mąką z przyprawami. Na gorącym, „głębokim” tłuszczu (w dużym rondlu) smażyć mięso, często mieszając, rumieniąc ze wszystkich stron (2–3 minuty). Potrawkę zestawić z ognia, zalać roztrzepaną śmietaną, gdy trzeba – doprawić do smaku. Dodać paprykę, dokładnie wymieszać i przez 1 minutę trzymać na małym ogniu. Podawać z grubym makaronem lub kluskami oraz z zieloną sałatą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Potrawka z cielęciny

Cielęcina (lub kurczak) w sosie z zielonej pietruszki

Sposób przyrządzenia

Oplukane mięso osolić, włożyć do niewielkiej ilości wrzącej wody (ok. 1 szklanki), dodać część naci pietruszki, ugotować do miękkości, podlać w miarę potrzeby wodą. Gdy mięso jest miękkie, wywar precedzić. Przyrządzić sos: surowe masło rozetrzeć z mąką, rozprowadzić gorącym wywarem z mięsa i mieszając, zagotować. Do sosu dodać śmietanę i pozostałą bardzo drobno posiekaną nać pietruszki. Ilość sosu nie może przekraczać 1½ szklanki. Podzielone na porcje mięso włożyć do sosu i podgrzać. Tak przygotowane mięso ma smak duszonego i jest szczególnie wskazane dla osób, które nie mogą jeść potraw smażonych i duszonych z tłuszczem i cebulą. Śmietany można nie dodawać, można ją ewentualnie zastąpić śmietanką słodką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 600 g cielęciny lub kurczaka
- 20 g naci pietruszki
- 30 g masła
- 30 g mąki
- śmietana

Wątróbka cielęca smażona z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Wymoczoną wątróbkę pokroić na plastry, rozbić i zrumienić na maśle, posolić i trzymać w cieple. Na sosie po usmażonej wątróbcie zasmażyć łyżkę mąki, dodać siekaną pietruszkę, posiekane cebule i pieczarki, zarumienić, rozprowadzić winem i wodą, trochę podgotować. Podawać z makaronem.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Składniki

- 1 wątróbka cielęca
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- siekana natka pietruszki
- kilka małych cebul
- 1 kieliszek białego wina
- 1 kieliszek wody
- sól

Sznyceł wiedeński

Sposób przyrządzenia

Sznicelówkę pokrawać z błon i tłuszczu, pokroić mięso w poprzek włókien na plastry o grubości co najmniej 1 cm i wadze 100–150 g. Delikatnie rozbić plastry mięsa. Najpierw jednak lekko ponacinać brzeg kotleta (co 2 cm), by nie odkształcał się podczas smażenia. Wysypać mąkę i bułkę tartą na osobne talerze lub spore kawałki pergaminu. Na płaski talerz wybić jedno duże lub dwa mniejsze jajka i roztrzepać je widelcem. Przed panierowaniem osuszyć plastry cielęciny papierowym ręcznikiem i posolić. Następnie każdy kawałek mięsa obtoczyć najpierw w mące, potem w jajku i na końcu – w bułce tartej. Strząsnąć z nich nadmiar mąki i bułki. Na koniec lekko docisnąć panierkę dłonią, żeby drobinki bułki nie osypywały się na patelnię. Wlać na patelnię sporo tłuszczu, tak aby sznyceły w nim pływały. Najlepiej użyć sklarowanego masła. Można też użyć oliwy – samej lub wymieszanej pół na pół z masłem. Przed smażeniem sprawdzić, czy tłuszcz jest odpowiednio gorący. Ugnieść w palcach nieco bułki tartej, wrzucić na rozgrzany tłuszcz. Jeśli tłuszcz zacznie skwierczeć, rozpocząć smażenie. Wkładać sznyceły na patelnię tak, aby nie były ściśnięte. Na ostrym ogniu przyrumienić każdy, przewrócić i zrumienić drugą stronę. Zmniejszyć płomień, położyć na każdym sznicu plasterka masła, przykryć patelnię, zostawiając szparkę. Po 5 minutach przewrócić sznyceły i przykryć, niech dochodzą przez następne 5 minut.

Poleca Elżbieta Moczko, Prószków

Składniki

- 500–600 g szynki cielęcej
- 1–2 jajka
- 150–200 g sklarowanego masła lub ¼ szklanki oliwy do smażenia
- 80–100 g masła
- kilka łyżek mąki
- 1 szklanka bułki tartej do panierowania
- sól

Składniki

- 500 g cielęciny (z łopatki)
- 1 czubata łyżka bułki tartej
- 1 jajko
- 1 cebula
- przyprawy do smaku
- niewielka ilość rosółu z cielęciny (bulion w kostkach)
- 500 g pieczarek
- 2 małe łyżki masła
- 2 czerwone papryki
- słoik sosu do spaghetti
- krojone pomidory bez skórki (albo z puszki)

Cielęcina na sposób węgierski

Sposób przyrządzenia

Cielęcinę zemleć, dodać czubatą łyżkę bułki tartej i przesmażonej cebuli z przyprawami. Dodać jajko i uformować małe kuleczki, które należy ugotować w niewielkiej ilości rosółu z cielęciny (bulion w kostkach). Pieczarki przesmażyć z cebulą na maśle (2 łyżeczki masła). Dodać papryki (na tę samą patelnię z masłem). Połączyć kuleczki i resztę rosółu z całością. Można dodać pomidory bez skórki krojone lub z puszki. Doprawić sosem do spaghetti (słoik 350 g). Doprawić przyprawami, ostrą papryką.

Poleca Teresa Grzesik, Opole

Cielęcina z warzywami

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć. Rozkroić na gruby płat, natrzeć posiekany czosnkiem, solą, pieprzem i tymiankiem. Odstawić na 4 godziny w chłodne miejsce. Marchewki umyć, obrać. Pory oczyścić, opłukać. Jeden przekroić wzdłuż na pół, podzielić na pojedyncze liście, sparzyć wrzątkiem. Na płacie mięsa położyć sparzone liście pora i 2 marchewki. Zwinąć roladę, spiąć ją wykałaczkami. Mięso przełożyć do natłuszczonej brytfanny, skropić olejem. Podlać bulionem, przykryć. Piec ok. 70 minut w piekarniku w temperaturze 200°C. W połowie pieczenia mięso obrócić. 15 minut przed końcem pieczenia roladę obłożyć talarkami marchewki i pora.

Rada: Podobną roladę można też przygotować z indyczego filetu. Piec ją jednak trzeba w nieco niższej temperaturze (najlepiej 190°C) i o 10–15 minut dłużej.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Składniki

Składniki na 6 porcji

- ok. 1,3 kg udźca cielęcego
- 2 ząbki czosnku
- olej
- tymianek
- 2 pory
- 4 marchewki
- 150 ml bulionu warzywnego lub cielęcego
- pieprz, sól

Składniki

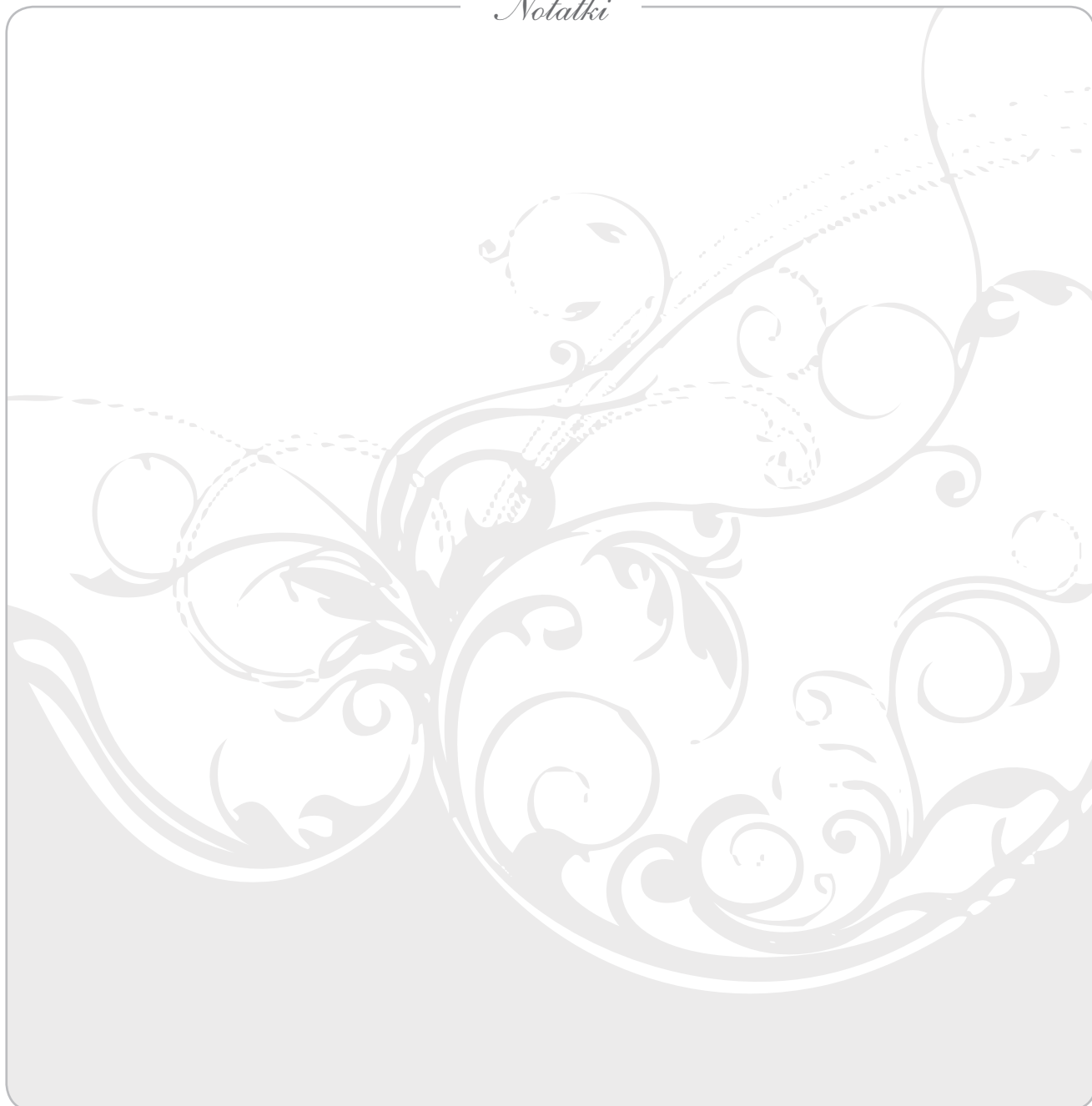
- 600 g cielęciny pokrojonej w plastry lub kostkę
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- sól
- 1 łyżeczka bazylii
- 3 cebule
- olej do smażenia
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 szklanka soku pomidorowego lub 1 puszka pomidorów
- mąka do panierowania
- 1 łyżeczka oregano

Cielęcina duszona z czosnkiem

Sposób przyrządzenia

*M*ięso obtoczyć w mące i obsmażyć na rozgrzanym oleju. Przełożyć do garnka, a na pozostałym ze smażenia tłuszczu podsmażyć drobno pokrojoną cebulę. Gdy cebula się zrumieni, wlać sok pomidorowy, wino, 1 szklankę wody i zagotować. Dodać 1½ łyżki soli, czosnek i powstałym sosem zalać mięso. Dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 1½ godziny. 10 minut przed końcem duszenia dodać zioła i przyprawić przyprawą z ziół do smaku. Podawać z ryżem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Notatki

V

Potrawy z drobiu



Notatki

Drobiowe zrazy z ogórkiem

Sposób przyrządzenia

Pojedynczą pierś rozciąć na pół i cienko rozbić. Posolić i popieprzyć. Każdą z piersi posmarować 1 łyżeczką przecieru pomidorowego, posypać oregano. Następnie położyć plasterki wędliny. Na środku piersi położyć 1/4 ogórka i pół plastra białego sera. Zawinąć i spiąć wykałaczką. Obtoczyć w otrębach i w jajku. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni na małym ogniu. Gdy już będziemy smażyć ostatnią stronę – wyłączyć resztki jajek na patelnię. Przykryć i smażyć 5 minut. Następnie dolać 2–3 łyżki przegotowanej wody, przykryć i smażyć aż do wyparowania wody. W międzyczasie przewracać zrazy, żeby się nie przypaliły.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 4 zrazy

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 4 plasterki wędliny drobiowej (z indyka)
- 1 średniej wielkości ogórek konserwowy
- 4 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 2 grube plasterki chudego sera białego
- 2 jajka
- 3 łyżki otrębów owsianych
- sól, pieprz, oregano

Składniki

- 1 duży kurczak
- 100 g boczku
- 2–3 liście laurowe
- 200 g masła
- 200 g małych pieczarek
- 5 łyżek bulionu drobiowego
- świeża szalwia
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Kurczaka natrzeć solą i pieprzem, do środka włożyć szalwię i liść laurowy. Boczek pokroić w plastry, owinąć nim kurczaka, związać nitką. W brytfannie rozgrzać połowę masła, włożyć kurczaka i piec w temperaturze 200°C 45 minut. Na 20 minut przed końcem pieczenia dodać podsuszane pieczarki. Mięso cały czas podlewać bulionem i resztą masła. Kiedy mięso będzie upieczone, a pieczarki miękkie, zdjąć nitkę, podzielić kurczaka na części i wyłożyć na talerz razem z pieczarkami.

Poleca Maria Rzany, Prószków

Kurczak w boczku

Pączki z drobiowych udek

Sposób przygotowania

Numytych udek usunąć kości i rozklepać lekko, żeby nie uszkodzić skórki. Natrzeć przyprawami według gustu z dwóch stron i ułożyć skórki do spodu. Nadzienie przyrządzić jak na mielone kotlety. Dodać do tego nadzienia podsuszane pieczarki z cebulą i jajko (nadzienie może być też inne, np. kosteczki żółtego sera i papryki czerwonej). Nadzienie nakładać na środek udka i dodać 1 suszoną śliwkę lub kawałek żółtego sera. Uformować pączki (kulki), naciągając brzegi skórki, by móc związać je nitką na spodzie jak sakiewkę. Na koniec każdy pączek w połowie owinąć plasterkiem boczku i spiąć wykałaczką. Piec na posmarowanej olejem blaszce w piekarniku w temperaturze 160°C przez ok. 90 minut, w razie potrzeby podlać wodą (chodzi o to, aby się nie przypaliło). Po upieczeniu usunąć nici i wykałaczkę, wyłożyć pączki na patelnię i posmarować pozostałym sosem z papryką czerwona. Całość udekorować nitką pietruszki. Podawać z ziemniakami i bukietem surówek.

Poleca Bernard Panuś, Górki, k. Opola

Składniki

- 6 udek z kurczaka
- 6 podłużnych plastrów boczku wędzonego
- olej

Składniki na nadzienie

- 300 g mięsa mielonego wieprzowego
- 200 g pieczarek
- 1 średnia cebula
- przyprawa do kurczaka
- pieprz, sól do smaku
- 1 jajko
- 6 suszonych śliwek

Dodatki

- papryka słodka mielona
- 6 wykałaczek
- białe nici

Delikatne pulpety drobiowe z ryżem

Sposób przyrządzenia

Mięso połączyć w misce z ryżem. Wyrobić na pulchną masę wraz z jajkiem i bułką tartą, dolewając 2–3 łyżki zimnej wody. Doprawić vegetą, solą i curry, dokładnie wymieszać. Uformować pulpeciki wielkości orzecha włoskiego. Gotować w osolonym wrzątku 6–8 minut. Podawać z gotowanymi ziemniakami, polane masłem oraz z gotowanym zielonym groszkiem.

Poleca Klaudia Kaleta, Prószków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g mielonego mięsa drobiowego
- woreczek ugotowanego ryżu (ok. 120 g)
- 1 jajko
- 1 łyżeczka bułki tartej
- vegeta
- sól
- szczypta curry

Składniki

- 1 paczka mrożonej włoszczyzny
- 100 g masła
- 6 mrożonych piersi z kurczaka
- 1 łyżka stołowa ketchupu pomidorowego
- sól, pieprz

Pierś z kurczaka pieczona w folii

Sposób przyrządzenia

Rozmrozić warzywa i piersi z kurczaka. Roztopionym masłem i ketchupem posmarować piersi, posolić je i doprawić pieprzem. Z folii aluminiowej wyciąć 6 kwadratów. Na każdy z tych kwadratów dać pierś z kurczaka i warzywa. Folię zamknąć tak, by podczas grillowania nie wylewał się płyn. Piersi grillować 20–30 minut. Można podawać z jajkiem sadzonym, położonym na każdej pierś po otwarciu folii.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Filety z kurczaka w zalewie octowej

1–1 i 1/2 kg filetów z kurczaka pokroić, dwukrotnie obtoczyć w jajku i w mące i usmażyć.

Pozostałe

- 3/4 szklanki oliwy
- 3–4 cebule pokroić i podsmażyć na oliwie, przekładać kurczaka cebulą i zalać gorącą zalewą.

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem zagotować.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki na zalewę

- 1 litr wody
- 3/4 szklanki octu
- 1 łyżeczka soli
- 5 i 1/2 łyżeczek cukru
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 słoika przecieru pomidorowego
- przyprawy

Składniki

- 4 duże udka kurczaka lub 8 kurzych pałek (dolnych części nóg)
- 2/3 szklanki miodu
- 3–4 łyżki musztardy znanej marki
- 3–4 łyżki innej musztardy, np. sarepskiej lub miodowej
- 2–3 łyżki octu balsamicznego albo winnego
- 2–3 łyżki oliwy lub oleju
- pieprz, sól

Kurczak miodowo-musztardowy

Sposób przygotowania

Miód zmieszać z musztardami, octem i oliwą lub olejem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Umyte udka natrzeć marynatą (można je delikatnie ponacinać, by nią bardziej przesiąkły). Wstawić na 1 godzinę do lodówki. Mięso wyjąć z marynaty, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec 40–45 minut w temperaturze 200°C, polewając co jakiś czas resztą marynaty i przewracając. Podawać z ziemniakami polanymi sosem z pieczenia, posypane pietruszką.

Poleca Joanna Kwoczek, Kluczbork

Kurczak z ryżem w kurkumie

Sposób przyrządzenia

Filet umyć, osuszyć i pokroić w małą kostkę. Oprószyć chilli, łyżką kurkumy i szczyptą soli. Wstawić do lodówki na ok. 1 godzinę. Cebulę obrać i drobno pokroić. Następnie razem z mięsem podsmażyć na rozgrzanym oleju. Zawinąć w folię aluminiową, aby nie wystygły. Kukurydżę osączyć. Marchewkę obrać i umyć. Pokroić w talarki. Paprykę umyć i osuszyć. Usunąć gniazdo nasienne, miąższ pokroić w małą kostkę. Fasolkę umyć, odciąć końce i pokroić w ok. 3 cm kawałki. Warzywa zalać bulionem, zagotować. Wsypać ryż i pozostałą kurkumę. Dusić ok. 15 minut, aż ryż wchłonie bulion. Dodać mięso. Doprawić mieloną papryką, imbirem, solą i pieprzem. Podlać małą ilością wody i dusić jeszcze 10 minut. Podawać na ciepło.

Rada: Potrawę można przygotować jak tradycyjne risotto. Ryż (najlepiej arborio) podsmażyć na tłuszczu, podlać bulionem, a następnie dodawać warzywa i mięso.

Poleca Grażyna Mazur, Opole

Składniki

- 100 g ryżu
- pojedynczy filec z kurczaka
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 marchewka
- ½ puszki kukurydzy
- ½ czerwonej papryki
- 2 szklanki bulionu
- 1 cebula
- olej do smażenia
- szczypta chilli
- 3 łyżki kurkumy
- szczypta mielonego imbiru
- 1 łyżka słodkiej mielonej papryki
- sól, pieprz

Składniki

- 250 g długozłarnistego ryżu
- 500 g piersi z kurczaka
- strąk żółtej papryki
- strąk czerwonej papryki
- 2 łodygi selera naciowego
- 250 g pieczarek
- 150 g zielonego groszku
- 2 łyżeczki masła
- 1 płaska łyżeczka curry
- 3 łyżki oliwy
- ząbek czosnku
- bazylia
- pieprz, sól

Risotto z kurczakiem i pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Masło stopić w rondlu o grubym dnie, dodać curry i wsypać ryż. Całość wymieszać i podsmażyć, a następnie wlać 1½ szklanki wrzącej wody i gotować ok. 20 minut, aż ryż będzie miękki. Piersi z kurczaka pokroić w wąskie paseczki i zrumienić na rozgrzanej oliwie, dodając zmiądzony czosnek do smaku. Papryki oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paseczki. Seler naciowy umyć i pokroić w cienkie plasterki. Pieczarki oczyścić, umyć i pokroić w ćwiartki. Do podsmażonego kurczaka dodać przygotowaną paprykę i seler, doprawić do smaku bazylią, solą i pieprzem i przykryć. Następnie dusić na małym ogniu przez ok. 20 minut. Pod koniec duszenia dodać pokrojone pieczarki i groszek i wszystko razem dusić jeszcze ok. 10 minut. Na koniec dodać przygotowany ryż, wymieszać i podawać na gorąco.

Poleca Dawid Baron, Korfantów

Kurczak w sosie imbirowym

Sposób przyrządzenia

Paprykę umyć, pokroić na pół i usunąć gniazdo nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Dusić do miękkości na łyżce margaryny. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki. Poddusić w rondlu na odrobinie margaryny. Paprykę przełożyć do pieczarek, chwilę dusić, a następnie zagęścić łyżką mąki wymieszanej z wodą. Wyłożyć osączony imbir. Sos doprawić do smaku solą i pieprzem. Odstawić w ciepłe miejsce. Filety wyjąć, osuszyć papierowym ręcznikiem, przekroić wzdłuż na pół. Lekko rozbić. Oprószyć solą i pieprzem. Panierować w mące, rozkłóconych jajkach i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor na reszcie margaryny. Mięso przekładać do sosu i chwilę dusić. Podawać je z ryżem lub tostami. **Rada:** Zamiast pieczarek można użyć suszonych grzybów. Filety można usmażyć bez panierowania.

Poleca Anastazia Wróbel, Opole

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 4 filety z kurczaka
- 400 g pieczarek
- czerwona papryka
- ½ słoika imbiru w zalewie
- sól, pieprz
- mąka
- bułka tarta
- 2 jajka
- ½ kostki margaryny

Kurczak po lwowsku

Sposób przyrządzenia

Kurczaka wyluzować z kości, natrzeć przyprawami. Makaron ugotować, wymieszać z rodzynkami i cynamonem. Na rozłożonym płacie mięsa ułożyć nadzienie z makaronu. Zwinąć jak roladę i zawinąć w folię. Włożyć do wąskiej foremki i piec ok. 1 godziny w piekarniku w temperaturze 220°C. Po upieczeniu ostudzić, wyporcjować i udekorować owocami.

Poleca Jadwiga Umińska, Przysiecz

Składniki

- kurczak, ok. 1½ kg
- 100 g rodzynek
- cynamon
- przyprawa do kurczaka

Składniki na makaron

- 2 żółtka jajeczne
- 150 g mąki
- (lub gotowy – grube nitki 200 g)

Składniki

Składniki na 5–6 osób

- 4 pojedyncze piersi z kurczaka
- 4 jajka
- 10 łyżek otrębów owsianych
- 2 czubate łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka mleka
- sól, pieprz, ostra papryka, oregano, czosnek granulowany

Sposób przyrządzenia

Piersi rozbić, posolić, doprawić pieprzem, obsypać oregano i czosnkiem granulowanym według smaku. W osobnej misce wbić jajka, dodać zmielone otręby, skrobię (mąkę), proszek i mleko. Wymieszać. Powstać gęsta masa. Wsadzić kawałki piersi i dokładnie obtoczyć ciastem. Kłaść na rozgrzaną patelnię teflonową i smażyć na średnim ogniu na złoty kolor. Jeżeli smaży się większą ilość, np. dla gości, ułożyć usmażone piersi na brytfankę i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C i podgrzać.

Poleca Anna Frączek, Opole

Kurczak w cieście

Kurczak w czerwonym sosie

Sposób przyrządzenia

Czosnek i cebulę obrać, posiekać, zmiksować razem z osączonymi pomidorami (zalewę zachować). Ziarna pieprzu i goździki rozgnieść trzonkiem noża na blacie kuchennym, na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju, wrzucić rozgniecione goździki i pieprz, chwilę smażyć. Kiedy zaczną pachnieć, wlać zalewę z pomidorów, wsypać słodką paprykę, zagotować. Udka zrumienić na reszcie oleju w rondlu, podlać wodą, posolić i dusić ok. 15 minut. Banany obrać, rozgnieść widelcem, połączyć z sosem pomidorowym, dodać oregano, tymianek i cynamon, wymieszać, dodać masło, podgrzać, aż się rozpuści. Sos przełożyć do rondla z kurczakiem, razem zagotować. Podawać z ryżem na sypko.

Poleca Irena Soppa, Zimnice Wielkie

Składniki

- 3 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- 1 puszka pomidorów w zalewie bez skórki
- 5 ziaren pieprzu
- 2–3 goździki
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 4 udka kurczaka
- 2 banany
- po 1/3 łyżeczki oregano, tymianku i cynamonu
- 1 łyżka masła
- sól



Roladki drobiowe ze szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać i podsmażyć na patelni. W razie gdyby za szybko chciała się przypalić, podlać wodą. Dodać szpinak i przykryć, aby mógł się rozmrozić. Gdy szpinak się rozmrozi, posolić, doprawić pieprzem według smaku, dodać szczyptę gałki muszkatołowej i ½ płaskiej łyżeczki curry. Wszystko dokładnie wymieszać. Zostawić do wystygnięcia. Pierśi rozbić tak, aby powstało 5 płatów z kurczaka, posolić, doprawić pieprzem i posypać lekko czosnkiem granulowanym. Na to wyłożyć masę ze szpinaku i rozsmarować, zostawiając 0,5 cm wolnego miejsca od brzegu. Zawinąć roladki. Kłaść na blaszkę wyłożoną folią aluminiową końcówką roladki na dół, tak aby zamknięcie było na folii. Ułożyć pozostałe roladki, zostawiając niewielką przerwę między nimi. Osolić i posypać ostrą papryką. Piec 40–45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C, podlewając co 15 minut płynem z foremki, który nam się wytworzy podczas pieczenia. Można też roladki owinąć nitką i usmażyć na patelni.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 5 roladek

- 3 duże pojedyncze piersi z kurczaka
- 1 cebula
- szpinak (może być mrożony, porcjowany)
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, curry
- czosnek granulowany, ostra papryka w proszku

Składniki

- 1 kg filetów z kury
- 1 kg mięsa mielonego
- 1 kg pieczarek
- 400 ml kremówki 30%
- 2 zupy ogonowe
- masło do posmarowania blachy

Zapiekane mielone z pierśiami

Sposób przyrządzenia

Blachę posmarować masłem, filety z kury rozbić tłuczkiem i wyłożyć na spód blachy. Na wierzch położyć mielone wcześniej dobrze doprawione. Pieczarki usmażyć, doprawić i wyłożyć na mięso. Śmietanę wymieszać z 2 opakowaniami zupy. Gotowym sosem zalać blachę i piec 50 minut.

Poleca Klaudia Broj, Przysiecz

Zapiekane piersi

Sposób przyrządzenia

Piersi posolić, doprawić pieprzem, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Śmietanę zagotować z kostką rosołową, dodać 2–3 łyżeczki sosu sojowego, do tego przecisnąć czosnek. Gotowym sosem zalać piersi i odstawić na jeden dzień. Następnego dnia włożyć do piekarnika i piec ok. 10 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Klaudia Broj, Przysiecz

Składniki

- 1 kg piersi z kury lub indyka
- 75 ml kremówki 30%
- 1 kostka rosołowa
- sos sojowy ciemny
- 3–4 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- mąka
- olej

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g polędwiczek z indyka
- 2 łyżki margaryny
- ½ pokrojonej czerwonej papryki
- 1 ząbek czosnku
- 1½ szklanki drobno pokrojonej cukinii
- 2 łyżki startego sera parmezan
- ½ szklanki startego sera mozzarella
- sól cebulowa

Sposób przyrządzenia

Stopić 1 łyżkę margaryny. Wrzucić paprykę, obrany i posiekany ząbek czosnku, ciągle mieszając, smażyć 3–4 minuty, aż stanie się miękka. Dodać cukinię, gotować, mieszając, 1 minutę, powoli wystudzić, wymieszać ze startym parmezanem, wyjąć z rondla. Polędwiczki przekroić wzdłuż na połowę. Stopić pozostałą 1 łyżkę margaryny, dodać soli cebulowej, włożyć polędwiczki, smażyć 6–7 minut każdą stronę, aż mięso lekko zbrązowieje. Przykryć kawałki mięsa mieszanką z cukinii, posypać mozzarellą. Przykryć rondel, trzymać na ogniu 1 minutę, aby ser się roztopił. Podawać natychmiast po zdjęciu z gazu. Potrawa wspaniale smakuje z ugotowaną fasolką szparagową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Polędwica w potrawce

Skubaniec teściowej

Sposób przyrządzenia

Piersi pokroić w drobną kosteczkę, dodać przyprawy i odstawić do „przegryzienia”. W tym czasie ubić białka na sztywno i posiekać drobno pietruszkę. Do mięsa dodać żółtka i startą na tarce zottarellę. Dokładnie wymieszać. Dodać białka. Delikatnie mieszać, dodając natkę pietruszki. Smażyć niewielkie placuszki na patelni.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 3 jajka
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz, czosnek granulowany
- 1 papryka mielona, ostra
- 1 łyżka zmielonych otrębów
- 1 opakowanie sera typu mozzarella (opcjonalnie)

Składniki

- 1 kg piersi z kurczaka
- 300 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 3 łyżeczki maggi
- 3 ząbki czosnku
- 4 jajka surowe
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej i sól

Kotlety z kurczaka inaczej

Sposób przyrządzenia

Pieczarki pokroić i przesmażyć z cebulą, następnie ostudzić. Piersi z kurczaka drobno posiekać i dodać przyprawy oraz połączone jajka z mąką ziemniaczaną. Wszystko wymieszać. Na koniec dodać pieczarki. Piec na oliwie kładzione łyżką.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Kotlet drobiowy

Sposób przyrządzenia

Mięso i cebulę pokroić w kostkę, dodać sól, przyprawy, surowe żółtka wymieszać. Zostawić na 10–15 minut. Ubić białka. Do mięsa dodać mąkę i pianę z białek, lekko wymieszać. Kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 pierś kurczaka
- 3 jajka
- 3 cebule czerwone
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- przyprawa do kurczaka
- sól, pieprz
- tłuszcz do smażenia

Składniki

- 600 g filetu z kury
- 1 łyżka vegety
- 3 żółtka jajeczne
- 3 białka jajeczne
- 3 łyżki mąki
- 3 łyżki majonezu

Sposób przyrządzenia

Kurczaka pokroić w kostkę, ubić białka. Do piany z białek powoli dodawać żółtka, vegetę, majonez, mąkę i kurczaka. Wszystko dokładnie wymieszać i smażyć na oleju małe kotleciki.

Poleca Urszula Miczka, Chrzelice

Szarpane kotlety z kury

Kotlety z piersi kurczaka

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso pokroić w paski, posolić, doprawić pieprzem, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Pozostawić na 20 minut. Smażyć na tłuszczu, na rozgrzanej patelni, formując łyżką małe kotleciki.

Poleca Irena Miara, Prószków

Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 2 jajka
- 2 kopaiste łyżki tartego żółtego sera
- 2 łyżki majonezu
- 4 łyżki mąki pszennej

Kotlety w musztardzie

Sposób przyrządzenia

Jajka roztrzepać, dodać mąkę, musztardę, pokrojony czosnek, olej, sól i pieprz. Zatopić kotlety w cieście i odstawić na noc. Wyciągać widelcem wraz z ciastem i smażyć na gorącym oleju.

Poleca Irena Klimek, Prószków

Składniki

- 4 podwójne piersi z kurczaka lub schab
- 4 jajka
- 8 łyżek mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki musztardy
- 1/2 szklanki oleju
- 3–5 ząbków czosnku
- 1/2 łyżki soli
- pieprz

Składniki

Składniki na 4

osoby

- 8–10 nóg kurczaka
- 2 szklanki przecieru pomidorowego
- 4–5 ząbków czosnku
- 1/3 szklanki oliwy
- 1 łyżka tymianku
- sól i pieprz

Kurczak w sosie pomidorowym

Sposób przyrządzenia

Nogi kurczaka obsmażyć na oliwie, dodać obrane i przekrojone na pół ząbki czosnku, sól, pieprz, tymianek i przecier pomidorowy. Dusić pod przykryciem 20–25 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Kurczak w sosie cytrynowym

Sposób przyrządzenia

Piersi pokroić w cienkie paski i przyprawić solą i pieprzem. Następnie skropić cytryną i zostawić na 10 minut. Na rozgrzanej patelni wyłożyć mięso. Często mieszając, smażyć ok. 5 minut, aż mięso stanie się miękkie. Zdjąć mięso i położyć w ciepłym miejscu. Na patelnię wlać bulion i sos sojowy. Mieszać od czasu do czasu, gotować 5–10 minut. Sos zagęścić skrobią (mąką kukurydzianą). Dodać mięso. Dodać sok z cytryny i słodzik (najlepiej na początku nie dodawać całego soku, najlepiej połowę, zawsze można doprawić do smaku na talerzu). Wszystko delikatnie podgrzać, lecz nie doprowadzić do zagotowania. Przed podaniem dosolić do smaku.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 1/2 łyżki sosu sojowego
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 200 ml bulionu z kury (można zrobić 200 ml przegotowanej wody i 1 płaska łyżka np. vegety)
- 1/2 łyżeczki słodziku do gotowania
- sól, pieprz według smaku



Składniki

- 500 g pieczarek
- 1 cebula (usmażona)
- 3 kotlety z kurczaka
- 2 łyżki majonezu
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1–2 jajka
- 12 łyżek śmietany kremówki
- natka pietruszki
- sól, pieprz do smaku

Usmażone kotlety z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki mieszamy, wlewamy na patelnię i smażymy.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Piersi pod pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Pieczarki obrać i pokroić w plasterki. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Wszystko dokładnie podsmażyć na złoty kolor, przyprawiając solą i pieprzem. Prze-studzić. Piersi rozciąć i dokładnie rozbić. Posolić, doprawić pieprzem i obsypać delikatnie paprykami. Podsmażyć z jednej strony na złoto. Układać na blaszce niedosmażoną stroną do blaszki. Każdą pierś posmarować najpierw przecierem pomidorowym i obsypać delikatnie oregano. Na przecierze rozsmarować ciekłą warstwę sera homogenizowanego. Na to wyłożyć pieczarki i odsączony serek granulowany. Posypać solą i paprykami. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C i wsadzić mięso na 20–25 minut (do rozpuszczenia się sera).

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 10 pieczarek
- 1 cebula
- przecier pomidorowy
- 1 serek homogenizowany
- 150 g sera granulowanego
- sól, pieprz
- 1 papryka słodka i ostra
- oregano

Składniki

Składniki na 1 porcję

- 1 pierś z kurczaka
- 150 g sera granulowanego
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1/4 szklanki mleka
- 1 łyżeczka maizeny
- 1 pomidor
- szczypta gałki muszkatołowej i białego pieprzu
- oregano
- czosnek granulowany
- sól, pieprz

Piersi zapiekane pod beszamelem

Sposób przyrządzenia

Piersi rozbić, posolić, doprawić pieprzem i obsypać czosnkiem granulowanym. Podsmażyć na dobrze rozgrzanym teflonie. Z mleka, maizeny, gałki i białego pieprzu przygotować beszamel. Piersi wyłożyć do naczynia żaroodpornego, posmarować ciekłą warstwą przecieru pomidorowego, obsypać oregano i zalać beszamelem. Na piersi wyłożyć odsączony serek granulowany i położyć plastry pomidora. Piec w temperaturze 170°C ok. 20 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Rolada z kurczaka nadziewana wątróbkami z drobiu

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w wodzie. Z kurczaka obciąć skrzydełka i szyję, przeciąć po stronie piersi, wytrybować kości, mięso posolić i posypać pieprzem. Bułkę wy-cisnąć, dodać drobno pokrojoną cebulę, posiekaną natkę, jajko, kaszę mannę i pokrojo-ną w kostkę wątróbkę. Przyprawić solą i pieprzem. Wyrobiając masę nadziać kurczaka i obwiązać białą nicią. Włożyć do rękawa celofanowego, umieścić w rozgrzanym pie-karniku i piec 90 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Składniki

- 1 kurczak (1,2–1,3 kg)
- 1 czerstwa bułka
- 300 g wątróbki drobiowej
- 1 jajko
- 1 średnia cebula
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka majeranku,
- sól i pieprz do smaku

Składniki

- 1 kg mięsa mielonego (najsmacz-niejsze jest z indyka)
- 1 kg białej kapusty pokrojonej w kostkę i sparzonej
- 2 duże cebule pokrojone w kostkę i zesmażone
- 1 szklanka kaszy manny
- olej

Mielone kotlety z kapustą

Sposób przyrządzenia

1 kg kapusty białej pokroić w kostkę i sparzyć. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać do tego 1 kg mielonego mięsa. Wszystkie składniki wyrobić, dodając do smaku sól, pieprz. Uformować kotlety i usmażyć. Następnie kotlety, przełożyć do więk-szego naczynia, zalać wodą, dodać 2 kostki rosołowe, koncentrat pomidorowy według uznania i smaku, dusić na wolnym ogniu.

Poleca Jolanta Głowala, Opole

Rolada francuska

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w małą kostkę. Smażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić. Wyjąć i osączyć z tłuszczu. Pieczarki oczyścić, drobno pokroić i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić. Wyjąć i osączyć. Ser zetrzeć na tarce o małych oczkach. Kukurydżę osączyć. Ciasto rozłożyć. Wyłożyć mięso, pieczarki, kukurydżę i ser. Zwinąć w roladę. Roladę położyć na blasze. Wierzch posmarować rozkłóconym jajkiem. Piec ok. 25 minut w temperaturze 200°C.

Rada: Roladę warto urozmaicić, dodając do farszu pokrojoną w kostkę i gotowaną 5 minut w osolonym wrzątku czerwoną paprykę.

Poleca Jadwiga Sporek, Opole

Składniki

- 1 filet z kurczaka,
- 300 g pieczarek
- 250 g żółtego sera
- ½ puszki kukurydzy
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 jajko
- olej
- sól, pieprz
- czosnek granulowany, zioła prowansalskie
- bazylia, ostra mielona papryka

Składniki

- 500 g piersi z kurczaka
- 1 duża cebula
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2–3 płaskie łyżeczki curry
- 1 łyżeczka chilli
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka drobno startego świeżego imbiru
- sok z ½ cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chilli
- 1 łyżka maizeny
- sól

Sposób przyrządzenia

Z jogurtu i przypraw zrobić zalewę. Zalać pokrojoną w kostkę pierś, wycisnąć sok z cytryny i odstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Cebulę pokroić w drobne paski. Cebulę podsmażyć na złoty kolor z wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać mięso i posolić. Smażyć do miękkości mięsa. W ¼ szklance wody dokładnie wymieszać maiznę. Wlać do mięsa i zagotować.

Poleca Anna Frączek, Opole



Kotlety w zalewie

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać, włożyć rozbite kotlety na kilka godzin (np. wieczorem, aby upiec następnego dnia). Przechowywać w chłodnym miejscu. Wyciągnąć kotlety, smażyć wraz z „panierką” na gorącym tłuszczu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 kotletów drobiowych, wieprzowych lub innych

Składniki na panierkę

- 2 jajka
- 1 łyżka maggi
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1½ łyżki mąki ziemniaczanej
- 1½ łyżki musztardy

Składniki

- 2 gołąbie grzywacze
- 1 pęczek włoszczyzny
- 150 g kaszy gryczanej
- 200 g boczku wędzonego (lub ładnego podgardla)
- 2 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, pieprz mielony, sól

Gołąb z kaszą gryczaną

Sposób przyrządzenia

Sprawione i skruszone gołąbie umyć, zalać 2 litrami wrzącej wody, dodać włoszczyznę, przyprawy i gotować do miękkości na małym ogniu (można dodać pod koniec gotowania 1 ziarenko jałowca). Miękkie gołąbie pozostawić w wywarze do przestygnięcia. W czasie gotowania rosół ugotować w posolonej wodzie kaszę gryczaną na sypko (w ostateczności można wykorzystać „błyskawiczną” kaszę z torebki), odlać wodę. Pokroić w kostkę 150 g boczku wędzonego, podsmażyć go na patelni (nie za bardzo!), odlać 1 łyżkę wytopionego tłuszczu i pozostawić na później. Ugotowaną kaszę gryczaną wymieszać z podsmażonym boczkiem, dodać trochę pieprzu. Otrzymanym w ten sposób farszem napęlić tuszki. Nadziane tuszki obłożyć plasterkami boczku wędzonego, obwiązać nitką lub zamocować wykałaczkami, skropić roztopionym tłuszczem pozostawionym od smażenia boczku, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 1 godziny, skrapiając rosół, a potem wytworzonym w czasie pieczenia sosem.

Sposób podania: Otrzymany podczas gotowania gołębi rosół podajemy tak jak rosół z kury, tzn. z dowolnym makaronem – nitki lub domowym, posypany siekaną zieloną pietruszką. Upieczone gołąbie podzielić wzdłuż, każdego na dwie połówki, pozostawiając przy każdej część nadzienia. Porcje polewamy sosem z pieczenia, przybieramy zieleninę.

Dodatki: mizeria, ogórek małosolny, buraczki zasmażane.

Poleca Sylwia Dąb, Opole

Pularda Victoria

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka rozbić, przyprawić. Ułożyć na brzegu każdej piersi banana i zwinąć jak roladę. Piec w piekarniku w temperaturze 220°C ok. 30 minut. Ostudzić, pokroić w ukośne plastry grubości ok. 8 mm, ułożyć na półmisku. Zalać krzepnącą galaretką, rozpuszczoną w połowie przewidzianej recepturą wody. Udekorować brzośkwiniami, winogronami i piórami z jabłka.

Poleca Jadwiga Umińska, Przysieć

Składniki

- 4 sztuki piersi z kurczaka
- 4 duże banany
- 2 galaretki brzośkwiniowe
- 200 g winogron
- 1 puszka brzośkwii konserwowych
- 3 jabłka
- przyprawa do drobiu
- sól, pieprz

Składniki

- 2 udka z kurczaka
- 3 czubate łyżeczki przecieru pomidorowego
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki estragonu
- ½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- sól według uznania
- sok z ½ cytryny + skórka
- 2–3 łyżki przegotowanej wody

Czerwone udka czosnkowe

Sposób przyrządzenia

Udka obrać ze skóry i skropić sokiem z cytryny. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i posolić. W miseczce wymieszać przecier pomidorowy razem z przyprawami. Dodać wodę, jeśli masa będzie za gęsta (2–3 łyżki). Obtoczyć udka w pomidorowej masie i odstawić na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Piec w temperaturze 160°C ok. 45 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Udka pod cebulką

Sposób przyrządzenia

Udka obrać ze skóry i tłustych części. Obsypać przyprawami i odstawić pod przykryciem na 1 godzinę, a najlepiej na całą noc. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. Mięso wyłożyć na blachę i wsadzić do pieca (grzałka górna i dolna). Piec przez 15 minut, następnie mięso przewrócić na drugą stronę i podlać wytopionym tłuszczem. Piec kolejne 15 minut. Następnie rozłożyć na formie pokrojonej w plasterki cebulę i przewrócić udka oraz zmniejszyć temperaturę pieca do 160°C. Piec 20–30 minut, aż cebula będzie miękka.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 2 osoby

- 4 udka średniej wielkości
- 1½–2 cebule
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1–1½ łyżeczki czosnku granulowanego
- ¾ łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- ¾ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- ½ łyżki majeranku
- ½ łyżki oregano

Składniki

- 4 udka kurczaka
- 1 łyżka słodkiej mielonej papryki
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 6 łyżek oleju
- sok z ½ cytryny
- 3 łyżki startego żółtego sera
- sól, pieprz

Udka w serowej panierce

Sposób przyrządzenia

Udka opłukać, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. Mieloną paprykę wymieszać z nasionami kolendry (można wcześniej zmiażdżyć). Olej rozetrzeć z sokiem z cytryny, połączyć z tartym serem oraz mieszką kolendry i papryki, rozetrzeć na jednolitą pastę. Udka posmarować marynatą, odstawić na 1 godzinę, po tym czasie ułożyć na ruszcie i grillować do miękkości, co jakiś czas odwracając (ok. 30 minut). Można też upiec w piekarniku ok. 35 minut w temperaturze 180°C. Podawać z pieczywem i zieloną sałatą.

Poleca Piotr Kubczyk, Winów

Chrupiące udka

Sposób przyrządzenia

Udka umyć, podzielić na pół, natrzeć solą, pieprzem, oregano, bazylią i odstawić na 2 godziny do lodówki. Blaszkę wysmarować olejem i ułożyć na niej udka. Majonez połączyć z ketchupem i płatkami kukurydzianymi i powstałym sosem polać mięso. Wierzch posypać pikantną przyprawą do kurczaka. Mięso przykryć folią aluminiową, wstawić do piekarnika. Piec w temperaturze 180°C ok. 1 godzinę. Gdy udka będą miękkie, zdjąć folię, zwiększyć temperaturę do 200°C i podpiekać do momentu, aż płatki dobrze się zarumienią. Podawać z pieczonymi ziemniakami i surówką.

Poleca Jan Czereda, Polska Nowa Wieś

Składniki

- 4 udka z kurczaka
- 5 łyżek majonezu
- 2 łyżki ketchupu
- 3 garście płatków kukurydzianych
- pikantna przyprawa do kurczaka
- sól, pieprz
- oregano
- bazylia
- olej

Składniki

- 3 filety z piersi z kurczaka
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 jajka
- 1 łyżka vegety
- 1 łyżka majonezu
- 100 g startego sera żółtego

Drobiowe placuszki z serem

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, doprawić solą i pieprzem. Smażyć partiami na patelni z rozgrzanym tłuszczem. Podawać z ziemniakami lub frytkami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Pieczone roladki

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zrobić sos, odstawić do lodówki. Jogurt połączyć z musztardą. Piersi rozbić, oprószyć solą i pieprzem. Czosnek przecisnąć przez prasę, razem z pietruszką dodać do serka i dokładnie wymieszać. Każdą pierś posmarować serkiem i ściśle zwinąć. Każdą roladkę najpierw namoczyć w jogurtowej marynacie, następnie obtoczyć w otrębach. Wyłożyć do naczynia żaroodpornego i delikatnie obsypać słodką papryką. Piec w temperaturze 200°C ok. 30 minut (do czasu, aż roladki upieką się w środku).

Składniki *na marynatę*

- 1 mały jogurt
- 1 łyżeczka musztardy

Składniki

- 5 filetów z piersi kurczaka
- 2–2½ łyżki kremowego serka
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz, słodka papryka
- otręby pszenne, mielone

Składniki *na sos*

- 1 mały jogurt naturalny
- ½ łyżki musztardy znanej marki
- 1–2 łyżki posiekanego szczypiorku

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 200 g boczku wędzonego
- 4 ziemniaki pokrojone w plastry
- 300 g kapusty włoskiej poszatkowanej
- 2 marchewki pokrojone w kostkę
- 1 kostka rosołowa
- delikat do drobiu
- sól, pieprz do smaku
- olej słonecznikowy

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w grubszą kostkę. Dodać delikat, 1 łyżkę oleju, wymieszać i odstawić do chłodnego miejsca na 1 godzinę. Jarzyny, tj. ziemniaki, kapustę, marchew, posolić, doprawić pieprzem do smaku, dodać 1 łyżkę oleju i wymieszać. Boczek pokroić w kostkę. Z kostki rosołowej sporządzić 330 ml rosołu. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwowo: jarzyny – mięso z kurczaka – boczek – jarzyny – mięso z kurczaka – boczek – jarzyny. To wszystko zalać przygotowanym rosołem. Wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze 175°C i piec od 1½ do 2 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Kociołek z piekarnika

Czosnkowe bitki

Sposób przyrządzenia

Filety z kurczaka opłukać, osuszyć. Rozciąć na cieńsze płyty, rozbić je tłuczkiem. Posypać z obu stron solą i pieprzem. Ząbki czosnku obrać, pociąć w plasterki, rozłożyć na mięsie. Przykryć plasterkami sera i posypać listkami tymianku i natki. Sznyce złożyć na pół. Kotlety panierować w roztrzepanym jajku i tartej bułce. Smażyć po 2–3 minuty na mocno rozgrzanym oleju. Podawać z surówką.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 pojedyncze filety z piersi kurczaka
- 4 plastry żółtego sera
- 4–6 dużych ząbków czosnku
- 2 łyżki listków świeżego tymianku i natki pietruszki
- 1 jajko
- ok. ½ szklanki tartej bułki do panierowania kotletów
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Udka z kurczaka w papryce

Sposób przyrządzenia

Udka kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Lekko oprószyć solą, pieprzem i ostrą papryką w proszku. Włożyć do lodówki na minimum 1 godzinę. Strąki papryki umyć, przepołować, usunąć gniazda nasienne. Pokroić w kostkę. Ząbki czosnku obrać, pokroić w cienkie plasterki. Cebulę obrać, drobno posiekać. Pomidory należy sparzyć, by łatwiej usunąć skórkę, następnie pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej. Zeszklić na nim cebulę i czosnek. Dodać paprykę i podsmażyć. Na końcu dodać pomidory, chwilę potrzymać na ogniu, przemieszać. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do dużego naczynia żaroodpornego. Zamarynowane udka obsmażyć na oleju i przełożyć na paprykę. Piec 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Podawać udekorowane gałązkami ziół.

Poleca Artur Nowak, Żłinice

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg udek z kurczaka
- 500 g kolorowej papryki
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
- 3 łyżki masła
- kilka gałązek rozmarynu i tymianku
- sól, pieprz, olej do smażenia

Składniki

- 8 udek
- 125 ml płynnego miodu
- 4 łyżki musztardy (zwykłej) i 4 łyżki musztardy francuskiej gruboziarnistej
- 4 łyżki jasnego octu winnego
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Udka zamarynować, włożyć na ok. 1 godzinę do lodówki. Następnie mięso odsączyć, ułożyć na blasze, piec 50 minut w temperaturze 200°C. Udka często obracać i smarować marynatą, potem wytworzonym sosem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Udka z miodem

Kurczak z piekarnika

Sposób przyrządzenia

Kurczaka dokładnie obmyć i wysuszyć, odcinając kuper i szyję, choć można też tego nie robić. Można go też obrać ze skóry, ale niekoniecznie. Kurczaka nacierać przyprawami (paprykami i czosnkiem granulowanym), posolić i doprawić pieprzem. Do środka wsypać majeranek. Obierać czosnek i cebulę. 3 duże ząbki przecisnąć przez praskę i nacierać nimi kurczaka. Resztę czosnku razem z pokrojoną na ćwiartki cebulą wsadzić do środka kurczaka. Odstawić do lodówki na 24 godziny. Piekarnik nagrzać do temperatury 170°C i wsadzić kurczaka. Piec go tyle, ile waży + 10 minut (czyli jeśli kurczak ważył np. 1,2 kg – piec go 1 godzinę i 30 minut; najlepiej sprawdzić, czy się dopiekl, lekko go nacinając i sprawdzając stan upieczenia mięsa).

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 kurczak
- sól, pieprz
- papryka ostra, słodka
- 3 łyżki majeranku
- czosnek granulowany
- 1 główka czosnku
- 2 średnie cebule

Składniki

- 150 g makaronu
- 250 g piersi kurczaka
- olej
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu śliwkowego
- 2 łyżki sosu sambal oelek
- 1 łyżeczka maki kukurydzianej
- kawałek pora do przybrania

Sposób przyrządzenia

Przygotować makaron według przepisu na opakowaniu. Mięso pokroić na paski, usmażyć na złoto na oleju. Zdjąć z patelni. Na ten sam olej włożyć osączony makaron, skropić sosem sojowym, chwilę podsmażyć. Przełożyć na talerz. Na patelnię wlać sos śliwkowy i sambal oelek, wymieszać z mąką. Gdy zacznie bulgotać, włożyć kurczaka i mocno podgrzać, mieszać. Włożyć makaron, posypać piórkami pora.

Poleca Marta Hennek, Brynica

Kurczak na ostro z makaronem

Kurczak w cieście – kotleciki

Sposób przyrządzenia

*F*ilety z kury umyć, pokroić w kostkę. Jajka i olej roztrzepać trzepaczką. Mąkę przesiać, połączyć z jajkami. Następnie dodać musztardę, wszystko dokładnie wymieszać. Dodać pozostałe składniki – kurczaka, przyprawy. Wymieszać i pozostawić na minimum 2 godziny. Można przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki. Smażyć na gorącym oleju na złoty kolor. Łyżką nakładać na patelnię, formując małe kotleciki.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Składniki

- 500 g filetu z kurczaka
- 2 jajka
- 4 łyżeczki oleju
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki musztardy
- ½ opakowania przyprawy do grilla (10–15 g)
- 1 łyżeczka przyprawy znanej marki
- olej do smażenia

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 cały kurczak (najlepiej z domowej hodowli)
- 1 główka kapusty
- 2 pomidory
- 1 gałązka rozmarynu
- kilka gałązek tymianku
- 1 cebula
- 2 łyżki pasty pomidorowej
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- olej, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*K*urczaka umyć, osuszyć i podzielić na porcje. Mięso natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem, przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem i rozmarynem. Następnie wstawić do lodówki na 30 minut. Cebulę i kapustę posiekać, pomidory należy pokroić w kostkę. Na rozgrzanym maśle zeszklić cebulę, dodać kapustę, lekko osolić i smażyć, aż puści wodę. Do kapusty dodać pomidory i pastę pomidorową, przemieszać i przelozżyć wszystko do naczynia żaroodpornego. Na rozgrzanym oleju podsmażyć na złoty kolor porcje mięsa i ułożyć je na kapuście w naczyniu. Całość piec w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku ok. 45 minut.

Poleca Joanna Adolf, Stara Kuźnia

Pierś indyka z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

*P*ierś indyka posypać ziołami, zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku. Pieczarki opłukać i upiec razem z mięsem. Ugotować ziemniaki. Wyłożyć na talerz mięso, grzyby i ziemniaki, posypać pietruszką lub koperkiem. Przygotować sałatkę z pomidorów, ogórka i dymki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 100 g piersi indyka
- 6 pieczarek
- 2 ziemniaki
- koperek lub natka pietruszki
- 2 pomidory, ogórek
- 1 cebula (dymka)
- sól i zioła (przyprawy)

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 mrożony kurczak
- sól, pieprz do smaku
- 1–2 jajka
- bułka tarta
- ½ łyżeczki łagodnej papryki
- tłuszcz do pieczenia
- 1 cytryna, zielona pietruszka

Sposób przyrządzenia

*K*urczaka rozmrozić, poćwiartować i wyjąć kości. Mięso posypać solą i pieprzem, odstawić na kilka minut, następnie panierować w mące, roztrzepanym jajku i tartej bułce wymieszanej z papryką. Piec ok. 15 minut w temperaturze 175°C. Części kurczaka ułożyć na papierowych serwetkach i ozdobić cząstkami cytryny i zieloną pietruszką. Jako dodatki podać sałatkę ziemniaczaną, zieloną sałatę.

Poleca Andrzej Idzikowski, Opole

Kurczak pieczony

Kurczak wyluzowany z kości i faszerowany

Sposób przyrządzenia

Kurczaka umyć, osuszyć i ostrym nożem wyluzować z kości (tzn. z kurczaka odciąć kuper i ostrym nożem wyciąć kości z wnętrza, zostawiając samo mięso ze skórą; czynność ta trwa ok. 30 minut), nie uszkodzając przy tym skóry. Zostawiamy końcówki skrzydełek i tzw. pałki (koniec udka). Z powstałych po wycięciu kości gotujemy rosół ok. 3 szklanek. Powstałą tuszkę kurczaka nacierać delikatnie do drobiu na zewnątrz i wewnątrz. W powstałym rosole ugotować ryż, ciągle mieszając. Odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Następnie do ryżu dodać zmielone mięso wieprzowe, cebulę, boczek i wszystko doprawić solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Tak powstałą masą nadziewać tuszkę. Skórę od gardzieli związać sznurkiem, a tył zaszyć nicią. Całość ułożyć w naczyniu żaroodpornym bądź brytfannie posmarowanej olejem. Piec w temperaturze 180°C przez 90 minut (gęś, kaczka i indyk: piec 2–3 godziny w zależności od wagi). W międzyczasie polewać powstałym sosem. W razie potrzeby podlać przegotowaną wodą.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kurczak ok. 1,5 do 2 kg (może być także kaczka, gęś, indyk – do gęsi i indyka proporcjonalnie więcej farszu)
- 1 szklanka ryżu
- 1 cebula
- 3 szklanki rosółu z kury
- 400 g mielonego mięsa wieprzowego
- 100 g boczku wędzonego, mielonego
- 2 ząbki czosnku naturalnego (nie chińskiego!)
- sól, pieprz do smaku
- olej słonecznikowy
- delikat do drobiu

Składniki

- 1 kg filetów
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki curry
- 2 cebule
- sól, pieprz do smaku

Filety z kurczaka w przyprawie curry

Sposób przyrządzenia

Filety lekko rozbić, obtoczyć w rozbitym jajku z przyprawami i mąką, poprzekładać cebulą i zostawić na 12 godzin. Smażyć na oleju.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Rolady z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka umyć i osuszyć. Rozbić delikatnie na jednakowe plastry. Oprószyć delikatnie do drobiu, solą i pieprzem. Mięso mielone z boczkiem i zmieloną cebulą doprawić solą i pieprzem. Podzielić na 4 części i ułożyć na płatach, równomiernie rozprowadzić. Następnie zwinąć i uformować roladki, zawiązując białą nitką. W garnku odparować masło i podsmażyć na złoty kolor roladki ze wszystkich stron. Następnie podlać przegotowaną gorącą wodą i dusić ok. 30 minut. Do duszenia dodać ½ kostki rosółowej i 1 cebulę.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 4 piersi z kurczaka
- 150 g mięsa mielonego
- 50 g boczku wędzonego mielonego
- 2 cebule, kostka rosółowa
- 100 g masła
- sól, pieprz, delikat do drobiu

Składniki

- 10 pałek
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka oleju
- 6 ząbków czosnku
- 3 łyżki miodu
- 2 kostki rosółowe
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka imbiru

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem rozpuścić, włożyć pałki i gotować pod przykryciem 1 godzinę.

Poleca Elżbieta Janikula, Przysiecz

Pałki kurze na miodzie

Gulasz z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Kurczaka umyć, podzielić na cztery części. Ułożyć w garnku i zalać 2 litrami wody. Dodać marchewki, seler, por, pietruszkę, liść laurowy i ziele angielskie oraz małą łyżeczkę soli. Gotować na małym ogniu 40 minut. Wyciągnąć kurczaka wraz z jarzynami. Rosół przecedzić przez sitko. Do rosółu dodać mięso z ugotowanego kurczaka pokrojone w paseczki bez skórki i kości. Do tego dodać ugotowaną marchewkę i pietruszkę pokrojoną w kostkę. Całość doprowadzić do wrzenia i podprawić zasmażką sporządzoną ze 100 g masła i 1 łyżki mąki. Na koniec doprawić pieprzem, solą, majerankiem. Według uznania można dodać maggi.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 2 kg kurczaka
- 2 marchewki
- 1 mały seler
- ½ pora
- 1 pietruszka
- 1 liść laurowy
- 3 ziele angielskie
- 100 g masła
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, majeranek
- maggi
- masło (82%)

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g mięsa z piersi kurczaka
- 2 duże ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej, czerwonej papryki
- mąka do oprószania
- oliwa
- 2 cebule
- 1 szklanka esencjonalnego rosółu
- 6 pieczarek

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w kostkę, oprószyć przez sito przyprawami wymieszanymi z mąką, odstawić na kilka minut w chłodne miejsce. Na rozgrzany tłuszcz położyć rozkrojone ząbki czosnku, gdy brunatnieją, odrzucić je, a na tłuszcz położyć mięso, zrumienić ze wszystkich stron. Przełożyć do rondla z grubym dnem, na pozostałym tłuszczu podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę i rozdrobnione pieczarki (uważając, by się nie zrumieniły). Całość przełożyć na mięso, na patelnię z pozostałym ze smażenia tłuszczem wlać rosół i cały czas mieszając, zagotować, zalać składniki gulaszu, postawić naczynie na średnim ogniu, dusić pod przykryciem do miękkości. Sos, gdy trzeba, doprawić do smaku, gdy jest zbyt zawiesisty, rozprządzić rosółem. Podawać z ziemniakami i surówką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Piersi z kurczaka w cieście z musem z pieczarek i zieloną fasolką

Sposób przyrządzenia

Przygotować piersi. Pieczarki obrać i pokroić w plastry. Podsmażyć na patelni teflonowej, od czasu do czasu podlewać przegotowaną wodą. Doprawić solą i pieprzem, dodać cebulę. Gdy cebula się zeszkli, podlać 1–1½ szklanki przegotowanej wody. Dodać ziele i liść, podgotować. Posmarować jogurtem naturalnym. Odłożyć trochę pieczarek do dekoracji, resztę potraktować blenderem do uzyskania gładkiej masy. Można też zostawić pieczarki w plasterkach. Ugotować fasolkę.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 5–6 osób

- piersi w cieście
- 1 kg pieczarek
- 1 duża cebula
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- 1 listek laurowy
- 2 ziele angielskie
- zielona, żółta fasolka

Piersi w żubrówce

Sposób przyrządzenia

Mięso posypać ziołami, gorczycą i solą, odstawić na kilka godzin do lodówki. Zrumienić na oliwie, skropić żubrówką, posypać cukrem i dusić 2–3 minuty pod przykryciem. Podawać z frytkami, sałatą, słodką kapustą.

Poleca Joanna Gawlik, Prószków

Składniki

- 600 g piersi z kurczaka
- 2–3 łyżki ziół prowansalskich
- 3 łyżki białej gorczycy
- 50 ml żubrówki
- 1 łyżka cukru, sól
- oliwa do smażenia

Składniki

- 1 kg filetów z kurczaka
- 1,2 kg mięsa mielonego
- 1 kajzerka lub bułka tarta
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 1 kubek kwaśnej śmietany 18% (400 g)
- ½ opakowania przyprawy do mięs (30–35 g)
- ½ łyżeczki przyprawy znanej marki
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- margaryna do wysmarowania blachy

Pieczeń z filetów kurczaka

Sposób przyrządzenia

Kajzerkę namoczyć w wodzie (ewentualnie w mleku), żeby zmiękla, a następnie odcisnąć z nadmiaru wody. (Kajzerkę można zastąpić bułką tartą). Cebulę obrać, bardzo drobno posiekać, podsmażyć na złoto na oleju, pod koniec smażenia dodać szczyptę soli. Ostudzić. Do miski przełożyć mięso mielone, dodać namoczoną kajzerkę (lub bułkę tartą), podsmażoną cebulę, jajko, przyprawę oraz sól i pieprz do smaku. Filety z kury umyć, obtłuc. Prostokątną wysoką blachę do pieczenia wysmarować margaryną, poukładać na dnie filety, posypać całość przyprawą znanej marki do mięs, następnie równomiernie rozłożyć mięso mielone. Zalać śmietaną. Piec w nagrzanym piekarniku, w temperaturze 180°C, przez ok. 80 minut. Śmietana musi się lekko zrumienić.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Paprykarz z kurczaka w aksamitnym sosie

Uszkę kurczaka opłukać, ostrym nożem pokroić na kawałki, usuwając kości. Oprószyć solą i papryką, odstawić w chłodne miejsce. Cebulę obrać, posiekać, wrzucić na rozgrzany w rondlu tłuszcz. Zmniejszyć ogień tak, by cebula się nie zrumieniła, tylko zeszkliła. Posypać papryką, podlać niewielką ilością wody (⅓ szklanki), zagotować, odparować. Wrzucić przygotowane kawałki kurczaka, podsmażyć. Dodać drobno pokrojoną paprykę i pomidor. Dusić pod przykryciem na małym ogniu, od czasu do czasu uzupełniając wyparowaną wodę (dodawać ją z umiarem, tak by mięso dusiło się w sosie, a nie gotowało). Kiedy mięso będzie miękkie, rozprowadzić w śmietanie mąkę, wlać do potrawy, wymieszać, zagotować. Jeśli sos jest za gęsty, dodać trochę gorącej wody.

Poleca Patryk Nocoń, Smolarnia

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 kurczak ok. 1,2 kg lub 1 kg mięsa z kurczaka, np. piersi czy udek
- 100 g smalcu lub oleju
- 1–2 cebule
- 1 strąk czerwonej papryki
- 1 pomidor
- ½ szklanki śmietany 12% lub 18%
- słodka papryka w proszku
- 2 łyżki mąki
- sól

Pieczeń z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Filet rozkroić na płat grubości 2 cm. Natrzeć go solą, pieprzem, estragonem, majerankiem i olejem. Odstawić na 4 godziny w chłodne miejsce. Pieczarki pokroić w plasterki, marchewkę na talarki, a cebulę w kostkę. Na patelni z masłem zeszklić cebulę. Dodać grzyby i marchewkę, przesmażyć, mieszając. Dusić na małym ogniu, aż odparuje płyn. Doprawić do smaku solą i pieprzem, ostudzić. Farsz włożyć na płat mięsa, złożyć na pół, spiąć wykałaczkami. Roladę ułożyć w brytfannie, posmarować olejem. Piec 70 minut w temperaturze 190°C. **Rada:** Zamiast pieczarkami, indyka można nadziać farszem z grzybów leśnych. Mogą być mrożone albo suszone. Pierwsze przed smażeniem trzeba obgotować, drugie najpierw namoczyć, a potem gotować, aż będą miękkie.

Poleca Mateusz Szczygalski, Ozimek

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg filetu z indyka
- majeranek
- estragon
- olej
- 500 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 łyżki masła,
- sól, pieprz

Kulki z filetów z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Filety dokładnie umyć i osuszyć. Drobną pokroić w kostkę, a następnie wymieszać ze wszystkimi składnikami. W głębokiej patelni rozgrzać olej i wymieszaną masę kłaść łyżką na patelnię, formując kulki. Pilnować, aby się nie przypaliły, dlatego trzeba je obracać. Smażyć na złoty kolor. Wyjmować i układać na bibułę. Po odsączeniu układać na półmisku. Kulki są dobre i na ciepło, i na zimno. Można je podawać z ziemniakami i różnymi surówkami.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Składniki

- 3 filety z kurczaka (najlepiej, aby kura była z domowej hodowli)
- 3 surowe jajka (od swojskiej kury)
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 6 łyżek startego żółtego sera
- sól, pieprz
- olej słonecznikowy do smażenia

Składniki

Składniki na 12 sztuk

- 6 dużych piersi z kurczaka (może być mniej)
- 3 paczki ciasta francuskiego
- 1 paczka szpinaku mrożonego
- 2 ząbki czosnku
- 400 g pieczarek
- 1 czerwona cebula

Kwadratowe kieszonki z nadzieniem

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka podzielić na kawałki ok. 5 cm. Osuszyć, doprawić pieprzem i posolić. Zrumienić ze wszystkich stron (czas pieczenia na patelni uzależniony od tego, jakie mięso lubimy – bardziej czy mniej wysmażone). Pieczarki pokroić na plasterki i usmażyć, dodając pieprz i sól. Szpinak powinien być w liściach, by móc nimi owinać połędwiczki. Jeśli nie mamy świeżego szpinaku, to ugotować mrożoną papkę szpinakową z dodatkiem soli, pieprzu i czosnku (dodać sporo czosnku, by miało to konkretny smak). Ciasto francuskie (kupione) podzielić na cztery kawałki. Na każdy z kawałków położyć usmażone połędwiczki, obłożyć pieczarkami i szpinakiem. Ciasto zasklepić ze wszystkich stron. Naczynie żaroodporne lekko posmarować tłuszczem i ułożyć połędwiczki w cieście. Rozbełtanym jajkiem posmarować ciasto i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 180°C na ok. 20–30 minut.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Kieszonki ze szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Szpinak rozmrozić, odsączyć i odcisnąć. Czosnek przecisnąć przez praskę. Czosnek i szpinak zeszklić na rozgrzanym oleju, doprawić solą i pieprzem, chwilę dusić pod przykryciem. W piersiach kurczaka powycinać kieszonkę, oprószyć solą i pieprzem, wypełnić farszem i serem – spiąć. Smażyć ok. 20 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 4 podwójne piersi z kurczaka (zależnie od potrzeb)
- 100 g mrożonego szpinaku (liście)
- 100 g sera mozzarella – pokroić w plastry
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, olej

Pilaw z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Mięso drobno posiekać, cebulę też. Podsmażyć ją na rozgrzanej oliwie, dodać mięso i przyprawy. Wsypać opłukany ryż, chwilę smażyć i zalać gorącym rosołem wymieszanym z pastą pomidorową, dodać posiekane orzechy. Gotować pod przykryciem na małym ogniu, aż ryż wchłonie cały płyn. Wtedy wstawić do niezbyt gorącego piekarnika na ok. 15 minut.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 200 g ryżu
- 300 g mięsa z pieczonego kurczaka bez kości
- 1 duża cebula
- 2 szklanki rosółu z drobiu
- 4 łyżki oliwy
- 1 łyżka pasty pomidorowej
- garść wyluskanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz

Filety z kurczaka zawijane w szynce

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać zimną wodą i osuszyć. Filety podsmażyć na rozgrzanej oliwie na złotobrazowo. Zdjąć z patelni, oprószyć rozmarynem, solą i papryką, każdy filet zawinąć w 2 plastry szynki. Czosnek i cebulę obrać i pokroić w kostkę. Marchew i seler oczyścić, cukinie umyć, wszystko pokroić w słupki. Koncentrat pomidorowy wymieszać z białym winem. Zeszklić cebulę na oliwie, dodać warzywa i czosnek, całość podsmażyć. Wlać koncentrat pomidorowy rozprowadzony w winie, dodać sól i pieprz do smaku. Mięso ułożyć na warzywach i dusić przez 15 minut pod przykryciem na małym ogniu. Wyjąć filety, a do warzyw dodać skórkę z cytryny i pietruszkę. Ułożyć wszystko na talerzach i podawać.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 filety z piersi kurczaka (najlepiej z domowej hodowli)
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- sól, ostra papryka mielona
- 8 cienkich plasterów wędzonej szynki
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula
- 3 selery naciowe
- 3 marchewki, 2 małe cukinie
- 1 łyżka koncentratu z pomidorów
- ½ szklanki wytrawnego, białego wina
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka startej skórki cytryny
- 1 łyżka siekanej natki pietruszki

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- przyprawy

Filety z kurczaka w majonezie

Sposób przyrządzenia

Filety pokroić w kostkę, dodać majonez, przyprawy i wszystko razem wymieszać, nakryć przykrywką i zostawić na noc. Przed smażeniem dodać jajko i mąkę, wymieszać i nakładać łyżką na rozgrzany na patelni tłuszcz.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Filety z kurczaka z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Filety pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki, ser zetrzeć na tarce, dodać jajka, mąkę, przyprawy i wszystko razem wymieszać. Nakładać łyżką na rozgrzany na patelni tłuszcz.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 150 g pieczarek
- 150 g żółtego sera
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- przyprawy

Składniki

- 3 podwójne filety z kurczaka
- 750 g majonezu
- 1 paczka dużych krakersów (czerwone opakowanie bez dodatku)
- 400 g żółtego sera w kawałku
- vegeta, przyprawa węgierska do kurczaka

Sposób przyrządzenia

Filety przeciąć w poprzek, włożyć je do woreczka foliowego i rozbić. Następnie posypać vegetą i przyprawą węgierską do kurczaka. W misce wymieszać 2/3 majonezu z vegetą i panierować. Odłożyć na 2 godziny do lodówki. Następnie ułożyć ciasno filety na blaszce i posypać pokruszonymi krakersami z serem (krakersy i ser razem wymieszać). Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Felicja Lempka, Zimnice Wielkie

Filety z krakersami

Filety w sosie paprykowym

Sposób przyrządzenia

Filety z kury przyprawione podsmażyć, ułożyć pojedynczo w naczyniu żaroodpornym. Cebule pokroić w krążki, podsmażyć i położyć na filety. Na cebulę położyć pokrojone surowe pieczarki. Śmietanę zagotować z sosem i zalać filety. Włożyć do lodówki. Następnego dnia piec ok. 60–90 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 12 filetów z kury
- 1 kg cebuli
- 1,6 kg pieczarek
- 600 g śmietany kremówki
- 2 paczki sosu paprykowego

Składniki

- 600 g piersi z kurczaka
- 1 szklanka mąki
- ¾ szklanki piwa
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju
- sól do smaku i olej do smażenia

Faworki z filetów z kurczaka w cieście piwnym

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka umyć i osuszyć. Następnie pokroić je w paski, które należy ponacinać w środku. Przez powstały otwór przełożyć jeden koniec paska piersi z kurczaka i tak powstałe faworki maczać w cieście powstałym z połączenia wszystkich wyżej napisanych składników. Uwaga! Aby wszystkie składniki dobrze się wymieszały, najlepiej użyć do tego miksera. Z białek ubić pianę, dodać do ciasta i lekko wymieszać. Smażyć na głębokim oleju na złoty kolor, tak samo jak zwykle faworki. Należy je odsączyć na bibule. Podawać z ziemniakami i różnymi surówkami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Placuszki z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka pokroić w kostkę, dodać cebulę również pokrojoną w kostkę. Obsypać przyprawami i odstawić do lodówki na pół godziny. Pieczarki pokroić w słupki, połączyć z mięsem. Z jajek i mąki zrobić ciasto. Wlać do mięsa i wymieszać, doprawić przyprawami. Smażyć na gorącym oleju z dwóch stron, tak jak placki ziemniaczane. Na jeden placuszek przypada ok. 2 łyżek masy. Z podanych składników wyjdzie ok. 12 placuszków. Podawać na ciepło z ziemniakami i surówką.

Poleca Anita Soppa, Łubniany

Składniki

- 400 g piersi z kurczaka
- 200 g pieczarek
- 4 jajka
- 1 duża cebula
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz, vegeta

Glazurowane skrzydełka z rusztu

Sposób przyrządzenia

Wsoku wyciśniętym z cytryny rozpuścić miód (do glazurowania najlepsze są miody jasne, np. z akacji, lipy lub wielokwiatowy). Następnie dodać sos sojowy, sól i oliwę. Energicznie wymieszać, by uzyskać jednolitą konsystencję. Do marynaty włożyć skrzydełka, dodać kilka małych cebulek obranych z łupin, przełożyć do zamkniętego pojemnika i zostawić na kilka godzin w lodówce – najlepiej przygotować wszystko dzień wcześniej, a w lodówce od czasu do czasu przemieszać. Ruszt wysmarować olejem – by mięso nie przywarło. Ułożyć skrzydełka i cebulki. Gdy się lekko podpieką, posmarować marynatą. Upieczone skrzydełka i cebulki podać z drobno posiekaną kapustą pekińską wymieszaną z solą, chilli, oliwą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Poleca Ewa Sasała, Opole

Składniki

- 1 kg skrzydełek z kurczaka (najlepiej z domowej hodowli)

Składniki na marynatę

- 8 łyżek sosu sojowego
- 8 łyżek oliwy
- sok z ½ cytryny
- 4–5 łyżek miodu
- ½ łyżeczki soli
- kilka małych cebulek

Składniki na salatkę

- 1 kapusta pekińska
- ½ łyżeczki chilli
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 2–3 łyżki oliwy

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 8 skrzydełek z kurczaka
- 1 jajko
- 1 szklanka tartej bułki
- 2 łyżki orzechów arachidowych
- czosnek granulowany
- ostra papryka
- olej do głębokiego smażenia
- sól, pieprz

Skrzydełka w orzechowej panierce

Sposób przyrządzenia

Skrzydełka oczyścić, opłukać, osuszyć. Oprószyć solą i pieprzem, odstawić na 15 minut. Orzeszki drobno posiekać lub zemleć. Wymieszać z tartą bułką, 1 łyżeczką granulowanego czosnku i papryki. Jajko rozkłócić. Na patelni rozgrzać sporą ilość oleju. Skrzydełka smarować najpierw jajkiem, a potem obtaczać w przygotowanej panierce. Kłaść na dobrze rozgrzany olej. Smażyć na złoty kolor. Zdjąć z patelni, położyć na papierowych ręcznikach, by ociekły z nadmiaru tłuszczu. Podawać z gotowanym ryżem lub frytkami.

Poleca Maria Drozd, Opole

Skrzydełka w marynacie curry

Sposób przyrządzenia

Skrzydełka umyć, osuszyć, odciąć cienkie końcówki (do pierwszego stawu), oprószyć solą i pieprzem. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę lub jak najdrobniej posiekać. Jogurt dokładnie rozetrzeć z olejem, czosnkiem, curry, słodką papryką, sokiem z cytryny i przyprawą do drobiu. Tak uzyskaną marynatą zalać skrzydełka, odstawić w chłodne miejsce na 2 godziny (mogą stać całą noc w lodówce). Lekko osączone mięso kłaść na mocno rozgrzany ruszt, grillować 10–15 minut, od czasu do czasu odwracając. Można też piec skrzydełka w piekarniku (20–25 minut w temperaturze 180°C, skrapiając pozostałą marynatą lub ciepłą wodą).

Poleca Anna Druch, Opole

Składniki

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 4 ząbki czosnku
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oleju
- 1–2 łyżeczki curry w proszku
- 1 łyżeczka słodkiej, mielonej papryki
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka przyprawy do dań z drobiu
- sól, pieprz

Ostro-słodkie skrzydełka w chrupiącej panierce

Sposób przyrządzenia

Skrzydełka obgotować we wrzątku (5–7 minut) z dodatkiem słodkiej i ostrej papryki. Osączyć, ostudzić, natrzeć oregano, kminkiem, tymiankiem i pieprzem. Płatki kukurydziane, białka, mąkę i sól dokładnie wymieszać lub zmikсовать z mlekiem (panierka powinna mieć konsystencję gęstej śmietany). Natarte przyprawami skrzydełka zanurzyć w cieście i usmażyć w gorącym oleju na złotobrazowo. Osączyć na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu.

Poleca Marek Bednorz, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 16 skrzydełek kurczaka
- po ½ łyżeczki słodkiej i ostrej papryki
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki kminku
- łyżeczka tymianku
- pieprz
- 1½ szklanki płatków kukurydzianych na panierkę (grubo zmielonych)
- 3 białka jajek
- ½ szklanki mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka soli
- ½ szklanki mleka
- olej do głębokiego smażenia

Składniki

- 1 młoda kura (najlepiej z domowej hodowli)

Składniki na nadzienie

- 40 g masła
- 2 jajka surowe
- czerstwa bułka
- mleko
- wątróbka lub 100 g kielbasy
- 1–2 łyżki koperku lub natki pietruszki
- sól, pieprz, ewentualnie 2 łyżki tartej bułki oraz pieczarki

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną, umytą i posoloną kurę nadziać farszem, który należy przygotować w następujący sposób: masło utrzeć z żółtkiem na puch; namoczyć w mleku bułkę, lekko ją odcisnąć i przepuścić przez maszynkę razem z wątróbką (zamiast wątróbki można dodać do masy drobno posiekaną kielbasę); zmieloną masę połączyć z utartymi żółtkami, dodać posiekaną zieleń, sól, pieprz i pianę ubitą z białek. Całość dobrze wyrobić i – jeśli masa jest rzadka – zagęścić ją tartą bułką. Można też doprawić masę usmażonymi z cebulą, drobno posiekanymi pieczarkami. Nadzianą kurę zaszyć, ułożyć w rondlu i zalać stopionym masłem oraz kilkoma łyżkami wody. Piec pod przykryciem w dobrze gorącym piekarniku, często podlewać kurę wytworzonym w trakcie pieczenia sosem. Upieczoną przekrajać na połowę, polać sosem. Podawać z młodymi ziemniakami i sałatą.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Kura nadziewana

Kurczak duszony z selerem

Sposób przyrządzenia

Kurczaka dokładnie opłukać, osuszyć i podzielić na 8 porcji. Mięso doprawić solą, pieprzem cayenne i ziołami, obsmażyć na margarynie. Cebulę obrać i posiekać. Paprykę i łodygi selera oczyścić i umyć. Paprykę pokroić w kostkę, seler na kawałki długości 1 cm. Warzywa dodać do mięsa, całość krótko smażyć. Następnie dodać paprykę w proszku, koncentrat pomidorowy i bulion, wszystko gotować na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 35 minut. Dodać śmietanę, zagotować, doprawić solą i pieprzem, dodać posiekaną bazylię. Przed podaniem potrawę udekorować listkami bazylii.

Poleca Ewelina Bednorz, Opole

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 1,2 kg kurczaka (najlepiej z domowej hodowli)
- sól, pieprz cayenne
- 1 łyżka posiekanych mieszanych ziół
- 40 g margaryny
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka (ok. 120 g)
- 600 g selera naciowego
- 1 łyżka papryki w proszku
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 375 ml bulionu z drobiu
- 125 g śmietany
- pieprz
- 1 łyżka posiekanej bazylii

Śląski kogut (kokot)

Wstępne przygotowanie koguta

Czystego i umytego koguta fachowo podzielić na 8 części, wycinając kręgosłup, szyję, końcówki skrzydeł. Wszystkie 8 części koguta oraz końce skrzydeł, kręgosłup (porąbane), kurze łapki (porąbane), szyję, serce i żołądek (bez wątroby) rozłożyć na tacy i posypać solą i pieprzem.

Sposób przyrządzenia – gotowanie (I wersja, szybsza, ale wymagająca dużej wprawy)

W brytfance o możliwie grubych ściankach podgrzać olej + 2 łyżki masła. Kawałki koguta na dość silnym ogniu, ostro i równo obracając, naokoło przysmażyć na złoty kolor. Kiedy jest to już zrobione, dorzucić resztę części koguta i tak samo je obsmażyć. Obsypać (oprószyć) mąką i smażyć, aż mąka się zazłoci. Teraz, mając pokrywkę garnka pod ręką, wlać nagle koniak, a gdyby się alkohol zapalił, przegasić (krótko) pokrywką. Płyn dość szybko wyparuje i wtedy wyjąć tych 8 kawałków, trzymając je odtąd dobrze ciepło, ale nie gorąco (np. między dwoma ciepłymi talerzami w piekarniku). Jeśli był to kogut domowego chowu, to powinien mieć skórę dość twardą. Wtedy się ją tu wstępnie z tych 8 kawałków zdejmuje, a później dokłada do gotowania jak niżej. Pocięte w małe kostki jarzyny i cebulę dorzucić do tego, co pozostało w garze, i przysmażać, dodając następnie bukiet z przypraw: cięty czosnek, 2 goździki, 10 ziaren pieprzu i moczone grzyby suszone lub część kurek. Podsmarzyć jeszcze raz lekko. Jak jest dość tego smażenia, zalać winem (500 ml, pokrywka pod ręką). Po 30 minutach lekkiego gotowania oddzielić jarzyny i grzyby od reszty części koguta. Zawartość brytfanny przecedzić przez sito, pozostałe na sicie resztki przepłukać odrobiną rosółu. W brytfannie resztę masła grzać i łagodnie w nim wysmażyć słoninę (ciętą poprzednio w paski szerokości palca). Teraz dodać obrane, lecz nie cięte drobne cebulki, podnieść temperaturę i dodać pieczarki lub grzyby – prawdziwki lub kurki. Dołożyć do garnka trzymane w cieple fragmenty koguta (8 części). Trzymany osobno sos mieszać dokładnie ze śmietaną i tym sosem dokładnie wszystko pokryć. Fragmenty koguta winny trochę z sosu wystawać, ale tylko trochę! Brytfannę przykryć (nie za szczelnie) i wstawić na 45 minut do piekarnika mającego już temperaturę 160°C, utrzymując ją. Winna stać jak najniżej, lecz nie całkiem na spodzie. Po 45 minutach wyjąć i skontrolować płynność sosu. Jeśli jest za rzadki, to skrobią podnieść gęstość, od wierzchu wmieszać trochę naci pietruszki. Podać z gotowanym makaronem, kluskami lub ziemniakami.

Sposób przyrządzenia – gotowanie (II wersja, prostsza, ale wolniejsza)

Słoninę w drobnych kostkach włożyć do małego garnka z zimną wodą. Gotować ją przez 5 minut, odcedzić, serwetką z grubsza osuszyć. Masło w garnku kamionkowym lub żeliwnym podgrzać i osuszone kostki słoniny z cebulkami powoli podsmarzać do ładnego zezłocenia, a potem wyjąć na talerz. W tym, co w garnku jeszcze pozostało, grzyby (oczyszczone i bardzo krótko myte) krótko, lecz na silnym ogniu podsmarzyć, wyjąć i dołożyć do kostek słoniny na talerzu. W tym, co zostało w garze, pociętego koguta na średnim ogniu ze wszystkich stron obsmażyć, przyprószyć mąką i dalej smażyć lub dać do piekarnika, aż mąka na wierzchu lekko zbrązowieje. Po 5 minutach garnek dać znów na wierzch pieca (na płytę), dodać rozciśnięte ząbki czosnku. 1 minutę mieszać na ogniu i dołączyć czerwone wino. Mieszając ciągle, zagotować, aż wino (dzięki tej mące) zgęstnieje. Dodać fachowo śmietanę kwaśną (uwaga: aby śmietana się nie zwarzyła) i dołożyć podsmażone kostki słoniny, cebulę i grzyby. Dolać rosół do zaledwie przykrycia części koguta, nałożyć pokrywę i wstawić na 45 minut do średnio gorącego piekarnika (temperatura 160°C). Po wyjęciu garnka z piekarnika chochlą cedzakiem wyjąć 8 części koguta do ciepłej miski, a tę wstawić do piekarnika na czas przygotowania sosu, aby utrzymać ciepło, a w garnku pozostały sos dalej gotować aż do zgęstnienia (w razie potrzeby zagęścić mąką ziemniaczaną). Przecedzonym sosem oblać kawałki koguta i przed podaniem przysypać grzankami podsmażonymi na maśle.

Składniki

Składniki (na 6 osób)

- utuczony kogut o wadze netto ok. 1,8 kg wraz z podrobami (najlepiej swojski, a nie ze sklepu ani z klatki hodowlanej, własnoręcznie ubity i oprawiony; pamiętać przy tym należy, że zależnie od pochodzenia koguta, tzn. czy jest „prawdziwy”, czyli z domowego chowu, czy kupiony w sklepie, łączny czas pieczenia i gotowania musi być różny)
- sól, pieprz
- 50 g masła, 2 łyżki oleju
- słonina peklowana i lekko wędzona 100–150 g
- 12 małych cebul (tzw. szarlotki, bo inne się rozgotują!)
- 125–250 g świeżych pieczarek, ulepionych 2 łyżkami suszonych grzybów (najlepsze są świeże lub mrożone kurki bądź prawdziwki)
- po 1 marchwi, porze, cebuli i po kawałku selera (i pietruszki)
- 1 łyżka mąki pszennej lub trochę więcej
- 2–3 ząbki czosnku
- 10 ziaren pieprzu
- 100 g kwaśnej śmietany 30%
- butelka czerwonego, wytrawnego wina, nie zawierającego zbyt dużo taniny (500 ml)
- bukiet (wiązany) z pietruszki, tymianku, rozmarynu i 1–2 liści laurowych
- 500 ml rosółu z mięsa (trochę solony)
- 1 mały kieliszek dobrego koniaku
- 1 garść grzanek podsmażonych na maśle
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- swojski makaron na 6 osób

Potrąwka ryżowa z kurczakiem i słonecznikiem

Sposób przyrządzenia

*F*ilet z kurczaka opłukać i pokroić w kostkę. Dodać do niego przyprawę do kurczaka, wymieszać i zrumienić na 2 łyżkach oleju słonecznikowego. Cały por (białą i zieloną część) pokroić w kostkę. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Do zrumienionego kurczaka dodać słonecznik, por, czosnek i 2 łyżki oleju słonecznikowego. Razem wymieszać i smażyć na średnim ogniu. Ryż ugotować w osolonej wodzie i odcedzić. Następnie dodać do usmażonego kurczaka. Przyprawić do smaku solą morską, pieprzem i razem dokładnie wymieszać. Podawać na ciepło z dowolną surówką.

Poleca Izabela Makata, Opole

Składniki

Składniki na 3 porcje

- 2 woreczki ryżu (2×100 g)
- 1 podwójny filet z kurczaka (ok. 500 g)
- 2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 szklanka słonecznika łuskanego
- 1 mały lub średni por
- 2 ząbki czosnku
- sól morską, pieprz

Składniki

- 1 kura – ok. 1½ kg (najlepiej z domowej hodowli)
- 200 ml bulionu warzywnego
- 250 ml śmietany 30%
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 3 papryki
- 1 puszka pomidorów (500 ml)
- 1 łyżką mąki
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka kminku, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*K*urczaka podzielić na części. Czosnek posiekać, utrzeć z solą, kminkiem, majerankiem i odrobiną soli. Tak powstałą zaprawą natrzeć mięso i odstawić na minimum 1 godzinę w chłodne miejsce. W tym czasie posiekać w kostkę cebulę, paprykę pokroić w paski, a pomidory obrać ze skórki i pokroić w ćwiartki. W rondlu podgrzać olej i obsmażyć na nim kawałki kurczaka. Kiedy się zrumieni, dodać cebulę, paprykę i pomidory. Wszystko razem dusić ok. 15 minut. Zmniejszyć ogień, dosypać słodką paprykę, dolać wywar i śmietanę rozmieszaną z mąką (zostawić kilka łyżek śmietany do dekoracji). Wymieszać i dusić 15 minut. Doprawić do smaku. Udekorować 1 łyżką gęstej śmietany.

Poleca Anna Nocoń, Chmielowice



Pierś z kurczaka w jajku

Sposób przyrządzenia

*P*ierś z kurczaka umyć, rozbić i przyprawić według smaku. Obtoczyć najpierw w zmielonych otrębach, następnie w rozbełtanym jajku z przyprawami. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni (niestety, jeśli nie będzie za dobrze rozgrzana, panierka może odpaść przy przewracaniu). Jeśli zostanie jajko, połać nim smażącą się pierś i przykryć pokrywką. Przewrócić na drugą stronę i już nie przykrywać, żeby panierka była chrupiąca.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- pierś z kurczaka
- zmielone otręby
- jajko
- przyprawy

Pulpeciki w sosie koperkowym

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać na drobną kosteczkę. Dodać do mięsa razem z jajkiem, przyprawami i 2 łyżkami zmielonych otrębów. Mięso będzie kleiste, ale takie ma być. Formować pulpeciki i obtaczać w zmielonych otrębach i smażyć na rozgrzanym teflonie z obu stron. Gdy już wszystkie pulpeciki się ładnie przyrumienią, dolać wody, wrzucić kostkę i resztę przypraw. Pogotować 5 minut. Mąkę kukurydzianą wymieszać w odrobinie wody, dodać jogurt. Następnie wywar z mięsa powoli dolewać do jogurtu, żeby się nie zwarzył. Dodać taką miksturę do mięsa. Wsypać koperek i podawać.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na ok. 7 pulpecików

- 300 g mięsa mielonego z indyka lub kurczaka
- 1 jajko
- 1 cebula
- 2 łyżki zmielonych otrębów do mięsa i sporo do obtoczenia
- sól, pieprz
- 3/4 dużego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 pęczek koperku
- 1 kostka rosółowa
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego

Składniki

- 1,3 kg piersi z kury
- 20 plasterków szynki szwarcwaldzkiej
- 500 ml śmietany kremówki
- 1 opakowanie sosu pieprzowego (dobrej marki)
- musztarda

Sposób przyrządzenia

Piersi pokroić na grube roladki, plastry szynki rozdzielić, posmarować musztardą, na każdy plasterk położyć roladkę mięsa, zawinąć, uformować. Wszystkie roladki włożyć do wysmarowanego naczynia, zalać wymieszaną śmietaną z sosem. Piec w piekarniku ok. 60 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Rolki szwarcwaldzkie

Zapiekane piersi z kurczaka z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka opłukać (można trochę rozbić tłuszcikiem), mąkę ziemniaczaną z vegetą wymieszać i obtaczać w tym piersi. Układać w naczyniu żaroodpornym lub w brytfannie, na górę dodać masło. Zapiekać w temperaturze 180°C ok. 30–40 minut. Wyjąć z piekarnika, na wierzch włożyć pieczarki, a na pieczarki wlać śmietanę (można ją ubić), a na końcu utarty ser żółty. Zapiekać jeszcze ok. 30 minut w temperaturze 150°C.

Poleca Elżbieta Benikas, Prószków

Składniki

- 5–6 piersi z kurczaka (jeżeli są duże, przeciąć na połowę)
- 1 litrowy słoik pieczarek krojonych
- 1 karton śmietany 30%
- ok. 200 g żółtego twardego sera
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka vegety
- trochę masła (ok. 6 łyżeczek)

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g wątróbki drobiowej
- 1 szklanka wytrawnego wina
- olej
- 2 cebule
- 2 pomidory
- 3 ogórki kiszane
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać, pokroić. Wątróbki oczyścić, pokroić. Obsmażyć na oleju z cebulą. Wlać wino, poddusić. Pomidory i ogórki pokroić, dodać do mięsa, przyprawić.

Poleca Marianna Nowy, Opole

Austriacka wątróbka

Gulasz mięsno-pieczarkowy

Sposób przyrządzenia

Pierś kurczaka umyć, dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w średnią kostkę. Warzywa oczyścić i obrać. Cebulę, czerwoną i żółtą paprykę pokroić w kostkę. Czosnek posiekać. W szerokim garnku rozgrzać oliwę z masłem, mieszając, krótko podsmażyć papryki z cebulą i czosnkiem. Do warzyw na patelni wrzucić pokrojone mięso i opłukane pieczarki. Smażyć 5 minut, cały czas mieszając. Następnie dodać krojone pomidory, bulion, oregano, tymianek, ostrą i słodką paprykę, przykryć i dusić ok. 20 minut. Przed podaniem doprawić do smaku solą i szczyptą pieprzu.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- podwójna pierś z kurczaka
- 1 duża cebula
- 450 g małych pieczarek
- żółta i czerwona papryka
- 1 puszka pokrojonych pomidorów
- 1/2 szklanki esencjonalnego bulionu
- 3 ząbki czosnku
- 7 łyżek oliwy z pestek winogrona
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka oregano
- szczypta tymianku
- po szczypcie papryki słodkiej i ostrej
- sól i pieprz do smaku

Składniki

- **oprawiona, najlepiej już bez piór i kości (trzeba to umiejętnie zrobić, prosząc o pomoc kogoś doświadczonego) tuszka kaczki, pochodzącej z hodowli, średnia, ok. 2 kg wagi. W przypadku kaczki domowej jej mięso po upieczeniu będzie nieco twardsze.**

Składniki na nadzienie

Składniki na nadzienie (do 2 kg kaczki, a w przypadku większej kaczki – w odpowiednio większych ilościach)

- 400 g mięsa wieprzowego
- 400 g fileтів z kurczaka lub mięsa cielęcego
- 350 g wątróbki drobiowej (5–6 sztuk)
- 2 jajka
- 5–6 kapeluszy grzybów suszonych (prawdziwów lub podgrzybków), które należy namoczyć w wodzie
- imbir tarty świeży, może być zgnieciony (ok. 1 łyżeczki)
- gałka muskatołowa, tarta, może być zgnieciona (połówka główki)
- majeranek
- 1 czerstwa bułka
- 3–5 kropel sosu sojowego, którym tuż przed samym upieczeniem należy natrzeć wyfiletowaną i nafaszerowaną tuszkę kaczki
- woda
- sól, pieprz
- przyprawa do kurczaka znanej marki
- natka pietruszki (1–2 pęczki)

Kaczka nadziewana

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w wodzie, w której były namoczone grzyby i mocno odcisnąć (wodę, w której namoczone były grzyby, można wykorzystać do zupy). Mięso, bułkę i grzyby zemleć, przepuszczając przez maszynkę 2 razy, a surową wątróbkę 1 raz. Do tej masy dodać jajka, przyprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową, imbirem, zieloną pietruszką i starannie wszystko ze sobą razem wymieszać. Powstały farsz powinien jednak być dość luźny (tzn. nie gęsty). Tuskę kaczki oddzielić od kości, najlepiej od całej klatki piersiowej (najlepiej kaczkę rozciąć wzdłuż grzbietu nożem), rozpoczynając ten zabieg nożem od piersi, następnie delikatnie wyłamać skrzydła i nogi (one zostają z kością). Po oddzieleniu kręgosłupa i klatki piersiowej (można je wykorzystać do ugotowania rosołu) tuszkę kaczki natrzeć lekko solą i zeszyć (o ile była rozcięta), pozostawiając jedynie otwór, przez który należy włożyć farsz, wypełniając nim tuszkę. Następnie nafaszerowaną tuszkę zszyć do końca, zamykając wszystkie otwory (aby farsz w trakcie pieczenia nie wydostał się na zewnątrz), uformować i natrzeć lekko solą oraz przyprawami do kurczaka i majerankiem, dodając ponadto parę kropel sosu sojowego (ważne!), którym należy natrzeć wypełnioną nadzieniem tuszkę. Piec w piekarniku (może być na piecu węglowym) bądź w brytfance lub w tzw. rękawie przez 3 godziny.

Uwaga: Każdy piec jest inny pod względem osiągniętych temperatur i bardzo trzeba uważać, żeby nie spalić pieczenia; przez pierwsze 30 minut w temperaturze 150°C, po upływie tego czasu przez kolejne 2 godziny w temperaturze 200–250°C, a przez ostatnie 30 minut w temperaturze ok. 150°C. Nie jest wykluczone, w zależności od wydajności pieca, że cały czas pieczenia wymagać będzie bądź skrócenia, bądź wydłużenia. Tu trzeba bardzo uważać. Upieczoną kaczkę można podawać na ciepło lub na zimno (wtedy najlepiej taką kaczkę kroić się na plastry, które przed podaniem można jednak nieco podgrzać w piekarniku).

Poleca Janina Holinej, Prószków

Dodatkowe

- nitka i igła
- worek foliowy (czyli tzw. rękaw) lub naczynie żaroodporne do pieczenia

Kaczka nadziewana jabłkami

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, wysuszyć papierowym ręcznikiem. Natrzeć solą i pieprzem. Warzywa i jabłka obrać. Warzywa pociąć wzdłuż, a jabłka w ćwiartki. Wnętrze kaczki natrzeć vegetą i włożyć do niej (upchać) dość ciasno przygotowane jabłka, a następnie zaszyć kaczkę nićmi (lub spiąć wykałaczkami). Kaczkę włożyć do brytfanki, kładąc najpierw na stronę piersi; wlać ok. 1 litra wody i obłożyć pokrojonymi warzywami. Następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C na 1 godzinę. Potem przewrócić kaczkę na drugą stronę (na grzbiet), sprawdzając, czy przypiekana dotąd część od strony piersi jest już zarumieniona. W dalszym ciągu piec kaczkę w temperaturze 180°C jeszcze przez 30 minut. Po tym czasie skontrolować proces pieczenia. Następnie przewrócić kaczkę i podlać wytworzonym sosem. Można to robić w krótkich odstępach czasu, kilkakrotnie, co kilkanaście minut (nie przekraczając jednak 30 minut), następnie zdjąć pokrywę brytfanki i piec jeszcze do momentu, aż skórka będzie chrupiąca. I dopiero wtedy na półmisku podać upieczoną kaczkę na stół.

Składniki

- 1 sprawiona kaczka (najlepiej z domowej hodowli, czarno-biała)
- sól, pieprz
- seler, pietruszka, marchew
- 5–6 jabłek winnych
- vegeta

Poleca Renata Softysek, Opole

Kaczka pieczona ze śliwkami

Składniki

- 1 kaczka
- 6 ząbków czosnku
- 1 opakowanie suszonych śliwek
- 1 jabłko
- 1 duża cebula
- 500 g włoszczyzny
- 100 g boczku wędzonego
- sól, pieprz, majeranek

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, wysuszyć, posolić, doprawić pieprzem i natrzeć majerankiem w środku. Nadziać suszonymi śliwkami, 3 ząbkami czosnku, 1/2 cebuli, 1/2 jabłka i włoszczyzną, kaczkę zaszyć. Na patelnię wlać tłuszcz, kaczkę z wierzchu posolić i doprawić pieprzem, posypać majerankiem. Położyć na gorący tłuszcz i zrumienić, zalać wodą, dodać resztę śliwek, czosnku, cebuli z włoszczyzną i piec ok. 2 godzin.

Poleca Stefania Wystrach, Przysiecz

Kaczka z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Pierś z kaczki natrzeć solą i smażyć na oleju po 5–6 minut z każdej strony. Gotowe mięso polać winem i jeszcze przez chwilę smażyć na małym ogniu. Jabłka pokroić w plastry i piec je na ruszcie. Upieczoną pierś wyjąć na półmisek, pokroić i obłożyć jabłkami. Podawać z dodatkiem żurawiny.

Składniki

- pierś z kaczki
- 2 jabłka
- olej, czerwone wino
- słoiczek z żurawiną
- sól, pieprz

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 1 kaczka (najlepiej z domowej hodowli)
- 4 jabłka
- 1 łyżka tłuszczu
- sól, majeranek
- 1 ząbek czosnku
- odrobina cynamonu

Sposób przyrządzenia

Czyszczoną i umytą kaczkę nasolić, natrzeć majerankiem i roztartym czosnkiem. Umyte jabłka obrać cienko ze skórki. Część jabłek, pokrajanych na połówki, oprószyć cynamonem i majerankiem, włożyć do jamy brzusznej kaczki, otwór spiąć. Przywiązać nóżki kaczki do kupra, wykręcić skrzydełka na grzbiet. Kaczkę ułożyć na blasze lub w brytfannie i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika, a gdy się mocno nagrzej, posmarować kawałkiem masła lub śmietaną (może być też oliwa). Piec, aż cała powierzchnia mięsa nabierze złocistego koloru. Wtedy skropić dno naczynia wodą i zmniejszyć dopływ ciepła; dopiec do miękkości. Miękką kaczkę wyjąć, a resztę jabłek (pokrajanych na połówki i przetrzymanych w zakwaszonej wodzie, aby nie ściemniały) włożyć do sosu pozostałego z pieczenia, osolić, posypać odrobiną majeranku i pod przykryciem krótko pogotować. Podzielić kaczkę na 4 lub 6 porcji, do każdej porcji dołożyć jabłka i podawać z ziemniakami i surówką z warzyw lub sałatką z czerwonej kapusty.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Kaczka nadziewana cielęciną

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w wywarze z grzybów i odcisnąć. Mięso, bułkę, grzyby przepuścić przez maszynkę 2 razy i 1 raz surową wątróbkę. Dodać jajka, przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, zieloną pietruszką i dokładnie wymieszać. Farsz powinien być dość luźny.

Mięso kaczki oddzielić od kości, zaczynając filetować od piersi, delikatnie wyłamać skrzydełka i nogi (one zostają z kością). Po oddzieleniu kaczkę natrzeć lekko solą i zszyć, zostawiając otwór, aby nałożyć farsz. Po nałożeniu farszu zaszyć całą kaczkę i natrzeć lekko solą, przyprawami do kurczaka i majerankiem. Piec najlepiej w rękawie, pierwsze 30 minut piec w temperaturze 150°C, a później w temperaturze 200°C (w sumie ok. 2 godzin).

Poleca Janina Holinej, Prószków

Składniki na nadzienie

- 500 g cielęciny mielonej
- 500 g wieprzowiny mielonej
- 1 czerstwa bułka
- 5–6 kapeluszy grzybów
- 4–5 kurzych wątróbek
- 2 jajka
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, majeranek
- 1 lub 2 pęczki zielonej pietruszki

Składniki

- 1,4 kg kaczki (najlepiej z domowej hodowli)
- 800 g czerwonej kapusty
- 3 łyżki smalcu
- ½ szklanki bulionu drobiowego
- 50 g boczku
- 1 cebula
- 1 szklanka czerwonego wina wytrawnego
- cukier
- sól, pieprz
- ½ łyżeczki estragonu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 mała kiść zielonych winogron

Kaczka w czerwonej kapuście

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, przeciąć na pół, wyciąć kręgosłup, odciąć skrzydełka i szyję. Połówki kaczki natrzeć solą, odstawić na 30 minut. Cebulę obrać, posiekać. W brytfance rozgrzać smalec, obsmażyć mięso razem z cebulą, wlać bulion, przykryć brytfankę i dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie (ok. 1 godziny). Kapustę oczyścić, poszatkować, sparzyć wrzątkiem i skropić sokiem z cytryny. Boczek pokroić w kostkę, zrumienić w rondlu, włożyć kapustę, oprószyć solą, pieprzem, cukrem i estragonem oraz wlać wino i dusić przez 15 minut. Mięso pokroić na porcje, przełożyć z brytfanki do żaroodpornej formy, obłożyć kapustą i wcześniej umyтыми winogronami, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i zapiekać 15 minut.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna



Pieczeń z indyka

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać, umyć. Mięso z indyka umyć, osuszyć, natrzeć świeżo zmielonym pieprzem. W brytfance rozgrzać olej, a następnie obsmażyć mięso ze wszystkich stron. Dodać warzywa. Podlać gorącym bulionem i dusić pod przykryciem 15 minut. Miód wymieszać z drobno pokrojoną papryczką i posmarować mięso. Brytfankę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C przez 40 minut. Pieczeń podawać na ciepło.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

Składniki na 12 osób

- 1 kg piersi indyka
- 500 g ziemniaków
- 3 marchewki
- ½ pęczka pietruszki
- 2 szklanki bulionu
- 2 łyżki oliwy
- 1 czerwona papryczka chilli
- 2 cebule
- 1 łyżka płynnego miodu
- kawałek dyni do ozdoby
- sól, pieprz

Pieczona pierś z indyka

Sposób przyrządzenia

Pierś opłukać i wyciąć tłuste kawałki. Obsypać przyprawami (majeranek według uznania). W wodzie rozpuścić słodzik i ½ łyżeczki soli. Zalać mięso. Obłożyć listkami laurowymi i włożyć na 24 godziny do lodówki pod przykryciem. Mięso obwiązać sznurkiem i powsadzać liście laurowe z zalewy. Piec nagrzać do temperatury 180°C. Włożyć do piekarnika. Po półgodzinie mięso przelożyć na drugą stronę i piec 20 minut. Następnie podlać wytopionym tłuszczem i piec 15–20 minut do ładnego koloru.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1,2–1,3 kg piersi z indyka
- 2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1 czubata łyżeczka papryki ostrej i słodkiej
- majeranek
- 5–7 listków laurowych
- ⅓ szklanki wody
- 1 czubata łyżeczka słodziku
- sól, pieprz

Składniki

- 600 g udźca indyka
- 1 łyżeczka masła
- sól, olej do smażenia
- przyprawa do indyka
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki papryki słodkiej

Sposób przyrządzenia

Udźca usunąć kość, natrzeć od środka solą, po ½ łyżeczki kminku, czosnku, papryki i odstawić w chłodne miejsce na 2–3 godziny. Udziec złożyć na pół i obwiązać nićmi do sznurowania. Na patelni rozgrzać olej i obsmażyć mięso z każdej strony na złoty kolor. Posmarować po wierzchu masłem, posypać pozostałym kminem, ułożyć w brytfance. Wlać 2–3 łyżki oleju i piec pod przykryciem w nagrzanym piekarniku do temperatury 200°C. Po 40 minutach odkryć i piec przez dalsze 30 minut, polewając, co 10 minut sosem z pieczenia. Podawać na gorąco z ziemniakami z wody i surówką z marchewki lub na zimno, jako wędlinę.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Indyk kminkowy

Indyk paprykowy

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w cienkie paski, dokładnie obtoczyć w mące i podsmażyć na gorącym oleju. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na maśle; gdy się lekko podrumieni, dodać mięso, wlać wodę, śmietanę, koncentrat pomidorowy i wsypać przyprawy. Całość dusić ok. 10 minut. Podawać z bułką lub ze smażonymi ziemniakami lub z ryżem, lub z makaronem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 500 g filetu z indyka
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ½ szklanki śmietany 30%
- 2 szklanki wody
- mąka pszenna
- sól, olej
- przyprawa do indyka
- 1 łyżka papryki słodkiej
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego

Składniki

- 1 kaczka (najlepiej z domowej hodowli)
- 1 kg ziemniaków
- ¼ szklanki oleju
- 3 kwaśne jabłka
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku
- po 1 łyżce: majeranku, mięty, natki pietruszki i soli

Sposób przyrządzenia

Olej wlać do rondla i poukładać pokrojone w plastry ziemniaki. Ziemniaki posolić, a na nich ułożyć kaczkę pokrojoną w kawałki i natartą solą. Mięso obłożyć plasterami cytryny i ćwiartkami jabłek ze skórką. Posypać przyprawami, posiekany czosnkiem. Przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 90 minut. 15 minut przed końcem pieczenia należy zdjąć pokrywkę. Upieczoną kaczkę posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z surówką z czerwonej kapusty.

Poleca Maria Marciniak, Prószków

Kaczka pieczona

Potrąwka z kaczki

Sposób przyrządzenia

Kaczkę umyć, podzielić na kawałki i gotować do miękkości, z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Pod koniec gotowania dodać pokrojone warzywa. Wywar przecedzić, odkładając na półmisek warzywa i mięso. W rondlu rozpuścić masło, dodać mąkę i rozprowadzić wywarem z kaczki, wlać śmietanę, włożyć warzywa, mięso, doprawić do smaku solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Poleca Karolina Jewak, Racibórz

Składniki

- 1 kaczka – ok. 2 kg (najlepiej z domowej hodowli)
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 por
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 szklanka śmietany 18%
- natka pietruszki
- 5–6 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, sól i pieprz

Składniki

- 1 gęś średniej wielkości
- 2 szklanki kaszy gryczanej
- 150 g suszonych borowików
- 1 jajko
- 1 łyżka masła
- 150 g słoniny
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 2 pietruszki
- po 1 łyżce posiekanego koperku i natki pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Gęś oczyścić, umyć, zalać w garnku zimną wodą i odstawić na kilka godzin. Następnie wyjąć, natrzeć solą i pieprzem. Grzyby umyć, zalać wodą, zostawić na 30 minut, po czym ugotować w lekko osolonej wodzie na sypko, wystudzić. Cebulę obrać, posiekać i zrumienić na stopionym maśle. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Kaszę połączyć z cebulą, marchewką i pietruszką, dodać grzyby, natkę, koperek, jajko. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Przygotowanym farszem nadziać gęś, zszyć. Włożyć do żaroodpornego naczynia, obłożyć pokrojoną w plasterki słoniną, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika i piec kilkanaście minut. Zmniejszyć płomień i piec 3 godziny, skrapiając od czasu do czasu wodą i polewając tłuszczem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny



Gęś faszerowana kaszą z grzybami

Sposób przyrządzenia

Gęś wyfiletować (bez rozcinania brzucha), natrzeć w środkowej części czosnkiem, majerankiem i solą. Na zewnętrznej części filetu natrzeć tylko majerankiem. Pozostawić na 24 godziny w lodówce. Ze szkieletu, opłukanych grzybów, podrobów, warzyw, ugotować rosół. Gotowego wywaru powinno być ok. 1 litra. Kaszę rozetrzeć z jednym jajkiem i trzymać na małym ogniu. Zalać gorącym rosółem wraz z pokrojonymi podrobami i grzybami. Trzymać 30 minut w średnio gorącym piekarniku – kasza ma być sypka. Dodać masło i koperek, nadziać gęś, zszyć wykałaczkami i dratwą. Gęś piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 90 minut.

Poleca Małgorzata Jopek, Prószków

Składniki

- 1 gęś
- 300 g kaszy krakowskiej
- 250 g grzybów suszonych (np. podgrzybki, prawdziwki)
- jarzyny jak do rosolu
- koperek
- masło
- 1 jajko

Gęś po wiejsku

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną gęś umyć, odciąć szyję i skrzydła, natrzeć przyprawami i pozostawić w chłodziarce na 1 godzinę. Bułkę pokroić w kostkę, wysuszyć w piekarniku, często mieszając. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć, wymieszać z grzankami, zmielonymi jajkami, zmieloną wątróbką, posiekaną natką pietruszki i częścią śmietany (ok. 50 ml), doprawić. Napełnić wnętrze tuszki, zaszyć lub spiąć wykałaczkami, polać tłuszczem, zrumienić, skropić wodą i dusić lub upiec. Pod koniec duszenia dodać pozostałą śmietanę. Miękką gęś wyjąć, pokroić na porcje, polać doprawionym sosem. Podawać z ziemniakami, groszkiem konserwowym i surówkami.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- młoda gęś
- 150 g bułki pszennej
- 150 g cebuli
- tłuszcz
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 100 g wątróbki z gęsi
- natka pietruszki
- 1 szklanka śmietany
- sól, pieprz, tymianek do smaku

Składniki

- młoda gęś
- 150 g cebuli
- tłuszcz
- 200 g wątróbki z gęsi
- 1/4 szklanki ketchupu
- 1–2 żółtka jajeczne
- 40 g bułki tartej
- natka pietruszki
- drobny szczypiorek
- sól, pieprz, majeranek, czosnek
- musztarda do smaku

Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną gęś umyć, odciąć skrzydła, natrzeć przyprawami i pozostawić w chłodziarce na 1 godzinę. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć razem z wątróbką, zemleć, wymieszać z ketchupem, żółtkami, bułką tartą i posiekaną zieleciną, doprawić. Napełnić wnętrze tuszki, zszyć lub spiąć po angielsku, polać tłuszczem, zrumienić, skropić wodą i upiec lub dusić, polewając wytworzonym sosem. Miękką gęś wyjąć, pokroić na porcje, polać odtłuszczonym sosem. Podawać z ziemniakami, kalaflorem i surówkami.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Gęś z nadzieniem

Mięsna potrawka z pieczarkami i kapustą włoską

Sposób przyrządzenia

Udziec z indyka pokroić w dużą kostkę i przełożyć na rozgrzaną patelnię teflonową. Wymieszać i smażyć bez tłuszczu. Pieczarki obrać ze skórki, opłukać, pokroić w plasterki i dodać do mięsa. Razem wymieszać i smażyć. Cebulę, czosnek i czerwoną paprykę pokroić w kostkę, przełożyć na patelnię i razem smażyć. Liście kapusty włoskiej opłukać, osuszyć i pokroić. Przełożyć na patelnię, wymieszać i smażyć jeszcze razem ok. 20 minut. Jeśli jest taka potrzeba, można dolać trochę wody lub bulionu i smażyć do momentu, aż płyn wyparuje. Na koniec dodać słodką paprykę w proszku, koperek, sól morską i pieprz. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Gotową potrawę podawać z kefirem, maślanką lub z ryżem.

Poleca Szymon Kowalski, Opole

Składniki

- 1 kg udźca z indyka (bez skóry i bez kości)
- 500 g pieczarek
- 1 cebula (100 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 4 duże liście kapusty włoskiej (ok. 150 g)
- słodka papryka w proszku
- koperek
- sól morską, pieprz

Filet z indyka w pomarańczach

Sposób przyrządzenia

Dokładnie wytarty wilgotną ściereczką filet nacierać sokiem z pomarańczy i przyprawami, odstawić w chłodne miejsce na 1 godzinę. Na dobrze rozgrzanym tłuszczu opiekać mięso ze wszystkich stron, przełożyć do rondla, pokroić, podlać lekko wodą i sokiem z pomarańczy, przykryć, dusić na niewielkim ogniu. W czasie duszenia przewrócić mięso kilka razy, często podlewać wytworzonym sosem. Gdy trzeba, podlać na przemian wodą i sokiem z pomarańczy. Upieczony, zimny filet pokroić w cienkie plastry, ułożyć na wyłożonym półmisku, przekładając krążkami pomarańczy i kiwi.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1–1,2 kg filetu z piersi indyka
- liście sałaty
- 3 bezpestkowe pomarańcze
- 3 kiwi
- 1 szklanka niesłodzonego soku z pomarańczy
- sól, biały pieprz, gałka muszkatołowa
- oliwa lub olej do smażenia

Składniki

- 400 g piersi z indyka
- 6 łyżek oleju
- 1 łyżeczka kolendry
- 2 cebule
- 2 papryki czerwone
- 1 puszka kukurydzy
- 1 słoiczek przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki chili (ilość w zależności od upodobań smakowych)
- pieprz i sól

Indyk w warzywach

Sposób przyrządzenia

Piersi umyć, osuszyć, pokroić na kawałki i dusić na gorącym oleju wraz z kolendrą. Cebulę i paprykę pokroić w paski, wrzucić na gorący olej, wsypać odsączoną kukurydzę. Następnie dodać przecier pomidorowy i przyprawy, całość dusić 15 minut pod przykryciem. Dodać usmażone mięso i dusić do miękkości ok. 20 minut.

Poleca Maria Bury, Prószków

Indyk z warzywami

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć, pociąć w poprzek włókien na plastry, a potem na cienkie paski. Oprószyć solą i pieprzem, odstawić na 30 minut. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę umyć, pociąć na paski, usunąć nasionka. Kukurydzę osączyć, kielki opłukać, osuszyć. Na patelni rozgrzać 2–3 łyżki oleju. Zrumienić na nim kawałki indyka. Dodać cebulę, przesmażyć, mieszając. Oprószyć mieloną papryką. Dodać pokrojoną paprykę, przesmażyć, przykryć, dusić ok. 10 minut. Dorzucić kukurydzę i kielki, dusić jeszcze 5 minut. Doprawić do smaku, posypać szczypiorkiem.

Rada: Potrawy z dodatkiem papryki najlepiej podawać z ugotowanym na sypko ryżem lub świeżym pieczywem. Ich łagodny smak doskonale harmonizuje z tym wyrazistym warzywem.

Poleca Damian Majcherek, Glucholazy

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g filetu z indyka
- olej
- słodka mielona papryka
- 1 cebula
- 2 strąki czerwonej papryki
- 1 puszka kukurydzy
- garść kielków fasoli mung
- szczypiorek
- sól, pieprz

Składniki

- 1 łyżka masła
- jajko
- 1 łyżeczka posiekanych listków rozmarynu (lub szczypta suszonego)
- sól, pieprz
- tarta bułka
- olej do smażenia
- Składniki na 4 porcje
- czerstwa kajzerka namoczona w mleku lub w wodzie
- 600 g mielonego mięsa z udźca indyka
- pęczek natki pietruszki
- cebula

Pulpeciki z indyka z ziołami

Sposób przyrządzenia

Odciśniętą kajzerkę dokładnie rozdrobnić widelcem, wymieszać z mielonym mięsem. Natkę i cebulę drobno posiekać. Cebulę zeszklić na gorącym maśle. Masę mięsną połączyć z bardzo drobno posiekaną natką, przestudowaną cebulą, jajkiem, posiekanymi listkami rozmarynu, doprawić do smaku solą i pieprzem. Całość dokładnie wyrobić na pulchną masę. Wilgotnymi dłońmi uformować niewielkie pulpety. Każdy z nich obtoczyć w tartej bułce. Usmażyć na mocno rozgrzanym oleju na rumiano z obu stron. Podawać z podsmażonymi ziemniakami lub frytkami i marchewką z groszkiem.

Poleca Iwona Sordoń, Brzeg

Duszone udka indyka

Sposób przyrządzenia

Udka dokładnie umyć, osuszyć, wyciąć ścięgna, oddzielić mięso od kości, podzielić każde udko na dwie części (wzdłuż), rozbić na cienkie płaty (przez woreczek foliowy) i posolić. Pieczarki oczyścić, umyć, osączyć, zdjąć skórkę z kapeluszy, pokroić w cienkie paseczki. Obraną cebulę posiekać w drobną kosteczkę i razem z pieczarkami podsmażyć na tłuszczu, dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać. Na każdy płat mięsa nałożyć farsz z pieczarek, ściśle zwinąć w rulonik, obwiązać nitką lub spiąć szpilkami kuchennymi, obtoczyć w mące, obsmażyć na tłuszczu na złoty kolor i przełożyć do niedużego rondla. Podlać niewielką ilością wody, przykryć i dusić na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie, wystawić. Zdjąć nitkę, ułożyć udka na półmisku, polać wytworzonym podczas pieczenia sosem. Podawać z kluseczkami lub kaszą i surówką z czerwonej kapusty.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 udka z indyka
- 100 g niedużych pieczarek
- połówka cebuli
- 60 g oleju lub margaryny
- 3 łyżki mąki
- sól i drobno zmielony pieprz

Składniki

- 1 sztuka indyka (nie indyczki) ok. 4,4 kg
- ok. 1 kg jabłek
- 6 średnich pieczarek
- 1 średnia cebula
- 1 opakowanie przyprawy gyros (20 g)
- 1 opakowanie papryki słodkiej (20 g)
- ½ opakowania czosnku granulowanego (20 g)
- ½ opakowania przyprawy do kurczaka znanej marki (20 g)
- ok. 10–15 g vegety (lub podobna przyprawa)
- pieprz według uznania
- 3–4 łyżki oleju
- kilka wykałaczek do spięcia

Świąteczny indyk z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Jabłka podzielić na cztery części, obrać i usunąć gniazda nasienne. Indyka dobrze oczyścić, umyć i lekko osuszyć, po czym natrzeć wewnątrz mieszanką wszystkich przypraw. Napełnić jabłkami i spiąć wykałaczkami, następnie obsypać go przyprawami z każdej strony i ułożyć udkami do góry na dolnej części dużej brytfanki polanej olejem. Dodać pokrojone na części cebule i pieczarki. Włożyć do piekarnika i ustawić temperaturę na 190–200°C, włączając na obie płyty (bez obiegu powietrza). Po zbrązowieniu wierzchu indyka ostrożnie wyjąć brytfankę, polać zimną wodą (ok. 1 szklanki) podpieczoną stronę i delikatnie obrócić. Po zbrązowieniu kolejnej strony znowu wyjąć brytfankę i podlać niewielką ilością zimnej wody, sosem i obrócić, w ten sposób piec wszystkie strony indyka, często polewając sosem, żeby nie wysechł (bez przykrycia). Po całkowitym zbrązowieniu mięsa zmniejszyć temperaturę do 160–170°C i piec dalej, często podlewając sosem, ok. 2 godzin. Sprawdzić, czy jest miękki, nakłuwając patyczkiem do szaszłyków (lub czymś podobnym) w różnych miejscach. Po ostygnięciu podzielić na porcje. Sos można doprawić wodą z mąką i śmietaną według upodobania.

Poleca Bożena Urban, Prószków

Indyk na słodko I

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowymi ręcznikami, pokroić w większą kostkę. Oprószyć białym pieprzem i mąką. Na patelni silnie rozgrzać olej i usmażyć mięso na złoty kolor, zdjąć z patelni, pozostawić w cieple. Na tym samym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulę i ząbek czosnku, a gdy zbrązowieje, dodać wodę i curry. Wymieszać. Banany obrane pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny i dodać do sosu, doprowadzić do wrzenia, ale nie gotować. Mięso posolić, włożyć do sosu, krótko podgrzać. Podawać potrawę gorącą, od razu po wyjęciu z garnka. Najlepiej z ryżem i zieloną sałatą.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g mięsa z piersi indyka
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki oleju rzepakowego do podsmażenia
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- sól, drobno mielony biały pieprz
- curry
- 2 banany
- sok z cytryny
- 1 szklanka zimnej, przegotowanej wody

Filet z kurczaka w sosie owocowo-winnym

Sposób przyrządzenia

Oplukane i osuszone filety lekko formować drewnianym tłuczkiem zwilżonym w zimnej wodzie, smarować dokładnie ketchupem i odstawić w chłodne miejsce. Z 2 pomarańczy zetrzeć skórkę (2 łyżeczki) i wycisnąć sok. Na spodzie posmarowanego masłem naczynia do zapiekania ułożyć filety, pokropić dość obficie oliwą, oprószyć delikatnie solą, zalać sokiem wyciśniętym z pomarańczy. Wstawić na 25 minut do nagrzanego piekarnika o temperaturze 180°C. W czasie pieczenia odwrócić porcje na drugą stronę i posypać częścią otartej skórki. Przygotować sos: Do miksera włożyć konfitury, gdy rozetrą się na puszysty, jednolity mus, dodać pozostałą skórkę, lejąc ciekłym strumieniem miód i wino. Sos powinien mieć winny smak z miodową słodyczą. Sosem dekorować każdą porcję, a resztę podawać w sosierce.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 filety z kurczaka
- 3 pomarańcze
- mały słoik pikantnego ketchupu
- sól
- oliwa i masło (pół na pół)
- ½ szklanki konfitur z aronii lub smażonych borówek
- ½ szklanki czerwonego, słodkiego wina
- 2 łyżki płynnego miodu

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 4 cienkie kotlety z indyka (po 80 g, najlepiej z domowej hodowli)
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżeczki papryki
- 2 łyżeczki kominku
- pieprz, sól
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- po ½ czerwonej i zielonej papryki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 100 g kwaszonej kapusty
- 4 plastry bekonu
- 375 ml bulionu mięsnego
- 3 łyżki jasnej zasmażki

Roladki z indyka z papryką

Sposób przyrządzenia

Kotlety opłukać, osuszyć i lekko rozbić. 3 łyżki oleju wymieszać z papryką, kminkiem, pieprzem i skórką z cytryny, natrzeć tym kotlety. Mięso przykryć i odstawić na 2 godziny do przemacerowania. Papryki oczyścić, umyć i pokroić w paski. Kotlety osączyć, osuszyć, oprószyć solą, posmarować koncentratem pomidorowym. Na kotlety wyłożyć porcje kapusty i papryki. Mięso zrolować, owinać plastrami bekonu i spiąć wykałaczkami. Rolady obsmażyć na 1 łyżce oleju. Wlać bulion i dusić pod przykryciem ok. 30 minut. Roladki wyjąć i odstawić w ciepłe miejsce. Do sosu dodać zasmażkę, zagotować i doprawić. Rolady udekorować natką pietruszki. Sos podać osobno.

Poleca Witold Styra, Przysiecz

Indyk pod beszamelem

Sposób przyrządzenia

Drob podzielić na porcje i ułożyć w żaroodpornym naczyniu posmarowanym oliwą. Masło roztopić w rondlu. Mąkę rozproszyc zimnym mlekiem, dodać do masła, doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Zestawić z ognia, ostudzić, zmieszać z żółtkami, śmietaną i połową sera. Doprawić do smaku. Tak przygotowanym sosem polać mięso i posypać serem. Zapiekać ok. 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Wit Ożarowski, Opole

Składniki

- 500 g pieczonego indyka
- 1–2 łyżki masła
- 1–2 łyżki mąki
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki słodkiej śmietany 18%
- 2 żółtka jajeczne
- 100 g startego ostrego sera
- 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Składniki

- 1,5 kg piersi z indyka (najlepiej z domowej hodowli)
- 400 g pieczarek
- 1 cebula
- 2–3 jajka surowe
- ½ łyżeczki mąki pszennej
- olej, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Piersi z indyka doprawić i rozbić tak, aby można było zwinąć w rulon. Pieczarki pokroić i udusić z cebulą. Gdy będą miękkie, odlać powstały sos z częścią pieczarek. Resztę doprawić, dodać surowe jajka i lekko podsmażyć. Farsz rozłożyć na mięsie, zawinąć w rulon, związać. Tak powstałą roladę zawinąć w folię aluminiową, położyć na blaszkę, podlać olejem i upiec w piekarniku. Przestudzone mięso pokroić. Z pozostałego sosu, części pieczarek, śmietany i mąki zrobić sos. Roladę podawać podgrzaną i polaną sosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Rolada z indyka

Filety z indyka w białym winie

Sposób przyrządzenia

*F*ilety z indyka delikatnie rozbić. Szynek pokroić w drobną kostkę, mieszać ze startym serem, gałką muszkatołową, posiekaną natką pietruszki i białym winem. Tak przygotowane nadzienie nakładać na środek plastrów mięsa, zawinąć i spiąć. Roladki posypać solą i pieprzem, a następnie panierować w mące, jajku i tartej bułce. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu, a następnie dusić pod przykryciem ok. 15 minut.

Poleca Klaudia Nowak, Lewin Brzeski

Składniki

- 1 kg filetów z indyka
- 200 g szynki
- 200 g ostrego żółtego sera
- 2–3 łyżki białego wina
- 5 łyżek mąki
- 1 szklanka bułki tartej
- 2 jajka
- 1 pęczek natki pietruszki, olej do smażenia
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Składniki

- 500 g piersi indyka
- 40 g mąki
- tłuszcz
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa i czosnek do smaku

Sposób przyrządzenia

*M*ięso umyć, pokrajać na 8 porcji, rozklepać tłuczkiem zwilżonym wodą, nadając im kształt wydłużonego liścia. Następnie posypywać przyprawami i oprószyć mąką, zrumienić z obu stron, dosmażyć na pełnym ogniu. Podawać z frytkami, szparagami i surówkami.

Poleca Marcel Hennek, Łubniany

Filety z indyka

Piersi z indyka na ostro

Sposób przyrządzenia

*M*ięso natrzeć solą, pieprzem i czosnkiem. Na rozgrzanym oleju przesmażyć mięso z każdej strony na złoty kolor, przełożyć do brytfanki, obsypać oczyszczoną i drobno pokrojoną papryczką. Na tłuszczu po mięsie zeszklić posiekaną cebulę, wlać wino i po zagotowaniu przełożyć do brytfanki z indykiem. Piec ok. 1 godziny pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C (w zależności od wielkości piersi indyka), często polewając sosem, który się wytworzył. Po upieczeniu sos przecedzić przez sito, dolać wodę, śmietanę i mąkę i zagotować. Dodać do niego pokrojone oliwki, musztardę i posiekane zioła ewentualnie doprawić. Mięso pokroić w plastry, podawać z sosem i ozdobione listkami rukoli oraz czerwonym pieprzem.

Poleca Mateusz Kwaśny, Bierdzany

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 pierś z indyka
- 1 cebula, liście rukoli
- 1 ostra papryczka
- 1 ząbek czosnku
- 1 kieliszek białego, wytrawnego wina
- ½ szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki musztardy francuskiej
- 2 łyżki siekanych mieszanych ziół: natka pietruszki, tymianek, oregano
- czerwony pieprz, sól, pieprz i olej

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g mięsa z piersi indyka
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki oleju rzepakowego do podsmażenia
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- sól, drobno mielony biały pieprz
- curry
- 2 banany
- sok z cytryny
- 1 szklanka zimnej, przegotowanej wody

Sposób przyrządzenia

*M*ięso umyć, osuszyć papierowymi ręcznikami, pokroić w większą kostkę. Oprószyć białym pieprzem i mąką. Na patelni silnie rozgrzać olej i usmażyć mięso na złoty kolor, zdjąć z patelni, pozostawić w cieple. Na tym samym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulę i ząbek czosnku, a gdy zbrązowieje, dodać wodę i curry. Wymieszać. Banany obrane pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny i dodać do sosu, doprowadzić do wrzenia, ale nie gotować. Mięso posolić, włożyć do sosu, krótko podgrzać. Podawać potrawę gorącą, od razu po wyjęciu z garnka. Najlepiej z ryżem i zieloną sałatą.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Indyk na słodko II

Pikantna potrawka z indyka

Sposób przyrządzenia

Papryki oczyścić i umyć, strąki przyciąć w grubsze paseczki. Obrać cebulę i grubo posiekać. Czosnek obrać, pokroić w plasterki. W garnku rozgrzać 2 łyżki oleju. Wrzucić czosnek i cebulę, usmażyć na szklisto. Dodać mięso. Mieszając, smażyć 1–2 minuty. Podlać wodą i dusić do miękkości (ok. 30 minut). Na 15 minut przed końcem duszenia dodać osączoną fasolę, paski papryki i zmiksować pomidory. Przyprawić solą, pieprzem i papryką.

Poleca Jan Konsek, Górki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g mielonego mięsa z indyka
- 2 kolorowe papryki
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka pomidorów
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku
- ostra papryka, olej

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g makaronu kokardki
- 500 g fileta z indyka lub kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- 1 ząbek czosnku
- kilka suszonych pomidorów w oliwie
- 100 g sera topionego
- 100 ml śmietanki kremówki
- bazylia
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku. Dokładnie odcedzić. Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić w poprzek włókien na paski, a potem na mniejsze kawałki. Obsmażyć na rumiano na głębokiej patelni z rozgrzaną oliwą. Dodać pokrojone suszone pomidory, chwilę przesmażyć. Dodać kawałki topionego sera, trzymać na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, by ser się rozpuścił. Wlać śmietanę, dorzucić zmiażdżony ząbek czosnku i szczyptę bazylii. Chwilę podduścić, doprawić do smaku solą i pieprzem. Do sosu i mięsa wrzucić makaron, całość chwilę przesmażyć, cały czas mieszając.

Uwaga dotycząca gotowania makaronu. Gotujemy przede wszystkim w dużej ilości wody. Dzięki temu będzie mógł się równomiernie ugotować. Przyjmuje się, że 3 litry wody to ilość odpowiednia dla 500 g klusek. Wrzątek posolić, by makaron miał smak, ale też łatwiej wchłonął sos. Po wrzuceniu do garnka należy go zamieszać i od momentu, aż woda znowu zawrze, gotować pod przykryciem. Tylko wtedy makaron będzie półmiękki i smaczny – al dente – a nie rozgotowany. Po ugotowaniu trzeba go dokładnie odcedzić. Nie powinno się go jednak przelewać zimną wodą, bo źle będzie się łączył z sosem. Wyjątkiem są kluski przeznaczone na sałatkę.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy

Pieczony udziec indyka

Sposób przyrządzenia

Udziec z indyka umyć, oczyścić, osuszyć ręcznikiem papierowym. Majeranek umyć, osuszyć i posiekać (kilka gałązek zostawić do dekoracji). Czosnek przecisnąć przez prasę lub drobno posiekać. Mięso oprószyć majerankiem, solą i pieprzem, natrzeć czosnkiem i skropić olejem. Następnie wstawić na minimum 1 godzinę do lodówki (najlepiej na całą noc). Po tym czasie na patelni rozgrzać olej i obsmażyć udziec. Następnie wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec ok. 1 godziny. Marchewki obrać, przepłukać, pokroić w cienkie słupki i poddusić do miękkości na rozgrzanym maśle wraz z namoczonymi rodzynekami. Pieczeń podawać z marchewką, udekorować świeżymi gałązkami majeranku.

Poleca Weronika Suchan, Folwark

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg udźca z indyka bez kości
- 1 kg marchewki
- 1 szklanka rodzynek, olej
- 2 ząbki czosnku
- kilka gałązek majeranku
- 3 łyżki masła, sól, pieprz

Zimne nóżki

Sposób przyrządzenia

Mięso obrać ze skóry i obgotować w 4–5 szklankach wody. Zdjąć burzyny. Pogotować ok. 15–20 minut. Dodać obrane warzywa (marchewkę pokroić w talarki). Gotować do miękkości mięsa i warzyw. Doprawić według uznania. Wyjdzie lekki rosół (można zastosować go jako bazę do zup). Mięso wyjąć i obrać z kości i lekko przestudzić. Jajka obrać i przekroić na pół. Wsadzać na dno pojemniczków, następnie położyć kilka talarek marchewki i mięso. Zalać rosół wymieszany z żelatyną (agarem według przepisu na opakowaniu). Schłodzić w lodówce.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 1 noga z indyka
- 2 marchewki
- ½ selera
- 1 mały por
- 3 jajka ugotowane na twardo
- żelatyna (agar)
- sól, pieprz

Składniki

- 500 g brokułów (mogą być mrożone)
- 2 cebule
- liść laurowy, goździki, włoszczyzna
- 250 ml białego wina
- ziarna pieprzu, sól
- 10 łyżeczek żelatyny
- pietruszka
- 2 łyżki octu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 400 g wędzonej piersi indyka lub kurczaka

Galaretka z piersi indyka i brokułów

Sposób przyrządzenia

Brokuły umyć, kilka różyczek pozostawić, resztę drobno pokroić. Cebulę obrać, przekroić na połówki, naszpilkować goździkami i kawałkami liścia laurowego. Zrumienić ją na suchej patelni. Do garnka włożyć brokuły (pokrojone), włoszczyznę, cebulę i pieprz. Posolić. Gotować 40 minut. Gorący bulion przecedzić przez sito do garnka i zagotować. Obgotować w nim przez 10 minut odłożone różyczki brokułów. Przygotować żelatynę i wlać do wywaru. Dodać do tego posiekaną drobno pietruszkę (natkę). Doprawić octem i sosem sojowym. Galaretkę sklarować mikserem. Mięso pokroić w kostkę. Do miseczek wlać na dno trochę galarety i po ostygnięciu ułożyć część mięsa i brokułów. Zalać galaretką i znów odczekać, aż zastygnie. Nałożyć kolejną warstwę mięsa i brokułów i ponownie zalać galaretką, pozostawić w chłodzie co najmniej 4 godziny.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Wątróbka drobiowa z ryżem

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować na sypko w bulionie. Wątróbkę oczyścić, pokroić w małą kostkę, krótko zrumienić na oleju. Wymieszać z 1/3 ryżu. Doprawić solą i pieprzem. Kurczaka nadziać farszem, spiąć wykalczkami. Natrzeć masłem, oprószyć solą, pieprzem, przyprawą do drobiu. Ułożyć na blasze, podlać bulionem i piec 30 minut w temperaturze 200°C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 190°C i piec 40 minut, polewając sosem. 10 minut przed końcem pieczenia obłożyć kurczaka resztą ryżu wymieszanego z koperkiem.

Poleca Paulina Kansy, Boguszyce

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kurczak o wadze 2,2 kg (najlepiej z domowej hodowli)
- 250 g wątróbki drobiowej
- 1½ szklanki ryżu
- 3 szklanki bulionu drobiowego
- ½ pęczka koperku
- 6 łyżek masła
- 2 łyżki oleju
- przyprawa do drobiu, sól, pieprz

Kluseczki wątrobowe

Sposób przyrządzenia

Wątróbek usunąć ścięgna i razem z cebulą zemleć na maszynce do mięsa. Dodać pieprz i sól do smaku. Dosypać tyle tartej bułki, aby masa miała dość gęstą konsystencję (nie może być twarda). Małą łyżeczką nabierać masę i wrzucać na gotujący się rosół (masa powinna łatwo odchodzić od łyżki). Gotować ok. 3 minut. Kluseczki podawać z rosółem i makaronem lub z musem jajecznym. (Zobacz przepis na mus jajeczny do rosółu).

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

- 500 g wątróbki (najlepiej drobiowej)
- 1 duża cebula
- bułka tarta
- pieprz i sól do smaku

Wątróbka z drobiu smażona

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę opłukać, obrać z błon, większe kawałki przekrajać na pół, włożyć do mleka z pieprzem i pozostawić na 1 godzinę. Potem wyjąć, osuszyć, oprószyć mąką, panierować w rozmąconych jajkach z posiekaną natką pietruszki i startym serem. Kłaść na rozgrzany na patelni tłuszcz, usmażyć z obu stron. Przed podaniem posypać solą. Podawać z ziemniakami i zieloną sałatą.

Poleca Józef Hennek, Biadacz

Składniki

- 600 g wątróbki z drobiu
- mleko
- 50 g mąki
- 3–4 jajka
- natka pietruszki
- 200 g sera żółtego
- tłuszcz
- sól, pieprz do smaku

Składniki

- 500 g wątróbki kurzej
- ½ cebuli
- 1 jabłko
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżka masła,
- sól, pieprz

Wątróbka drobiowa z jabłkiem

Sposób przyrządzenia

Na dużej patelni rozgrzać masło i wrzucić oczyszczoną wątróbkę. Obsmażyć na ostrym ogniu ze wszystkich stron, zmniejszyć płomień, dodać półplasterki cebuli, krótko podsmażyć, dorzucić jabłko pokrojone w ósemki. Doprawić roztartym w dłoniach majerankiem, solą i pieprzem. Dusić jeszcze przez chwilę – aż wątróbka będzie usmażona, a jabłko miękkie.

Poleca Ewa Jakubczyk, Biadacz

Wątróbka

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę oczyścić, umyć, oprószyć mąką i usmażyć na rozgrzanym oleju. Następnie wątróbkę zdjąć z patelni, a na pozostałym na niej tłuszczu usmażyć cebulę pokrojoną w piórka oraz pokrojoną w paseczki paprykę. Gdy warzywa zmiękną, przyprawić je do smaku, dodać sos chilli i wymieszać. Wątróbkę podawać z papryką i cebulą, a tuż przed podaniem posypać posiekaną zieleniną. Dobrym dodatkiem jest ryż lub pieczywo.

Poleca Klaudia Kaleta, Prószków

Składniki

- 1,2 kg wątróbki drobiowej
- mąka do panierowania
- olej do smażenia
- 600 g cebuli
- 500 g kolorowej papryki
- sól, pieprz, majeranek
- sos chilli
- słodka papryka, zielenina do posypania

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 375 g wątróbki drobiowej
- 3 cebule
- 2 pomidory
- 50 g wędzonego boczku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz
- 1 gałązka tymianku
- 2 kieliszki winiaku

Wątróbka drobiowa z cebulą

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę umyć, pokroić na kawałki wielkości orzecha włoskiego. Cebulę obrać, pokroić w paski, pomidory zanurzyć we wrzątku, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Boczek pokroić w kostkę, a czosnek rozgnieść. Boczek wytopić, smażyć w nim 2 minuty wątróbkę, następnie wyjąć. Zeszklić cebulę, dodać wątróbkę, czosnek i pomidory i doprawić roztartym tymiankiem. Dusić 3 minuty, następnie wlać winiak i podpalić. Po wypaleniu się winiaku podać wątróbkę z białym pieczywem i sałatą. Wątróbkę można ewentualnie wymieszać z gotowym sosem pieczeniowym.

Poleca Krystyna Szveda, Opole

Wątróbka duszona w sosie musztardowym

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać w drobną kosteczkę. Wątróbki oczyścić i pokroić na mniejsze kawałki. Podsmażyć na dobrze rozgrzanym teflonie, podlewając delikatnie wodą. Posypać solą i pieprzem. Przełożyć do rondla i wlać 1/3 szklanki wody. Na patelni podsmażyć na wodzie cebulę na złoty kolor i przełożyć do rondla. Dodać zioła i zmniejszyć ogień. W kubku wymieszać jogurt z musztardą i maizaną. Wlać do wątróbki i gotować na bardzo małym ogniu ok. 10 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 500 g wątróbki drobiowej
- 1 cebula
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki musztardy
- 1/3 szklanki wody
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/4 łyżeczki cząbraru
- 1 łyżeczka maizeny
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 pojedyncze piersi kurczaka (najlepiej, aby kura była z domowej hodowli)
- 2 obrane i starte na tarce gruszki
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 1/2 słoiczka dżemu z żurawiny
- 1/2 szklanki kremówki
- 1/4 szklanki bulionu drobiowego
- 6 łyżek oliwy
- szczypta tymianku, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Piersi naciąć w poprzek na duże płaty. Lekko rozbić. Każdy płat posmarować startą gruszką, posypać żurawiną, oprószyć tymiankiem, solą i pieprzem. Zwinąć w roladki, spiąć wykałaczką. Obsmażyć w rondlu na oliwie, podlać bulionem, dodać pozostałą gruszkę, dżem żurawinowy, przykryć i dusić 20 minut. Wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Podlewać z gotowanymi jarzynami i pieczonymi ziemniakami.

Poleca Jerzy Kurpierz, Przysiecz

Roladki z żurawiną

Udka z papryką

Sposób przyrządzenia

Udka posolić, mąkę wymieszać z ostrą papryką, panierować udka, obsmażyć na oleju na złoty kolor. Paprykę pokroić w paski, marchewkę i pietruszkę pokroić w słupki, cebulę pokroić w kostkę. Warzywa obsmażyć na oleju, dodać paprykę. Warzywa przełożyć do garnka, wlać szklankę gorącej wody. Dodać fasolkę i krótko podusić na małym ogniu. Włożyć udka i ziele angielskie. Całość udusić na małym ogniu. Doprawić do smaku solą i świeżym rozmarynem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- udka drobiowe
- mąka pszenna
- papryka w proszku
- olej do smażenia
- świeża papryka czerwona
- marchew
- pietruszka
- fasolka konserwowa
- cebula
- sól, ziele angielskie, rozmaryn

Składniki

- 400 g mielonego mięsa z kurczaka lub indyka
- 2 cebule (dymki, ze szczypiorkiem)
- 1 jajko surowe
- 1 ząbek czosnku
- bułka tarta
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso przełożyć do miski, dodać posiekane dymki, starty na tarce ząbek czosnku i jajko. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Dodać bułkę tartą – tyle, żeby z masy łatwo dało się formować klopsiki. Wilgotną ręką robić kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Smażyć na złoty kolor, często obracając, aby smażyły się równomiernie ze wszystkich stron.

Uwaga: klopsiki są doskonałe do zamrażania.

Poleca Joachim Stróż, Opole

Klopsiki

Szaszłyki drobiowe

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić w grubszą kostkę. Dodać do tego delikat, sól, pieprz i olej. Wymieszać i odstawić na 2 godziny. Boczek, kielbasę i cukinię pokroić w plastry, cebulę pokroić na cztery części i oddzielić piórka. Paprykę umyć, wyczyścić z nasion i pokroić w równe kawałki, wielkości kostek mięsa. Nadziewać na patyki na przemian: papryka czerwona – kielbasa – cebula – cukinia – papryka zielona – boczek – cebula – mięso – papryka żółta – cukinia. Czynność można powtórzyć do uzupełnienia patyka. Kolejność składników można samemu układać według uznania. Tak przygotowane szaszłyki posmarować olejem i układać na blaszce wyłożonej folią aluminiową posmarowaną olejem. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 15–20 minut.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 500 g piersi z kurczaka (500 g piersi z indyka lub 500 g schabu)
- 200 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- 200 g kielbasy zwyczajnej
- 3 kolory papryki (zielona, żółta, czerwona)
- 1 cukinia
- delikat do mięs, olej słonecznikowy
- sól, pieprz do smaku
- patyki do szaszłyków

Składniki

- 1 kg mięsa cielęcego
- 3 bułki moczone w wodzie
- dużo zielonej naci pietruszki
- 300 g cebuli smażonej na maśle na złoty kolor
- ½ kostki masła
- 300 g wątróbki drobiowej
- 5 jajek
- sucha bułka pokrojona w kostkę
- słonina ugotowana i pokrojona w kostkę

Farsz do indyka nadziewanego

Sposób przyrządzenia

Mięso zemeć, dodać bułki, cebulę, wątróbkę, zieloną natkę pietruszki, sól i pieprz. Masło utrzeć z żółtkami i wszystko razem wymieszać. Sprawdzić smak i nadziewać indyka. Do skóry szyi dodać suchą bułkę pokrojoną w kostkę i słoninę także pokrojoną w kostkę. Tak przygotowanego indyka piec w piekarniku.

Poleca Józefa Przedzimirska, Opole

Żołądki drobiowe w sosie koperkowym

Sposób przyrządzenia

Żołądki, włoszczyznę i przyprawy gotować przez 90 minut, odstawić do przestudzenia. Z masła, mąki, zrobić zasmażkę, uważając, by mąka się nie zrumieniła, tylko straciła smak surowizny. Rozprowadzić zasmażkę wywarem, zagotować i energicznie mieszać – nie powinny powstać nawet najmniejsze grudki. Sos doprawić do smaku, dodać śmietanę i koperek. Gdy będzie zbyt gęsty, podlać 2 łyżkami wywaru. Przechłodzone żołądki wyjąć z wywaru, pokroić w „makaronik”, wrzucić do sosu, przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg żołądków drobiowych
- duża porcja włoszczyzny
- sól, pieprz w ziarnach
- ziele angielskie w ziarnach

Składniki na sos

- 1 czubata łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 5 szklanek wywaru z włoszczyzny
- 2 kopiane łyżki posiekanego koperku
- ½ szklanki śmietany kremowej
- sól

VI

Potrawy z dziczyzny



Notatki

Kotlet schabowy z dzika

Jest to danie proste w przyrządzeniu, nie wymagające wstępnego marynowania mięsa, pod warunkiem, że będzie pochodziło od sztuki młodej.

Sposób przyrządzenia

*S*kruszały schab z dzika opłukać, okroić z nadmiaru tłuszczu, wyporcjować kotlety schabowe w poprzek kręgosłupa, pozostawiając przy każdym kotlecie kawałek (3–4 cm) kostki żebrowej (pozostawioną kostkę obrać z błonki). Tak przygotowane kotlety lekko naciąć w kilku miejscach na obwodzie, żeby umożliwić ich równomierne rozbicie. Czosnek wycisnąć przez praskę, natrzeć nim kotlety z obu stron, a następnie rozbić je tłuczkiem zwilżonym wodą (nie za mocno), wbijając niejako czosnek w kotlety. Rozbite kotlety osolić, lekko doprawić pieprzem i panierować kolejno: w mące, rozmąconym jajku wymieszanym z odrobiną mleka i tartej bułce. Należy uważać, żeby czosnek był dobrze wbity w mięso i pokryty panierką, w przeciwnym razie może się przypalać i nada potrawie gorzkawy smak. Smażyć kotlety na silnie rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor z obu stron. Przyrumienione dosmażyć pod przykryciem na bardzo małym ogniu (na płytce) albo na brzegu płyty kuchennej lub w średnio nagrzanym piekarniku.

Sposób podania: Kotlety podawać na gorąco. **Dodatki:** ziemniaki, kapusta kwaszona zasmażana, buraczki zasmażane, surówki z warzyw.

Poleca Roland Kuc, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1 kg schabu z dzika
- 1 łyżka smalcu
- 1 kopiata łyżka mąki
- 1 kopiata łyżka tartej bułki
- 1 jajko surowe
- sól, pieprz mielony
- 4 duże ząbki czosnku

Składniki

- 1 dzik o wadze 10–15 kg

Składniki na nadzienie

- ok. 500 g ryżu
- mleko
- 1 łyżka masła
- garść rodzynek
- 2–3 łyżeczki startej skórki z cytryny
- szczypta cynamonu
- 2–3 goździki
- bułka paryska ok. 200 g
- 1–2 szklanki białego wytrawnego wina
- sól, pieprz
- 1 łyżka płynnego miodu

Składniki na zalewę

- 500 g marchwi
- 500 g pietruszki
- 500 g selera
- 500 g cebuli
- 150 ml oleju
- 100 ml wytrawnego wina
- sól, pieprz
- liść laurowy
- ziele angielskie
- kilka ziaren jałowca i szczyptę cukru

Warchlak na słodko à la Radziwiłł

Sposób przyrządzenia

*D*zik, z którego przygotowana będzie potrawa, nie może być większy niż 10–15 kg, koniecznie dobrze „pozyskany” (strzelony). Oskórowaną tuszę po przebadaniu w całości dokładnie myć i osuszyć papierowymi ręcznikami. Przygotować prostą zaprawę jarzynową. Marchew, pietruszkę, seler i cebulę po 500 g. Rozdrobnić na tarce o grubych oczkach. Dodać dobry olej 150 ml, wytrawne wino 100 ml, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kilka ziaren jałowca i szczyptę cukru. Całość wymieszać i ugnieść aż do pojawienia się soku. Wykonaną zaprawą okładać szczelnie całą tuszę i umieścić w chłodnym miejscu na 1–2 dni. Następnie zdjąć zaprawę, osuszyć papierowymi ręcznikami (nie płukać!).

Przygotować nadzienie: Ugotować ryż (ok. 500 g, w zależności od wielkości dzika) na sypko, na tłustym mleku, koniecznie z dodatkiem 1 łyżki masła. Do schłodzonego ryżu dodać garść rodzynek, 2–3 łyżeczki startej skórki z cytryny, szczyptę cynamonu, 2–3 goździki. Bułkę paryską (ok. 200 g – w zależności od wielkości dzika) namoczyć w 1–2 szklankach białego, wytrawnego wina, następnie odcisnąć i dokładnie zemleć na drobnym sitku. Połączyć wcześniej przygotowany ryż z bułką, ewentualnie doprawić solą i pieprzem oraz 1 łyżką płynnego miodu. Przygotowaną masą nadziewać szczelnie całą tuszę i dokładnie zaszyć. Nóżki mocować sztywno przy tuszy. Całość tuszy doprawić pieprzem, posolić i szczelnie zawinąć w folię aluminiową. Piec w temperaturze 180°C przez 11/2–2 godziny. Następnie zdjąć folię i dopiec w temperaturze 130–150°C, polewając tłuszczem, wytworzonym sosem oraz skrapiając obficie miodem pitnym. Czas dopiekania zależny jest od wielkości tuszy i jakości pieca.

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Pieczeń z dzika po myśliwsku

Sposób przyrządzenia

Przygotować zaprawę z warzyw: Oczyszczone i umyte warzywa pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z olejem i zmiażdżonymi przyprawami. Ugnieść otrzymaną masę, aż zacznie wydzielać sok. Otrzymaną papką natrzeć opłukane i osuszone mięso, włożyć ciasno do naczynia emaliowanego, glinianego lub porcelanowego, przysypać resztą zaprawy, przykryć i wstawić do lodówki na 2–3 dni. Mięso wyjąć i oczyścić z zaprawy, naszpikować palczkami słoniny (o grubości ok. 0,5 cm), obsypać mąką, obrumienić na patelni ze wszystkich stron na części smalcu, przełożyć do rondla. Na reszcie smalcu podsmażyć warzywa z zaprawy. Podsmażone warzywa dołożyć do mięsa, dolać 1/2 szklanki gorącej wody i dusić pod przykryciem, w miarę wyparowywania skrapiając gorącą wodą. W wywarze z kości i warzyw (może być po prostu rosół wołowy lub gotowa kostka rosółowa) rozgotować bułkę tartą. Otrzymany w ten sposób płyn połączyć z sosem od mięsa. Mięso wyjąć i pokroić w grube plastry w poprzek włókien. Sos przetrzeć przez sito, połączyć z czerwonym winem.

Sposób podania: Mięso podawać na gorąco, podgrzane w sosie.

Najlepszy dodatek: buraczki zasmażane, surówka z kwaszonej kapusty.

Poleca Roland Kuc, Dąbrowka Górna

Składniki

- 2 kg mięsa od szynki bez kości
- 100 g smalcu
- 150 g słoniny
- 1 czubata łyżka mąki
- 1 płaska łyżka bułki tartej
- 1 szklanka wytrawnego czerwonego wina
- 500 ml wywaru z kości
- 7 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren jałowca
- 10 ziaren pieprzu czarnego, pieprz mielony, sól

Składniki na zaprawę z warzyw

- 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 selera
- 1 cebula
- 1/3 szklanki oleju
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 5 liści laurowych
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 2 płaskie łyżki soli

Składniki

- dziczyzna
- sól, pieprz, ziarna jałowca
- tłuszcz
- cebula
- woda, wino czerwone
- troszeczkę mąki
- 1 łyżka stołowa marmolady porzeczkowej
- 1 kubek słodkiej śmietany

Sposób przyrządzenia

Mięso posolić, doprawić pieprzem i posypać majerankiem i ziarnami jałowca. Następnie smażyć je na gorącym tłuszczu. Do mięsa dodać krążki cebuli i podlewać całość wodą i winem. Tak przygotowane mięso dusić pod przykryciem w piekarniku 2 godziny. Sos zaprawić mąką i dodać 1 łyżkę stołową marmolady porzeczkowej. Na koniec dolać jeszcze raz trochę wina i dodać 1 kubek słodkiej śmietany. Doprawić do smaku.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Pieczeń z dziczyzny

Udziec z dzika pieczony

Sposób przyrządzenia

Zagotować wszystkie składniki marynaty. Umyte mięso włożyć ciasno do emaliowanego garnka i zalać wrzącą marynatą. Pozostawić na co najmniej 3 dni w chłodnym miejscu, codziennie obracając. Mięso wyjąć z marynaty, odcisnąć, obsmażyć na patelni ze wszystkich stron na smalcu, przełożyć wraz z tłuszczem (marynaty nie wylewać!). Do mięsa dołożyć 1 pokrajaną w krążki cebulę i śliwki, podlać paroma łyżkami marynaty, przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 2 godzin, skrapiając odrobiną marynaty i wytworzonym sosem. Jeżeli mięso będzie już miękkie, obsypać go mąką i piec jeszcze jakiś czas bez pokrywy, aż się zrumieni. Gotową pieczeń wyjąć do ostygnięcia. W tym czasie do pozostałego w brytfannie sosu po pieczeniu dodać 1 łyżkę marmolady z głogu, szczyptę cynamonu. Ewentualnie doprawić solą lub cukrem (sos powinien być słodko-kwaśny). Jeśli sos będzie za gęsty – rozrzedzić go marynatą, zagotować i przetrzeć przez sito. Do sosu włożyć pokrojone w poprzek włókien porcje pieczeni. **Sposób podania:** Mięso podawać na gorąco, polane sosem.

Poleca Arnold Kuc, Dąbrowka Górna

Składniki

- kawałek udźca nie mniej niż 2 kg
- 100 g smalcu
- 1 czubata łyżeczka mąki
- 1 łyżka marmolady z głogu
- odrobina cynamonu, sól

Składniki na marynatę

- 700 ml wytrawnego czerwonego wina (butelka)
- sok z 1 cytryny
- kawałek otartej skórki cytrynowej
- 2 cebule
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 3 goździki
- 15 jagód jałowca, liść laurowy
- 1 ząbek czosnku
- 10 suszonych śliwek, kawałek imbiru (może być w proszku)
- 2 cebule

Żeberka z dzika duszone

Sposób przyrządzenia

Zeberka umyć. Przygotować bejcę: wodę zagotować z octem, pokrojoną w grube krążki cebulą i przyprawami, ostudzić. Do garnka emaliowanego lub naczynia kamionkowego włożyć ciasno żeberka i zalać zimną bejcą. Naczynie umieścić w chłodnym miejscu na 2–4 dni, przewracając w tym czasie mięso kilkakrotnie. Po wyjęciu z bejcy usunąć z mięsa przyprawy i cebulę, żeberka osuszyć, podzielić na porcje, posolić, doprawić pieprzem, obficie oprószyć mąką i obrumienić na patelni na mocno rozgrzanym smalcu. Obrumienione mięso przełożyć do rondla i dusić, podlewając małą ilością wody. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia żeberk zeszklić 1 średnią cebulę pokrojoną w kostkę, dodać do duszenia. Gdy mięso będzie już prawie miękkie, dodać do duszenia czosnek przepuszczony przez praskę lub posiekany. Jeżeli powstały sos będzie zbyt rzadki, można go zagęścić zasmażką z mąki i tłuszczu.

Sposób podania: Jako danie główne z ziemniakami, kaszą gryczaną, kluskami lub jako przekąska. **Dodatki:** ogórek kwaszony, surówki. Dekorować zieleniną.

Poleca Arnold Kuc, Dąbrówka Górna

Składniki

- ok. 1 kg żeberk z dzika
- 100 g smalcu
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka stołowa mąki
- 2 duże ząbki czosnku
- sól, pieprz mielony

Składniki na bejcę

- 1/2 szklanki octu 10%
- 2 i 1/2 szklanki wody
- 1 łyżeczka cukru
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren jałowca
- 2 średnie cebule

Składniki

- ok. 1 kg boczku z dzika lub cienkiego boczku wieprzowego
- 250 g okrawków mięsnych z dowolnej dziczyzny (może być wołowina)
- 1 cebula
- 1/2 namoczonej suchej bułki
- 4 duże ząbki czosnku
- sól, 1 liść laurowy, po kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej i majeranku

Sposób przyrządzenia

Boczek uformować w prostokąt. Powstałe okrawki dodać do nadzienia. Płat boczku od wewnętrznej strony naciąć skośnie nożem na 3/4 grubości mięsa (uważając, żeby nie przeciąć!).

Przygotować nadzienie: Okrawki mięsa zemleć z odcisniętą bułką, doprawić solą, pieprzem i papryką. Płat boczku od strony nacięć natrzeć mocno solą, pieprzem, majerankiem i rozgniecionym czosnkiem, a następnie pokryć warstwą nadzienia, wciskając go w nacięcia boczku. Następnie boczek wraz z nadzieniem bardzo ciasno zawinąć i osznurować bawełnianą nicią. Włożyć go do gotującej się wody z cebulą, liściem laurowym, pieprzem ziarnistym i zielem angielskim, lekko posolonej. Ilość wody ma być jak najmniejsza, tylko tyle, żeby pokryła mięso. Zagotować boczek i utrzymać słabe wrzenie wywaru przez ok. 30 minut. Następnie zmniejszyć gaz do minimum, tak żeby boczek tylko się podgrzewał (absolutnie nie gotował) przez 90 minut. Po zestawieniu rondla z kuchni pozostawić boczek w wywarze do ostygnięcia, następnie włożyć między dwie czyste deseczki (np. do krajania) i mocno obciążyć (ciężarem co najmniej 2 kg). Pozostawić w zimnym miejscu do całkowitego schłodzenia. Boczek musi być konieczne przechowywany w lodówce, gdyż inaczej nie będzie się dobrze kroił.

Sposób podania: Podawać na zimno jako przekąskę do pieczywa, z chrzanem ze śmietaną lub ćwikłą z chrzanem.

Poleca Roland Kuc, Dąbrówka Górna

Gulasz wykwinny

Sposób przyrządzenia

Na maśle podsmażyć kolejno: pokrojone w kostkę mięso, cebulę pokrojoną w talarki i koncentrat pomidorowy. Całość przełożyć do rondla, chwilę poddusić i oprószyć mąką. Wlać 1 szklankę wody i 1 szklankę wina, dodać wszystkie przyprawy i dusić na małym ogniu przez 1 godzinę. Wyparowany sos uzupełniać wodą (nie za wiele!). Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć. Pieczarki pokroić na cząstki lub grube plastry i wraz z boczkiem dodać do potrawy, dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać galaretkę porzeczkową.

Sposób podania: Jako przekąskę – w kokilkach z dodatkiem pieczywa. Jako danie obiadowe – z knedlami, kaszą gryczaną lub ziemniakami purée. Udekorować natką pietruszki.

Poleca Roland Kuc, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1 kg mięsa z dzika lub sarny
- 100 g boczku wędzonego
- 250 g pieczarek
- 3 łyżki sklarowanego masła
- 4 średnie cebule
- po 1 czubatej łyżce koncentratu pomidorowego i mąki
- 1 szklanka wytrawnego, czerwonego wina
- 1 liść laurowy, 2 goździki
- 4 ziarenka jałowca
- sól, pieprz
- 2 łyżki galaretki porzeczkowej
- natka do przybrania

Pieczeń z sarny na zimno

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zalewy połączyć z wodą i zagotować, odstawić do ochłodzenia. W tym czasie mięso oczyścić z błon i powięzi, opłukać i osączyć. Ułożyć ciasno w emaliowanym lub glinianym naczyniu i zalać zalewą tak, żeby ledwo przykrywała mięso. Pozostawić w chłodnym miejscu lub lodówce na 2–3 dni. Po tym czasie utrzyć w moździerzu przyprawy (sól, pieprz, goździki, kolendra) z czosnkiem. Mięso wyjąć z zalewy, osączyć (nie płukać), wytrzeć do sucha czystą ściereczką i natrzeć przygotowaną mieszanką przypraw. Tak spreparowany udziec włożyć do naczynia i pozostawić w chłodnym miejscu pod przykryciem na ok. 12 godzin. Przygotować ciasto jak na pierogi (mąka, sól, woda), wyrobić i rozwałkować na placek grubości ok. 1 cm. Na środku ciasta ułożyć udziec, owinąć go ciastem, a brzegi zalepić jak duży pieróg. Tak przygotowane mięso ułożyć na blasze nasmarowanej tłuszczem i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 2 godzin. Gdy mięso będzie już miękkie, wyjąć je z piekarnika i pozostawić do przestudzenia. Następnie zdjąć ciasto, a mięso owinąć w folię i wstawić na dół do lodówki na 2–4 godziny. Po tym zabiegu pieczeń nabierze ścisłości i po wyjęciu z lodówki da się kroić na cienkie plastry. **Sposób podania:** Jako przekąska, na zimno, pokrojone w cienkie plastry i ułożone na półmisku. **Dodatki:** chrzan ze śmietaną, borówki. Dekorować zielenią.

Poleca Arnold Kuc, Dąbrówka Górna

Składniki

- 2 kg udźca z sarny
- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1 płaska łyżeczka zielonej kolendry
- 5 goździków
- 2 ząbki czosnku
- 150 g smalcu
- sól, pieprz mielony

Składniki na zalewę

- 1 szklanka octu
- 3 i 1/2 szklanki wody
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 4 goździki, 3 liście laurowe

Składniki

- 2 kg łopatki z dzika (może być inna część)

Składniki na zalewę

- 2 szklanki octu
- 2 szklanki wody
- po kilka ziaren liści laurowych, pieprzu czarnego i jałowca
- 1 duża cebula
- 1 pęczek włoszczyzny bez pora i kapusty
- 1/2 szklanki czerwonego wina
- 1 szklanka bulionu wołowego (może być z kostki)
- 1/2 szklanki soku wiśniowego
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka tartej bułki, szczypta cynamonu

Sztuka mięsa z dzika

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zalewy krótko zagotować, wystudzić. Mięso umyć, ułożyć ciasno w niewielkim rondlu emaliowanym lub glinianym garnku, zalać zalewą i pozostawić na dwa dni w chłodnym miejscu (codziennie obracać). Przed użyciem mięso starannie opłukać, włożyć do niedużego garnka, wlać bulion, przyprawy z zalewy, włoszczyznę i cebulę, przykryć i dusić. Po godzinie, kiedy sos się wygotuje, dodać 1 szklankę wina i dusić. Pokroić w plastry w poprzek włókien, ułożyć na ogniotrwałym półmisku, zalać. Sos sporządzać z soku wiśniowego wymieszanego z wywarem pozostałym z mięsa, oczywiście poprzedzonym.

Sposób podania: Podawać na gorąco. Przed podaniem posypujemy na półmisku tartą bułką, cukrem (nie za dużo!) i odrobiną cynamonu. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut do zrumienienia.

Dodatki: buraczki zasmażane, ćwikła z chrzanem.

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Wątróbka z dzika po myśliwsku

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę wytrzeć czystą ściereczką (najlepiej w ogóle jej nie myć), pokroić na plastry grubości ok. 1 cm i rozbić lekko tłuczkiem. Posypać pieprzem i rozdrobnionymi przyprawami (nie solić!), przykryć i pozostawić w chłodnym miejscu na 2 godziny. Następnie oprószyć mąką i obrumienić z obu stron na stopionym sadle lub smalcu. Na tej samej patelni podsmażyć cebulę pokrojoną w krążki (do zeszklenia). Całość wątróbki, cebuli, przypraw i tłuszczu przełożyć do rondla, podlać zagotowaną wodą i dusić, uzupełniając wyparowany sos, na małym ogniu, ok. 90 minut, tak aby cebula się rozpuściła w sosie.

Sposób podania: Jako danie główne z ziemniakami i surówką lub jako przekąska. Dekorować zielenią. Solić na talerzu.

Poleca Józef Urban, Dobrzeń Wielki

Składniki

- 600 g wątróbki z dzika (lub wieprzowej)
- sadło z dzika (lub smalec wieprzowy)
- 500 g cebuli, mąka
- pieprz mielony, liść laurowy i po kilka ziarenek: pieprzu, ziela angielskiego i jałowca

Zając po polsku w śmietanie

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki bejcy krótko zagotować z wodą i octem, wystudzić. Tuskę wymoczyć kilka godzin w zimnej wodzie dla usunięcia krwi, usunąć skrzepę, wyżyłować, usunąć błony, umyć, ułożyć ciasno w niewielkim rondlu emaliowanym lub glinianym garnku, zalać bejcą i pozostawić na parę dni w chłodnym miejscu (codziennie obracać). Przed użyciem mięso opłukać. Następnie pokroić słoninę w słupki i naszpikować gęsto zająca. Osuszyć mięso papierowym ręcznikiem lub czystą ściereczką, natrzeć solą. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem, włożyć zająca, na wierzch położyć kilka kawałków masła. Podlać parę łyżek zaprawy, w której się bejcował. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec, aż będzie półmiękkie (ok. 1 godziny), skrapiając zaprawą i wytworzonym sosem. Później polewać już tylko samą kwaśną śmietaną. Po dopieczeniu zająca wyjąć, wyporcjować. Sos, jeśli trzeba, zagęścić mąką i podgrzać w nim porcje zająca.

Sposób podania: Podawać na gorąco.

Dodatki: buraczki zasmażane, ćwikła z chrzanem, „liliowa” kapusta zasmażana.

Poleca s. Agnieszka Pampuch, franciszkanka, Dobrzeń Wielki

Składniki

- comber i uda z zająca (przodek najlepiej zostawić do pasztetu)
- 150 g słoniny
- 4 łyżki masła
- 1 szklanka kwaśnej śmietany

Składniki na zaprawę

- 2 szklanki wody
- 1/2 szklanki octu
- pokrojona w paski 1 średnia cebula
- 1 pietruszka, kawałek selera, liść laurowy
- po kilka ziaren: pieprzu, jałowca, goździków i ziela angielskiego oraz imbir

Składniki

- 1 zając
- boczek
- sól, pieprz
- 2 duże cebule
- 2 duże łodygi pora
- 2–3 marchewki
- 1 mały seler
- kwaśna śmietana
- czerwone wino
- 2–3 liście laurowe
- 8–19 ziaren pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- 3–4 ziaren jałowca
- 1 szczypta kminku
- 2–3 goździki
- 1½ łyżeczki majeranku

Dziki zając

Sposób przyrządzenia

Sprawionego zająca naszpikować boczkiem, doprawić pieprzem, posolić i smażyć na brązowo. Do zająca dodać zeszląconą cebulę, drobno pokrojonego pora, marchewkę pokrojoną w kostkę, selera i zalać gorącą wodą. Następnie dodać przyprawę: liście laurowe, ziarna pieprzu, czosnek i ziarna jałowca. Kminek, goździki i majeranek dodać dopiero na 30 minut przed zakończeniem smażenia. Zająca smażyć 150 minut. Na koniec doprawić kwaśną śmietaną i winem.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Pyszny królik dla każdego

Sposób przygotowania

Królika dokładnie umyć, podzielić na porcje i natrzeć wyciśniętym czosnkiem zmieszonym z solą. Odkładamy do lodówki na 1,5 – 2 godziny. Następnie obsmażyć na złoty kolor z każdej strony, najlepiej na niewielkiej ilości smalcu (królik smażony na oleju będzie suchy). Przełożyć do brytfanki lub garnka. Marchewkę obrać i pokroić na niezbyt cienkie plastry. Tak samo zrobić z korzeniem pietruszki. Obsypać warzywami mięso królika w naczyniu. Dusić 1 – 1,5 godziny, aż mięso i marchewka będą miękkie, polewając od czasu do czasu wodą lub bulionem.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 1 królik lub 4–5 ćwiartek
- 3–4 ząbki czosnku
- sól
- smalec (ewentualnie olej)
- 4–5 średnich marchewek
- 1 korzeń pietruszki
- natka pietruszki do posypania
- woda lub bulion z kostki rosolowej

Królik pieczony (złocisty)

Sposób przyrządzenia

Poporcowany comber lub udką tylne po dokładnym umyciu namoczyć w naturalnym mleku lub naturalnej maślanie na 24 godziny. Po namoczeniu dokładnie opłukać, wysuszyć ręcznikiem papierowym. Przygotować następującą zaprawę: 1/4 szklanki oleju wymieszać z 1 łyżką musztardy i 1 łyżeczką miodu, dodać trzy ząbki przeciśniętego czosnku i 20 g przyprawy do kurczaka, 2 łyżeczki tymianku, pieprz do smaku wszystko dokładnie ze sobą wymieszać (np. blenderem). Przygotowaną zaprawą dokładnie natrzeć mięso i włożyć do lodówki na minimum 12 godzin. Następnie ułożyć w szklanym naczyniu, okładając plasterkami wędzonego boczku i dodać nieco wody (aby królik był soczysty). Piec w piekarniku do miękkości (ok. 60 minut) w temperaturze 180°C.

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Składniki

- comber (schaby z polędwiczkami razem) lub tylne udką
- przyprawa do kurczaka
- miód
- musztarda
- olej
- czosnek
- tymianek
- pieprz
- 5 plasterków boczku wędzonego (może być tłusty)

Składniki

- 1 młody królik
- 1 łyżka stołowa tłuszczu
- 250 ml bulionu mięsnego
- 2 łyżki stołowe soku cytrynowego
- 6 łyżek stołowych soku pomarańczowego
- 2 pokrojone zielone papryki
- 1/2 filiżanki pokrojonych grzybów
- sól, pieprz, szczypta mielonego imbiru
- 2 łyżki posiekanej pietruszki

Sposób przyrządzenia

Królika poporcować i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Do mięsa wlać bulion i dodać wszystkie składniki oprócz pietruszki. Mięso dusić pod przykryciem, następnie doprawić i na koniec posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Dziki królik

Żeberka z dzika w kapuście kwaszonej

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcisnąć z kwasu (nie płukać, chyba że jest wyjątkowo kwaśna), zalać wrzątkiem, dodać sól i przyprawy, gotować. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do gotującej się kapusty. Żeberka podzielić na porcje, posolić, oprószyć mąką, obrumienić na patelni na rozgrzanym smalcu, przełożyć do rondla i dusić, podlewając małą ilością wody. Gdy są prawie miękkie, przełożyć je w całości, razem z kośćmi, do gotującej się kapusty. Na pozostałym tłuszczu zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać mąkę, zasmażyć na złotą zasmażkę, wymieszać z kapustą. **Sposób podania:** Jako danie główne z ziemniakami lub jako przekąska. Dekorować zielenią.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- ok. 1 kg żeberka z dzika lub wieprzowych
- 2 kg kapusty kwaszonej
- 2 marchewki
- 1 duża cebula
- smalec (z dzika lub wieprzowy)
- mąka, sól
- liść laurowy, po kilka ziaren pieprzu, jałowca i ziele angielskiego, pieprz mielony

Składniki

- 1–1,5 kg słoniny z dzika
- 150 g sadła z dzika
- 300 g mięsa z łopatki dzika
- 2 sztuki podsuszonych kabanosów z dzika
- 1 duża cebula

Sposób przyrządzenia

Słoninę i sadło przetopić, mięso z łopatki doprawić, dodając rozmaryn, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz, po natarciu pozostawić na 4 godziny w lodówce i piec, po wystudzeniu zemleć mięso i kabanosy i połączyć z przetopioną słoniną, dodając przesmażoną cebulę, szczyptę soli i pieprzu.

Poleca Wojciech Plewka, Opole

Smalec myśliwski z dzika

Dzika kaczka (dzika gęś) tradycyjna

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w krążki, zagotować wszystkie składniki marynaty, gotować na małym ogniu ok. 5 minut, następnie wystudzić. Skruszałą kaczkę umyć dokładnie w zimnej wodzie i ułożyć ciasno w emaliowanym lub glinianym naczyniu, zalać marynatą i wstawić do chłodnego miejsca na 4 dni, codziennie obracając. Kaczkę wyjąć z zalewy, opłukać i osuszyć, naszpikować (słoninę kroi się w cienkie paski długości 3–4 cm i przewleka pod skórą wzdłuż udek w 1–3 rzędy z każdej strony, nacinając skórę tak, aby końce każdego paska lekko wystawały) i oprószyć lekko majerankiem. Bardziej niecierpliwi mogą po prostu obłożyć tuszkę szerokimi plastrami słoniny i obwiązać bawełnianą nitką. Tak przygotowaną tuszkę ułożyć w brytfannie grzbietem do dołu, polać roztopionym smalcem, przykryć i włożyć do nagrzanego piekarnika (temperatura 200–250°C). Po zrumienieniu skórki zmniejszyć temperaturę piekarnika i piec aż do miękkości, skrapiając marynatą, a potem wytworzonym sosem. Trzeba uważać, aby sos całkowicie nie odparował (musi być zawsze ok. 1 szklanki na dzień), gdyż mięso wtedy stwardnieje. Po upieczeniu (ok. 2 godzin, jeśli nie jest to sztuka stara) wyjąć, podzielić na porcje. **Sposób podania:** Podawać polaną wytworzonym sosem, który można według upodobania odtłuścić i doprawić oraz zagęścić. Najlepszy dodatek to czerwona (liliowa, modra) kapusta zasmażana.

Poleca Roland Kuc, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1 dzika kaczka lub gęś
- 1–2 łyżki smalcu do pieczenia
- 150–250 g słoniny
- 1 łyżka majeranku

Składniki na marynatę

- 1 szklanka octu
- 2 szklanki wody
- 1 cebula
- 1 płaska łyżka stołowa soli, tyle samo cukru
- 10 zgniecionych ziaren jałowca
- 10 ziaren pieprzu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka kolendry

Składniki

- 500 g łopatki (lub innego mięsa z dzika bez kości)
- 40 g mąki
- 1 cebula
- 2 strąki papryki
- 5 pieczarek
- 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego
- smalec do smażenia
- po 4 ziarna jałowca i ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 szczypta kminku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej, przyprawa do zup, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Skruszałe mięso z dzika umyć, osuszyć i pokroić w kostkę o bokach ok. 2 cm, włożyć do salaterki, dodać sól, pieprz, paprykę, kminek i dobrze wymieszać mięso z przyprawami. Przykryć i wstawić do chłodnego miejsca na co najmniej 1 godzinę. Następnie przyprawione mięso w salaterce posypać mąką i wymieszać je starannie łyżką, tak żeby mąka dotarła do wszystkich kawałków. Rozgrzać smalec na patelni, wrzucać partiami mięso (nie za wiele na raz) i smażyć, mieszając tak, aby zrumieniło się ze wszystkich stron. Zrumienione mięso przełożyć do rondla, a na tej samej patelni zeszklić pokrojoną w krążki cebulę. Cebulę połączyć z mięsem, dodać 1/4 szklanki wody i dusić do miękkości. W połowie duszenia (po ok. 40 minutach) dodać pozostałe przyprawy (jałowiec, ziele angielskie, liść laurowy). Po ok. 30 minutach dodać do mięsa obrane i pokrojone w kostkę pieczarki i strąki papryki. Gdy gulasz będzie już miękki, dodać koncentrat pomidorowy, ewentualnie doprawić maggi i poddusić ok. 5 minut. **Sposób podania:** z kaszą gryczaną lub kluskami.

Poleca Jerzy Wilhelm, Przysiecz

Gulasz z dzika

Szynka z dzika w całości faszerowana boczkiem

Sposób przyrządzenia

Szynki z dzika wykroić kości, umyć, osuszyć. Następnie zalać maślanką do przykrycia mięsa i odstawić do chłodnego miejsca na 12 godzin. Następnie szynkę umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Całość ponacinać, tworząc jeden płat. Następnie na całej powierzchni ostrym nożem naciąć kieszonki co 4–5 cm i szpikować boczkiem wędzonym. Następnie całość (z dwóch stron) obsypać solą, pieprzem, delikatem do mięs i jałowcem, a środek posmarować musztardą. Całość zwinąć w kształt rolady i obwiązać sznurkiem bielonym. To wszystko ułożyć w brytfannie posmarowanej olejem i odstawić w chłodne miejsce na 6 godzin. Po tym czasie piec w piekarniku w temperaturze 180°C od 3 do 3,5 godziny. Następnie całość wyłożyć na półmisek, usunąć sznurek i pokroić nożem elektrycznym w równomierne 1 cm plastry. Podawać z kapustą kiszoną.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

Składniki na 10 osób

- 1 szynka z dzika w całości
- 500 g boczku wędzonego
- musztarda sarepska
- maślanka
- sól, pieprz, delikat do mięs
- 10 startych ziarenek jałowca
- olej słonecznikowy

Pieczeń duszona z sarny w śmietanie

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zaprawy krótko zagotować z wodą i octem, wystudzić. Umyte mięso ułożyć ciasno w niewielkim rondlu emaliowanym lub glinianym garnku, zalać zaprawą i pozostawić na kilka dni w chłodnym miejscu (codziennie obracać). Przed użyciem mięso wyjąć, opłukać, usunąć błony i powięzi, osączyć, zbić pałąk (lub tłuczkiem). Następnie pokroić słoninę w słupki i naszpikować nią mięso. Osuszyć mięso papierowym ręcznikiem lub czystą ściereczką, natrzeć solą i pieprzem, oprószyć lekko mąką. Zrumienić mięso na rozgrzanym maśle ze wszystkich stron, przełożyć do rondla, podlać 1/2 szklanki wody, dodać cebulę i przyprawy z bejcy, dusić na małym ogniu 2–3 godziny. Dla skruszenia można do duszenia wlać kieliszek (ok. 30 g) spirytusu. Gdy pieczeń będzie już miękka, wymieszać śmietanę z 1 płaską łyżką mąki, zalać tym mięso i poddusić jeszcze ok. 5 minut.

Sposób podania: wystudzone mięso pokroić w plastry w poprzek włókien, zalać sosem, podgrzać. Podawać na gorąco.

Dodatki: buraczki zasmażane, ćwikła z chrzanem, „liliowa” kapusta zasmażana.

Poleca Piotr Grittner, Przysiecz

Składniki

- ok. 1 kg combra lub kulki z sarny (w ostateczności może być ładny kawałek młodej wołowiny)
- 150 g słoniny
- 4 kopiane łyżki masła
- 1 szklanka kwaśnej śmietany

Składniki na zaprawę

- 2 szklanki wody
- 1/2 szklanki octu
- pokrojona w paski 1 średnia cebula
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- liść laurowy, po kilka ziaren: pieprzu, jałowca, goździków i ziela angielskiego oraz imbir mielony

Składniki

- 2 kg szynki z dzika w jednym kawałku
- 100 g śliwek suszonych bez pestek
- 50 g suszonych brzoskwiń
- 20 g rodzynek
- 1 jabłko
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonej lub zielonej siekanej bazylii
- 1 łyżka stołowa majeranku

Składniki na zalewę

- 1 torebka soli peklowej
- 80 g soli jodowanej
- 3 roztarte ząbki czosnku
- garstka majeranku
- 3 pokruszone liście laurowe
- 2 litry przegotowanej i wystudzonej wody

Szynka z dzika z bakaliami

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zalewy dokładnie wymieszać i połączyć z wodą. Mięso oczyścić z błon i powięzi, opłukać i osączyć. Ułożyć ciasno w emaliowanym lub glinianym naczyniu i zalać zalewą tak, żeby przykrywała mięso. Pozostawić w temperaturze ok. 5°C (lodówka) na 4 doby. Po wyjęciu z zalewy mięso osączyć i wytrzeć suchą szmatką (nie płukać). Osuszone mięso naszpikować suszonymi śliwkami i morelami, natrzeć solą roztartą z trzema ząbkami czosnku, bazylią i majerankiem. Natarte mięso owinąć szczelnie w folię aluminiową, ułożyć na brytfannie, podlać wodą i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 2 godziny w temperaturze 200°C, uzupełniając poziom wody w brytfannie i dwukrotnie odwracając mięso. Po tym czasie mięso wyjąć, przestudzić, odwinąć z folii. Część mięsa można przeznaczyć do spożycia na zimno, część na gorąco. Część przeznaczoną do spożycia na zimno pokroić ostrym nożem na dość cienkie plastry, ułożyć na półmisku i dekorować (zieleniną, czerwoną papryką). Podawać z majonezem. Część przeznaczoną do spożycia na gorąco pokroić na grubsze plastry (ok. 2 cm), włożyć do rondla, podlewać sosem z pieczenia, do sosu dodać opłukane rodzyunki, jabłko pokrojone w cienkie plastry wraz z łupiną. Całość przykryć i dusić ok. 30 minut. Jeżeli jest taka potrzeba, przed podaniem sos odparować.

Sposób podania: jako danie obiadowe z ziemniakami.

Dodatki: borówki lub żurawiny.

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Zrazy z dzika

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zalewy połączyć z wodą i zagotować, odstawić do ochłodzenia. W tym czasie mięso oczyścić z błon i powięzi, opłukać i osączyć. Ułożyć ciasno w emaliowanym lub glinianym naczyniu i zalać zalewą tak, żeby ledwo przykrywała mięso. Pozostawić w chłodnym miejscu lub lodówce na 2–3 dni. Namoczyć suszone śliwki w letniej przegotowanej wodzie przez kilka godzin. Mięso po wyjęciu z zalewy opłukać, osuszyć, pokroić w plastry grubości ok. 1,5 cm. Każdy plaster rozbić lekko tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem, a następnie mąką, obrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu z obu stron, przełożyć do rondla, podlać 1/2 szklanki gorącej wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu. W międzyczasie na pozostałym tłuszczu zeszklić cebulę, dodać wydrylowane śliwki, chwilę poddusić razem i dodać do mięsa. Następnie dusić potrawę na małym ogniu aż do miękkości.

Sposób podania: jako danie obiadowe z kaszą gryczaną lub ziemniakami.

Dodatki: buraczki zasmażane, kapusta kwaszona zasmażana, surówki.

Poleca Roland Kuc, Dąbrowka Górna

Składniki

- 1 kg łopatki lub szynki z dzika
- 1 duża cebula
- garść suszonych śliwek
- 1 czubata łyżka smalcu lub margaryny
- 1 łyżka mąki, sól, pieprz mielony

Składniki na zalewę

- 1/2 szklanki octu
- 2 i 1/2 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 2 liście laurowe
- po 5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu, 2 ziarna jałowca

Składniki

- 1,5 kg mięsa z dziczyzny z kośćmi (może być także wołowe, wieprzowe lub inne, ale nie z drobiu domowego)
- 200 g boczku wędzonego
- 200 g kielbasy
- 150 g smalcu lub stopionego sadła z dzika
- 2 kg kapusty kwaszonej
- 2 marchewki
- 2 średnie cebule
- 20 g suszonych grzybów
- 50 g suszonych śliwek, przyprawy
- sól, po kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu, liść laurowy, majeranek, pieprz ziołowy, papryka słodka
- 2 ząbki czosnku
- ewentualnie 1 kopiaista łyżka mąki

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcisnąć z kwasu (nie płukać, chyba że jest wyjątkowo kwaśna), zalać wrzątkiem, dodać sól i przyprawy, gotować. Marchew zerzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do gotującej się kapusty. W międzyczasie zalać suszone śliwki przegotowaną wodą, aby zmiękły. Osobno w małej ilości wody gotować uprzednio namoczone suszone grzyby. Mięso posolić, obrumienić na patelni na smalcu, przełożyć do rondla i dusić, podlewając małą ilością wody. Gdy jest prawie miękkie, przełożyć w całości, razem z kośćmi, do gotującego się bigosu. Ugotowane grzyby i namoczone śliwki pokrajać w paski i również dodać do bigosu. Boczek i kielbasę pokrajać w kostkę, lekko podsmażyć na tłuszczu i dodać do bigosu. Dodać także resztę przypraw, tj. majeranek, pieprz ziołowy, paprykę, pieprz mielony i roztarty czosnek. Całość gotować jeszcze ok. 30 minut. Ugotowany bigos połączyć ze złotą zasmażką (jeżeli planujemy przechowywać go dłużej, zasmażki nie dodajemy, tylko po wystudzeniu bigos zamrażamy). Odgrzewając, można dolewać rosółu wołowego.

Poleca Jerzy Wilhelm, Przysiecz

Bigos myśliwski

Sarnina z warzywami

Sposób przyrządzenia

Czyste mięso obsypać marynatą klasyczną z każdej strony i pozostawić na 2 godziny. Następnie posypać przyprawami z każdej strony i włożyć do rondla na rozgrzany olej. Zrumienić z każdej strony, podlać zimną wodą (ok. 3/4 szklanki), dorzucić ziarenka jałowca i wsypać mrożoną włoszczyznę. Dusić do miękkości mięsa, często je obracając i podlewając w razie potrzeby niewielką ilością wody.

Uwaga: Mięso zrumieniamy szybko, na mocno rozgrzanym oleju, po czym zmniejszamy temperaturę i dusimy do miękkości mięsa, pod przykryciem. Po ostudzeniu sarninę kroimy w plastry i podajemy polane sosem z warzywami. Sos można podprawić wodą z mąką i śmietaną według uznania.

Poleca Bożena Urban, Prószków

Składniki

- 1–1,5 kg schabu z sarny bez kości
- 300–350 g mrożonej włoszczyzny (paski)
- 2–3 łyżki oleju
- 1/2 opakowania marynaty klasycznej (20 g)
- ok. 10 g przyprawy gyros
- ok. 5–7 g przyprawy vegeta lub podobnej
- ok. 10 g czosnku granulowanego
- 6–7 ziarenek jałowca, pieprz według uznania

Dzik pieczony w całości z kaszą i kapustą (do upieczenia w piecu chlebowym)

Sposób przyrządzenia

Emulsja do posmarowania: 2 główki roztartego czosnku, jeden delikat do mięs, pieprz, sól, vegetę, roztarty jałowiec, dodać olej i przegotowaną zimną wodę. To wszystko wymieszać, aż do powstania konsystencji sosu.

Tuszę dzika umyć i namoczyć w zimnej wodzie ok. 2 godzin. Następnie osuszyć i natrzeć go przygotowanym sosem z przypraw od zewnątrz i wewnątrz. Odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin.

Farsz: Kapusta kiszona według przepisu (zobacz indeks).

Kasza: W 3 litrach wody ugotować boczek wędzony. Gotować ok. 30 minut. Wyjąć boczek i ostudzić, w pozostałym wywarze ugotować kaszę. Ugotowany boczek, 1/2 czosnku zemleć maszynką i dodać do ugotowanej kaszy. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać.

Do dzika najpierw włożyć farsz z kapusty kiszonej, a następnie włożyć farsz z kaszy. Całość zaszyć sznurkiem białym. Następnie dzika przełożyć do brytfanny, podlać wodą i piec w piecu chlebowym przez ok. 6 godzin. Spożywać na gorąco. Przy dzieleniu nakładać mięso – kaszę – kapustę.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 1 dzik w całości bez skóry i głowy ok. 25 kg
- 600 g boczku wędzonego
- 1 kg kaszy jęczmiennej
- kapusta zasmażana według przepisu z tej książki.
- 2 i 1/2 główki czosnku
- 1 delikat do mięs, pieprz, sól, vegeta
- 20 ziaren startego jałowca
- olej słonecznikowy

Składniki

- zając – najlepiej młody
- 160 g słoniny
- 300 g śmietany 18%
- 100 ml oleju
- 2 korzenie pietruszki
- 2 marchewki
- 1 cebula
- sok z 2 cytryn
- 1 łyżka miodu
- sól, pieprz, majeranek

Sposób przyrządzenia

Mięso z zająca naszpikować paskami słoniny, natrzeć od zewnątrz i wewnątrz pieprzem i majerankiem. Z oliwy, soku z cytryny i pokrojonych w talarki warzyw sporządzić marynatę, a następnie marynować zająca ok. 24 godzin. Razem z zalewą piec w gęsiarce w temperaturze 180°C przez 1 godzinę. Przed końcem pieczenia z soli i śmietany sporządzić zawiesinę, którą należy dodać do brytfanny.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Zając w śmietanie

Pieczeń z sarny z borówkami

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, zdjąć błonę, wyżyłować, zalać marynatą, pozostawić na 12 godzin. Następnie wyjąć, osuszyć, posypać przyprawami i mąką, zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu, skropić wodą, dusić na małym ogniu pod przykryciem. Cytryny umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, usuwając pestki. Miękkie mięso wyjąć, pokroić w poprzek włókien na porcje. Sos połączyć z cytrynami, winem, opłukаныmi rodzynekami, konfiturami, doprawić, zalać mięso, dusić kilka minut. Podawać z ziemniakami, ryżem lub kluskami i zieloną sałatą.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 800 g udźca lub łopatki (bez kości)
- 30 g mąki, tłuszcz
- 100 g cytryn
- 1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina
- 20 g rodzynek
- 100 g konfitur z borówek
- sól i pieprz do smaku

Składniki na marynatę

- 80 g cebuli
- 1 szklanka octu 6%
- 1 szklanka piwa jasnego
- sól, pieprz
- jałowiec, goździki, imbir i czosnek do smaku

Mięso z dzika duszone w piwie

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, pokroić w paseczki, posypać przyprawami i mąką, zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu razem z obraną, opłukaną i naszpikowaną goździkami cebulą oraz sparzonymi, obranymi ze skórki migdałami, dusić na małym ogniu pod przykryciem, doprawić. Podawać z ziemniakami i surówkami.

Poleca: brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 500 g mięsa
- 20 g mąki, tłuszcz
- 200 g cebuli (dymki lub szalotki)
- 50 g migdałów
- 1 piwo jasne
- sól, pieprz, goździki, majeranek i miód naturalny do smaku

Składniki

- wątróbki królicze
- oliwa
- jabłka
- masło klarowane
- cebula
- mąka
- przyprawy

Wątróbki królicze z jabłkiem i majerankiem

Sposób przyrządzenia

Wątróbki namoczyć w zimnym naturalnym mleku lub maślanie przez ok. 12 godzin. Następnie dokładnie wypłukać i wytrzeć ręcznikiem papierowym do sucha. Na jednej patelni zeszklić duże plastry cebuli. Na drugiej na klarowanym maśle w wysokiej temperaturze bardzo krótko smażyć wątróbki obtoczone w mące. Następnie połączyć zawartość obu patelni, chwilę dusić z dodatkiem małej ilości wody i dodać ćwiartki obranych jabłek (najlepsza szara reneta). Całość przyprawić majerankiem i jeszcze chwilę dusić. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Jajecznica myśliwska z borowikami i boczkiem z dzika

Sposób przyrządzenia

Przyrządzić na klarowanym maśle – wszystko oddzielnie: cebulę przysmażyć na złoto, borowiki przysmażyć, dodając cebulę pokrojoną w kostkę, boczek pokrojony w większą kostkę przysmażyć, wbite jajka smażyć, aż białka się zetną, delikatnie mieszając, ale żółtka pozostawić w całości. Do tej formy, ciągle mieszając, dodać boczki, cebulę i borowiki. Wszystko to smażyć, nie doprowadzając jednak konsystencji do dużego zagęszczenia. Podać do spożycia, dodając pieprz, sól i posypując minimalnie pietruszką. Jeśli ktoś lubi, można jeszcze na koniec dodać wcześniej przesmażonego jednego pomidora i wszystko razem wymieszać.

Poleca Wojciech Plewka, Opole

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 12 jaj kurzych lub 30 białek
- 3 średnie borowiki
- 1 duża cebula
- 150 g wędzonego boczku z dzika
- pieprz, sól do smaku

Składniki

- 2 kg mięsa z dzika – z udźca lub schabu (I klasa)
- 5,5 kg mięsa z dzika lub wieprzowiny zawierającego 20% tłuszczu (II klasa)
- 1,5 kg mięsa tłustego (50% tłuszczu) z dzika lub wieprzowiny
- 170 g soli peklującej
- 3 g pieprzu czarnego grubo mielonego
- 4 g czosnku
- 500 ml zimnej wody

Kiełbasa wiejska z dzika (krucha)

Sposób przyrządzenia

Mięso chude (I klasy) zemiać na maszynie do mięsa na sicie o średnicy ok. 10 mm. Mięso II klasy zemiać na sicie 8 mm. Mięso tłuste (z 50% tłuszczu) zemiać na sicie 5 mm. Połączyć zmielone mięsa. Dodać 500 ml zimnej wody, przyprawy. Dokładnie wymieszać aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Nadziewać w osłonki wieprzowe o średnicy 28–30 mm. Odstawić w chłodne miejsce do osadzenia na kilka godzin. Przed włożeniem do wędzenia rozgrzać wędzarnię. W pierwszej fazie suszyć w lekkim dymie ok. 30 minut. Następnie wędzić z dymem w temperaturze ok. 55°C przez 60 minut. W końcowej fazie podnieść temperaturę do ok. 85°C i piec w lekkim dymie ok. 10–15 minut do temperatury 70°C wewnątrz kiełbasy. Wyjąć z wędzarni i schłodzić.

Poleca Tadeusz Witkowski, Tułowice

Schab pieczony z dzika

Sposób przyrządzenia

Wszystkie dodatki – poza czosnkiem – włożyć do moździerza i utrzeć lekko, schab dokładnie tym natrzeć, czosnek pokroić w plastry i schab z góry nim obłożyć miejsce przy miejscu, dwie doby potrzymać w pojemniku w lodówce, aby dojrzało, piec w temperaturze 170°C przez 1,5 – 2 godziny, po 1 godzinie sprawdzając, czy jest już dobry do krojenia.

Uwaga: Pozostały naturalny wywar po pieczeniu nadaje się do wzbogacenia smaku kapusty modrej – włożyć do pojemnika i zamrażarki.

Poleca: Wojciech Plewka, Opole

Składniki

- około 1,5 kg schabu z dzika
- rozmaryn
- 2 łyżki soli
- 1 łyżka cukru
- ziele angielskie (4 szt.)
- liść laurowy (2 liście)
- pieprz (szczypta)
- czosnek

Notatki



VII

Potrawy z jagnięciny i koźlęcia



Notatki

Żeberka jagnięce pieczone w sosie musztardowym

Sposób przyrządzenia

Żeberka natrzeć czosnkiem, miodem, solą i pieprzem, przyprawami i sosem sojowym. Następnie wstawić na 12 godzin do lodówki. Po tym czasie wyjąć z lodówki i owinąć folią aluminiową, ułożyć w brytfannie kośćmi do góry i wlać ½ szklanki wywaru. Piec przez 2 godziny w temperaturze 220°C, podlewając co jakiś czas tłuszczem z brytfanny. Podawać z sosem beszamelowym i musztardą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1,5 kg żeberka jagnięcych
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki miodu
- sól, pieprz, wywar cielęcy
- słodka papryka w proszku
- 4 łyżki musztardy z gorczycą
- sos beszamelowy
- 100 g masła

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 polędwiczki jagnięce (po ok. 140 g)
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju
- 6 ząbków czosnku
- 100 g pomidorów suszonych w oleju
- 1 łyżka posiekanego tymianku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 4 płaty mrożonego ciasta francuskiego (po ok. 75 g)
- 1 żółtko
- 800 g marchwi
- 2 czerwone cebule
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżki masła
- sok i skórka starta z 1 pomarańczy
- 5 łyżek bulionu

Polędwiczki jagnięce w koszulkach z francuskiego ciasta

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem. Smażyć na rozgrzanym oleju po 1 minucie z obu stron, następnie wyjąć. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C (z termoobiegiem do 180°C). 4 ząbki czosnku obrać i przecisnąć przez praskę. Pomidory drobno posiekać. Wymieszać z tymiankiem, czosnkiem i przecierem pomidorowym. Ciasto rozmrozić i lekko rozwałkować. Na każdy płat wyłożyć masę pomidorową i mięso. Płaty ciasta zawinąć i lekko docisnąć. Posmarować żółtkiem. Ciasto ponakłuwać widelcem. Przełożyć na posmarowaną tłuszczem blachę. Piec ok. 20 minut. Marchew, resztę czosnku i cebulę obrać, pokroić w talarki lub w paski. Kolendrę utłuc w moździerzu. W garnku skarmelizować cukier. Wsypać warzywa. Do tego dodać masło, kolendrę, sok i skórkę z pomarańczy. Wlać bulion i dusić ok. 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Polędwiczki pokroić w plastry. Podawać z warzywami. Można udekorować gałązkami tymianku.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Jagnięcina beskidzka

Sposób przyrządzenia

Jagnięcinę moczyć ok. 1 godziny w zimnej wodzie z dużą ilością soli, następnie starannie i bardzo dokładnie oczyścić mięso z tłuszczu i błon, żeby pozbyć się charakterystycznego zapachu. Czosnek pokroić w kosteczkę i naszpikować gęsto mięso (można użyć znacznie więcej czosnku w zależności od upodobań). Z podanych składników przygotować marynatę, dolewając tyle oleju, żeby uzyskać lekko gęstą konsystencję. Marynatą natrzeć mięso, wpychając ją również w nacięcia z czosnkiem. Dodatkowo jeszcze posypać świeżo zmieloną pieprzem. Odstawić w zamkniętym szklanym lub emaliowanym naczyniu na 2–3 dni w chłodne miejsce. Mięso ułożyć w rondlu skropionym olejem, wlać marynatę, przykryć, włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C, po 10 minutach zmniejszyć temperaturę do 180°C. Piec ok. 3 godzin. Mięso odkryć po 2½ godziny, żeby się zrumieniło. Można mięso piec w folii, wtedy temperatura może być większa i mięso piecze się szybciej. Podawać w całości na półmisku przybranym sałatą, z pieczonymi w piekarniku ziemniakami, kaszą na sypko, pieczywem itd.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 udziec jagnięcy z kością (ok 1½–2 kg)
- 6–8 ząbków czosnku
- Składniki na marynatę**
 - olej
 - 2 łyżki sosu sojowego, ewentualnie maggi
 - 2 rozkruszone liście laurowe
 - 1 łyżka soku z cytryny
 - 1 łyżeczka zmiażdżonej w moździerzu kolendry (ewentualnie zemleć)
 - 2 łyżki rozkruszonego suszonego rozmarynu
 - po 1 łyżeczce ziół: tymianek, cząber, oregano
- 4 łyżki czerwonego octu winnego (lub lampka czerwonego wytrawnego wina)
- 1 łyżka papryki czerwonej słodkiej
- 1 łyżeczka imbiru
- 2 rozkruszone papryczki piri-piri (ewentualnie odrobina chilli)
- 2–3 łyżki ziarenek smakowych (warzywa albo co kto używa)
- 3 łyżki ostrej musztardy
- sól, świeżo zmielony pieprz czarny

Jagnięcina pieczona z rozmarynem

Sposób przyrządzenia

Udziec obsypać mąką z przyprawami. Zrobić 4–5 nacięć w mięsie, wepchnąć do środka rozmaryn (jeżeli nie mamy rozmarynu, można użyć mięty). Włożyć mięso do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Po 15 minutach zmniejszyć temperaturę do 180°C. Na każdy kilogram przypada 30 minut pieczenia + 20 minut do całkowitej. Najczęściej podaje się jagnięcinę, gdy jest w środku lekko różowa. Przewrócić mięso parę razy w czasie pieczenia.

Przygotowanie sosu z pieczenia

Po 30 minutach pieczenia dodać 1 łyżkę mąki do foremki, w której piecze się udziec, w celu wykonania bazy pod sos. Po kolejnych 20 minutach mąka powinna być już brązowa, dodać 2 łyżki wrzącej wody lub bulionu. Kiedy mięso jest już gotowe i odpoczywa, wmieszać do sosu trochę wody, więcej niż potrzeba, i zredukować. Podawać z sosem mięsowym lub miętową galaretką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1,75 kg udźca jagnięcego
- mąka wymieszana z solą i pieprzem do posypania
- świeży rozmaryn
- 1 łyżka mąki na sos

Składniki

- porcja mięsa z koźlęcia
- sól
- 1 łyżeczka kminku
- olej, smalec
- zimna woda

Pieczeń z koźlęcia „ziglik”

Sposób przyrządzenia

W brytfance rozpuścić tłuszcz, poukładać mięso (udo, karczek, łopatka, grzbiet, schab z młodego koźlęcia lub kozy mlecznej 2–3-miesięcznej) i zarumienić, dodać sól, kminek, zmniejszyć temperaturę, podlać wodą, przykryć i na średniej temperaturze smażyć mięso do miękkości. Nie należy pieczeni podlewać większą ilością wody, gdyż będzie ugotowane, a nie usmażone. Podawać z kluskami śląskimi i surówką.

Poleca Renata Sołtysek, Opole



Kotleciki jagnięce w sosie z octu balsamicznego z duszonym szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć i osuszyć. Na rozgrzanej patelni podsmażyć kotleciki z obu stron po 2 minuty. Następnie dolać bulion, a gdy odparuje, dolać ocet balsamiczny i miętę. Płyn ponownie zredukować, aż otrzymamy konsystencję sosu, i doprawić solą. Na drugiej rozgrzanej patelni udusić przez 2 minuty umyte i osuszone liście szpinaku (nie dolewać wody, szpinak puści sok). Na koniec dodać pokrojony w plasterki czosnek i oliwę, dusić kolejną 1 minutę i doprawić solą. Na talerz wyłożyć kotleciki i szpinak, udekorować listkami mięty.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 12 kotlecików jagnięcych z kostką
- 40 ml oliwy extra vergine (z pierwszego tłoczenia)
- 120 ml balsamicznego
- 80 ml bulionu mięsnego
- 600 g świeżego szpinaku
- 1 ząbek czosnku
- 4–5 listków świeżej mięty
- sól

VIII

Potrawy z wieprzowiny



Notatki

Kresowa studzienina (czyli galareta zwana inaczej: studeniec)

Sposób przyrządzenia

Produkty umyć, a łapkom poobcinać pazury. Do dużego garnka włożyć na dno łapki, a następnie mięso, przekładając je warzywami. Dodać sól, zalać zimną wodą (aby przykryła te produkty). Ogrzewać wolno, nie dopuszczając do zagotowania wody. Następnie gotować na bardzo małym ogniu, bez przykrywania, przez 2 godziny lub nieco dłużej, aż gotowane mięso stanie się miękkie. Przekładać (przewracać) w garnku produkty, które znalazły się w górnej warstwie, zwracając uwagę, aby się mięso nie wysuszyło.

Po ugotowaniu

Wyjąć mięso, aby ostygło. Rosół przecedzić. Łapki wyrzucić. Wystudzone mięso dokładnie obrać z kości i pokroić w kosteczkę w poprzek włókien. Przygotować niewielkie naczynia (głębokie miseczki lub talerze) albo większe salaterki, stosownie do przewidywanego sposobu podania, w których zastygnie studzienina. Układać w tych naczyniach na dnie: pokrojoną w kostkę – wyjętą z garnka – marchewkę, dodając ponadto – według gustu – pietruszkę zieloną, groszek zielony, a następnie pokrojone mięso. Na ułożone składniki wycisnąć przez praskę czosnek i dodać nieco pieprzu. Rosół doprawić do smaku solą, podgrzać i wtedy zalać nim przygotowane naczynia aż do poziomu przykrycia ułożonych składników. Odstawić do wystudzenia, a następnie zabezpieczone spożywczą folią (aby studzienina się nie wysuszała i silny zapach czosnku nie zaszkodził innym potrawom) wstawić do lodówki, na półkę, na której na pewno panuje dodatnia temperatura.

Podawać na liściu sałaty, udekorować przy tym plasterkiem cytryny, pokropić do smaku sokiem z cytryny, albo – według upodobania – octem jabłkowym, a w najgorszym przypadku zwykłym octem 10%.

Komentarz

Przepis powyższy dotyczy galaretki wieprzowej. Wiadomo jednak, że istnieje jej kilka odmian. Niektóre, np. cielęca, zalecana jest codziennie dla osób będących w trakcie rekonwalescencji po chorobach ortopedycznych. Sporządzając galaretkę cielęcą, zastępuje się wieprzowinę cielęciną, a golonkę – giczą cielęcą. Inne składniki pozostają bez zmian.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 500 g mięsa wieprzowego (karczek lub łopatką)
- 1 kg łapek drobiowych
- 1 golonka wieprzowa tylna
- 1/2 kurczaka
- **warzywa:** marchew, cebula, pietruszka
- **przyprawy:** liść laurowy, kilka ziarenek ziela angielskiego
- 1 główka czosnku, pieprz i sól do smaku

Składniki

- 1 golonka
- 2 świńskie nóżki
- 700 g wieprzowej łopatki
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- ziele angielskie, pieprz, sól
- 1 duża paczka żelatyny
- 5 ząbków czosnku
- 3 liście laurowe

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone i przekrojone nóżki, golonkę i mięso zalać zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Cedzakiem zdjąć szumy (ścięte białko) i gotować na małym ogniu ok. 3 godzin, aż zacznie się kleić. Wcześniej wyjąć mięso, gdy będzie miękkie. Do gotujących się nówek i golonki dodać marchewkę, pietruszkę, cebulę, kilka ziaren ziela angielskiego, pieprz, sól, 3 liście laurowe. Pod koniec gotowania odcedzić zawartość, by pozostał czysty wywar. Dodać rozdrobniony czosnek i proszek zmielonego pieprzu. Po zdjęciu z ognia dodać żelatynę. W miseczkach umieścić porcje chudego mięsa i zalać wywarem. Oprócz mięsa w miseczkach umieścić marchew, pietruszkę pokrojoną w drobną kosteczkę, plasterki gotowanego jajka i groszek konserwowy. Całość zalać wywarem.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Galantyna

Galaretka wieprzowa

Sposób przyrządzenia

Golonka i nóżki dzień wcześniej namoczyć w zimnej wodzie. Następnie wyczyścić, ułożyć w garnku, dodać jarzyny (oprócz czosnku) i gotować na małym ogniu ok. 3 godzin bez przykrycia. Następnie wyciągnąć mięso, ostudzić, usunąć skórki i tłuszcz. Mięso pokroić w kawałki i włożyć do miseczek. Do tych miseczek dodać marchewkę pokrojoną w kosteczkę. Można też udekorować plasterkiem ugotowanego jajka. Powstały wywar przecedzić przez gęstą ścierkę, usuwając nadmiar tłuszczu. W małym garnku z niewielką ilością wywaru ugotować posiekany czosnek i przecedzić go z powrotem do wywaru. Doprawić solą i pieprzem. Następnie 2–3 łyżeczki wlać na mały talerzyk, wstawić do lodówki i w ten sposób sprawdzić, czy galareta jest o odpowiednim stężeniu. W razie potrzeby dodać żelatyny. Takim sporządzonym wywarem zalać miseczki i odstawić do wystygnięcia.

Składniki

- 2 golonki wieprzowe tylne
- 4 nóżki wieprzowe
- 2 marchewki
- 1 mały seler
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 2 cebule
- sól, pieprz do smaku
- ½ główki czosnku

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- ok. 2 kg mięsa wieprzowego od szynki
- 3 cebule
- 1 czubata łyżeczka mąki
- 150 g smalcu
- 1 łyżka marmolady z głogu
- 2 szklanki rosołu wołowego (może być gotowy), sól

Składniki na marynatę

- 1 szklanka wytrawnego, białego wina
- sok z 2 małych cytryn
- 20 zgniecionych suszonych jagód jałowca
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 3 goździki, 2 liście laurowe

Wieprzowina na dziko

Sposób przyrządzenia

Wagotować wszystkie składniki marynaty. Umyte mięso włożyć ciasno w kamionkowy naczynek lub emaliowany garnku, obłożyć pokrojonymi w plastry 3 cebulami i zalać wrzącą marynatą. Pozostawić na 3–4 dni w chłodnym miejscu, codziennie obracając. Mięso wyjąć z marynaty (marynaty nie wylewać), odcisnąć, natrzeć solą ze wszystkich stron i pozostawić w chłodnym miejscu, na co najmniej godzinę. Obrumienić na silnie rozgrzanym smalcu i przełożyć wraz z tłuszczem do brytfanny. Podlać paroma łyżkami marynaty, przykryć i wstawić do średnio nagrzanego piekarnika. Piec około 2 godzin, polewając wytworzonym sosem. W połowie pieczenia włożyć do brytfanny połówkę cebuli z marynaty. Gdy mięso będzie już miękkie, obsypać sos mąką (1 łyżeczka), dodać pozostałą marynatę oraz 1 łyżkę marmolady głogowej lub powideł i 2 szklanki rosołu. Podgrzewać jeszcze ok. 15 minut, unikając silnego wrzenia sosu.

Sposób podania: Mięso podawać na gorąco, pokrojone w plastry w poprzek włókien, polane sosem.

Dodatki: kasza gryczana, buraczki zasmażane.

Poleca Klaudia Kaleta, Prószków

Karczek zapiekany

Sposób przyrządzenia

Karczek umyć, naszpikować czosnkiem, przyprawić solą, pieprzem, papryką, obłożyć plasterkami 1 cebuli i najpierw karczek obsmażyć, a później dusić aż do miękkości. Karczek wychłodzić, pokroić na niezbyt chude plastry. Ogórek i cebulę pokroić na plastry, rozłożyć na tych plasterach karczku dodać żółty ser i zapiec w piekarniku.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 1 kg karczku wieprzowego
- 3 cebule
- 3 ogórki kiszone
- 6 plasterków sera żółtego
- 3 ząbki czosnku
- olej bądź smalec
- sól, pieprz
- słodka papryka w proszku

Karczek zapiekany pieczarkami i serem

Sposób przyrządzenia

Karkówkę pokroić na 4 kotlety po 150 g, rozbić mocno tłuczkiem do mięsa, przyprawić solą, pieprzem, vegetą oraz posmarować z obu stron ketchupem odstawić na 3 godziny do lodówki do zamarynowania. Pieczarki pokroić w plasterki i udusić z cebulą, odstawić. Ser zetrzeć na tarce. Po 3 godzinach mięso ułożyć ciasno na blaszce i piec w piekarniku ok. 90 minut w temperaturze 180°C. Gdy mięso będzie miękkie, ułożyć na nim przesmażone pieczarki i posypać serem żółtym. Ponownie zapiec do rozpułnienia się sera.

Poleca Ewa Szindzielorz, Złotniki k. Opola

Składniki

- 600 g karkówki
- 300 g pieczarki
- 1 cebula
- 150 g sera żółtego
- sól, pieprz, vegeta, ketchup pikantny

Składniki

- 1 karczek wieprzowy (ok. 2 kg)
- 300 g suszonych śliwek
- 3 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka cukru
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól, pieprz
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru (świeży, drobno posiekany)
- ¼ kostki masła
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- 3 kostki rosołowe wołowe znanej marki

Karczek ze śliwką

Sposób przyrządzenia

Karczek natrzeć solą i pieprzem, związać bawełnianą nitką, by zachować równomierny kształt mięsa. Podsmażyć z obu stron na ostrym ogniu na patelni. Po obsmażeniu włożyć do piekarnika na ruszt i piec w temperaturze 150°C przez ok. 90 minut (najlepiej to zrobić dzień wcześniej). Po upieczeniu odłożyć do ostudzenia. Kostki rosołowe włożyć do garnka i zalać ok. 750 ml wody; podgrzewając, doprowadzić wodę do wrzenia, po czym powstały bulion odstawić z pieca. Cebulę i czosnek posiekać. Suszoną śliwkę pokroić na mniejsze części. Do garnka wlać olej i podgrzać. Po czym zrumienić w nim cebule. Po uzyskaniu jasnożółtego koloru cebuli dodać czosnek, śliwki i resztę składników, zalać bulionem z kostek rosołowych i całość gotować na wolnym ogniu ok. 30 minut. Ostudzony karczek pokroić na równe porcje (kolor mięsa będzie różowy) i włożyć do garnka z wywarem, gotować jeszcze 15–20 minut.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Kobiece udka

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju i zeszklić drobno posiekaną cebulę, dodać 2/3 mięsa i chwilę smażyć. Zdjąć z ognia, dodać pozostałe mięso i ryż, posiekaną pietruszkę, sól i pieprz. Wbić 3 jajka i dokładnie wszystko wyrobić. Z przygotowanej masy formować małe kotleciki (podłużne jak udka), obtaczać w bułce i roztrzepanym jajku. Usmażyć.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 500 g mięsa mielonego
- 2 cebule
- 3 łyżki bułki tartej
- 5 jajek
- mały pęczek natki pietruszki
- ½ szklanki ugotowanego ryżu na sypko
- 1 szklanka oleju
- sól, pieprz

Karczek w piwie

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć i osuszyć. Pokroić w plastry o grubości około 1,5 cm (powinno wyjść 6–7 plasterów). Białą i czerwoną cebulę pokroić w plastry. Przełożyć do garnka, dodać liście laurowe, pieprz i ziele angielskie. To wszystko zalać piwem, zagotować i chwilę pogotować na małym ogniu. Zalewę ostudzić i włożyć do niej plastry mięsa. Całość włożyć do lodówki na 24 godziny. Następnie plastry mięsa wraz z cebulą rozłożyć na aluminiowej tacce. To razem położyć na rozgrzanym grillu. Grillować ok. 40 minut. Po upływie 20 minut plastry mięsa należy odwrócić. Podawać z pieczywem i ulubionym dipem.

Poleca Jadwiga Zmarzły, Przysiecz

Składniki

- 1 kg karczku
- 500 ml jasnego piwa
- 1 średnia biała cebula
- 1 średnia czerwona cebula
- 2 liście laurowe
- 4 ziarenka pieprzu
- 4 ziarenka ziela angielskiego

Składniki

- 60–70 polędwiczek wieprzowych
- ¼ kostki masła
- 3 łyżki oleju
- 400 g kurek
- 4 łyżki śmietany 30%
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- ½ łyżeczki ziół prowansalskich, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

2 łyżki masła utrzeć z koperkiem na gładką masę. Mięso umyć, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. Polędwiczki zrumienić na oleju z każdej strony, zestawić z ognia. Kiedy lekko przestygną, ponacinać ukośnie wierzch, nacięcia wypełnić masłem z koperkiem. Ułożyć mięso w żaroodpornym naczyniu, posypać ziołami, przykryć, piec 35 minut w temperaturze 180°C. Grzyby oczyścić, umyć, osuszyć. Podsmażyć chwilę na maśle, zmniejszyć ogień, dusić ok. 10 minut. Wlać śmietanę i dusić, aż sos zgęstnieje. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Poleca Kamila Kansy, Dobrzeń



Polędwiczki w porach

Sposób przyrządzenia

Pory oczyścić, opłukać, naciąć wzdłuż, podzielić na liście. Włożyć na 2 minuty do wrzącej, lekko posolonej wody. Odcedzić, przelać na sitko wodą, dokładnie osuszyć. Polędwiczki oczyścić, posmarować musztardą wymieszaną z miodem i kolorowym pieprzem. Przykryć i odstawić do lodówki (najlepiej na ok. 2 godziny). Zamarynowane mięso wyjąć z lodówki. Każdą z polędwiczek owinąć liśćmi pora. Żaroodporną formę posmarować olejem. Ułożyć w niej polędwiczki. Skropić je olejem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec ok. 45 minut. Gotową pieczeń podawać ze smażonymi ziemniakami. Pieczone polędwiczki zyskają jeszcze lepszy aromat i smak, gdy przed pieczeniem obłożą się je cząsteczkami pomidorów, plasterkami oczyszczonych pieczarek i przeciętymi na pół główkami czosnku.

Poleca Maria Knopp, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 polędwiczki
- 2 duże pory
- 2 łyżki musztardy francuskiej
- 1 łyżka płynnego miodu
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki grubo mielonego kolorowego pieprzu
- sól, pieprz

Polędwiczki w sosie grzybowym

Sposób przyrządzenia

Polędwicę pokroić na równe porcje ok. 120 g, natrzeć solą i pieprzem. Ułożyć na ruszcie pionowo. Włożyć do rozgrzanego piekarnika do temperatury 140°C na 45 minut. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika. Układać w głębokim naczyniu, w którym będziemy podawać do stołu.

Sos: Suszone grzyby włożyć do miski i zalać na ok. 30 minut letnią wodą. Boczek pokroić w kostkę i zrumienić go w garnku, w którym będziemy gotować sos. Posiekać cebule i czosnek i dołożyć do boczku. Pieczarki wyczyścić z zabrudzenia, pokroić w większe kawałki i dodać do reszty. Wszystko smażyć ok. 10 minut. Następnie zalać bulionem i zamoczonymi wcześniej grzybami (wodę, w której były, dodać również). Gotować do miękkości grzybów. Dodać sos sojowy. W osobnym naczyniu rozrobić wodę z mąką (mąka musi połączyć się z wodą, by nie było grudek), do gotującego się sosu powoli wlać wodę z mąką i szybko wymieszać. Po zagęszczeniu (gęstość zrobić wedle uznania) gotować jeszcze ok. 2 minut. Drobną posiekać miętę. Zdjąć z ognia, dodać śmietanę, doprawić solą, pieprzem, maggi. Do polędwiczek wlać gotowy sos i danie jest gotowe.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 kg polędwicy wieprzowej
- 100 g boczku wędzonego
- 100 g grzybów suszonych
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- ¼ kostki masła
- 2 ząbki czosnku
- 4 kostki rosółowe – bulion (2 wołowe i 2 z włoszczyzną, rozrobione w 2 litrach wody)
- 120 ml śmietany 30%
- liście świeżej mięty
- 1 łyżka sosu sojowego
- sól, pieprz
- mąka lub skrobia ziemniaczana do zaklepania

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 800 g młodej polędwicy (ze środka)
- cytryna
- sól
- oliwa i masło (pół na pół)

Sposób przyrządzenia

Skruszoną (2–3 godziny) w chłodzie polędwicę wycierać ściereczką nasączoną w occie. Usunąć błony, nacierać solą, pokroić ze wszystkich stron sosem z cytryny, przykryć, odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz i na gorący położyć mięso. Smażyć na dużym ogniu, rumieniąc ze wszystkich stron. Gotową przykryć, wsunąć do piekarnika na 30 minut, od czasu do czasu polewając tłuszczem, w którym się smażyła. Przed podaniem włożyć na półmisek, pokroić w plastry. Dekorować talarkami z ugotowanej marchewki (wokół mięsa).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Polędwica po angielsku

Polędwica zapiekana

Sposób przyrządzenia

Polędwicę przyprawić i delikatnie obsmażyć. Następnie pokroić ją na plastry i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Banany i jabłka pokroić drobną i dać na mięso. Śmietanę wymieszać z przecierem, curry, posolić i polać nią mięso. Polędwicę włożyć do piekarnika i piec w temperaturze ok. 220°C ok. 30 minut. Na koniec dodać ser i jeszcze raz krótko zapiec.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki dla 4 osób

- ok. 500 g polędwicy wieprzowej
- 2–3 banany
- 2 jabłka
- trochę soli
- 1 kubek słodkiej śmietany
- 2 łyżki stołowe przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki curry
- trochę potartego sera gouda

Polędwiczki wieprzowe w sosie

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki pokroić na grube medaliony. Nie ubijać mięsa, tylko uciskać ręką. Posolić, doprawić pieprzem. Smażyć z dwóch stron na maśle lub dobrym oleju (np. rzepakowym). Przygotować sos do polędwiczek. Na nieosolonym ekstrakcie z kurczaka na patelni ułożyć winogrona (owoce bez pestek) i dusić. Nie mogą popękać, stąd słaby ogień. Dodać suszone rodzynki lub suszone wiśnie. Podgrzać i lekko odparować. Na półmisku ułożyć polędwiczki, polać sosem i udekorować rukolą.

Poleca Marcin Sonsała, Prószków

Składniki

- dowolna ilość polędwicy wieprzowej
- sól, pieprz
- bulion z kury
- winogrona bez pestek
- suszone wiśnie lub rodzynki
- rukola, olej lub masło

Składniki

- 6 plastrów polędwicy wieprzowej
- 6 łyżek majonezu
- 6 plastrów żółtego sera
- pęczek szczypiorku
- sól i pieprz do smaku, masło

Polędwica pieczona z serem

Sposób przyrządzenia

Mięso lekko rozbić, oprószyć solą i świeżo zmielonym pieprzem z obu stron. Na każdym kotlecie ułożyć plaster żółtego sera, posmarować majonezem i posypać posiekany szczypiorkiem. Kotlety piec pod przykryciem w nasmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym 30 minut w temperaturze 200°C. Po tym czasie odkryć naczynie i piec jeszcze 10 minut.

Poleca Krzysiek Chudala, Opole

Karkówka z miodem

Sposób przyrządzenia

Karkówkę pokroić w plastry, natrzeć czosnkiem i polać 1 łyżką miodu każdy kawałek. Następnie włożyć na 2 godziny do lodówki. Mięso ułożyć na brytfannie i upiec. Gdy będzie miękkie, wyjąć – podawać z ketchupem do ryżu, kaszy lub ziemniaków.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- porcja karkówki
- czosnek
- miód
- ketchup

Składniki

- 1 kg karkówki
- 1 puszka piwa
- 4 ząbki czosnku
- przyprawa do grilla (papryka słodka, oregano, tymianek)
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i pokroić na kotlety o grubości 1 cm. Następnie każdy lekko rozbić tłuczkiem. Natrzeć obranym i drobno pokrojonym czosnkiem i przyprawami. Mięso przełożyć do szklanego naczynia, zalać piwem i odstawić na całą noc. Kotlety układać na rozgrzanym grillu. Nie należy piec na otwartym ogniu. Mięso położyć na ruszcie dopiero wtedy, kiedy na węglu pojawi się biały nalot. Piec po 10 minut z każdej strony. W trakcie pieczenia można polewać piwem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Karkówka w piwie

Karkówka w morelach

Sposób przyrządzenia

Karkówkę pokroić w plastry o grubości 3 cm, obtoczyć w delikacie i odstawić na 2 godziny. Dżem połączyć z ketchupem i polać tym karkówkę. Ułożyć pionowo w naczyniu żaroodpornym, przykryć i piec w temperaturze 180°C przez 90 minut.

Poleca Walentyna Kuryło, Prószków

Składniki

- 1,6–1,7 kg karkówki
- 250 ml ketchupu znanej marki
- 1 słoik dżemu morelowego (250 ml)
- opakowanie czerwonego delikatu do mięsa

Składniki

- 800 g karkówki
- bułka tarta
- olej
- 1 średnia cebula
- masło
- 6 większych pieczarek
- 125 ml śmietany 18% kwaśnej
- 100 ml śmietany 18% słodkiej
- ½ kostki rosółowej
- sól, pieprz

Karkówka w śmietanie (z cebulką i pieczarkami)

Sposób przyrządzenia

Karkówkę pokroić w grubsze plastry w poprzek włókien, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Ubić palcami (zamkniętą dłonią). Rozgrzać patelnię, wlać olej i smażyć do zarumienienia obtoczoną w bułce tartej karkówkę. Po wyjęciu z patelni każdy kawałek doprawić pieprzem i posolić. Cebulę pokroić w kostkę. Na zimną patelnię włożyć 1 łyżkę masła, dodać cebulę, chwilę smażyć (nie dopuścić do zarumienienia). Umyte pieczarki pokroić w plasterki.

Na dnie naczynia żaroodpornego lub garnka ułożyć karkówkę, na to podsmażoną cebulę i następnie pokrojone w plastry surowe pieczarki.

Sos śmietanowy: Do ok. 150 ml wrzątku wrzucić kostkę rosółową, wymieszać do rozpuszczenia, następnie dodać 125 ml kwaśnej śmietany 18% – wszystko dokładnie wymieszać i wlać do garnka z karkówką. Znowu wziąć wrzątek (ok. 50 ml) i wlać do niego 100 ml słodkiej śmietany 18%, wymieszać i polać karkówkę. Gotować pod przykryciem (odkryć na ostatnie 10 minut).

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Klopsiki w pomidorach

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać, drobno posiekać, wymieszać z mięsem, mąką (można dodać 1 łyżeczkę bułki tartej), jajkiem, natką i śmietanką. Przyprawić do smaku, uformować klopsiki, ugotować w wywarze, osączyć. Z pomidorów zdjąć skórkę, drobno pokroić. Czosnek i cebulę pokroić, udusić na maśle, dodać pomidory, podusić jeszcze 5 minut, przyprawić, przetrzeć przez sito, zagaęścić mąką. Podawać z klopsikami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 250 g mielonego mięsa
- 1 cebula
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 jajko
- sól, pieprz
- 1 łyżka pełnoziarnistej mąki
- 2 łyżki słodkiej śmietany
- 1 litr wywaru z warzyw

Składniki na sos

- 1 łyżka masła
- 500 g pomidorów
- 2 cebule
- ząbek czosnku
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, cukier

Klopsiki w sosie

Sposób przyrządzenia

Warzywa obrać, zetrzeć na grubej tarce, cebulę pokroić na talarki. Włożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz, podlać trochę wody, dusić na dość silnym ogniu pod przykryciem 25 minut. W tym czasie przygotować mięso jak na kotlety, dodając jajko, namoczoną bułkę, przyprawy i podsmażoną w 1 łyżeczce tłuszczu cebulę. Masę dobrze wyrobić, uformować podługne klopsiki, obtoczyć w mące i obsmażyć. Przełożyć do rondla z jarzynami, dodać podduszone i przetarte pomidory lub pastę. Dusić jeszcze 10 minut. Podawać z ryżem, ziemniakami lub kluskami.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 500 g mięsa mielonego
- 1 jajko
- 1 namoczona bułka
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka tłuszczu
- 1 nieduża cebula

Składniki na sos

- 500 g różnych sezonowych warzyw
- 2 cebule
- 250 g pomidorów lub 1 łyżka pasty
- 2 łyżki tłuszczu
- sól, pieprz, mielona papryka
- 1 łyżka mąki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g mielonej lub siekanej wieprzowiny
- 1 kajzerka
- 1 jajko
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- świeża mięta
- 2 łyżki tartej bułki
- 750 g pomidorów
- oliwa z oliwek
- tymianek
- 1/2 cytryny
- cynamon
- sól, pieprz

Aromatyczne klopsiki duszone w sosie pomidorowym

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć, dodać do mięsa razem z jajkiem. Dołożyć 1 startą cebulę, posiekany czosnek i listki mięty. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Mięso wyrobić z tartą bułką. Masę schłodzić w lodówce. Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Drugą cebulę obrać, pokroić w kostkę. Przesmażyć na oliwie, dodać pomidory i skórkę otartą z cytryny. Doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem i tymiankiem. Dusić ok. 5 minut na małym ogniu. Z masy mięsnej formować niewielkie kulki. Kłaść je na gotujący się sos. Doprawić go cynamonem. Dusić ok. 20 minut pod przykryciem. Klopsiki podawać ciepłe z białym pieczywem.

Poleca Łukasz Nowak, Opole

Kotlety

Sposób przyrządzenia

Kotlety lekko rozbić, przyprawić solą i pieprzem. Na jeden położyć szynkę i ser i przyłożyć drugim kotлетem, następnie panierować w jajku, mące i tartej bułce. Zrumienić z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 8 kotletów
- 8 plasterków szynki
- 4 plasterki sera żółtego
- mąka
- olej
- jajko
- bułka tarta
- sól, pieprz

Kotlety zapiekane z pieczarkami i serem

Sposób przyrządzenia

Schab opłukać, pociąć na 4 kotlety. Mocno je rozbić tłuczkiem. Pomidora umyć, ponakłuwać widelcem w kilku miejscach. Włożyć na kilka sekund do wrzątku. Wyjąć, lekko przestudzić. Usunąć skórkę, oczyścić z pestek, miąższ pokroić w kosteczkę. Pieczarki oczyścić, pociąć w cienkie plasterki. Cebule obrać, pokroić w piórka. Kotlety przyprawić solą i pieprzem. Oprószyć mąką z obu stron, następnie panierować w rozmąconych jajkach i tartej bułce. Na patelni rozgrzać olej, usmażyć na nim kotlety na złoty kolor. Zdjąć. Trzymać w cieple, by nie wystygły. Na patelni rozgrzać masło. Wrzucić cebulę i pieczarki. Stale mieszając, smażyć 2–3 minuty. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i oregano. Kotlety ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Nałożyć na nie po 1 porcji pieczarek z cebulą. Każdy kotlet posypać kawałkami pomidora, przykryć plastrem sera. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec ok. 10 minut, aż ser się stopi.

Wersja z porami:

Zamrozić 2 serki topione. Białe części z dwóch porów pociąć w krążki i podsmażyć na maśle. Przyprawić solą i pieprzem. Usmażone (jak w przepisie powyżej) kotlety ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Na każdym nałożyć porcję porów. Serki grubo zetrzeć, wiórkami posypać kotlety. Zapiekać 10 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Karolina Muskała, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g schabu
- 1 pomidor
- 2 cebule
- 250 g pieczarek
- 4 plastry żółtego sera
- 2 jajka
- po 4 łyżki mąki pszennej i bułki tartej
- 2 łyżki masła
- suszone oregano
- sól, pieprz
- olej

Składniki

- 5 kotletów
- 5 plasterów szynki
- 5 plasterów żółtego sera
- 1 jajko
- sól, pieprz
- bułka tarta
- olej

Sposób przyrządzenia

Kotlety rozbić, posolić, doprawić pieprzem. Na każdy położyć plaster szynki i sera, zwinąć na pół lub w rulonik. Jajko roztrzepać, zamoczyć kotlety, obtoczyć w bułce, smażyć na wolnym ogniu na złoty kolor.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Kotlety z szynką

Schab wieprzowy pieczony

Sposób przyrządzenia

Dozdatki takie jak: tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, włożyć do moździerza i ucierać lekko. Następnie dokładnie natrzeć tym schab, a czosnek pokroić w plastry i schab z góry nim obłożyć, miejsce przy miejscu, następnie przez dwie doby w pojemniku potrzymać w lodówce, aby dojrzał. Piec w temperaturze 170°C 1½–2 godziny, sprawdzając, czy jest już dobry do krojenia.

Uwaga: Pozostały naturalny wywar po pieczeniu nadaje się do wzbogacenia smaku gotowanej kapusty białej lub sosu. Włożyć do pojemnika i zamrozić.

Poleca Wojciech Plewka, Opole

Składniki

- około 1,5 kg schabu wieprzowego
- zioła: tymianek (szczypta), 1 liść laurowy, ziele angielskie (4–5 szt.)
- 2 łyżeczki soli
- pieprz
- czosnek

Kotlety wieprzowe z pomidorami

Sposób przyrządzenia

Pokrojone kotlety wieprzowe lekko rozbić, w razie potrzeby oddzielić od kości. Doprawić solą i pieprzem. Szałwię, rozmaryn i oregano umyć, osuszyć i posiekać. Mięso posypać mieszanką posiekanych ziół i odstawić na chwilę. Na patelni rozgrzać olej. Kotlety smażyć na wolnym ogniu z każdej strony ok. 8 minut, na złoty kolor. Wyjąć mięso i trzymać w cieple. Drobno pokrojoną cebulę i posiekany czosnek zeszklić. Po 3 minutach dodać pokrojone pomidory konserwowe, dusić przez ok. 10 minut i ponownie włożyć mięso na patelnię. Przykryć pokrywką i gotować do miękkości. Gotowe kotlety podawać z makaronem.

Poleca Fabian Adamus, Przysiecz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 800 g kotletów wieprzowych
- 1 gałązka szalwii
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 gałązka oregano
- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 puszka posiekanych pomidorów
- olej, sól, pieprz

Składniki

- 500 g schabu bez kości
- 2 jajka surowe
- bułka tarta
- sól (do smaku), pieprz, olej rzepakowy

Kotlety wieprzowe (soczyste)

Sposób przyrządzenia

Schab pociąć na plastry ok. 1 cm grubości. Następnie pocięty na plastry schab lekko rozbić tłuczkiem do mięsa, posolić, doprawić pieprzem z jednej strony i układać jeden na drugim, aby w ten sposób mięso przesiąkło przyprawami. Tak przygotowane plastry kotletów schłodzić w lodówce. Następnie jajka rozbić i roztrzepać w głębokim talerzu. Do jajek można dodać jeszcze nieco pieprzu. Na drugi talerz wsypać tartą bułkę. Kotlety najpierw poobtaczać całkowicie w roztrzepanych jajkach, a potem z dwóch stron w tartej bułce (a można też jeszcze raz w jajku). Kotlety smażyć na rozgrzanym oleju, ale nie za długo, tylko do momentu, kiedy osiągną złoty (przyrumieniony) kolor. Chodzi o to, aby nie były zbyt suche, ale zachowały smakowitą soczystość.

Poleca Renata Sołtysek, Opole

Kotlety w marynacie rumowej

Sposób przyrządzenia

Zrobić marynatę: w miseczce wymieszać rum ze słodką papryką, czosnkiem, suszonym majerankiem i tabasco. Powoli, stale mieszając, wlewać oliwę (składniki marynaty można wymieszać w słoiku). Kotlety schabowe opłukać i osuszyć, ułożyć w płaskim naczyniu, polać marynatą, odstawić na kilka godzin (najlepiej na całą noc) w chłodne miejsce, aby skruszały i nabrały smaku. Zamarynowane kotlety wyjąć z marynaty (nie wylewać jej, bo będzie potrzebna do smarowania mięsa w czasie pieczenia) i ułożyć na mocno rozgrzanym grillu. Piec po 3–5 minut (w zależności od tego, jak grube są kotlety) z każdej strony, a podczas grillowania smarować marynatą.

Poleca Witek Konsek, Prószków

Składniki

- 4 niezbyt grube kotlety ze schabu środkowego (mogą być z kostką)
- marynata:
- 1 szklanka oliwy
- 1 szklanka brązowego rumu
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 4 przecięnięte przez praskę ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- kilka kropli tabasco

Zapiekanka ze schabu

Sposób przyrządzenia

Kotlety rozbić, ułożyć na blachę jeden obok drugiego, wierzch posypać pokrojonymi pieczarkami, następnie pokrojoną w kostkę cebulą. Śmietany wymieszać razem z sosem i poleć mięso. Wszystko posypać startym serem. Piec 1 godzinę w temperaturze 200°C.

Poleca Kamil Broj, Przysiecz

Składniki

- 20 kotletów
- 3 duże cebule
- 500 g pieczarek
- 100 g żółtego sera
- 2 sosy bolognese do spaghetti
- 40 ml kwaśnej śmietany
- 40 ml słodkiej śmietany

Kotlety mielone I

Sposób przyrządzenia

Bułkę tartą zalać ciepłym rosołem, mieszać, dodać masło, koncentrat. Składniki połączyć, dodać mięso, jajko, białko, koperek, przyprawy. Całość wyrobić na niezbyt gęstą masę. Zwilżonymi w zimnej wodzie dłońmi formować zgrabne kotlety, układać na desce i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, wrzucić ząbki czosnku, gdy się zrumienią, odrzucić je. Kotlety panierować w bułce tartej wymieszanej z mąką, smażyć na małym ogniu, aż się zrumienią. Naczynie przykryć i trzymać w cieple przez 10–15 minut (aż „dojdą”).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 1 łyżka masła
- ½ szklanki rosołu
- 1 kopiasta łyżka bułki tartej
- 1 jajko + białko jajeczne
- 2 kopiaste łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, olej, bułka tarta i mąka krupczatka do panierowania (pół na pół)
- 2 ząbki czosnku

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 8 kawałków wafła (10×15 cm)
- 500 g mielonego mięsa wieprzowego
- 2 jajka
- 2 duże winne jabłka
- sól, pieprz, majeranek, szczypta chilli
- masło
- 3 jajka i bułka tarta do panierowania
- olej i smalec (pół na pół) do smażenia

Kotlety mielone luksusowe

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać w całości, każde pokroić na 4 grube krążki, usunąć gniazda nasienne, lekko podsmażyć na rozgrzanym oleju, odstawić do wychłodzenia. Wafle rozłożyć na desce. Mielone mięso połączyć z jajami i przyprawami. Podzielić na 4 równe części, rozłożyć na wafłach, do każdej wcisnąć 2 krążki podsmażanych jabłek, całość przykryć drugim waflem. Tak przygotowane panierować w jajkach i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Dwukrotnie przewracać w czasie smażenia. Gotowe kotlety przełożyć do naczynia żaroodpornego, na wierzchu każdego dawać kawałek masła, przykryć i trzymać w cieple przez 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Kotlety z karkówki

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na kawałki jak kotlety, lekko rozbić, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, polać wodą z kostką rosołową, na wierzch dać pokrojone pieczarki i zapiekać. Po 20 minutach zalać śmietaną z zupą lub sosem cebulowym i dalej zapiekać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg karkówki
- 500 g pieczarek
- 1 sos cebulowy
- 500 ml śmietany kremówki

Składniki

- 500g biodrówki
- 1 łyżka tłuszczu
- 1 słoik pikli
- 1 tubka majonezu
- 1 łyżka musztardy
- troszkę vegety
- 2 łyżki papryki pomidorowej

Medaliony wieprzowe z pikantnym nadzieniem

Sposób przyrządzenia

Biodrówkę pokroić w plastry o grubości 1 cm, natrzeć je vegetą i przypiec na patelni z obydwu stron. Pikle odcedzić, drobno pokroić i wymieszać z vegetą, majonezem i musztardą. Doprawioną masę przełożyć na ostygłe medaliony wieprzowe. Medaliony przybrać paskiem papryki i pietruszką. Gotowe medaliony przyrządzić na tacy. Potrawę można podawać w ramach stołu szwedzkiego.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Kule w sosie pieczarkowym

Sposób przyrządzenia

Kajzerkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Mięso przełożyć do miseczki. Dodać kajzerkę i ser. Wbić jajko. Składniki przyprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dobrze wyrobić. Z masy uformować kulki wielkości włoskiego orzecha. Obtoczyć je w mące. Pulpety obsmażyć na 4 łyżkach mocno rozgrzanej oliwy. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki. Cebulę obrać, grubo posiekać. W garnku rozgrzać pozostałą oliwę. Wrzucić cebulę, mieszając, usmażyć na szklisto. Dodać pokrojone pieczarki. Składniki smażyć kilka minut. Wlać bulion. Przyprawić do smaku. Całość zagotować. Do garnka z pieczarkami włożyć usmażone pulpeciki. Przykryć i dusić na bardzo małym płomieniu ok. 10 minut. Pod koniec duszenia do garnka wlać śmietanę wymieszaną z pozostałą mąką. Mieszając, podgrzać, aż sos zacznie gęstnieć. Ewentualnie danie ponownie przyprawić pieprzem i solą. Przygotowane według powyższego przepisu pulpeciki równie dobrze smakują w błyskawicznym sosie pomidorowym. Oto przepis: Zeszklić na oliwie 1 posiekaną cebulę. Dodać krojone pomidory z puszki (wraz z zalewą) i dusić 5 minut. Przyprawić solą, pieprzem i 2 posiekаныmi ząbkami czosnku.

Poleca Marcin Pampuch, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g mielonej łopatki
- 250 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 kajzerka
- ½ szklanki mleka
- 1 jajko
- 1 szklanka bulionu
- 3 łyżki startego żółtego sera
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki mąki pszennej
- 6 łyżek oliwy
- zioła prowansalskie
- sól, pieprz

Składniki

- 1 łyżka stołowa miodu
- sól, pieprz
- 3 łyżeczki ziarnistej musztardy
- 600 g polędwicy wieprzowej
- 2 łyżki stołowe oliwy
- 200 g crème fraîche
- 1 łyżka stołowa soku z cytryny
- 2 pęczki koperku
- 2 łyżeczki brązowego zagęszczacza do sosów

Polędwica wieprzowa w sosie miodowo-koperkowym

Sposób przyrządzenia

Mieszać miód, sól, pieprz i musztardę razem i posmarować tym mięso. Mięso opiekać z obydwu stron na niezbyt gorącym oleju. Następnie podlewać mięso sokiem z cytryny i crème fraîche. Całość dusić 9–12 minut i przyprawić koperkiem.

Poleca Maria Lisoń, Prószków



Pakieciki w cieście

Sposób przyrządzenia

Kotlety rozbić na jak najcieńsze płyty. Mięso oprószyć solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Ząbki czosnku obrać, pociąć w plasterki. Rozłożyć na kotle-
tach, następnie złożyć je na pół i spiąć wykałaczkami. Mleko zmiksować z mąką i jajkami. Ciasto posolić do smaku. Zanurzyć w nim mięsne pakieciki i smażyć na złoty kolor na mocno rozgrzanym oleju. Gotowe kotlety podawać np. z ziemniakami i sałatą masłową skropioną winegretem. Do kotlecików można podać też surówkę z poszat-
kowanej kapusty pekińskiej, garści rodzynek i pokrojonych plastrów ananasa z puszki. Składniki polać sosem winegret.

Poleca Kamila Kania, Prószków

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 8 cienkich kotletów schabowych
- pieprz, sól
- zioła prowansalskie
- 8 dużych ząbków czosnku
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- olej do smażenia

Gotowane pulpety

Sposób przyrządzenia

Mięso wymieszać z jajkiem, namoczoną i odcisniętą bułką, przyprawić i formować pulpety. Panierować w mące. W rondlu zagotować 1 litr wody, włożyć pulpety, gotować na małym ogniu, mieszając. Po 10 minutach dodać kostkę rosołową, starty ząbek czosnku. Gotować jeszcze 10 minut. Podawać z buraczkami do ziemniaków.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji (po 300 kcal każda)

- 700 g mięsa mielonego
- 1 jajko
- sól i pieprz
- 1 kajzerka
- 1 kostka rosołowa
- ½ szklanka mąki
- 1 ząbek czosnku

Składniki

- 500 g schabu
- 400 g pora
- 200 g boczku
- 50 g masła
- 50 g sera parmezan
- 100 ml śmietanki 30%
- vegeta, sól, pieprz

Sakiewka schabowa faszerowana

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić na 5 kotletów, rozbić tłuczkiem do mięsa, przyprawić solą i pieprzem. Por pokroić na półplasterki, boczek – w drobną kostkę. Na patelni rozpuścić masło, dodać por i boczek – dusić ok. 15 minut. Gdy por będzie miękki, dodać przyprawy, śmietankę i ser parmezan. Tak przygotowany farsz nakładać na schab, po czym uformować go w sakiewkę i związać u góry nicią. Piec we frytownicy na złoty kolor w temperaturze 120°C ok. 15 minut.

Poleca Ewa Szindzielorz, Złotniki k. Opola

Schab w sosie pieprzowym

Sposób przyrządzenia

Kotlety przyprawione podsmażyć bez panierki, ułożyć pojedynczo w naczyniu żaroodpornym. Cebule pokroić w krążki, podsmażyć i położyć na kotlety. Na cebulę położyć pokrojone surowe pieczarki. Śmietanę zagotować z sosem i zalać kotlety. Włożyć do lodówki. Na następny dzień piec ok. 1–1½ godziny.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

- 12 kotletów schabowych
- 1 kg cebuli
- 1,6 kg pieczarek
- 600 g kremówki
- 2 paczki sosu pieprzowego

Składniki

- 750 g schabu
- 5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego
- 3 łyżki powidła śliwkowych
- ½ szklanki tartej bułki
- 2 łyżki czerwonego wina
- 1 łyżka mąki
- ½ łyżeczki cukru
- sól
- 3 goździki

Schab wieprzowy po śląsku

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić w plastry, ugotować w osolonej wodzie na półmiękkko, wyjąć, przestudzić, obtoczyć w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym oleju. W 2 szklankach wywaru, w którym gotował się schab, pogotować chwilę goździki, dodawać powidła, cukier, rozprowadzoną wodą mąkę i sos zagotować; wlać wino, rozmieszać i zostawić chwilę na ogniu, nie gotując. Sos doprawić do smaku solą i cukrem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Schab gajowego

Sposób przyrządzenia

Schab umyć i osuszyć, lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem z obu stron. Panierować w mące, rozmąconych jajkach i bułce tartej. Smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor. Cebulę obrać i posiekać. Pieczarki oczyścić i drobno pokroić. Boczek zrumienić z obu stron na suchej patelni, przełożyć na talerz. Na wytopionym tłuszczu usmażyć pieczarki z cebulą, w razie potrzeby dodać masło, odparować i doprawić. Na kotletach rozsmarować cienką warstwę chrzanu, ułożyć boczek i pieczarki, posypać natką pietruszki i startym serem. Ułożyć na blasze i zapiekać 15 minut w temperaturze 200°C. Podawać z frytkami i surówką. Pieczarki można zastąpić grzybami leśnymi. Do pieczarek i cebuli warto dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

Poleca Ryszard Kurpierz, Opole

Składniki

- 6 plastrów schabu
- mały słoik chrzanu z cytryną
- średnia cebula
- 6 dużych plasterów wędzonego boczku
- 300 g pieczarek
- 300 g żółtego sera
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- 2 jajka
- mąka i bułka tarta do panierowania
- sól, pieprz
- masło, olej

Składniki

Składniki na 30 porcji

- 1 kg schabu środkowego bez kości
- 100 g suszonych fig
- 1 szklanka białego, półwytrawnego lub półsłodkiego wina
- estragon
- majeranek
- olej
- kolorowy pieprz
- sól

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, osuszyć. Natrzeć estragonem, majerankiem, pieprzem, solą i olejem. Odstawić na 12 godzin w chłodne miejsce. Figi opłukać, zalać podgrzany winem, pozostawić, by napęczniały. Schab naciąć w środku długim nożem. W nacięciu wcisnąć figi. Mięso włożyć do żaroodpornego naczynia, przykryć. Piec ok. 70 minut w temperaturze 200°C, polewając winem z fig.

Rada: w ten sam sposób schab można nadziać innymi owocami, np. suszonymi śliwkami, morelami. Pokrojony na plasterki będzie wyglądał bardzo efektownie na talerzu z wędlinami.

Poleca Tomek Tarnowski, Opole

Schab faszerowany kaszanką

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i rozbić na cienkie płyty. Natrzeć z obu stron przyprawami i włożyć na 30 minut do lodówki. Z kaszanki zdjąć osłonkę, pokroić w plastry. Na każdym kotleciku położyć po kilka plasterków kaszanki i zwinąć w roladki. Mięso obtoczyć w rozkrojonych jajkach, a następnie w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na małym ogniu, aż się zarumienia.

Poleca Ula Imielowska, Krasiejów

Składniki

- 4 plastry schabu
- 150 g kaszanki
- 2 jajka
- sól, pieprz
- mielona papryka
- vegeta
- bułka tarta
- tłuszcz do smażenia

Łopatką z porami

Sposób przyrządzenia

Łopatkę opłukać, wytrzeć. Posypać solą, pieprzem i majerankiem. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, wymieszać z 3 łyżkami oliwy. Natrzeć tym mięso. Pory oczyścić, opłukać, przekroić wzdłuż na pół. W przyprawionym mięsie zrobić 4 głębokie nacięcia, wetknąć w nie połówki porów. Mięso obłożyć plasterkami boczku i związać bawełnianą nitką, formując zgrabną pieczeń. Ułożyć ją w brytfance. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec przez 90 minut. Lekka sałatka będzie najlepszym dodatkiem do pieczenia. Przygotować ją z sałaty (najlepiej kilku gatunków), cząstek pomidorów, marynowanego czosnku i świeżych ziół. Polać winegretem.

Poleca Piotr Hennek, Boguszyce

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 2 kg chudej łopatki
- 2 duże pory
- 10 plasterków boczku
- 5 ząbków czosnku
- oliwa
- suszony majeranek
- sól, pieprz

Ziołowy specjał z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Czosnek obierać, przecisnąć przez praskę. Schab opłukać, osuszyć. Posmarować olejem i czosnkiem. Oprószyć solą, pieprzem i majerankiem. Tak przygotowany schab przykryć i odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. W tym czasie jabłka umyć, wytrzeć do sucha, po czym pokroić na cząstki (razem ze skórką). Usunąć środki z pestkami, a cząstki jabłek pociąć w grube plasterki. Natychmiast skropić sokiem z cytryny. W brytfance rozgrzać ½ masła. Ostrożnie obsmażyć mięso ze wszystkich stron. Podlać kilkoma łyżkami ciepłej wody i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Po 55 minutach schab wyjąć. W mięsie co 2–2,5 cm zrobić głębokie nacięcia, uważając przy tym, aby nie przeciąć schabu do końca. Delikatnie rozchylając nacięcia, powtykać w nie plasterki jabłek. Pieczeń obłożyć kawałeczkami pozostałego masła. Ponownie wstawić do piekarnika i piec jeszcze 30 minut. Podawać np. z frytkami i surówką, np. z selera. Istnieje jeszcze druga wersja tej potrawy. Przyprawiony schab ponacinać jeszcze przed pieczeniem. W kieszonki włożyć plasterki jabłek (ważne, by były twarde, np. szara reneta). Mięso obłożyć całymi gałązkami tymianku (wykorzystać cały pieczek). Pieczeń związać nicią. Piec 90 minut.

Poleca Olek Pampuch, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g schabu bez kości
- 3 kwaśne jabłka
- sok z ½ cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki masła
- 1 ½ łyżeczki suszonego majeranku
- sól, pieprz

Składniki

- 600 g schabu
- 300 g wędzonej szynki
- sól, pieprz, szałwia
- olej do smażenia
- ½ szklanki wytrawnego wina
- mąka, kostka bulionu

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić na 6 kotletów, lekko je rozbić. Oprószyć solą, pieprzem i pokruszyć listki szaławii. W każdy kotlet włożyć szynkę, zwinąć i spiąć wykałaczką. Oprószyć mąką i obsmażyć na oleju. Włożyć do garnka, polać winem, bulionem i dusić parę minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Schabowe z szynką

Kotlety schabowe pod pierzynką ziołową

Sposób przyrządzenia

Kotlety schabowe doprawić, na patelni rozgrzać masło i smażyć kotlety z obu stron. Przełożyć z patelni na żaroodporny półmisek. Zioła przebrać, opłukać drobno pokroić. Ser żółty zetrzeć na tarce, dodać posiekany czosnek i zioła oraz twaróg, dokładnie wymieszać, doprawić przyprawami i gałką muszkatelową. Przygotowaną masę serową posmarować kotlety i zapiekać w piekarniku 10 minut.

Poleca Ewa Szindzielorz, Złotniki k. Opola

Składniki

- 4 kotlety schabowe po 180 g
- ½ pęczka pietruszki
- ½ pęczka szczypioru
- ½ pęczka trybuli
- 4 ząbki czosnku
- 100 g sera żółtego
- 300 g twarożku
- 100 masła
- sól, pieprz, vegeta

Składniki

- 1 kg schabu wieprzowego
- cukier
- sól
- zioła suszone: ostra papryka, pieprz ziołowy i inne zioła, które lubimy

Sposób przyrządzenia

Kawałek schabu natrzeć cukrem i włożyć do lodówki na jedną dobę. Po tym czasie wytrzeć schab ściereczką do sucha. Wytarty schab natrzeć mocno solą i włożyć do lodówki ponownie na jedną dobę. Po tym czasie wytrzeć kolejny raz schab do sucha i natrzeć ziołami. Włożyć kolejny raz schab do lodówki, tym razem na dwie doby. Po tym czasie schab jest miękki i pyszny. Pokroić go na cieniutkie plasterki i podawać z dobrym pieczywem.

Poleca Teresa Chęcińska, Kędzierzyn-Koźle

Schab na surowo

Kotlety schabowe z żółtym serem

Sposób przyrządzenia

Schab pokroić na porcję, natrzeć solą, pieprzem, przyprawą do mięsa, po czym cienko rozbić. Na każdy kotlet nałożyć plasterek sera, złożyć na pół, panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć z obu stron na tłuszczu, trochę dłużej niż zwykle kotlety. Przed podaniem na każdy kotlet nałożyć trochę smażonej cebuli i polać ketchupem.

Poleca Florian Grunt, Jaśkowice

Składniki

- 700 g schabu bez kości
- 200 g twardego sera
- 2 jajka surowe
- sól, pieprz
- przyprawa do mięsa wieprzowego
- bułka tarta
- tłuszcz
- 1–2 cebule
- ketchup

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 puszki fasoli
- połówka kapusty
- 2 cukinie
- 2 cebule
- 2 pomidory
- po 500 g pomidorów i schabu
- oliwa
- zioła prowansalskie
- 1 łodyga selera naciowego
- sól, pieprz
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Schab z jarzynami

Sposób przyrządzenia

Fasolę osączyć z zalewy, przesypać do garnka. Dodać obrane ząbki czosnku i 1 łyżkę oliwy. Zalać zimną wodą tak, aby fasola była przykryta. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć płomień i gotować jeszcze 10 minut na małym płomieniu. Fasolę odcedzić, zachowując wywar. Kapustę oczyścić, wyciąć głąb, liście poszatkować. Cebule obrać, posiekać. Cukinie, pory i łodygę selera oczyścić, umyć, pokroić w kostkę. Schab opłukać, pociąć na kawałeczki. Pomidory włożyć na 2 minuty do wrzątku, wyjąć i obrać, oczyścić z pestek, a miąższ zmiksować na gładko. Ugotowaną fasolę podzielić na 2 równe porcje. Połowę fasoli zmiksować z odrobiną wywaru. Rozgrzać 4–5 łyżek oliwy, zeszklić na niej cebulę, odłożyć schab. Mieszając, smażyć, aż mięso zarumieni się ze wszystkich stron. Do mięsa dodać zioła prowansalskie i pokrojone warzywa. Podlać odrobiną wody. Dusić 10 minut. Dodać zmiksowane pomidory i fasolę. Wymieszać z koncentratem pomidorowym i całą fasolę. Gotować razem ok. 30 minut. Przyprawić do smaku.

Poleca Helena Janicka, Opole

Kotlety schabowe na ostro

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego i pokroić na połówki. Każdą lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem. Chipsy włożyć do grubszej torebki i wałkować, aż się drobno pokruszą. Mięso panierować najpierw w mące, następnie w roztrzepanym jajku, a na koniec w pokruszonych chipsach. Porcjami smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor. 2 strączki chilli ponakłuwać i smażyć razem ze sznycelkami. Miąższ z awokado wydrążyć. Rozdrobnić widelcem, dodając sok z cytryny lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Sznycle podawać na sałatce z dipem awokado. Udekorować pomidorami i papryczkami.

Poleca Kamila Linkowska, Prószków

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 4 kotlety schabowe (po ok. 150 g sztuka)
- ok. 100 g chipsów tortilla
- 1–2 jajka surowe
- 2 łyżki mąki, olej
- 4 papryczki chilli
- 1 ząbek czosnku
- 2 awokado
- 2 pomidory
- 2 łyżki soku z cytryny
- liście sałaty, sól, pieprz

Kotlety schabowe zawijane z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na porcje, posolić, posypać pieprzem i cienko rozbić. Cebulę i umyte pieczarki pokroić, usmażyć i doprawić. Rozbite kotlety posypać zieloną pietruszką, na każdy nałożyć trochę smażonych pieczarek, zwinąć w rulon. Panierować w jajku i bułce, potem smażyć z każdej strony w dużej ilości tłuszczu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 800 g schabu bez kości
- 2–3 jajka surowe
- bułka tarta
- sól, pieprz
- 300 g pieczarek
- 1 cebula
- tłuszcz

Składniki

- 1 kg schabu bez kości
- 300 g utartego ostrego sera
- 100 g masła
- po 1 łyżeczce tymianku i oregano
- po 1 łyżeczce posiekanej natki pietruszki i koperku
- 1 żółtko jajeczne
- 2 łyżki bułki tartej
- 4 łyżki oleju
- sól, pieprz

Kotlety schabowe faszerowane serem i ziołami

Sposób przyrządzenia

Kotlety mocno rozbić drewnianym tłuczkiem. Masło, bazylię i oregano złączyć z utartym żółtym serem. Dokładnie mieszać, dodać żółtko, tartą bułkę, natkę, koperek oraz sól i pieprz. Całość wyrobić. Tak przygotowany farsz nałożyć na środek kotletów, które następnie należy złożyć na pół i spiąć wykałaczkami. Oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w mące i smażyć na oleju z obu stron. Po usmażeniu wyjąć wykałaczki. Podawać z ziemniakami z sosem pomidorowym lub pieczarkowym.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sznycel w śmietanie zapiekany w piekarniku

Sposób przyrządzenia

Sznycel dobrze rozbić, panierować i smażyć delikatnie na jasny kolor. Cebulę dusić i dodać razem ze sznycel do żaroodpornego naczynia i zalać kwaśną śmietaną. Mięso musi być całkowicie przykryte. Naczynie włożyć do piekarnika i zapiekać sznycel w temperaturze 100°C ok. 3 godzin. Pod koniec zapiekania – ostatnie 30 minut – można temperaturę zwiększyć do 200°C. Podawać do tego sałatę i bagietki.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- mały sznycel (duży dzielimy na 3 części)
- pieprz ziarnisty
- kwaśna śmietana
- cebula
- panierka

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 1 łyżka masła
- ½ szklanki rosółu
- 1 kopianka łyżka bułki tartej
- 1 jajko + 1 białko
- 2 kopianie łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, olej, bułka tarta i mąka krupczatka do panierowania (pół na pół)
- 2 ząbki czosnku

Sposób przyrządzenia

Bułkę tartą zalać ciepłym rosółem, mieszać, dodać masło, koncentrat. Składniki połączyć, dodać mięso, jajko, białko, koperek, przyprawy. Całość wyrobić na niezbyt gęstą masę. Zwilżonymi w zimnej wodzie dłońmi formować zgrabne kotlety, układać na desce i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, wrzucić ząbki czosnku; gdy się zrumienią, odrzucić. Kotlety panierować w bułce tartej wymieszanej z mąką, smażyć na małym ogniu, aż się zrumienią. Naczynie przykryć i trzymać w cieple przez 10–15 minut (aż „dojdą”).

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Kotlety mielone II

Kotlety mielone Mamy Krysi

Sposób przyrządzenia

Mięso należy przepuścić przez maszynkę, następnie dodać do niego namoczoną bułkę, jajko, cebulę pokrojoną w kosteczkę i zeszkloną na 1 łyżce masła, sól, pieprz, majeranek oraz 1 płaską łyżeczkę przyprawy do mięsa. Następnie bardzo dobrze całość wymieszać. Z już gotowego mięsa formować kotleciki i obtoczyć je w bułce tartej. Tak przygotowane kotlety smażyć na margarynie pomieszananej z olejem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 700 g mięsa mielonego wieprzowego lub wieprzowo-wołowego
- 1 czerstwa bułka namoczona
- sól, pieprz
- 1 jajko
- 1 cebula
- 1 łyżka masła lub margaryny
- majeranek
- 1 płaska łyżeczka przyprawy do mięsa mielonego
- bułka tarta do obtoczenia

Składniki

- 1 kg schabu bez kości
- 300 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 por
- 50 g masła
- 300 g chudego boczku wędzonego
- olej słonecznikowy
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Schab umyć, osuszyć i pokroić na 6 części. Następnie rozbić tłuczkiem na cienkie plastry. Posolić, doprawić pieprzem i odstawić na 1 godzinę.

Farsz: Cebulę pokrojoną w kostkę, umyte, pokrojone pieczarki usmażyć na patelni z dodatkiem masła do chwili wyparowania wody. Doprawić solą i pieprzem. Boczek wędzony pokroić w drobną kostkę i zrumienić na złoty kolor. Powstałe skwarki (bez tłuszczu) przełożyć do pieczarek i wymieszać. Przygotowany farsz podzielić na 6 części i nałożyć na przygotowane kotlety. Następnie uformować sakiewkę i zawiązać w górnej części sznurkiem białym. Sakiewki ułożyć na wysmarowanej olejem blasze i piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 20 minut. Następnie wyczyścić pora i pociąć go na paski wzdłuż całej długości (6 sztuk) i sparzyć wodą z dodatkiem cukru. Z upieczonych sakiewek usunąć sznurek białony i w to miejsce zawiązać na kokardkę pasek z pora.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Miodowy schab

Sposób przyrządzenia

Mięso oplukać, osuszyć, polać winem, pozostawić na 1 godzinę w chłodnym miejscu. Miód podgrzać na małym ogniu, wymieszać z cynamonem. Schab oprószyć solą i pieprzem, posmarować miodem, ułożyć na blasze, na wierzchu położyć plaster słoniny, piec w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 90 minut. Po wyjęciu przykryć folią aluminiową; gdy przestygnie, zdjąć folię, kroić w plastry 2 cm, można posypać koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji (po 360 kcal)

- 1,5 kg schabu bez kości
- 50 g słoniny
- 2 łyżki miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 szklanki czerwonego wina
- sól i pieprz

Składniki

Składniki na 8 porcji (po 380 kcal)

- 1,5 kg schabu środkowego
- sól i biały pieprz
- tymianek i majeranek
- 300 g śliwek świeżych lub 150 g suszonych
- 50 g słoniny
- 1 łyżka oleju

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, położyć na równej powierzchni. Oстрым, długim nożem rozkroić wzdłuż (by utworzył się prostokątny płat). Oprószyć solą i pieprzem. Śliwki przekroić na pół, wyjąć pestki, rozłożyć na mięsie przekrojoną częścią do góry. Słoninę pokroić na nieduże kawałeczki, poukładać na mięsie. Mięso zwinąć, obwiązać, natrzeć solą, pieprzem i ziołami, skropić olejem. Piec ok. 1 godziny, podlewając wytwarzającym się sosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Nadziewany schab

Schab ze śliwką lub morelą

Sposób przyrządzenia

Schab umyć pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. W schabie z dwóch stron naciąć kieszonkę. Delikat wymieszać z solą i pieprzem, dodać oleju i trochę wody, tworząc emulsję (sos). I tym posmarować schab z wszystkich stron, a odrobinę włożyć w kieszonkę. Następnie równomiernie z dwóch stron faszerować śliwką suszoną (lub morelą). Całość przełożyć do rękawa foliowego, zawiązać szczelnie z dwóch stron. Na wierzchu rękawa nakłuć igłą 2–3 otwory. Włożyć do nagrzanego piekarnika do temperatury 180°C i piec ok. 90 minut. Następnie odstawić w chłodne miejsce do wystygnięcia. Spożywać na zimno.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg schabu bez kości (najlepiej środek schabu)
- 100 g suszonych śliwek lub moreli
- 1 łyżka delikatu do mięs
- sól, pieprz
- olej słonecznikowy do smażenia
- rękaw do smażenia

Składniki

- 1 kg schabu bez kości (najlepiej środek schabu)
- sól, pieprz,
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 20 g żelatyny
- 2 ziarenka ziela angielskiego,
- 1 liść laurowy
- połówka pora

Sposób przyrządzenia

Schab umyć pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem, włożyć do garnka na gotującą się wodę. Dodać marchewkę, pietruszkę, liść laurowy, ziele angielskie, połówkę pora i 1 łyżeczkę soli. Gotować do miękkości ok. 90 minut. Następnie razem z wywarem odstawić do całkowitego wystygnięcia. Zimny schab pokroić ostrym nożem w 1-cm plastry i ułożyć na płaskiej tacy. Na bazie powstałego wywaru rozpuścić żelatynę (ok. 500 ml). Doprawić solą i pieprzem. Ugotowaną marchewkę pokroić w plasterki i na każdym schabie w środku położyć jeden plaster. Każdy plaster przytwierdzić do schabu wykałaczką i zalać przygotowaną galaretą. Po przestygnięciu wyciągnąć wykałaczki. Podawać na zimno.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Schab zapiekany z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Pieczarki opłukać i pokroić w słupki. Następnie wrzucić do wrzącej wody i gotować ok. 30 minut. Po tym czasie je odcedzić. Mięso pokroić na kotlecki i rozbić. Lekko posolić i doprawić pieprzem. Następnie obsmażyć na tłuszczu z dwóch stron. Zupy pieczarkowe rozpuścić w 1 litrze wody, dodać jogurt, zieloną pietruszkę i wymieszać. Do tego włożyć opieczzone porcje mięsa i dusić ok. 45 minut. Następnie wyjąć mięso. W ½ szklance wody rozmieszać 2 łyżki mąki, wlać do gotującego się sosu i zagotować. Do sosu dodać wcześniej ugotowane pieczarki i z powrotem przełożyć mięso. Podawać z ziemniakami i surówką, np. z kapusty pekińskiej.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

Składniki na 5 porcji

- 500 g schabu
- 500 g pieczarek
- 2 zupy pieczarkowe w proszku
- 1 jogurt naturalny (150g)
- 1 zielona pietruszka
- sól, pieprz

Składniki

- 400 g schabu środkowego
- 1 łyżka delikatu do mięs
- 1 czerwona papryka średniej wielkości
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula średniej wielkości
- 50 ml oliwy z oliwek
- 100 ml śmietany
- 1 kostka paprykowa dobrej marki

Sposób przyrządzenia

Paprykę, cebulę i czosnek pokroić na mniejsze kawałki, podsmażyć na rozgrzanej oliwie przez około 5 minut. Całość podlać śmietaną i 1 szklanką wody. Dodać kostkę paprykową. Dusić całość około 10 minut, po czym dokładnie zmiksować. Jeżeli jest taka potrzeba, sos doprawić do smaku odrobiną soli i szczyptą pieprzu. Schab pokroić na plastry i rozbić lekko tłuczkiem. Doprawić do smaku szczyptą delikatu do mięsa. Mięso obsmażyć z obu stron na patelni i dodać sos. Podawać z ziemniaczanym puree lub gotowanym ryżem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kotlecki schabowe z paprykowym sosem

Golonka przednia faszerowana

Sposób przyrządzenia

Golonki umyć, oczyścić, osuszyć. Ostрым nożem usunąć kość, nie uszkodzając skóry. Delikat, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz, olej wymieszać razem i natrzeć golonki z dwóch stron. Odstawić w chłodne miejsce na 6 godzin. Następnie boczek podzielić na cztery równe części i faszerować golonki w miejsce wyciętej kości. Przełożyć do naczynia żaroodpornego spodem na dół. Podlać małą ilością bulionu z kostki i piec od 2 do 2 ½ godziny (do miękkości).

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 4 golonki wieprzowe przednie
- 200 g boczku wędzonego chudego
- delikat do mięs
- olej słonecznikowy
- 2 ząbki czosnku
- pieprz, sól do smaku

Składniki

- 1 kg szerokiego schabu
- 100 g płatków migdałowych
- 150 g suszonych śliwek
- 100 g moreli
- 3 jajka
- mąka
- tarta bułka
- sól

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso pokroić na grube plastry, każdy kawałek przekroić tak, aby powstała kieszonka, lekko posolić.

Przygotować farsz: Morele i śliwki namoczyć w gorącej wodzie, a gdy zmiękną, posiekać. W rondelku podgrzać masło, wsypać płatki migdałowe, owoce, lekko obsmażyć i dusić pod przykryciem ok. 10 minut. Każdy kawałek mięsa wypełnić farszem, spiąć wykałaczką, panierować i usmażyć.

Poleca Irena Miara, Prószków

Kieszonki schabowe

Pieczeń z boczku

Sposób przyrządzenia

Boczek zemleć w maszynce. Czosnek obrać i rozetrzeć z vegetą, dodać do zmielonego boczku, wlać mleko, doprawić solą, pieprzem, posypać posiekaną natką i wyrobić na jednolitą masę. Do wąskiej blaszki włożyć masę mięsną, szczelnie zawiniętą w folię aluminiową, i piec ok. 90 minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 2 kg świeżego chudego boczku
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki vegety
- 1 szklanka mleka
- 1 natka pietruszki
- sól, pieprz

Składniki

- 1 ½ szklanki ryżu
- 350 g chudej, mielonej wieprzowiny
- 2 szklanki mrożonego groszku lub groszku z puszki
- 2 cebule
- 3 niewielkie marchewki
- 1 strąk żółtej papryki
- 1 cukinia
- 4 jajka
- 1 szklanka przecieru pomidorowego
- garść rodzynek
- kilka suszonych śliwek
- ½ szklanki startego żółtego sera
- ½ szklanki śmietany
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka sproszkowanej papryki
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka soli

Sposób przyrządzenia

Ryz ugotować na sypko, wymieszać z masłem, przyprawić mieloną papryką. Jajka ugotować na twardo, obrać i posiekać. Cebulę i paprykę oczyszczoną z gniazda nasiennego umyć, posiekać i wraz z pokrojoną w grubą kostkę cukinią zeszklić na ½ oleju. Marchewki pokroić w talarki i razem z mrożonym lub świeżym groszkiem krótko obgotować w posolonej wodzie, osączyć (groszek konserwowy osączyć z zalewy). Rodzinki i śliwki zalać wrzątkiem, moczyć kilkanaście minut, odcedzić. Śliwki pokroić, wymieszać z warzywami, przecierem, jajkami, śmietaną, żółtym serem, rodzynekami oraz solą i pieprzem. Mięso smażyć na rozgrzanym oleju około 10 minut, mieszając, i doprawić. Do dużego żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem wyłożyć kolejno po ½ porcji: ryżu, potem mięsa, na końcu warzyw z jajkami. Następnie powtórzyć tę czynność. Wstawić naczynie do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec 40 minut pod przykryciem. Podawać w tym samym naczyniu, w którym potrawa się zapiekała.

Poleca Waldemar Kośny, Opole

Kolorowa zapiekanka

Kotlety jak gołąbki

Sposób przyrządzenia

Kapustę drobno poszatkować lub zetrzeć i przełożyć do dużej miski. Cebulę obrać, drobniutko posiekać i wymieszać z kapustą. Następnie posolić i odstawić, by kapusta „się zmożyła”. Dodać mięso mielone, jajka, kaszę oraz przyprawy do smaku i wszystko razem bardzo dokładnie wyrobić. Z przygotowanej masy formować kotlety i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Usmażone kotlety przełożyć do brytfanny.

Składniki

- 700 g białej kapusty
- 2 cebule
- 500 g mielonego mięsa
- 1 szklanka kaszy manny
- 2 jajka surowe
- sól, pieprz
- vegeta do smaku, tłuszcz do smażenia

Składniki na sos

- 1 litr wody
- 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- 2 kostki bulionowe lub 1½ łyżki vegety
- 2 listki laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- można też dodać pokrojone, suszone pomidory

Sposób przyrządzenia

W rondelku zagotować wodę i dodać koncentrat pomidorowy, vegetę oraz przyprawy do smaku i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym sosem zalać kotlety, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika i dusić (bez przykrycia!) ok. 30–40 minut. Podawać z pieczywem.

Poleca Wiesława Ryrko, Opole

Klopsiki z kapustą w sosie pomidorowym

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować, posolić i zostawić na 1 godzinę. Cebulę podsmażyć. Kapustę wygnieść z nadmiaru wody. Wszystkie składniki połączyć, formować klopsiki i smażyć na oleju. Następnie poukładać klopsiki w żaroodpornym naczyniu, zrobić sos pomidorowy, zalać klopsiki i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 30 minut.

Składniki

- 500 g mięsa mielonego (wołowowieprzowe)
- 1 szklanka grysiku
- 1 jajko surowe
- 1 główka małej kapusty białej
- 1 cebula
- sól, pieprz do smaku

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 600 g mielonej karkówki
- 12 różyczek mrożonego kalafiora
- 1 cebula
- 1 jajko
- 4 części suszonych pomidorów
- majeranek
- sól, pieprz
- olej
- 5 łyżek bułki tartej

Sposób przyrządzenia

Różyczki kalafiora gotować 15 minut w posolonej wodzie. Osączyć. Cebulę obrać, posiekać, dodać do mięsa. Wbić jajko, dołożyć 2 łyżki bułki tartej i posiekane pomidory. Dodać 3 łyżki zimnej wody. Przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wyrobić masę. Nabierać małe porcje masy i oblepić nią różyczki kalafiora, formując frykadelki. Obtoczyć je w pozostałej bułce tartej. Usmażyć na rumiano na rozgrzanym oleju. Podawać np. z zieloną sałatą. Kalafior można zastąpić brokułami (wcześniej gotować je 10 minut) lub świeżymi pomidorami. Wówczas zamiast pomidorów suszonych do masy mięsnej dodać zioła, np. bazylię, oregano.

Kalafiorowe kaski

Poleca Tomek Imielowski, Opole

Steki wieprzowe z cebulą

Sposób przyrządzenia

Mięso oplukać, osuszyć, posiekać lub grubo zemleć w maszynce. Dodać sól, pieprz, majeranek. Dokładnie wyrobić masę. Formować okrągłe płaskie kotlety. Obtaczać w mące, smażyć na mocno rozgrzanym oleju po 3–4 minuty z obu stron. Cebulę obrać, pokroić w piórka, podsmażyć na 1 łyżce masła i z 2 łyżkami oleju, aż się zrumieni. Dołożyć kotlety, na każdym ułożyć odrobinę masła, smażyć całość na małym ogniu ok. 5 minut. Steki podawać obłożone cebulą, z frytkami i surówką z kapusty.

Poleca Judyta Nowy, Opole

Składniki

- 500 g łopatki wieprzowej
- 2 cebule
- 1 czubata łyżka mąki
- 2 łyżki masła, sól, pieprz, majeranek, olej do smażenia

Składniki

- cały schab lub szynka wieprzowa (1,5–2 kg)
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- świeżo zmielony pieprz
- bardzo ostra czerwona papryczka chilli
- 5–6 ząbków czosnku,
- 3–4 łyżki oliwy
- niecała szklanka czerwonego, wytrawnego wina lub dobrego piwa

Pieczeń – zamiast szynki ze sklepu

Sposób przyrządzenia

Zielone igielki rozmarynu posiekać dość drobno (kilka kiści zostawić w całości). Papryczkę chilli umyć, obrać z nasionek i drobno posiekać (po tej operacji uwaga na palce: ostry smak utrzymuje się na skórze po kilku myciach!). Schab lub szynkę dokładnie umyć, obciąć z niej zbędny tłuszcz, nakłuć dość gęsto nożem z każdej strony. W ślady po nakłuciach wetknąć umyte i przekrojone ząbki czosnku i gałązki rozmarynu. Nacierać schab posiekaną papryczką, świeżo zmielonym pieprzem i posiekanym rozmarynem. Piec w nasmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym ok. 90 minut, od czasu do czasu polewając winem lub piwem i oliwą z dna naczynia. Na ostatnie 10–15 minut zdjąć pokrywkę i zwiększyć temperaturę do 200°C.

Poleca Anna Józefowicz, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 3 kg szynki wieprzowej z tłuszczem
- 2 duże winne jabłka
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki dżemu z czarnych porzeczek
- 5 łyżek soku jabłkowego
- 10 ziaren jałowca
- ½ łyżeczki kminku
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- mielony cynamon
- 4 liście laurowe
- sól, pieprz

Pieczeń wieprzowa I

Sposób przyrządzenia

Jałowiec rozbić. Czosnek obrać, zmiażdżyć, utrzeć z solą i jałowcem. Mięso umyć, osuszyć. Po tej stronie, gdzie jest tłuszcz, naciąć w kratkę. Natrzeć całość mieszanką przypraw, zawinąć w folię i wstawić do lodówki na noc. Po tym czasie mięso posmarować dżemem, oprószyć pieprzem, cynamonem, kminkiem, ostrą papryką i skruszonymi liśćmi laurowymi. Mięso ułożyć w natłuszczonej brytfannie. Wokół położyć kawałki cebuli, podlać sokiem z jabłek. Piec 30 minut w temperaturze 180°C. Dołożyć ćwiartki jabłek. Gdy mięso się zarumieni, przykryć je folią i piec jeszcze ok. 50 minut.

Poleca Marianna Nocoń, Biadacz

Składniki

- 1 kg szynki wieprzowej
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżka utartego chrzanu
- 2 łyżki soku cytrynowego
- sól, pieprz, majeranek, olej

Pieczeń wieprzowa II

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso natrzeć przyprawami i pozostawić na 2 godziny w lodówce. Pokroić na plastry. Następnie zarumienić na silnie rozgrzanym oleju, zalać doprawioną śmietaną wymieszaną z chrzanem, przecierem i sokiem cytrynowym, dusić na małym ogniu pod przykryciem. Miękkie mięso położyć na półmisku i polać doprawionym sosem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Pieczeń rzymska ze szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Szpinak udusić na oleju, posolić. Kajzerki namoczyć. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Seler oczyścić, pokroić w kosteczkę, natkę opłukać, posiekać. Masło rozgrzać na patelni, zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać natkę i seler, dusić kilka minut. Bułkę odcisnąć, wymieszać z mięsem, cebulą z selerem i natką. Wbić jajka, dodać koncentrat, przyprawić solą i pieprzem, wyrobić. Masę mięsną ułożyć w czworobok na pergaminie. Szpinak rozsmarować na mięsie, uformować roladę. Żaroodporną formę posmarować tłuszczem, przełożyć roladę, piec 40 minut w temperaturze 200°C. Polać gorącym bulionem i piec jeszcze 10 minut.

Poleca Kamila Kansy, Opole

Składniki

- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 1 łyżka oleju
- 1 ½ czerstwej kajzerki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łydgi selera naciowego
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżka masła
- 700 g mieszanego mięsa mielonego
- 2 jajka
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- tłuszcz do formy
- ½ szklanki bulionu wołowego
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 40 porcji

- ok. 800 g chudego boczku (najlepiej dość cienki kawałek)
- 100 g śliwek kalifornijskich
- 1 cebula
- majeranek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Boczek opłukać, osuszyć. Natrzeć go rozartym majerankiem, solą i pieprzem, obłożyć pokrojoną cebulą. Włożyć do lodówki, najlepiej na noc. Śliwki opłukać, namoczyć, dokładnie osączyć. Owoce ułożyć na chudszej stronie boczku. Zwinąć ściśłą roladę (tłusta część boczku powinna znaleźć się na jej wierzchu), obwiązać ją bawełnianym sznurkiem. Przełożyć do brytfanny, piec ok. 60 minut w temperaturze 200°C. **Rada:** Przed przyprawieniem boczku trzeba usunąć jego skórkę (najlepiej zrobić to długim, ostrym nożem). Wtedy mięso szybciej nabierze aromatu, a skóry nie trzeba będzie usuwać z pokrojonych plasterków.

Poleca Lena Suchan, Folwark

Boczek ze śliwkami

Żeberka

Sposób przyrządzenia

Żeń wcześniej zamarynować mięso: Żeberka umyć, osuszyć i pokroić w kawałki z 2 żeberkami na porcję. Przełożyć do dużego garnka, zalać wodą i na małym ogniu gotować ok. 90 minut. Odlać i ostudzić.

Przygotować marynatę: Białą część trawy cytrynowej (ok. 4–5 cm) pokroić w plasterki. Imbir obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Przełożyć do melaksera (lub miski) i dodać sos sojowy, masło orzechowe, cukier, olej sezamowy, cherry, czosnek, imbir i ostrożnie zmiksować. Następnie, nie przerywając miksowania, wlać mleko kokosowe. Spróbować i ewentualnie doprawić solą. Do dużego naczynia przełożyć żeberka, dolać marynatę, wymieszać, naczynie przykryć pokrywką lub folią i wstawić na noc do lodówki. Zamarynowane żeberka przełożyć na blachę, podlać marynatą i wstawić do piekarnika z włączonym termoobiegiem rozgrzanego do temperatury 170°C (ok. 190°C zwykły piec). Piec ok. 90 minut, aż mięso będzie miękkie i zrumienione. Co jakiś czas podlewać je marynatą. Podawać na ciepło lub zimno z kawałkami chleba maczanego w sosie z pieczenia.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2,5 kg żeberek wieprzowych

Składniki na marynatę

- 2 trawy cytrynowe
- 3 cm kawałek korzenia imbiru
- ½ szklanki (125 ml) jasnego sosu sojowego
- 2 łyżki masła orzechowego
- ½ szklanki (100 g) brązowego cukru
- 1 łyżka oleju sezamowego
- ½ (125 ml) cherry
- 4 ząbki czosnku
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- sól (opcjonalnie – sos sojowy już jest słony)

Kotlety mielone z serem

Sposób przyrządzenia

Kajzerkę należy namoczyć w mleku, odcisnąć i wymieszać z mięsem, jajkiem, pokrojoną w kostkę cebulą. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Pieczarki umyć, osuszyć, obrać i pokroić, dodać do mięsa. Żółty ser należy pokroić w kostkę. Masę mięsną wystudzić, formować w kulki, następnie lekko spłaszczyć w dłoni i dołożyć 2–3 kostki sera. Kotleciki obtoczyć w bułce tartej i smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty.

Poleca Emilia Legiecka, Prószków

Składniki

- ok. 500 g mięsa mielonego
- 1 cebula
- 250 g pieczarek
- 250 g sera żółtego
- 1 czerstwa kajzerka
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 jajko surowe
- sól, pieprz, tymianek, bazylija, olej do smażenia

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 800 g wieprzowej karkówki lub łopatki bez kości
- 400 g wołowiny bez kości – też najlepiej z łopatki
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- 4 łyżki tartej bułki lub sucha kajzerka,
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- gałka muszkatołowa, tymianek, cząber lub majeranek,
- 1 łyżka sklarowanego masła
- 2 łyżki śmietanki kremówki, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić i zemełć z obraną cebulą. Wbić jajko, wsypać tartą (lub namoczoną i odciśniętą) bułkę i natkę. Wymieszać, przyprawić i wyrobić. Dodać szczyptę gałki muszkatołowej, suszone zioła. Rozłożyć duży arkusz pergaminu, posmarować sklarowanym masłem, wyłożyć masę mięsną i uformować prostokąt o bokach nieco krótszych niż wymiary dna brytfanny. Lekko poruszyć papierem, formując mięso w rulon. Owinąć go wolnymi bokami papieru i przełożyć do keksówki. Piec 40–45 minut w temperaturze 180°C. Rozchylić pergamin, rozsmarować na klopsie śmietanę i piec odkryty jeszcze 15–20 minut, by pięknie się zrumienił. Podawać gorący, pokrojony w plastry, z ziemniakami i surówką.

Poleca Gosia Florian, Opole

Pieczeń rzymska I

Pieczeń wieprzowa z pomidorami

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, natrzeć przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu (w chłodziarce) na 24 godziny. Następnie posypać mąką, obrumienić w silnie rozgrzanym tłuszczu i piec, skrapiając wodą, potem wytworzonym sosem. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, pokrajać w cząstki, dodać do mięsa pod koniec duszenia razem ze śmietaną wymieszaną z mąką. Orzechy sparzyć, obrać ze skórki, zetrzeć. Mięso po upieczeniu wyjąć, pokrajać ukośnie na porcje, ułożyć na półmisku, polać doprawionym sosem wymieszanym z posiekaną natką pietruszki, posypać orzechami i zapiec. Podawać z ziemniakami, fasolką szparagową i surówkami.

Poleca Halina Ziegler, Prószków

Składniki

- 500 g wieprzowiny bez kości (łopatka, karczek)
- 40 g tłuszczu
- 10 g mąki
- 400 g pomidorów
- 150 ml śmietany
- 50 g orzechów włoskich bez łupin
- 10–20 g mąki do śmietany
- natka pietruszki
- sól, pieprz, cukier i sok z cytryny do smaku

Składniki

- 500 g mięsa mielonego, olej do smażenia
- 500 g pieczarek
- 1 por
- 2 serki topione
- 100 ml śmietanki 30%
- 500 ml bulionu drobiowego
- sól, pieprz, papryka słodka, vegeta

Sposób przyrządzenia

Mięso przesmażyć na oleju, dodać pieczarki pokrojone w plasterki, por pokrojony w półplastry, wszystko razem chwilę przesmażyć, po czym dodać bulion i dusić ok. 20 minut. Na koniec dodać serki topione, śmietankę. Podawać z ryżem lub makaronem.

Poleca Ewa Szindzielorz, Złotniki k. Opola

Zapiekanka z mięsa mielonego

Pieczeń wieprzowa ostra

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, natrzeć przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu (w chłodniarce) na 24 godziny. Następnie mięso posypać mąką, obrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu z drobno pokrajaną cebulą, skropić wodą i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Ogórki obrać, pokrajać w paseczki, podsmażyć na maśle, skropić wodą, dusić do miękkości. Miękkie mięso wyjąć, pokrajać ukośnie na porcje, ułożyć na półmisku. Śmietanę wymieszać z mąką, dodać do sosu razem z ogórkami, chrzanem, posiekaną natką pietruszki, chwilę pogotować, doprawić, polać pieczeń, podgrzać. Podawać z ziemniakami, pomidorami.

Poleca Celina Kurpierz, Prószków

Składniki

- 500 g wieprzowiny bez kości (łopatka, karczek)
- 40 g tłuszczu
- 10 g mąki
- 150 ml śmietany
- 100 g cebuli
- 50 g startego chrzanu
- 150 g ogórków kwaszonych
- 20 g masła do ogórków
- 20 g mąki
- natka pietruszki, sól, pieprz, curry do smaku

Składniki

- 1 kg mięsa wieprzowego od szynki
- olej
- 1 łyżka mąki

Składniki na marynatę

- 1 duża cebula
- 1 duża marchew
- 1/2 selera
- 10 jagód jałowca
- 1 łyżeczka ziarnistego pieprzu
- 1 łyżeczka suszu tymianku
- 1 liść laurowy
- 2 goździki
- 2 szklanki czerwonego, wytrawnego wina,
- 1/3 szklanki octu winnego lub ziołowego

Pieczeń wieprzowa na dziko

Sposób przyrządzenia

Przygotować marynatę: ocet i wino wymieszać, jarzyny pokroić w cienkie słupki, dosypać przyprawy. Mięso ułożyć w kamiennym garnku, zalać marynatą, odstawić na 2 dni (raz dziennie przekręcić mięso). Po wyjęciu mięso osuszyć, oprószyć solą i zrumienić na rozgrzanym tłuszczu, spód pieczeni oprószyć mąką i często mieszać. Przełożyć do rondla, zasmażką zalać przecedzoną marynatę i zagotować. Do gotującego się sosu dodać wszystkie odcedzone jarzyny i ponownie zagotować. Mięso zalać sosem, przykryć rondel i dusić do miękkości. Po czym wyłożyć i pokroić w plastry. Sos przetrzeć przez sito i doprawić do smaku. Częścią sosu polać mięso, a resztę podać w sosjerce.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Pieczona karkówka

Sposób przyrządzenia

Jałowiec, ziele angielskie, pieprz, liście laurowe i goździki pokruszyć w moździerzu. Na suchej patelni rozgrzać sól i dodać rozdrobnione przyprawy, podgrzewać kilkanaście sekund, aby wydobyły swój aromat. Zdjąć z ognia i dodać posiekany czosnek. Mięso naszpikować suszonymi śliwkami, natrzeć ziołowo-czosnkową marynatą. Włożyć na parę godzin do lodówki. Mięso obsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym oleju. Przełożyć do brytfanny. Na patelnię ze smażenia mięsa wlać wino, podgrzać, by płyn zebrał cały smak spod mięsa, wlać do brytfanny. Piec ok. 2 godzin w temperaturze 200°C. Co 15–20 minut podlewać mięso sosem spod pieczeni. Gdyby winny sos zbyt szybko odparował, podlać bulionem lub gorącą wodą.

Poleca Żaneta Krawczyk, Opole

Składniki

Składniki na 8–10 porcji

- po 1 łyżeczce ziaren jałowca, ziela angielskiego i czarnego pieprzu
- 2 liście laurowe
- 2 goździki, 1 łyżka soli
- 4 ząbki czosnku
- 2 kg karkówki
- garść suszonych śliwek
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka czerwonego, wytrawnego wina

Wieprzowina z dynią

Sposób przyrządzenia

Mięso mielone w maszynce przyprawić solą i pieprzem, przesmażyć na patelni na smalcu, cały czas mieszając. Dynię i ziemniaki obrać, umyć, pokroić na plasterki, lekko posolić i przykryć. Następnie osuszyć, oprószyć mąką i podsmażyć na tłuszczu z obu stron. Rondel posmarować tłuszczem i układać w nim warstwami na przemian plasterki dyni, mięso i plasterki ziemniaków. Zalać mlekiem rozdrobnionym z jajkami i szczyptą soli i zapiekać w piekarniku 40 minut. Następnie wyłożyć na okrągły półmisek i podać do stołu. Danie może być przygotowane z kabaczków, bakłażanów lub tylko z ziemniaków i mięsa.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 750 g dyni
- 500 g ziemniaków
- 250 g wieprzowiny
- 2 jajka, smalec
- 1/2 szklanki mleka
- sól, pieprz, mąka

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 750 g biodrówki wieprzowej
- 250 ml białego wina
- 1 łyżka cukru
- sok z 1 cytryny
- 3 goździki
- 1 łyżeczka ziaren pieprzu
- 250 g suszonych śliwek
- sól, pieprz
- 1 łyżka margaryny
- 1 cebula

Sposób przyrządzenia

Mięso naciąć wzdłuż do środka. Wino gotować 10 minut z cukrem, sokiem z cytryny, goździkami, ziarnami pieprzu i śliwkami. Śliwki wyjąć, wystudzić, wypestkować i włożyć do mięsa. Mięso owinąć nitką, natrzeć solą i pieprzem, podsmażyć na margarynie. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, dusić 30 minut, wlać wywar z wina i zagotować. Mięso pokroić, ułożyć na półmisku, sos przecedzić przez sito i podawać w sosjerce.

Poleca Krystyna Szweđa, Opole

Wieprzowina ze śliwkami

Schab w musztardzie

Sposób przyrządzenia

Schab umyć, osuszyć, oprószyć jarzynką i pieprzem i odstawić na 2 godziny. Po tym czasie mięso grubo posmarować musztardą, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i na 2 godziny wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C.

Uwaga: podczas pieczenia nie otwierać piekarnika! Wystudzony schab pokroić w plastry.

Poleca Jakub Mikoń, Opole

Składniki

- 1 kg schabu bez kości
- jarzynka, pieprz, musztarda sarepska

Schab pieczony ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Śliwki sparzyć. Schab włożyć do rondla z wrzątkiem i obgotować. Wyjąć i osączyć, następnie naciąć na całej długości. W nacięcie włożyć część śliwek. Mięso posolić, oprószyć majerankiem i ułożyć w brytfannie, polać stopionym smalcem i obłożyć pozostałymi śliwkami. Tak przygotowane mięso wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godzinę w temperaturze 180°C, skrapiając wodą po śliwkach, a potem powstałym sosem. Upieczone mięso przełożyć na półmisek wyłożony liśćmi salaty i pokroić na porcje.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1,5 kg schabu środkowego
- 2 łyżki smalcu
- 150 g suszonych śliwek
- majeranek, sól
- kilka listków salaty do dekoracji

Schab w sosie winnym

Sposób przyrządzenia

Suszone grzyby leśne zalać 125 ml gorącej wody i odstawić na 1 godzinę. Odcedić, wywar zachować. Grzyby należy posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Pieczarki oczyścić, ewentualnie wymyć, osuszyć i przepołować. Następnie schab umyć, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego i natrzeć solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać margarynę i obsmażyć na niej mięso ze wszystkich stron. Następnie dodać grzyby, cebulę oraz opłukany i posiekany tymianek. Należy smażyć ok. 2 minut, po czym przełożyć wszystko do brytfanny, podlać 400 ml wody i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Piec ok. 45 minut, podlewając od czasu do czasu winem. Gotowe mięso wyjąć z brytfanny. Wywar z pieczenia przelać do garnka, dodać wywar z grzybów i bulion instant. Zagotować i zagęścić zasmażką. Dodać oczyszczone winogrona i gotować ok. 3 minut. Doprawić do smaku. Sosem polać pieczeń. Można podawać np. z kopytkami.

Poleca Izabela Chudala, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1,2 kg schabu bez kości
- 250 g pieczarek
- 20 g suszonych grzybów leśnych
- 1 cebula
- 1 pęczek tymianku
- 2 łyżki margaryny
- 300 ml białego wina półwytrawnego
- 2 łyżeczki bulionu instant
- 3 łyżki gotowej zasmażki
- 10–15 jasnych winogron
- sól, biały pieprz

Golonka pieczona z piwem

Sposób przyrządzenia

Golonki polać wrzątkiem, osączyć. Skórkę naciąć w romby ostrym nożem. Golonki natrzeć mocno solą i pieprzem. W naczyniu roztopić smalec i zrumienić na nim golonki ze wszystkich stron. Podlać ½ szklanki gorącej wody. Cebulę obrać, podzielić na ćwiartki. Razem z liściem laurowym, goździkami i owocami jałowca dodać do golonki. Golonki piec przez 2 godziny w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C, podlewając je co jakiś czas ½ szklanki gorącej wody.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 4 golonki wieprzowe (po 800 g)
- sól, biały pieprz
- 30 g smalcu
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 2 goździki
- 2 owoce jałowca
- ½ szklanki ciemnego piwa
- 1 łyżeczka ciemnej zasmażki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g polędwiczek wieprzowych
- 1 szklanka śmietany kremówki
- oliwa do smażenia
- po 1 pęczku natki i tymianku
- 2 łyżki masła
- sól, mielony, kolorowy pieprz

Sposób przyrządzenia

Polędwiczki umyć, wytrzeć do sucha, pociąć na 8 plasterków. Rozgnieść je dłonią lub lekko rozbić tępą stroną noża, nadając zgrabny kształt medalionów. Na patelni mocno rozgrzać oliwę. Włożyć przygotowane kotleciki. Smażyć 1–2 minuty, a kiedy się zrumienią, przewrócić na drugą stronę. Na każdym medalionie położyć kawałek masła i smażyć kolejne 2 minuty. Gotowe mięso oprószyć solą i posypać mielonym, kolorowym pieprzem. Medaliony przełożyć na talerz, przykryć folią aluminiową i trzymać w cieple (np. w piekarniku rozgrzanym do temperatury 50°C). Tłuszcz ze smażenia mięsa połączyć ze śmietaną. Mieszając, podgrzewać na małym ogniu ok. 3 minut. Natkę i tymianek opłukać, trochę pozostawić do dekoracji, resztę posiekać i wrzucić do śmietany. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podać nim medaliony. Danie udekorować ziołami. Serwować np. z purée ziemniaczanym.

Poleca Beata Jasny, Przysiecz

Medaliony w ziołowym sosie

Golonka w piwie

Sposób przyrządzenia

Natrzeć golonki solą i pieprzem. Wstawić na noc do lodówki. Ułożyć w dużym garnku i zalać piwem tak, aby mięso było całkowicie przykryte. W razie potrzeby dolać wody. Wstawić na 1 dzień w chłodne miejsce. Golonkę gotować 3 godziny, aż do momentu miękkości. Oczyszczone pieczarki pokroić na plasterki i podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Kapustę kiszoną ugotować do miękkości. Dodać pieczarki. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą uniwersalną do smaku. Kapustę wyłożyć na blachę. Golonki ułożyć na kapuście. Na każdy kawałek mięsa nałożyć odrobinę masła. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temperatury 180°C. Piec ok. 30 minut, aż do zarumienienia się skórki. Golonkę podawać z kiszoną kapustą i świeżym pieczywem lub ziemniakami z posiekaną pietruszką. Doskonale smakuje z chrzanem, musztardą.

Poleca Danuta Kaleta, Złotniki

Składniki

Składniki na 8 sztuk

- 8 tylnych golonek wieprzowych
- 2–3 puszki piwa
- 100 g pieczarek
- 500 g kapusty kiszonej
- 50 g masła
- sól, pieprz, przyprawa uniwersalna, olej

Składniki

- 1 golonka wieprzowa
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz, papryka czerwona
- ok. 1 litra piwa
- liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przyrządzenia

Golonkę natrzeć solą, pieprzem i papryką, wsadzić na 12 godzin do lodówki, najlepiej na noc. Następnie do wysokiego garnka wrzucamy cebulę, 3 marchwie, pietruszkę i seler, 3 ząbki czosnku. Zalewamy wodą, aby golonka była przykryta, i gotujemy 1 godzinę. Następnie wyciągamy golonkę z wywaru, nacinamy w kratę, w nacięcia wkładamy kawałki czosnku. Golonkę wsadzamy do żaroodpornego naczynia i zalewamy 1 litrem wywaru pozostałego z gotowania i 1 litrem piwa. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 190°C, od czasu do czasu polewając wywarem. Pieczemy ok. 90 minut.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Golonka

Sznycelki mielone

Sposób przyrządzenia

Bułkę namoczyć w wodzie. Umyte mięso zemeleć. Na tłuszczu zrumienić drobno pokrajaną cebulę. Do zmielonego mięsa dodać odcisniętą bułkę, zrumienioną cebulę, jajko, sól i pieprz; dokładnie wymieszać. Z masy formować okrągłe sznycelki, lekko je spłaszczyć, obtoczyć w tartej bułce i smażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Można je również ugotować i podawać, jako klopsy w potrawce, sosie koperkowym.

Uwaga: Z braku jajka, do sznycli mielonych można dodać mąkę ziemniaczaną w ilości ½ łyżeczki na 250 g mięsa mielonego.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 250 g mięsa wieprzowego
- 250 g mięsa wołowego
- 1 jajko
- sól, pieprz
- tarta bułka, tłuszcz

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 1,5 kg surowego boczku ze skórą
- kawałek imbiru (1 cm)
- 5 ząbków czosnku
- 1 strączek papryczki chilli
- 4 łyżki oleju sezamowego
- 2/3 szklanki sosu sojowego
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- 5 łyżek miodu
- sól, pieprz
- paseczki kolorowej papryki oraz pokrojona w grube piórka cebula do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Imbir obrać i zetrzeć. Chilli oczyścić, pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę.

Przygotować marynatę: Czosnek połączyć z chilli i imbirem. Dodać olej, sos sojowy, miód, kolendrę oraz po szczypcie soli i pieprzu. Mięso opłukać, skórę ponacinać w kratkę. Polać marynatą i odstawić (najlepiej na kilka godzin). Zamarynowany boczek przełożyć do brytfanki (marynaty nie wylewać). Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C i piec 90 minut. Wierzch pieczeni posmarować marynatą i piec 10 minut. Boczek pociąć na porcje. Udekorować papryką i cebulą.

Poleca Helena Mazurkiewicz, Domecko

Boczek w miodzie

Sznycelki w sosie curry

Sposób przyrządzenia

Morele przełożyć na sitko i pozostawić, aby ociekły z zalewy, pokroić je na cząstki. Chilli rozciąć, czubkiem noża usunąć pestki, strączek opłukać i drobno pociąć. Szynek (ewentualnie schab albo chudą karkówkę) umyć, wytrzeć. Pokroić w plasterki, a te na mniejsze sznycelki. Każdy kolejno włożyć między dwie warstwy folii spożywczej i delikatnie rozbić tłuczkiem. Płaty mięsa równomiernie oprószyć mąką. Na patelni rozgrzać oliwę, włożyć sznycelki i smażyć z obu stron na złoty kolor (po 2 minuty). Oprószyć je solą, pieprzem i curry. Zdjąć z patelni i trzymać w cieple. Tłuszcz ze smażenia mięsa wymieszać z sokiem z cytryny. Dodać morele i wiórki kokosowe. Chwilę smażyć na dużym płomieniu. Posypać curry. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień i gotować ok. 10 minut. Natkę opłukać, poodrywać listki, pociąć je w cienkie paseczki (połowę natki można zastąpić tymiankiem). Dodać do sosu wraz z posiekaną papryczką chilli. W zależności od gustu można wzbogacić sos, dodając 1 lub 2 drobno posiekane ząbki czosnku i 1 łyżeczkę świeżo startego imbiru. Sznycelki włożyć do przygotowanego sosu. Podgrzewać razem kilka minut. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu, najlepiej z ryżem ugotowanym na sytko lub z kawałkiem bagietki.

Poleca Mariola Kaleta, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g szynki
- 1 puszka moreli
- 1 chilli
- ¼ pęczka natki
- po 2 łyżki oliwy i wiórków kokosowych
- sól, pieprz
- curry
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżeczki soku z cytryny
- po 1 szklance śmietany i bulionu

Składniki

- 1 kg ozorów wieprzowych
- 100 g masła
- 300 g śmietany kwaśnej 18%
- 1 cebula
- 3 łyżki chrzanu w occie
- sól, pieprz
- ziele angielskie, liść laurowy
- 1 marchewka, 1 pietruszka

Ozory wieprzowe w sosie chrzanowym

Sposób przyrządzenia

Ozory wieprzowe umyć pod bieżącą wodą, włożyć do garnka na gotującą się wodę. Dodać marchewkę, pietruszkę, liść laurowy, ziele angielskie i 1 łyżeczkę soli. Gotować do miękkości od 1 ½ do 2 godzin. Po ugotowaniu wyjąć ozory, zdjąć błony i skórę, następnie pokroić w poprzek w 1-cm plastry. Na patelni roztopić masło, dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy cebula się zeszkli, dodać lekko osoloną śmietanę, chrzan i zagotować. Doprawić solą i pieprzem do smaku. W razie niewyrazistego smaku dodać chrzanu. Do tak przygotowanego sosu dodać pokrojone w plastry ozorki i zagotować.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Zrazy staroświeckie

Sposób przyrządzenia

Mięso dokładnie wyrobić z namoczoną i odcisniętą bułką, doprawić solą i pieprzem, dodać sparzoną i drobno posiekaną cebulę. Uformować owalne zrazy, obtoczyć je w mące i smażyć na rozgrzanym oleju, aż staną się rumiane. Odłożyć w ciepłe miejsce.

Przygotować sos: grzyby opłukać i namoczyć na kilka godzin, następnie ugotować w tej samej wodzie do miękkości, pozostawiając 1 szklankę wywaru. Grzyby pokroić w drobne paseczki. Masło rozgrzać, dodać mąkę, podgrzewać, mieszając. Następnie wlać powoli zimny wywar, dodać pieprz i sól oraz śmietanę, włożyć grzyby, zagotować. Sosem polać zrazy i ewentualnie podgrzać potrawę w piekarniku.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 400 g wieprzowo-wołowego mięsa mielonego
- 1 czerstwa kajzerka
- 1 jajko
- 1 mała cebula
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju

Składniki na sos

- 6 suszonych grzybków
- 2 łyżki śmietany
- niepełna 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- pieprz, sól

Zrazy z mortadelą i serem

Sposób przyrządzenia

Plastry karkówki opłukać, osuszyć. Z obu stron oprószyć je solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Na płatach mięsa rozłożyć plasterki wędliny i żółtego sera. Ciąsno zwinąć. Spiąć wykałaczkami albo związać nitką. Na patelni rozgrzać olej. Włożyć przygotowane zrazy i smażyć ok. 10 minut (często je obracając, aby mięso równomiernie zarumieniło się ze wszystkich stron). Sos pieczeniowy przygotować według przepisu podanego na opakowaniu. Polać nim gotowe zrazy. Jako dodatek do mięsa podawać np. duszoną kapustę lub surówkę z marchewki.

Poleca Natalia Mochin, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 plastry chudej karkówki
- 4 plasterki mortadeli z dodatkiem papryki
- 4 plastry żółtego sera, np. goudy
- sól, pieprz
- słodka i ostra papryka w proszku
- 1 torebka ciemnego sosu pieczeniowego
- olej do smażenia

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg wieprzowych żeberek
- sól, pieprz
- olej
- sos:
- 2 duże cebule
- 5 ząbków czosnku
- ½ słoiczka pomidorowego przecieru (jest lepszy od koncentratu)
- 4 łyżki miodu
- ½ szklanki octu winnego
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Zeberka opłukać, pokroić na porcje, oprószyć solą i pieprzem, odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Zrumienić na gorącym oleju, przełożyć do żaroodpornego naczynia, olej zachować. Udusić na nim pokrojoną cebulę i posiekany czosnek, dodać miód, ocet, przecier pomidorowy i przyprawy, dusić 15 minut. Sosem zalać żeberka, przykryć naczynie i dusić na płycie lub w piekarniku ok. 1 godziny, aż będą miękkie.

Poleca Kamila Kansy, Opole



Zapiekane zrazy wieprzowe

Sposób przyrządzenia

Mięso rozbić tłuczkiem, oprószyć solą. Przyprawy ziołowe wymieszać z solą i pieprzem, oprószyć tą mieszanką kawałki mięsa. Usmażyć zrazy z obu stron na rumiano na rozgrzanym tłuszczu. Zagotowanym mlekiem rozprowadzić serek homogenizowany, wymieszać z połową parmezanu i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posolić do smaku. Ułożyć zrazy w żaroodpornym naczyniu, poleć sosem, posypać resztą parmezanu, piec 50–60 minut w temperaturze 160°C (powinny być zupełnie miękkie). Podawać z ziemniakami z wody i surówką z czerwonej kapusty z rodzynkami.

Poleca Piotr Chudala, Brynica

Składniki

- 4 dość grube plastry schabu bez kości
- sproszkowana słodka papryka
- roztarty cząber
- pieprz
- sól
- olej lub sklarowane masło do smażenia
- sos do zapiekania
- 200 g serka homogenizowanego
- ¾ szklanki mleka
- ½ szklanki startego parmezanu
- ząbek czosnku
- sól

Medaliony wieprzowe w sosie borowikowym

Sposób przyrządzenia

Poładwiczki umyć, usunąć błony i tłuszcz. Następnie pokroić w talarki od 1 do 2 cm i lekko rozgnieść. Następnie dodać 1 łyżkę oleju, 1 łyżkę delikatu i wszystko wymieszać, odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Na patelni roztopić masło, dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy cebula się zeszkli, wsypać pokrojone w kostkę grzyby, dodać 2 łyżki wody i dusić ok. 10 minut. Następnie dodać lekko osoloną śmietanę i zagotować. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na patelni na rozgrzanym oleju smażyć medaliony po 2 minuty z każdej strony. Usmażone medaliony włożyć do sosu, doprowadzić do wrzenia i odstawić.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g poładwiczek wieprzowych (2 sztuki)
- 200 g borowików świeżych lub mrożonych
- 1 cebula
- 100 g masła
- olej słonecznikowy
- 200 g śmietany kwaśnej 18%
- sól, pieprz
- 1 łyżka delikatu do mięs dobrej marki

Składniki

- 1 kg karczku
- 2 kg soli
- czosnek
- przyprawy do posypania (według uznania)

Sposób przyrządzenia

Spód blachy cały zasypać 2 kg soli. Na to położyć karczek naszpikowany czosnkiem i posypać przyprawami, ale bez soli. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 2 godziny, nie otwierając piekarnika.

Poleca Karina Broj, Dąbrówka Górna

Karczek w soli

Prosiak pieczony w całości z kaszą i kapustą

(do upieczenia w piecu chlebowym)

Sposób przyrządzenia

Emulsja do posmarowania: 2 główki roztartego czosnku, 1 delikat do mięs, pieprz, sól, 2 łyżki majeranku, dodać olej i przegotowaną zimną wodę. To wszystko wymieszać aż do powstania konsystencji sosu.

Sprawionego prosiaka w całości umyć i osuszyć. Następnie ponacinać małe kieszonki i natrzeć go przygotowanym sosem z przypraw od zewnątrz i wewnątrz. Odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin.

Farsz: kapusta kiszona według przepisu (patrz indeks).

Kasza: W 3 litrach wody ugotować podroby wieprzowe (serce, ozór, płuca, nerki i boczek wędzony). Gotować ok. 40 minut. Wyjąć podroby i ostudzić, w pozostałym wywarze ugotować kaszę. Podroby, ugotowany boczek, ½ czosnku zemleć maszynką i dodać do ugotowanej kaszy. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać.

Do prosiaka najpierw włożyć farsz z kapusty kiszonej, a następnie z kaszy. Całość zaszyć sznurkiem bielonym. Następnie prosiaka przełożyć do brytfanny, podlać wodą i piec w piecu chlebowym przez ok. 5 godzin. Spożywać na gorąco. Przy dzieleniu nakładać mięso – kaszę – kapustę.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 prosiak w całości – ok. 25 kg
- podroby z tego prosiaka
- 300 g boczku wędzonego
- 1 kg kaszy jęczmiennej
- kapusta zasmażana według przepisu (patrz indeks)
- 2½ główki czosnku
- 1 delikat do mięs, pieprz, sól
- 2 łyżki majeranku
- olej słonecznikowy

Pieczona szynka

Sposób przyrządzenia

Ząbki czosnku obrać, posiekać i rozetrzeć z 1 łyżeczką soli, kminkiem i rozgniecionymi ziarnami jałowca. Mięso umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, ponacinać skórę i włożyć do środka utarte przyprawy. Szynkę związać bawełnianą nicią, owinać folią aluminiową i włożyć do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Następnego dnia posypać solą, pieprzem i pokruszonymi liśćmi laurowymi. Do brytfanny wlać 2 łyżki oleju, włożyć mięso i poleć sokiem jabłkowym. Cebule obrać i pokroić na kawałki. Obłożyć nimi mięso. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Jabłka obrać i każde pokroić na 8 części. Po 45 minutach pieczenia mięso obrócić, obłożyć jabłkami i ponownie wstawić do piekarnika. Piec jeszcze 45 minut, od czasu do czasu polewając wytwarzającym się sosem. Gotową szynkę wyjąć i ułożyć na półmisku. Obłożyć upieczonymi jabłkami i cebulą.

Poleca Henryk Hennek, Niemodlin

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 1,5 kg szynki wieprzowej
- 2 cebule
- 2 jabłka
- 4 ząbki czosnku
- 5 łyżek soku jabłkowego
- 10 ziaren jałowca
- ½ łyżeczki kminku
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki oleju, sól i pieprz

Składniki

Składniki na 20 porcji

- 5 ziaren kolendry
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku
- 60 g soli
- pieprz mielony
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżka oliwy
- 5 kg udźca wieprzowego z kością
- słonina pokrojona w plastry
- 12 liści laurowych
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżka dobrej musztardy
- suszony rozmaryn, tymianek, szczypta mielonego kminku

Sposób przyrządzenia

Kolendrę i ziele angielskie rozetrzeć w moździerzu. Czosnek obrać, posiekać, wymieszać z solą, pieprzem, mielonym kminkiem i oliwą. Szynkę natrzeć dokładnie pastą z przypraw, włożyć do nylonowego worka i odstawić do lodówki. Po 48 godzinach obłożyć mięso plasterkami słoniny i listkami laurowymi. Włożyć do brytfanny, podlać szklanką wody, przykryć pokrywką lub folią aluminiową. Piec 4–5 godzin w temperaturze 180°C. Na 30 minut przed końcem pieczenia odkryć, odlać powstały w czasie pieczenia sos. Miód wymieszać z musztardą i nanieść pędzlem na szynkę, posypać rozmarynem, tymiankiem i mielonym kminkiem. Podnieść temperaturę do 220°C i dopiec mięso, aby się pięknie zrumieniło. Podawać z chrzanem.

Poleca Sylwia Nacoń, Chrzęszczyce

Pieczona szynka z kością

Szynka z sosem jabłkowo-rozmarynowym

Sposób przyrządzenia

Szynkę włożyć do dużego garnka, wlać sok wymieszany z chrzanem i połową rozmarynu, wsypać trochę soli. Gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 90 minut. Osączyć, przełożyć do dopasowanej wielkości brytfanki. 1 szklankę wywaru z gotowania mięsa odparować do konsystencji syropu, posmarować szynkę. Oprószyć solą i resztą rozmarynu, piec 30 minut w temperaturze 190°C. Mąkę kukurydzianą wymieszać z 2 łyżkami zimnej wody. Zagotować resztę wywaru, wlać mąkę, mieszać, aż sos zgęstnieje. Mięso pokroić na porcje, podawać z ryżem na sypko i zieloną sałatą, polane sosem.

Poleca Aleksandra Bul, Opole

Składniki

- 1,5–2 kg szynki
- 2 szklanki soku lub kompotu jabłkowego
- 2 czubate łyżki startego chrzanu (ze słoika)
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- sól, pieprz

Szynka z kiszoną kapustą

Sposób przyrządzenia

Szynkę natrzeć solą i ułożyć w brytfannie. Sos sojowy mieszać z olejem, rozmarynem i majerankiem. Połowę mieszanki smarować szynkę i odstawić na 30 minut, następnie włożyć do piekarnika na 20 minut. Gdy mięso będzie zarumienione, smarować je pozostałym sosem i piec przez 150 minut. Posiekaną kapustę i cebulę wrzucić do garnka, dodać jałowiec i kminek. Dolewać ½ szklanki wody i dusić przez 40 minut, przyprawić. Upieczoną szynkę dekorować kapustą i ponownie wstawić do piekarnika na 30 minut.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 2,5 kg szynki z kością
- 1 łyżka rozmarynu
- 1 łyżka majeranku
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju
- 1,2 kg kiszonej kapusty
- 2 cebule
- 1 łyżeczka mielonego kminku

Składniki

Składniki na 20 osób

- 1 szynka wieprzowa w całości
- 500 g boczku wędzonego
- musztarda sarepska
- sól, pieprz, delikat do mięsa
- olej słonecznikowy

Szynka wieprzowa w całości faszerowana boczkiem

Sposób przyrządzenia

Szynki wieprzowej odciąć skórę i wykroić kości. Całość ponacinać, tworząc jeden płat. Następnie na całej powierzchni ostrym nożem naciąć kieszonki co 4–5 cm i szpikować boczkiem wędzonym. Następnie całość (z dwóch stron) obsypać solą, pieprzem, delikatem do mięsa, a środek posmarować musztardą. Całość zwinąć w kształt rołaty i obwiązać sznurkiem białym. To wszystko ułożyć w brytfannie posmarowanej olejem i odstawić w chłodne miejsce na 6 godzin. Po tym czasie piec w piekarniku w temperaturze 180°C od 3 do 3½ godziny. Następnie całość wyłożyć na półmisek, usunąć sznurek i pokroić nożem elektrycznym w równomierne 1-cm plastry. Podawać z kapustą kiszoną.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Szynka po myśliwsku

Sposób przyrządzenia

Mięso oplukać, natrzeć solą i cukrem. Wszystkie przyprawy utłuc w moździerzu, wymieszać z cynamonem. Natrzeć nimi szynkę. Mięso ułożyć w kamiennym naczyniu, przykryć i odstawić (najlepiej na 2–3 dni, ale obracając szynkę, co kilkanaście godzin). Zamarynowane mięso lekko oplukać. Naczynie żaroodporne posmarować olejem. Ułożyć w nim szynkę, obficie skropić olejem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Po 10 minutach zmniejszyć temperaturę do 180°C. Piec jeszcze 90 minut. W trakcie pieczenia skrapiać szynkę małymi porcjami gorącej wody, a jeszcze lepiej bulionem. Upieczoną szynkę wyjąć. Wywar z dna naczynia przecedzić. Dodać sos sojowy. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w ½ szklanki wody. Wlać do wywaru. Mieszając, zagotować, przyprawić. Pieczeń podawać z przygotowanym sosem i np. z kapustą duszoną z jabłkami, rodzynkami i ananasem.

Poleca Florian Drozd, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 2 kg szynki
- 5 jagód jałowca
- 2 listki laurowe
- 8 goździków
- 6 ziaren ziela angielskiego
- cynamon
- olej
- po 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej i cukru
- sól
- sos sojowy

Gulasz wieprzowy

Sposób przyrządzenia

Na gulasz można wykorzystać nie tylko wieprzowinę, ale także mięso pochodzące z innych zwierząt rzeźnych, np. drobiu, królika. Umyte mięso należy krajać ostrym nożem w kostkę, oprószyć mąką i obrumienić na tłuszczu. Do mięsa dodać pokrajaną cebulę, podlać taką ilością wody, aby pokryła mięso, dodać przyprawę, przykryć i powoli dusić do miękkości, uzupełniając wyparowaną wodę. Gdy mięso zmięknie, doprawić gulasz mąką wymieszaną z wodą lub mlekiem i jeszcze podgotować. Gdy mięso jest prawie miękkie, można do gulaszu dodać 200 g fasoli szparagowej świeżej lub z konserwy i dusić do miękkości. Gulasz podawać z kluskami lub kaszą, ryżem, ziemniakami purée i sezonowymi surówkami z warzyw.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 400 g mięsa wieprzowego
- 1 cebula
- 2 łyżki tłuszczu
- 1 łyżka mąki
- 2 ziarna ziela angielskiego
- kawałek listka laurowego
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g łopatki wieprzowej
- 1 cebula
- 20 pieczarek
- 2 małe pory
- 1 papryczka chilli
- 4 łyżki mielonego kminku
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka mąki pszennej
- 1 szklanka śmietany, sól
- 50 ml oleju do smażenia

Gulasz z pieczarkami i porem

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso pokroić w większą kostkę. Cebulę obrać i drobno posiekać. Oczyszczyć pieczarki, por i papryczkę chilli. Pieczarki pokroić na mniejsze kawałki. Por i papryczkę chilli pokroić w krążki. W rondlu rozgrzać ½ oleju i zeszklić na nim cebulę. Przełożyć cebulę do innego naczynia. W rondlu zrumienić mięso. Następnie mięso doprawić solą, posypać kminkiem i curry. Podlać wodą i dusić na średnim ogniu. Na patelni rozgrzać pozostały olej i chwilę podsmażyć na nim pieczarki i papryczkę chilli. Podlać odrobiną wody i dusić 10 minut. Dodać por i wymieszać. Odstawić patelnię na bok. Gdy mięso w rondlu będzie miękkie, gulasz zagęścić mąką i śmietaną. Dusić jeszcze 5 minut. Na końcu dodać podduszone pieczarki z porem. Wszystko razem podgrzać.

Poleca Iwona Kaleta, Opole

Gulasz z grzybami

Sposób przyrządzenia

Mięso oplukać, wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem. Następnie szynkę pokroić w grubą kostkę. Grzyby pociąć na kawałki (mniejsze sztuki można pozostawić w całości). W dużym garnku rozgrzać olej, wrzucić pokrojone mięso i mieszając, zrumienić. Podlać bulionem. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć płomień i gotować jeszcze 15–20 minut. W tym czasie kolorowe papryki rozciąć wzdłuż na pół. Usunąć środki z pestkami. Strąki oplukać, osuszyć i pokroić w cienkie paseczki. Na patelni mocno rozgrzać 1–2 łyżki oleju (albo masła), wrzucić pokrojone grzyby, chwilę smażyć na dużym płomieniu, stale mieszając. Podsmażone grzyby oprószyć mąką, zasmażyć, nie rumieniąc. Następnie zdjąć z ognia. Do mięsa dodać listki laurowe i ziarenka ziela angielskiego. Dołożyć paprykę i podsmażone wcześniej grzyby. Gotować kolejne 15–20 minut. Pod koniec gotowania do gulaszu dodać musztardę, koncentrat pomidorowy i śmietanę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowane danie podawać np. z makaronem lub kluseczkami ziemniaczanymi.

Poleca Ilona Nowy, Boguszyce

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 800 g szynki
- 300 g kwaszonych grzybów
- 2 kolorowe papryki
- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżka mąki
- 2 szklanki bulionu, pieprz
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 listki laurowe, sól
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 szklanka śmietany, olej

Gulasz z wątróbki wieprzowej

Sposób przyrządzenia

Wątrobę wieprzową umyć, osuszyć, usunąć zbędne błony, następnie pokroić w równomierną kostkę. Na rozgrzane masło dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić. Do tego dodać pokrojoną w kostkę wątrobę, obsmażyć i dodać 800 ml przegotowanej wrzącej wody. Wymieszać i gotować 3 minuty (nie dłużej!). Całość zagęścić mąką i doprawić solą, pieprzem, majerankiem, gałką muskatołową i maggi do smaku.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg wątroby wieprzowej
- 2 cebule
- 100 g masła
- sól, pieprz do smaku
- 2 łyżki majeranku, gałka muskatołowa, maggi
- 1 łyżka mąki do zagęszczenia

Składniki

- 1 kg mięsa wieprzowego
- 500 g pokrojonej marchewki
- 1 puszka kukurydzy
- 2 słoiki fasoli szparagowej
- 1 duży słoik papryki konserwowej (pokroić w kostkę)
- 4 kostki rosołowe z kury
- 1 przecier pomidorowy do smaku

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w kostkę i poddusić, dodać pozostałe składniki. Wszystko razem ugotować, doprawić do smaku, na koniec dodać małe klusieczki śląskie.

Poleca Leokadia Nocoń, Opole

Bogracz – gulasz z mięsa wieprzowego

Gołąbki I

Sposób przyrządzenia

Główkę kapusty obrać z brudnych lub uszkodzonych liści wierzchnich. Sztynnym nożem wykroić głąb razem z nasadą liści. Przez lej powstały po wyciętym głąbie wrzątek dostanie się do wnętrza. Włożyć główkę do dużego garnka, zalać dobrze osoloną wodą. Nie przejmować się tym, że główka pływa i nie chce osiąść na dnie garnka. Przykryć garnek pokrywą, odczekać trochę, a gdy woda zacznie się gotować, przekreślić główkę ostrożnie, uważając, żeby nie pokaleczyć liści. Mają się obgotować całe, od nasady po końce, zmięknąć, ale nie ugotować! Po paru minutach wyjąć kapustę i kolejno ściągać wierzchnie liście. Odkładając je na tacę lub półmisek, żeby ostygły. Następnie dokładnie należy wypłukać ryż, zalać go 3 szklankami wrzątku, dodać 1 łyżkę oleju, szczelnie przykryć garnek i postawić go na małym ogniu. Zgasić gaz, gdy tylko ryż napęcznieje i wchłonie wodę. Ma być pulchny, ale i twardy. Pokroić cebulę i przyrumienić je na złoto na oleju na patelni. Wymieszać teraz dokładnie ryż z cebulą i mielonym mięsem, dodając soli i pieprzu do smaku. Następnie z ostudzonych liści ostrożnie, by ich nie pokaleczyć i nie podziurawić, skroić grube nerwy u nasady. Małe listki ze środka kapusty zużyje się do wyłożenia rondla. Położyć liście na desce lub talerzu i nałożyć łyżką stołową farsz – raczej bliżej nasady. Zagiąć nasadę, przykryć nią farsz. Teraz zagiąć również boki liścia (ok. 3 cm z każdej strony) i zwinąć go ciasno, tworząc rulonik. Następnie do płaskiego dużego rondla wlać trochę oleju i wyłożyć dno małymi listkami kapusty. Układać na nich ciasno gołąbki, zapobiega to ewentualnemu rozwinięciu się liści. Tak ułożone gołąbki należy zalać 1 szklanką wody zmieszanej z 3 łyżkami sosu sojowego lub 1 szklanką bulionu z kostki rosołowej, obłożyć paroma obgotowanymi liśćmi, które zostały, polać oliwą i przykryć pokrywą. Wstawić rondel do średnio nagrzanego piekarnika. Zapiekać, sprawdzając co jakiś czas, czy gołąbki się nie przypalają. W razie potrzeby podlewać je wodą przyprawioną sosem sojowym. Po 1–1½ godzinie (to zależy od grubości liści) gołąbki są gotowe. Często pod koniec duszenia zalewa się gołąbki sosem pomidorowym.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 1 duża główka kapusty (nie kupować główki zbitej, niech będzie dość duża, ale niech nie waży więcej niż 1,3 kg)
- ¾ szklanki ryżu
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego lub wołowo-wieprzowego
- 2 duże cebule
- sos sojowy lub kostka rosołowa
- olej, sól i pieprz

Gołąbki II

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać 1,5 litra wody, 1 łyżeczkę soli, 2 łyżki oleju i po zagotowaniu wysypać ryż z kaszą. Chwilę gotować, ciągle mieszając. Następnie garnek owinąć w koc i zostawić na 30 minut. Tak przygotowany ryż z kaszą przesypać do miski, ostudzić i dodać mięso mielone, boczek mielony, 2 cebule zmielone, 2 jajka, sól, pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. W garnku ugotować wodę razem z 2 kostkami rosółowymi. Z kapusty wyciąć głąba i sparzyć w przygotowanym rossole. Z pojedynczych liści wyciąć główne nerwy i włożyć przyjetą miarą np. 2 łyżki farszu. Zawinąć w kształt gołąbka i ułożyć w brytfannie. Na koniec zalać pozostałością rosółu z parzenia kapusty. Przykryć i smażyć w piekarniku ok. 90 minut w temperaturze 175°C. Na bazie pozostałego sosu po gołąbkach sporządzić sos pomidorowy i zagęścić 1 łyżką mąki.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kapusta biała
- 300 g ryżu
- 200 g kaszy jęczmiennej
- 2 cebule
- 500 g mięsa mielonego
- 200 g mielonego boczku wędzonego
- 2 jajka
- 2 rosółki drobiowe
- sól, pieprz do smaku
- 200 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki oleju słonecznikowego

Składniki

Składniki na około 40 sztuk

- 1 główka kapusty
- sól

Składniki na farsz

- 1 kg karczku wieprzowego
- 4 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 1 kg ryżu
- 4–5 cebul
- 500 g kiszonej kapusty
- sól

Gołąbki III

Sposób przyrządzenia

Wziąć główkę białej kapusty, wyciąć z niej środek (gniazdo, kaczan) i w całości włożyć do garnka z kipiącą, lekko osoloną wodą; parzyć ją przez 1–2 minuty tak, aby liście lekko zaczęły odstawać, przy czym uważać, aby nie trwało to zbyt długo, bo liście nie mogą być miękkie. W ciągu tego krótkiego czasu parzenia wyjmować z garnka widelcem po kolei liście kapusty i odkładać do naczynia. Następnie nożem pozbawić je grubych nerwów (czyli najtwardszych części).

Sposób przyrządzenia

1 kg karczku wieprzowego upiec w całości w garnku wraz z liściem laurowym (4 sztuki), zielem angielskim (6–8 kulek), wszystko posolone większą szczyptą soli, i dusić na małym ogniu tak długo, aż mięso będzie prawie miękkie. Uwaga: Sprawdzić twardość widelcem, chodzi o to, aby podczas krojenia mięso się nie rozpadało.

Przysmażyć cebulę na maśle (4–5 sztuk), aż się cebula zeszkli. Następnie mięso pokroić w drobną kostkę i dodać do przysmażonej cebuli. Przygotowanie ryżu: 1 kg ryżu wsypać do dużej miski i zalać zimną wodą, wypłukać ryż, mieszając ręką. Z miski wylać „brudną” wodę, a do pozostawionego w misce ryżu wlewać porcjami przygotowany wcześniej wrzątek (ok. 2 litrów), dodając również dla smaku wywar, w którym było duszone mięso (o ile taki wywar zostanie). Wszystko razem mieszać w dużej misce około 10 minut, aż ryż spęcznieje, pochłaniając całą wodę.

Przygotowanie gołąbków: Do ryżu dodać przygotowane wcześniej mięso z cebulą oraz 500 g pokrojonej kiszonej kapusty, a także dodać do smaku soli i pieprzu. Tak przygotowany farsz zawijać w liście kapusty (porcjami w zależności do wielkości liści), uważając, aby gołąbki były dokładnie zawinięte, a następnie kolejno wkładać je do garnka, dodając nieco wody (niecałe 500 ml), tak aby się gołąbki nie przypaliły. Gotować do osiągnięcia miękkości, ok. 2 godzin. Podawać polane sosem.

Składniki na sos

- 1–2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 przecier pomidorowy
- śmietana kremówka 30%
- przegotowana woda
- sól, kostka rosółowa i maggi do smaku

Sposób przyrządzenia

Zrobić zasmażkę z masła i mąki (1–2 łyżki masła i 1 łyżka mąki), po wymieszeniu i zasmażeniu do barwy złocistej dodać przecier pomidorowy, dodając kremówkę (śmietana 30%) i przegotowaną wodę, wszystko mieszać do zagotowania; aby uniknąć zbyt gęstego sosu, dodawać wodę, sól, kostkę rosółową i maggi do smaku. Wszystko zagotować (aż zakipi).

Poleca Monika Grek, Baborów

Gołąbki IV

Sposób przyrządzenia

Kapustę drobno posiekać, posolić i odstawić na 2 godziny, dodać pokrojone cebule i odcisnąć. Dodać resztę składników, uformować kotlety, obtoczyć w mące i smażyć na oleju. Poukładać do garnka pionowo, zalać wodą z rozpuszczonymi rosółkami lub vegetą, tak aby gołąbki były przykryte. Włożyć do piekarnika i dusić na małym ogniu 90 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg kapusty
- 500 g mięsa mielonego
- 3 łyżki kaszy manny
- 3 jajka
- 2 cebule
- 1 szklanka ryżu
- vegeta, maggi, pieprz

Składniki

- 2 paczki ryżu
- 1 główka białej kapusty (może być włoska)
- 700–800 g mięsa mielonego (np. karczek bez kości)
- 2 jajka
- 2 cebule
- ½ szklanki kaszy manny

Sposób przyrządzenia

Ryż lekko ugotować (nie na miękko, musi być lekko twardy, może ok. 10 minut gotować), przez maszynkę zemleć mięso i cebulę, dodać 2 jajka, ostudzony, uprzednio ugotowany ryż oraz poszatkowaną i odcisniętą kapustę, na koniec dodać kaszę mannę, sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać. Uformować owale i obtoczyć w bułce tartej. Na rozgrzanym oleju gołąbki lekko podsmażyć (kolor lekko rumiany) i umieścić w naczyniu żaroodpornym lub brytfance. Następnie w osobnym naczyniu, np. garnku, misce itp., wymieszać koncentrat pomidorowy, trochę ketchupu, wodę, przyprawy, np. vegetę, kostkę rosółową, trochę kremówki, zrobić „jakby sos” i gołąbki całkowicie zalać tym sosem – muszą być całe zalane. Piec w piekarniku ok. 1 godziny w temperaturze 100–150°C.

Poleca Elżbieta Kaniuka, Opole

Gołąbki inaczej

Rolada ze schabu

Sposób przyrządzenia

Schab delikatnie pociąć wzdłuż, posypać go przyprawą. Posiekaną cebulę i boczek smażyć na oleju, dodając pokrojone pieczarki. Mieszać wszystko z żurawiną i natką. Farsz nakładać na płaty schabu. Związać roladę, obsmażyć na tłuszczu i piec całość ok 90 minut.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 800g schabu
- 100 g wędzonego boczku
- 1½ łyżki przyprawy do pieczenia
- 2 cebule
- 8 pieczarek
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 2 łyżki siekanej natki
- 3 łyżki oleju

Składniki

- 500 g chudego, surowego boczku
- 5 dużych ząbków czosnku
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 2 łyżki oleju
- 1 płaska łyżka soli
- 2 łyżki mielonego pieprzu

Rolada z boczku w ziołach

Sposób przyrządzenia

Boczek rozłożyć na desce, do miseczki wsypać zioła, olej, czosnek utarty z solą, pieprz. Utrzeć na jednolitą masę, równomiernie rozłożyć na boczku, zrolować, ciasno owinąć folią aluminiową i dokładnie uszczelnić. Wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia mięso włożyć do piekarnika i piec 1 godzinę w temperaturze 140°C. Obok mięsa wstawić wodę, by parowała. Upieczone rozwinąć z folii i przez kilka minut piec w temperaturze 200°C, by mięso się zrumieniło. Podawać na gorąco, pokrojone w plastry.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Rolada zwijana z płata boczku

Sposób przyrządzenia

*P*łat boczku umyć, osuszyć, doprawić delikatem, solą, pieprzem z dwóch stron. Odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce.

Sposób przyrządzenia farszu

Do mielonego mięsa dodać 2 pokrojone w kostkę cebule, 2 jajka, 1 łyżkę papryki słodkiej, sól, pieprz i delikat do smaku. Całość dokładnie wymieszać, do uzyskania jednolitej masy. Na wcześniej przygotowany płat boczku nałożyć farsz, równomiernie rozsmarowany 2 cm od brzegów. Następnie wzdłuż nałożonego farszu ułożyć pociętą w paski paprykę konserwową np. 2–3 rzędy. Całość zwinąć w roladę, obwiązując sznurkiem białym. Boczek ułożyć w brytfannie i piec w temperaturze 180°C przez 1½–2 godziny. Podawać na zimno z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 płat boczku w całości bez skóry i żeberka
- 1 kg mięsa mielonego wieprzowego chudego
- 2 cebule
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 2 jajka
- 200 g papryki konserwowej słodkiej
- delikat do mięs, sól, pieprz
- 2 ząbki czosnku

Składniki

- 2 kg karczku wieprzowego
- 100 g boczku
- 1 jajko
- 400 g mięsa mielonego
- 1 cebula (mielona)
- 3 łyżeczki musztardy sarepskiej
- sól, pieprz



Rolada zwijana z karczku

Sposób przyrządzenia

*K*arczek umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie ostrym nożem pociąć karczek wzdłuż dookoła, tworząc płat o grubości 2 cm. Powstały płat nacierać solą i pieprzem, a środkową część smarować musztardą. Tak przygotowany karczek odstawić na 2 godziny.

Sposób przyrządzenia farszu

Zmielony boczek, mięso, cebulę, jajko i przyprawy dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Następnie nałożyć farsz na przygotowany płat karczku, 2 cm dookoła od brzegu. Następnie zwinąć w roladę i obwiązać sznurkiem białym. Ułożyć w brytfance, piec w piekarniku o temperaturze 180°C 2–2½ godziny. Można spożywać na zimno, jak i na gorąco.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Karczek w miodzie

Sposób przyrządzenia

*M*ięso pokroić w plastry 1-cm, skropić octem, rozłożyć na desce, nadziać zmiażdżonym czosnkiem. Układać na arkuszu folii, posmarować obficie miodem, zawinąć i włożyć na 5 godzin do lodówki. Na 1 godzinę przed podaniem rozłożyć plastry w naczyniu do pieczenia i włożyć do gorącego piekarnika. Piec 35 minut w temperaturze 200°C. Gdy mięso będzie miękkie, zalać ketchupem. Składniki pozostałego sosu dokładnie wymieszać i ponownie wstawić na 5 minut do piekarnika.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Składniki

- 400 g karczku
- kilka ząbków czosnku
- płynny miód
- ocet
- 200 g ketchupu

Roladki z warzywami

Sposób przyrządzenia

Schab (filet) opłukać, osuszyć, pokroić na dość cienkie plastry, każdy delikatnie rozbić, oprószyć solą, pieprzem i estragonem, odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Cukinię umyć, wytrzeć, nie obierać, pokroić na słupki. Na każdym placie mięsa kłaść po plastrze sera, po kilka słupków marchewki i cukinii, owinać mięsem i bawełnianą nitką lub spiąć wykałaczką. Roladki obsmażyć na złoty kolor na patelni, przykryć i trzymać na małym ogniu do czasu, aż mięso będzie miękkie. Przed podaniem zdjąć nici, wyjąć wykałaczkę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 600 g schabu bez kości lub filetu drobiowego
- 1 młoda cukinia
- 1 pęczek młodej marchewki
- 6 plasterów sera żółtego
- olej
- estragon
- sól i pieprz

Składniki

- 1 kg karczku wieprzowego bez kości
- 400 g pieczarek
- 50 g masła
- 1 cebula
- 200 g startego żółtego sera
- sól, pieprz do smaku
- delikat do mięs
- olej słonecznikowy

Karczek z pieczarkami i serem

Sposób przyrządzenia

Karczek (najlepiej mięso rozbite maszynowo w sklepie rzeźniczym) umyć, osuszyć, podzielić na 6 równomiernych plasterów i rozbić tłuczkiem. Tak powstałe karczki posolić, doprawić pieprzem, obsypać delikatem. Odstawić na 2 godziny. Pieczarki umyć, pokroić w plastry, dodać 1 cebulę skrojoną w kostkę i usmażyć na maśle aż do odparowania wody. Na rozgrzanym oleju smażyć przygotowane karczki z każdej strony po 3 minuty. Usmażone ułożyć na blaszce z piekarnika. Na karczki ułożyć usmażone pieczarki i zasypać startym żółtym serem. Zapiekać w temperaturze 180°C do czasu rozpuszczenia sera (10–15 minut).

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Wątróbka luksusowa

Sposób przyrządzenia

Pozbawioną błon i żyłek wątróbkę pokroić w cienkie plastry (po 2 sztuki na porcję) i namoczyć w mleku. Na rozgrzanym tłuszczu smażyć pokrojoną w piórka cebulę; gdy się zeszkli, przełożyć do rondla z grubym dnem. Na patelni uzupełnić tłuszcz i smażyć odsączone i obsuszone na bibułkowych serwetach porcje wątróbki. Zrumienić z obu stron. Gotowe przełożyć do rondla z cebulą, podlać bulionem, dodać przyprawy i całość dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut. Jeśli sos będzie zbyt wodnisty, zagęścić go niewielką ilością mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej, wymieszanej z minimalną ilością wody.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g wątróbki
- 150 g cebuli (waga po obraniu)
- oliwa i masło (pół na pół)
- 1 szklanka rosółu esencjonalnego
- mleko do wymoczenia
- sól, pieprz, przyprawa ziołowa – szczypta

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g wątróbki
- 3 duże cebule
- ½ szklanki rosółu lub wywaru z jarzyn
- ½ szklanki czerwonego wytrawnego wina
- sól, pieprz, przyprawa ziołowa
- 1 kg małych pieczarek
- mleko do moczenia
- oliwa i masło (pół na pół)

Wątróbka w czerwonym winie

Sposób przyrządzenia

Po obraniu z błon i żyłek wątróbkę pokroić w zgrabne plastry (po 2 sztuki na porcję), zalać mlekiem na 1 godzinę. Na rozgrzanym tłuszczu smażyć pokrojoną w talarki cebulę (powinna się zeszklić, ale nie przysmażyć). Przełożyć ją do rondla z grubym dnem, uzupełnić tłuszcz na patelni i smażyć pieczarki (duże dzielić na części). Gdy sos z pieczarek wyparuje, przełożyć grzyby do cebuli. Odsączone z mleka, obsuszone porcje wątróbki rumienić z obu stron, przełożyć do rondla z pieczarkami i cebulą, podlać rosółem i winem, delikatnie przyprawić do smaku i dusić na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Jeśli wytworzony sos jest zbyt lekki, zagęścić mąką ziemniaczaną rozprowadzoną w minimalnej ilości zimnej wody.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Wątróbkowy tort

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę zemleć, dodać jajka, mąkę, przyprawy. Rozbić całość mikserem na jednolitą masę i usmażyć „naleśniki”. Z usmażonej marchewki, cebulki, odrobiny czosnku z dodatkiem majonezu przygotować masę do tortu. Przełożyć nią placki. Cały tort udekorować jajkiem ugotowanym na twardo i sezonowymi warzywami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g wątróbki
- 6 jajek
- 6 łyżek mąki
- 1 szklanka mleka
- sól, pieprz
- 150 g marchwi
- cebula, mały zobek czosnku
- majonez

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 3 jajka
- 300 g wieprzowiny lub gulaszu
- 5 małych cebulek
- 500 g pieczarek
- 50 g surowego boczku
- olej do smażenia
- papryka ostra
- sól, pieprz
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- sos pieczeniowy w torebce
- 1 szklanka gęstej śmietany lub mały oscypek

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, dodać mąkę ziemniaczaną, pszenną, jajka i całość wymieszać. Do rondla włożyć mięso pokrojone w grubą kostkę, podlać 3 łyżkami oleju, smażyć na wolnym ogniu. Dodać pokrojone cebulki i pieczarki, podlać wodą i udusić do miękkości. Do 2 szklanek wody dodać odrobinę ostrej papryki, sól, pieprz i sos pieczeniowy. Wymieszać, dodać do gulaszu mięsno-grzybowego i zagotować. Z masy ziemniaczanej smażyć duże placki na całej patelni o średnicy ok. 22 cm; po przewróceniu na drugą stronę przypiec mocniej. Na usmażone placki nakładać gulasz i składać je na pół. Posypać każdy tartym oscypkiem lub polać 1 łyżką śmietany.

Poleca Aneta Sopa, Opole



Żeberka w kapuście

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić i poporcjować, posypać mieloną papryką i 1 łyżeczką vegety i obsmażyć na oleju z posiekaną cebulą. Kapustę odsączyć i dodać do niej ziele angielskie, pieprz, vegetę, kminek, majeranek i suszone grzybki. Następnie podzielić ją na dwie części, jedną ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Na kapustę wyłożyć żeberka i przykryć je drugą częścią kapusty. Wszystko podlać odrobiną wody. Piec ok. 2 godzin w temperaturze 180°C.

Poleca Elwira Sopa, Opole

Składniki

- 1 kg żeberek
- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 cebula
- kilka suszonych grzybów
- kilka ziarenek pieprzu i ziela angielskiego
- 2 łyżeczki vegety
- ½ łyżeczki kminku
- słodka papryka mielona
- 1 łyżeczka majeranku
- olej do smażenia

Żeberka duszone

Sposób przyrządzenia

*Ż*eberka wieprzowe umyć, osuszyć i pokroić na porcje. Rozgrzać tłuszcz w brytfance, włożyć żeberka, posolić, dodać pieprzu i troszkę kminku. Żeberka dobrze przyrumienić, wlać 1 szklankę wody i dusić pod przykryciem do miękkości (ok. 1 godziny). W razie potrzeby podlewać wodą, aby się nie przypaliły. Kiedy już są miękkie, wyjąć, sos przecedzić i zagęścić go 1 łyżką mąki roztrzępanej w szklance zimnej wody. Żeberka można podawać na zasmażanej kiszzonej kapuście z kluskami ciepłymi, ziemniakami i buraczkami lub buchtami. Nie dodawać do smażenia cebuli ani czosnku, bo te się przypalają, ale dodać kminek, gdyż pomaga lepiej trawić tę dość tłustą potrawę.

Poleca Maria Żmija-Glombik, Opole

Składniki

Składniki na 6 osób

- 1 kg żeberek
- tłuszcz do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz
- ½ płaskiej łyżeczki kminku
- 1 łyżka mąki na sos

Składniki

- 500 g żeberek
- sól, pieprz
- suszony majeranek
- olej
- 1 szklanka wody
- ¾ szklanki czerwonego wina
- 8 pieczarek
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Żeberka duszone na winie

Sposób przyrządzenia

*Ż*eberka pociąć na porcje, oprószyć je solą, pieprzem i suszonym majerankiem. Zrumienić na oleju. Podlać 1 szklanką gorącej wody i ¾ szklanki czerwonego wina i dusić 15 minut. Następnie dodać 8 pokrojonych w plasterki pieczarek, 2 łyżki rodzynek i 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Przyprawić i dusić jeszcze 15 minut.

Poleca Andrzej Hennek, Brynica

Mięso ryżowe

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki wymieszać i dodać do natłuszczonej brytfanny lub formy do zapiekanek z przykryciem. Piec 70–90 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 330 g mięsa wieprzowego (karłowka), drobno pokrojonego
- posiekana cebula
- 1 puszka pomidorów
- 250 g surowego ryżu
- 250 ml bulionu mięsnego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka curry
- 250 ml słodkiej, płynnej śmietany
- troszeczkę pieprzu

Składniki

- 300 g gyrosa
- 2 łyżki stołowe oleju
- 1 opakowanie sosu pieprzowego
- 250 ml wody
- 1 łyżka stołowa przecieru pomidorowego
- słodka śmietana

Krajanka mięsna

Sposób przyrządzenia

*G*yros podsmażyć na oleju, zalać 250 ml wody i dodać sos pieprzowy. Zagotować. Na koniec dodać przecier i ok. ½ kubka słodkiej śmietany. Kto chce, może dodać podczas podsmażania kawałki ananasa i zamiast sosu pieprzowego użyć 1 opakowanie sosu curry. Całość doprawić słodką śmietaną i sosem ananasowym.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Pieczeń serowa

Sposób przyrządzenia

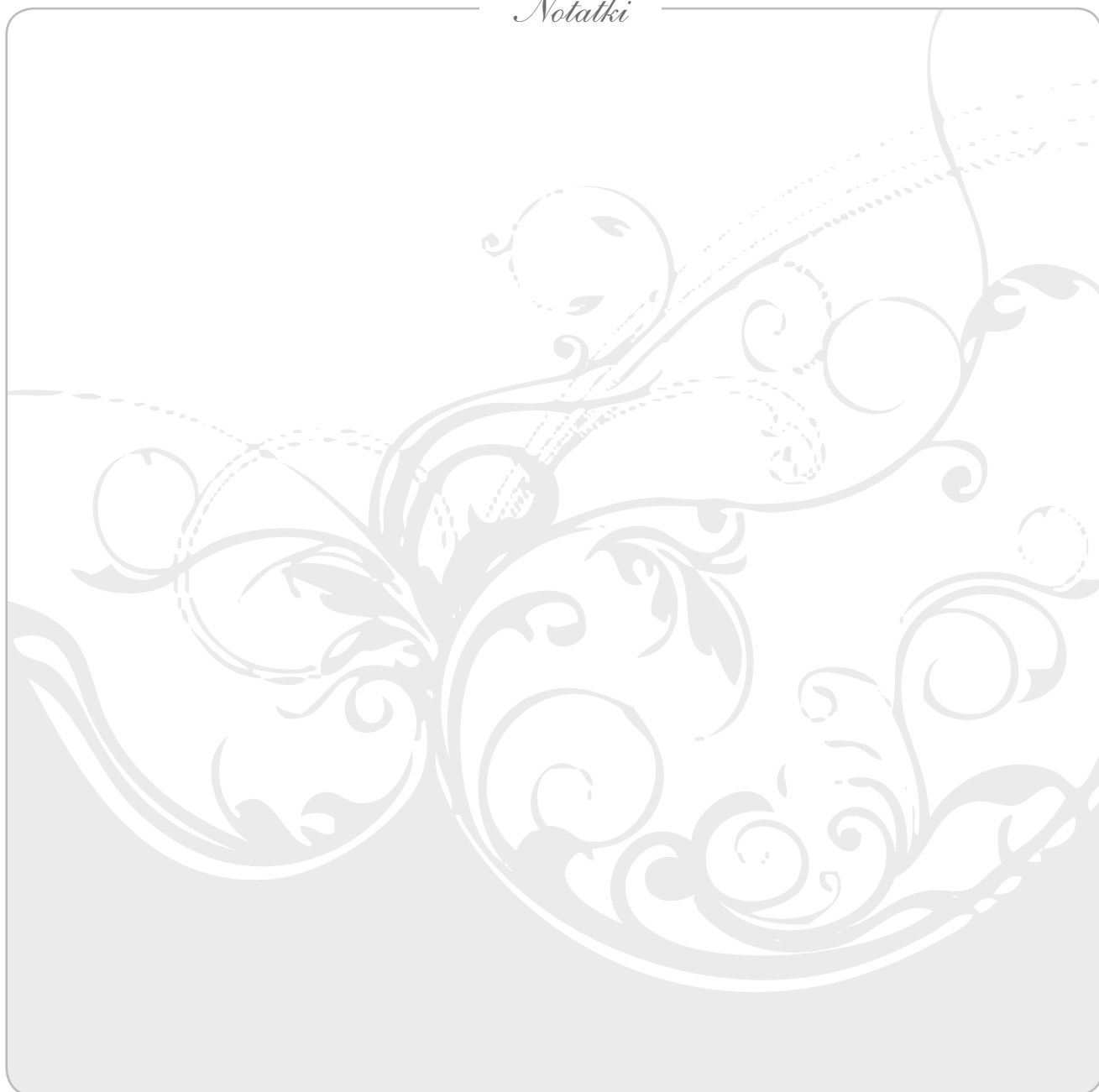
*Z*e wszystkich składników wyrobić mięsne ciasto, formować i włożyć do podłużnej, wysmarowanej tłuszczem formy. Ciasto zapiekać w temperaturze 200°C bez przykrycia. Smakuje dobrze z ziemniakami, sosem pomidorowym i zieloną sałatą.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 400 g mieszanego mięsa mielonego
- 1 namoczona i wyciśnięta bułka
- 1 jajko
- 1 cebula
- 100 g potartego sera gouda
- 1 posiekana papryka zielona
- 50 g kukurydzy z puszki
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa
- słodka papryka
- 1 ząbek pokrojonego czosnku
- przyprawy (pietruszka i szczypiorek posiekane)

Notatki



IX

Potrawy z wołowiny



Notatki

Ryż po myśliwsku

Sposób przyrządzenia

*S*uszone mięso pokroić i smażyć na chrupiąco na patelni. Mięso wołowe pokroić na 3-cm kostki i smażyć 5 minut na tłuszczu. Dodać drobno posiekaną cebulę, czosnek i zeszklić wraz z mięsem. Mięso doprawić octem winnym i solą. Zalać bulionem i gotować 10 minut w szybkowarze. Do mięsa dodać umyte i drobno pokrojone warzywa, ryż i gotować kolejne 10 minut w szybkowarze. Pietruszkę posiekać i posypać nią potrawę przed zaserwowaniem. Warzywa można także wziąć z zamrażarki.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki (dla 6 osób)

- 200 g suszonego mięsa
- 1 kg chudego mięsa wołowego
- 250 g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 6 łyżek stołowych octu winnego
- 750 ml bulionu
- 250 g marchwi
- 250 g pieczarek
- 3 papryki
- 200 g ryżu
- 1 pęczek pietruszki

Składniki

- 600 g wołowiny
- olej do smażenia
- 500 g pieczarek
- sok z ½ cytryny
- 100 g boczku wędzonego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250 ml bulionu (może być z kostki)
- 40 g masła
- 1 szklanka białego wina wytrawnego
- sól, świeżo zmielony pieprz, słodka papryka
- 4 łyżki śmietany
- ser żółty starty
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Sposób przyrządzenia

*M*ięso oplukać i pokroić w cienkie paseczki. W rondlu rozgrzać olej i obsmażyć mięso ze wszystkich stron, doprawić słodką papryką i zalać bulionem. Dusić na małym ogniu ok. 20 minut. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki i skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, boczek również. Masło roztopić na patelni, lekko podsmażyć boczek, dodać cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodać pieczarki, doprawić solą i pieprzem, zalać winem, gotować na małym ogniu ok. 15 minut, aż wino odparuje. Wymieszać ze śmietaną i mięsem. Masę przełożyć do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego. Z wierzchu posypać serem. Włożyć na ok. 15 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Przed podaniem zapiekanke posypać szczypiorkiem. Podawać ze świeżą, chrupiącą bagietką.

Poleca Ewa Szindzielorz, Złotniki k. Opola

Roladki z bananami

Sposób przyrządzenia

*M*ięso pociąć na 4 plastry, rozbić, skropić alkoholem, oprószyć solą, pieprzem i estragonem, schłodzić. Szparagi pokroić (świeże przedtem gotować 5–8 minut). Banany obrać, przekroić na pół, zawinąć w plastry szynki razem z kawałkami szparagów, owinąć w plastry mięsa, spiąć, obsmażyć. Podlać bulionem, dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości, uzupełniając płyn. Miód wymieszać z sosem sojowym, przed końcem duszenia polać zrazy, doprowadzić do wrzenia, zestawić. Mięso podać polane sosem z duszenia i śmietaną, ozdobić zieleniną.

Rada: Nie przesolić! Sos sojowy nadaje mięsu charakterystyczny smak, ale jest bardzo słony. Używać go więc ostrożnie, można nawet w ogóle zrezygnować z soli. Alkohol jest w kuchni bardzo przydatny. Jeśli przyrządza się duszoną wołowinę lub inne twarde mięso, posmarować je mocnym alkoholem. Potem przyprawić i odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce – na pewno zmięknie. Inny sposób to dodać 1 łyżkę alkoholu, jeżeli po 1 godzinie duszenia mięso wciąż jest twarde. Potem razem dusić jeszcze 10–15 minut.

Poleca Katarzyna Sarga, Prószków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g wołowiny na zrazy
- 4 plasterki szynki (gotowanej)
- 2 duże banany
- 4 zielone szparagi (mogą być z puszek)
- 4 łyżki brandy lub wódki
- 1 szklanka bulionu wołowego
- ½ szklanki śmietany kremówki
- 2 łyżki miodu
- sos sojowy
- olej do smażenia
- estragon
- sól, biały pieprz
- natka pietruszki lub kolendra

Pulpety w sosie koperkowym

Sposób przyrządzenia

Mięso mielone połączyć z 2 jajkami, otrębami, solą, pieprzem i 1 łyżką oregano. Uformować pulpety i delikatnie je podsmażyć na teflonie. Wsadzić do garnka, zalać 2–3 szklankami wody (tak, aby woda zakryła pulpety). Zagotować. W misce wymieszać jogurty naturalne z żółtkami. Dodać po wazówce gorącego sosu i energicznie mieszając, połączyć masę jogurtową z sosem. Mieszanke jogurtu z sosem delikatnie wlać do pulpetów i dokładnie wymieszać. Gotować na małym ogniu (od zagotowania ok 5 minut). Dodać posiekany koperek (3/4 ilości) oraz 1 łyżkę lubczyku. Wymieszać. Przed podaniem (na talerzu) posypać posiekanym koperkiem.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 kg mięsa mielonego
- 2 jajka + 2 żółtka
- 2–3 łyżki otrąb owsianych
- 2 jogurty naturalne (po 180 g każdy)
- 2 pęczki świeżego koperku
- 1 liść laurowy
- sól, pieprz, lubczyk, oregano

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 1–2 ozorki wołowe
- 1 mała marchewka
- ½ małego selera
- 1 mała pietruszka
- 2 łyżki ugotowanego zielonego groszku
- 1 nóżka cielęca
- 200 g kości cielęcych
- białka z 2 jajek
- 1 łyżka octu
- pieprz naturalny, ziele angielskie, listek laurowy, sól

Ozory wołowe w galarecie

Sposób przyrządzenia

Przygotować wywar z kości, nóżki cielęcej, warzyw korzeniowych i pora. Ozory wyszorować czystą szczotką, wyciąć gruczoły ślinowe i dokładnie opłukać pod bieżącą wodą. Tak przygotowane ozory wraz z wymienionymi w składnikach przyprawami włożyć do garnka z gotującym się wywarem i gotować do miękkości na niezbyt silnym ogniu. Gdy będą miękkie, wyjąć je z wywaru i obrać ze skórki, a wywar przecedzić, odkładając warzywa na talerzyk. Do przecedzonego wywaru dodać ocet i sól do smaku, po czym wystudzić. Ozory pokroić w dość szerokie ukośne plastry, ułożyć na okrągłym półmisku w formie wachlarza, dekorując plasterami marchewki i korzenia pietruszki. Listki selera powinny być ułożone pomiędzy plasterami ozora podobnie jak plastry jajka, aby podczas zalewania sklarowaną galaretą nie wypłynęły na powierzchnię. Przygotować garnek, do którego należy włożyć cedzak wyłożony warstwą gazy do przecedzenia wywaru po sklarowaniu. Do wystudzonego wywaru dodać białka i energicznie ubijać trzepaczką różgową, po czym stopniowo podgrzać aż do momentu zawrzenia i odstawić na brzeg pieca na ok. 15 minut. Po upływie tego czasu zdjąć pianę z powierzchni, sprawdzić, czy galareta się sklarowała, i przecedzić przez warstwę gazy do przygotowanego naczynia. Galaretę wystudzić i jeszcze płynną, lecz już zimną zalać półmisek z ozorami.

Uwaga: Zalewanie galarety powinno się odbywać dwukrotnie: gdy pierwsza warstwa galarety zastygnie na ozorach, należy wlać drugą, jeszcze płynną galaretę i ponownie wystudzić.

Poleca Krystyna Miętus, Kolonowskie

Ozór wołowy w sosie borowikowym

Sposób przyrządzenia

Ozór wołowy umyć pod bieżącą wodą, włożyć do garnka na gotującą się wodę. Dodać marchewkę, pietruszkę, liść laurowy, ziele angielskie i 1 łyżeczkę soli. Gotować do miękkości od 2 do 3 godzin. Po ugotowaniu wyjąć ozór, zdjąć błony i skórę, następnie pokroić w poprzek w 1-cm plastry. Na patelni roztopić masło, dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy cebula się zeszkli, wsypać pokrojone w kostkę grzyby, dodać 2 łyżki wody i dusić ok. 10 minut. Następnie dodać lekko osoloną śmietanę i zagotować. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Do tak przygotowanego sosu dodać pokrojony w plastry ozór i zagotować.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 ozór wołowy (ok. 1–1,5 kg)
- 2 liście laurowe, 4 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz
- 100 g masła
- 300 g świeżych lub mrożonych borowików
- 300 g śmietany kwaśnej 18%
- 1 cebula
- 1 marchewka, 1 pietruszka

Ozór w sosie tatarskim

Sposób przyrządzenia

Ozór ugotować z wszystkimi dodatkami; gdy jest miękki, wyciągnąć z wody i jeszcze ciepły obrać ze skóry. Schłodzić mocno.

Składniki *na sos*

- sos tatarski
- 3 ogórki konserwowe
- 1 cebula
- 1 mały słoiczek pieczarek marynowanych
- majonez
- jogurt naturalny
- sól pieprz
- ząbek czosnku

Sposób przyrządzenia

Ogórki, cebulę, pieczarki marynowane drobno pokroić w kosteczkę, następnie do tego dodać majonez, jogurt naturalny, wgnieść ząbek czosnku. Doprawić solą i pieprzem. Ozory pokroić w plastry bądź w słupki, polać sosem i pozostawić na chwilę, aby potrawa nabrała smaku.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 750 g wołowiny bez kości
- 100 g surowego wędzonego boczku
- 2 cebule
- 250 g lekko podwędzanych, surowych kiełbasek, najlepiej tzw. debreczynek lub kiełbasy polskiej
- 2 pomidory
- 2 strąki papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- sól

Diabelski kociołek z duszoną wołowiną, kiełbasą i boczkiem w ostrym sosie

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę, wrzucić do rondla, wytopić tłuszcz, wyjąć skwar-ki. Wrzucić na tłuszcz drobno pokrojoną cebulę, zrumienić, zdjąć z patelni. Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w paski lub drobną kostkę, włożyć na patelnię, smażyć kilka minut na mocnym ogniu. Wsypać paprykę, dodać cebulę, przyprawić solą i pieprzem. Dusić na małym ogniu, mieszając, aż mięso stanie się prawie miękkie. W razie potrzeby podlewać gorącą wodą. Dodać drobno pokrojoną paprykę i pomidory, zgnieciony czosnek, pokrojone kiełbaski i usmażony boczek. Dusić na małym ogniu pod przykryciem 20 minut, przyprawić do smaku solą i papryką w proszku.

Poleca Izabela Piechocińska, Lubsza

Składniki

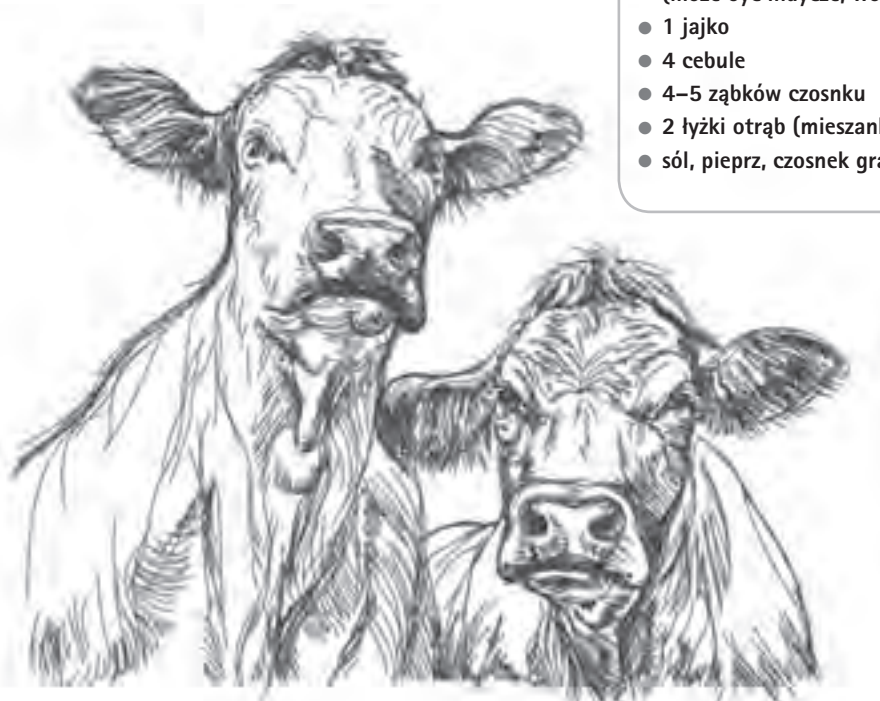
- 500 g mięsa mielonego (może być indycze, wołowe)
- 1 jajko
- 4 cebule
- 4–5 ząbków czosnku
- 2 łyżki otrąb (mieszanek)
- sól, pieprz, czosnek granulowany

Kotlety czosnkowe z cebulką

Sposób przyrządzenia

1 cebulę pokroić w drobną kostkę. Resztę pokroić w plasterki. Do mięsa dodać posiekaną cebulę, jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, otręby i przyprawy. Masę wyrobić. Smażyć kotlety. Pod koniec smażenia dodać pozostałą cebulę i pod-smażyć na brązowo (podlewając delikatnie wodą, żeby cebula się nie przypaliła).

Poleca Anna Frączek, Opole



Bitki wołowe

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso pokrajać w poprzek włókien na plastry. Pobić je tłuczkiem tak, aby grubość plastra wynosiła ok. 1 cm. Posolić, oprószyć mąką i smażyć z obu stron na silnie rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do rondla, a na pozostałym ze smażenia tłuszczu zrumienić cebulę pokrajaną w talarki. Do rondla z mięsem dodać cebulę i przyprawy, podlać wodą i dusić pod przykryciem na słabym ogniu, uzupełniając wyparowaną wodę. Sos zagęścić 1 łyżeczką mąki. Można też podprawić go śmietaną. Do zrazów, gdy są półmiękkie, można dodać pokrajane warzywa i dusić razem. Zamiast warzyw można dodać pokrajane pieczarki lub grzyby suszone.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 500–600 g wołowiny bez kości
- 1 średnia cebula
- po 3–4 ziarna ziela angielskiego i pieprzu
- 1 listek laurowy
- tłuszcz, mąka, sól

Składniki

- 500 g mięsa wołowego lub zrazowego
- 1 garść (ok. 30 g) suszonych grzybów
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 listki laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 3 ziarenka pieprzu
- mąka do panierki
- 50 g masła
- 4 łyżki oleju

Bitki w sosie grzybowym

Sposób przyrządzenia

Grzyby zalać wrzątkiem i odstawić na 30 minut, żeby się namoczyły. Mięso oczyścić, umyć i pokroić w plastry grubości ok. 1,5 cm. Osuszyć, cienko rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem. Bitki obtaczać w mące, smażyć partiami na rozgrzanym maśle z olejem i przekładać do szerokiego, głębokiego rondla ustawionego na bardzo małym gazie. Następnie na tej samej patelni przesmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i przełożyć do rondla. Do pustej patelni, na której smażyła się cebula, nalać trochę wody, zmieszać i przelać do rondla. Uzupełnić poziom wody, tak aby przykrywała mięso, dodać listki laurowe, ziele angielskie, pieprz i 2 obrane ząbki czosnku w całości. Grzyby odcisnąć (większe należy pokroić) i przełożyć do rondelka. Można też dolać płyn, ale należy uważać, bo na dnie miski może być piasek z grzybów. Rondel przykryć pokrywką i dusić na małym ogniu około 3 godzin, aż mięso będzie miękkie. Od czasu do czasu należy mieszać, by mięso nie przywarło do dna. Jeśli sos będzie zbyt rzadki, można zagęścić go 1 łyżeczką mąki wymieszaną z 50 ml wody. Podawać z kaszą gryczaną.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sztufada wołowa

Sposób przyrządzenia

Boczek i słoninę pokroić w cieniutkie paski. Mięso umyć, wyłożyć, rozbić tłuczkiem do mięsa. Zrobić w nim kieszenie lub otwory za pomocą noża. Naszpikować je cienkimi paseczkami boczku i ząbkami czosnku. Posypać przyprawami i oprószyć mąką. Zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu. Następnie mięso przełożyć do brytfanki, skropić wodą, przykryć i dusić ok 60–70 minut. Warzywa obrać, drobno pokroić i razem z winem dodać do mięsa na 15 minut przed końcem duszenia. Miękkie mięso wyjąć z naczynia, pokroić w skośne plastry. Sos pozostały ze smażenia mięsa wymieszać z chlebem, dodać musztardę i sok z cytryny, dusić kilka minut na wolnym ogniu. Następnie przetrzeć, doprawić do smaku. Sosem polać mięso i raz jeszcze zapiec. Gotowe przełożyć na półmisek. Podać z ugotowanym al dente makaronem kokardkami, udekorowane natką pietruszki. Doskonale smakuje z zasmażanymi buraczkami.

Poleca Agata Miemus, Laskowice

Składniki

Składniki na 6–8 porcji

- 1,5 kg wołowiny bez kości (np. zrazowej)
- 100 g wędzonej słoniny lub boczku
- 1 mała główka czosnku, 2 łyżki mąki
- po 150 g marchwi, pietruszki, selera i cebuli
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 30 g startego chleba razowego
- ½ pęczka natki pietruszki
- tłuszcz
- musztarda i sok z cytryny
- 400 g makaronu kokardki
- sól, pieprz, majeranek

Boeuf Strogonoff

Sposób przyrządzenia

Połędwicę opłukać, obrać z łoju i powięzi, pokrajać w słupki grubości 1,5 cm. Cebulę pokrajać w talarki i zrumienić w rondlu na rozgrzanym smalcu. Na szerokiej patelni smażyć mięso na silnym ogniu 2–3 minuty w jednej warstwie, by nie wydzielił się sok. Przesmażone paseczki mięsa oprószyć mąką i przełożyć do rondla z cebulą. Dodać koncentrat pomidorowy, śmietanę, pieczarki i paprykę, sól i pieprz do smaku. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotową potrawę można posypać posiekaną natką pietruszki.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 1,15 kg połędwicy wołowej
- 200 g cebuli
- 150 g pieczarek
- 100 g koncentratu pomidorowego
- 200 g śmietany
- 150 g smalcu
- 1 łyżka mąki, sól, pieprz
- 1 sproszkowana papryka

Składniki

Składniki (6 porcji)

- 800 g pieczeni wołowej
- 1 cebula
- 100 g kurek
- 1 łyżeczka mielonej, słodkiej papryki
- 500 ml bulionu
- 2–3 pomidory
- olej, sól i pieprz

Wołowina kurkami i pomidorami

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić i pokroić na cienkie plasterki. Po obu stronach lekko rozbić i naciąć brzegi. Doprawić solą, pieprzem i chwilę podsmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Mięso zdjąć z patelni. Drobną posiekaną cebulę zeszklić na tłuszczu ze smażenia. Dodać oczyszczone pokrojone grzyby, oprószyć je mieloną papryką i podsmażyć. Wlać ½ bulionu i chwilę dusić. Następnie dodać posiekane pomidory, włożyć z powrotem mięso i wlać resztę bulionu. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Dusić do miękkości. Aby nadać potrawie pikantnego smaku, można dodać chilli. Podawać z ziemniakami.

Poleca Józefa Pękalska, Nysa

Rolady wołowe

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso zbić z obu stron tłuczkiem, posolić i oprószyć pieprzem. Cebulę drobno pokrajać lub zetrzeć na tarce, boczek pokrajać w cieniutkie plastry lub w drobną kostkę, a ogórek w paseczki lub kosteczkę. Każdy plaster mięsa posmarować cienko musztardą, posypać cebulą, położyć na każdym plasterku boczku i ewentualnie kawałek kiszzonego ogórka. Dobrze zwinąć i spiąć specjalną igłą lub obwiązać nitką. Rolady smażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym tłuszczu. Gdy są brązowe, dolewać partiami wrzącą wodę (1–2 szklanki) i dusić pod przykryciem do miękkości. Podawać z kluskami śląskimi i sosem z pieczenia podprawionym śmietaną wymieszaną z mąką.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 5–6 plasterów wołowiny wielkości dłoni i grubości ok. 1 cm
- 40 g wędzonego boczku lub słoniny
- 1 łyżka musztardy
- 1 średnia cebula
- 1 kiszony ogórek (niekoniecznie)
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka smalcu lub oliwy
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 260 kcal)

- 500 g wołowiny narazy
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 jajko
- 3 kiszzone ogórki
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso opłukać, pokroić na 4 płyty, rozbić wilgotnym tłuczkiem. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Marchew umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ogórki pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju, przesmażyć cebulę i marchew. Zestawić i ostudzić. Dodać ogórki i surowe jajko, wymieszać, przyprawić. Plastry mięsa oprószyć solą i pieprzem, na każdy nałożyć farsz, zwinąć, spiąć. Roladki obsmażyć, przełożyć do rondla, podlać wodą, dusić na małym ogniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Roladki z jarzynami

Kotlety wołowe w sosie piwnym

Sposób przyrządzenia

Wołowinę oczyścić, umyć, osuszyć, a następnie w kilku miejscach naciąć brzo- gi i rozbić mięso. Doprawić solą, pieprzem i posmarować musztardą. Na pa- telni rozgrzać ½ oleju i podsmażyć na nim kotlety z obu stron. Przełożyć do miski i zalać piwem. Cebulę obrać i posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Pozostały olej rozgrzać i zeszklić na nim warzywa. Oprószyć mieloną papryką, zalać koncen- tratem pomidorowym. Kotlety w piwie przełożyć do garnka, dodać sos pomidorowy, bulion i dusić do momentu, aż mięso stanie się miękkie. Następnie dodać rozkruszo- ny chleb (bez skórki), aby sos nieco zgęstniał. Kotlety rozłożyć na talerzach i udeko- rować startym chrzanem.

Poleca Mirella Batory, Olbrachcice

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 kotlety wołowe (po ok. 150 g)
- 150 ml jasnego piwa
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 250 ml bulionu wołowego
- 1 kromka chleba
- 4 łyżeczki startego chrzanu
- 1 łyżka mielonej papryki
- 1–2 łyżki ostrej musztardy
- 5 łyżek oleju, sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 cebule
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 rzepa
- 150 g selera
- 4 pomidory
- 300 g ziemniaków
- 600 g wołowiny gulaszowej
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki papryki
- szczypta mielonego ziela angielskiego
- 1 łyżka mąki
- 400 ml bulionu mięsnego
- sól, pieprz
- 5 gałązek tymianku

Sposób przyrządzenia

Cebule obrać i drobno posiekać. Marchewkę, pietruszkę, rzepę, seler, pomi- dory i ziemniaki obrać, umyć i pokroić na niewielkie kawałki. Mięso umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Wyjąć. Na tłuszczu ze smażenia wsypać cebulę, mar- chew, pietruszkę, rzepę, seler i ziemniaki. Smażyć ok. 2 minut. Do tego dodać prze- cier pomidorowy. Doprawić papryką i zielem angielskim, całość wymieszać. Opró- szyć mąką. Wlać bulion i włożyć mięso. Zagotować. Dodać pomidory, laskę cy- namonu i tymianek. Dusić ok. 90 minut, od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby podlewać odrobiną przegotowanej wody lub wywarem. Jeszcze raz do- prawić do smaku solą i pieprzem. Można udekorować gałązkami tymianku. Gu- lasz podawać z pieczywem.

Poleca Franciszka Boćwinek, Lubrza

Gulasz

Gulasz czeski

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić z błon, umyć, osuszyć. Pokroić w grubą kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Usmażyć w rondlu na złoto na smalcu, następnie dodać pokrojone dwa rodzaje mięsa, obsmażyć wszystko razem. Teraz posolić, dodać kminek i paprykę, przyprawy grillowej, odrobinę podlać rosołem i dusić przez 1 godzi- nę pod przykryciem. Od czasu do czasu mieszając i podlewając wodą lub rosołem. Na- stępnie dodać wyciśnięty czosnek, oprószyć mąką, mieszać, zagotować. Na koniec ro- zetrzeć majeranek w ręce i dodać do sosu. Zagotować.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 łyżka smalcu
- 1 cebula
- 2 szklanki rosołu
- 1 łyżka mąki
- czosnek
- kminek mielony
- majeranek
- sól
- 500 g szynki
- 300 g wołowiny
- papryka słodka
- przyprawa grillowa

Rosyjski gulasz z grzybami

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę. Olej rozgrzać na patelni, podsmażyć boczek i po usmażeniu go wyjąć. 1 cebulę obrać, posiekać, zrumienić na tej samej patelni. Mięso pokroić w kostkę. Dorzucić do cebuli, podsmażyć. Pieczarki umyć, pokroić w ćwiartki lub połówki. Resztę cebuli obrać, pokroić w grube krążki. Marchewki obrać, opłukać, pokroić w krążki. Pieczarki, cebulę i marchewkę dodać do mięsa, smażyć ok. 10 minut, mieszając. Przyprawić solą, pieprzem, kminkiem, majerankiem i liściem laurowym. Dolać wywar warzywny. Dusić ok. 20 minut, aż bulion wyparuje. Natkę opłukać, posiekać i posypać nią gulasz.

Poleca Franciszka Boćwinek, Lubrza

Składniki

Składniki na 6 osób

- po 250 g wieprzowiny, cielęciny i wołowego mięsa
- 50 g boczku wędzonego
- 350 g pieczarek
- 3 marchewki
- 1 szklanka bulionu warzywnego z kostki
- 3 cebule
- 1 pęczek natki
- 5 łyżek oleju
- listek laurowy, kminek, majeranek
- sól, pieprz

Składniki

- 700 g wołowiny
- 30 g mąki pszennej
- 1–2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- papryka w proszku
- 2–3 łyżki przecieru pomidorowego
- ½ szklanki śmietany

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić w kostkę, posolić, obtoczyć w mące, podsmażyć na tłuszczu, przełożyć do garnka. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Cebulę i czosnek dodać do mięsa. Mięso podlać rosółem lub wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Dodać przecier pomidorowy, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić na ostro pieprzem i papryką w proszku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Gulasz po węgiersku

Wołowina z grzybami i groszkiem

Sposób przyrządzenia

Masło rozpuścić i smażyć na nim drobno pokrojone suszone mięso. Do mięsa dodać posiekane w kostkę cebule i dusić wszystko razem. Następnie dodać drobno pokrojoną wołowinę i mocno wysmażyć. Mięso podlać bulionem, przyprawić solą i pieprzem. Całość gotować w szybkowarze 15 minut. Po tym czasie dodać jeszcze drobno posiekany koperek, pieczarki, kurki bez zalewy, groszek, przecier pomidorowy, cząstki ananasa i krótko gotować. Można podawać z białym pieczywem. Gdy użyje się polędwicy wołowej, potrawa jest gotowa w 15 minut bez użycia szybkowaru.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 30 g masła
- 50 g mięsa suszonego
- 3–4 średnie cebule
- 1 kg wołowiny
- trochę bulionu
- sól, pieprz
- 1 pęczek koperku
- 1 mała puszka pieczarek
- 1 mała puszka kurek bez zalewy
- ½ puszki groszku
- 3 łyżki stołowe przecieru pomidorowego

Gulasz mięsno-warzywny

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, pokrajać w drobną kostkę, obsmażyć na patelni na dobrze rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do rondla. W tym samym tłuszczu udusić cebulę pokrajaną w półplasterki, po czym dodać do mięsa. Warzywa obrać, opłukać, pokrajać w paski i włożyć do rondla. Mięso i warzywa zalać niewielką ilością gorącej wody lub wywaru warzywno-mięsnego, posolić i udusić pod przykryciem na małym ogniu. Śmietanę rozmieszać z mąką, rozprowadzić niewielką ilością gorącej wody, wlać do gulaszu, dodać pieprz i liść laurowy, zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami z wody lub purée (kaszą, kopytkami) z dodatkiem surówki sezonowej.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 250 g wołowiny lub wieprzowiny
- 2–4 marchewki
- pietruszka
- kawałek selera
- 2–3 cebule
- 2–3 łyżki smalcu lub oleju
- 1 łyżka mąki
- 2–3 łyżki śmietany
- sól, pieprz, liść laurowy
- maggi
- natka pietruszki lub koperek

Gulasz staropolski

Sposób przyrządzenia

Pokrojoną w średnią kostkę wołowinę oprószyć mąką wymieszaną z przyprawami (sól, pieprz, kminek) i odstawić w chłodne miejsce. Na rozgrzanej patelni stopić pokrojoną w kostkę słoninę. Gdy skwarki zaczną się rumienić, zdjąć je za pomocą łyżki cedzakowej, a na tłuszcz wrzucić przygotowane gulaszowe mięso. Na ostrym ogniu, często mieszając, zrumienić je ze wszystkich stron. Pod koniec dodać posiekaną cebulę, dorzucić wyjęte wcześniej skwarki, podlać niewielką ilością wody, całość dusić pod przykryciem ok. 30 minut. Gdy mięso będzie prawie miękkie, wlać wino, lekko doprawić do smaku sokiem z cytryny, podawać z ugotowaną na sypko kaszą lub domowymi kluskami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g wołowiny
- 100 g wędzonej słoniny
- 1 cebula
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- sól i pieprz
- kminek zmiażdżony w moździerzu
- sok z cytryny
- 1 łyżka mąki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g wołowiny
- 2 cebule
- 200 ml białego wina
- 2 marchewki
- 100 g boczku
- 3 łyżki musztardy
- 2 łyżki mąki pszennej
- 3 ząbki czosnku
- 200 g marynowanych kurek
- 3 łyżki oleju
- 2 łodygi selera naciowego
- sok z 1 cytryny
- 2 liście laurowe
- 4 goździki
- 4 ziarenka jałowca
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżka posiekanych ziół (oregano, szalwia, rozmaryn)
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso oczyścić, umyć, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego i pokroić w kostkę. Włożyć do miski, dodać sól, liście laurowe, goździki, jałowiec, ziele angielskie, wino i sok z cytryny, dobrze wymieszać, po czym przykryć folią spożywczą i zostawić do marynowania na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Mięso wyjąć z marynaty i podsmażyć na rozgrzanym w garnku oleju. Podlać wodą i dusić do momentu, aż mięso stanie się miękkie. Cebule i marchewki obrać, a następnie razem z oczyszczonymi łodygami selera pokroić na kawałki. Kurki osączyć z zalewy. Boczek pokroić w kostkę. Mięso wyjąć z garnka. Sos odparować tak, żeby został tłuszcz. Podsmażyć na nim boczek i cebulę. Dodać mąkę i musztardę, po czym wlać marynatę, w której było zanurzone mięso. Można dodatkowo podlać wodą, jeśli sos będzie zbyt gęsty. Wrzucić marchewkę, seler, grzyby, posiekane zioła, przeciśnięty przez praskę czosnek i ugotowane mięso. Doprowadzić do wrzenia i gotować do momentu, aż wszystkie składniki staną się miękkie. Pod koniec doprawić gulasz solą i pieprzem. Podawać ze świeżym, ciemnym pieczywem.

Poleca Józefa Nabrdalik, Lewin Brzeski

Bogracz

Sposób przyrządzenia

Mięso wołowe pokroić w paseczki, posolić. Główkę cebuli pokroić w kostkę i chwilę smażyć na tłuszczu razem z mięsem. Podlać wodą lub rosół, całość dusić. Pieczarki pokroić i udusić z drugą cebulą. Z jajek i mąki pszennej zarobić ciasto na lane kluski i osobno ugotować. Usmażone mięso, pieczarki i lane kluski połączyć, dodać wody lub rosół (w zależności od potrzeby), przecier pomidorowy, przyprawy i doprawić na ostro. Można zagęścić śmietaną i mąką.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g mięsa wołowego
- 2 cebule
- 200 g pieczarek
- 2 jajka surowe
- 3–4 łyżki mąki pszennej
- 1–2 łyżki przecieru pomidorowego
- sól, pieprz, vegeta
- papryka w proszku
- tłuszcz

Gulasz – bogracz węgierski

Sposób przyrządzenia

*N*robić wywar z mięsa lub kości. Mięso wołowe pokroić w kostkę i obsmażyć na smalcu. Zalać wywarem, gotować do miękkości. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Następnie dodać wszystkie pokrojone warzywa. Doprawić solą i czosnkiem przeciśniętym przez praskę oraz papryką i kminkiem. Do dość gęstego bogracza dodać kluseczki (mogą być lane) lub kupioną zacierkę. Jest to bardzo pożywne danie. Należy jeść z chlebem.

Poleca Teresa Duliban, Opole



Składniki

- 1 kg wołowiny
- 100 g smalcu
- 300 g cebuli czerwonej
- 700 g ziemniaków różowych (te, które się nie rozgotowują)
- 2 ząbki czosnku
- 2 zielone papryki słodkie
- 1 pomidor
- 1 cebula biała
- 1 zielony seler
- 2,5 litra wywaru kostno-mięsnego
- sól, papryka ostra mielona, kminek
- 1 jajko i mąka na sporządzenie kluseczek takich jak zacierka

Pieczeń w papryce

Sposób przyrządzenia

*M*ięso przyprawić solą i pieprzem, natrzeć olejem i odstawić do lodówki, najlepiej na kilka godzin. Po tym czasie mięso obsmażyć z każdej strony na rozgrzanym oleju i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec pod przykryciem w nagrzanym do temperatury 180°C piekarniku przez 1 godzinę. W czasie gdy mięso się piecze, przygotować warzywa. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę, czosnek obrać, pokroić w plasterki, cebulę posiekać. Pomidory pokroić w kostkę. Na rozgrzanym maśle zeszklić cebulę i czosnek, dodać paprykę i na końcu pomidory, doprawić solą i pieprzem. W połowie czasu pieczenia mięso obłożyć warzywami. Pieczeń podawać z warzywami i ziemniakami.

Poleca Teresa Duliban, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg wołowiny na pieczeń
- 500 g papryki
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki masła
- olej, sól, pieprz

Pieczeń wołowa

Sposób przyrządzenia

*G*rzyby zalać 2 szklanki wody i gotować pod przykryciem do miękkości. Następnie ostudzić, wyjąć z wywaru i pokroić w paseczki. Mięso umyć, osuszyć i natrzeć solą, pieprzem – odstawić na 2 godziny do lodówki. W dużym rondlu rozgrzać olej i 2 łyżki masła, włożyć mięso i zrumienić na dość dużym ogniu. Mięso wyjąć, rozgrzać pozostałe masło, dodać cebulę pokrojoną w cienkie półplasty i smażyć ją, aż się zacznie rumienić. Mięso ponownie włożyć do rondla, dodać grzyby, wlać ½ szklanki wywaru z grzybów, zagotować. Rondel postawić na małym ogniu, nakryć, dusić mięso pod przykryciem do miękkości (ok. 2 godzin). W czasie duszenia obracać pieczeń kilka razy, by zapobiec przypaleniu, a wyparowany sos uzupełnić pozostałym wywarem z grzybów. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć z garnka. Do sosu dodać mąkę wymieszaną z kilkoma łyżkami zimnej wody, zagotować, doprawić solą i pieprzem.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 750 g wołowiny bez kości
- 1 duża cebula
- suszone grzyby ok. 20 g
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka oleju
- 3 łyżki masła, pieprz, sól

Pieczeń wołowa po staropolsku

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, lekko pobić tłuszcikiem. Czosnek obrać, rozgnieść, wymieszać z estragonem, majerankiem solą i pieprzem. Tak przygotowaną miksturą natrzeć mięso i odstawić na 1 godzinę. W tym czasie przygotować marynatę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać, wymieszać z pozostałymi składnikami (ocet, wino, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i goździki), wszystko zagotować. Mięso zalać wrzącą marynatą, wystudzić. Marynatę zlać, zagotować i ponownie zalać nią mięso. Słoninę pokroić na plastry. Gdy mięso wystygnie, wyjąć je, marynatę przecedzić. Mięso obsmażyć w rondlu na maśle. Owinąć plastrami słoniny, podlać marynatą. Przykryć, piec przez 90 minut. W razie potrzeby można podlać marynatą. Pieczeń pokroić w plastry i podawać z marynowanymi owocami.

Uwaga: Po umyciu i osuszeniu (przed pieczeniem) mięso powinno zostać oczyszczone z błon i ścięgien oraz nadmiaru tłuszczu. Warto jednak zostawić cienką warstwę tłuszczu ok. 2–3 mm, która będzie hamować wyparowywanie wody, dzięki temu mięso zachowa soczystość.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

Składniki na 6 osób

- 1,5 kg wołowiny
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka estragonu
- sól, pieprz
- 200 g słoniny
- 2 łyżki masła
- 8 ząbków czosnku (nie chińskiego)

Składniki na marynatę

- 1 szklanka octu winnego
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku (nie chińskiego)
- 2 listki laurowe
- 7 ziarenek ziela angielskiego
- 5 ziarenek pieprzu
- 2 goździki

Składniki

- 500 g mięsa mielonego (wołowego)
- 250 g chudego twarogu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 rozmięczona, wyciśnięta bułka
- sól, pieprz
- papryka
- gałka muszkatołowa

Pieczeń z sera twarogowego

Sposób przyrządzenia

Cebulę i czosnek rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać razem, przyprawić na ostro i formować ciasto. Ciasto włożyć do woreczka, zamknąć i piec w piekarniku 30 minut, w temperaturze 220°C. Można też zapiec w foremce.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 700 g wołowiny bez kości
- 1 łyżka soli
- 1 pęczek włoszczyzny
- 3 ziarna pieprzu czarnego
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego, sól

Składniki na sos

- 2 łyżki masła
- 1½ łyżki mąki
- 1 i 1/3 szklanki śmietany 30%
- 2 łyżki chrzanu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ łyżeczki cukru
- 1 łyżka posiekanego koperku, sól

Sztuka mięsa w sosie chrzanowym

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę obrać, umyć, zalać wodą (1,5 litra). Dodać ziele angielskie, ziarna pieprzu, liść laurowy i sól, doprowadzić do wrzenia. Włożyć umyte mięso, gotować na małym ogniu ok. 2 godzin, aż mięso będzie miękkie. Wyjąć wołowinę z wywaru (1 szklankę wywaru przecedzić i ostudzić). Masło roztopić na patelni, wysypać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić chłodnym wywarem. Zagotować, dodać chrzan i śmietanę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i cukrem, dodać koperek. Mięso pokroić w plastry, ułożyć na półmisku, polać sosem. Podawać z purée ziemniaczanym.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sztuka mięsa z marchewką

Sposób przyrządzenia

Mięso mocno podsmażyć na oleju. Pod koniec smażenia dodać cebule pokrojone w ćwiartki i 2–3 marchewki pokrojone w plasterki. Po chwili dodać koncentrat pomidorowy i przyprawić solą i pieprzem. Całość zalać winem i bulionem i dusić 2 godziny na wolnym ogniu, od czasu do czasu przewracając mięso. Po 2 godzinach wyjąć pieczeń, a sos przecedzić i przelać do miseczki. Pozostałe marchewki i groszek ugotować. Z masła i mąki przygotować jasną zasmażkę i zalać ją 1 szklanką wywaru z gotowania warzyw i mlekiem. Gotować 5 minut, przyprawić do smaku i połączyć z posiekaną natką pietruszki. Na koniec dodać ugotowaną marchewkę i groszek i wymieszać. Mięso podawać z obydwojema przygotowanymi sosami i kaszą gryczaną.

Składniki

- 400 g kaszy gryczanej
- 20 g tłuszczu
- 60 ml wody
- sól

Sposób na sypką kaszę gryczaną

Kaszę wypłukać, wsypać do wrzącej (posolonej) wody i mieszać, zagotować. Gdy kasza zgęstnieje, zdjąć ją z ognia. Garnek przykryć i wstawić do niezbyt gorącego piekarnika, by kasza się wypiekła.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 800 g chudej wołowiny
- 2 cebule
- 750 g marchewki
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- ½ szklanki czerwonego wina
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 450 g mrożone groszku
- 1 ½ szklanki bulionu
- 30 g masła
- 30 g mąki
- 250 ml mleka
- 1 pęczek natki pietruszki

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 800 g polędwicy wołowej wykrojonej ze środka
- oliwa i masło (pół na pół)
- 1 puszka delikatnego pasztetu naturalnego z drobiu
- 250 g śliwek węgierok (jeśli są suszone, to należy namoczyć je w 1 szklance esencjonalnej herbaty)
- 1/2 szklanki białego, wytrawnego wina
- sól i pieprz

Polędwica wołowa ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Obrane z błon mięso wytrzeć ściereczką nasączoną octem, nacierać lekko solą i pieprzem. Na rozgrzanym tłuszczu (w głębokiej patelni) zrumienić mięso ze wszystkich stron, przełożyć do rondla, polewać tłuszczem ze smażenia, zalać winem i dusić pod przykryciem. Śliwki przekroić na pół, wyjąć pestki, osuszyć. Miejsca po pestkach wypełnić pasztetem, włożyć śliwki i ułożyć na blasze. Zapiekać przez 6 minut w piekarniku. Gotowe mięso pokroić w plastry, obłożyć śliwkami i polać sosem spod pieczenia. Podawać z ziemniakami i buraczkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g polędwicy wołowej
- 100 g korniszonów
- 100 g cebuli
- 100 g marynowanych prawdziwków
- 100 g sardynek w oleju
- musztarda do smaku
- 2 jajka surowe
- sól, pieprz, oliwa

Tatar z polędwicy wołowej

Sposób przyrządzenia

Polędwicę drobno posiekać (ale najlepiej zmielić maszynką do mięsa), dodać oliwę, musztardę, żółtka, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Warzywa (korniszony, cebulę, prawdziwki) drobno pokroić, a sardynki rozdrobnić. Podawać według uznania na tostach lub jako przystawkę.

Poleca Ewa Kaźmierz, Prószków

Tatar wołowy (lub z jelenia – najlepszy z tatarów)

Sposób przyrządzenia

Mięso dokładnie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Usunąć tłuszcz i ścięgna. Pokroić w kostkę i dwukrotnie zemleć przez maszynkę. Do powstałej masy dodać 1 łyżkę oliwy z oliwek, sól, pieprz i maggi do smaku i dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Następnie uformować jednakowe kuleczki ok. 50 g każda. Ułożyć na półmisku i dookoła obsypać drobniotko pokrojoną cebulą i pokrojonymi ogórkami i pieczarkami. Można w każdej kuleczce zrobić dziurkę i dodać żółtko z jajka przepiórczego.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g mięsa wołowego lub z jelenia (połędwica lub udziec)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 10 jajek przepiórczych
- 50 g pieczarek konserwowych
- sól, pieprz i maggi do smaku
- 1 cebula
- 2 ogórki konserwowe

Składniki

- 1 kg wołowiny zrazowej lub wieprzowiny
- pieprz, sól, maggi
- 1 jajko
- 1 kostka rosołowa
- 3 ogórki konserwowe
- 400 g mięsa mielonego
- 100 boczku mielonego
- 2 cebule (mielone)
- 4 łyżeczki musztardy sarepskiej

Rolada zawijana wołowa (lub wieprzowa)

Sposób przyrządzenia

Wołowinę lub wieprzowinę umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie w poprzek włókien w mięsie pokroić 6 jednakowych plastrów. Plastry rozbić tłuczkiem, następnie posolić, doprawić pieprzem i posmarować musztardą.

Sposób przyrządzenia farszu

Zmielony boczek, mięso, cebulę, jajko i przyprawy dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Następnie podzielić farsz na 6 równych części i rozłożyć na wcześniej przygotowane rolady. Na każdą roladę położyć 2–3 słupki ogórka konserwowego (połówkę ogórka na 1 sztukę). Następnie uformować i zwinąć w roladkę i obwiązać białą nicią. Ułożyć na patelni na rozgrzanym tłuszczu, rolady zarumienić ze wszystkich stron. Następnie podlać gorącą przegotowaną wodą, dodając 1 kostkę rosołową. Dusić pod przykryciem 90 minut wołowe rolady (1 godzinę wieprzowe). Powstały wywar z rolad zagęszczamy mąką, doprawiając solą, pieprzem, maggi (można dodać kwaśnej śmietany).

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Rolady po myśliwsku

Sposób przyrządzenia

Na małej patelni smażyć drobno pokrojone mięso suszone. Do mięsa dodać posiekaną cebulę i odsączone grzyby i wszystko razem dusić. Następnie dodać sparzonego i obranego ze skórki pomidora i całość delikatnie podsmażyć. Rolady posolić i doprawić pieprzem. Jedną część rolady posmarować cienko musztardą i rozprowadzić na nich nadzienie grzybowe. Parę grzybków zostawić do sosu. Rolady zawinąć i spiąć wykałaczkami. Gotowe rolady smażyć na rozgrzanym oleju. Do rolad dodać bulion, wino i pod przykryciem dusić ok. 1 3/4 godziny. Po tym czasie rolady wyjąć i do powstałego sosu dodać mąkę wymieszaną ze śmietaną. Przyprawić solą i pieprzem. Można podawać z kluskami siekanymi lub ziemniakami.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 4 rolady wołowe
- 50 g suszonego mięsa
- 1 cebula
- 1 puszka kurek
- 1 pomidor
- musztarda
- 3–4 łyżki stołowe oleju roślinnego
- 2 filiżanki gorącego bulionu
- 1 filiżanka wina czerwonego
- 1 łyżka stołowa mąki
- kwaśna śmietana
- sól i pieprz

Mięsny kociołek

Sposób przyrządzenia

Do mięsa dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, obie papryki i podsmażyć na patelni. Przełożyć do garnka, dodać pomidory i przecier pomidorowy. Pieczarki obrać i pokroić w plastry. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę i razem z pieczarkami podsmażyć na patelni po mięsie. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać do mięsa. Podgotować i odparować trochę sos. Dodać fasolkę i gotować ok. 20 minut. Dodać oregano i dokładnie wymieszać. Podawać z posiekanym koperkiem.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 500 g mięsa mielonego (wołowo-drobiowego)
- 1 cebula
- 4 duże pieczarki
- 250 g mrożonej zielonej fasolki szparagowej
- 1 puszka pomidorów bez skórki
- 1 mały przecier pomidorowy
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- oregano
- sól, pieprz
- opcjonalnie koperek

Składniki

- 500 g mięsa mielonego (mieszanek wołowo-indyjskiej)
- 1/4 małej główki białej kapusty
- 1 cebula
- 2 jajka
- 2 łyżki zmielonych otrębów
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra
- 500 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)

Sposób przyrządzenia

Kapustę i cebulę posiekać, razem z jajkami, otrębami i przyprawami dodać do mięsa. Wyrubić. Smażyć kotlety. W garnku zagotować 2 szklanki wody, dodać usmażone kotlety. Zagotować. Wlać przecier pomidorowy i zagęścić mąką. Sos doprawić do smaku.

Poleca Anna Frączek, Opole

Leniwe gołąbki

Wołowina w sosie grzybowym

Sposób przyrządzenia

Grzyby gotować, wylać wodę. Zalać przegotowaną wodą i ponownie zagotować. Na patelni podsmażyć cebulę na złoty kolor. Dodać grzyby i zalać je 2 wazówkami wywaru z grzybów. Posolić, doprawić pieprzem. Gotować 15–20 minut. Jeśli będzie za mało wody, dodać wywaru według uznania. W misce wymieszać żółtka z jogurtem. Energicznie mieszając, powoli dolewać sosu (4–5 wazówek), uważając, aby żółtka i jogurt się nie zwarzyły. Dodać do sosu i ciągle mieszając, zagotować na małym ogniu. Użyć blendera, aby sos był jednolity. Wołowinę rozbić, posolić, doprawić pieprzem, obsypać czosnkiem granulowanym i słodką papryką. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni po 3 minuty z każdej strony. Polać sosem.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 4 kawałki wołowiny
- 500 g grzybów
- 1 cebula
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2 żółtka
- sól, pieprz
- czosnek granulowany
- papryka słodka

Składniki

Składniki na 1 osobę

- 1 kawałek rostbefu (150–200 g)
- sól, pieprz, papryka, czosnek
- tłuszcz do smażenia
- 1 cebula
- trochę mielonego mięsa
- pieprz amazoński (zielony pieprz)
- koniak
- słodka śmietana

Filet z polędwicy z pieprzem

Sposób przyrządzenia

Stek przyprawić solą, pieprzem, papryką, czosnkiem i smażyć go na bardzo gorącym tłuszczu po 1½ minuty z każdej strony. Stek wyjąć i na patelnię dać pokrojoną cebulę i mięso mielone. Do tego dodać kukurydzę. Podlać koniakiem i uzupełnić słodką śmietaną. Do sosu włożyć stek i według uznania dusić do miękkości.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Kotlety z parówką

Sposób przyrządzenia

Mięso wymieszać z jajkami, otrębami, posiekaną dymką ze szczypiorkiem i przyprawami. Formować podłużne kotlety i nadziewać je 1 łyżeczką sera granulowanego i 1/4 parówki. Porządnie zakleić. Wyłożyć na brytfankę. Piec 15 minut w temperaturze 180°C, następnie przewrócić kotlety na drugą stronę i podlać 1/3 szklanki wody i piec 20–25 minut. Można również smażyć je na patelni, na bardzo wolnym ogniu (również, co jakiś czas podlewać niewielką ilością wody). Najlepiej, gdy już wszystkie strony kotletów będą obsmażone, przykryć pokrywką i podsmażyć 10 minut. Odkryć i poczekać aż woda odparuje.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 500 g mięsa mielonego
- 2 jajka
- 3 łyżki otrębów
- 1 cebula (dymka) razem ze szczypiorkiem
- 2 parówki
- serek granulowany
- sól, pieprz
- 1 płaska łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżeczka przyprawy złocisty kurczak

Składniki

- 350 g rostbefu
- 200 g brokułów
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka pieprzu kajeńskiego
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz
- 1–2 upieczone ziemniaki
- 4 łyżki śmietany
- szczypiorek

Sposób przyrządzenia

Steki obtoczyć w pieprzu kajeńskim i usmażyć na oleju. Brokuły gotować 4 minuty w osolonej wodzie. Osączyć i obsmażyć na maśle z dodatkiem roztartego czosnku. Podawać do mięsa razem z ziemniakami polanymi śmietaną ze szczypiorkiem.

Poleca Kornelia Kochanek, Prószków

Czarny stek

Steki w sosie winnym

Sposób przyrządzenia

Steki natrzeć solą i pieprzem, usmażyć z obu stron na oliwie (aby mięso było średnio wysmażone, potrzeba 5–7 minut), przełożyć na ogrzany talerz. Wylać tłuszcz z patelni, wlać wino, dodać tymianek, liść laurowy, sos worcester i cukier. Zagotować, mieszając i zdrapując z dna patelni „smak” pozostały po smażonym mięsie. Gotować bez przykrycia jeszcze 3 minuty, aby objętość sosu zmniejszyła się o połowę. Zdjąć z ognia, usunąć liść laurowy. Ciągłe mieszając trzepaczką, dodawać do sosu po kawałeczku zimnego masła. Przyprawić do smaku, podawać do steków. Do tego dania pasuje zielona sałata z sosem winegret.

Poleca Elżbieta Prażmowska, Brzeg

Składniki

- 4 steki wołowe (po 200 g)
- sól, pieprz
- 1 łyżka oliwy
- 3/4 szklanki czerwonego wytrawnego wina
- 4 gałązki świeżego tymianku
- mały liść laurowy
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki sosu worcester
- 2 łyżki zimnego masła

Filet z polędwicy wołowej – w garnku

Sposób przyrządzenia

Masło roztopić na patelni. Do rozgrzanego masła dodać mięso suszone i pokrojoną w kostkę cebulę. Doprowadzić do zeszklenia. Filet z polędwicy pokroić na grubsze części, mocno podsmażyć i posolić. Do mięsa dodać koperek, pieczarki (bez zalewy), groszek (bez zalewy), ketchup i cząstki ananasa. Wszystko wymieszać i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 30 g masła
- 50 g mięsa suszonego (podsuszanego)
- 4 cebule
- 800 g filetu z polędwicy wołowej (lub biodrówki)
- 1 łyżeczka koperku
- 1 puszka pieczarek
- 1/2 puszki groszku
- 2 łyżki stołowe ketchupu
- 1 mała puszka cząstek ananasa
- sól, pieprz

Koreczki szynkowe (zapiekane)

Sposób przyrządzenia

Roztopić margarynę i na niej dusić 10 minut posiekaną cebulę, pokrojoną w kostkę paprykę i posiekany ząbek czosnku. Do tego dodać pokrojone w kostkę pieczarki, szynkę i słoninę oraz mielonkę wołową, przecier pomidorowy, wino, sól, pieprz, majeranek i ponownie dusić 10 minut. Powstałe nadzienie kłaść na plastry szynki, rolować je i włożyć do formy aluminiowej. Koreczki zalać słodką śmietaną i posypać 6 łyżkami starzego sera żółtego. Całość zapiekać przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 250°C.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 1 cebula
- 2 zielone papryki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki stołowe margaryny
- 100 g pieczarek
- 50 g szynki gotowanej
- 50 g słoniny
- 300 g wołowiny mielonej
- ½ filiżanki przecieru pomidorowego
- 200 ml wina czerwonego
- 200 ml słodkiej śmietany
- 12 plasterów szynki gotowanej
- 6 łyżek stołowych potartego sera żółtego
- sól, pieprz, majeranek

Składniki

- 1 kg rostbefu wołowego
- 4 cebule
- 200 g mąki
- 200 ml oleju
- 100 ml czerwonego wina
- musztarda
- masło
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mięso pokroić na zrazy, lekko rozbić, skropić olejem i posmarować musztardą. Ułożyć w misce, wstawić do lodówki. Cebule pokroić na plastry, włożyć do miseczki i posypać mąką. Przykryć, potrząsnąć miseczką, aby okleiły się mąką. Przełożyć na sitko i otrząsnąć z nadmiaru mąki. Ponacinać brzegi zrazów. Oprószyć solą i pieprzem po jednej stronie, a mąką po drugiej. Na oleju usmażyć plastry cebuli. Zdjąć je, na tym samym tłuszczu usmażyć zrazy: najpierw 5 minut od strony z mąką, a po odwróceniu kolejne 5 minut. Zdjąć z patelni. Zrobić sos: tłuszcz ze smażenia połączyć z winem i grudką masła. Zagotować, mieszając. Zrazy obłożyć cebulą, sos podawać osobno.

Poleca Kornelia Kochanek, Prószków

Zrazy bite pod cebulą

Steki w marynacie

Sposób przyrządzenia

Cebulki i szczypior posiekać. Sos sojowy, cukier, olej sezamowy, gorczycę, imbir, cebulkę, szczypiorek i 2 łyżki ziaren sezamowych starannie wymieszać. Marynatą zalać steki i odstawić na 15 minut. Po tym czasie otrząpać mięso z przypraw. Smażyć na oleju roślinnym po obu stronach na złoty kolor (w sumie ok. 5 minut). Podawać polane marynatą i posypane pozostałą 1 łyżką ziarna sezamowego.

Poleca Gabriela Piechota, Prószków

Składniki

- 6 cienko krojonych steków wołowych
- ¼ szklanki sosu sojowego
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 4 cebule (dymki) wraz ze szczypiorem
- 1 łyżka zmielonej gorczycy
- 1 łyżka utartego świeżego imbiru
- 3 łyżki ziaren sezamowych
- 1 łyżka oleju roślinnego

Składniki

- 4 befsztyki z polędwicy wołowej (600 g)
- 6 czerwonych papryk
- 8 łyżeczek masła
- 6 łyżek oleju
- 2 łyżeczki octu balsamicznego
- 2 łyżeczki suszonego rozmarynu
- sól, pieprz
- bazylii i czarne oliwki do dekoracji

Befsztiki z musiem paprykowym

Sposób przyrządzenia

Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, umyć i zmiksować z rozmarynem i 6 łyżeczkami masła. Przyprawić octem, solą i pieprzem. Befsztiki umyć, osuszyć, delikatnie rozbić, posmarować olejem (2 łyżki), posypać pieprzem i pozostawić na 15 minut. Następnie obsmażyć z obu stron na pozostałym oleju rozgrzanym z resztą masła i posolić. Podawać z musiem paprykowym, udekorować listkami bazylii i przekrojonymi na pół oliwkami. Do tego dania pasuje bagietka lub frytki, ewentualnie zielone warzywa gotowane na parze.

Poleca Felicja Lanckorońska, Namysłów

Stek w sosie pieprzowym

Sposób przyrządzenia

Na suchą patelnię wsypać ziarenka pieprzu i uprażyć. Następnie pokruszyć je w moździerzu, ale nie rozcierać na pył. Pieprz przesypać na płaski talerz. Kotlety opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem. Każdy kotlet ugnieść ręką (z obu stron), nadając mu zgrabny kształt. Potem panierować w pokruszonym pieprzu. Na patelnię wlać oliwę, rozgrzać, ale nie za mocno, aby mięso natychmiast się nie przypiekło. Na gorącą oliwę kłaść kotlety i smażyć z każdej strony po 1 minucie. Gotowe przełożyć na talerz, a tłuszcz po smażeniu zlać. Na patelnię wsypać resztę pokruszonego pieprzu, dodać drobno posiekaną cebulę. Krótką chwilę podsmażyć na dużym ogniu. Następnie podlać wódką i winem, dodać sos pieczeniowy. Wymieszać. Powstały sos zaciągnąć śmietaną, a gdy się zagotuje, włożyć do niego kotlety. Po 1 minucie przewrócić i dusić w zależności od oczekiwań: jeśli steki mają być krwiste – krócej, bardziej wysmażone – nieco dłużej. Podawać z ryżem lub makaronem.

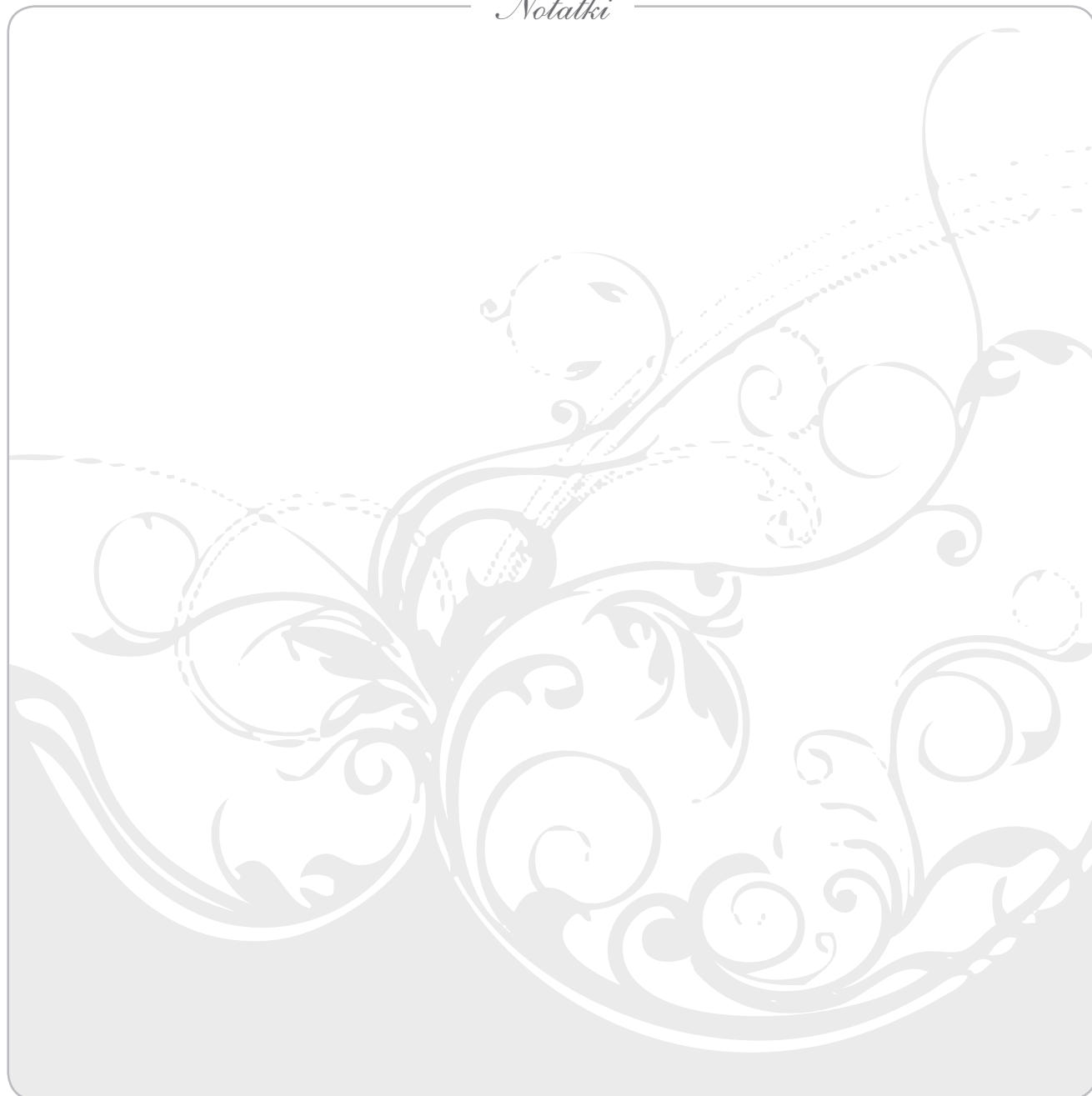
Poleca Gabriela Piechota, Prószków

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 3 łyżki ziaren czarnego pieprzu
- 8 filetów z polędwicy wołowej lub 4 z dowolnej części wołowiny
- oliwa z oliwek
- połówka cebuli
- 2 łyżki czystej wódki
- 3–4 łyżki czerwonego wina
- 3 łyżki rozrobionego sosu pieczeniowego z torebki
- 100 g gęstej śmietany 18%

Notatki



X

Pasztety i klopsy



Notatki

Kresowy pasztet z dodatkiem warzyw

Istnieje tu pewien margines dowolności w traktowaniu ingrediencji (tj. składników, mieszaniny, domieszek i przypraw), zwłaszcza w odniesieniu do przypraw, które pozostawia się gustom kucharza i upodobaniom spodziewanych gości.

Sposób przyrządzenia

W dużym garnku ułożyć mięso – wołowina na dole, a kura na górze, lecz bez wątróbki, przekładając warstwowo z włoszczyzną. Wszystko zalać wodą i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Na 30 minut przed końcem gotowania odlać 1 szklankę wywaru i zaparzyć w nim (nie gotować) pokrajaną w paski wątróbkę przez około 5 minut. Wyjąć na durszlak zgotowane składniki z garnka, aby ociekły z wywaru i ostygły. Obrać dokładnie mięso z kosteczek, a kurę też ze skórki. W gorącym wywarze namoczyć bułki, wyjąć, odcisnąć. Mięso, warzywa i bułkę przemleć w maszynce do mięsa (z drobnym sitkiem), mieszając składniki. Jeśli rozdrabniamy w termomiksie, to na wirujące ostrza noży wrzucamy mięso na przemian z warzywami i na końcu dodajemy całe jajko (na surowo). Dobrze jest w termomiksie masę podzielić na taki wsad, aby całość się kręciła. Można pomóc sobie łopatką gumową przynależną do termomiksu. Masa musi być jednolita (bez kawałków widocznych), musi się łatwo wylewać z termomiksu. Czasem należy dodać do masy trochę wywaru. W dużej misce całość wymieszać, dodając sól, przyprawy i próbując smaku, który powinien być ostry, a jeżeli nie jest, to dodać nieco pieprzu.

Uwaga: Smak całej masy do pasztetu należy jednak zawsze sprawdzać, bo jeśli ktoś nie lubi tak ostrego, pieprznego pasztetu, to może zmniejszyć ilość dodawanego pieprzu. Tak przygotowaną masę należy włożyć do wysmarowanych tłuszczem i tartą bułką foremek. Jedną z nich, o ile nie potrzeba nam na ten raz większej ilości pasztetu, wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C i piec przez 1 godzinę. Po upieczeniu sprawdzić wykałaczką. Całą pozostałą nie upieczoną masę na pasztet z wbitymi do niej jajkami, ułożoną już w foremkach, należy trzymać w zamrażarce (temperatura 18°C) i przechowywać (ale niezbyt długo!). Przed upieczeniem należy masę pasztetową rozmrozić (przez 10 godzin), a po jej upieczeniu już gotowy pasztet, ostudzony w lodówce, należy pokroić na nieco grubsze plastry (1 cm).

Komentarz

Teoretycznie dopuszczalne jest zredukowanie wagi poszczególnych składników, a przez to objętości garnka i liczby napelnionych pasztetem foremek, przy ścisłym zachowaniu proporcji. Nie będzie to już jednak wyrób oryginalny.

Składniki

- 1 kg karczku wieprzowego lub mięsa króliczego (lub z zająca)
- 500 g wołowiny
- 1 kg tłustego surowego boczku
- 1 duża i tłusta kura (ok. 1,5 kg)
- 300 g wątróbki cielęcej lub drobiowej
- 10 jajek na surowo (od „prawdziwej kury – EU2”)
- 3 bułki, mogą być suche
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, cebula) – razem ok. 1 kg – oraz przyprawy: zmielony pieprz 50 g (kupuje się już zmielony, przy czym ta ilość pieprzu ma być traktowana indywidualnie, lecz raczej bliżej tej ilości aniżeli mniej), 1 gałka muszkatołowa, sproszkowany imbir, cynamon, goździki, ziele angielskie, liście bobkowe, ziarno jałowca – w proporcjach indywidualnych, lecz z przewagą jałowca – razem ok. 50 g; wszystko to razem zemleć (tzn. włoszczyznę z przyprawami) i wymieszać z pieprzem, a następnie trzymać w zamkniętym naczyniu
- przygotować duży garnek do gotowania
- 4 sztuki foremki aluminiowej do pieczenia po ok. 1,5 kg każda, ewentualnie mniejsze foremki

Składniki

- 0,8–1 kg boczku wędzonego
- 500 g wątróbki drobiowej
- 1 cała gruba pietruszka
- 2 cebule
- 4 jajka surowe
- 4 ziela angielskie
- 1 kostka przyprawy

Sposób przyrządzenia

B oczek pociąć na grube części, dodać całą wątróbkę, kostkę przypraw pokruszoną, cebulę pokrojoną grubo i pietruszkę także grubo pokrojoną. Całość przenieść do żaroodpornego naczynia i piec przez 30 minut w temperaturze 175°C. Następnie wszystko zemleć, posolić, doprawić pieprzem, dodać świeżo startej gałki muszkatołowej i jajka. W blaszce lub formie zapiec krótko w temperaturze 175°C. Sprawdzić, czy pasztet jest upieczony.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Pasztet łatwy

Paszтет z brokułami

Sposób przyrządzenia

Mięso drobiowe i wieprzowe umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Brokuł opłukać, podzielić na różyczki, warzywa obrać. Różyczki brokuła, cebulę, marchewkę i pietruszkę zalać wodą i zagotować. Brokuł i cebulę wyjąć po 5 minutach. Marchewkę i pietruszkę ugotować, aż będą miękkie. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć na złoto pokrojone mięso, ostudzić. Bułki namoczyć w mleku i dokładnie odcisnąć. Mięso, bułkę, cebulę, marchewkę i pietruszkę zemiać w maszynce z drobnym sitkiem. Wymieszać z żółtkami, przyprawić. Dodać pianę z białek, wymieszać. Formę natłuścić, posypać bułką. Rozsmarować część masy mięsnej. Pośrodku ułożyć różyczki brokuła, przykryć resztą masy mięsnej. Paszтет piec w kąpieli wodnej (wstawiony do brytfanki z wodą) ok. 2 godzin.

Poleca Andrzej Kowalik, Opole

Składniki

- 1 kg mięsa z kurczaka
- 250 g wieprzowiny od szynki
- 1 marchew
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- 2 jajka
- 2 kajzerki
- 1 szklanka mleka
- 1 brokuł
- 2 łyżki oleju
- gałka muszkatołowa
- masło i bułka tarta do formy
- sól, pieprz

Składniki

- 1 kg filetów ryb morskich (dorsza, morskiczka, soi, mintaja) lub 1–1,5 kg tuszek ryb słodkowodnych (leszcz, okonia, płoci)
- włoszczyzna bez kapusty
- listek laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz
- imbir mielony
- bułka wrocławska
- 3 jajka
- 1 ząbek czosnku
- 1 duża cebula
- 1 łyżka masła

Sposób przyrządzenia

Włoszczyznę z przyprawami (bez cebuli) zalać niewielką ilością wrzącej wody, włożyć rybę i gotować około 30 minut – pod koniec gotowania posolić, wyjąć rybę i warzywa, a w wywarze zamoczyć bułkę. Jeżeli ryba jest z ości, to je usunąć. Po ostygnięciu ryby i warzyw oraz odciśnięciu bułki dodać zeszląconą na maśle cebulę i wszystko to przepuścić przez maszynkę. Do otrzymanej masy wbić jajka i dobrze ją wymieszać. Przełożyć do wyszcielonej papierem do pieczenia (folią aluminiową) formy, wierzch pasztetu obłożyć plasterkami masła i posypać bułką tartą. Piec ok. 30 minut w nagrzanym piekarniku do temperatury 200°C. Po ostygnięciu podawać z pieczywem, sałatą, pomidorem, ogórkiem kiszonym (konserwowym) i z surówkami.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Paszтет grzybowy

Sposób przyrządzenia

Do garnka włożyć wołowinę i wieprzowinę, zalać wodą i zagotować. Pokroić imbir w 1-cm kawałki. Do wody dodać sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy i uprzednio przygotowany imbir. Gotować przez 30 minut. Dodać do garnka drób i warzywa. Gotować razem, aż wszystkie składniki będą miękkie. Wszystkie składniki wyjąć z garnka do miski, oddzielając je od wywaru. Do wywaru dodać wątróbkę i gotować przez 2 minuty. Wątróbkę odsączyć i dodać do miski, gdzie znajduje się reszta składników. Odląć ok. 200 ml wywaru do miseczki i dodać suszonych grzybów, aby nasiąkły wywarem i rozmiękły. Do pozostałego wywaru dodać bułki, aby również nasiąkły i rozmiękły. Pieczarki pokroić w plastry i smażyć na patelni do momentu odparowania wody z grzybów. Mięso, warzywa i grzyby zemiać w maszynce do mięsa. Zemiać również bułki i jajka, po czym masę z mięsa, warzyw i grzybów przemleć jeszcze raz. Wszystko ze sobą połączyć, dodać pieprz, sól, zmielone ziele angielskie i jałowiec oraz startą gałkę muszkatołową. Foremki wysmarować masłem i oprószyć bułką tartą. Do tak przygotowanych foremek przełożyć gotową masę, wstrząsnąć nimi tak, aby uciekło powietrze z masy, i piec przez 50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 kg wieprzowiny
- 500 g wołowiny
- 500 g drobiu
- 700 g wątróbki drobiowej
- 400 g pieczarek
- 2 marchewki
- 1 seler
- 1 por
- 2 cebule
- 30 g grzybków suszonych
- bułki (2–3 sztuki)
- 5 jajek
- pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, jałowiec

Pasztet kurozwęcki

Sposób przyrządzenia

Kapustę i grzyby obgotować, grzyby można wcześniej namoczyć. Odcedzić i posiekać. Na patelni rozgrzać masło, zeszklić pokrojoną drobno cebulę, dodać kapustę i grzyby i wszystko razem poddusić. Na koniec wbić jajko, wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Składniki na ciasto dokładnie zagnieść, aby nie było grudek. Ciasto rozwałkować. Formę wysmarować 1 łyżeczką masła i posypać bułką tartą. Wyłożyć ciastem. Następnie napęlić przestudzoną kapustą z grzybami. Przykryć ciastem i zasklepić brzegi. Wierzch ponakłuwać widelcem. Piec ok. 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Podawać na ciepło lub zimno.

Rada: Aby kruche ciasto miało odpowiednią strukturę, należy zawsze przesiać mąkę, z której będzie ono sporządzane. Ważne jest także, aby do ciasta używać schłodzonego tłuszczu. Dobrze jest też połączyć wszystkie składniki, siekając je nożem. Po wyrobieniu ciasto można chłodzić ok. 30 minut.

Poleca Andrzej Kowalik, Opole

Składniki

Składniki na farsz

- 1 kg kiszonej kapusty
- 50 g suszonych grzybów
- 35 g masła,
- 1 cebula
- 1 jajko
- bułka tarta
- sól, pieprz

Składniki na kruche ciasto

- 750 g mąki
- 4 żółtka
- 1 kwaśna śmietana
- 1 kostka masła + 1 łyżeczka
- szczypta soli

Składniki

- kaczka lub kurczak
- 200 g wątróbek drobiowych lub wątroby wieprzowej
- 500 g surowego boczku
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- seler
- por
- 4 cebule
- 4 jajka
- sól, pieprz
- majeranek
- gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia

Drób z boczkiem i warzywami ugotować do miękkości. Wątróbki sparzyć. Ugotowane mięso obrać z kości i zemieć w maszynce z małymi otworami. Ugotowane warzywa i sparzoną wątróbkę również zemieć. Cebulę obrać, drobniutko posiekać, podsmażyć i dodać do masy mięsnej. Na koniec dodać surowe jajka i przyprawy i wszystko razem dokładnie wyrobić. Masę przełożyć do wąskiej foremki i upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Poleca Józef Pasoń, Ozimek

Pasztet domowy

Sposób przyrządzenia

Na lekko rozgrzanym tłuszczu podsmażyć posiekaną cebulę. Gdy się zeszkli, odsunąć na bok. Na tłuszcz włożyć podzieloną na części wątrobę i często mieszając, podsmażyć razem przez 3–4 minuty. Całość odstawić do wychłodzenia. Dwukrotnie zemieć mięso, jarzyny z rosółu, pokrojony boczek, zasmażoną wątrobę z cebulą. Do masy dodać jajka, bułkę tartą i przyprawy. Masę przełożyć do małej podłużnej formy i wstawić do piekarnika na 1 godzinę (temperatura 200°C).

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- mięso i twarde jarzyny z rosółu
- 2 duże cebule
- 200 g wątroby drobiowej
- 250 g tłustego, gotowanego boczku
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 jajka
- sól i pieprz
- ostra, mielona papryka
- rozrzucone w dłoniach zioła
- tłuszcz i bułka tarta do formy
- oliwa lub olej

Składniki

- 500 g mięsa wołowego
- 500 g mięsa wieprzowego
- 300 g boczku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 jajka
- 300 g wątróbki drobiowej
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 2 łyżki bułki tartej lub 1 świeża
- sól i pieprz – do smaku

Sposób przyrządzenia

Mięso wołowe i wieprzowe ugotować, dodać marchew i pietruszkę. Boczek pokroić na większe kawałki i podsmażyć razem z cebulą. Wątrobę obrać z błonki i też podsmażyć. Gdy mięsa się ugotują, wybrać i ostudzić. Przekręcić przez maszynkę dwa razy, razem z boczkiem i wątróbką. Marchew i pietruszkę przemleć na grubszym sicie. Wyrobić mięsa razem z marchwią i pietruszką. Dodać jajka, bułkę, sól i pieprz do smaku. Piec w długiej foremce około 50 minut w piecu nagrzanym do temperatury 160°C.

Poleca Krystyna Biskup, Miechów

Pasztet wiejski

Pasztet

Sposób przyrządzenia

Wątróbkę oczyścić i gotować w mleku przez 10 minut. Odcedzić i wystudzić. Piersi z kurczaka pokroić w średniej wielkości kostkę, wrzucić do wody, dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz i obrane cebule. Gotować do miękkości kurczaka. Odcedzić i wystudzić. Zostawić zalewę, ją również wystudzić. Do wystudzonej zalewy dodać otręby i odstawić do nasiąknięcia (ok. 10 minut). Odsączyć otręby. Mięso zemieć dwukrotnie, razem z cebulą. Dodać nasiąknięte i zmielone otręby. Wszystko dokładnie wymieszać. Jeśli będzie za suche, dodać trochę wywaru. Dodać gałkę muszkatołową, dosolić i doprawić pieprzem do smaku. Nagrząć piekarnik do temperatury 200°C. Pasztet wyłożyć do foremki wyścielanej folią aluminiową i wysypanej otrębami. Zakryć folią i zrobić w niej dziurki. Piec 50 minut, z czego 10–15 minut przed końcem pieczenia odkryć pasztet, żeby z góry ładnie się przyrumienił. Zostawić do wystygnięcia w foremce. Trzeba pamiętać, że jest to pasztet drobiowy, więc będzie on troszkę bardziej suchy niż ten ze sklepu.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 5 drobiowych wątróbek
- 2 średnie cebule
- 2 jajka
- 2 szklanki mleka
- 2 ½ szklanki wody
- 2 liście laurowe
- 3 ziele angielskie
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- sól, pieprz do smaku
- 5 łyżek otrębów owsianych

Składniki

- 500 g wieprzowiny
- 500 g wołowiny
- 1 kurczak
- 300 g boczku wędzonego
- 300 g wątróbki drobiowej
- 800 g słoniny wędzonej
- 200 g selera
- 150 g pietruszki,
- 300 g marchewki
- 200 g cebuli
- 10 sztuk suszonych grzybów (np. podgrzybki, prawdziwki)
- 10 ziaren pieprzu kolorowego
- 5 sztuk ziele angielskiego
- 1 liść laurowy
- ½ kostki margaryny
- 4 całe jajka
- ok. ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól, pieprz (do smaku)

Pasztet świąteczny

Sposób przyrządzania

Do żeliwnej brytfanny włożyć: margarynę, lekko przyprawione trzy rodzaje mięsa, boczek, warzywa, wypłukane grzyby, pieprz, ziele angielskie i liść laurowy. Dusić w piekarniku we własnym sosie (w razie potrzeby podlać gorącą wodą) w temperaturze 200°C do miękkości. 10 minut przed końcem pieczenia dodać wątróbkę. Upieczone, obrane mięso wraz z warzywami, grzybami i sosem po duszeniu przemleć maszynką do mięsa dwa razy. Dodać całe jajka, gałkę muszkatołową, sól, pieprz do smaku. Wyrobić masę. 2 podłużne formy posmarować olejem i wyłożyć cienkimi plasterkami wędzonej słoniny. Włożyć pasztet do foremek i ozdobić słoniną. Piec ok. 40 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Małgorzata Jopek, Prószków

Pasztet mamy

Sposób przyrządzenia

Karczek, wołowinę i jarzynkę ugotować z przyprawami, następnie włożyć wątróbkę; po 10 minutach wyjąć mięso, wątróbkę i jarzynkę i po wystudzeniu dwukrotnie zemieć w maszynce do mięsa. W płynie po gotowaniu mięsa namoczyć bułki i dodać je do mięsa. Osobno ugotować grzyby w małej ilości wody. Po ugotowaniu grzyby zemieć, dodać do mięsa razem z płynem, w którym się gotowały. Do uzyskanej masy dodać żółtka, ubitą pianę, następnie masę doprawić przyprawami. Foremki wysmarować smalcem, wypełnić masą, na wierzchu ułożyć plasterki smalcu i piec 60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Teresa Farbiszewska, Opole

Składniki

- 500 g wątroby wieprzowej
- 1 kg karczku
- 500 g wołowiny
- jarzynka
- 3 bułki
- 8 jajek
- 100 g suszonych grzybów
- 100 g smalcu
- sól, pieprz, papryka, gałka muszkatołowa, imbir, ziele angielskie, liść laurowy

Pasztet z żurawiną

Sposób przyrządzenia

Mięso gotować, wrzucić włoszczyznę, grzyby, liść laurowy i ziele. Gotować przez 2½ godziny. Wyjąć mięso, pokroić, w wywarze moczyć kajzerkę. Cebule smażyć, dorzucić do wątróbki i smażyć. Mięso z bułką, grzybami, wątróbką i cebulą mleć maszynką i połączyć z jajkiem. Wszystko przyprawić i wrzucić żurawinę. Piec 1 godzinę.

Poleca Aneta Tkocz, Opole

Składniki

- 1 noga kurza
- 300 g filetu z indyka
- 100 g wędzonego boczku
- 300 g karkówki
- 250 g wołowiny
- 5 suszonych grzybów
- włoszczyzna
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 cebula
- 200 g wątróbek drobiowych
- 1 łyżka oleju
- 1 kajzerka
- 4 jajka
- gałka muszkatołowa
- majeranek, tymianek
- ½ szklanki suszonej żurawiny

Składniki

- 1 królik
- 4–5 marchewek
- 2 pietruszki
- 2–3 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 5–6 ziaren ziela angielskiego
- 5–6 ziaren pieprzu
- 2 duże bułki
- 1,3 kg świeżego boczku
- jarzynka lub vegeta
- tymianek, bazylija, rozmaryn

Pasztet z królika I

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem gotować przez 2 godziny, miękkie mięso obrać. Wszystko przemleć 2 razy. Dodać 2 jajka i doprawić solą i pieprzem do smaku. Pasztet powinien być średniej gęstości (dolać rosółu). Przygotować 2 foremki, wyłożyć papierem, wlać pasztet na ¾ wysokości. Piec 90 minut.

Poleca Urszula Pasternak, Opole

Klops babuni

Sposób przyrządzenia

Mięso zemleć razem z bułką, którą wcześniej należy namoczyć, aby zmiękła i odcisnąć ją ze zbędnej wody. Dodać posiekaną cebulę podsmażoną na margarynie, jedno surowe jajko, sól i pieprz, przyprawę w płynie (maggi) i majeranek – 1 dużą łyżkę do zupy. Dobrze wyrobić. Pozostałe jajka ugotować na twardo, wystudzić i obrać ze skorupki. Foremkę keksówkę (prostokątną) wysmarować tłuszczem, włożyć do niej połowę mięsa, na nim ułożyć ugotowane jajka. Wszystko przykryć drugą połową mięsa. Wierzch posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą (inna wersja to przykryć cieniutkimi plasterkami boczku). Piec 50 minut w temperaturze 180°C ok. 80 minut (wszystko zależy od piekarnika).

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg mięsa (wieprzowina i wołowina, może być łopatka wieprzowa)
- 5 jajek
- 1 duża cebula
- 1 czerstwa bułka
- 3 łyżki margaryny
- sól, pieprz
- majeranek otarty
- maggi

Składniki

Składniki (na dwie aluminiowe foremki 500 g)

- 800 g mięsa mielonego
- 2 cebule
- 4–5 łyżek otrębów pszennych
- 6–7 jajek
- czosnek granulowany, sól, pieprz, 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej, majeranek
- 2 łyżeczki przecieru pomidorowego

Sposób przyrządzenia

4 jajka ugotować na twardo. Ostudzić. Cebulę pokroić w drobną kosteczkę i podsmażyć na złoto na teflonie (podlewając wodą). Ostudzić. Do mięsa dodać 2 surowe jajka, otręby, przyprawy i cebulę. Jeśli masa będzie za mało klejąca, dodać ostatnie jajko. Dodać przecier i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do aluminiowej foremki, do jej 1/3 wysokości. Położyć 2 ugotowane i obrane jajka i lekko przycisnąć. Wyłożyć pozostałą masę. To samo zrobić z drugą foremką. Wsadzić do nagrzanego do temperatury 170°C pieca i piec ok. 1 godziny. Ostudzić i włożyć do lodówki. Zimnego klopsa kroić w plasterki.

Poleca Anna Frączek, Opole

Klops z jajkiem

Paszтет z królika II

Sposób przyrządzenia

Po dokładnym umyciu i podzieleniu na mniejsze porcje zalać małą ilością wody, dodać sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy i włoszczyznę i dusić pod przykryciem do miękkości. Następnie obrać mięso z kości i chrząstek. Odłożyć na bok ugotowaną marchewkę. W pozostałym rosole moczyć małą białą bułkę. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę masła klarowanego, zeszklić 1 cebulę i dusić w niej wątróbkę (wątróbki mają być w ilości około 1/3 mięsa). Teraz całość (mięso, wątróbkę i odcisniętą bułkę) przepuścić przez maszynkę na najdrobniejszym oczku trzy razy. Do powstałej masy dodać 2–3 żółtka. Białka ubić na pianę i także dodać. Całość doprawić do smaku solą, pieprzem i innymi przyprawami, w tym obowiązkowo tymiankiem (najlepiej świeżym). Masę dokładnie wyrobić i umieszczać w foremce lekko wysmarowanej masłem i obsypanej bułką tartą. Całość przykryć cienkimi plasterkami świeżej lub wędzonej słoninki. Piec w piekarniku w tzw. kąpieli wodnej przez ok. 45 minut w temperaturze 180°C (w zależności od ilości produktu).

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Składniki

- tzw. przodki królika (łopatki i korpus)
- wątróbka drobiowa (można dodać także króliczą)
- cebula
- masło klarowane
- biała bułka
- włoszczyzna
- przyprawy

Przysiecki paszтет z dziczyzny

Paszтет można wykonać z każdego rodzaju dziczyzny: dzika, jelenia, sarny, zająca, kaczki czy bażanta. Można przyrządzać paszтетy z kilku rodzajów mięs, także dodając wieprzowinę, cielęcinę lub kurczaka. Decydujący o jakości paszтетu jest stosunek mięs tłustych do chudych. Należy zaznaczyć, że dziczyzna to z reguły mięso chude, konieczne są więc dodatki, tzw. „tłustości”, np. podgardle, boczek, słonina – najlepiej z tłustego dzika lub wieprzowa. Stosunek ilości poszczególnych mięs w paszтетcie to sprawa indywidualna – można produkować także paszтетy z jednego rodzaju mięsa. Ilość mięs tłustych powinna być nie mniejsza niż 1/3 całej masy mięsa. Każde mięso z dziczyzny niezależnie od produktu końcowego powinno być wcześniej zmrożone do temperatury –18°C przez okres minimum 2 tygodni (sposób ten polepsza walory smakowe mięsa, a także chroni nas przed np. nie rozpoznaną włośnicą). Po rozmrożeniu mięso powinno być marynowane. Najczęściej stosuje się marynaty jarzynowe. Skład takiej marynaty to: marchew, pietruszka, seler, cebula – po równej części starte na tarce o grubych oczkach. Następnie dodaje się nieco dobrej oliwy i przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy i obowiązkowo ziarna jałowca. W zależności od smaku – dobrze posiekany czosnek i nieco dobrego wina lub brandy. Całość mieszać aż do momentu, kiedy warzywa puszcza pachnące soki. Zaprawą tą obłożyć mięso i pozostawić w chłodnym miejscu – piwnica, lodówka (temperatura ok. 3–5°C przez 2–3 dni). Tak należy postępować z każdą dziczyzną. Są dwa sposoby przygotowywania mięsa na paszтет: gotowanie albo duszenie. Paszтет z mięsa duszonego jest lepszy, ale mniej dietetyczny i zdrowy. Mięso należy wyjąć z zaprawy, nie płukać, ale wytrzeć ręcznikiem papierowym i pokrojone w mniejsze porcje gotować w małej ilości wody z dodatkiem warzyw lub dusić pod przykryciem.

Bardzo ważnym i koniecznym dodatkiem do paszтетu jest wątroba – najlepiej z dziczyzny lub cielęcina, koniecznie świeża (nigdy nie mrożona!!!). Stanowczo odradza się stosowanie wątroby kurzej. Wątroba powinna być moczona przez kilka godzin w zimnym mleku. Są także dwa sposoby przygotowania wątroby do paszтетu. Jeden to gotowanie, a w zasadzie sparzenie – dodaje się do gotujących się mięs 15 minut przed zakończeniem gotowania. Drugi sposób przygotowania wątroby wydaje się lepszy (choć jest pracochłonny) – to wątroba uduszona z cebulą na dobrym oleju z dodatkiem sklarowanego masła. Stosunek wątroby do mięs i „tłustości” nie może być również większy niż 1/3 objętości. Koniecznym dodatkiem do paszтетu jest także biała bułka paryska, koniecznie z wiejskiej piekarni (bez jakichkolwiek polepszaczy). Ilość tego produktu jest także dowolna, ale nie może przekroczyć 1/4 objętości mielonego mięsa. Bułkę tę moczyć w pozostałym po gotowaniu lub duszeniu soku i odcisnąć.

Kolejnym ważnym elementem produkcji paszтетu jest mielenie wszystkich ww. produktów. Mielenie powinno być koniecznie minimum trzykrotne, na sitku o najdrobniejszych oczkach (tzw. sitku paszтетowym). Następnym etapem jest mieszanie. Wykonuje się je w dużym naczyniu, np. miednicy. Dodać żółtka w liczbie ok. 5 sztuk na 1 kg mięsa. Teraz czas na przyprawę. Przyprawianie paszтетu jest sprawą gustu i preferencji smakowych wykonawcy. Można dodawać wszystkie możliwe przyprawy i zioła, nie zapominając o świeżo startej galce muszkatołowej. Jeśli paszтет jest zbyt gęsty, można go nieco „rozводnić” przecedzonym wywarem z gotowania. Do doprawionego paszтетu dodać ubite na sztywną pianę białka jajek, w liczbie jak wyżej podano.

Kolejnym etapem jest formowanie i pieczenie paszтетu. Najlepiej użyć jednorazowych foremek aluminiowych odpowiednio natłuszczonych lub – jeszcze lepiej – wyłożonych bardzo cienkimi plasterkami świeżej słoniny. Foremki napełnić do 2/3 objętości, okładając masę z wierzchu cienkimi plasterkami słoniny. Paszтет można piec, używając także zamiast słoniny ciasta drożdżowego czy nawet francuskiego. Paszтет piec w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 1 godziny, w zależności od wielkości formy. Można zapiekać także w tzw. kąpieli wodnej. Z wykonanej jak wyżej masy paszтетowej można także upiec wykwintne paszтетeczki. Paszтет może być przed upieczeniem zamrożony i przechowywany w zamrażarce w temperaturze –18°C, przy wykorzystaniu zamrożonej masy może być upieczony w dowolnie wybranym terminie. Nie powinno się zamrażać już upieczonego paszтетu; gotowy paszтет należy spożyć w ciągu kilku dni (może być przetrzymywany w lodówce, ale nigdy w zamrażarce).

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Staropolski pasztet z zająca

Sposób przyrządzenia

Podgardle i karkówkę dusić w garnku pod przykryciem, dodając 4 szklanki wody, warzywa, grzyby suszone, cebulę i część przypraw (ziele angielskie, pieprz w ziarnkach, czosnek, goździki i liście laurowe, przez co najmniej 2 godziny (mięso musi być rozgotowane). Wątróbkę obrać z błon, pokroić w plastry i dodać do duszenia na ostatnie 5 minut. Garnek zestawić z ognia i wystudzić, wkładając do wywaru bułki. Gdy wywar ostygnie, a bułki rozmiękną, wyjąć je wraz z mięsem i wątróbką, a następnie przepuścić przez maszynkę. Do zmielonej masy dodać jajka, startą gałkę muszkatołową, imbir, sól i pieprz do smaku. Wymieszaną masę dobrze wyrobić. Formę posmarować margaryną i wyłożyć cienkimi plasterkami słoniny, wypełnić zmieloną masą do 2/3 wysokości formy. Na wierzch ułożyć pozostałe plasterki słoniny. Pasztet piec ok. 1 godziny (do zrumienienia) w średnio nagrzanym piekarniku. Wyjąć z piekarnika, wystudzić. Przed wyjęciem z formy pasztet powinien być „letni”.

Sposób podania: na zimno.

Dodatki: pieczywo, ćwikła z chrzanem lub chrzan ze śmietaną.

Pasztet, zamiast piec w piekarniku, można gotować na parze, owinięty w pergamin w szczelnie nakrytej formie budyniowej, włożonej do większego naczynia wypełnionego gotującą się wodą.

Poleca Józef Jankowiak, Zawadzkie

Składniki

- przodek i podroby z zająca
- 500 g podgardla wieprzowego lub boczku surowego
- 1 kg karkówki
- 300 g wątróbki cielęcej lub wieprzowej
- 30 g grzybów suszonych
- 100 g włoszczyzny (marchewka, pietruszka)
- 8 jajek
- 2 bułki
- 150 g słoniny i 1 czubata łyżka margaryny do wysmarowania formy
- 2 duże cebule
- 5 ząbków czosnku
- 15 ziarenek pieprzu, 5 ziarenek ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 2 goździki, ½ gałki muszkatołowej, imbir, sól

Składniki

- w sumie ok. 1–1,5 kg dziczyzny z kością (dzik, sarna, zając); w miejsce części dziczyzny można wykorzystać podroby, jak serce, a nawet płucka
- 500 g tłustego mięsa wieprzowego
- 500 g wątróbki wieprzowej (cielęcej)
- pęczek włoszczyzny
- garść grzybów suszonych
- 150 g słoniny
- 3 jajka surowe
- 2 suche bułki
- 2 łyżki tartej bułki
- 1 łyżka smalcu do wysmarowania formy
- 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, 5 ziaren pieprzu
- pieprz mielony, ½ łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej, ¼ łyżeczki mielonego imbiru, 1 płaska łyżeczka cukru, sól do smaku

Pasztet mieszany z dziczyzny

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, włożyć do garnka (bez słoniny) wraz z grzybami, cebulą i warzywami oraz przyprawami (bez gałki muszkatołowej). Zalać wodą tak, żeby ledwo przykrywała mięso, i dusić na niedużym ogniu pod przykryciem. W połowie gotowania posolić. Prawidłowo ugotowane mięso do pasztetu powinno być trochę rozgotowane. Na 30 minut przed zakończeniem gotowania wrzucić słoninę (klika plasterków pozostawić do przykrycia pasztetu), a 5 minut przed końcem – obraną z błon i pokrojoną w plastry wątróbkę i suche bułki. Całość przestudzić w wywarze, a następnie mięso, słoninę, wątróbkę i podgotowane bułki przepuścić dwukrotnie przez maszynkę (warzywa i przyprawy odrzucić, wywar zachować). Jeżeli ktoś nie lubi drobno mielonego pasztetu, można poprzestać na jednorazowym zmieleniu. Masę wymieszać dokładnie w misce z trzema całymi jajkami, dodać startą gałkę muszkatołową, imbir, cukier, dolać wywaru, jeżeli masa jest zbyt sucha, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Brytfannę (podłużną formę do pieczenia) cienko, równomiernie wysmarować smalcem i oprószyć dokładnie tartą bułką. Ostrożnie wypełnić naczynie farszem, wyrównać łyżką. Masa powinna wypełniać nie więcej niż 3/4 wysokości formy. Z wierzchu również posypać pasztet tartą bułką i ułożyć na nim kilka plasterków słoniny. Naczynie wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 200°C i piec do zrumienienia plasterków słoniny i powierzchni pasztetu. Po tym przykryć folią aluminiową i pozostawić jeszcze na ok. 20 minut, żeby „doszło”. W sumie zapiekanie w średnio nagrzanym piekarniku trwa od 45 minut do 1 godziny.

Zamiast pasztet zapiekać, można go gotować na parze. Trzeba mieć do tego odpowiednio większe naczynie wypełnione częściowo wodą, do którego wkłada się szczelnie przykrytą formę budyniową z pasztetem i gotuje się na parze przez ok. 90 minut. Naczynie z pasztetem wyjąć z piekarnika i pozostawić do całkowitego wystygnięcia (nawet do następnego dnia). Następnie pasztet ostrożnie okroić nożem wzdłuż ścianek, przykryć naczynie pergaminem (folią), a następnie deską do krojenia. Całość odwrócić tak, żeby pasztet znalazł się na desce (w razie potrzeby delikatnie potrząsnąć lub opukać naczynie; można także lekko podgrzać dno naczynia).

Sposób podania: Pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm, ułożyć na półmisku na zielonej sałacie, udekorować natką pietruszki, rzodkiewkami i pomidorami.

Dodatki: sos chrzanowy, majonezowy, tatarski, szczypiorkowy itp.

Poleca Józef Jankowiak, Zawadzkie

Pasztet wieprzowy

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, przełożyć do garnka i gotować 1 godzinę. Ugotowane mięso wyjąć i przestudzić. Wątrobę oczyścić z błon, umyć, pokroić w paski i sparzyć w powstałym wywarze z mięsa. Następnie odcedzić. Mięso i sparzoną wątrobę zemiać maszynką dwa razy, całość doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotowy farsz nakładać do czystych, wyparzonych słoiczków, najlepiej 300-ml, i pasteryzować ok. 1 godziny. Następnie wystudzić i przechowywać w lodówce.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 1 kg pachwiny wieprzowej
- 1 kg podgardla
- 500 g wątroby wieprzowej
- 2 cebule
- sól, pieprz do smaku

Składniki

- 1 główka kapusty ok. 1 kg
- 1 marchew duża
- 1 pietruszka z nacią
- 2 pory
- 3 cebule
- 300 g pieczarek
- 3 kolorowe papryki
- olej
- 2 łyżki wody
- 300 g płatków owsianych
- 3 łyżki słonecznika
- 3 łyżki lnu

Pasztet z kapusty i jarzyn Krysi

Sposób przyrządzenia

Główkę kapusty (ok. 1 kg) grubo pokroić i ugotować w osolonej wodzie, osączyć; 1 dużą marchew i pietruszkę z nacią, 2 pory, 3 cebule, 300 g pieczarek, 3 kolorowe papryki pokroić i dusić na tłuszczu (oleju) z 2 łyżkami wody i pod przykryciem. Do gorących uduszonych jarzyn wrzucić ok. 300 g płatków owsianych, 3 łyżki lnu i 3 łyżki słonecznika (proporcje można zmieniać). Wszystko razem wymieszać i pozostawić przykryte do wystygnięcia. Wychłodzoną kapustę wymieszać z warzywami, dodać 3 całe surowe jajka, przyprawić do smaku i zapiec w piekarniku w długiej foremce przez ok. 40 minut (do foremki włożyć papier).

Poleca Danuta Tokar, Opole

Pasztet z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Pokroić bułeczki w kostkę. Roztrzepać jajka, śmietanę, sól i pieprz. Wymieszać z bułką. Cebulę pokroić w kostkę, a pieczarki w plasterki. Posiekać pietruszkę, ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na maśle, dodać grzyby i smażyć przez 5 minut. Dodać pietruszkę i wymieszać. Po ostudzeniu dodać masę z bułki i jajek. Prostokątną foremkę (1,5 litra) posmarować tłuszczem, posypać drobno pokrojonym bekonem i wyłożyć do niej ciasto grzybowe. Piec 40 minut w temperaturze 175°C. Pasztet można podawać z sałatą zieloną. Smaczny jest na ciepło, jak i na zimno.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 3 pszenne bułeczki
- 5 jajek
- 3 łyżki gęstej kwaśnej śmietany
- sól, pieprz
- 500 g pieczarek
- ½ pęczka pietruszki
- 250 g twardego żółtego sera
- 1 łyżka masła
- 75 g bekonu (wędzonego boczku)

Składniki

- 350 g fasoli białej
- 1 duża cebula
- 50 g grzybów suszonych
- 4 łyżki tłuszczu
- 4 łyżki tartej bułki
- cukier, majeranek
- pieprz ziółowy
- 2 jajka

Pasztet fasolowy z grzybami suszonymi

Sposób przyrządzenia

Fasolę namoczyć w wodzie na noc. Następnego dnia ugotować ją do miękkości w tej wodzie. Gdy ostygnie, zemiać ją w maszynce razem z podsmażoną cebulą. Dodać ugotowane w niewielkiej ilości wody i pokrojone w paseczki grzyby, wywar z grzybów, jajka, dosypać tartą bułkę, przyprawy i dokładnie wyrobić. Naczynie żaroodporne (blaszkę) wysmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Włożyć masę i upiec w piekarniku. Podawać z sosami i surówkami.

Poleca Danuta Tokar, Opole

XI

Majonezy i sosy



Notatki

1. Majonezy

Majonez klasyczny

Sposób przyrządzenia

Do miseczki wygrzanej gorącą wodą (wytartej do sucha) wrzucić 3 żółtka obrane z zarodków, łyżeczkę soli, szczyptę białego pieprzu i kilka kropel octu lub soku z cytryny. Rozetrzeć drewnianą łyżką lub wałkiem, po czym bardzo powoli wlewać oliwę (na początku po kropli, jak masa zgęstnieje – wężutkim strumyczkiem), ucierając bez przerwy, aż do momentu, gdy całą oliwę zostanie zużyta. Masa powinna być tak gęsta, aby umoczony w niej kawałek mięsa został całkowicie pokryty, a sos nie spływał. Jeśli masa jest tak gęsta, że sprawia trudność w złączeniu się, można dolać oliwy lub kilkanaście kropel lekkiego octu lub soku z cytryny.

Majonez można użyć do przybrania mięsa, jaj, ryb, ubierając go po wierzchu plasterkami korniszonów, rydźów, kaparami, oliwkami, cytryną, jarzynami, figurkami z galarety, sałatą, pomidorami.

Poleca Joanna Pawelec, Prószków

Składniki

- 3 żółtka
- 1 łyżeczka mialkiej soli
- szczypta białego pieprzu
- kilka kropel octu lub soku z cytryny
- 1½ szklanki oliwy

Składniki

- 1 woreczek majonezu
- pietruszka
- trybula (ogrodowa)
- szczypiorek
- koperek
- ewentualnie troszeczkę soku z cytryny

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać dokładnie i doprawić pikantnie.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Majonez ziołowy

Majonez ze śledzia

Sposób przyrządzenia

Wymoczyć dobrze śledzia, oczyścić i pokrajać na nieduże kawałki. Ugotować średniej wielkości 5 kartofli w łupinach i pokrajać na cienkie plasterki. Następnie utrzeć 1 żółtko z 2 łyżkami oliwy, z odrobiną musztardy i soli – tak jak na zwyczajny majonez. Ułożyć na talerzyku śledzia, okrągło jedną warstwą, przykryć warstwą kartofli, posypać pieprzem i kaparami. Następnie znowu dawać śledzia, kartofle itd. Utworzyć z tego małą babkę, którą z wierzchu połączyć sosem majonezowym. Posmarować boki tak, aby wszystko było pokryte majonezem. Z wierzchu ubrać grzybkiem, korniszonami lub auszpikiem.

Uwaga: Do dwóch śledzi brać podwójną porcję.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1 śledź
- 5 ziemniaków
- 1 żółtko
- 2 łyżki oliwy
- musztarda
- kapary
- korniszony
- grzybki
- sól

2. Purée

Purée z fasoli

Sposób przyrządzenia

Zagotowaną, zimną wodą zalać fasolę na całą noc. Gotować w wodzie, w której się moczyła, z dodatkiem marchwi, selera, cebuli i czosnku oraz przypraw, aż ziarna fasoli będą miękkie. Następnie odcedzić na sicie, odrzucić cebulę i czosnek. Całość rozbić w malakserze; jeśli będzie zbyt gęste, rozcieńczyć wywarem, w którym gotowała się fasola. Zmiksowaną masę przełożyć do szerokiego rondla, dodać masło i doprowadzić do smaku. Podawać gorące, uformowane łyżką w porcje.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 szklanki białej, suchej fasoli
- cebula z wbitym goździkiem
- 2 średnie marchewki
- 1/3 selera
- duży ząbek czosnku
- 1 czubata łyżka masła
- majeranek, cząber, tymianek, sól i pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 główka kapusty pekińskiej
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 1/4 kostki masła (60 g)
- 2 łyżki mąki
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki śmietany
- 1/2 łyżeczki vegety
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta przyprawy prowansalskiej
- sól, pieprz, cukier, zielenina

Sposób przyrządzenia

Kapustę kroimy na 4 części, wrzucić na wrzątek, obgotować 5 minut na ostrym ogniu, odstawić na 3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową na sito. Odsączoną przełożyć do rondla, dodać obraną i podzieloną na części marchewkę i cebulę. Dodać vegetę, zalać wrzątkiem, gotować bez przykrycia, aż jarzyny będą miękkie (ok. 15 minut). Cebulę odrzucić, kapustę i marchew odsączyć łyżką cedzakową i zmiksować. Jeśli purée będzie zbyt ściśle, podlać wodą, w której gotowały się jarzyny. Przygotować sos: na rozgrzanym maśle zasmażyć mąkę, uważając, by się nie zrumieniła (ma stracić smak surowizny). Zasmażkę rozprowadzić śmietaną, zagotować, trzymać na ogniu 2 minuty, dodać zmiksowaną kapustę. Doprowadzić do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru. Całość zasmażyć, aż składniki się połączą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Purée z marchewki

Sposób przyrządzenia

Umyte jarzyny podzielić na części, zalać wrzątkiem, dodać sól, przyprawy, gotować przez 15 minut na małym ogniu. Prawie miękkie odcedzić na sicie. W szerokim rondelku rozgrzać połowę tłuszczu, dodać posiekaną cebulę i zasmażyć, aż lekko się zeszkli. Dodać marchewkę, ziemniaki. Całość dusić ok. 5 minut. Miękkie jarzyny włożyć do malaksera, rozbić na jednolitą masę. Przełożyć do rondla, dodać pozostały tłuszcz, śmietanę, przyprawy i zasmażyć, często mieszając, aż nabierze odpowiedniej konsystencji. Po odstawieniu z ognia dodać rozprowadzone w 1 łyżce wody żółtka. Podawać bardzo gorące.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 6 średnich marchewek
- 3 ziemniaki
- 1 cebula
- 1/2 kostki masła
- 1/2 szklanki śmietany
- 2 żółtka
- sól, pieprz, cukier
- 1/2 łyżeczki vegety

Purée z selera

Sposób przyrządzenia

Obrany, umyty seler pokroić na kawałki, skropić sokiem z cytryny, przełożyć do rondla, zalać wrzątkiem, dodać skórkę z cytryny, gotować pod przykryciem do miękkości. Na maśle zrumienić, często mieszając, płatki migdałowe. Miękki seler wyjąć łyżką cedzakową, zmiksować na jednolitą masę, przełożyć do rondla, dodać masło, śmietanę, dokładnie wymieszać, postawić na małym ogniu, dodać przyprawy, zasmażyć przez 5–8 minut. Jeśli purée jest zbyt gęste, dodać mleko. Podawać w ładnie uformowanych kulkach, posypane płatkami migdałowymi.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 średnie seler
- sok i skórka z cytryny
- 1 szklanka śmietany
- 1 kopiasta łyżka masła
- sól, cukier
- 2–3 łyżki gorącego mleka
- posiekany koperek
- 1 szklanka płatków migdałowych

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 seler
- 1/4 kostki masła
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 kopiasta łyżka mąki
- 1/2 łyżeczki vegety
- cukier, sól, pieprz, zielenina

Purée z selera zasmażane

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone seler zalać ciepłą wodą, gotować w łupinkach do miękkości, przez 40 minut. Obrąć i jeszcze gorące zmiksować na jednolitą masę. Do stopionego masła dodać mąkę, zasmażyć (uważając, by się nie zrumieniła, a tylko straciła smak surowizny). Dodać śmietanę, zmiksowane seler i mieszając, zasmażać przez kilka minut. Doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Purée z ziemniaków

Sposób przyrządzenia

Ugotowane ziemniaki lekko odparować, przełożyć do rondla, dodać masło, mleko, przyprawy i zmiksować. Gdy masa będzie jednolita i puszysta, dodać żółtka. Naczynie żaroodporne natłuścić, włożyć masę i wyrównać tak, aby po bokach był wysoki wałek. Lekko pokropić oliwą i zapiekać w temperaturze 180°C w piekarniku przez 30 minut.

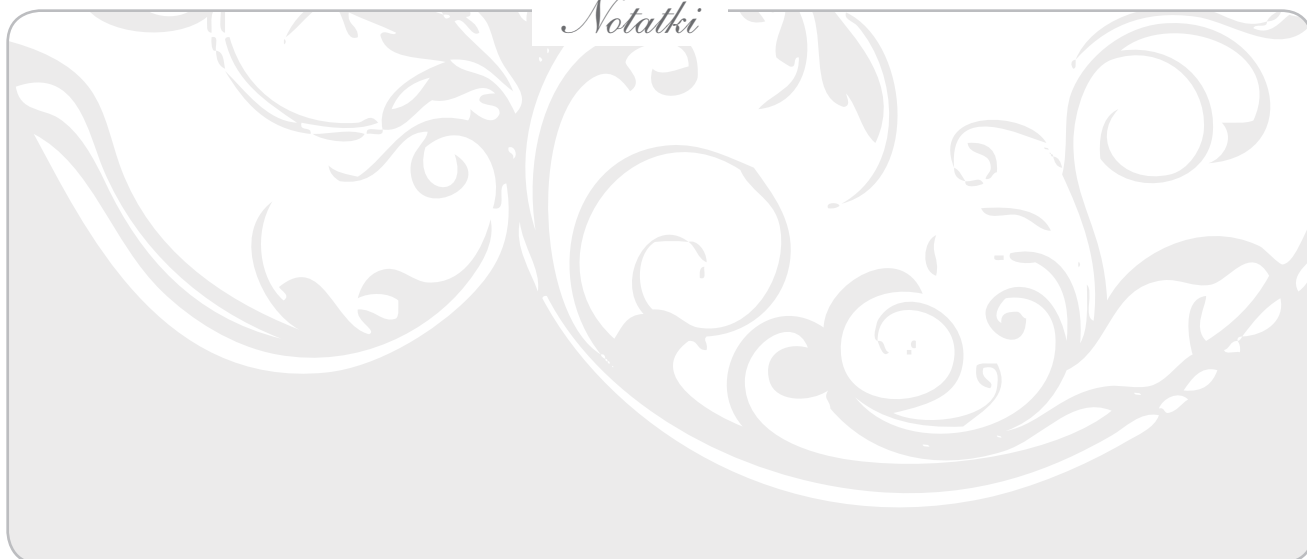
Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 8–10 ziemniaków
- 1 czubata łyżka masła
- 1/2 szklanki mleka lub śmietanki
- szczypta soli i utartej gałki muszkatołowej
- 2 żółtka

Notatki



3. Sosy ciepłe

Chrzan z orzechami w bitej śmietanie

Sposób przyrządzenia

*M*ocno ubić śmietanę kremówkę. Dodać do ubitej śmietany chrzan, majonez i wymieszać. Dodać do tego zrumienione orzechy i przyprawić na ostro. Można podawać z gotowaną wołowiną lub rybami.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 250 ml śmietany kremówki
- 4–6 łyżek stołowych chrzanu
- 100 g majonezu
- 50 g mielonych posiekanych orzechów
- sól, pieprz
- sok z cytryny

Składniki

- 4 plastry boczku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 2 szklanki mleka 3,2%
- 150 g startego parmezanu albo zwykłego żółtego sera
- sól i pieprz
- gałka muszkatołowa
- oregano

Sos serowy z boczkiem

Sposób przyrządzenia

*P*okrojony w kostkę boczek podsmażyć na maśle. Wsypać mąkę i zasmażyć na jasno. Wlać mleko i podgrzewając, mieszać, aż sos zacznie gęstnieć. Wsypać ser i wymieszać, aż ser się rozpuści. Przyprawić do smaku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sos chrzanowy na gorąco

Sposób przyrządzenia

*D*o stopionego masła dodać mąkę, zrobić białą zasmażkę, dodać chrzan i stale mieszając, połączyć z zimnym rosołem. Zagotować. Gdy zgęstnieje, doprawić do smaku solą, cukrem, kwaskiem i śmietaną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2–3 łyżki tartego chrzanu
- 40 g masła
- 2 łyżki mąki
- 1½ szklanki rosołu
- ½ szklanki śmietany
- sól, cukier, kwasek cytrynowy

Składniki

- 50 g dobrego masła
- 200 g cebuli
- 1 łyżeczka curry
- sok z 1 cytryny
- 250 g słodkiej śmietany
- 250 g mleka z puszki
- trochę wody
- 20 g mąki
- sos sojowy (według uznania)
- kostka sosu pieczeniowego

Pikantny sos do połędwiczek wieprzowych

Sposób przyrządzenia

*C*ebulę pokroić drobno i dusić na maśle. Następnie dodać pozostałe składniki, delikatnie wymieszać i zagęścić na koniec mąką rozpuszczoną w wodzie. Do tego sosu podaje się ryż i sałatę.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sos grzybowy

Sposób przyrządzenia

Grzyby pokroić. Szynek oraz cebulę pokroić w kostkę i opiekać. Następnie dodać do tego grzyby. Po 10 minutach dolać bulion mięsny. Po następnych 15 minutach dodać kwaśną śmietanę zmieszaną z mąką ziemniaczaną. Na koniec doprawić solą i pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 250 g grzybów świeżych lub z puszeki
- 1 cebula
- 100 g szynki
- 375 ml bulionu mięsnego
- 125 ml kwaśnej śmietany
- 20 g mąki ziemniaczanej
- sól
- pietruszka

Składniki

- 3/8 litra bulionu mięsnego
- 20 g dowolnej zasmażki
- 2 żółtka
- 30–50 g masła
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- 125 ml słodkiej śmietany
- sól, pieprz, cukier

Sposób przyrządzania

Bulion mięsny, zasmażkę i żółtka ubijać na parze tak długo, aż masa stanie się gęsta. Do masy dodać stopniowo po kawałeczku masła i wymieszać. Sos przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Krótco przed podaniem ubić na sztywno śmietanę i delikatnie wymieszać z sosem.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sos Moussellini

Sos myśliwski

Sposób przyrządzenia

Filety pokroić w większą kostkę, posolić, oprószyć mąką i usmażyć na oleju. Cebulę udusić z pokrojonymi pieczarkami. Mortadelę i ogórki pokroić w paski. Wszystko włożyć do dużego garnka i zalać wodą, dodać do tego duże kostki bulionu z kury. Dodać koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Na koniec zrobić zasmażkę z mąki. Można dodać trochę śmietany. Podawać z małymi kluskami śląskimi.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 500 g mortadeli
- 500 g filetów z indyka
- 500 g filetów z kury
- 1 słoik ogórków konserwowych (słoiczek)
- 500 g pieczarek
- 2 cebule

Składniki

- 250 g świeżych grzybów
- 1 cebula
- 1 łyżka margaryny lub oleju
- 1 łyżka mąki
- 1/4 szklanki gęstej śmietany 12%
- koperek, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i drobno posiekać. Grzyby oczyścić, umyć, drobno posiekać. Włożyć do garnka, dodać cebulę, trochę soli i dusić pod przykryciem we własnym soku. Tłuszcz rozetrzeć z mąką, rozprowadzić śmietaną, dodać do podduszonych grzybów. Wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem, chwilę pogotować. Posypać posiekanym koperkiem. W taki sam sposób można przygotować sos pieczarkowy.

Poleca Małgorzata Kowalska, Nysa

Sos z grzybów świeżych

Sos z grzybów suszonych

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć, przełożyć do garnka, zalać wodą z moczenia, osolić i gotować do miękkości. Ostudzić i drobno pokroić. Obrać cebulę, pokroić w kostkę, zeszklić na tłuszczu na jasnozłoty kolor. Dodać mąkę, lekko zrumienić, wlać tyle wywaru z gotowania grzybów, żeby otrzymać gęstość sosu i zagotować. Dodać kostkę rosółową. Włożyć grzyby, doprawić do smaku.

Poleca Małgorzata Kowalska, Nysa

Składniki

- 30 g grzybów suszonych
- 1 cebula
- 2 łyżki margaryny
- 1 łyżka mąki
- 1 kostka rosółowa, sól

Składniki

- 2 głowy z ryb
- 2 marchewki
- kawałek selera
- 1 łyżka masła lub masła roślinnego
- 1 łyżka mąki
- 5 ziaren ziela angielskiego i kolendry
- liść laurowy
- 2–3 łyżki soku cytrynowego
- 125 ml śmietany
- sól
- 2 szklanki wody

Sos biały do smażonych ryb

Sposób przyrządzenia

Głowy sprawić, dobrze opłukać, zalać wodą, dodać oczyszczone jarzyny i przyprawy. Ugotować wywar, odcedzić. Z mąki i masła sporządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić ją z wywarem, zagotować, dodając drobno pokrajane warzywa i jadalne części ryb. Śmietanę wymieszać z sokiem cytrynowym i zaciągnąć nią sos. Doprawić do smaku solą, zagotować.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Wołok

Sposób przyrządzenia

Ugotować szczaw, lekko odcedzić. Utrzeć czosnek z jajkami. Dodać szczaw. Rozprowadzić mąkę ze śmietaną. Dodać śmietanę do szczawiu, posolić. Gotować do ścięcia jajek, cały czas mieszając. Można jeść na ciepło lub zimno z bułką, chlebem lub ziemniakami.

Poleca Rozalia Regeńczuk, Radzikowice

Składniki

- 0,5–1 kg szczawiu
- 5 surowych jajek
- mała główka czosnku
- 1 łyżka mąki
- 200–250 ml śmietany 18%
- szczypta soli

Składniki

- 200 g boczku wędzonego
- 1 łyżka mąki
- 500 ml mleka
- sól, pieprz

Sos do cepelinów

Sposób przyrządzenia

Boczek bardzo drobno posiekać, przesmażyć, dodać drobno pokrojoną cebulę, przesmażyć do zrumienienia, dodać mąkę, ponownie przesmażyć, potem dodawać stopniowo zimne mleko, stale mieszając. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia i odstawić. Podawać do cepelinów, pyz, klusek śląskich.

Poleca Joanna Jędruszek, Strzelce Opolskie

Sos pieczarkowy

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie plasterki, przesmażyć na tłuszczu (najlepiej na maśle), ale nie rumienić, wlać rosół (lub z dodatkiem kostki rosołowej) i gotować. Mąkę wymieszać ze śmietaną, rozprowadzić gorącym rosółem (1–2 łyżki), wlać do pieczarek i mieszając, zagotować. Doprawić do smaku solą, estragonem, pieprzem, dodać posiekaną natkę pietruszki. Sos pieczarkowy ma szerokie zastosowanie niemal do wszystkich potraw.

Uwaga: Jeżeli sos ma być ostrzejszy, to pieczarki należy przysmażyć z cebulą.

Poleca Łucja Jurczyk, Opole

Składniki

- 200 g pieczarek
- 1 łyżka tłuszczu
- 1 szklanka rosołu
- 1 łyżka mąki
- 6 łyżek śmietany
- sól, pieprz, estragon
- natka pietruszki

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 1 szklanka wywaru mięsnego
- 50 g cebuli
- ¼ szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki pszennej
- liść laurowy, sól, cukier
- ocet lub kwasek cytrynowy

Sposób przyrządzenia

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, po czym ugotować wraz z liściem laurowym w wywarze z mięsa. Do wywaru dodać sól, cukier, ocet, chwilę pogotować na małym ogniu. Następnie zagęścić zawiesiną z mąki i wody. Sos z zawiesiną zagotować, ciągle mieszając, zdjąć z ognia i dodać zahartowaną śmietanę, nie przerywając mieszania. Podawać do mięs gotowanych i ciepłych ziemniaków.

Poleca Renata Mała, Opole

Sos pomidorowy

Sposób przyrządzenia

Pomidory opłukane pokroić i dusić w rondelku z masłem. Na to wsypać 1 łyżkę mąki i wymieszać, rozprowadzić rosółem. Następnie przetrzeć przez sito, dodać śmietanę i zagotować. Przed podaniem dodać rozbite żółtko. Kto lubi, można dodać troszkę cukru do smaku.

Poleca Krystyna Jasna, Niemodlin

Składniki

- 500 g pomidorów
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 szklanka rosołu
- 1 żółtko
- ½ szklanki śmietany, sól

Składniki

- 2 kostki bulionu drobiowego
- 1 mała puszka pomidorów
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- 1 cebula
- 2 łyżki śmietany 18%
- 3–4 łyżki mąki
- 1 słodka papryka
- bazylija, majeranek
- sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Zagotować 750 ml wody z kostkami, wrzucić rozdrobnione pomidory bez zalewy, koncentrat i posiekaną cebulę. Wymieszać i zagotować. Śmietanę roztrześć z mąką, wlać do sosu i stale mieszając, gotować ok. 5 minut. Przyprawić do smaku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sos pomidorowy z cebulą

Sos pomidorowy z czosnkiem

Sposób przyrządzenia

Drobno pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć na odrobinie oliwy. Pomidory posiekać i dodać razem z zalewą do cebuli. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, bazylią i oregano. Gotować na wolnym ogniu 5–10 minut, od czasu do czasu mieszając. Po wymieszaniu z gorącym makaronem posypać drobno pokrojoną mozzarellą i posiekaną świeżą bazylią.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 cebula
- 4–5 ząbków czosnku
- oliwa
- 1 mała puszka pokrojonych pomidorów
- bazylia, oregano
- sól i pieprz
- mozzarella

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 300 g małych pieczarek
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki mleka
- 1 szklanka gęstej śmietany
- sól i biały pieprz

Sos pieczarkowy luksusowy

Sposób przyrządzenia

Oplukane, osuszone pieczarki podsmażyć na maśle (5 minut). Często potrząsać rondelkiem, by równomiernie się zrumieniły. Przykryć i dusić na małym ogniu kolejne 5 minut. W mleku rozprowadzić mąkę (nie może być grudek), połączyć ze śmietaną, lekko ubić, spienioną zalać pieczarki. Doprawić sos solą i pieprzem. Trzymać na ogniu nie dłużej niż 3 minuty. Sosu nie powinno się przechowywać i odgrzewać. Podawać od razu po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sos pieczarkowy na gorąco

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, opłukać i pokroić w plasterki. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kosteczkę. Rozpuścić masło, dodać pieczarki i cebulę, podsmażyć. Do gotującego się rosółu dodać podsmażone pieczarki z cebulą i podgotować do miękkości. Mąkę wymieszać ze śmietaną, rozcieńczyć gorącym rosółem (3–4 łyżki), połączyć z sosem i stale mieszając, zagotować. Doprawić do smaku. Do sosu można dodać kieliszek białego wina.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 250 g pieczarek
- 1–2 cebule
- 2 łyżki mąki
- 1 szklanka rosółu
- estragon
- posiekana natka pietruszki
- ½ szklanka śmietany
- 50 g masła
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje po 220 kcal

- 500 g dojrzałych pomidorów
- 1 cebula
- ½ szklanki wytrawnego białego wina
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz, cukier
- 200 g mielonego mięsa
- zioła (np. majeranek)
- ząbek czosnku

Sposób przyrządzenia

Zdjąć skórkę z pomidorów, drobno pokroić, włożyć do rondla, dodać wino, posiekaną cebulę, sól, pieprz i cukier do smaku. Przykryć i doprowadzić do wrzenia. Na oliwie podsmażyć mięso, rozdzielając je widelcem. Dodać do pomidorów, połączyć z pozostałymi składnikami, gotować 5 minut na średnim ogniu. Zdjąć z ognia, starannie wymieszać, dodać zioła, odstawić na 30 minut. Na końcu dodać roztarty z solą ząbek czosnku.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sos z pomidorów

Sos pomidorowy wykwintny

Sposób przyrządzenia

*S*parzone pomidory obrać ze skórki, pokroić na części, odrzucić pestki. Na rozgrzaną oliwę wrzucić posiekaną cebulę; gdy się zrobi koloru słomkowego, dodać pomidory, liść laurowy i przyprawy. Gotować, często mieszając, przez 15 minut. Jeśli sos jest zbyt gęsty, rozprowadzić go kieliszkiem rosółu lub wywaru z warzyw. Doprawić do smaku. Sos można przetrzeć przez sito i dodać małą ilość śmietany, będzie wtedy delikatniejszy w smaku i jaśniejszy w barwie.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 kg pomidorów
- cebula
- duży ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- liść laurowy, bazylia, tymianek, szalwia, oregano
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka cukru

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 szklanka suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- sól i biały pieprz

Sos staropolski z grzybów suszonych

Sposób przyrządzenia

*O*plukane grzyby zalać 3 szklankami wody, dodać pokrojoną na 4 części cebulę, gotować na małym ogniu do miękkości. Wywar odcedzić, odrzucić cebulę, a grzyby rozdrobnić w malakserze lub zmielić przez maszynkę. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, uważając, by mąka się nie zrumieniła. Rozprowadzić wywarem z grzybów, zagotować, dodać zmielone grzyby, przyprawić solą i pieprzem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sos staropolski ze świeżych grzybów

Sposób przyrządzenia

*U*myte, osuszone grzyby bardzo drobno poszatkować. Cebulę posiekać, podsmażyć na maśle. Gdy się zeszkli, dodać grzyby. Naczynie przykryć, dusić grzyby na małym ogniu (mieszać, aby się nie przypaliły). Pod koniec duszenia, gdy sos wyparuje, podsypać grzyby mąką, zasmażyć, aż straci smak surowizny, podlać rosółem i zagotować. Dodać przyprawy. Tuż przed podaniem dodać do sosu lekko spienioną śmietanę i koperek. Sosu nie należy podgrzewać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składnik na 8 porcji

- 12–15 kapeluszy grzybów
- 1 cebula
- 2 kopiane łyżki masła
- 1 kopiana łyżka mąki
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 szklanka rosółu
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól i pieprz

Składniki

- 1 szklanka rosółu lub wywaru z włoszczyzny
- 1/2 szklanki śmietany
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki masła
- sól, cukier, pieprz, vegeta
- posiekana natka pietruszki lub koperek

Sos śmietanowy na gorąco

Sposób przyrządzenia

Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę. Dolać zimny rosół i stale mieszając, zagotować. Doprawić do smaku. Na końcu dodać zieleninę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

4. Sosy owocowe

Składniki

- cukier
- białe wino
- różne owoce
- sok z cytryny

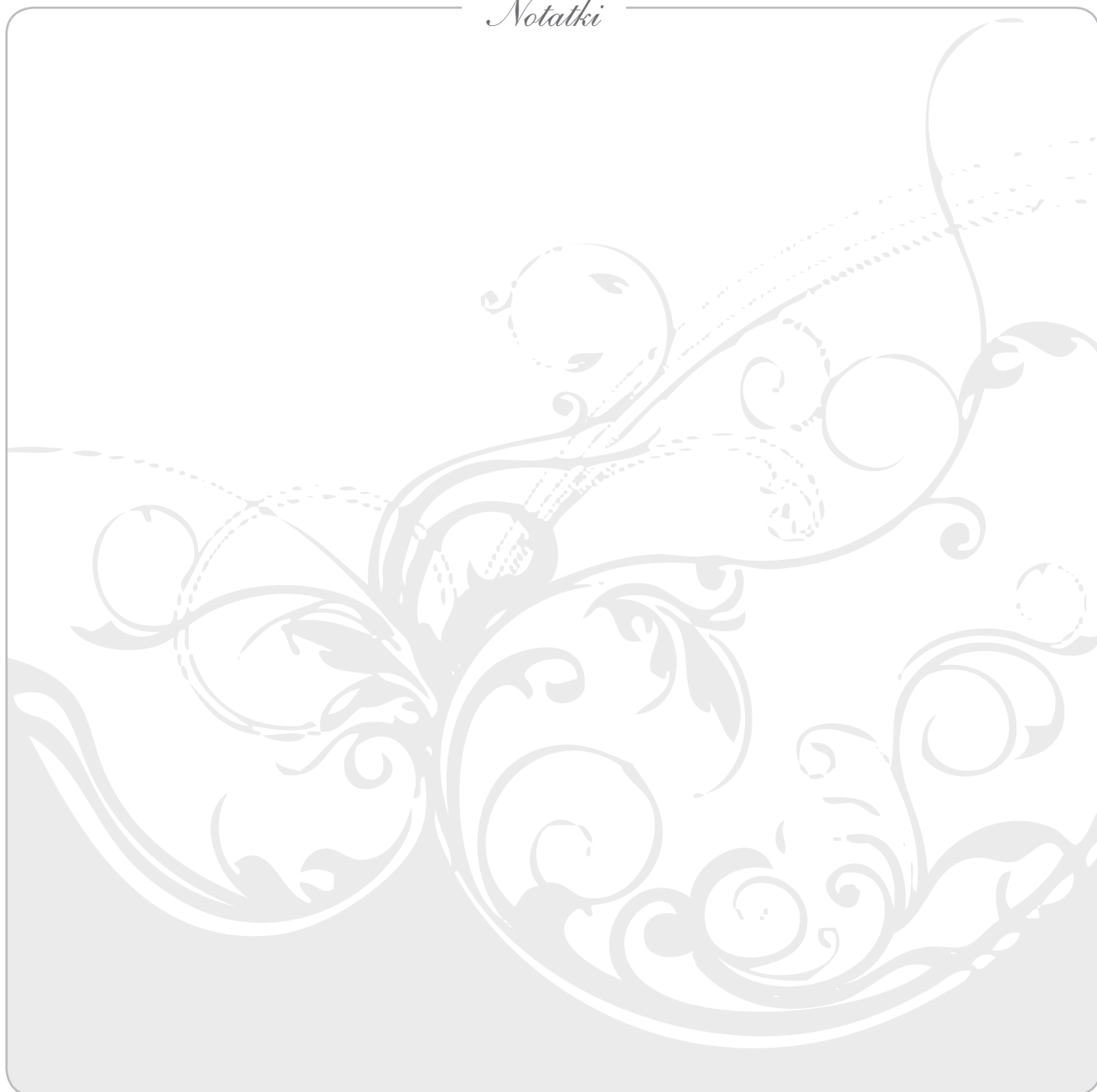
Sos do owoców krajanych

Sposób przyrządzenia

*R*óżne owoce pokroić dowolnie, np. w kosteczkę. Następnie ułożyć na salaterce. Rozpuścić cukier (według smaku) w białym winie, dodać sok z cytryny. Tym roztworem polać owoce i pozostawić w lodówce do przegryzienia. Podawać schłodzone (koniecznie!).

Poleca Aneta Kręglowska, Opole

Notatki



XIII

Potrawy półmiesne



Notatki

1. Potrawy z warzyw i mięsa

Fasola po bretońsku I

Sposób przyrządzenia

Fasolę należy namoczyć na noc w zimnej wodzie. W tej samej wodzie gotować potem fasolę. Dodać do niej jarzynkę, ziele angielskie, pieprz ziarnisty. Na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę kielbaskę z pokrojoną w kostkę cebulką. Wlać to do podgotowanej fasoli i na koniec dodać ketchup.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg średniej fasoli jaśki
- 3 kielbaski według uznania
- 3 cebule
- przecier pomidorowy, można także dodać ketchup, aby zmienić smak
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- kilka ziarenek pieprzu
- sól i pieprz do smaku

Składniki

- 1 kg fasoli
- 1 kg żeberka (chudych)
- 500 g kielbasy zwyczajnej
- 300 g przecieru pomidorowego
- sól, pieprz do smaku
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- 100 g masła
- 1 marchewka
- 1 pietruszka

Sposób przyrządzenia

Fasolę moczyć w zimnej wodzie ok. 12 godzin. Następnie posolić delikatnie i gotować w takiej ilości wody, by ledwo przykrywała fasolę. Po ugotowaniu nie odcedzać. Żeberka umyć, zalać zimną wodą (od 1,5 do 2 litrów), dodać jarzyny, 1 łyżeczkę soli i gotować ok. 90 minut. Następnie mięso i jarzyny wyjąć, rosół przecedzić do fasoli i dodać pokrojoną marchewkę i uzyskane gotowane mięso z żeberka. Na patelni rozgrzać masło, dodać pokrojoną w kostkę kielbasę. Po zrumienieniu dodać cebulę i po zeszkleniu oprószyć 1 łyżką mąki i można stworzyć zasmażkę, podlewając rosół z żeberka. Całość wlać do fasoli, doprowadzić do wrzenia i doprawić solą i pieprzem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Fasola po bretońsku II

Ogórki faszerowane po zbójnicku

Sposób przyrządzenia

Cebulę, natkę pietruszki i czosnek posiekać, czosnek utrzeć dodatkowo z odrobiną soli. Pieczarki pokroić na ćwiartki, a kielbasę w kostkę. W rondlu rozgrzać 50 ml oliwy i podsmażyć na niej cebulę, czosnek i kielbasę, do lekkiego zrumienienia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na oddzielnej patelni rozgrzać pozostałą oliwę i podsmażyć na niej pieczarki na złoty kolor. Wymieszać ze sobą zawartość rondla, patelni i posiekaną natkę, doprawić całość do smaku solą i pieprzem. Ogórki przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć pestki razem z częścią miąższu i do każdej połówki nałożyć przygotowany farsz. Ogórki polać oliwą, która pozostała z pieczenia, posypać startym serem i zapiec całość 20–25 minut w nagrzanym do temperatury 180°C piekarniku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2 dosyć grube, długie zielone ogórki
- 300 g pieczarek
- 200–300 g kielbasy wędzonej
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 100 g tartego wędzonego żółtego sera
- 70 ml oliwy z oliwek
- pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz

Chłopska zagrycha pana Arnolda

Sposób przyrządzenia

Kupiony dzień wcześniej bochenek chleba ponacinać w jednakowych odstępach, wzdłuż i w poprzek, tak aby powstały małe, jednakowe (ok. 1,5×1,5 cm) kwadraciki. Trzeba to zrobić tak, by nie przeciąć dolnej skórki. Włożyć chleb do zbliżonej kształtem i wielkością do bochenka, owalnej formy żaroodpornej. Pokrojoną w kostkę lub cienkie plasterki wędzonką, czosnkiem i cebulką naszpikować (wkładając w nacięcia) przygotowany chleb. Tak nadziany bochenek posmarować miękkim masłem i włożyć go do rozgrzanego do temperatury 180°C piekarnika. Chleb zapiekać tak długo (ok. 45 minut), aż uzyska złocistą lub ciemnozłocistą barwę.

Poleca Arnold Dworak, Przywory

Składniki

- 1 bochenek chleba (1 kg)
- ok. 150–200 g wędzonej polędwicy lub szynki (zimno wędzonej)
- 1–2 cebule (pokrojone w cienkie piórka)
- 4–6 ząbków czosnku (pokrojone w drobną kostkę lub cienkie płátky)
- 1 kostka masła

Składniki

- 4 plastry wołowiny
- 4 plastry wieprzowiny
- 8 dużych ziemniaków
- 500 g zielonej fasolki
- 2 szklanki rosółu
- 2 kiszzone ogórki
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka tłuszczu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso zbić tłuczkiem, posolić i obsmażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Podlać rosółem i dusić do miękkości. Z mąki i tłuszczu zrobić zasmażkę, rozprowadzić rosółem, wymieszać z sosem z duszenia. Do sosu dodać pokrajaną i ugotowaną fasolkę i ogórki pokrajane w plasterki. Doprawić do smaku solą i pieprzem. W naczyniach do zapiekania ułożyć ugotowane i pokrajane ziemniaki, na nie plaster mięsa wieprzowego i wołowego. Wszystko polać sosem i zapiekać w gorącym piekarniku kilkanaście minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Garnuszek górniczy

Dynia z kielbasą

Sposób przyrządzenia

Dynię opłukać, obrać ze skóry, wybrać pestki, pokroić w grubą kostkę, podlać 4 łyżkami wody. Kielbasę pokroić w plasterki, dodać do dyni i gotować razem 10 minut. Sporządzić sos pomidorowy, zalać nim dynię, zagotować lub zapiec. Podać z ryżem ugotowanym na sypko.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 1 kg dyni
- 300 g kielbasy zwyczajnej
- 2 szklanki sosu pomidorowego
- sól

Składniki

Składniki na 5–6 porcji

- 2 białe parzone kielbasy
- 2–3 łyżki oliwy
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 400 g żeberek
- 2 papryki
- 3 ziemniaki
- szczypta chilli
- 1 łyżeczka słodkiej, mielonej papryki
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz
- ½ łyżeczki cukru

Sposób przyrządzenia

Żeberka umyć, zalać 1 litrem wody i gotować 1 godzinę. Wyjąć i studzić. Mięso oddzielić od kości i razem z kielbasą pokroić w kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Ziemniaki i cebule obrać. Papryki umyć, osuszyć, usunąć gniazda nasienne. Warzywa pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie razem z czosnkiem. Dodać do wywaru z mięsem i kielbasą. Gotować na małym ogniu ok. 20 minut. Dodać przecier i cukier, mieszać. Doprawić i zagotować. Posypać natką pietruszki.

Rada: Potrawę można zagęścić. Surowego ziemniaka zetrzeć na tarce na małych oczkach i dodać pod koniec gotowania.

Poleca Zofia Kuderewicz, Opole

Kociołek mięsno-warzywny

Gołąbki bez zawijania

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić z wierzchnich liści, cebulę obrać, kapustę i cebulę pokroić w bardzo małą kostkę. Mięso zemelec, warzywa zagnieść z mięsem, kaszą, jajkami i przyprawami na jednolitą masę. Uformować gołąbki, obtoczyć w mące, obsmażyć na tłuszczu. Włożyć do sosu i gotować ok. 1 godziny.

Sos: Kostki rozpuścić w 2 szklankach gorącej wody, dodać przecier pomidorowy, ketchup, dokładnie wymieszać. Chwilę gotować.

Poleca Józef Mamoń, Lichynia

Akładniki na gołąbki

- 1 kg mieszanego mięsa
- 700 g białej kapusty
- 1 szklanka kaszy manny
- 2 jajka
- 2 cebule
- mąka do obtaczania
- tłuszcz do smażenia
- sól, pieprz

Akładniki na sos

- 160 g przecieru pomidorowego
- 2 kostki rosołowe
- 2 łyżki ketchupu

Akładniki na placki

- ok. 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 2–3 łyżki mąki
- sól, pieprz

Akładniki na gulasz

- 500 g wołowiny (gulaszowej lub ekstra)
- 1 duża cebula
- po połowce strąka papryki czerwonej i zielonej
- tłuszcz
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego

Pyszny placek z wkładką

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce, czosnek przepuścić przez praskę. Dodać mąkę, jajko, sól i pieprz. Wymieszać. Usmażyć na oleju 4 placki (na całą patelnię), zrumienić i trzymać w cieple (np. w piekarniku w temperaturze 30–40°C), aż gulasz będzie gotowy. Mięso drobno pokroić, obtoczyć w mące i mocno przysmażyć na tłuszczu. Przełożyć do rondla, spieczoną mąkę z patelni zalać niewielką ilością wody, zagotować i też przełożyć do rondla. Dodać posiekaną i zeszkłąną cebulę. Dusić 1 godzinę, często mieszając, żeby się mięso nie przypaliło. Po 1 godzinie dodać paski papryki, koncentrat, przyprawić i dusić jeszcze 30 minut. Gulasz położyć na placki, złożyć na pół.

Poleca Irena Lisoń, Czarnocin

Paszteciki

Sposób przyrządzenia

Zszatkować ciasto, zagnieść, rozwałkować, na to nałożyć farsz, zawinąć. Upiec, po wyjęciu ciepłe pokroić na kawałki.

Uwaga: Z tego samego ciasta, ale bez soli i przypraw można zrobić kruche ciasteczka z marmoladą lub jabłkiem w środku, na wierzchu posypane cukrem pudrem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Akładniki na ciasto

- 3 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny
- ½ szklanki piwa
- nieco soli, przyprawy (do grilla, bazylii i inne)

Akładniki na farsz

- mięso gotowane mielone
- bułka tarta
- jajko
- przyprawy

Cukinie z mięsem

Sposób przyrządzenia

Cukinie umyć, wytrzeć. Każdą przekroić wzdłuż na pół. Łyżeczką usunąć miąższ z nasionkami. Pomidory umyć, ponacinać ich skórkę, zanurzyć we wrzątku, obrać ze skórki. Pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Przesmażyć na 2 łyżkach oleju. Dodać mięso, podsmażyć. Dodać pomidory, podlać ½ bulionu, dusić na małym ogniu ok. 10 minut. Przyprawić, dusić, aż płyn wyparuje. Dodać śmietankę, chwilę podgotować. Cukinie napęlnić farszem. Ułożyć w natłuszczonym żaroodpornym naczyniu. Podlać bulionem, przykryć. Piec ok. 40 minut w temperaturze 200°C.

Rada: Przed zapieczeniem cukinię warto posypać startym żółtym serem. Dzięki temu farsz nie wyschnie w czasie pieczenia. Ser można też wymieszać od razu z nadzieniem.

Poleca Magdalena Fijołek, Zalesie Śląskie

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 młode cukinie
- 500 g mielonego mięsa (np. drobiowego)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- olej
- 1½ szklanki bulionu
- 2–3 pomidory
- 100 ml śmietanki
- bazyli
- sól, pieprz

Składniki

- 1 średnia kapusta pekińska
- 2 pory
- 3 marchewki
- 3 pietruszki
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 3 woreczki ryżu parboiled
- sos chiński do kurczaka instant
- vegeta
- maggi
- olej
- sól, pieprz

Bigos z kapusty pekińskiej

Sposób przyrządzenia

Marchewki i pietruszki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pory oczyścić i drobno posiekać, po czym przełożyć warzywa na patelnię posmarowaną olejem i poddusić. Filet z kurczaka umyć w zimnej wodzie, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego. Pokroić w kostkę, usmażyć na oleju. Ryż ugotować na sypko w osolonej wodzie i odcedzić. Razem z mięsem i poszatowaną kapustą dodać do warzyw. Wymieszać i zalać przygotowanym sosem do kurczaka, doprawić do smaku solą, pieprzem, maggi i vegetą. Dusić ok. 15 minut, od czasu do czasu mieszając. Podawać np. ze świeżym pieczywem.

Poleca Rozalia Hanich, Opole

Pikantna patelnia

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku. Na oliwie zeszklić posiekany czosnek z cebulą. Dodać pokrojone pieczarki, podsmażyć razem, odłożyć. Na tej samej oliwie podsmażyć posiekaną papryczkę chilli, dodać mięso, pokrojone pomidory z puszki wraz z zalewą i koncentrat. Dusić 10 minut. Sos mięsny połączyć z pieczarkami i osączonym groszkiem, wymieszać. Dodać osączony makaron. Wymieszać i podawać.

Poleca Stanisława Kowalewska, Głuchołazy

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 300 g makaronu świderki
- sól
- 2 łyżki oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula
- 100 g pieczarek
- 1 mała papryczka chilli
- 350 g mielonego mięsa
- 1 puszka pomidorów
- 2–3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 puszka groszku

Parówki w naleśniku

Sposób przyrządzenia

Wcześniej przygotować naleśniki, na każdym naleśniku rozsmarować ketchup, ułożyć parówkę, zawinąć w rulon i usmażyć na oleju. Ułożyć na półmisku, posłać ketchupem, posypać żółtym serem.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Składniki

- 8 cienkich parówek
- 8 naleśników
- ketchup
- 200 g żółtego sera tartego
- olej

Gulasz debreczyński

Sposób przyrządzenia

Pokrojony boczek i cebulę zeszklić. Dodać osączoną fasolę, ketchup, wino, gotować 15 minut. Przed końcem dodać kielbasę i śmietanę, przyprawić.

Poleca Stanisława Kowalewska, Głucholazy

Składniki

Składniki na 4 porcje

- po 200 g wędzonego boczku i kielbasy
- 2 puszki białej fasoli
- 2 cebule
- po 300 g ketchupu i śmietany
- 500 ml czerwonego wina
- olej
- przyprawy i zioła

Składniki

- 4 jajka
- boczek
- resztki wędlin
- sól, pieprz
- cebula
- tarty żółty ser

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać pokrojone w kostkę resztki wędlin i cebulkę, lekko podsmażyć. Dodać jajka, sól, pieprz (do smaku), wymieszać (tak jak jajecznicę). Pod koniec posypać tartym serem.

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Przegląd tygodnia

Parówki w cieście naleśnikowym

Sposób przyrządzenia

Ugotować szpinak w małej ilości osolonej wody, ostudzić. Żółtka oddzielić od białek, zmieszać z przesianą mąką, szczyptą soli i mlekiem, dokładnie wymieszać, odstawić na 30 minut. Z białek ubić sztywną pianę, wymieszać z ciastem. Patelnię rozgrzać, natłuścić, usmażyć naleśniki z obu stron, każdy posmarować szpinakiem, ułożyć na nim parówkę bez osłonki, zwinąć w rulonik. Usmażyć albo zapiec w piekarniku, podawać z sałatą lub surówką.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji
(po 390 kcal każda)

- 6 parówek
- mrożony szpinak
- tłuszcz do smażenia
- 200 g mąki
- 4 jajka
- 2 szklanki mleka
- szczypta soli

Składniki

Składniki na 3 porcje

- 6 cienkich parówek
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- 3 łyżki mleka
- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 1/3 szklanki bułki tartej
- szczypta chilli
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1/2 łyżeczki majeranku
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- pieprz, sól
- olej do smażenia

Parówki w płatkach owsianych

Sposób przyrządzenia

Przygotować panierkę: Płatki owsiane przykryć ściereczką i rozgnieść wałkiem. Mieszać z bułką tartą. Mąkę zmiksować z jajkami i mlekiem (ciasto powinno być dość gęste – w razie potrzeby wsypać jeszcze trochę mąki). Dodać zioła prowansalskie, chilli, czosnek, majeranek. Doprawić solą i pieprzem. Ponownie wymieszać. Z parówek zdjąć osłonki. Zanurzyć w cieście. Następnie panierować. Smażyć na rumiano na rozgrzanym oleju. Parówki można podawać z surówką i frytkami lub ziemniakami.

Poleca Zofia Kuderevicz, Opole

Ziemniaki smażone z warzywami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Oskrobać, a następnie pociąć w grube plasterki. Papryki i pora pociąć i opłukać. Strąki papryki pokroić w paseczki, a por i kielbaski w plasterki. Czosnek i cebulę obrać, posiekać. Na patelni mocno rozgrzać olej. Wrzucić plasterki ziemniaków i smażyć, delikatnie mieszając. Do ziemniaków dołożyć czosnek, cebulę, por i paprykę oraz kielbasę. Składniki smażyć jeszcze 5 minut. Usmażone warzywa z kielbasą posolić do smaku i wymieszać z sosem pomidorowym. Posypać posiekaną natką. Od razu można podawać.

Poleca Ewelina Klimas, Turawa

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g młodych ziemniaków
- po 1 strąku czerwonej, żółtej i zielonej papryki
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki gęstego sosu pomidorowego
- 150 g cienkiej kielbasy, 1 por
- sól, posiekana natka pietruszki do posypania
- olej do smażenia

Składniki

Składniki na 5 porcji

- 5 sporych młodych ziemniaków
- 2 cebule, 1 ząbek czosnku
- 500 g mielonego mięsa
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
- 1 puszka pomidorów
- 100 g żółtego ostrego sera
- 2 łyżki oleju do smażenia
- szczypta gęstej śmietany
- ½ pęczka posiekanej natki

Ziemniaki zapiekane z mięsem

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki dokładnie umyć. Gotować 25–30 minut w posolonej wodzie. Cebulę i czosnek obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Dodać mięso i koncentrat pomidorowy. Dołożyć pomidory razem z zalewą. Przyprawić solą i pieprzem. Stale mieszając, smażyć przez 10 minut. Ziemniaki odcedzić. Lekko przestudzić, polewając zimną wodą. Następnie każdy przeciąć wzdłuż. Połówki ziemniaków ustawić przecięciem do góry w żaroodpornej formie. Na każdej połówce położyć porcję usmażonego mięsa. Żółty ser zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać ze śmietaną. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką. Przygotowanym sosem poleć ziemniaki z mięsem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Zapiekać przez 20 minut. Gotowe danie posypać posiekaną natką.

Poleca Ewelina Klimas, Turawa

Pomidory z pieczonymi klopsikami

Sposób przyrządzenia

Pomidory zanurzyć we wrzątku, obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki. Paprykę wypestkować, umyć i pokroić w paski. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i zeszklić na oleju. Dodać paprykę i dusić 5 minut. Następnie dodać pomidory, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem, dusić na bardzo małym ogniu jeszcze ok. 5 minut. W tym czasie mielone mięso zagnieść z bułką, jajkiem, musztardą, winiakiem, solą i pieprzem. Uformować klopsiki i usmażyć je na margarynie na brązowy kolor. Podać do pomidorów, do tego pyzy ziemniaczane.

Poleca Alina Sznajder, Przysiecz

Składniki

- 1 kg twardych, dojrzałych pomidorów
- 1 strąk zielonej papryki
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oleju
- sól, pieprz, tymianek
- 3 łyżki ketchupu pomidorowego
- 375 g mieszanego mielonego mięsa
- 1 zmięczona bułka
- 1 jajko
- 2 łyżeczki musztardy
- trochę winiaku
- 1 łyżka margaryny

Faszerowane różki

Sposób przyrządzenia

Z pokrojonej wędliny wybrać 10 ładnych plastrów, pozostałe posiekać i połączyć z utartym na puch masłem oraz pozostałymi składnikami farszu. Gdy masa stanie się pulchna i jednolita, doprawić – powinna być pikantna, o zdecydowanym, wyraźnym smaku. Posmarować nią plastry wędliny, zwinąć w zgrabne różki, ułożyć na liściach sałaty, przybrać pomidorem, papryką i ogórkiem – im bardziej kolorowo, tym lepiej. Zakąskę można przygotować wcześniej i zalać galaretą mięsną. Można także podać ją z dodatkiem majonezu lub innego zimnego sosu o łagodnym smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 500 g kielbasy szynkowej pokrojonej w plastry
- 1 łyżka masła
- 2 kopiate łyżki utartego sera żółtego
- 3 łyżki gęstej śmietany
- 1 łyżka majonezu
- sól, biały pieprz, mielona papryka słodka
- chilli, musztarda
- liście sałaty
- pomidor
- strąk papryki
- ogórek

Składniki

- 1–1,5 torebki ugotowanego ryżu
- 1 duże jajko
- 3–4 plastry wędzonego boczku
- 1 duża cebula
- 300–300 g żółtego sera potartego (sprawdza się też feta pokrojona w kostki)
- połówka cebuli
- 2–3 ząbki czosnku
- zioła prowansalskie
- 1 płat ciasta francuskiego (gotowego) – ok. 275 g

Pieróg z ciasta francuskiego

Sposób przyrządzenia

*B*oczek pokroić w kostkę, cebulę w talarki, cukinię w plastry. Stolnicę posypać mąką, rozłożyć delikatnie płat ciasta, lekko rozwałkować. Jajko rozmącić, odrobinę zostawić, a większość wymieszać z ugotowanym i ostudzonym ryżem i przetartym czosnkiem. Nakładać na nieco mniejszą część ciasta – tzw. mniejszą połowę – ryż. Na ryż – warstwę boczku, cukinii, cebuli i żółtego sera. Warstwy posypywać ziołami. Przykryć wolną połowę ciasta, brzegi skleić. Okroić kanty – i z tak uzyskanego ciasta wykonać ozdoby na pieróg, np. listki. Z wierzchu posmarować rozbełtanym jajkiem. Piec w rozgrzanym do temperatury 180–200°C piekarniku ok. 30 minut, aż się ciasto ładnie zarumieni

Poleca Antonina Bomerka, Brzeg

Ziemniaki z kapustą kiszoną

Sposób przyrządzenia

*Z*iemniaki obrać i ugotować. Kapustę ugotować osobno. Boczek pokroić w drobną kostkę i roztopić. Pod koniec dodać do niego pokrojoną w kostkę cebulkę. Ziemniaki i kapustę dobrze odcedzić i razem połączyć. Należy je tłuczkować do ziemniaków dobrze potłuc. Następnie dodać do tego boczek roztopiony z cebulą. Wszystko razem dobrze wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z gotowanym lub pieczonym boczkiem.

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 500 g kapusty kiszzonej
- 1 cebula
- 100 g boczku
- sól, pieprz

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Bigos „na winie”

Sposób przyrządzenia

Uwaga: Ponieważ jest to bigos „na winie”, ilość wszystkich składników można zmieniać w dowolny sposób, na zasadzie: ile mamy, tyle dajemy do garnka, a i tak będzie bardzo smaczny.

Kapustę kiszoną opłukać, odcedzić, posiekać drobno i zalać 1,5 litra wody, dodać kość ze schabu, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, 5 suszonych grzybów, oczywiście przedtem umytych i namoczonych (pokroić je w paski). Słodką kapustę poszatować i osobno gotować w garnku, trochę posolić (gotować w minimalnej ilości wody). Należy gotować 20 minut, później odcedzić wodę i wrzucić do garnka kiszoną kapustę. Na 1 łyżce smalcu smażyć boczek wędzony pokrojony w kostkę i kielbasę obraną ze skórki i pokrojoną w kostkę. Pod koniec smażenia należy dodać 3 cebule pokrojone w kostkę, tak aby się zeszkliły, i dać to wszystko do bigosu. Kość ze schabu wyjąć z kapusty, jak się dobrze wygotuje, i oskubać dobrze z mięsa, które należy dodać do bigosu. Następnie dodać śliwki pokrojone w paski i przecier pomidorowy. Pogotować trochę i zostawić do dnia następnego. Osobno w rondlu smażyć 500 g żeberek, 250 g łopatki wieprzowej, 1 cebulę pokrojoną. To wszystko posolić i przyprawić. Jak już mięso będzie upieczone, należy je ostudzić, pokroić w kostkę i na drugi dzień wrzucić do bigosu i dalej razem wszystko gotować. Wołowinę pokroić w cieniutkie plastry, usmażyć osobno na patelni, podlać wodą i dusić do miękkości. Następnie także pokroić w kostkę i wrzucić do bigosu, dalej wszystko razem gotując. Na sam koniec wsypać paprykę ostrą i słodką, wlać 1 szklankę wina i dalej gotować. Bigos jest najlepszy, jeśli się go gotuje przez kilka dni, przez co odparowuje nadmiar wody. Jeśli jest za mało słony i pieprzny, należy dodać soli i pieprzu.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1,2 kg kiszonej kapusty z marchewką
- 750 g kapusty słodkiej
- 5 sztuk suszonych kapeluszy grzybów
- 4 cebule
- 1 przecier pomidorowy
- 2 łyżki smalcu
- 1 kość ze schabu
- 500 g żeberek
- 250 g wołowiny
- 250 g łopatki wieprzowej
- 400 g kielbasy śląskiej wieprzowej
- 150 g wędzonego boczku
- 6 sztuk suszonych śliwek (kalifornijskich)
- 2 listki laurowe
- 10 ziarenek pieprzu
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- papryka ostra i słodka do smaku (w proszku)

Składniki

- 700 g kabanosów białych
- 2 cebule
- po 1 sztuce papryki (zielona, żółta, czerwona)
- 250 g pieczarek
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- ½ szklanki naturalnego jogurtu
- olej słonecznikowy do smażenia

Sposób przyrządzenia

Kabanosy białe, niewędzone pokroić w talarki, cebulę pokroić w kostkę. W rondlu najpierw poddusić na oleju cebulę, dodać pokrojone kabanosy i razem dusić na oleju słonecznikowym 10 minut. Dodać do tego pokrojone papryki w kostkę i dalej dusić jeszcze ok. 15 minut. Następnie pokroić w kostkę pieczarki i w oddzielnym rondlu poddusić na oleju ok. 10 minut. Razem wszystkie składniki połączyć, dodać śmietanę i jogurt naturalny. Przyprawić pieprzem, ewentualnie troszkę posolić.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Gulasz śląski

Strogonoff z parówek

Sposób przyrządzenia

Parówki pokroić w cienkie paski, obsmażyć na oleju. Cebulę posiekać i zeszklić na maśle, oprószyć mąką. Pieczarki podsmażyć, dodać do parówek, dodać bulion, przecier, ketchup i dusić wszystko razem. Na koniec dodać śmietanę i posypać żółtym serem i pietruszką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g parówek
- 500 g pieczarek
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki ketchupu
- 1 łyżki masła
- 1 cebula
- 1 puszka przecieru
- ½ szklanki bulionu
- ½ szklanki śmietany
- sól, papryka, pieprz, ser żółty, pietruszka

Ryż z sosem pomidorowo-mięsnym

Sposób przyrządzenia

Pocięte pory zeszklić na 1 łyżce oliwy wraz z rozmarynem, odłożyć. Pokrojoną cebulę zarumienić na reszcie oliwy wraz z pokrojonym boczkiem. Dodać włoszczyznę, smażyć (7 minut). Połączyć z mięsem, smażyć 5 minut. Dodać pomidory z zalewą, koncentrat, oregano, sól, pieprz, wymieszać. Dusić 15 minut. Ryż wymieszać z porami i sosem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Przykryć plastrami sera. Zapiekać 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Tomasz Herbuś, Dzików

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 pory
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 cebula
- 100 g boczku
- 1/2 opakowania włoszczyzny mrożonej
- 200 g mielonej wołowiny
- 1 puszka pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- oregano
- sól, pieprz
- 2 szklanki ugotowanego ryżu
- 6 plastrów żółtego sera

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 250 g kielbasy zwyczajnej lub serdelowej
- 5 jajek surowych
- 60 g cebuli
- 300 ml mleka
- sól, pieprz, natka pietruszki

Sposób przyrządzenia

Kielbasę należy pokroić w paski, cebulę w ćwierćkrażki. Kielbasę i cebulę lekko podsmażyć na rozgrzanym smalcu, dodać ugotowane, pokrojone w krażki ziemniaki i podsmażyć. Jajka i mleko dobrze rozmieszać, dodać sól, pieprz, zalać podsmażone ziemniaki z kielbasą. Powoli dosmażać. Podawać, posypane posiekaną natką pietruszki.

Poleca Joanna Podkowa, Goświnowice

Chłopskie jedzenie

Babka mięsno-ziemniaczana

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez prasę, ostudzić. Dodać mleko, połowę masła i 1 jajko, przyprawy, sól i pieprz do smaku oraz natkę pietruszki. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pieprz, gałkę muszkatołową i sól. Foremkę na babkę najlepiej wysmarować masłem z kminkiem i posypać bułką tartą. Na dno wyłożyć połowę masy ziemniaczanej, potem warstwę mięsa i resztę masy ziemniaczanej. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec ok. 40 minut.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 100 ml mleka
- 100 g masła
- 1 jajko surowe
- 1/5 łyżeczki soli, pieprz do smaku
- gałka muszkatołowa
- 750 g mięsa mielonego
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki natki pietruszki
- tłuszcz i bułka tarta

Składniki

- 30 g mąki
- 4 jajka
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju
- 2 cebule
- 1 czerwona papryka
- 400 g mielonego mięsa
- 1 łyżeczka tartej bułki
- 1 łyżeczka przyprawy do farszu
- 2 łyżki masła

Sposób przyrządzenia

Mąkę połączyć z jajkami, dodać sól i olej. Zagnieść ciasto i odstawić na 30 minut. Cebule zaszkląć, paprykę pokroić w kostkę i mieszać z mięsem i cebulą. Dodać przyprawę, jajko, tartą bułkę i wymieszać. Ciasto podzielić na 4 części, cienko je rozwałkować. Na każdy placek położyć farsz. Boki ciasta zakładać do środka w kopertę. Piec 30 minut.

Poleca Aneta Tkocz, Opole

Kulebiaki z mięsem

Notatki

2. Zapiekanki

Zapiekanka mięsno-ziemniaczana

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Po ostudzeniu obrać i pokroić w talarki. Pieczarki umyć, obrać i pokroić w półplasterki. Cebulę drobno posiekać. Razem podsmażyć na maśle. Dodać soli i pieprzu do smaku. Szynkę pokroić w cieniutkie paseczki. Foremkę wysmarować masą i układać na niej jedną warstwę ziemniaków, na to wyłożyć pokrojoną szynkę, pieczarki i posypać startym żółtym serem. To wszystko posypać przyprawą do dań z ziemniaków. Przykryć drugą warstwą ziemniaków, zalać sosem beszamelowym, posypać papryką słodką i oregano. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C i piec 30 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 200 g szynki gotowanej
- 1 średnia cebula
- 300 g pieczarek
- sól, pieprz
- sos beszamelowy
- 1,5 kg ziemniaków
- 50–70 g żółtego sera
- oregano, słodka papryka, przyprawa do ziemniaków
- masło

Składniki

- 500 g makaronu wstążki
- 200 g wędliny
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 puszka kukurydzy
- 200 g żółtego sera
- tłuszcz
- sól, pieprz, vegeta

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować, wędlinę pokroić w paski i podsmażyć. Pieczarki i cebulę pokroić i osobno usmażyć. Wymieszać wszystko razem, dodać kukurydzę i połowę żółtego sera startego na tarce na dużych oczkach, jeszcze raz wymieszać i dobrze doprawić. Włożyć do naczynia żaroodpornego, na wierzchu posypać resztą sera, zapiec w piekarniku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zapiekanka z makaronem

Zapiekanka z makaronu

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Cebulkę pokroić w talarki i zeszklić na złoty kolor, dodać do niej „ziarenka smaku”. 300 g szynki gotowanej pokroić w kostkę, groszek odcedzić z zalewy i także dodać. Ser żółty pokroić w paski lub zetrzeć na tarce. Następnie dodać do tego wszystkiego 500 ml śmietany kremówki 30%. Całość dobrze wymieszać, a na wierzch dać ser żółty. Naczynie żaroodporne musi być wysmarowane tłuszczem.

Poleca Karina Broj, Dąbrówka Górna

Składniki

- 500 g makaronu świderki
- 1 cebula
- „ziarenka smaku” (przyprawa)
- 300 g szynki gotowanej
- 1 puszka groszku
- 400 g sera żółtego
- 500 ml śmietany kremówki 30%

Zapiekanka chłopska

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki pokroić w plastry. Cebule obrać, pokroić w talarki, szczypior na duże kawałki, boczek w kostkę. Ziemniaki wymieszać z boczkiem i cebulą, przełożyć do żaroodpornej formy, polać śmietaną rozmąconą z jajkami i startym żółtym serem oraz solą i pieprzem. Zapiekać 20 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem posypać szczypiorem i natką.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

- 7–8 dużych ugotowanych ziemniaków
- 6 plasterów boczku
- 2 cebule ze szczypiorem
- 1 kubek kwaśnej śmietany
- 2 jajka
- 100 g twardego żółtego sera
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Składniki

- 200 g młodego szpinaku
- 200 g bekonu pokrojonego w plastry
- 4 jajka
- 100 g utartego żółtego sera
- 1 średnia, czerwona cebula
- ½ strąka czerwonej papryki
- 2 łyżki oliwy
- 3–4 łyżki mleka
- sól, pieprz

Placek szpinakowy z bekonem

Sposób przyrządzenia

Szpinak umyć, osączyć. W głębokiej patelni o dużej średnicy rozgrzać oliwę, dodać posiekaną cebulę, zeszklić, mieszając, dodać pokrojony w paseczki bekon, dusić 2 minuty. Dodać szpinak, pokrojoną drobno paprykę, chwilę dusić, mieszając. Jajka roztrzepać z mlekiem i przyprawami, wlać na patelnię, wymieszać. Smażyć kilka minut, a gdy spód lekko się przyrumieni, łopatką zsunąć na płaski talerz i ponownie przełożyć na patelnię rumianą stroną do góry. Posypać serem, przykryć i krótko smażyć. Przełożyć na gorący półmisek, pokroić w kliny, podawać.

Poleca Janina Okońska, Brzeg

Składniki

- 500 g ziemniaków
- 200 g kielbasy lub innych wędlin
- 1 cebula
- 40 g margaryny
- 2 jajka
- 125 ml słodkiej śmietany
- 200 g kwaśnej śmietany
- sól, pieprz, pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki startego żółtego sera

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w mundurkach w osolonej wodzie (nie mogą być za miękkie). Odcedzić, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Kielbasę lub wędlinę pokroić w niezbyt grube plasterki. Cebulę oczyścić, pokroić w słupki i zeszklić na margarynie. Piekarnik rozgrzać do temperatury 175°C. Na dnie naczynia żaroodpornego ułożyć ziemniaki, kielbasę, cebulę, plastry ziemniaków.

Przygotować sos: Jajka rozkłócić, dodać słodką śmietanę i kwaśną, dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem. Pietruszkę umyć, osuszyć i drobno posiekać. Zapiekankę polać masą śmietanowo-jajeczną, następnie posypać serem i pietruszką. Piec 45 minut.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Zapiekanka z szynką

Sposób przyrządzenia

Pieczarki oczyścić, umyć, pokrajać w paseczki, usmażyć, połączyć z szynkami rakowymi, pokrajaną w paseczki szynką i posiekaną natką pietruszki, doprawić do smaku. Następnie polać ketchupem wymieszanym z winem, posypać startym serem, zapiec. Podawać z ryżem i surówkami.

Poleca Janina Okońska, Brzeg

Składniki

- 500 g pieczarek
- tłuszcz
- 150 g szynki rakowych
- 100 g szynki wędzonej
- 100 g ketchupu
- 50 ml czerwonego wina wytrawnego
- natka pietruszki
- 100 g sera żółtego twardego
- sól, pieprz do smaku

Zimowa zapiekanka z mięsa, kapusty i ziemniaków

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać. Pokroić w cienkie plasterki, zalać osolonym wrzątkiem gotować 5 minut. Odcedzić, chwilę trzymać na ogniu w odkrytym garnku. Cebulę obrać, umyć, pokroić w talarki. Kapustę poszatковать (pokroić). Podlać niewielką ilością wody. Razem z cebulą gotować 15 minut. Doprawić pieprzem, solą i kminkiem. Drugą cebulę obrać, umyć i drobno pokroić w kostkę, podsmażyć na 2 łyżkach oleju, dodać mięso i smażyć wszystko ok. 10 minut. Doprawić solą i chilli. Jajka wymieszać ze śmietaną. Naczynie żaroodporne wysmarować niewielką ilością oleju, ułożyć w nim warstwę: ziemniaków, mięsa, kapusty i znowu ziemniaków, każdą warstwę skrapiając mieszaniną jajek i śmietany. Na wierzchu ułożyć wędzonkę. Piec ok. 20 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Janina Okońska, Brzeg

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg ziemniaków
- 500 g mielonego mięsa wołowowięprzowego
- 200 g wędzonki w plastrach,
- 750 g kwaszonej kapusty
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka kminku
- 2 jajka
- ¾ szklanki śmietany
- sól, pieprz, chilli w proszku

Składniki

- 1 kg cienkich małych parówek
- olej do smażenia,
- 1 mały słoiczek papryki konserwowej czerwonej
- 1 puszka kukurydzy
- 1 przecier pomidorowy
- gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia

Parówki ponakrawać wzdłuż z każdej strony na kształt krzyżyka i smażyć na oleju. Paprykę pokroić w dużą kostkę, włożyć do rondla i zalać wodą z papryki, dodać kukurydzę i przecier konserwowy i zagotować. Dodać gałki muszkatołowej. Podawać najlepiej z ryżem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanica, Opole

Raczki

Papryka nadziewana

Sposób przyrządzenia

Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne. Cebulę posiekać, obrumienić i dodać do mięsa. Ryż wrzucić na wrzącą wodę i gotować ok. 10 minut, odcedzić, dodać do mięsa, wbić jajko, wymieszać starannie, doprawić solą i pieprzem do smaku i nadziewać strąki papryki. Układać w garnku, dodać 1 łyżeczkę tłuszczu, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po ugotowaniu zalać sosem beszamelowym. Można też dodać do garnka sparzone i obrane ze skórki pomidory i dusić w sosie pomidorowym.

Poleca Łucja Jarczak, Opole

Składniki

- 1 kg papryki
- 500 g mielonego mięsa
- 1 łyżeczka smalcu, sól, pieprz
- 1 filiżanka ryżu
- 1 jajko
- 1 duża cebula
- sos beszamelowy lub 500 g pomidorów

Placki ziemniaczane z kiełbasą i szczypiorkiem

Sposób przyrządzenia

Wystudzone ziemniaki obrać i utrzeć na tarce jarzynowej. Kiełbasę pokroić w drobną kostkę i lekko podsmażyć bez dodatku tłuszczu, wystudzić. Szczypiorek posiekać, kilka gałązek zostawić do dekoracji. Połączyć ziemniaki z kiełbasą, szczypiorkiem i mlekiem, masę przyprawić. Formować placki i smażyć na rumiano z obu stron. Udekorować szczypiorkiem, podawać z surówkami.

Poleca Janina Okońska, Brzeg

Składniki

- 1 kg ugotowanych w mundurkach ziemniaków
- 150 g wiejskiej dobrze uwędzonej kiełbasy
- ½ pęczka szczypiorku
- 2 łyżki mleka
- sól, pieprz
- 3 łyżki masła

3. Potrawy z grilla

Szaszłyki z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Umyte mięso podzielić na 12 kostek. Czosnek wycisnąć do miski, dodać 4 łyżki oleju, sok z cytryny, curry i wymieszać. Mięso ułożyć w marynacie, przykryć i odstawić na 1 godzinę. Pokrojoną marchew w ukośne plasterki wrzucić na 3 minuty do osolonej wrzącej wody. Oczyszczone papryki przepołować i pociąć w kawałki, cebulę pokroić w ósemki. Wyjąć mięso z marynaty i osączyć. Każdy kawałek mięsa zawinąć w połowę plasterka boczku. Na każdą szpadkę nadziać po trzy kawałki mięsa przekładane warzywami. Posypać solą i pieprzem. Szaszłyki posmarować olejem i piec na ruszcie. Można też smażyć w pozostałej części oleju przez 8–18 minut, obracając często i smarując marynatą.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g filetów z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 7 łyżek oleju
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka łagodnej curry
- 1 duża marchewka
- sól
- po 1 zielonej i czerwonej papryce
- 2 małe cebule
- 6 cienkich plasterków boczku
- pieprz

Sandacz z rusztu

Sposób przyrządzenia

Rybę sprawić, umyć w zimnej wodzie i osuszyć ręcznikiem papierowym. Podzielić na 4 porcje. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać do oliwy z oliwek, wymieszać z sokiem z cytryny, a następnie posmarować marynatą kawałki sandacza. Wstać na chwilę do lodówki. Rybę oprószyć solą i pieprzem. Rozmaryn oplukać, podzielić na mniejsze gałązki, ułożyć je na rybie. Sandacza piec na grillu na złocisty kolor. Pomidory umyć, osuszyć, przekroić na pół. Skropić oliwą z oliwek, posolić i piec razem z rybą. **Rada:** Potrawę można podawać z dipem czosnkowym. 50 g jogurtu naturalnego połączyć z 20 g majonezu, solą, pieprzem oraz 2 rozgniecionymi ząbkami czosnku.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 duży sandacz
- 2 pomidory
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Kurczak cytrynowy

Sposób przyrządzenia

Przygotować marynatę: zmiksować czosnek, sok z cytryny i musztardę, następnie powoli, jednostajnym ciekłym strumieniem, zacząć dolewać olej. Marynata powinna konsystencją przypominać majonez. Marynować w niej przez 1 dobę oczyszczanego, umytego i osuszonego kurczaka. Po tym czasie grillować z obu stron mięso do miękkości (ok. 45 minut), smarując od czasu do czasu pędzelkiem zamoczonym w marynacie. Należy pamiętać, żeby temperatura nie była zbyt wysoka, aby kurczak się nie spalił, zanim będzie gotowy.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 1 porcję

- 1 połówka kurczaka bez kości (zostawione jest tylko skrzydełko z kością przy piersi)

Składniki na marynatę

- 2 ząbki czosnku
- 100 ml oleju
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka musztardy
- sól

Udka z kurczaka „Halali”

Sposób przyrządzenia

Udka rozmrozić, posolić i doprawić pieprzem. Ser zmieszać z papryką, ziołami i masłem, następnie posmarować nim równomiernie udka. Dodać do nich posiekaną cebulę. Udka zawinąć w folię aluminiową i grillować na ruszcie.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 8 mrożonych udek z kurczaka
- sól, pieprz
- 125 g sera białego
- papryka
- 1 łyżeczka posiekanych ziół
- 40 g masła
- 3 cebule

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 2 średniej wielkości filety z kurczaka
- 2 czerwone grejpfruty
- 1 cebula
- kilka listków świeżej mięty
- olej do smażenia
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Piersi kurczaka opłukać, osuszyć, pokroić w dużą kostkę. Mięso oprószyć solą i pieprzem, odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć na nim kawałki mięsa, przewracając je co jakiś czas łyżką. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Grejpfruty umyć, obrać, oddzielić białą błonkę, pokroić na kawałki. Na patelnię z rozgrzanym olejem wrzucić rozdrobnioną cebulę, smażyć ją krótko. Podlać 1/3 szklanki gorącej wody, dodać połowę kostek z grejpfruta, całość dusić razem 5 minut na wolnym ogniu. Jeszcze ciepłe kawałki kurczaka nadziać na przemian z surowymi kostkami grejpfruta na drewniane szpadki, przekładając je listkami mięty. Przygotowane szaszłyki ułożyć na półmisku, polać sosem z cebuli i grejpfruta. Potrawę posypać posiekaną natką pietruszki.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Soczyste szaszłyki

Szaszłyki z ziemniakami

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w 2-cm kostkę. Obficie oprószyć przyprawą do szaszłyków i polać olejem. Wymieszać i wstawić na 12 godzin do lodówki. Pieczarki oczyścić i umyć. Przekroić na połówki, a większe pokroić na ćwiartki. Ziemniaki obrać, umyć i gotować w lekko osolonej wodzie. Wystudzić i pokroić w duże kawałki. Na patyki do szaszłyków na przemian nabić mięso, ziemniaki i pieczarki. Piec na grillu ok. 30 minut. Od czasu do czasu obracać. W razie potrzeby skropić olejem, który pozostał z marynowania mięsa. **Rada:** Szaszłyki można urozmaicić, nabijając na patyki również kawałki czerwonej papryki.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Składniki

- podwójny filet z kurczaka
- 250 g pieczarek
- 6 ziemniaków
- przyprawa do szaszłyków
- 3 łyżki oleju
- sól

Składniki

- 3 pstrągi
- 100 g groszku
- marchewka
- 150 g pieczarek
- sól, pieprz
- przyprawa do ryb
- natka pietruszki i cytryna do dekoracji

Pstrągi pieczone z warzywami

Sposób przyrządzenia

Pstrągi sprawić, umyć i osuszyć. Oprószyć solą i przyprawą do ryb. Natkę pietruszki umyć i osuszyć. Cytrynę sparzyć i pokroić w cienkie plastry. Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić i pokroić w plastry. Marchewkę wymieszać z groszkiem i pieczarkami. Doprawić. Ryby nadziewać farszem i zawinąć w folię aluminiową. Układać na ruszcie i piec po 15 minut z obu stron. Podawać na folii. Dekorować natką pietruszki i cytryną.

Rady: Danie będzie dobrze smakowało z grzankami i masłem czosnkowym. Do farszu można użyć gotowej mieszanki marchewki z groszkiem ze słoika.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Szaszłyki słodko-pikantne

Sposób przyrządzenia

*F*ilet opłukać, osuszyć, pokroić w sporą kostkę. Cytrynę dokładnie umyć, sparzyć wrzątkiem. Połówkę pokroić na plasterki. Z drugiej połówki otrzeć skórkę i wycisnąć sok. Sok i skórkę z cytryny wymieszać z miodem, imbirem, mieloną papryką, solą i olejem. Marynatę wymieszać z mięsem, włożyć do lodówki. Paprykę umyć, pokroić na kawałki, usunąć nasionka. Na drewniane szpadki nadziewać na przemian kawałki kurczaka, papryki i plasterki cytryny. Szaszłyki ułożyć na ruszcie grilla. Piec ok. 15 minut, co jakiś czas obracając.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 600 g filetu z kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 1 cytryna
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- ½ łyżeczki mielonej, słodkiej papryki
- 4 łyżki oleju
- ½ strąka czerwonej papryki
- sól

Składniki

- 500 g środkowego schabu
- 500 g filetów z kurczaka
- sól, pieprz
- przyprawa do grilla
- czerwona papryka
- czerwona i biała cebula

Sposób przyrządzenia

*F*ilety i schab umyć i osuszyć. Pokroić w ok. 2-cm kostkę. Oprószyć solą, pieprzem, i przyprawą do grilla. Paprykę umyć, osuszyć i usunąć gniazdo nasienne. Miąższ pokroić w dużą kostkę. Cebule obrać i pokroić w ćwiartki lub ósemki. Rozdzielić. Warzywa i mięso nabić na patyki do szaszłyków w dowolnej kolejności. Ułożyć na tacce i przykryć folią aluminiową. Piec na rozgrzanym ruszcie ok. 30 minut.

Rada: W rękawie można je przygotować także w piekarniku.

Poleca Andrzej Pyrchala, Opole

Kolorowe szaszłyki

Grzanka z patelni z serem i szynką

Sposób przyrządzenia

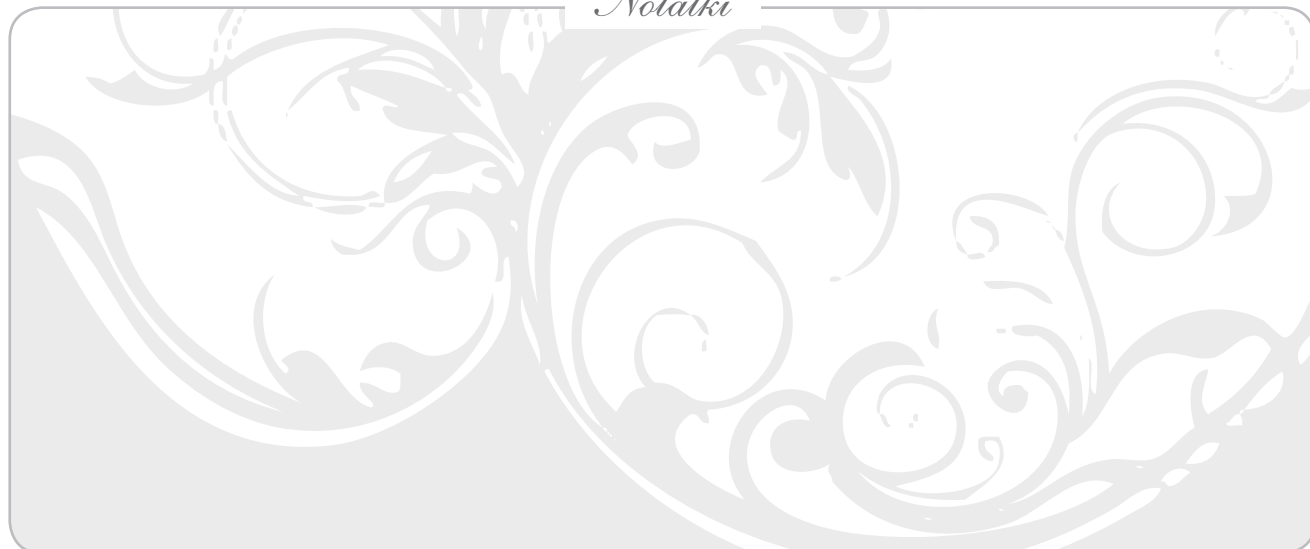
*T*ymianek posiekać, wymieszać z musztardą i masłem, doprawić solą i pieprzem. Cebulę i pomidory pokroić w cienkie plasterki. Na 4 kromkach chleba rozłożyć połowę sera, na nich plasterki szynki, cebulę i resztę sera. Przykryć pozostałymi kromkami i lekko docisnąć. Zewnętrzne strony kanapek posmarować masłem. Przełożyć kanapki na rozgrzaną patelnię grillową i smażyć z obu stron, aż chleb się zrumieni, a ser roztopi (można też użyć opiekacza do kanapek).

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 8 kromek wiejskiego chleba
- 200 g sera w plastrach
- 4 plasterki (ok. 100 g) dobrej gotowanej szynki
- 1 mała czerwona cebula
- 2 pomidory malinowe
- 3 łyżki miękkiego masła
- 1 łyżka musztardy znanej marki
- kilka gałązek tymianku, sól, pieprz

Notatki



XIII

Potrawy rybne



Notatki

1. Ryby faszerowane

Sandacz faszerowany karpem

Sposób przyrządzenia

*S*andacza oczyścić z łusek, nożyczkami obciąć dwie górne pletwy. Położyć rybę na grzbiecie i wyciąć kręgosłup oraz usunąć pozostałe ości, tworząc z ryby płat w całości wraz z głową i ogonem (ale bez skrzel i oczu). Posolić i doprawić pieprzem do smaku i odstawić na bok na 1 godzinę. Wątróbkę drobiową umyć i ugotować w osolonej wodzie (5 minut), następnie ostudzić i pokroić w drobną kostkę. Filet z karpia (bez skóry) wraz z cebulą zemieć maszynką dwa razy. Do powstałej masy dodać pokrojoną wątróbkę i 1 jajko oraz dosypać bułki tartej, aby powstała jednolita plastyczna masa. Dodać soli i pieprzu do smaku. Tak powstałą masę położyć na płat ryby w miejsce wyciętego kręgosłupa. Rybę odwrócić ostrożnie i uformować na kształt ryby, a następnie przełożyć w poprzek blaszki wyłożonej folią aluminiową posmarowaną olejem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C i piec przez 40 minut. Rybę po wystudzeniu przełożyć na podłużny półmisek i udekorować w następujący sposób: dwoma widelcami otworzyć pyszczek ryby i ostrożnie włożyć całą mandarynkę. W miejsce oczodołów włożyć 2 oliwki faszerowane papryką. Na grzbiecie wzdłuż wyciętych pletw ułożyć na wykalczkach winogrona. Dookoła półmiska ułożyć na przemian plasterki cytryny i plasterki kiwi. Podawać na zimno.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 sandacz ok. 1,5 kg
- 400 g filetu z karpia (bez skóry)
- 200 g wątróbki drobiowej
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 1 cytryna
- 1 mandarynka
- 100 zielonych winogron
- wykalczki
- 1 kiwi
- 2 oliwki faszerowane papryką
- olej słonecznikowy
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta

Składniki

- 1 szczupak ok. 1,5 kg
- 500 g filetu z ryb słodkowodnych
- 200 g pieczarek
- 2 cebule
- 1 jajko
- bułka tarta
- 1 pietruszka, 1/2 pora
- 2 marchewki
- 2 oliwki faszerowane papryką
- ziele angielskie, liść laurowy

Szczupak faszerowany

Sposób przyrządzenia

*S*zczupaka oczyścić z łusek i umyć w całości. Naciąć skórę dookoła głowy i delikatnie ją ściągnąć, aż do końcówki ogona, tak żeby skóra była zakończona płetwą ogonową. Następnie wypatroszyć tuszę i filetować mięso. Głowę odciąć od kręgosłupa, usunąć skrzel i oczy. Głowę posolić i przez ok. 10 minut podgrzewać w piekarniku o temperaturze 170°C. Ostudzić i zostawić do dekoracji. Pieczarki pokroić w plasterki, dodać jedną małą pokrojoną cebulę i całość przesmażyć aż do odparowania wody. Dodać wyfiletowane mięso ze szczupaka oraz filety z ryb słodkowodnych razem z cebulą i wszystko zemieć dwa razy w maszynce. Do powstałej po zmieleniu masy dodać 1 jajko i dosypać bułki tartej w takiej ilości, aby powstała jednolita plastyczna masa. Dodać do tego jeszcze soli i pieprzu do smaku. Tak powstałą masę wypełnić skórę ze szczupaka, a następnie końcówkę związać sznurkiem lub zaszyć. Całość ostrożnie zawinąć w gazę wyjałowioną, lekko związać sznurkiem i gotować w płaskim naczyniu razem z jarzynami ok. 20 minut na lekkim ogniu. Dodać do tego ziele angielskie, liść laurowy i sól. Po ugotowaniu odstawić garnek do wystygnięcia. Po wystygnięciu, wyciągnąć szczupaka i delikatnie odwinąć go z gazy. Następnie ułożyć go na półmisku, dekorując według uznania, dostawiając wcześniej przygotowaną głowę. Do oczodołów włożyć dwie oliwki faszerowane papryką, dekorując całość plasterkami cytryny. Tak przygotowaną rybę kroi się w plasty. Podawać na zimno.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

2. Ryby gotowane

Ryba w szarym cebulowym sosie po żydowsku – z Tarnopola

Sposób przyrządzenia

Ryby sprawić, oczyścić i pokroić na dzwonka. Głowy zachować. Od kręgosłupa wyciąć ostrym nożem mięso, starając się nie przeciąć skóry. Ogony skrócić, tzn. obciąć płetwę ogonową. Do płaskiego rondla włożyć cebulę grubo pokrojoną, zalać wodą, włożyć do tego dwie głowy. Cebulę gotować na małym ogniu z głowami. Lekko posolić.

Przygotować farsz: W 125 ml osolonej wody zagotować 3–4 łyżki kaszy manny. Następnie usmażyć na maśle cebulkę na złoty kolor, dodać sól, pieprz. 150 g masła utrzeć z 3 żółtkami. Mięso wycięte z ryby, cebulkę, kaszę manną przemleć. Powstanie farsz, który należy wymieszać z żółtkami i masłem i delikatnie z 3 ubitymi białkami. Dodać dużo zielonej pietruszki i wymieszać. Powinien być gęsty; jeśli potrzeba zagęścić, dodać tartej bułki. Przygotowanym farszem wypełnić dzwonka ryb spięte igłą do roładu, wkładając go także w wycięte przestrzenie koło kręgosłupa. Tak przygotowane dzwonka ryb ułożyć w rondlu z cebulą i głowami i dodać ogony. Przykryć cebulą i gotować na lekkim ogniu, a jeśli trzeba, przewrócić dzwonka ostrożnie na jedną i drugą stronę. Wyjąć rybę i ułożyć na półmisku. Ostudzić i przykryć folią. Cebulę z rondla i mięso z głów przetrzeć przez sito. Powstanie gęsty sos, który należy doprawić cukrem, pieprzem i solą. Pieprzu może być więcej dla ostrego smaku. Można sos trochę zakwasić sokiem z cytryny. Sos powinien być słodko-kwaśny. Rybę faszerowaną podaje się na zimno z sosem. Dekoruje się plasterkami cytryny.

Uwaga: Sos należy przechowywać w lodówce w słoiku, ale nie zakręcać go, tylko przykryć, ponieważ łatwo się psuje.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 2 ryby (3 kg)
- 1,5 kg dużej cebuli
- 3 jajka
- masło
- zielona pietruszka
- grysik, sól, pieprz, cytryna, cukier

Składniki na farsz

- 125 ml wody
- 3–4 łyżki kaszy manny
- 1 średnia cebula lub 2 małe
- masło do smażenia
- sól, pieprz
- 150 g masła
- 3 żółtka

Dodatkowe składniki

- 3 białka
- zielona natka pietruszki

Składniki

Składniki na 8–10 porcji

- 1 kg ryb (sandaczy, szczupaków lub innych rzecznych)
- 2 szklanki wywaru warzywnego lub rosółu warzywnego z kostki
- 2 łyżki startego chrzanu
- cukier do smaku
- 2 łyżki zmielonych migdałów
- sok z połówki cytryny

Ryby z chrzanem

Sposób przyrządzenia

Ryby sprawić, pokroić na zgrabne porcje i w miarę możliwości usunąć ości. Wywar lub rosół warzywny zagotować, włożyć ryby i gotować 30 minut. Ugotowane ryby wystudzić w tym samym wywarze. Wymieszać chrzan z migdałami, cukrem do smaku i sokiem cytrynowym. Na półmisku ułożyć kawałki ryby i każdy smarować sosem chrzanowym.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Karp w galarecie (w całości)

Sposób przyrządzenia

Karpia oczyścić z łusek i śluzu, wyciąć skrzela i oczy, zostawiając go w całości. Namoczyć w lekko osolonej wodzie ok. 1 godziny. W płaskim garnku ugotować jarzyny, razem dodając ziele angielskie, liść laurowy i sól (gotować ok. 20 minut). Wyjąć z wywaru jarzyny i po przestudzeniu pokroić je na talarki: osobno marchewkę i pietruszkę. Do powstałego wywaru ostrożnie włożyć karpia i gotować go na małym ogniu ok. 15 minut. W tym wywarze zostawić go do wystygnięcia. Wychłodzonego karpia położyć na półmisku, udekorować plasterkami marchewki i pietruszki oraz groszkiem. Z pozostałego wywaru sporządzamy galaretkę z 25 g żelatyny ok. 500 ml wywaru. Ostrożnie zalać karpia przestudzoną zalewą.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 1 karp ok. 1,5 kg
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 mały seler
- ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz do smaku
- 25 g żelatyny
- 100 g groszku konserwowego
- natka pietruszki

Składniki

- 1 tuszka karpia (ok. 1 kg)
- 2 cebule
- ½ szklanki śmietany
- 3 łyżki masła
- 1 cytryna
- sól, pieprz
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki

Karp duszony w śmietanie

Sposób przyrządzenia

Tuszkę ryby pokroić w dzwonka, lekko posolić każdą porcję i ułożyć w płaskim rondlu. Posypać drobno posiekaną cebulą, dodać masło i skropić rybę wodą. Przykryć rondel, dusić na małym ogniu około 15 minut. Dodać śmietanę, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dusić jeszcze 5–10 minut. Ozdobić listkami sałaty i częstkami pomidora, posypać natką pietruszki.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Karp (pstrąg, sandacz, ryby morskie) w galarecie Danusi

Sposób przyrządzenia

Pokrojone plastry: marchew, pietruszkę, seler ułożyć na dnie płaskiego rondla (brytfanny) dodać obraną i przypieczoną w całości cebulę (na palniku gazowym lub na płycie kuchenki elektrycznej) oraz pozostałe przyprawy i zalać to wszystko wrzącą wodą (w takiej ilości, aby ryba, gdy będzie ułożona na warzywach, została przykryta wodą) i doprawić ją do smaku solą i cukrem, tak, aby wywar był nieco słodkawym. Warzywa powinny się gotować kilka minut pod przykryciem. Rybę ostrożnie wyjmować łyżką cedzakową z rondla, układać na dość głębokim półmisku, wyciągając ostrożnie ości. Kawałki ryby udekorować plasterkami warzyw. Rosół precedzić przez gęste sito, posolić i doprawić pieprzem do smaku – powinien być dość ostry. Do gorącego wywaru dodać żelatynę i po jej rozpuszczeniu się (mieszać łyżką) zalać ostrożnie rybę z warzywami na półmisku tak, aby ryba była przykryta. Po jej wystygnięciu półmisek umieścić w lodówce.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 tuszka karpia (1–1,5 kg)
- 2–3 marchewki
- 2 pietruszki
- połówka dużego selera
- liść laurowy
- kilka ziaren ziela angielskiego
- duża cebula
- nieduży por
- gałązka selera
- ząbek czosnku
- cukier
- sól, pieprz biały mielony
- 2–3 łyżeczki żelatyny

Pulpety rybne w galarecie

Sposób przyrządzenia

*F*ilety rybne przepuścić przez maszynkę razem z uprzednio namoczoną i odcisniętą bułką, dodać drobno pokrojone cebule, posolić i doprawić pieprzem do smaku, wbić jaja. Całość starannie wymieszać (jeżeli masa okaże się zbyt rzadka, dodać nieco bułki tartej). Formować podługne lub okrągłe nieco spłaszczone pulpety, układać je w szerokim rondlu na warzywach we wrzącym rosole (tak jak w przepisie „Karp w galarecie” i dalej postępować zgodnie z tym przepisem). Uformowane pulpety można również smażyć, uprzednio je obtoczywszy w bułce tartej, na oleju i maśle.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1–1,5 kg filetów rybnych
- 2 kromki bułki wrocławskiej lub 1 duża bułka
- 2 cebule
- 3 jajka
- 2–3 marchewki
- 2 pietruszki
- połówka dużego selera
- liść laurowy
- kilka ziaren ziela angielskiego
- duża cebula
- nieduży por
- gałązka selera
- ząbek czosnku
- cukier
- sól, pieprz biały mielony
- 2–3 łyżeczki żelatyny

Składniki

- 1 kg mintaja
- 3 cebule
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 4 listki laurowe
- sól, cukier, ocet
- 2 jajka surowe
- bułka tarta
- mąka, olej
- 2 litry wody

Sposób przyrządzenia

*F*ilet pokroić w dowolne kawałki, następnie je panierować w mące, jajku i bułce tartej. Tak panierowaną rybę smażyć na oleju. Gotowe filety poukładać w wysokim naczyniu. Wodę ugotować z cebulą pokrojoną w talarki, zielem angielskim i liściem laurowym. Gotować 5 minut. Następnie dodać sól, cukier i ocet i zalać filety. Odstawić na jeden dzień.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Mintaj w zalewie octowej

Klopsiki z ryby w galarecie

Sposób przyrządzenia

*B*ułkę namoczyć w wodzie lub mleku i dobrze odcisnąć. Cebulę drobno pokrajać, przesmażyć na tłuszczu, ale nie rumienić (zostawić kawałek cebuli surowej). Filety opłukać, odcisnąć z wody i zemleć razem z bułką i surową cebulą; następnie dodać jajko, tartą bułkę, przesmażoną cebulę, sól, pieprz, posiekaną natkę pietruszki i razem utrzeć masę drewnianym grzybkim. Z masy uformować klopsiki (8 sztuk), włożyć na wrzący wywar z jarzyn i gotować na słabym ogniu 10–15 minut; po ugotowaniu klopsików powinny być 2 szklanki wywaru. Następnie wywar ostudzić, przyrządzić galaretę. Klopsiki ułożyć w płytkiej salaterce lub na półmiseczku, przybrać i zalać gęstniejącą, ale jeszcze płynną galaretą. Studzić w chłodnym miejscu. Podawać jako przystawkę. Oddzielnie podać sos tatarski lub majonez z chrzanu z gęstą śmietaną z sokiem cytrynowym. Ugotowane klopsiki można podać na zimno bez galarety lub na gorąco z odpowiednimi sosami (pieczarkowym, pomidorowym) i ziemniakami.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 800 g filetów z ryby
- 2 jajka surowe
- 1 mała bułeczka
- 1 duża cebula
- 40 g tłuszczu
- 2 łyżki tartej bułki
- sól, pieprz
- natka pietruszki
- 2 szklanki wywaru z warzyw i ryby
- 2 łyżeczki żelatyny

3. Ryby pieczone

Łosoś na ostro

Sposób przyrządzenia

*F*ilety z łososia opłukać w zimnej wodzie i delikatnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać do soku z cytryny, doprawić solą, czarnym i czerwonym pieprzem, ostrą papryką w proszku i gorczycą i wymieszać z oliwą z oliwek. Posmarować marynatą kawałki ryby i wstawić na chwilę do lodówki. Łososia ułożyć na aluminiowych tackach do grillowania i piec ok. 10–15 minut, aż filety się przyrumienią. Podawać np. z sałatką ze świeżych warzyw oraz chrupkim lub ciemnym pieczywem. **Rada:** Łososia można także upiec w folii aluminiowej. Należy pamiętać, aby błyszcząca strona folii była skierowana do wewnątrz. Zapobiega to przywieraniu i dłużej trzyma ciepło.

Poleca Weronika Kot, Dobrzeń Wielki

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 filety z łososia
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki gorczycy
- ostra papryka w proszku
- 2 ząbki czosnku
- świeżo zmielony czarny pieprz
- świeżo zmielony czerwony pieprz
- sól

Składniki

- 2 płaty ryby
- połówka kalafiora
- połówka brokuła
- 1 opakowanie serka granulowanego light
- cytryna
- sól, pieprz, sos sojowy

Składniki na sos beszamel

- ½ szklanki mleka
- 1 łyżeczka skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1/4 łyżeczki białego pieprzu
- 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej

Ryba z warzywami pod beszamelem

Sposób przyrządzenia

*R*ybę obmyć, posolić, posypać pieprzem i zalać 1 łyżką sosu sojowego. Skropić 1/4 cytryny. Zostawić, aby smaki się „przegryzły”. Zagotować wodę na warzywa (można użyć mrożonych), zagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Do gotującej się posolonej wody, wrzucić pół kalafiora i pół brokuła. Poczekać, aż woda ponownie zawrze, odliczyć 4 minuty i wyjąć brokuł, poczekać kolejne 2 minuty i odcedzić kalafior. Przebrać zimną wodą. Rybę włożyć do żaroodpornego naczynia (najlepiej, gdyby był wielkości takiej, żeby ryba była ściśnięta) i piec ok. 10 minut w piecu. W międzyczasie zrobić z podanych składników beszamel. Wyjąć rybę z piekarnika, poukładać na nią kalafior i brokuł, zalać beszamelem i wyłożyć odsączony serek. Wsadzić do piekarnika i piec 30 minut (do zarumienienia się wierzchu).

Poleca Anna Frączek, Opole

Ryba zapiekana z ziemniakami i warzywami

Sposób przyrządzenia

*U*myte ryby osączyć, skropić sokiem z cytryny, odstawić w chłodne miejsce, śliwki pokroić w paseczki, posiekać umyte warzywa, obrane ziemniaki pokroić w plastry. Filety oprószyć solą, pieprzem i mąką. Obsmażyć je na oleju z obu stron i warzywa na silnym ogniu, ziemniaki podgotować (10 minut). Warzywa i ziemniaki przełożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego, dodać śliwki, ułożyć rybę i połać śmietaną wymieszaną z przecierem i zapiec.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 kg filetów z ryby
- 5 ziemniaków
- 3 marchewki
- mąka
- 2 cebule
- połówka selera
- 5 suszonych śliwek
- 4 łyżki śmietany
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- sól
- cukier
- pieprz
- sok z cytryny

Dorsz w papryce (zapiekaný)

Sposób przyrządzenia

*S*parzone i obrane ze skórki papryki pokroić w wąskie paseczki. Filety rybne obtoczyć w mące, strząsając jej nadmiar, i usmażyć na złoty kolor z każdej strony. Rybę przełożyć do żaroodpornego naczynia i obłożyć pokrojoną papryką. Zrobić sos ze śmietany przyprawiony solą i mieloną słodką papryką i polać nim ryby. Piec 20 minut w temperaturze 200°C.

Rada: Paprykę można też upiec w piekarniku, a gdy skórka zrobi się czarna, włożyć do foliowego woreczka i zawiązać. Gdy strąki papryki ostygną, skórka zejdzie sama.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 3–4 filety z dorsza (lub innej ryby o białym mięsie np. pangii)
- 3 czerwone papryki
- mąka
- olej
- ¾ szklanki śmietany lub jogurtu naturalnego
- słodka papryka w proszku
- sól

Składniki

- 4 płaty dorsza ze skórą (po 150 g każdy)
- 1 duża cytryna
- 150 ml kremówki lub śmietanki 18% UHT
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- pieprz, sól

Dorsz pieczony z kremem cytrynowym

Sposób przyrządzenia

*S*chłodzoną śmietanę ubić na sztywno. Cytrynę przekroić na pół. Z jednej połówki wycisnąć sok, a drugą obrać i pokroić w plastry, a potem na małe kliniki. Ubitą śmietanę wymieszać z sokiem z cytryny i ze szczypiorkiem. Przyprawić solą i pieprzem. Umyte i osuszone płaty dorsza posmarować z obydwu stron oliwą, oprószyć solą. Ułożyć na blasze skórą do dołu, piec około 15 minut w temperaturze 180°C. Przewrócić i piec jeszcze 10–15 minut. Upieczoną rybę podawać z kremem posypanym szczypiorkiem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 karp
- 200 g pieczarek
- cebula, pieprz, sól
- olej

Sposób przyrządzenia

*S*prawionego karpia na 1 godzinę przed pieczeniem osolić, oprószyć pieprzem, ułożyć na wysmarowanym olejem półmisku ogniotrwałym (może być także emaliowany garnek). Umyte pieczarki pokroić, cebulę drobno posiekać, obsypać nią rybę i pokropić olejem, wstawić do pieczenia na 30–40 minut. Podczas pieczenia rybę trzykrotnie polewać olejem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Karp pieczony

Aromatyczne dzwonka z łososia

Sposób przyrządzenia

*L*ososia umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na dzwonka. Każdy kawałek posypać solą, pieprzem i zmielonym imbirem, a następnie skropić sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć na niej łososia z obu stron aż do przyrumienienia, po czym przykryć i smażyć na wolnym ogniu jeszcze ok. 5 minut. Ziemniaki ugotować w osolonym wrzątku, przestudzić, obrać i przecisnąć przez praskę. Szczypiorek opłukać, osuszyć, przekroić na kawałki o długości ok. 5 cm, po czym zeszklić na oliwie, na której smażyła się ryba. Łososia podawać z purée ziemniaczanym i podsmażonym szczypiorkiem.

Rada: Rybę można podawać z sosem beszamelowym. Rozpuścić 2 łyżki masła, połączyć z 2 łyżkami mąki pszennej, po czym dodać tyle mleka, aby sos miał konsystencję śmietany. Zagotować, dodać sól, pieprz i startą gałkę muszkatołową. Gotować na wolnym ogniu jeszcze kilka minut, od czasu do czasu mieszając, aby sos nie przywierał do dna. Gorącym beszamelem polać rybę i purée ziemniaczane.

Poleca Natalia Czok, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg łososia
- 500 g ziemniaków
- 1 pęczek szczypiorku
- sok z 1 cytryny
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- imbir

Tuńczyk na groszku

Sposób przyrządzenia

*F*ilety natrzeć solą, odstawić na 10 minut w chłodne miejsce. Z 2 szklanek wody z dodatkiem wina, cytryny pokrojonej w plasterki (bez pestek), ziaren pieprzu, ziela angielskiego i liścia laurowego gotować wywar (15 minut). Odcedzić. Do gorącego włożyć wytarte z soli filety. Gotować w odkrytym naczyniu przez 12–15 minut. Odstawić do wychłodzenia.

Sos przygotować następująco: majonez połączyć ze śmietaną, musztardą, posiekаныmi jajkami, drobnutko posiekany czosnkiem, groszkiem i kukurydzą. Doprawić do smaku. Podawać 15 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 puszka groszku zielonego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 duży ząbek czosnku
- 6 średnich filetów z tuńczyka
- 1 duża cytryna
- kilka ziaren czarnego pieprzu
- 3 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy
- 1 kieliszek białego, wytrawnego wina
- zielenina, koperek

Składniki na sos

- 1 szklanka majonezu
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 jajka ugotowane na twardo
- sól i biały pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji (100 g = 105 kcal)

- 800 g mintaja (morszczuka, halibuta)
- 2 duże cebule czerwone
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3–4 łyżki oleju
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka śmietany
- 1 jajko
- po 1/4 łyżki bazylii, tymianku, startego rozmarynu, natki pietruszki, koperku
- szczypta cukru, pieprzu i soli

Sposób przyrządzenia

*F*ilety skropić sokiem z cytryny, lekko posypać solą i zostawić na 30 minut w chłodnym miejscu. Drobnio posiekane cebule zeszklić na oleju. Filety obtoczyć w mące, usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Żaroodporny półmisek wysmarować masłem, wyłożyć warstwą cebuli, na niej ułożyć filety, oprószyć solą i pieprzem. Śmietanę delikatnie roztrzepać z jajkiem, dodać zioła, cukier, wymieszać i zalać rybę. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 15–20 minut. Zapieczoną rybę posypać zieleniną. Podawać z pieczonymi ziemniakami i surówką z marchwi i selera.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Mintaj zapiekany

Łosoś pod cebulką

Sposób przyrządzenia

*Ł*ososa oczyścić z łusek i obrać z ości. Posolić, posypać pieprzem i zostawić do „przegryzienia” na 30 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do temperatury 220°C. Z folii aluminiowej wyciąć prostokąci. Na środku prostokąta położyć 2 plasterki cytryny, na to położyć kawałek łososa, polać go 1 łyżeczką sosu sojowego i położyć cebulę. Zamknąć folię, tak aby było trochę wolnej przestrzeni nad łososem, żeby para wodna podczas pieczenia mogła swobodnie krążyć. Tak przygotowanego łososa położyć do brytfanki i wsadzić do pieca na 15 minut. Po tym czasie przełączyć grzanie piekarnika na górne i odkryć górę „namiociku”. Wsadzić na 5 minut do przyrumienienia cebulki. Przyprawić według własnego gustu.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- łosoś
- cebula
- sól
- biały pieprz
- sos sojowy
- plasterki cytryny

Tuńczyk w sosie królewskim

Sposób przyrządzenia

*T*uńczyka umyć, osączyć, wytrzeć w środku i na wierzchu, skropić sokiem z cytryny. Natkę posiekać razem z czosnkiem, natrzeć nimi rozkrojoną rybę. Pokruszyć chleb (skórkę skroić), dodać trochę natki i oleju. Rybę oprószyć solą i pieprzem, cienką warstwą papryki, położyć na kawałku folii aluminiowej, przykryć pokruszonym chlebem. Wstawić do piekarnika, piec przez 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 średnich filetów z tuńczyka
- duży pęczek koperku
- ziarna czarnego pieprzu
- 1 szklanka białego, wytrawnego wina
- cebula, liść laurowy

Składniki na sos

- 1 szklanka kwaśnej śmietany kremówki
- 2 łyżki delikatnej musztardy
- 2 jabłka winne
- sok z cytryny, plasterki cytryny do dekoracji
- biały pieprz, szczypta cukru
- 2 kopiaiste łyżki posiekanego koperku, zielenina

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 470 kcal)

- 1 karp – ok. 1,2 kg
- sok z cytryny
- 3 kromki chleba
- 2 ząbki czosnku
- natka z pietruszki
- sól i biały pieprz
- słodka papryka mielona
- olej

Sposób przyrządzenia

*R*ybę sprawić, umyć, osączyć, wytrzeć w środku i na wierzchu, skropić sokiem z cytryny. Natkę posiekać razem z czosnkiem, natrzeć nimi rozkrojoną rybę. Pokruszyć chleb (skórkę skroić), dodać trochę natki i oleju. Rybę oprószyć solą i pieprzem, cienką warstwą papryki, położyć na kawałku folii aluminiowej, przykryć pokruszonym chlebem. Wstawić do piekarnika, piec przez 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Karp panierowany

Pieczony marynowany karp

Sposób przyrządzenia

*K*arpia sprawić, opłukać i pokroić na porcje. Jajka rozklócić widelcem i zanurzyć w nich rybę, a następnie obtoczyć ją w bułce tartej i usmażyć na oleju. Ocet połączyć z 1 litrem wody i 2 łyżkami miodu. Dodać sól, cukier, cynamon, pieprz, oregano, suszoną bazylię, listki laurowe i ziele angielskie. Marchewki i czerwone cebule obrać i pokroić w plasterki. Do marynaty wrzucić marchewkę, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu ok. 10–15 minut. Wyjąć marchew. Do słoików wkładać usmażone ryby, przekładając je plasterkami cebuli i obgotowanej marchewki. Całość zalać gorącą marynatą. Słoiki dobrze zakręcić, ustawić do góry dnem i odstawić do przestygnięcia. Karpia podawać na zimno z dodatkiem marynowanych warzyw i np. cytryny, papryki chilli i koperku.

Rada: Zamiast karpia można marynować inną, dowolną rybę, najlepiej słodkowodną, np. okonia, pstrąga albo szczupaka.

Poleca Józefina Malorny, Przysiecz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg karpia
- 2–3 czerwone cebule
- 2–3 marchewki
- 2 jajka
- 3 łyżki bułki tartej
- ½ octu 10%
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soli
- po 1 łyżeczce cukru i cynamonu
- po 1 łyżeczce pieprzu, oregano i bazylii
- 2–3 listki laurowe
- ziele angielskie

Karp w sosie miodowym

Sposób przyrządzenia

Karpia sprawić, pokroić na dzwonka, natrzeć solą i odstawić w chłodne miejsce. Z włoszczyzny i przypraw ugotować wywar, włożyć do niego kawałki ryby wraz z głową i częścią ogonową. Gotować na małym ogniu ok. 25 minut. Ostrożnie wyjąć kawałki ryby i ułożyć je na półmisku tak, jak gdyby tworzyły całą rybę. W rondlu rozpuścić masło z miodem, dodać pokruszone pierniki. Gdy masa ściemnieje, wlać 2 szklanki przecedzonego wywaru z ryby, sok z cytryny, dodać bakalie, cukier, sól i gotować 4–5 minut. Gotowym sosem polać rybę. Podawać z ziemniakami, łazankami lub kaszą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- dorodny, wypatroszony, świeży pstrąg o wadze ok. 300 g (na 1 porcję)
 - masło pietruszkowe do wysmarowania folii
 - sól, pieprz
 - duża gałązka natki pietruszki
- Składniki na masło pietruszkowe
- 1 czubata łyżeczka świeżego masła
 - 1 łyżeczka drobno posiekanej natki pietruszki
 - sól, pieprz
 - 3 krople sosu worcester
 - 1 średnia cytryna obrana ze skórki i białych błon

Składniki

Składniki na 4 porcje
(100 g = 150 kcal)

- karp (około 1,5 kg)
- pęczek włoszczyzny, liść laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu

Składniki na sos

- 1/3 szklanki rodzynków
- 1/3 szklanki posiekanych migdałów
- 3 łyżki miodu
- 4 małe pierniczki
- 2 łyżki masła
- sok z cytryny
- sól i cukier

Pstrąg z masłem pietruszkowym

Sposób przyrządzenia

Pstrąga po dokładnym oplukaniu pod bieżącą wodą osuszyć na ściereczce i natrzeć wewnątrz solą i pieprzem. Do środka włożyć gałązkę pietruszki i ułożyć na wysmarowanej masłem pietruszkowym mocnej folii. Wierzch ryby oprószyć niewielką ilością soli i pieprzu oraz obłożyć plasterkami cytryny. Folię dokładnie zawinąć i wsunąć do nagrzanego do temperatury 220°C piekarnika na 25–30 minut. Czas zapiekania zależy od wielkości ryby. Pstrąga podawać na wygrzany półmisku, koniecznie z dodatkiem białego pieczywa. Danie polewać wytworzonym podczas pieczenia sosem.

Poleca Aneta Kluczny, Boguszyce

Pstrągi pieczone

Sposób przyrządzenia

Pstrągi posypać przyprawą, ułożyć osobno na folii z tłuszczem, na rybę położyć 2–3 plasterki cytryny. Folię zwinąć, rogi zagiąć, ułożyć na blaszce, piec w piekarniku 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Barbara Blachnio, Opole

Składniki

- 6 małych pstrągów
- 1 cytryna
- przyprawa do ryby
- tłuszcz, oliwa

Składniki

Składniki na 6 porcji (100 g = 120 kcal)

- 1 kg karpia
- 250 g mrożonych śliwek
- 1/2 szklanki czerwonego, wytrawnego wina
- 3–4 łyżki oliwy
- 1 łyżka mąki
- cynamon, goździki, imbir, sól, cukier
- sok z cytryny

Sposób przyrządzenia

Oczyszczonego i sprawionego karpia umyć, pokroić na dzwonka, posolić, odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Śliwki oplukać, wydrylować i zmiksować z winem i przyprawami. Rybę obtoczyć w mące, zrumienić na oliwie z obu stron. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, polać sosem i zapiec. Podawać z ziemniakami z wody i surówką z cykorii.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Karp ze śliwkami

Mintaj zapiekany z serem

Sposób przyrządzenia

*F*ilety rybne rozmrozić, umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Podzielić na porcje. Każdą porcję posolić, posypać oregano lub tymiankiem. Przyciąć 4 arkusze folii, posmarować je olejem i na każdym arkuszu ułożyć porcję ryby. Na rybę wyłożyć poszatkowane pieczarki. Zawinąć brzeg folii, wstawić do nagrzanego piekarnika do temperatury 180°C i po upływie 20 minut rozchylić folię. Na każdej porcji ułożyć ser i trzymać w piekarniku, aż ser się roztopi. Podawać bezpośrednio po wyjęciu z piekarnika.

Poleca Mariola Hansz, Opole

Składniki

- 750 g filetów z mintaja (lub morszczuka)
- 1 łyżka oleju
- 100 g żółtego sera
- kilka pieczarek
- sól, oregano lub tymianek

Składniki

- 1 kg ryby (sola, łosoś)
- 1 marchewka
- seler, por, nać pietruszki
- 100 g tartego żółtego sera
- 3 łyżki masła

Ryba zapiekana z warzywami

Sposób przyrządzenia

*F*ilety z ryby skropić sokiem z cytryny, lekko posolić. Włoszczyznę oczyścić, zerzeć na grubej tarce, por i nać pietruszki posiekać. Warzywa prócz naci pietruszki udusić na maśle na półmiękkko. Żaroodporne naczynie wysmarować tłuszczem, posypać tartą bułką i ułożyć na nim porcje ryby. Rybę skropić tłuszczem, pokryć dużonymi warzywami, włożyć do nagrzanego piekarnika na ok. 20 minut. Pod koniec posypać tartym serem i potrzymać w piekarniku do jego roztopienia. Podawać z ryżem lub ziemniakami.

Poleca Irena Miara, Prószków

4. Ryby smażone

Kotlety rybne

Sposób przyrządzenia

*R*ybę zemleć. Dodać jajka, otręby i bardzo drobno posiekaną cebulę. Wyrobić masę i doprawić do smaku. Formować płaskie kotlety i smażyć na dobrze rozgrzanym teflonie na złoty kolor. Podawać z ulubioną surówką np. z kiszzonej kapusty.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na ok. 9 kotletów

- 3 filety rybne
- 2 jajka
- 1 duża cebula
- 4–5 łyżek otrębów
- sól, pieprz, przyprawy do ryb

Składniki

- filety rybne
- 2 duże cebule
- 250 g śmietany 18%
- 250 g śmietany 30%
- 2 łyżki keczupu
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- sól, pieprz
- maggi do smaku
- masło do smażenia

Sposób przyrządzenia

*F*ilety rybne posolić i posypać pieprzem, usmażyć na maśle. Na tym samym maśle podsmażyć cebule pokrojoną w półplasterki. Dodać obie śmietany, ketchup, przecier pomidorowy i gotować przez 2–3 minuty. Doprawić do smaku, wrzucić upieczone filety rybne. W ten sam sposób można przygotować filety z kurczaka (filet pokroić na 5 części).

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Filety rybne w sosie

Łosoś słodko-pikantny

Sposób przyrządzenia

Chilli i czosnek pokroić, miód wymieszać z sosem sojowym i sokiem z cytryny. Dodać do tego chilli, czosnek, kolendrę i 2 łyżki oleju. Marynatą natrzeć filety i odstawić do lodówki na 2 godziny. Rybę usmażyć, kuskus zalać wrzątkiem, ogórek, cebule i paprykę pokroić w kostkę. Kaszę rozbić widelcem, dodać warzywa i kiełki, przyprawić octem, oliwą, solą i pieprzem. Sałatkę podawać na talerzach, na wierzch ułożyć rybę

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 700 g filetu z łososia
- 1 papryka chilli
- 2 ząbki czosnku
- sok z połówki cytryny
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka kolendry
- 3 łyżki oleju
- 1 szklanka kuskus
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 ogórek
- 50 g kiełków
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu z białego wina
- sól, pieprz

Placuszki tuńczykowe

Sposób przyrządzenia

Tuńczyka odsączyć z zalewy. Wbić jajka, dodać otręby i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać. Kłaść łyżką na bardzo rozgrzaną patelnię teflonową. Smażyć z pod przykryciem, żeby jajko szybko się ścięło. Smaczne zarówno na ciepło jak i na zimno.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 7 placuszków

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 2 jajka
- 1 ½ łyżki już zmielonych otrębów
- pieprz
- ulubione przyprawy
- opcjonalnie szczypiorek

Klopsiki z ryb słodkowodnych w zalewie octowej

Leszcz, karp, płoć, lin.

Sposób przyrządzenia

Filety rybne i 1 cebulę zemleć dwukrotnie i do tej masy dodać sól i pieprz, ziele angielskie zmielone, trzy jajka i bułkę tartą w takiej ilości, aby powstała jednolita plastyczna masa. Formować małe klopsiki, obtoczyć je w mące i smażyć na oleju. Zagotować 1 litr wody i dodać do niej ziele angielskie, liść laurowy, pokrojone w talarki 3 cebule, 200 ml octu, cukier, sól i pieprz do smaku. Klopsiki przełożyć do naczynia i zalać je powstałą zalewą, delikatnie wymieszać i odstawić w zimne miejsce na 12 godzin. Podawać na zimno z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola



Składniki

- 1 kg wyfiletowanej ryby (bez skóry lub ze skórą)
- 3 jajka
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku
- 200 ml octu 10%
- 1 łyżeczka ziela angielskiego zmielonego, liść laurowy
- 4 cebule
- 2 łyżki cukru
- olej słonecznikowy

Tuńczykowe dyski

Sposób przyrządzenia

Tuńczyka dokładnie odcedzić na sitku, sos z tuńczyka zostawić, przyda się, jeśli masa będzie za sucha. Dodać jajka, otręby, startą na tarce cebulę i przyprawy. Zagnieść tak jak mięso mielone. Patelnię porządnie rozgrzać i zmniejszyć gaz. Z masy formować małe kulki. Kłaść na patelnię i lekko przyklepać, tworząc „dyski”. Smażyć na wolnym ogniu. Przewracać dopiero, kiedy jedna strona porządnie się usmaży. Po przewróceniu na drugą stronę delikatnie podlać wodą (3–4 łyżki), smażyć do momentu odparowania wody i nabrania złotego koloru.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na ok. 25 „dysków”

- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 średnia cebula
- 2 jajka
- 4 łyżki otrębów (dowolnych)
- 2 łyżeczki musztardy (np. sarepskiej)
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 2/3 szklanki ryżu
- 200 g zielonego groszku z puszki
- 500 g filetów z dorsza
- 1–2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki musztardy
- 250 g sosu holenderskiego
- 1 cytryna
- olej, sól, pieprz

Filety na ryżu z groszkiem

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w osolonej wodzie. Wymieszać z groszkiem. Rybę pokroić na kawałki, przysypać solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Sos holenderski wymieszać z musztardą, podgrzać. Ryż z groszkiem włożyć do natłuszczonej formy, na nim położyć rybę, zalać sosem. Zapiekać ok. 10 minut w temperaturze 220°C.

Jak przygotować sos holenderski

5 żółtek i 2 łyżki masła utrzeć. Dodać do tego po 1/2 szklanki białego, wytrawnego wina i bulionu, dodać sok z połówki cytryny, żółtka, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Gotować na parze, aż sos zgęstnieje.

Poleca Danuta Florian, Domecko

Pstrąg smażony

Sposób przyrządzenia

Porcje pstrąga posolić, doprawić pieprzem, skropić sokiem z 1 cytryny i zostawić na 1–2 godziny. Każdą porcję obtoczyć w mące od strony skórki, kłaść na rozgrzane masło lub olej i usmażyć. Płatki migdałowe usmażyć na maśle. Na półmisku ułożyć liście zielonej sałaty, a na nich smażonego pstrąga. Na całej długości pstrąga dekoracyjnie ułożyć smażone migdały, przybrać plasterkami cytryny. Podawać jako gorącą przekąskę z pieczywem, z sałatką z kapusty włoskiej.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 6 porcji pstrąga
- 2 cytryny
- 1 łyżka mąki pszennej
- 100 g płatków migdałowych
- masło lub olej
- zielona sałata
- sól, pieprz

Kreple

Sposób przyrządzenia

Mąki, drożdży (rozpuszczonych z cukrem), jajka, soli i wody wyrobić ciasto, jak na racuchy. Odstawić do wyrośnięcia. Łyżką maczaną w oleju nabierać ciasto, nałożyć kawałek śledzia (ok. 1 cm), uformować racuszkę i smażyć w głębokim oleju z obu stron. Smażyć nie za szybko, by ciasto we wnętrzu nie było surowe. Kreple podawać na stół wigilijny zamiast chleba.

Poleca Iwona Jurczyk, Dobierce

Składniki

- 500 g mąki
- szczypta soli
- 20 g drożdży (dodatkowo 1 łyżeczka cukru)
- 1 jajko
- 1/2 szklanki przegotowanej, wychłodzonej wody do zarobienia ciasta
- 4 śledzie (półplaty)
- olej do smażenia

Ryba w sosie ogórkowo-paprykowym

Ryba (ok. 2 kg), preferowany filet z dorsza

Sposób przyrządzenia

Przygotować ciasto z podanych składników i w nim obtaczać rybę, a następnie tak przygotowaną rybę smażyć. Z podanych składników zgotować zalewę. Następnie przygotować farsz: paprykę i ogórki pokroić w kostkę, cebulę zeszklić i wszystko dokładnie wymieszać. Dodać do ciepłej zalewy i przekładać warstwami: zalewa, ryba, zalewa, ryba.

Poleca Sławomira Bigott, Pierwoszyno

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka wody
- 2 jajka
- 1 łyżka vegety

Składniki na farsz

- 1 duży słoik papryki w zalewie octowej
- 1 duży słoik ogórków konserwowych
- 4 cebule

Składniki na zalewę

- 1 szklanka oleju
- 8 łyżek stołowych wody
- 6–7 łyżek stołowych ketchupu łagodnego
- 1 mały słoiczek koncentratu
- 8 łyżek stołowych cukru

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 kg filetów z morskiej ryby
- 2 jajka
- 1 duża cebula
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki posiekanej zieleniny
- sól, pieprz, 1 łyżeczka przyprawy do ryb
- 8 krążków cebuli
- ½ szklanki mleka
- 5 oliwek (niekoniecznie)
- mąka krupczatka do panierowania
- bułka tarta lub otręby do panierowania
- oliwa lub olej

Sznychelki rybne

Sposób przyrządzenia

Krażki z cebuli zalać mlekiem, odstawić w chłodne miejsce. Rozmrożone filety i lekko podsmażoną cebulę zemleć. Do masy dodać jajka, bułkę tartą (2 łyżki), zieleninę i przyprawę. Dobrze wyrobioną masę podzielić na 8 części, formować sznychelki i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Przełożyć na półmisek i przykryte trzymać w cieple. Wyjęte z mleka krążki cebuli zrumienić na złoty kolor z obu stron na tłuszczu po sznychelkach. Usmażone ułożyć na sznychelkach.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Filety rybne w cieście piwnym

Sposób przyrządzenia

Filet z łososia umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na porcje. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny i musztardą. Piwo wlać do miski, dodać mąkę i wymieszać za pomocą ubijaka do piany. Dodać olej, cukier i sól. Filety zanurzać w cieście, smażyć na rozgrzanym tłuszczu i osączać na kartce. Przygotować sos z jogurtu, majonezu, posiekanego jajka i ogórków konserwowych. Podać filety z sałatką ziemniaczaną w zalewie z oleju i octu. Uwaga: rybę można usmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu.

Poleca Klaudia Kaleta, Prószków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 750 g filetu z łososia
- sól, pieprz
- sok z połówki cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 250 ml piwa
- 8 czubatych łyżek mąki
- 2 łyżki oleju
- 1 płaska łyżeczka cukru
- tłuszcz do smażenia
- 1 kubek jogurtu
- ½ słoiczka majonezu
- ogórki konserwowe
- 1 ugotowane na twardo jajko

Rybne kulki

Sposób przyrządzenia

Filety zemleć (świeże można przedtem włożyć do zamrażalnika). Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na maśle, przestudzić. Połączyć z rybą, 1 jajkiem, żółtkiem, 5 łyżkami bułki tartej (lub 3 czubatymi łyżkami mąki ziemniaczanej). Przyprawić do smaku, formować kulki, panierować w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji (po 210 kcal)

- 800 g filetów ryby
- 2 cebule (dymki)
- bułka tarta
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz
- mąka
- olej

Składniki

- 4 filety z dorsza
- sok z cytryny
- sól, pieprz
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- mąka i tarta bułka do panierowania
- natka pietruszki
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżka masła
- 200 ml majonezu
- 5 ząbków czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli, cukru i pieprzu

Dorsz z sosem majonezowym

Sposób przyrządzenia

Ryby umyć, osuszyć. Skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Wstawić pod przykryciem do lodówki na 15 minut. Jajko roztrzepać z mlekiem. Filety osuszyć papierowym ręcznikiem. Panierować w mące, następnie w jajku z mlekiem i tartej bułce wymieszanej z 2 łyżkami posiekanej natki. Na patelni rozgrzać olej z masłem, smażyć filety z obu stron, aż będą chrupiące. Majonez wymieszać ze zmiażdżonym czosnkiem, przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, cukrem i pieprzem. Podawać rybę z frytkami, sosem i małosolnymi ogórkami.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Ryba w cieście

Sposób przyrządzenia

Filety upiec w cieście z podanych składników.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg filetu rybnego
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mąki
- 1 jajko

Składniki na kalwę

- 1 szklanka wody
- ½ szklanki oleju
- 8 łyżeczek ketchupu
- 6 łyżek octu
- 1 łyżka cukru
- 1 słoik przecieru pomidorowego
- papryka, cebula, ogórki

- 600 g filetów
- 20–30 g mąki
- 2 jajka
- bułka tarta
- tłuszcz
- 20 g masła lub margaryny
- 20 g mąki
- 1 szklanka białego, wytrawnego wina
- 2 żółtka
- sól, pieprz, cukier, musztarda i sok z cytryny do smaku

Składniki

Dorsz, karmazyn, morszczuk lub dorada w winie

Sposób przyrządzenia

Filety umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawami i pozostawić na 30 minut w chłodziarce. Następnie pokrajać w długie paski, oprószyć mąką, panierować w rozmąconych jajkach i bułce tartej, usmażyć. Masło rozgrzać, wsypać mąkę, zasmażyć, nie rumieniąc, rozprowadzić winem, szybko mieszając trzepaczką, chwilę pogotować. Lekko przestudzić, wymieszać z żółtkami i polać ryby.

Poleca Ilona Kansy, Opole

Kotleciki rybne

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki należy obrać, ugotować w osolonej wodzie, przełożyć do miski. Rybę, nawet jeśli jest zamrożona, położyć na dużej patelni, dodać 1 szklankę gorącej osolonej wody i gotować pod przykryciem do chwili, aż przestanie wyglądać na surową. Wtedy należy ją odsączyć i przełożyć do miski z ziemniakami. Rybę należy rozdrobnić widelcem. Chodzi o lekko grudkowatą konsystencję, a nie gładkie purée. Do miski dodać kaszę, śmietanę, posiekanego drobno pora. Można (ale nie trzeba) dodać także ząbek czosnku. Z masy uformować kotlety, obtoczyć w tartej bułce i usmażyć na złoty kolor. Kotlety są po prostu pyszne – można ich użyć do zrobienia domowych fishburgerów lub podać tradycyjnie z ryżem i surówką.

Poleca Helena Kansy, Opole

Składniki

- 250 g morskiej ryby
- 250 g ziemniaków
- 3 łyżki kaszy manny
- 2 łyżki śmietany
- kawałek pora (10 cm)
- sól, pieprz
- tarta bułka do panierowania
- tłuszcz do smażenia

Składniki

- 800 g usmażonych filetów rybnych (w panierce)
- 300 g ogórków konserwowych
- 300 g cebuli

Składniki na zalewę

- 500 ml wody
- 6 łyżek octu winnego
- 100 ml oleju
- 3 łyżki ketchupu
- 1 mały przecier pomidorowy
- 2 łyżki cukru
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 2 liście laurowe, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki na zalewę zagotować, zostawić ok. 10 minut na wolnym ogniu. W szklanej misce ułożyć na przemian: usmażoną rybę, ogórki i cebulę pokrojone w drobną kostkę. Zalać gorącą zalewą. Najlepiej przyrządzić dzień wcześniej.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Ryba w zalewie

Szczupak na sosie ogórkowo-koperkowym

Sposób przyrządzenia

Połączyć wszystkie składniki marynaty. Filety umyć, osuszyć, oczyścić z łusek i ości, wyporcjować. Kawałki ryby obtoczyć w marynacie, pozostawić na 6 godzin. Przyrządzić sos. Zeszklić na oleju pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek, dodać sparzone kapary, całość skropić sokiem z cytryny, podlać śmietanką. Gotować do uzyskania konsystencji sosu. Dodać pokrojone w cienkie słupki ogórki i koperek, wymieszać. Sos doprawić cukrem, solą i pieprzem. Szczupaka osuszyć z marynaty, posolić. Kawałki ryby smażyć na maśle z pozostałym olejem na złoty kolor. Podawać ułożone na ciepłym sosie.

Poleca Elwira Hennek, Opole

Składniki

- 700 g filetów ze szczupaka
- ½ kostki masła
- 6 łyżek oleju, sól

Składniki na marynatę

- sok z 1 cytryny
- 6 łyżek oleju słonecznikowego
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku, biały pieprz

Składniki na sos

- 4 ogórki konserwowe
- 1 biała cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki kaparów
- 1 ½ szklanki śmietany 36%
- 3 łyżki oleju
- 2 szklanki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanego koperku
- cukier, sól, pieprz biały

Składniki

- 1,5 kg ryby (najlepiej mintaja)
- ½ szklanki octu
- 2 szklanki wody
- 2 marchewki
- 20 średnich cebul
- liść laurowy
- 1 nieduża pietruszka
- ziele angielskie
- 2 małe puszki przecieru pomidorowego
- sól, olej, woda
- 3 jajka surowe
- bułka tarta
- 2 łyżki mąki pszennej
- przyprawa do ryb

Ryba po grecku I

Sposób przyrządzenia

Rybę należy podzielić na porcje, posolić, posypać przyprawą do ryb. Należy ją obtoczyć w mące, roztrzepanych jajkach, bułce tartej i na końcu usmażyć. Cebulę należy pokroić i sparzyć w gotującej się zalewie octowej ok. 20 sekund. Odcedzić na sitku i dusić na rozgrzanym oleju do momentu, aż zmięknie. Następnie dodać marchew i pietruszkę startą na tarce o grubych oczkach, liść laurowy, ziele angielskie i przecier pomidorowy. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać odrobinę wody i smażyć razem ok. 30 minut. Ułożyć warstwami: ryby – sos – ryby – sos. Jeśli ktoś lubi, można podawać rybę na zimno.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Ryba po grecku II

Sposób przyrządzenia

Marchew, seler i pietruszkę obrać i opłukać. Następnie potrzebne na tarce. Potarte warzywa dać do miski. Por opłukać i pokroić w półksiężycy (czyli przekroić wzdłuż i pokroić w małe kawałki). Teraz rozgrzać naczynie, w którym przyrządzać się będzie warzywa (najlepiej brytfanka albo garnek). Do rozgrzanego naczynia wlać odrobinę oleju, przecieru pomidorowego i cukru. Przez chwilę smażyć sam przecier, po czym dodać por. Po 2 minutach dodać warzywa i smażyć je przez 5 minut, ciągle mieszając. Po tym czasie wlać sok pomidorowy i gotować wszystko do momentu, aż warzywa będą miękkie. Teraz dodać sól i pieprz do smaku. Warzywa są już przyrządzone. Filet rybny osuszyć, delikatnie posolić i doprawić pieprzem. Rozgrzać patelnię, wlewać olej i smażyć rybę. Po usmażeniu wszystkich filetów wziąć czysty garnek i na spód położyć warstwę warzyw. Na warzywa ułożyć rybę i na rybę położyć warzywa. Zrobić w ten sposób kilka warstw. Ryba po grecku jest gotowa. Najlepiej podawać ze świeżą bułką lub chlebem.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 kg marchewki
- 500 g selera
- 500 g pietruszki (korzeń)
- 1 litr soku pomidorowego
- 3 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 1 por
- 3–4 łyżeczki cukru
- sól, pieprz, olej
- 1,5 kg filetu rybnego (np. dorsz), ale może być inny według własnego smaku

Ryba po grecku III

Sposób przyrządzenia

Filety pokroić na małe kawałki, posolić, panierować w jajku i bułce tartej. Następnie smażyć je na złoty kolor. Pieczarki i cebule pokroić w plasterki. Sos rozgrzać na oleju i wrzucić do niego cebule i pieczarki. Dusić przez 5–6 minut. Gotowy sos pieczarkowy wymieszać z wodą i dodać do duszonych wcześniej pieczarek. Całość krótko gotować i doprawić do smaku. Na półmisku ułożyć warstwami porcje ryby i pieczarek w sosie.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 1 kg filetów z dorsza
- 500 g pieczarek
- 500 g cebuli
- 1 gotowy sos pieczarkowy
- 2 jajka
- 1 szklanka oleju do sosu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- koperek lub natka pietruszki

Sandacz z orzechami

Sposób przyrządzenia

*S*andacza oczyścić z łusek i filetować. Filety podzielić na porcje ok. 5 cm, następnie je umyć. Obsuszyć papierowym ręcznikiem, posolić i doprawić pieprzem. Odstawić na 2 godziny. Filety sandacza skropić sokiem z cytryny, obtoczyć w mące i smażyć na złoty kolor z obu stron. Pozostałym olejem po smażeniu ryby zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać pokrojone orzechy włoskie i rodzynki. Następnie dodać 250 g gorącej przegotowanej wody, ocet, cukier, sól i pieprz do smaku. W garnku ułożyć na przemian: sos – ryba – sos i odstawić do zimnego miejsca na 12 godzin. Po upływie tego czasu na półmisku ułożyć rybę, a na wierzch położyć sos (nie polać, ale położyć). A na koniec udekorować plasterkami cytryny.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 sandacz ok. 1,5 kg
- 200 g orzechów włoskich
- 100 g rodzynek
- 3 cebule
- 1 cytryna
- olej słonecznikowy
- sól, pieprz do smaku
- 2 łyżki octu
- 1 łyżka cukru
- mąka do panierki
- liść laurowy
- ziele angielskie

Składniki

- 1 sandacz ok. 1,5 kg
- 500 g pieczarek
- 2 cebule
- 1 cytryna
- 100 g masła
- 1 mały pęczek koperku
- 300 g żółtego sera
- 400 g śmietany 18%
- 1 sos koperkowy znanej marki
- sól, pieprz do smaku
- ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej

Sposób przyrządzenia

*S*andacza oczyścić z łusek i filetować. Filety podzielić na porcje ok. 5 cm, następnie je umyć. Obsuszyć papierowym ręcznikiem, posolić i doprawić pieprzem. Odstawić na 2 godziny. Filety sandacza skropić sokiem z cytryny, obtoczyć w mące i smażyć na złoty kolor z obu stron. Rozpuścić 100 g masła i smażyć pieczarki pokrojone w plasterki z cebulą pokrojoną w kostkę. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć do momentu wyparowania wody. Następnie przestudzić. Po przestudzeniu dodać śmietanę, sos koperkowy oraz posiekany pęczek koperku i 200 g żółtego sera startego na tarce na grubych oczkach. Całość dobrze wymieszać. W naczyniu żaroodpornym przekładać na przemian: sos – ryba – sos – ryba – sos, na sam wierzch wysypać resztę startego sera (100 g) i dekorować słodką papryką. Naczynie wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na 40 minut. Podawać z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Klopsiki z ryb słodkowodnych w sosie marchewkowo-paprykowym

Z leszcza, karpia, płoci lub innych ryb słodkowodnych.

Sposób przyrządzenia

*F*ilety rybne i 1 cebulę zemleć dwukrotnie i do tej masy dodać sól i pieprz, ziele angielskie zmielone, trzy jajka i bułkę tartą w takiej ilości, aby powstała jednolita plastyczna masa; z tej masy należy formować małe klopsiki, które należy obtoczyć w mące i smażyć na oleju. Jarzyny ugotować w lekko osolonej wodzie ok. 30 minut. A paprykę pokrojoną na cztery części dodać na 10 minut przed końcem gotowania. Jarzyny po odcedzeniu, wystygnięciu, zemleć jeden raz. Do powstałego sosu dodać paprykę słodką, przecier pomidorowy, pieprz i sól do smaku, cukier, 3 łyżki octu i 1 łyżeczkę papryki ostrej. Następnie przełożyć w garnku warstwowo na przemian: sos – klopsiki – sos – klopsiki – sos (aby przykrył całość). Odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg wyfiletowanej ryby (bez skóry lub ze skórą)
- 3 jajka
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku, 3 łyżki octu
- 1 łyżeczka ziela angielskiego zmielonego
- 500 g marchewki
- 3 cebule
- 1 por
- 1 łyżka cukru
- 1 przecier pomidorowy 200 g
- 2 papryki czerwone
- papryka słodka, mielona
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- olej słonecznikowy

Pstrąg z imbirem

Sposób przyrządzenia

O suszone ryby natrzeć zewnątrz i w środku pieprzem i solą, obtoczyć w mące i usmażyć na rumiano na maśle, przełożyć do żaroodpornego naczynia. Śmietanę wymieszać z imbirem, sokiem z cytryny, mąką, solą i pieprzem. Zalać rybę i posypać serem. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 20 minut. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 4 pstrągi (ok. 800 g)
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki maki pszennej
- 1 łyżka śmietany 22%
- 1 łyżeczka imbiru mielonego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 łyżki startego sera żółtego
- sól i pieprz czarny

Składniki

- 4 sztuki pstrąga (ok. 300 g 1 sztuka)
- 100 g masła
- 4 ząbki czosnku
- sok z 2 cytryn
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 pęczek koperku
- sól, biały pieprz

Sposób przyrządzenia

R rybę nacierać sokiem z cytryny i solą. Z masła, czosnku i płatków migdałowych sporządzić pastę. 1 łyżkę pasty i 2 gałązki koperku włożyć do każdego pstrąga i odstawić na 24 godziny do lodówki. Smażyć na małym ogniu na złoty kolor. Można także zawinąć folię aluminiową i piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 30 minut.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Pstrąg po królewsku

Sandacz smażony

Sposób przyrządzenia

O czyszczonego sandacza rozplatać na pół, od głowy do ogona. Następnie wyjąć ości wraz z ością grzbietową. Posolić i skropić sokiem z cytryny. Zostawić ją tak na 1 godzinę. Następnie osuszyć ściereczką, maczać w mące i rozbitym jajku oraz tartej bułce. Smażyć na gorącym maśle.

Poleca Mario Szolc, Korfantów

Składniki

- 1 kg sandacza
- sok z cytryny
- 2 jajka
- 200 g masła
- mąka, bułka tarta, sól

Składniki

- 1 sandacz ok. 1,5 kg
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 cebule, 1 por
- 1 cytryna
- 1 papryka czerwona
- 1 opakowanie śmietany kwaśnej 18% (400 g)
- 2 łyżki stołowe przecieru pomidorowego
- 2 łyżki maki pszennej
- sól, pieprz do smaku
- olej słonecznikowy
- 1 łyżeczka papryki ostrej

Sposób przyrządzenia

S sandacza oczyścić z łusek i filetować. Filety podzielić na porcje ok. 5 cm, następnie je umyć. Obsuszyć papierowym ręcznikiem, posolić i doprawić pieprzem. Odstawić na 2 godziny. Jarzyny: marchewkę i pietruszkę poszatковать na tarce w plasterki, pokroić białą część pora w talarki, cebulę i paprykę pokroić w kostki i te jarzyny zmieszać ze sobą i posolić do smaku. Całość jarzyn podsmażyć na oleju. Na koniec smażenia dodać pieprz i ostrą paprykę i oprószyć mąką. Następnie przestudzić. Po przestudzeniu dodać śmietanę, przecier pomidorowy. Całość dobrze wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku. Filety sandacza skropić sokiem z cytryny, obtoczyć w mące i smażyć na złoty kolor z obu stron. W naczyniu żaroodpornym ułożyć na przemian (warstwowo) sos – filet – sos – filet – sos (który przykrywa całość). Naczynie z przykrywką wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na 40 minut. Podawać z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Sandacz po turawsku

5. Śledzie

Śledź „na czerwono” z rodzynkami

Sposób przyrządzenia

Filety po opłukaniu zimną wodą (i po ewentualnym wymoczeniu w wodzie lub mleku) i osuszeniu papierowym ręcznikiem pokroić na szerokie paski, ułożyć je na półmisku, przykrywając następującym sosem: cebulę pokrojoną w drobną kostkę zeszklić na oleju i wymieszać z koncentratem pomidorowym i z przyprawami do smaku. Podgrzewać 1 minutę i wystudzić. Do sosu wsypać rodzynki i wymieszać. Przyrządzone bez cebuli też są dobre.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- kilka filetów śledziowych (4–6) matiasów
- 1 mała puszka koncentratu pomidorowego
- 3 cebule
- słodka papryka mielona
- imbir
- gałka muszkatołowa
- 70 ml oleju (oliwy)
- 100 g opłukanych rodzynek

Składniki

- 1 opakowanie płatów śledziowych w oleju (250 g)
- 3–4 buraczki
- 3 jajka
- 1 cebul
- 4–5 ziemniaków
- 1 mały słoik majonezu
- pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Śledzie pokroić na małe kawałki i rozłożyć w szklanej salaterce. W osobnych naczyniach ugotować ziemniaki, buraki i jajka na twardo. Następnie zetrzeć je do osobnych miseczek na tarce o dużych oczkach. Na warstwie śledzi najpierw rozłożyć drobno posiekaną cebulę, potem buraki, cienką warstwę majonezu, następnie ziemniaki i znów majonez. Wierzch potrawy posypać startym jajkiem, oprószyć solą i pieprzem.

Poleca Barbara Kwiatkowska, Opole

Śledzie w kożusku

Składniki

- 7 płatów śledzi matiasów
- 1 jogurt naturalny mały
- 1 majonez mały
- 2 łyżki musztardy francuskiej
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia

Śledzie umyć, wysuszyć i pokroić w 2-cm paski. Jogurt, majonez, musztardę francuską razem wymieszać. Matiasy wyłożyć warstwami do miseczki lub innego naczynia, zalać zalewą każdą warstwę. Zostawić w chłodnym miejscu na kilka godzin, a wtedy są bardzo smaczne.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Śledzie z musztardą francuską

Rołmopsy ze śledzi

Sposób przyrządzenia

1 kg śledzi solonych po wypatroszeniu i wymyciu namoczyć na kilka godzin. Wymoczone śledzie oczyścić z ości. Filety ułożyć jeden obok drugiego, skórką do dołu. Każdy posmarować musztardą, posypać cebulą, położyć kawałek ogórka. Filety zwinąć i spiąć wykałaczką, a następnie ułożyć w słoju, przekładając posiekaną cebulą. Zalać zaprawą: Zagotować ½ szklanki wody z kilkoma ziarnkami pieprzu i ziela angielskiego, a gdy woda przestygnie, dodać ocet.

Poleca Kamila Kansy, Opole

Składniki

- 1 kg śledzi solonych
- 2–3 ogórki kiszone lub konserwowe
- 2–3 łyżki musztardy

Składniki na zalewę

- ½ szklanki wody
- ½ szklanki octu
- kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego

Zielone śledzie

Sposób przyrządzenia

Śledzie oprószyć mąką lub panierować w bułce i jajku. Usmażyć na oleju. Seler, pietruszkę, marchewkę zetrzeć na tarce. Na patelni udusić cebulę pokrojoną w kostkę, dodać starte jarzyny i koncentrat, dusić 10 minut, ostudzić. Przełożyć śledzie jarzynami (warstwowo). Przygotować zalewę: Wodę zagotować z solą, cukrem, octem i korzeniami, ostudzić. Śledzie i jarzyny zalać gotową zalewą.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki na zalewę

- 5 szklanek wody
- 1 szklanka octu
- 1 łyżka soli
- ½ szklanki cukru
- liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Składniki

- 1 kg zielonych śledzi
- 2/3 szklanki oleju
- 2–3 duże cebule
- 1 duży seler
- 3 pietruszki
- 4–5 marchewek
- koncentrat pomidorowy

Matiasy w zalewie cebulowo-octowej

Sposób przyrządzenia

Filety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Przygotować zalewę: Zagotować 1 litr wody i dodać do niej ziele angielskie, liść laurowy, pokrojone w talarki 3 cebule, 200 ml octu, cukier, sól i pieprz do smaku i wystudzić do temperatury pokojowej. Filety osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w równe kawałki i włożyć do ostudzonej zalewy, lekko wymieszać i odstawić na 12 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg filetów matiasów
- 3 cebule
- liść laurowy, ziele angielskie
- pieprz
- 300 ml octu 10%
- olej słonecznikowy
- 2 łyżki cukru

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 1 opakowanie filetów śledziowych (matiasów) w oliwie
- 2 opakowania suszonych śliwek kalifornijskich
- 1 filiżanka migdałów
- 4 łyżki oliwy
- sok z połówki cytryny
- cukier
- zielenina
- plastry cytryny do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Filety odsączyć z oliwy na serwetkach bibułowych. Śliwki zalać letnią wodą na 1 godzinę. Migdały sparzyć (kilka odłożyć do dekoracji) i resztę grubo posiekać. Śliwki gotować w tej samej wodzie (10–12 minut). Następnie przetrzeć je przez sito, dodać oliwę, migdały, doprawić solą i cukrem oraz sokiem z cytryny. Filety, gdy są szerokie, pokroić wzdłuż na pół, zawinąć w ciasny rulonik, spiąć wykałaczką, ułożyć w głębokim półmisku i poleać sosem. Szczelnie przykryć, wstawić do lodówki na 1 godzinę. Przed podaniem usunąć wykałaczki, dekorować cytryną i zielenią.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkana, Opole

Śledź w sosie śliwkowym

Śledzie na ciepło

Sposób przyrządzenia

W 2-litrowym garnku układać warstwami obrane ziemniaki pokrojone w dużą kostkę. Na ziemniaki położyć oplukane płyty śledzi, a na śledzie cebulę pokrojoną w krążki. Wszystko to posypać przyprawami. Całość trzeba przykryć warstwą ziemniaków pokrojonych w plastry. Na koniec potrawę zalać olejem i wodą. Gotować jak zwykle ziemniaki do obiadu. Przyrządzone w ten sposób śledzie koniecznie trzeba podawać na gorąco.

Poleca Anna Myszyńska, Biała

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 500 g śledzi matiasów
- 3 cebule
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka wody
- pieprz czarny, ziołowy
- liść laurowy
- ziele angielskie

Śledź po litewsku

Sposób przyrządzenia

Śledzie pokroić na kawałki. Cebulę obrać i pokroić w piórka, przesmażyć na oleju na półmiękkko. Dodać ketchup, koncentrat i całość poddusić. Grzybki i paprykę pokroić w kostkę, dodać do cebuli, wymieszać i dodać osączony groszek. Doprawić musztardą, solą i pieprzem, ostudzić. Śledzie układać warstwami w naczyniu, przekładając sosem.

Poleca Jakub Moczko, Opole

Składniki

- 1 kg śledzi (np. płaty śledziowe marynowane albo matiasy)
- 500 g cebuli
- 1 słoiczek ketchupu
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- 1 słoiczek grzybów marynowanych (np. maślaków)
- 3/4 słoiczka papryki konserwowej
- 1 puszka groszku
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz
- olej

Składniki

- 500 g śledzi matiasów
- 2 cebule
- 2 łyżki oliwy
- 3 łyżeczki majeranku
- sok z 2 cytryn
- 2 łyżki cukru
- pieprz

Śledzie z majerankiem

Sposób przyrządzenia

Filety śledziowe umyć pod bieżącą wodą i wysuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie pokroić je na równe kawałki. Cebulę pokroić w kostkę, dodać 2 łyżki cukru i wymieszać. Odczekać, aż cebula puści sok. Następnie dodać pieprz, majeranek, sok z cytryny i 2 łyżki oliwy. Całość wymieszać i przełożyć w półmisku na przemian warstwowo: cebula – śledzie – cebula – śledzie. Odstawić na 2 godziny.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Śledzie w sosie jogurtowo-majonezowym

Sposób przyrządzenia

Matiasy dobrze wypłukać, osuszyć i pokroić w 2 cm paski. Jabłko, cebulę, korniszony pokroić w drobną kostkę, dodać sól i pieprz, a następnie wymieszać z jogurtem i majonezem. Pokrojone matiasy układać warstwami w miseczce lub innym naczyniu. Odstawić do lodówki na parę godzin. Najlepsze są na drugi dzień.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 5 płatów matiasów
- 1 jogurt naturalny duży
- 2 łyżki majonezu
- 1 jabłko duże
- 1 cebula średnia
- 3 korniszony
- sól, pieprz do smaku

Składniki

- 1 kg filetów matiasów
- 2 cytryny
- 500 g czerwonej cebuli
- 1 butelka oleju słonecznikowego
- sól, pieprz do smaku
- estragon suszony

Śledzie w oleju z estragonem

Sposób przyrządzenia

Matiasy wymyć, wymoczyć i wysuszyć. Pokroić na paski 3 cm. Połowę matiasów wyłożyć do szklanego półmiska, skropić sokiem z jednej cytryny, posypać pieprzem i estragonem (1 łyżka do zupy estragonu). Cebulę czerwoną pokroić w cieniutkie półkrążki i połową przykryć śledzie. Na wierzchu poukładać drugą część śledzi, polać sokiem z drugiej cytryny, posypać pieprzem i estragonem, wyłożyć resztę pokrojonej cebuli (jeśli śledzie były solone, to już nie solić). Wszystko zalać olejem. Odstawić w chłodne miejsce. Do spożycia gotowe na drugi dzień.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Śledzie w zalewie

Sposób przyrządzenia

*F*ilety umyć, ewentualnie wymoczyć. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w półplasterki, zalać wodą i octem, dodać ziele angielskie, liście laurowe, zagotować, wystudzić, połączyć z pokrajaną dekoracyjnie marchewką, doprawić. Filety ułożyć w słoju, zalać przygotowaną zalewą i pozostawić w chłodniarce na 12 godzin.

Poleca Franciszek Moczko, Opole

Składniki

- 500 g filetów solonych
- 300 g cebuli
- 3/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki octu 6%
- 100 g marchwi
- cukier
- musztarda
- ziele angielskie i liście laurowe do smaku

Składniki

- 400 g solonych śledzi
- 2–3 dojrzałe, ale w miarę twarde banany
- 1 mała kapusta pekińska
- garść rodzynek
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 3–4 łyżki gęstej śmietany 22%
- 2–3 łyżki majonezu
- pieprz i cukier

Sposób przyrządzenia

*Ś*ledzie umyć i moczyć, kilkakrotnie zmieniając wodę, tak by nie były zbyt słone. Osuszyć i pokroić w paski grubości palca. Banany pokroić w niezbyt drobną kostkę, kapustę pekińską posiekać. Dodać śledzie i rodzynki (wcześniej sparzone), wszystko wymieszać z curry. Połączyć śmietanę z majonezem, zalać sosem śledzie z pozostałymi składnikami i wymieszać. Całość doprawić pieprzem i cukrem (ewentualnie odrobiną soli), podawać z pieczywem.

Poleca Maciej Grochowicz, Grotowice

Śledzie „na odważnie”

Śledzie zielone opiekane w zalewie cebulowo-octowej

Sposób przyrządzenia

*Ś*ledzie umyć pod bieżącą wodą i wysuszyć papierowym ręcznikiem, posolić i doprawić pieprzem. Odstawić na ok. 2 godzin. Następnie obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor. Przygotować zalewę: Zagotować 1 litr wody i dodać do niej ziele angielskie, liść laurowy, pokrojone w talarki 3 cebule, 200 ml octu, cukier, sól i pieprz do smaku. W naczyniu ułożyć upieczone śledzie i zalać gorącą zalewą, odstawić do wystygnięcia.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg śledzi zielonych
- 3 cebule
- mąka pszenna
- liść laurowy, ziele angielskie
- pieprz i sól do smaku
- 200 ml octu 10%
- olej słonecznikowy
- 2 łyżki cukru

Składniki

- 500 g filetów śledzi (z beczki lub w oleju)
- 200 g suszonych śliwek bez pestek
- 20 migdałów
- cukier
- sok z cytryny
- pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

*Ś*liwki namoczyć w wodzie i rozgotować na gęstą papkę. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Migdały zalać gorącą wodą, odczekać chwilę i usunąć skórkę. Pokroić w piórka i dodać do przetartych śliwek. Sos doprawić cukrem i pieprzem, dodać kilka łyżek oleju. Jeśli jest za mało kwaśny, dodać sok z cytryny. Śledzie z beczki namoczyć w mleku przez noc. Podzielić filety na porcje (ok. 4 cm). Układać ciasno w słoiku, przekładać sosem śliwkowym. Wstawić do lodówki. Najlepsze będą po 2 dniach od przygotowania.

Poleca Klaudia Nowak, Brzeg

Śledzie z suszonymi śliwkami i migdałami

Śledzie w sosie musztardowo-koperkowym

Sposób przyrządzenia

*P*rzygotować sos: Połączyć w misce musztardę, cukier i ocet winny. Następnie, nie przerywając mieszania, stopniowo dolewać olej, tak aby powstała emulsja. Na koniec dodać koperek. Śledzie z beczki namoczyć w mleku przez noc. Podzielić filety na porcje (ok. 4 cm). Polać sosem tuż przed podaniem. Tak przygotowany sos musztardowy można wykorzystać do łososia (wędzonego albo marynowanego).

Poleca Paulina Suchan, Opole

Składniki

- 250 g filetów śledzi (z beczki lub w oleju)
- 2–3 łyżki słodkiej musztardy (np. miodowej)
- 1 łyżeczka ostrej musztardy (np. sarepskiej)
- 1–2 łyżeczki cukru
- 1–2 łyżeczki octu winnego
- ½ szklanki oleju
- 3 łyżki posiekanego koperku

Składniki

- 4–5 śledzi solonych
- 80 g oliwy
- 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki
- 1 ½ szklanki mleka
- 1 łyżka musztardy
- 2 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- sól, pieprz

Śledzie w sosie musztardowym

Sposób przyrządzenia

*Ś*ledzie wymoczyć w zimnej wodzie (mleku), obrać ze skórki i ości, opłukać i pokrajać w paski, następnie obrumienić na oliwie. Masło stopić, wymieszać z mąką i lekko zrumienić na złoty kolor. Połączyć zasmażkę z mlekiem, zagotować, odstawić, wymieszać z żółtkami i musztardą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotowanym sosem należy zalać wyłożone na salaterkę śledzie; można posypać umytym, siekanym szczypiorkiem. Podawać z frytkami i sałatą.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 600 g śledzi matiasów (solonych)
- 2 cebule
- 1 łyżeczka cukru
- 2 papryki czerwone
- 1 łyżka papryki słodkiej mielonej
- 200 g przecieru pomidorowego
- olej słonecznikowy
- pieprz, sól
- 1 cytryna

Śledź po cygańsku

Sposób przyrządzenia

*F*ilety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Filety odsączyć, wysuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na kawałki 4–5 cm. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na patelni i dodać pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną, smażyć do miękkości. Na koniec dodać paprykę mieloną, pieprz, cukier, sok z 1 cytryny. W naczyniu układać na przemian wystudzony sos – śledzie – sos – śledzie – sos. Odstawić na 6 godzin w chłodne miejsce.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g filetów śledzia (z beczki lub w oleju)
- ¾ szklanki suszonego majeranku
- 5 ząbków czosnku przeciśniętego przez praskę
- olej

Śledzie z czosnkiem i majerankiem

Sposób przyrządzenia

*Ś*ledzie z beczki namoczyć w mleku przez noc. Podzielić filety na porcje (ok. 4 cm). Przygotować 2 miseczki: do jednej włożyć przeciśnięty przez praskę czosnek, a do drugiej – suszony majeranek. Kawałki śledzia otaczać najpierw w czosnku, a potem w majeranku i układać ciasno w słoiku. Całość zalać olejem (można użyć tego z tacki, a następnie uzupełnić zwykłym), tak żeby ryby były całkowicie zakryte. Wstawić na kilka godzin do lodówki – najlepsze będą po 2–3 dniach od przygotowania.

Poleca Paulina Suchan, Opole

Śledź w suszonych grzybach z sałatką z białych jarzyn

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w ciepłej wodzie i ugotować. Zachować wodę z gotowania, a grzyby wypłukać. Wywar grzybowy delikatnie zlać, zostawiając na dnie „piasek”, a następnie odparować 80% jego objętości. Na patelni w dużej ilości oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać do tego grzyby i odparowany wywar. Gotować przez 1 minutę i odstawić do ostygnięcia. Śledzie pokroić w romby i posypać pieprzem, tartą gałką, zielem angielskim i jałowcem. Przełożyć w słoju grzybami, zalać olejem i odstawić na 2 godziny do lodówki. Pozostałe warzywa (korzeń pietruszki i por pokrojony w drobną kostkę) obgotować w osolonym wrzątku. Ostudzić i dodać natkę, musztardę, majonez i jabłko. Wymieszać i doprawić do smaku. Ułożyć sałatkę, a na to śledzie.

Poleca Andrzej Tymus, Opole

Składniki

- 4 płyty solonego śledzia (odsolone)
- 100 g korzenia selera pokrojonego w drobną kostkę
- 100 g białej części pora pokrojonego w drobną kostkę
- 100 g pokrojonego korzenia pietruszki
- 100 g jabłka (np. złotej renety) pokrojonego w drobną kostkę
- 3 łyżki siekanej natki pietruszki
- 1 łyżka musztardy sarepskiej
- 3 łyżki majonezu
- 4 ziarna jałowca (posiekane)
- 4 ziarna ziela angielskiego (posiekane)
- gałka muszkatołowa, pieprz czarny, sól
- 10 g suszonych plasterów podgrzybka
- 1 ząbek czosnku posiekany
- 1 cebula pokrojona w krążki
- olej do smażenia, olej do śledzi

Składniki

- 1 cebula
- 1 jabłko
- 10–14 grzybów marynowanych w occie
- 500 g śledzia „po wiejsku”
- 1 śmietana homogenizowana 18%, ok. 330 g
- śmietana do zup i sosów ok. 3–5 łyżek (według uznania)
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Cebulę, jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę. Śledzia pokroić grubo (według uznania – wszerek ok. 3 cm). Wszystko włożyć do miski. Dodać śmietany. Wymieszać. Dodać śmietany do zup i sosów, tak by potrawa była płynna – według gustu. Doprawić wyżej podanymi przyprawami do smaku. Odłożyć na 2 godziny do lodówki.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Śledzie z grzybami

Sposób przyrządzenia

Śledzie wymoczyć (10–12 godzin), obrać ze skóry, usunąć ości. Gotowe filety ułożyć na półmisku. Wymoczone grzyby drobno posiekać, przesmażyć z cebulą na rozgrzanym oleju i posolić. Obłożyć śledzie grzybami, udekorować plasterkami cytryny i natką pietruszki.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 2 osolone śledzie
- 2 cebule
- 10 suszonych prawdziwków
- 4 łyżki oleju
- sól
- połówka cytryny
- natka pietruszki

Śledzie z suszonymi grzybami

Sposób przyrządzenia

Ugotowane suszone grzyby pokroić w paseczki. Cebule obrać i pokroić w cienkie piórka. Filety śledziowe pokroić w dzwonka. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę, następnie dodać grzyby, doprawić pieprzem i mieszając, dusić kilka minut (można dodać kilka łyżek wywaru grzybowego). Następnie zdjąć z ognia i przestudzić. W miseczce ułożyć filety śledziowe, dodać grzyby z cebulą i wymieszać.

Poleca Paulina Suchan, Opole

Składniki

- 500 g filetów śledziowych
- suszone ugotowane grzyby (np. z wywaru na zupę grzybową)
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- świeżo zmielony czarny pieprz

Koreczki śledziowe

Sposób przyrządzenia

*F*ilety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Ugotować 2 marchewki i ugotowane pokroić w talarki. Przygotować zalewę: Zagotować 500 ml wody i dodać do niej ziele angielskie, liść laurowy, 100 ml octu, cukier i wystudzić do temperatury pokojowej. Filety osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na równe kawałki, a następnie nadziewać na wykałaczki w kolejności: śledź, marchewka, korniszon i cebulka. Tak przygotowane koreczki ułożyć w naczyniu i zalać przygotowaną zalewą. Zostawić w chłodnym miejscu na 12 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 g filetów śledziowych matiasów
- cebulki konserwowe
- liść laurowy, ziele angielskie
- pieprz
- korniszonki dekoracyjne
- 2 marchewki
- 200 ml octu 10%
- 2 łyżki cukru
- wykałaczki – patyczki

Składniki

- 1 kg filetów śledziowych matiasów
- cebulki konserwowe
- liść laurowy, ziele angielskie
- pieprz
- korniszonki dekoracyjne
- 2 marchewki
- 200 ml octu 10%
- 2 łyżki cukru
- wykałaczki – patyczki

Sposób przyrządzenia

*F*ilety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Ugotować 2 marchewki i ugotowane pokroić w słupki. Przygotować zalewę: zagotować 500 ml wody i dodać do niej ziele angielskie, liść laurowy, 100 ml octu, cukier i wystudzić do temperatury pokojowej. Filety osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie uformować ruloniki, w środek rulonika włożyć korniszonka, cebulkę konserwową, słupkę marchewki i wszystko razem spiąć wykałaczką. Tak przygotowane rolmopsy ułożyć w naczyniu i zalać przygotowaną zalewą. Zostawić w chłodnym miejscu na 12 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Rolmopsy

Śledzie pod pierzynką I

Sposób przyrządzenia

*F*ilety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Filety odsączyć, wysuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w równomierną kostkę. Następnie dodać 2 łyżki oleju, pieprz, majeranek do smaku i całość skropić sokiem z cytryny i wymieszać. Odstawić na ok. 30 minut. Następne składniki, tj. ziemniaki, skroić w kostkę i doprawić przyprawą do ziemniaków i 1 łyżką oleju. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach i doprawić solą, pieprzem. Cebulę pokroić w kosteczkę, dodać pieprzu, soli i wymieszać. Majonez, śmietanę i chrzan razem wymieszać, w razie potrzeby doprawić solą. Ugotowane jajka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać sól i pieprz do smaku. Śledzie, ziemniaki, marchew, cebulę podzielić na pół i przekładać na przemian dwa razy. Przykryć całość przygotowanym sosem, a wierzch posypać jajkami. Podawać z pieczywem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 800 g śledzi matiasów (solonych)
- 3 ugotowane marchewki
- 3 ugotowane ziemniaki
- 3 ugotowane jajka
- majonez 200 g
- kwaśna śmietana lub jogurt naturalny 100 g
- 2 łyżki chrzanu tartego w occie
- 2 cebule
- olej słonecznikowy
- pieprz, sól
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka majeranku
- przyprawa do ziemniaków

Śledzie pod pierzynką II

Sposób przyrządzenia

*Ś*ledzie wymoczyć, pokroić w dużą kostkę, buraki i ziemniaki zetrzeć na tarce, jajka pokroić w dużą kostkę, cebule drobno posiekać. Na spodzie miski ułożyć śledzie, cebulę, buraki, ziemniaki, oprószyć solą i pieprzem, następnie położyć jajka, posmarować majonezem i posypać szczypiorkiem.

Poleca Barbara Blachnio, Opole

Składniki

- 4–6 płatów małosolnych śledzi
- 4 ugotowane buraki
- 4 ugotowane ziemniaki
- 3 cebule
- 5 ugotowanych jajek
- sól, pieprz
- majonez
- szczypiorek

Śledzie w sosie pomidorowym

Sposób przyrządzenia

Śledzie moczyć ok. 2 godzin, pokroić w kostkę ok. 4 cm. Cebule pokroić w plastry. Ugotować zalewę z cebulą, wyłączyć i dodać koncentrat, wystudzić, wymieszać ze śledziami. Śledzie włożyć do słoików, mogą stać nawet 2 miesiące.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 1 kg śledzi matiasów
- 4 cebule
- ½ szklanki octu
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki oleju
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 700 g solonych śledzi
- 8 cebul
- ½ szklanki oleju
- mały słoik przecieru pomidorowego
- szczypta cukru
- ziele angielskie
- 10 goździków
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Śledzie zalać wodą i odstawić na kilka godzin. Wyjąć, osuszyć i pokroić w małe kawałki. Cebule obrać, przekroić na pół i pokroić w półplasty. Dusić na rozgrzanym oleju. Dodać ziele angielskie, goździki i przecier pomidorowy. Wymieszać. Dusić jeszcze kilka minut. Doprawić solą, cukrem i pieprzem. Odstawić do wystygnięcia. Ryby ułożyć na przemian z cebulą na półmisku. Schłodzić. **Rada:** Śledzie można dodatkowo doprawić odrobiną cynamonu, gałki muszkatołowej oraz zmieloną kawałkiem korzenia imbiru.

Poleca Anastazja Paleczny, Opole

Śledzie po wileńsku

Śledź solony w oliwie (oleju)

Sposób przyrządzenia

Filety po opłukaniu zimną wodą (i po ewentualnym wymoczeniu w wodzie lub mleku) i osuszeniu papierowym ręcznikiem pokroić na szerokie paski, ułożyć je na półmisku obsypując pokrojoną w drobną kostkę cebulą, oprószyć ją pieprzem i całość „oblać” kilkoma łyżkami oliwy (oleju). Można udekorować pokrojonym szczypiorkiem. Większą ilość tak przyrządzonych filetów można układać warstwami w słoiku, polewając olejem i obsypując pieprzem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- kilka filetów (4–6) śledzia małosolnego matiasa
- kilka łyżek oleju lub oliwy
- cebula
- pieprz

Składniki

- kilka filetów śledziowych matiasów (4–6)
- ½–1 szklanka kwaśnej i gęstej śmietany
- 1–2 jabłka
- 1–2 cebule
- 1 łyżeczka (lub łyżka) musztardy

Śledź z jabłkami w śmietanie

Sposób przyrządzenia

Filety po opłukaniu zimną wodą (i po ewentualnym wymoczeniu w wodzie lub mleku) i osuszeniu papierowym ręcznikiem, ułożone na półmisku, pokryć grubą warstwą śmietany wymieszanej z drobno pokrojoną cebulką i utartym jabłkiem na tarce o dużych oczkach i ewentualnie z musztardą. Tak przyrządzony sos można doprawić szczyptą cukru i pieprzu oraz imbiru.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Śledziki zawijane z sałatką jarzynową i sosem słodko-kwaśnym

Sposób przyrządzenia

Filety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem 100 ml octu (ok. 1 godziny). Filety odsączyć, wysuszyć papierowym ręcznikiem. Platy uformować w ruloniki i spiąć wykałaczką (w razie potrzeby dwoma). Tak przygotowane śledzie faszerować sałatką jarzynową i sosem cygańskim, układając na półmisku na przemian. Można udekorować świeżym koperkiem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg filetów śledziowych matiasów
- pieprz
- 200 ml octu 10%
- sałatka jarzynowa domowa
- sos do śledzi po cygańsku
- koperek świeży
- wykałaczki-patyczki

6. Inne dania rybne

Ryba faszerowana na zimno

Sposób przygotowania

Rybę obrać ze skóry tak, by ta zachowała się w całości (będzie potrzebna do owinięcia farszu). Wybrać ości z mięsa. Suchą bułkę namoczyć na jakiś czas w mleku lub wodzie. Mięso ryby, odsączoną bułkę i cebulę zmielić razem. Dodać żółtka, śmietanę, ostudzone masło. Wymieszać dokładnie. Doprawić solą, pieprzem, vegetą, odrobiną cukru i posiekany koperkiem. Wyrobić na gładką masę. Na koniec dodać ubite na sztywno białko i delikatnie, ale dokładnie wymieszać. Owinąć farsz w skórę ryby i zszyć. Dla pewności można szczelnie owinąć w folię (najlepiej zwykły worek foliowy). Wrzucić do gotującej się wody i na wolnym ogniu gotować ok. 45 minut. Podawać ostudzone i pokrojone w plastry.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1–1,5 kg ryby (sandacz albo szczupak)
- 1 duża sucha bułka
- 1 duża cebula
- 3 jajka (3 żółtka + 1 białko)
- połówka pęczka świeżego kopru
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżka stopionego masła
- sól, pieprz, vegeta i szczypta cukru do smaku

Składniki

- 3/4 szklanki ryżu
- 500 g pomidorów
- 2 cebule
- zielona i żółta papryka
- 2 ząbki czosnku
- 6 łyżek oleju
- 400 g filetów rybnych
- sok z cytryny
- mąka
- połówka pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz

Rybna patelnia z ryżem

Sposób przyrządzenia

Ryż ugotować w dużej ilości osolonej wody, odcedzić. Pomidory (bez skórek) pokroić w ćwiartki. Cebule i czosnek posiekać. Paprykę pokroić w kostki. Na 3 łyżkach oleju zeszklić cebulę i czosnek. Wsypać paprykę i smażyć ok. 8 minut. Dodać pomidory i smażyć 5 minut. Do warzyw dodać ryż. Filety pokroić w kawałki, skropić sokiem z cytryny. Oprószyć solą i pieprzem oraz obtoczyć w mące. Usmażyć na pozostałym oleju. Dodać do ryżu z warzywami. Posypać natką pietruszki.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Pikantna zapiekanka rybna

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Nasmarować masłem naczynie do zapiekanki i przełożyć do niej 1/3 makaronu. Połowę konserw rozproszyc na makaronie. Posypać pietruszką. Układać dalej warstwami: makaron spaghetti, śledzie, 2 łyżki pietruszki, makaron spaghetti. Suszone mięso zeskwarzyć. Do mięsa dodać parmezan, 1 łyżkę pietruszki i śmietanę. Zagotować, mieszając, i rozproszyc na zapiekance. Zapiekać w temperaturze 220°C przez 15 minut. Podawać z sałatą.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 5 kg ryb do wędzenia
Węgorze, karpie, leszcze, liny, sumy bądź amury
- 4 litry wody
- 10 liści laurowych
- 20 ziaren ziela angielskiego
- 200 g pieprzu mielonego
- 100g cukru
- 300 g soli

Składniki

- 250 g makaronu spaghetti
- 4 puszki śledzi w sosie pomidorowym (konserwa)
- 100 g suszonego mięsa (pokrojonego w kostkę)
- 6 łyżek parmezanu
- 5 łyżek pietruszki
- 250 ml śmietany
- 40 g masła

Ryby wędzone

Sposób przyrządzenia

Wszystkie te składniki gotować ok. 5 minut i ostudzić. Ryby przeznaczone do wędzenia oczyścić z łusek i śluzu. Umyć i wysuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie przełożyć do kamiennego garnka i zalać zimną zalewą. Odstawić w zimne miejsce (2–6°C) na 48 godzin. Po tym czasie ryby wyciągnąć, nie myć, tylko osuszyć papierowym ręcznikiem i powiesić na hakach. Wędzić w temperaturze 40°C przez ok. 4 godzin. Następnie 1–2 godziny w temperaturze 70°C.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

XIV

Potrawy z warzyw gotowanych i zapiekanych



Notatki

Brukselka

Sposób przyrządzenia

Brukselkę ugotować w wodzie z solą i cukrem. Gotować. Kiedy się ją odcedzi, podawać z tartą bułką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g brukselki
- cukier, sól, tarta bułka, tłuszcz (masło)

Składniki

- 1 średni kalafior
- 250 g chudego boczku
- 150 g ostrego sera żółtego
- 2 jajka surowe
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Kalafiora obgotować w posolonej wodzie i lekko posłodzonej wodzie. Następnie lekko twardego kalafiora podzielić na różyczki i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Boczek pokroić w kostkę i przesmażyć na patelni, a następnie wymieszać z jajkami, dodając koncentrat oraz sól i pieprz do smaku. Usmażyć rzadką jajecznicę i natychmiast połączyć ją kalafiora. Na koniec całość posypać startym serem i zapiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Poleca Natalia Nowakowska, Górki

Kalafior II

Sposób przyrządzenia

Kalafiora oczyścić, podzielić na różyczki i włożyć do zimnej, osolonej wody. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na margarynie. Dodać różyczki kalafiora, przyprawy ziołowe i 1 filiżankę wody, dusić pod przykryciem ok. 20 minut. W tym czasie zetrzeć ser i osączyć pomidory (sok można wypić lub użyć do zupy albo sosu). Pomidory wyłożyć na żaroodporny półmisek, posypać tymiankiem lub solą czosnkową, piec 20 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Jadwiga Sznajder, Opole

Składniki

- 1 kalafior
- 2 cebule
- 2 łyżki margaryny
- 1 łyżeczka przypraw ziołowych
- 250 g sera edamskiego
- ½ puszki pomidorów
- ½ łyżeczki tymianku, trochę soli czosnkowej

Składniki

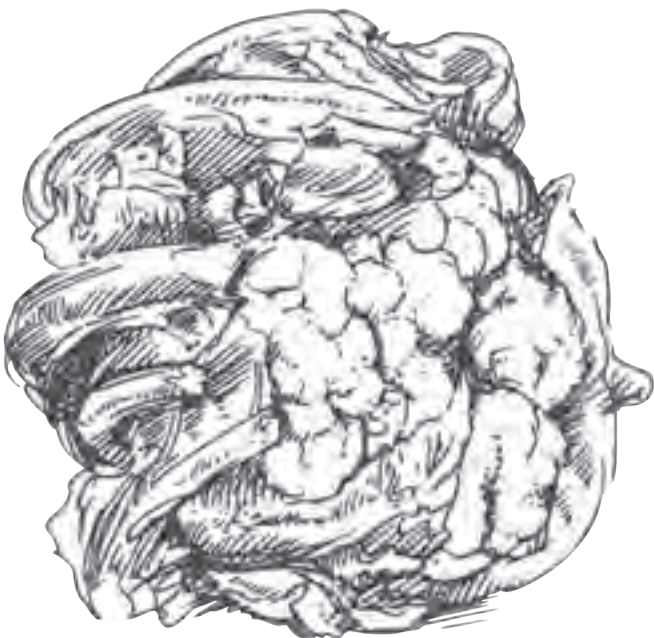
- 1 kalafior
- 150 g boczku
- 2 cebule
- 30 g mąki
- 500 ml bulionu
- 2 łyżki stołowe średnio ostrej musztardy
- pieprz
- 1 łyżeczka cukru

Kalafior w musztardowym beszamelu

Sposób przyrządzenia

Kalafiora umyć, podzielić na części i gotować w osolonej wodzie 20 minut. Boczek pokroić w paski, przetopić, oprószyć mąką i zalać bulionem. Gotować 10 minut. Do smaku przyprawić musztardą, pieprzem i cukrem. Gotowym sosem połączyć kalafiora.

Poleca Maria Lisoń, Prószków



Kalafior i brokuły zapiekane pod beszamelem

Sposób przyrządzenia

Kalafiory i brokuły zblanszować oddzielnie w osolonym wrzątku, osączyć. Cebulę obrać, pokroić w cienkie piórka. Naczynie żaroodporne do zapiekania wysmarować 1 łyżką margaryny lub masła, ułożyć kalafiory i brokuły, posypać cebulą. Pozostałe 2 łyżki masła lub margaryny rozpuścić w rondlu, oprószyć mąką, zasmażyć, mieszając na jasną zasmażkę. Powoli, cienką strużką, wlewać mleko, cały czas mieszając, by utworzył się jednolity sos bez grudek. Gotować, nie przerywając mieszania, aż zgęstnieje. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, zalać przygotowane warzywa. Posypać po wierzchu startym serem, zapiekać 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Weronika Konstanty, Winów

Składniki

- 1 opakowanie mrożonego kalafiora
- 1 opakowanie mrożonych brokułów
- 1 cebula
- 3 łyżki masła lub margaryny
- 2 łyżki mąki
- 2 szklanki mleka
- ½ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 150 g startego żółtego sera
- sól, pieprz

Składniki

- 1 duży kalafior
- tarta bułka
- sól, masło

Sposób przyrządzenia

Kalafiory opłukać, podzielić na mniejsze części, gotować w osolonej wodzie ok. 30 minut. Po ugotowaniu kalafiora połączyć wcześniej przygotowaną bułką tartą rozpuszczoną w maśle.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Kalafior z tartą bułką

Danie z fasolki szparagowej

Sposób przyrządzenia

Cebulę podsmażyć na oleju, dodać marchew, dusić. Dodać przyprawy, a na koniec fasolkę. Gotować 5 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 miseczka ugotowanej fasolki
- 1 miseczka startej marchewki
- 1 miseczka cebuli w kostkę
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki przyprawy do wieprzowiny
- 1 łyżeczka vegety
- sól, pieprz

Składniki

- 1 duży kalafior
- pieprz i sól – do smaku
- 3 łyżki bułki tartej (do masy), zamiast bułki tartej można użyć mąki pszennej
- 1 szklanka bułki tartej (do obtoczenia kotletów)
- 1 ząbek czosnku
- 2 jajka
- 3 łyżki posiekanej pietruszki lub kopru
- tłuszcz do smażenia, np. olej słonecznikowy

Sposób przyrządzenia

Kalafiory ugotować w wodzie z solą na półmiętko. Ugotowanego utłuc tłuczkiem do ziemniaków. Dodać do tego: 2 jajka, sól, pieprz i 3 łyżki bułki tartej lub mąki pszennej (tyle, aby można było formować kotlety), czosnek przeciśnięty przez praskę oraz posiekaną zieleninę, tj. koper lub pietruszkę. Następnie formować kotlety i obtaczać je na końcu w 1 szklance bułki tartej. Smażyć na gorącym tłuszczu z 2 stron na złoty kolor. Podawać np. z ziemniakami i surówką.

Poleca Antoni Justowski, Opole

Kotleciki z kalafiora

Buraczki zasmażane I

Sposób przyrządzenia

Buraki należy obrać, umyć, zetrzeć na tarce na małych oczkach i przełożyć na roztopione na patelni masło. Jeśli używa się mrożonych, przed smażeniem należy je rozmrozić. Następnie dodać na patelnię posiekany drobno czosnek, sok z cytryny do smaku, doprawić solą i pieprzem. Smażyć ok. 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dodać śmietanę, zamieszać i smażyć jeszcze 1 minutę.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g buraków lub 1 opakowanie rozdrobnionych buraków mrożonych
- 2 łyżki śmietany 22%
- 2 łyżeczki masła
- sok z połówki cytryny
- sól, pieprz

Składniki

- 1 mały brokuł

Składniki na sos

- ½ kubeczka małego jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy indyjskiej
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Brokuły z sosem jogurtowym

Sposób przyrządzenia

Brokuł ugotować w osolonej wodzie tak, aby był jeszcze lekko twardy. Wszystkie składniki sosu dokładnie ze sobą wymieszać, najlepiej w jakiejś małej miseczce. Ugotowany brokuł odcedzić, włożyć na talerzyk i polać sosem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Szpinak po polsku

Sposób przyrządzenia

Szpinak przebrać, oczyścić, opłukać, sparzyć wrzącą wodą, odcedzić. Osączyć, zemielić lub posiekać tasakiem. Tłuszcz rozgrzać, wymieszać z mąką, zasmażyć, nie rumieniąc, połączyć ze szpinakiem i śmietaną, doprawić do smaku, wbić jajka, posypać przyprawami i startym serem, zapiec.

Poleca Marcin Przeciszewski, Opole

Składniki

- 1 kg szpinaku
- masło
- 20 g mąki
- 100 ml śmietany
- 3 jajka
- 100 g żółtego sera
- sól, pieprz i czosnek do smaku

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g kalafiora
- 100 g posiekanych orzechów włoskich
- 2 jajka surowe
- ok. 2 szklanek bułki tartej
- olej do smażenia
- gałka muszkatołowa, sól, pieprz
- kilka gałązek natki pietruszki do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Kalafiora umyć, a następnie podzielić na różyczki. Włożyć go do wrzącej, osolonej wody i gotować do miękkości. Odcedzić, po czym dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać surowe jajka, posiekane orzechy włoskie oraz taką ilość bułki tartej, by powstała gęsta masa, i wszystko ze sobą wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej. Z powstałej masy uformować mokrymi rękoma (chodzi o to, aby masa nie przyklejała się do rąk) średniej wielkości kotleciki. Następnie dokładnie obtoczyć je w bułce tartej. Kotleciki smażyć na mocno rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Udekorować pietruszką.

Poleca Ola Jędrzejewska, Prószków

Kotlety z kalafiora

Kotlety jarskie

Sposób przyrządzenia

Cebulę drobno pokroić, zeszklić na oleju. Bułkę namoczyć w mleku z dodatkiem wody i odcisnąć. 4 ugotowane jajka obrać i wraz z bułką przepuścić przez urządzenie do sałatkowania bądź zetrzeć na tarce. Powstałą masę połączyć z cebulą, surowym jajkiem i posiekaną pietruszką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Z gotowej masy mokrymi dłońmi formować niewielkie kotleciki i obtaczać w bułce tartej. Na rozgrzanej patelni smażyć kotleciki z obu stron.

Poleca Bernadeta Rodehau, Prószków

Składniki

- 1 cebula
- 250 ml mleka
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 czerstwa bułka
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 ugotowane jajka
- 1 surowe jajko
- 1 słodka papryka w proszku
- olej
- sól i pieprz do smaku

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 2 cebule
- 3 papryki
- 2 pomidory
- 1 ząbek czosnku
- 100 g śmietany
- masło
- przyprawy

Sposób przyrządzenia

Surowe warzywa oczyścić, pokroić na kawałki. Masło stopić w rondlu, podsmażyć warzywa. Wlać 1 szklankę wody, dusić 10 minut. Dodać pokrojone ziemniaki i śmietanę, chwilę poddusić, przyprawić.

Poleca Michał Jakubczyk, Gosławice

Węgierski paprykarz

Czerwone kartofelki z boczkiem

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki (najlepsze będą młode) dokładnie umyć pod bieżącą wodą, ugotować w mundurkach w osolonym wrzątku. Przestudzić, zdjąć skórkę. Koncentrat pomidorowy rozetrzeć na gładką zawiesinę z octem, dodać posiekany lub przeciśnięty czosnek, słodką i ostrą paprykę, a także sól i pieprz do smaku. Boczek pokroić w kosteczkę, wytłócić na patelni, dodać mieszaninę koncentratu i przypraw, podgrzać, włożyć ziemniaki. Potrząsnąć patelnią, by oblepiły się zalewą, skropić wodą, przykryć, podgrzewać razem na małym ogniu 2–3 minuty.

Uwaga: W sezonie, kiedy papryka jest tania, można dodać dowolną ilość podduszonej posiekanej papryki, potrawa bardzo zyska na smaku.

Poleca Adrian Laskowik, Brzeg

Składniki

- 10–12 małych ziemniaków
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki czerwonego octu winnego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej, mielonej papryki
- ½ płaskiej łyżeczki ostrej, mielonej papryki
- 150 g surowego wędzonego boczku
- sól, pieprz

Składniki

- 500 g fasoli jaśki
- 500 ml soku wielowarzywnego
- 1 cebula
- liść laurowy
- majeranek
- czosnek granulowany
- sól, świeżo zmielony pieprz
- 1 łyżka oleju z orzechów włoskich
- mieszanka ziół do dań wegetariańskich i wegańskich
- natka pietruszki do dekoracji

Wegańska fasolka po bretońsku

Sposób przyrządzenia

Fasolę namoczyć przez noc. Gotować w wodzie, w której była moczona. Włożyć liść laurowy, posolić. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Wsypać do fasoli. Wlać sok wielowarzywny. Doprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem, majerankiem, czosnkiem i mieszaną ziół. Wyjąć kilka łyżek wywaru wraz z fasolą, zmiksować i wlać z powrotem do garnka. Dodać olej, wymieszać przed podaniem. Dekorować natką pietruszki.

Rada: Potrawę można zagęścić mąką z 2 łyżkami śmietanki sojowej lub mleka (sojowego, ryżowego lub orkiszowego).

Poleca Andrzej Klosa, Opole

Fasolka szparagowa inaczej

Sposób przyrządzenia

Na patelni położyć masło, czosnek, skórkę z pomarańczy. Lekko przysmażyć, dodać trochę wody (aby przykryć fasolkę). Ugotować fasolkę do miękkości, następnie ją wyjąć. Roztwór zagęścić, odparowując. Obrać grejpfruta ze skórki i wyciąć cząstki bez błon. Do zagęszczonego sosu dodać kilka łyżek masła, wymieszać, dodać cząstki grejpfruta, cukier (niewiele, aby zniwelować goryczkę owocu). Teraz patelnię należy potrząsać, ale nie mieszać. Tym sosem polać fasolkę i lekko wymieszać.

Poleca Anna Olsen, Komprachcice

Składniki

- fasolka szparagowa rozgotowana, młoda, bez twardych włókien
- czosnek
- skórka z pomarańczy
- sól, cukier
- 1 grejpfrut
- masło stopione lub zwykłe

Składniki

- 800 g brokułów
- 250 g pieczarek ze słoika
- 150 g szynki lub innej kielbasy
- 250 ml bulionu
- 50 g słodkiej śmietany
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki masła
- żółty ser
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Brokuł ugotować, cebulę, czosnek i szynkę pokroić w kostkę. Na maśle podsmażyć pieczarki, cebulę i czosnek. Bulion połączyć ze śmietaną. Brokuł ułożyć w naczyniu żaroodpornym, pozostałe składniki połączyć ze sobą, polać tym brokuł, posypać żółtym serem i włożyć do piekarnika i zapiekać 30 minut.

Poleca Karina Broj, Przysiecz

Brokuł

Nadziewane papryki

Sposób przyrządzenia

Pieczarki, jajka, cebule pokroić w kostkę, dodać posiekaną zieleninę, trochę oliwy, sól i pieprz, wymieszać. Papryki umyć, dobrze wydrążyć i twardo nabić фаршем. W puste miejsca powtykać pokrojonego w paski bakłażana. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, całość zalać sosem (gdy zabraknie, należy dolać przegotowaną wodę). Przykryć i włożyć do dobrze nagrzanego piekarnika (ok. 200–250°C) i piec 20 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 cukinia
- 1 seler
- 1 papryka żółta
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- 6 ziemniaków
- 3 łyżki oleju
- liście kapusty
- 1 papryka mielona, ostra
- pieprz
- vegeta
- majeranek
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 500 ml piwa
- 200 g groszku zielonego
- ½ szklanki śmietany 12%
- szczypiorek

Składniki

- 200 g pieczarek
- 3 jajka na twardo
- 3 większe cebule
- papryki
- bakłażan
- sos pomidorowy
- zielenina
- sól, pieprz

Gar wegetariański

Sposób przyrządzenia

Warzywa umyć, obrać i pokroić w talarki. Kociołek ustawić nad ogniskiem. Ścianki kociołka posmarować olejem, wyłożyć liśćmi kapusty i wrzucić pokrojone warzywa wymieszane z przyprawami, koncentratem oraz piwem. Gotować 30 minut. Po otwarciu kociołka dodać zielony groszek i śmietanę wymieszaną z posiekany szczypiorkiem, vegetą i pieprzem. Gotować jeszcze ok. 10 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Młoda kapusta zasmażana

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, poszatkować, opłukać i osączyć. Zalać 1 litrem wody, dodać sól, doprowadzić do wrzenia. Gotować do miękkości na małym ogniu. Kapustę odcedzić, dodać cukier i sok z cytryny, wymieszać. Na maśle zeszklić posiekaną cebulę, posypać mąką, zasmażyć, rozprowadzić zimną śmietaną. Sos dodać do kapusty, dusić jeszcze ok. 10–15 minut. Doprawić solą, pieprzem, kminkiem i majerankiem. Na końcu dodać posiekany koperek. Podawać z ziemniakami.

Poleca Joanna Nowak, Opole

Składniki

- 1 główka kapusty cukrowej
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki śmietany 12%
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka majeranku, sól, pieprz

Składniki

- 1 główka młodej kapusty
- 1 duża cebula
- 1 pęczek koperku
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 szklanka wody
- sok z połówki cytryny
- sól, pieprz

Młoda kapusta z koperkiem

Sposób przyrządzenia

Młoda kapustę posiekać na grube kawałki. Wrzucić do garnka, wlać 1 szklankę wody. Posolić i doprawić pieprzem według uznania. Kapustkę gotować ok. 30 minut. W tym czasie pokroić cienko cebulę i podsmażyć ją na teflonie, dolewając wodę z kapustki, żeby się nie przypaliła. Po 30 minutach gotowania kapustki dodać cebulę i sok z cytryny i gotować 5 minut. Następnie dodać posiekany koperek i gotować jeszcze 5–10 minut. Dodać jogurt i dokładnie i energicznie wymieszać. Pogotować chwilę.

Poleca Anna Frączek, Opole

Kapusta z grzybami

Sposób przyrządzenia

Kapustę pokroić, zalać w garnku 2 szklankami wody i gotować aż do miękkości na małym ogniu razem z przyprawami. Grzyby opłukać, namoczyć na 2–3 godziny w wodzie, a następnie ugotować w 1 szklance wody aż do miękkości. Zaraz po przestudzeniu pokroić grzyby w cienkie paseczki i razem z wywarem dodać do kapusty. Cebulę obrać, pokroić, zrumienić na tłuszczu i dodać do kapusty. Całość pogotować jeszcze przez chwilę. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg mało kwaśnej kiszonej kapusty
- 100 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 4 łyżki masła lub oleju
- 2 listki laurowe
- 4 ziarna pieprzu
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 łyżeczki vegety

Składniki

- 1 kg kapusty kiszonej
- 2 marchewki
- 200 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka mąki
- olej słonecznikowy

Sposób przyrządzenia

Kapustę kiszoną wypłukać, przełożyć do garnka i gotować na małym ogniu ok. 30 minut. Następnie odcedzić i dodać 2 surowe marchewki starte na tarce o grubych oczkach, 2 cebule pokrojone w kostkę. Boczek pokrojony w kostkę i podsmażony na 3 łyżkach oleju z dodatkiem 1 łyżki mąki dodać do kapusty. Całość doprawić solą, pieprzem i cukrem do smaku i dokładnie wymieszać. Podawać na gorąco.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kapusta zasmażana I

Kapusta zasmażana II

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcedzić i drobno pokroić (chodzi o to, żeby zbyt długie nitki kapusty nie ciągnęły się podczas jedzenia), włożyć do garnka, dodać ziele angielskie, liście laurowe i zalać wszystko wodą tak, aby woda przykryła kapustę. Gotować do osiągnięcia miękkości, następnie odcedzić i dodać równoległe usmażoną na maśle cebulę, a także sól i pieprz do smaku, a następnie dodać jeszcze odrobinę wody i posypać delikatnie mąką tortową, wszystko mieszając, aby kapusta zgęstniała.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 1 kg kiszonej kapusty
- 4 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 3 cebule
- ½ kostki masła

Składniki

Składniki na 5 porcji

- 1 główka białej kapusty (ok. 1–1,2 kg)
- 2 cebule
- 2 kwaskowate jabłka
- 1 łyżka mąki
- sól, cukier, zmielony kminek
- ocet winny lub jabłkowy
- smalec
- 3 łyżki oleju do zasmażenia cebuli
- 1 szklanka wody

Kapusta biała zasmażana

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować, oprószyć solą, odstawić na 10 minut. Po tym czasie zalać wrzątkiem, odsączyć na sicie. Na oleju zasmażyć posiekaną cebulę; gdy się zeszkli, dodać odsączoną kapustę, pokrojone w cząstki jabłka. Podlewać wodą, dusić do miękkości. Na smalcu zasmażyć mąkę; gdy straci smak surowizny, rozprowadzić zasmażkę wywarem spod kapusty, zagotować, połączyć z kapustą, dodać przyprawy. Zagotować jeszcze raz.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 mała, zielona cukinia
- garść pokrojonego szpinaku
- 40 g sera feta
- 3 łyżki uprażonych orzechów włoskich
- 1 ząbek czosnku zmiążdżony
- 1 jajko, sól, pieprz, olej rzepakowy

Składniki na sos

- 1 pomidor
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ocet balsamiczny do smaku
- mięta pokrojona, sól i pieprz

Placki z cukinii i szpinaku

Sposób przyrządzenia

Cukinii nie obierać, ale zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Lekko posolić, poczekać, aż puści wodę, następnie ją odcisnąć. Dodać szpinak, czosnek, ser feta i orzechy. Posolić i doprawić pieprzem. Jajko wymieszać z całością. Na patelni rozgrzać małą ilość oleju i smażyć placki. Przygotować sos – tzn. 1 pomidor pokroić i wycisnąć miąższ z pestkami, dodać 1 łyżeczkę oliwy z oliwek, ocet balsamiczny do smaku, mięte pokrojoną. Doprawić solą i pieprzem.

Poleca Magda Nocoń, Przysiecz

Jarskie gołąbki

Sposób przyrządzenia

Zlużno zwiniętej kapusty wykroić głąb, kapustę obgotować, odcedzić, zdjęć duże liście. Kaszę wsypać do 2 szklanek wrzącej wody, ugotować na gęsto. Na tarce zetrzeć ziemniaki, wylać na sito, odcedzić. Cebulę drobno pokrajać i odsmażyć na słoninie. Wymieszać ziemniaki z kaszą i cebulą, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Uformować gołąbki, rozkładając nadzienie na liściach kapusty. Układać w brytfannie wysmarowanej tłuszczem, skropić tłuszczem i upiec w niezbyt mocno nagrzanym piekarniku. Sparzone i obrane ze skórki pomidory rozgotować z dodatkiem wody i kostki rosółowej. Pomidory podprawić śmietaną z dodatkiem mąki, sos przyprawić do smaku. Upieczone, gorące gołąbki polać sosem już po rozłożeniu na talerze. Posypać zieleniną.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 główka kapusty
- ½ szklanki kaszy jęczmiennej
- 1 kg ziemniaków
- 50 g słoniny
- 2 cebule
- 1 kostka rosółowa
- kilka łyżek śmietany
- pietruszka zielona lub koperek
- 4 pomidory
- 1 łyżeczka mąki
- 1 szklanka wody

Pikantne placki z dynią

Sposób przyrządzenia

*Z*umytej i oczyszczonej z nasion dyni skroić twardą skórkę, a miąższ zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Żółtka utrzeć z masłem, dodać szczyptę cukru i energicznie mieszać, powoli wsypać mąkę, a potem wymieszać masę z dynią i doprawić do smaku pieprzem i solą. Na końcu delikatnie, ale dokładnie wymieszać sztywną pianę ubitą z białek. Na rozgrzany na patelni olej kłaść łyżką małe porcje ciasta, formując placuszki, smażyć je z obu stron na rumiano i od razu podawać z pikantnym sosem, np. pomidorowym.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 kg dyni o możliwie grubym miąższu
- 4–5 jajek
- 1 czubata szklanka mąki
- 1 łyżka masła
- szczypta cukru
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Składniki

- 1 duża cukinia (ewentualnie 2 średnie)
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- 4 łyżki otrębów
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*C*ukinie obrać i razem z cebulą zetrzeć na drobnych oczkach. Odstawić na 10–15 minut. Odląć wodę. Dodać pozostałe składniki i porządnie wymieszać. Smażyć placuszki na rozgrzanym teflonie (na średnim ogniu). Przewracać dopiero wtedy, kiedy brzegi placków się zrumienią.

Poleca Anna Frączek, Opole

Placki z cukinii z cebulą

Placki z kalafiora z sosem z pieczarek

Sposób przyrządzenia

*K*alafiora podzielić na różyczki i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać posiekaną w drobną kosteczkę 1 cebulę. Dodać jajka, otręby, posiekany koperek i inne przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać. Powinna powstać lekko zwarta masa. Jeśli użyto małych jajek, należy dodać jeszcze jedno. Smażyć placuszki na dobrze rozgrzanej patelni teflonowej na małym ogniu, aby kalafior nie był surowy. Pieczarki obrać i podsmażyć na wodzie. Posolić i doprawić pieprzem według smaku. Dodać drobno posiekaną cebulę. Zalać wodą. Dodać jogurt i odparować w celu uzyskania gęstego sosu. Odłożyć 2–3 łyżki ugotowanych pieczarek, resztę potraktować blenderem. Dodać odłożone pieczarki i wymieszać i podać do stołu.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- połówka sporego kalafiora
- 2 cebule
- połówka sporego pęczka koperku
- 3 jajka
- 3 łyżki zmielonych otrębów
- sól, pieprz
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 6–7 sporych pieczarek
- 1 jogurt naturalny
- 1 szklanka wody

Składniki

- 1 duży seler (ok. 350 g)
- 4 łyżki mąki pszennej
- 4 jajka
- 1/2 szklanki zsiadłego mleka (kefiru)
- 2 cebule (ok. 150 g)
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki (może być mrożonej)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 4 łyżki oleju, sól do smaku

Sposób przyrządzenia

*S*eler obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać zsiadłe mleko, mąkę, jajka, drobno pokrojone w kostkę cebule, natkę pietruszki i paprykę. Przyprawić solą i starannie wymieszać. Kłaść na rozgrzany olej małe placki i smażyć z obu stron na rumiano. Podawać polane kwaśną śmietaną lub stopionym masłem.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Placki z selera I

Placki z selera II

Sposób przyrządzenia

Seler obrać, pokroić w plastry o grubości 1 cm. Do garnka wlać wodę, posolić i zagotować, następnie do garnka wkroić seler pokrojony w plasterki. Gotować ok. 10 minut. Następnie odcedzić, posypać bazylią, tymiankiem, pieprzem i solą. Pory obtoczyć w roztrzepanych jajkach, a następnie w tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym oleju ok 15 minut. Podawać z sałatą lodową.

Poleca Emilia Legiecka, Prószków

Składniki

- 2 seler
- masło
- 2 jajka surowe
- bułka tarta
- olej do smażenia
- sól, pieprz, bazylia, tymianek

Składniki

- 1 średnia, młoda cukinia
- ser żółty
- po ½ strąka żółtej i czerwonej papryki
- 100 g mąki
- 1 jajko
- 1 większy ziemniak
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Placki z cukinii z serem

Sposób przyrządzenia

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Podobnie uczynić z ziemniakiem i serem żółtym. Paprykę umyć, pokroić w kostkę i oddzielić nasionka. Do cukinii, ziemniaka i sera dodać mąkę, jajko i wymieszać. Dodać paprykę. Wymieszać i przyprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać sporą ilość oleju. Przygotowaną wcześniej masę przekładać łyżką na patelnię i formować niewielkie placuszki. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Zdjąć z patelni, kłaść na talerz wyłożony papierowymi serwetkami i osączyć z tłuszczu.

Poleca Jerzy Konieczny, Opole

Placuszki z cukinii i pieczarek

Sposób przyrządzenia

Cukinię obrać, wydrążyć środek i zetrzeć na małych oczkach. Posolić i odstawić, żeby puściła sok (ok. 10 minut). Odląć sok z cukinii i dodać starte na grubych oczkach pieczarki, pokrojoną drobno dymkę razem ze szczypiorkiem. Dodać otręby, skrobię (mąkę), jajka, sól, pieprz, ½ łyżeczki czosnku granulowanego i mleko. Dokładnie wymieszać. Kłaść na dobrze rozgrzany teflon. Smażyć na małym ogniu cienkie placki. Smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na ok. 12 dużych placków

- 3 cukinie
- 5 pieczarek
- 1 cebula (dymka)
- 2 jajka
- 6 łyżek otrębów (dowolnych)
- 2 łyżki mąki (ze skrobi kukurydzianej)
- 2 łyżki mleka
- sól, pieprz, czosnek granulowany

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 główka kalafiora
- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 3 duże pomidory
- 300 g groszku z puszki
- olej
- 400 ml bulionu
- natka pietruszki
- kurkuma, papryka, sól, pieprz
- kilka łyżek jogurtu naturalnego

Gulasz warzywny po niemiecku

Sposób przyrządzenia

Kalafior podzielić na różyczki, ugotować w bulionie, odcedzić. Dymki obrać, posiekać. Pomidory pokroić. Groszek osączyć z zalewy. Ziemniaki pokroić na kawałki. Olej rozgrzać w rondlu, podsmażyć dymki. Dodać ziemniaki, podsmażyć. Dodać kalafior, groszek i pomidory, oprószyć solą, kurkumą, pieprzem i papryką, całość chwilę poddusić. Gulasz podawać polany jogurtem.

Poleca Piotr Smolin, Chrzęszczyce

Kukurydza na ostro

Sposób przyrządzenia

Kukurydzę oczyścić, opłukać, ugotować w lekko osolonym wrzątku, osączyć i ostudzić. Oстрыm nożem ściągnąć ziarna kukurydzy. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Cebulę zeszklić na tłuszczu podgrzanym na patelni. Dodać paprykę, kolendrę i kminek, wymieszać i chwilę przesmażyć. Dodać ziarna kukurydzy, wymieszać i podgrzewać wszystko ok. 5 minut na małym ogniu. Przyprawić do smaku sokiem z limonki, solą i pieprzem (można dodać kilka kropli tabasco). Podawać na ciepło do mięsa.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 75 kcal)

- 3 kolby kukurydzy
- 2 łyżki oleju
- 1 czerwona cebula
- 1 zwykła cebula
- 1 papryka czerwona
- sok z 1 limonki,
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- ½ łyżeczki mielonego kminku

Składniki

- 1 kg kapusty kiszzonej
- 2 duże cebule
- 1 zielone jabłko
- 100 ml oleju
- 1 łyżka mąki
- vegeta, majeranek, sól, mielony kminek, pieprz

Kapusta kiszona zasmażana

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcisnąć, dodać obrane i pokrojone w kostkę jabłko, dolać 2 szklanki przegotowanej wody i dusić na małym ogniu przez 1 godzinę. Na patelni rozgrzać olej i wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy cebula zaczyna się złocić, dodać mąkę i zrobić zasmażkę, którą należy dodać do kapusty i mieszać. Przyprawić do smaku.

Poleca Marta Sonsała, Biadacz

Mus szpinakowy

Sposób przyrządzenia

Lście szpinaku przebrać, usunąć ogonki, opłukać pod bieżącą wodą (zimną), osączyć. Przełożyć do ażurowej wkładki do gotowania na parze (sitko wkładane do garnka). Ugotować na parze, przestudzić. Szpinak zmiksować, oddzielić nierozdrobnione łyżki. Żelatynę namoczyć w zimnym bulionie, gdy napęcznieje, podgrzewać aż do rozpuszczenia, ostudzić. Szpinak zmiksować z pokruszonymi żółtkami, posiekanym czosnkiem i startym serem. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Połączyć z ubitą śmietaną. Masę delikatnie wymieszać z rozpuszczoną żelatyną. Przełożyć do małych miseczek i wstawić do lodówki na 2–3 godziny, by stężał. Przed wyjęciem miseczki umieścić na moment w gorącej wodzie, następnie mus wyłożyć na talerzyki, posypać posiekanymi orzechami. Podawać jako przystawkę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 g świeżych liści szpinaku
- 2 łyżki żelatyny
- 100 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 żółtka ugotowane na twardo
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 łyżka startego sera parmezan
- sól, pieprz biały, cytryna
- 400 ml śmietany kremówki
- 2 łyżki orzechów laskowych lub włoskich

Kotleciki ze szpinakiem

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i gotować w osolonej wodzie. Lekko wystudzić i zemleć. Wsypać mąkę, wbić jajko. Doprawić solą i pieprzem. Wyrobić gładką masę. Formować walek (średnica ok. 6 cm) i pokroić w 1-cm plastry. Szpinak przebrać, usunąć zgrubiałe łodygi i umyć. Następnie wsypać do osolonego wrzątku i gotować ok. 2 minut. Odcedzić, przelać zimną wodą. Grubo pokroić. Cebulę i czosnek posiekać i podsmażyć na oleju. Wymieszać ze szpinakiem. Doprawić i dusić. Wystudzić. Na połowę ziemniaczanych placków nakładać po 1 łyżeczce farszu. Przykryć pozostałymi plackami i zalepić brzegi. Smażyć w rozgrzanym, głębokim oleju. Pozostały szpinak podgrzewać. Dodać jogurt, mieszać i gotować ok. 3 minut. P olać kotleciki.

Poleca Adolf Nocoń, Łubniany

Składniki

Składniki na 12 sztuk

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 kg szpinaku
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Ziemniaki duszone z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Pieczarki lub świeże grzyby oczyścić, dokładnie umyć, pokrajać w talarki, dodać posiekaną cebulę, podlać kilkoma łyżkami wody, podusić przez 5 minut. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do pieczarek, przyprawiając solą i pieprzem. Uduśić do miękkości, przyprawiając solą i pieprzem do smaku w połowie gotowania. Mąkę kukurydzianą rozmieszać ze śmietanką, rozprowadzić wywarem, dodać do potrawy, gotować 1 minutę. Podawać potrawę posypaną natką pietruszki.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 500 g ziemniaków
- 200 g pieczarek lub świeżych grzybów
- 100 g cebuli
- ½ szklanki śmietanki
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- sól, pieprz
- natka pietruszki

Składniki

- 6 sporych podłużnych ziemniaków
- 50 g twarogu
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2–3 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego
- 6 oliwek bez pestek
- ½ pęczka natki pietruszki
- 4 suszone pomidory w oleju
- sól, pieprz

Faszerowane kartofelki z twarogiem i suszonymi pomidorami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach w osolonej wodzie, ostudzić, obrać, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć łyżką tak, by powstały miseczki. Miąższ ziemniaczany zmiksować z twarogiem, posiekaną cebulą, czosnkiem i śmietaną. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z posiekanymi oliwkami i połową posiekanej natki. Farszem nappełnić połówki ziemniaków. Pomidory pokroić w paseczki, ułożyć na farszu, posypać resztą posiekanej natki pietruszki.

Poleca Mateusz Brój, Winów

Babka żydowska

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki rozrobić z taką ilością mleka, aby ciasto było dość gęste, ale gładkie. Piec w rozgrzanym piekarniku ok. 60 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Aleksandra Stawarska, Oława

Składniki

- mleko
- 1 kg mąki
- 30 g drożdży
- 2 ugotowane ziemniaki,
- 30 g cukru
- 2 łyżki oliwy
- 3 jajka
- 1 ½ szklanki śmietany
- sól do smaku

Składniki

- 800 g ziemniaków
- 1 jajko
- 200 g boczku
- 150 g pieczarek
- 150 g twardego sera żółtego
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- natka pietruszki
- 4 łyżki tłuszczu
- 1 cebula
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz
- majeranek

Tosty ziemniaczane

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach razem z cebulą, a następnie odcedić część soku. Masę ziemniaczaną połączyć z jajkiem i mąką, doprawić do smaku. Z przygotowanej masy, na mocno rozgrzanym tłuszczu, kłaść łyżką niewielkie, cienkie placuszki i smażyć z obu stron na złoty kolor. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Boczek pokroić w kostkę i lekko wytopić na rozgrzanej patelni. Następnie dodać pieczarki i usmażyć. Na koniec połączyć z koncentratem pomidorowym i doprawić do smaku.

Blachę do pieczenia wyłożyć folią aluminiową i ułożyć na niej połowę placków. Następnie rozsmarować przygotowaną masę i przykryć pozostałymi plackami. Całość posypać startym serem i zapiec w gorącym piekarniku.

Poleca Marcin Lubicz, Opole

Kotlety nadziewane

Sposób przyrządzenia

Prawdziwki namoczyć ok. 15 minut w 125 ml zimnej wody. Następnie je ostrożnie wycisnąć. Cebulę i grzyby pokroić w drobną kostkę. Pietruszkę opłukać i drobno posiekać. Boczek pokroić w kostkę. Wszystkie te składniki wymieszać razem i przyprawić. Oстрыm nożem naciąć w kotletach kieszenie i napęlić je nadzieniem z grzybów. Otwór zaszyć nitką. Margarynę roztopić na dużej patelni i smażyć kotlety – ok. 10 minut na średnim ogniu, na złoty kolor. Kotlety można podawać z fasolką szparagową i gotowanymi ziemniakami.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 4 kotlety schabowe (ok. 200 g każdy)
- 1 woreczek (10 g) suszonych borowików
- 1 mała cebula
- 1 pęczek pietruszki
- 150 g chudego boczku
- trochę pieprzu zielenego
- szczypta soli
- 30 g margaryny do smażenia

Składniki

Składniki na 4 osoby

- 120 g cebuli
- 1 ząbek czosnku,
- 300 g kukurydzy z puszki
- 400 g białej fasoli ze słoika
- 600 g brukselki
- 400 g marchewki
- 2 łyżki oleju
- 500 g mieszanego mięsa mielonego
- pieprz, sól
- 300 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka listków tymianku
- 400 g osączonych pomidorów z puszki

Sposób przyrządzenia

Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w plasterki, czosnek posiekać. Kukurydzę i fasolę osączyć. Brukselkę oczyścić, gotować w osolonej wodzie ok. 15 minut i osączyć. Marchew oczyścić, umyć i pokroić w plasterki. Cebulę i czosnek zeszklić na rozgrzanym oleju. Dodać mięso i smażyć, aż utraci różową barwę. Doprawić solą i pieprzem. Wlać bulion, dodać tymianek, marchew i pomidory, to wszystko gotować ok. 15 minut. 5 minut przed końcem gotowania do składników dodać kukurydzę, fasolę i brukselkę. Potrawę doprawić solą i pieprzem. Podawać z bagietką posmarowaną masłem czosnkowym.

Poleca Aneta Sopa, Brynica

Danie jednogarnkowe z warzywami

Postna kapusta z grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby umyć, zalać gorącą wodą, zostawić na całą noc. Posiekać kapustę, zalać taką ilością wody, aby kapusta była całkowicie przykryta. Zagotować, następnie zmniejszyć ogień. Gotować ok. 30 minut bez przykrycia. Namoczone grzyby zagotować w wodzie, w której się moczyły. Grzyby wlać razem z wywarem do kapusty, gotować razem, aż grzyby i kapusta będą miękkie. Odparować nadmiar wody, wylać do kapusty stopione i lekko przyrumienione ciasto. Przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Kapustę wymieszać i dusić na małym ogniu jeszcze chwilę. Podawać na gorąco, najlepiej z gotowanymi ziemniakami.

Poleca Marcin Konsek, Prószków

Składniki

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 50 g suszonych grzybów (najlepiej prawdziwków, ale mogą być mieszane z podgrzybkami)
- 100 g masła
- sól, pieprz

Kapusta czerwona

Sposób przyrządzenia

Kapustę gotować 20 minut. Następnie odcedzić. Boczek pokroić w drobną kostkę i usmażyć na patelni (do chudego boczku dodać oleju). Całość wlać do kapusty, dodać 1 pokrojoną w kostkę cebulę, obrane i starte na tarce o grubych oczkach jabłko, liść laurowy, ziele angielskie i ocet. Smażyć na lekkim ogniu do miękkości kapusty. Na koniec posolić i doprawić pieprzem do smaku. Podawać z roladą i kluskami śląskimi.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 1 kg poszatowanej czerwonej kapusty
- 200 g boczku wędzonego
- 1 cebula
- 1 jabłko
- liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżka octu
- 1 łyżeczka cukru, sól i pieprz do smaku

Składniki

- 1 kg białej kapusty
- 2 cebule
- 75 g smalcu
- 2 jabłka
- 125 ml wody
- sól
- ocet
- szczypta cukru
- szczypta kminku
- 1 surowy ziemniak

Kapusta biała duszona

Sposób przyrządzenia

*K*apustę wyczyścić i drobno posiekać. Tłuszcz stopić i dusić na nim pokrojoną cebulę. Następnie dodać kapustę, mieszać i dusić. Gdy kapusta opadnie, posolić ją i dodać kminek. Do kapusty wlać wodę i drobno pokrojone jabłka. Dusić jeszcze ok. 30 minut. Na koniec dodać potartego surowego ziemniaka, doprawić do smaku solą, cukrem i octem. Można podawać do gotowanych ziemniaków.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 500 g ziemniaków
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżeczka masła
- sól, pieprz, gałka muskatowa, natka pietruszki

Paluszki

Sposób przyrządzenia

*Z*iemniaki obrać i ugotować. Wystudzić, przecisnąć przez praskę, dodać jajko, mąkę, sól, pieprz, szczyptę gałki świeżo startej na tarce i posiekaną natkę pietruszki. Wszystko razem wymieszać. Lekko zagnieść, formować wałeczki, pociąć je na równe części, każdy obtoczyć w tartej bulce i smażyć na patelni na złoty kolor.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g marchwi
- 1 puszka groszku
- 2 cebule
- sól, pieprz
- sok z cytryny
- cukier
- 1 szklanka bulionu
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki masła
- natka pietruszki

Marchewka z groszkiem

Sposób przyrządzenia

*M*archew oskrobać, umyć, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Wyjąć, pokroić w kostkę. Obrać cebulę, drobno posiekać. W rondlu rozgrzać masło, zeszklić cebulę. Dodać marchew i odsączony groszek. Doprawić solą i pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem. Podlać bulionem, oprószyć mąką, zagotować. Wymieszać, posypać natką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Duszonka z kapustą włoską, kielbasą i boczkiem

Sposób przyrządzenia

*Z*iemniaki obrać i pokroić na niezbyt grube plasterki. Kapustę poszatковать. Boczki i kielbasę pokroić w kostkę i wymieszać z kapustą, czosnek drobno posiekać, naczynie żaroodporne posmarować 2 łyżkami oleju. Następnie w naczyniu układać warstwami ziemniaki, kapustę z boczkiem i kielbasą, czynność powtórzyć. Każdą warstwę lekko posypać solą, pieprzem i czosnkiem. Wierzch poleć pozostałym olejem. Zapiekać pod przykryciem w piekarniku przez 50 minut.

Składniki

- 1,2 kg ziemniaków
- 1 kg włoskiej kapusty
- 300 g boczku
- 300 g kielbasy
- 4 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- ½ szklanki oleju

Poleca Helena Murańska, Prószków

Duszona czerwona kapusta

Sposób przyrządzenia

Kapustę wyczyścić, wypłukać i posiekać. Cukier skarmelizować na tłuszczu do uzyskania jasno brązowej barwy, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i jabłka i krótko dusić. Następnie dodać kapustę wymieszaną z octem. Ocet sprawi, że kapusta nie straci swojego koloru. Całość posolić, dolać trochę wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Dodać też liście laurowe i cebulę z wbitymi goździkami. Dusić 30–45 minut. Do smaku doprawić winem i 2 łyżkami dżemu. Jeśli trzeba, zagęścić mąką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 kg czerwonej kapusty
- 40 g tłuszczu
- 1 łyżka stołowa cukru
- 1 cebula, sól
- 3 jabłka
- 4 łyżki stołowe octu
- 250–375 ml wody
- 1 cebula z 3–4 wbitymi goździkami
- 2–3 liście laurowe
- 10 g mąki do zagęszczenia
- 1 szklanka wina
- 2 łyżki stołowe dżemu porzeczkowego

Składniki

- 1 główka czerwonej kapusty
- 1 cebula
- 3 łyżki tłuszczu
- sok z 1 cytryny
- ocet, cukier
- 1 szklanka wody
- 5 jabłek

Czerwona kapusta z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Główkę czerwonej kapusty cienko poszatkować. 1 cebulę posiekać i zasmażyć w 3 łyżkach tłuszczu, wymieszać z kapustą, dodać sok z cytryny lub skropić octem, trochę cukru i 1 szklankę wody. Nakryć pokrywą i dusić na wolnym ogniu, często mieszając, aby się nie przypaliła. Gdy jest półmiękka, wkroić 5 obranych, pokrojonych jabłek i dusić dalej, aż będzie miękka.

Poleca Janusz Lisoń, Złotniki

Składniki

- 1 kg marchwi
- 30 g tłuszczu
- 125 ml bulionu
- trochę soli
- cukier, pieprz
- vegea

Potrąwka z marchewek

Sposób przyrządzenia

Marchew umyć. Następnie pokroić w jednakowe krążki lub słupki czy też kostki. Do marchwi dodać tłuszcz, bulion, sól, cukier i pieprz. Gotować 20–30 minut na umiarkowanym ogniu. Na koniec posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków



Bigos śląski

Sposób przyrządzenia

Białą i kiszoną kapustę gotować 30 minut i odcedzić. Łopatkę pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych. Następnie podlać wodą i dusić 30 minut. Po tym czasie przelać to do ugotowanej kapusty i dodać jeszcze pokrojony w kostkę boczek i razem smażyć na małym ogniu ok. 1 godziny. Pod koniec smażenia dodać paprykę, cukier, sól, pieprz do smaku, przecier pomidorowy i pokrojoną w kostkę kielbasę. Po przegotowaniu odstawić.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 kg poszatkowanej białej kapusty
- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 kg łopatki
- 300 g boczku wędzonego
- 300 g kielbasy zwyczajnej
- 100 g masła
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki mielonej papryki słodkiej
- 3 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 500 g przecieru pomidorowego
- sól, pieprz do smaku

Bigos staropolski

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć. Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć, następnie dodać pokrojony w kostkę boczek i cebulę. W osobnym garnku nastawić poszatowaną kapustę oraz lekko opłukaną kapustę kiszoną wraz z potartymi na tarce o dużych oczkach warzywami. Dodać mięso, pokrojone grzyby, śliwki i przyprawy. Zalać bulionem i gotować, dusić na małym ogniu, często mieszając. Pod koniec gotowania dodać wino i jeszcze trochę pogotować. Doprawić do smaku. Bigos najlepiej smakuje po tygodniu podsmażania.

Poleca Daniel Kolman, Opole

Składniki

- 2 kg kapusty kwaszonej, cienko pokrojonej
- 500 g boczku wędzonego
- 1 kg łopatki wieprzowej
- 500 g kielbasy (należy obrać ze skórki)
- połówka szynki gotowanej
- 1 kg pomidorów świeżych lub mała puszka koncentratu pomidorowego
- 120 g suszonych grzybów (prawdziwków)
- 3 łyżki tłuszczu (margaryna, najlepiej smalec)
- 4 jabłka winne (obrane)
- 4 średnie cebule
- 2 łyżki cukru (według uznania)
- 1 kostka bulionowa (według uznania)
- 3 szklanki esencjonalnego bulionu
- 12 ziaren owocu jałowca (zgniecionych) lub 1 łyżka startego kminku
- 12 ziaren pieprzu zmielonych
- 2 liście bobkowe, nieco soli
- ½ szklanki wina czerwonego

Składniki

- 1,5 kg słodkiej kapusty
- 1,5 kg kiszonej kapusty
- ok. 500 g chudego mięsa
- ok. 500 g wędzonego boczku
- 3 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- ¼ średniego selera
- 50 g suszonych śliwek
- 100 g suszonych grzybów
- 3 cebule
- smalec do smażenia
- 500 ml bulionu
- 200 ml czerwonego półwytrawnego wina
- liść laurowy, owoc jałowca, ziele angielskie, kminek, majeranek, pieprz mielony, sól

Bigos à la Rubinstein

Sposób przyrządzenia

Grzyby należy namoczyć, zagotować do miękkości. Następnie pokroić, wywar zachować. Kapustę wypłukać w zimnej wodzie, wydusić wodę i włożyć do bulionu do dużego garnka. Gotować do miękkości. Mięso z łopatki posolić, doprawić pieprzem i wysmarować tłuszczem. Po upieczeniu dusić z ½ szklanki wody (do dość miękkiego mięsa). Boczek pokroić w kostkę i stopić na patelni. Na tłuszczu z boczku udusić pokrojoną w półplasterki kielbasę i szynkę pokrojoną w kostkę. Jabłka obrać, wydrążyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę na pozostałym tłuszczu na patelni usmażyć do lekkiego zbrązowienia. W garnku układać warstwy: kapusta, grzyby, pomidory, cebula, mięso, przyprawy, dodać bulion, wywar z grzybów. Przykryć i dusić 90 minut na małym ogniu. Pilnować, aby bigos się nie przypalił. **Uwaga:** Przepis trudny w wykonaniu, dość drogi, ale potrawa pyszna. Wychodzi z tego dość duża porcja, której część można zamrozić.

Poleca Marta Kęsik, Bliszczycze

Cukinia na słodko

Sposób przyrządzenia

W przegotowanej wodzie rozpuścić kwas cytrynowy i zalać pokrojoną cukinię. Zostawić na noc. Rano zlać sok, dodając cukier i cukier waniliowy, i zagotować 5–10 minut. Ułożyć cukinię w słoikach i zalać syropem. Słoiki gotować 10 minut, odwrócić do góry dnem po wyjęciu z garnka, niech wystygną.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 3 kg cukinii obranej i pokrojonej
- 1 kg cukru
- 3 łyżeczki kwasu cytrynowego
- cukry waniliowe
- 1,5 litra wody



Bigos z cukinii

Sposób przyrządzenia

Na spód garnka wlać troszkę oleju. Cebulę pokroić drobno w kostkę. Kielbasę pokroić w kostkę. Pieczarki należy pokroić w słupki. Marchewkę w kostkę. Fasolkę szparagową pokroić w kawałki. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę. Po kolei wszystko dodać do garnka oprócz cukinii. Dusić tak ze 20 minut. Później do tego wszystkiego dodać cukinię. Dusić tak, by cukinia nie była zbyt miękka. Doprawić do smaku przyprawami. Dodać również 1–2 łyżki przecieru pomidorowego i 1 kostkę rosołową.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 5 małych cukinii (1–2 duże)
- po 1 sztuce papryki: czerwonej, żółtej, zielonej
- 200 g fasolki szparagowej
- 4 sztuki kielbasy śląskiej
- 300 g pieczarek
- 1 cebula
- 2 marchewki
- olej (troszkę wlać do garnka)
- 1–2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 kostka rosołowa
- sól, pieprz, curry, papryka ostra

Składniki

- połówka główki czerwonej kapusty
- 100 g boczku
- 1 cebula
- pieprz, sól, ocet, cukier

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatковать, zalać 1 szklanką wody i gotować do miękkości. Dodać stopiony boczek i posiekaną cebulę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, cukrem i octem lub sokiem cytrynowym.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Modra kapusta

Kapusta z wodą mineralną

Sposób przyrządzenia

Kapustę należy poszatковать. Resztę składników dokładnie ze sobą wymieszać. Następnie zalewą zalać kapustę, tak by była cała przykryta. Odstawić na minimum 12 godzin. Kapustę należy następnie odgnieść z zalewy i dodać dowolne warzywa. Kapusta w zalewie może stać nawet tydzień.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 1 kapusta biała
- 500 ml gazowanej wody mineralnej
- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki oleju
- 3/4 szklanki octu
- 1 łyżka soli

Składniki

- 250 g mąki
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 jajka
- 3 łyżki oliwy
- 1 szklanka ciemnego piwa
- 4 jabłka
- cynamon
- cukier puder,
- olej do smażenia

Sposób przyrządzenia

Mąkę wraz z solą przesiać do miski. Żółtka ubić z oliwą, dodać do mąki i starannie wymieszać. Powoli wlewać piwo, cały czas mieszając, aż do uzyskania jednolitej masy. Miskę przykryć i odstawić na 1 godzinę w ciepłe miejsce, by ciasto wyrosło. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Posypać cukrem pudrem i cynamonem. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z piwnym ciastem. Plastry jabłek zanurzyć w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju. Przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Józefina Lasek, Biadacz

Placki piwne z jabłkami

Gołąbki z kapusty włoskiej z kaszą gryczaną i grzybami

Sposób przyrządzenia nadzienia

Grzyby kilka razy wypłukać, zalać wodą i zostawić na noc. Następnego dnia ugotować do miękkości (wywar zostawić na sos), drobno posiekać lub zemeleć w maszynce. Kaszę gryczaną wypłukać 2–3 razy, odcedzić, zalać wrzącą wodą i ugotować, a następnie zostawić do ostygnięcia. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na maśle. Kaszę, grzyby i cebulę wymieszać i przyprawić do smaku pieprzem i solą.

Sposób przyrządzenia kapusty

Główkę kapusty rozebrać z liści (wydrążyć ostrożnie głąb, bo liście są bardziej kruche niż z białej kapusty), sparzyć je mocno we wrzątku, a następnie ostudzić. Do nadziewania wybrać całe liście. Te, które nie będą się nadawały do zawijania, pozostawić do nadzienia.

Zwijanie gołąbków

Zawinięte liście kapusty nadziewać kaszą podobnie jak inne gołąbki, np. z ryżem.

Zapiekanie

W naczyniu żaroodpornym lub innym (np. brytfannie) dno wyścielić liśćmi, które pozostały z kapusty. Układać gołąbki ściśle jeden obok drugiego, następnie dodać trochę masła na wierzch i przykryć z góry pozostałymi liśćmi. Naczynie wstawić do rozgrzanego piekarnika o temperaturze 180°C, polać z góry rozpuszczoną kostką warzywną, nakryć pokrywą i zapiekać tak długo, aż kapusta będzie miękka.

Sposób przyrządzenia sosu

Wywar z grzybów rozcieńczyć kostką warzywną, do smaku dodać sól, pieprz oraz śmietanę zmieszaną z niewielką ilością mąki (w celu zagęszczenia sosu), następnie całość zagotować.

Jeżeli sosu zabraknie (co przy większej ilości gołąbków i niewielkiej ilości wywaru zwykle występuje), można przygotować gotowy sos grzybowy.

Gołąbki można odgrzewać w piekarniku w naczyniu, w którym były przygotowywane, lub na patelni z niewielką ilością masła.

Poleca Sławomir Zator, Prószków

Składniki

- 1 dosyć duża kapusta włoska
- 500 g kaszy gryczanej
- 50 g suszonych grzybów (najlepiej podgrzybki)
- 1 duża cebula
- masło, sól, pieprz



Składniki

- 1 kg kapusty
- 2 kg ziemniaków
- 1 cebula
- sól, pieprz
- 1 kostka rosółowa
- 4 łyżki kaszy manny

Gołąbki z tartych ziemniaków

Sposób przyrządzenia

Utrzeć 2 kg ziemniaków, dodać podsmażoną cebulę, sól, pieprz, 4 duże łyżki kaszy manny. Tak przygotowany farsz zawijać w liście kapusty, tak jak gołąbki z ryżu. Gotować zalane wodą z dodatkiem kostki rosółowej. Podawać na gorąco polane do wyboru: masłem, stopionym boczkiem, masłem i śmietaną, sosem grzybowym.

Poleca Irena Mateuszuk, Prószków

Inne gołąbki

Sposób przyrządzenia

*S*urową kapustę pokroić w dość dużą kostkę (jak łazanki), posolić, lekko pognieść. Mięso pokroić w kostkę, dodać suchą kaszę mannę. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Wszystko wymieszać. Wbić jajka, doprawić solą i pieprzem. Z masy porobić kulki (jak kotlety mielone), obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron, by się przyrumieniły. Wykladać na blachę, zalać sosem, upiec w rozgrzanym piekarniku jak gołąbki.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 nieduża główka kapusty
- 1 kg mięsa wieprzowego
- 200 g kaszy manny
- 4 główki cebuli
- 5 jajek
- sól, pieprz

Składniki na sos

- śmietana
- przecier pomidorowy

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 łyżka mąki gryczanej
- 4 jajka
- 250 ml mleka
- 1 kg świeżego lub mrożonego szpinaku
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 3 pomidory
- 300 g sera feta
- 100 g żółtego sera
- 5 łyżek posiekanych orzechów włoskich
- 2 ząbki czosnku
- olej
- sól, pieprz
- gałka muskatołowa

Pikantny tort naleśnikowy

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę przesiać do miseczki. Dodać szczyptę soli, wbić 2 jajka, wlać mleko, 250 ml wody. Wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni rozgrzać olej. Chochelką nakładać porcje ciasta i smażyć cienkie naleśniki na złoty kolor z obu stron. Pozostałe jajka ugotować na twardo, zalać zimną wodą, przestudzić, obrać i pokroić w kosteczkę. Pomidory zalać wrzątkiem, połać zimną wodą, zdjąć skórkę, a miąższ posiekać. Świeży szpinak oczyścić, umyć i włożyć na 3 minuty do osolonego wrzątku, a następnie odcedzić i grubo posiekać. Mrożony szpinak rozmrozić. Dymkę drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanym oleju. Dodać szpinak, pokrojoną w kostkę fetę, pomidory, jajka i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Naleśniki przełożyć nadzieniem, wierzch posypać startym serem i orzechami. Zapiekać ok. 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Marianna Kmicic, Opole

Zapiekanka z tostami i serem

Sposób przyrządzenia

*K*romki chleba lekko zrumienić w tosterze lub podsmażyć na patelni. Śmietanę lekko roztrzepać z mlekiem, jajkami i białym winem. Dodać obrany i przepuszczony przez praskę lub drobno posiekany czosnek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pomidory sparzyć, obrać. Razem z serem pokroić w plastry. W wysmarowanej masłem formie do pieczenia układać warstwami tosty, plasterki pomidorów i plastry sera tak, by nachodziły na siebie dachówkowo. Zalać sosem. Zapiekać 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 220°C. Zapiekankę przed podaniem posypać listkami bazylii.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g pomidorów
- 8 kromek chleba tostowego
- 3 jajka
- 400 g sera żółtego
- 125 ml śmietany
- 125 ml mleka
- 100 ml białego wina
- sól, pieprz
- ząbek czosnku
- listki bazylii
- masło do formy

Zapiekanka gospodyni

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować, odcedzić, brokuł ugotować, fileć pokroić w kostkę, przysmażyć, ser pokroić w paski, paprykę w kostkę. Makaron i fileć połączyć z koncentratem, doprawić do smaku, wyłożyć do naczynia żaroodpornego, udekorować różyczkami brokułu, papryką, posypać serem i piec 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Składniki

- 1 paczka makaronu świderki
- 1 mały koncentrat
- 1 mały brokuł
- 1 fileć z kurczaka
- 1/3 kostki masła
- 200 g żółtego sera
- połówka czerwonej papryki,
- sól, pieprz, majeranek

Składniki

- 4 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- 500 g boczku (może być odrobina kielbasy)
- 10–12 plasterków boczku do zapiekania na wierzchu
- 2–3 jajka
- sól, pieprz
- vegeta
- papier do pieczenia

Pyszna babka ziemniaczana

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać i zetrzeć na najdrobniejszej tarce, jak na placki ziemniaczane. Cebulę posiekać w kostkę i z pokrojonym w kostkę boczkiem (ewentualnie kielbasą) przesmażyć. Cebula ma się lekko zeszklić, a boczek delikatnie zapiec. Do startych ziemniaków dodać całe jajka, zasmażoną cebulę z boczkiem i doprawić solidnie solą, pieprzem i vegetą. Babka ziemniaczana musi być pikantna! Wymieszać dokładnie. Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na górze ułożyć plasterki boczku. Piec 2 godziny w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Skórka musi być chrupiąca.

Poleca Jadwiga Sztachelska, Wróblin

Babka ziemniaczana ze skwarkami

Sposób przyrządzenia

Słoninę pokroić w kostki, wytopić i zrumienić skwarki. Na wytopionym tłuszczu usmażyć posiekane cebule, dodać skwarki. Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać do nich cebulę z tłuszczem, kaszę manną, sól i pieprz. Masę rozsmarować na wytłuszczonej olejem blasze (może być wyłożona papierem pergaminowym – łatwiej będzie wyjąć babkę z formy). Piec w piekarniku w temperaturze 200°C, aż się ładnie zarumieni. Zamiast słoniny może być olej. Babkę można jeść zaraz po wyjęciu z piekarnika, ale też jest dobra następnego dnia, pokrojona i podsmażona na patelni.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 15 dość dużych ziemniaków
- 300 g słoniny
- 2–3 cebule
- sól, pieprz
- 4 łyżki kaszy manny

Składniki

Składniki na 6–7 porcji

- 1 kalafior (ok. 1 kg)
- 1,2 kg ziemniaków
- 400 g szynki
- 400 g cebuli
- 200 g żółtego sera
- ok. 1/3 kostki masła
- sól, pieprz, vegeta

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na złoty kolor. Kalafiora pokroić na mniejsze części. Ziemniaki pokroić w plasterki, szynkę – w paseczki. Żółty ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem i układać w nim następujące warstwy: ziemniaki, szynka, kalafior i podsmażona cebula. Każdą warstwę posypać przyprawami. Na wierzchu zapiekanki rozłożyć plasterki masła. Całość włożyć do piekarnika i piec ok. 40 minut w temperaturze 160–170°C. Pod koniec pieczenia posypać żółtym serem i zapiekać, aż ser się roztopi.

Poleca Natalia Panusch, Górki

Zapiekanka z kalafiozem

Babka ziemniaczana z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Obrane ziemniaki zalać wrzącą wodą i ugotować pod przykryciem. Odcedzić i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Oczyszczoną cebulę i pieczarki posiekać (można też zetrzeć na tej samej tarce) i połączyć z ziemniakami. Dodać żółtka i ubitą pianę z białek. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Masę przełożyć do formy i posypać startym serem żółtym, zapiekać w mocno nagrzanym piekarniku, aż się ser zrumieni.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 3 cebule
- 250 g pieczarek
- 2 jajka
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki tartej bułki
- sól, pieprz do smaku

Składniki

- 1 średni kalafior
- 400 g mięsa mielonego
- 1 cebula
- sól, pieprz
- 2 kostki sera topionego

Zapiekanka kalafiorowa

Sposób przyrządzenia

Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować na półmiękkko w osolonej wodzie. 400 g mięsa mielonego podsmażyć na cebulce. Doprawić solą, pieprzem. Pod koniec smażenia dodać 2 kostki sera topionego, cały czas mieszając, aż do rozpuszczenia sera. Naczynie żaroodporne wyłożyć kalafiorowymi różyczkami, na który należy wyłożyć mięso mielone. Całość zapiekać w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 20 minut.

Poleca Ewa Kaźmierczak, Prószków

Zapiekanka z szynką i pomidorami

Sposób przyrządzenia

Na osolony wrzątek wrzucić makaron i ugotować al dente. Odcedzić go i wymieszać z 2 łyżkami oliwy. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Zeszklić na pozostałej oliwie. Wymieszać z makaronem, przyprawić solą i pieprzem. Przełożyć do żaroodpornego naczynia. Boczek pokroić na cienkie plasterki, a szynkę w plastry i potem na paski. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na grubsze plasterki. Na makaronie ułożyć warstwę szynki, przykryć ją plasterkami pomidorów, a potem boczku. Całość oprószyć grubo mielonym pieprzem. Ser zetrzeć na tarce, posypać nim zapiekankę. Wstawić na 25 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Przed podaniem posypać zapiekankę natką pietruszki.

Poleca Ewa Kwaśny, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g makaronu rurki
- 4 łyżki oliwy z oliwek lub olej
- 50 g wędzonego boczku
- 1 cebula
- 200 g szynki lub chudej wędzonki
- 3 pomidory świeże lub z puszek
- 50 g żółtego sera
- natka pietruszki
- sól, grubo mielony pieprz

Składniki

- 500 g kapusty białej lub włoskiej
- 250 g ziemniaków
- 20 g suszonych grzybów
- 50 g cebuli
- 100 g żółtego sera
- sól, pieprz
- natka pietruszki

Zapiekanka z kapusty z ziemniakami i grzybami

Sposób przyrządzenia

Pokrojoną i ugotowaną kapustę lekko odcisnąć, suszone grzyby namoczyć w wodzie (tak, aby je przykryła) na 1 godzinę, ugotować w tej samej wodzie do miękkości, dodając sól w połowie gotowania. Ugotowane grzyby drobno pokroić i włożyć z powrotem do wywaru. Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach prawie do miękkości, obrać i pokrajać w słupki. Cebulę pokrajać w talarki, żółty ser zetrzeć na wiórki. Kapustę wymieszać z grzybami razem z wywarem, ziemniakami, cebulą i żółtym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Kapuśniaczki

Sposób przyrządzenia

O bogotować kapustę i podsmażyć, pieczarki połączyć z kapustą i doprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystkie składniki na ciasto posiekać nożem i gdy się połączą, dobrze wyrobić rekami, aż ciasto będzie odchodzić od dłoni; podzielić na dwie części. Każdą z części rozwałkować na prostokąt grubości ok. 0,5 cm i nałożyć wzdłuż farsz, zwinąć jak roladę, odwrócić łączeniem do spodu. Podzielić otrzymaną roladę na części szerokości ok. 2 cm i ułożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Odczekać ok. 20 minut, aż ciasto urośnie, i posmarować roztrzepanym jajkiem, aby uzyskać złoty kolor. Piec ok. 30 minut w nagrzanym piekarniku w temperaturze ok. 180–200°C.

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Składniki na ciasto drożdżowe

- 500 g mąki pszennej
- ½ kostki margaryny
- 150 ml gęstej śmietany
- 30 g drożdży
- 2 całe jajka
- szczypta soli i cukru

Składniki na farsz

- 700 g pieczarek
- 700 g kiszonej kapusty

Składniki

Składniki na 3 porcje

- 2 średnie pomidory
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka octu balsamicznego (ewentualnie soku z cytryny)
- 3 pojedyncze piersi z kurczaka (indyka)
- 3 jajka
- czosnek
- sól, pieprz, oregano

Sposób przyrządzenia

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Cebulę pokroić w małą kosteczkę i podsmażyć na niewielkiej ilości wody. Kiedy cebula nabierze złotego koloru, dodać pokrojone pomidory (razem z mięszem). Doprawić przyprawami. Smażyć na niewielkim ogniu aż do uzyskania jednolitej masy (trwa to 10–15 minut). Mięso z piersi porządnie rozbić, delikatnie osolić i natrzeć ząbkami czosnku. Delikatnie podsmażyć na patelni. Piec nagrzać do temperatury 150°C. Na brytfankę położyć piersi, a na nie po 2–3 łyżki masy pomidorowej. W pomidorach zrobić wgłębienie i wbić do nich jajka. Osolić, doprawić pieprzem i włożyć do nagrzanego piekarnika. Nie przejmować się, jeśli białko spłynie. Najważniejsze jest, aby żółtko pozostało w masie pomidorowej. Trzymać w piekarniku do ścięcia się jajka. Delikatnie wyłożyć na talerz. Najlepsze są, kiedy żółtko jest średnio ścięte.

Poleca Anna Frączek, Opole

Potrąwka z ogórków lub cukinii

Sposób przyrządzenia

Ogórki lub cukinię wyczyścić, umyć, obrać i podzielić wzdłuż na pół. Usunąć pestki i pokroić na jednakowe części po 1–2 cm. Pomidory zblanszować. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Do cebuli dodać pokrojone ogórki lub cukinię, dobrze dusić, dodać pomidory, posolić i nadal dusić pod przykryciem na łagodnym ogniu. W razie potrzeby dolać bulionu. Dusić do miękkości 20–30 minut. Na koniec doprawić przyprawami i dodać śmietanę, zioła i ewentualnie potarty ser.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 30 g tłuszczu
- 1 mała cebula
- 500 g ogórków lub cukinii
- 4 pomidory
- 4 łyżki stołowe śmietany
- trochę bulionu (według uznania)
- koperek, pietruszka, sól, pieprz
- trochę soku z cytryny
- ewentualnie potarty ser

Składniki

- 6 dużych ziemniaków
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki
- sól, pieprz do smaku
- 1 duża cebula lub średnia
- olej do smażenia

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki należy umyć, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wymieszać z mąką, jajkiem, solą i pieprzem. Dodać do tego 1 cebulę, którą należy zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wszystko dobrze wymieszać. Jeśli ktoś chce, może zamiast soli dodać vegetę. Rozgrzać olej na patelni i smażyć placuszki wielkości dłoni, z obu stron na złoty kolor. Placuszki wyjąć na bibułę, aby odsączyć z tłuszczu. Można je jeść ze śmietaną lub z ketchupem.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Placki ziemniaczane

Por zapiekany

Sposób przyrządzenia

Pora dokładnie umyć i pokroić wzdłuż. Gotować go w małej ilości osolonej wody 12 minut i odcedzić. Wodę, w której gotował się por, zostawić na potem. Następnie zawinąć każdy pęd pora w plaster szynki i kłaść do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Z masła i mąki przygotować jasną zasmażkę. Do tego wlać 250 ml bulionu powstałego z gotowania porów i razem zagotować. Powstały sos doprawić gałką muskatołową i śmietaną. Na koniec dodać potarty ser, wymieszać i zalać nim ułożone w naczyniu pędy porów. Potrawę zapiekać 15–20 minut w średnio nagrzanym piekarniku.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 4 grube pędy pora
- 4 plastry gotowanej szynki
- 2 łyżki stołowe masła
- 2 łyżki stołowe mąki (ewentualnie mniej)
- 2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany
- 50 g potartego sera
- sól, gałka muskatołowa

Składniki

- 10 dużych surowych ziemniaków
- 30 g drożdży
- 3 żółtka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz
- duża szczypta roztartego w dłoniach cząbrku lub przyprawy prowansalskiej
- 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- oliwa lub olej

Placki ziemniaczane zaparzone

Sposób przyrządzenia

Pół szklanki mleka lekko podgrzać, dodać drożdże, wymieszać, odstawić w ciepłe miejsce. Uarte surowe ziemniaki przelać na sito, odsączyć z nadmiaru soku, przełożyć do miseczki, zalać pozostałym wrzącym mlekiem. Gdy przestygną, dodać uarte na puch ugotowane ziemniaki, żółtka, wyrośnięte drożdże, mąkę ziemniaczaną i przyprawę. Całość wyrobić na jednolite ciasto. Jeśli będzie zbyt lekkie, dodać 1 łyżkę bułki tartej. Na dobrze rozgrzanym tłuszczu smażyć średniej wielkości placki, rumieniąc z obu stron. Najlepiej smakują gorące, podane prosto z patelni, z dodatkami według własnych upodobań.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Brukselka w sosie śmietankowym

Sposób przyrządzenia

Brukselkę wyczyścić, kaczany naciąć na krzyż, wypłukać. Brukselkę wrzucić do gotującej się posolonej wody. Po ugotowaniu odcedzić i pozostawić do odparowania. Przygotować sos z podanych składników. Jasną zasmażkę zalać bulionem, przyprawić i dodać ugotowaną brukselkę. Mieszać. Na koniec doprawić śmietaną.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 500 g obranego selera
- 250 ml wody
- sól
- 20 g margaryny
- 20 g mąki
- 125 ml mleka
- 2 łyżki stołowe białego wina
- vegeta
- 1 żółtko
- 2 łyżki stołowe śmietany
- 150 g gotowanej szynki
- 1 łyżka stołowa posiekanej pietruszki

Składniki

- 1 kg brukselki
- osolona woda

Składniki na sos

- 30 g masła
- 30 g mąki
- 250–375 ml bulionu warzywnego
- gałka muskatołowa, sól, vegeta
- 5–6 łyżek stołowych śmietany

Seler z szynką

Sposób przyrządzenia

Seler pokroić w plastry i gotować 20 minut w posolonej wodzie. Wyjąć seler z wody i trzymać go w cieple. Z margaryny i mąki zrobić jasną zasmażkę i zalać ją gotującą się wodą z mlekiem. Sos doprawić do smaku winem, ewentualnie przyprawić aromatem i solą. Żółtko wymieszać ze śmietaną i zagaęścić tym sos. Szynkę pokroić w kostkę, posiekać pietruszkę i dodać do sosu. Sosem polać plastry selera. Można podawać ze smażoną kiebasą i ziemniakami.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Krokiety ziemniaczane z grzybami i kapustą kiszoną

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć na noc. Następnie należy je ugotować, odcedzić i pokroić. Kapustę wypłukać i ugotować (musi być miękka). Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle, dodać kapustę i grzyby, smażyć na małym ogniu, aż kapusta ściemnieje, doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki gotować i przecisnąć przez praskę, dodać ½ łyżeczki soli i mąki ziemniaczanej. Zagnieść ciasto, formować wałek o średnicy 6–8 cm i pokroić go na 2-cm kawałki. Na każdy nałożyć farsz, zlepić i formować podłużny krokiet. Na patelni rozgrzać masło i smażyć z obu stron na złoty kolor.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Składniki

- 500 g kiszonej kapusty
- 300 g suszonych grzybów
- 1 duża cebula
- 1 kg ziemniaków
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz
- 1 kostka masła

Składniki

- 1 kg gotowanych ziemniaków
- 250 g mąki ziemniaczanej
- 500–700 g gotowanego mięsa (chudy boczek, łopatka lub mięso z rosołu, lub inne)
- 3 jajka
- 1 duża cebula
- 100 g tartej bułki
- sól, pieprz
- tłuszcz do smażenia

Śląskie krokiety smaczne i pożywne

Sposób przyrządzenia ciasta

Ugotowane ziemniaki utłuc lub zemeć na maszynce, dodać mąkę ziemniaczaną, 1 jajko i sól do smaku. Wszystko wyrobić na taką masę jak kluski śląskie.

Sposób przyrządzenia farszu

Ugotowane mięso zemeć maszynką, dodać 1 jajko i zeszkloną na tłuszczu cebulę oraz sól i pieprz do smaku. Z ciasta formować cienkie placki, nadziać farszem i skleić. Panierować w jajku z dodatkiem 1 łyżki wody i bułce tartej. Piec jak kotlety na rozgrzanym tłuszczu. Masa wystarczy na 10 dużych krokietów. Podawać z surówką według własnego upodobania. Można również podawać z ketchupem na obiad lub kolację.

Poleca Maria Żmija-Glombik, Walce

Ślimaczki ziemniaczane na wafle

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, czosnek również, dodać drobno pokrojony koperek, jajko, sól i pieprz. Wyrobić masę, nakładać ciepłą na wafle i zwinąć w rulon. Zostawić do ostygnięcia. Zimną roladę kroić na 1,5-cm krążki. Obsmażyć na patelni z obu stron na złoty kolor. Roladę można zrobić dzień wcześniej, lecz kroić przed smażeniem.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Składniki

- 1,2 kg ziemniaków
- 1 jajko
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 ząbki czosnku
- pęczek koperku
- 2 kwadraty suchych wafli
- ½ kostki masła lub margaryny
- sól i pieprz do smaku

Krokiety orzechowe

Sposób przyrządzenia

Mieloną kaszę połączyć z orzechami, dodać 1 jajko, szczyptę soli. Całość wyrobić, aż powstanie jednolita masa. Wyłożyć na stolnicę wysypaną bułką tartą. Formować 8 krokietów, panierować w jajku i bułce. Smażyć zaraz po przygotowaniu na „głębokim” tłuszczu z obu stron. Doskonale smakują z dodatkiem grzybów w śmietanie i lampką czerwonego wina.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 2 czubate szklanki ugotowanej na sypko kaszy
- 1 szklanka posiekanych orzechów
- 2 jajka
- sól
- bułka tarta
- oliwa lub olej i masło do smażenia (pół na pół)

Placki ziemniaczane z grzybami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki, żółtka, obie mąki i szczyptę gałki utrzeć w malakserze. Ciasto powinno być jednolite, gładkie, sprężyste. Włożyć na lekko posypaną mąką stolnicę, formować gruby wałek, podzielić na 20 kawałków. Każdą część rozwałkować na placek o średnicy 20 cm, nadziewać farszem i zlepić boki, formując zgrabne pierogi. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz. Każdy placek oprószyć mąką (dociskając dłonią, by mąka dobrze przylgnęła) i smażyć, rumieniąc z obu stron. Przełożyć do naczynia do zapiekania i wstawić na 10 minut do nagrzanego piekarnika (by „doszły”). Podawać gorące, na zagrzanych talerzach, z pikantnym sosem i delikatną surówką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- lekko pikantny farsz grzybowy z cebuli i grzybów
- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- szczypta gałki muskatołowej
- mąka krupczatka do panierowania
- oliwa lub olej

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 1 jajko
- czosnek, sól, pieprz, majeranek
- 1 pomidor

Placki ziemniaczane bez mąki

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać do tego startą cebulę, zmiądzony czosnek, sól, pieprz, majeranek i całe surowe jajko. Następnie formować płaskie placki i układać na blasze do pieczenia, wyłożonej wcześniej papierem posmarowanym lekko olejem. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez 20 minut. Placki podawać nałożone na talerz, przełożone gęstym sosem i pokrojonym w plasterki pomidorem ze świeżym majerankiem

Sposób przyrządzenia

Z jogurtu naturalnego, niewielkiej ilości tartego chrzanu, soli i pieprzu zrobić sos.

Poleca Danuta Figura, Opole

Składniki na sos do placków

- 1 jogurt naturalny
- niewielka ilość chrzanu tartego
- sól, pieprz



Placki ziemniaczane z pieczarkami

Sposób przyrządzenia placków

Obrane ziemniaki i 3 cebule zetrzeć na tarce. Dodać żółtka, mąkę, sól i pieprz. Wszystko starannie wymieszać. Rozgrzać olej na patelni. Placki smażyć do zarumienienia.

Sposób przyrządzenia sosu

Na patelni rozgrzać tłuszcz. Obrane i pokrojone w kostkę pieczarki lekko podsmażyć wraz z 1 drobno posiekaną cebulą. Dodać 100 g śmietany. Przyprawić i wymieszać. Gotowym sosem polewać placki.

Poleca Jerzy Hoffman, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kg ziemniaków
- 4 średnie cebule
- 2 żółtka
- 1½ łyżeczki mąki pszennej
- 6 pieczarek
- 100 g śmietany 18%
- pieprz, sól, olej do smażenia

Zapiekanka kartoflana

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki pokroić w grubsze plasterki i lekko podsmażyć na patelni. Śmietanę wlać do garnka i zagotować. Następnie przełożyć do niej podsmażone ziemniaki i dusić ok. 10 minut. Pieczarki pokroić w słupki i podsmażyć na patelni posolić i doprawić pieprzem do smaku. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek i masło. Chwilę razem przesmażyć. Następnie wszystkie składniki razem z ziemniakami wymieszać i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Zapiekać około 30 minut w temperaturze 160°C. Następnie na tarce o dużych oczkach zetrzeć żółty ser i posypać po wierzchu zapiekanki i włożyć znowu do pieca na 5–10 minut.

Poleca Małgorzata Chrynus, Prószków

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 500 g pieczarek
- 5 ząbków czosnku
- 2 cebule
- 400 ml śmietany 30%
- 250 g sera żółtego
- 2 łyżeczki masła
- tymianek, vegeta, sól, pieprz

Składniki

Składniki na masę ziemniaczaną

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 400 g grzybów
- 400 g białej kapusty
- 2 jajka
- majeranek
- sól, pieprz, maggi

Ponadto

- masło
- ketchup

Zapiekanka ziemniaczana z grzybami i kapustą

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Starte ziemniaki odciągnąć z wody (wodę z góry wylać, a pozostałą na dnie miski skrobieć dodać do ziemniaków). Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, następnie dodać do niej pokrojone grzyby. Wymieszać, dodać sól, pieprz i smażyć ok. 30 minut. Ostudzić. Kapustę poszatковать. Do dużej miski dodać ziemniaki, grzyby i kapustę. Następnie dodać jajka, majeranek, sól, pieprz i maggi. Wszystko razem wymieszać. Do wysmarowanego masłem naczynia żaroodpornego wyłożyć masę ziemniaczaną. Piec ok. 60 minut w temperaturze 180°C. Zapiekankę podawać na ciepło polaną ketchupem.

Poleca Sabina Sowa, Czarnowąsy

Prażonki

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, umyć, wlać trochę więcej niż zwykle wody do gotowania. Osolić, podgotować. Na środku półmiękkich ziemniaków usypać kopczyk z mąki i dalej gotować na wolnym ogniu, uważając, aby woda się nie wygotowała (w razie potrzeby trochę jej dolać). Po jakimś czasie gotowania sięgnąć pod warstwę mąki i sprawdzić ziemniaki, czy są miękkie. Ugotowane do miękkości ziemniaki nakryć mniejszą niż garnek pokrywką i odlać resztę wody, po czym ziemniaki z mąką utrzeć na gładką masę. Nabrać maczaną w gorącej wodzie łyżką niewielkie kąski i po otarciu o brzeg garnka spychać widelcem prażonki wprost na płytki talerz. Okrasić masłem lub słoniną. Można podać jako samodzielne danie z kwaśnym mlekiem albo sałatą lub też jako dodatek do kapuśniaku, zupy grochowej, jarzynowej nawet owocowej. Prażynki stanowiące dodatek do zupy owocowej można posypać cukrem i okrasić masłem. Prażonki są smaczniejsze, jeżeli mąkę przed dodaniem do ziemniaków podpraży się na patelni.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 6 średnich ziemniaków
- 1½ szklanki mąki ziemniaczanej
- sól do smaku
- masło lub słonina do okraszenia

Naleśniki z leczo

Sposób przyrządzenia

Z mąki, mleka, jajek i wody mineralnej przygotować gładkie ciasto i odstawić je na ok. 20 minut, żeby spęczyło. W tym czasie przekroić paprykę na pół, wypestkować ją i wykroić z niej ogonki i białą skórkę. Miąższ umyć i pokroić w drobną kostkę. Pomidory naciąć na krzyż, włożyć na ok. 15 sekund do wrzątku, a następnie obrać je ze skórki i pokroić na cienkie ósemki, wykrawając przy tym nasady ogonków. Cebule obrać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, zrumienić na nim cebulę na złoty kolor, a następnie dodać do niej pomidory. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i dodać do warzyw. Całość doprawić sproszkowaną papryką, solą i pieprzem i dusić przez 20 minut na małym płomieniu. Garnka nie nakrywać pokrywką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wysoką formę do zapiekanki wysmarować tłuszczem. Na patelni, na bardzo małej ilości oleju usmażyć kolejno 12 cienkich naleśników. Aby usmażyć naleśniki, nabrać pełną łyżkę wazową ciasta, wlać je na patelnię i poruszając nią, rozprowadzić ciasto po dnie. Kiedy spód naleśnika będzie złoty, odwrócić go na drugą stronę. Gotowe naleśniki wyłożyć na deseczkę lub talerz. Leczko doprawić na ostro. Naleśniki posmarować niewielką ilością leczy, zrolować i ułożyć obok siebie w uprzednio przygotowanej formie. Całość posypać kruszonym serem owczym. Śmietanę rozmieszać z jajkami i polać nią naleśniki. Całość zapiekać na środkowej półce piekarnika przez ok. 30 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 700 g ugotowanych ziemniaków
- 1 łyżka masła
- 2 żółtka
- szczypta gałki muskatołowej
- sól

Składniki na sos

- 3 łyżki mąki
- 2 jajka surowe
- 3 łyżki tartej bułki
- olej do smażenia

Składniki

Składniki na naleśniki na 4 osoby

- 200 g mąki
- 200 ml mleka
- 2 jajka
- 400 ml wody mineralnej

Składniki na leczo

- 600 g strąków papryki
- 400 g pomidorów
- 2 cebule
- 1 łyżka oleju
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki sproszkowanej papryki
- sól, czarny pieprz

Dodatkowe składniki

- olej do smażenia i wysmarowania formy
- 150 g sera owczego
- 200 g kwaśnej śmietany
- 2 jajka

Krokiety ziemniaczane

Sposób przyrządzenia

Jeszcze ciepłe ziemniaki przecisnąć przez praskę, po czym zagnieść z masłem i żółtkami. Doprawić do smaku solą i gałką muskatołową. Z tak przygotowanego ciasta uformować wałek ok. 2 cm grubości i pokrajać go w 4-cm kawałki. Każdy krokiet zanurzyć najpierw w mące, potem w rozmąconym jajku, a na koniec w tartej bułce. Smażyć w gorącym tłuszczu na złotobrazowy kolor.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Krokiety z kapustą

Sposób przyrządzenia

Na małej ilości tłuszczu podsmażyć rozdrobnioną cebulę, dodać rozdrobnione grzyby. Kaszę, ziemniaki, zasmażoną kapustę oraz przygotowaną cebulę i grzyby zemleć lub rozbić w malakserze. Do masy dodać jajko, doprawić, by była pikantna, a następnie wyrobić. Formować 10 krokietów, panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na bardzo gorącym tłuszczu. Podawać z barszczem czerwonym lub z pikantnym sosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 1 szklanka czubata ugotowanej na sypko kaszy
- 1 szklanka ugotowanych ziemniaków
- 1 szklanka zasmażonej kiszzonej kapusty
- 10 kapeluszy grzybów
- 2 cebule
- 2 jajka
- sól i pieprz
- 1/2 łyżeczki kminku zmiażdżonego
- bułka tarta
- smalec i olej do smażenia (pół na pół)

XV

Potrawy z warzyw - sałatki, surówki



Notatki

Buraczki z chrzanem (ćwikła)

Sposób przyrządzenia

Buraki umyć, włożyć do wrzącej wody i gotować do miękkości na średnim ogniu ok. 1 godz. Ostudzić, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Korzeń chrzanu oczyścić, opłukać, oskrobać, zetrzeć na tarce i skropić niewielką ilością soku z cytryny lub octu winnego. Starte buraki wymieszać ze startym chrzanem, doprawić solą i cukrem do smaku. Można dodać sparzony wrzątkiem kminek, aby ćwikłę uczynić lżej strawną.

Poleca Aneta Wolczańska, Opole

Składniki

- 3 średnie buraki
- 1 korzeń chrzanu średniej wielkości
- sok z cytryny lub ocet winny
- sól, cukier
- 1 łyżeczka kminku

Składniki

- 500 g ogórków
- 100 ml śmietany (gęstej)
- koperek, sól, pieprz, do smaku

Sposób przyrządzenia

Ogórkę należy umyć, obrać, opłukać. Zetrzeć na tarce w plasterki do miseczki, polać śmietaną, posypać solą, pieprzem i posypać koperkiem. Całość dobrze wymieszać.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Mizeria I

Mizeria II

Sposób przyrządzenia

Ogórkę obrać i pokroić w plasterki. Wsypać słodzik, sól, pieprz i wlać ocet (sok z cytryny). Zakryć folią i wsadzić do lodówki na minimum 20 minut. Dodać kefir (jogurt naturalny) i dokładnie wymieszać. Najlepiej włożyć jeszcze na 10 minut do lodówki.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 ogórek zielony
- 400 ml kefiru (jogurtu naturalnego)
- 1 łyżka słodziku w proszku (płynie)
- sól, pieprz (2 szczypty soli i ok. 1/2 łyżeczki pieprzu)
- 1 łyżka octu (soku z cytryny)

Składniki

- 1 ogórek długi zielony
- 3 łyżki octu
- 6 łyżek wody przegotowanej ostudzonej
- 2 łyżeczki cukru
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Ogórkę umyć, obrać ze skórki, pokroić w cienkie plasterki. Posolić i odstawić na 30 minut, aby puścił wodę. W miseczce połączyć ze sobą 2 łyżki octu, 4 łyżki wody, 2 łyżki cukru i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. Z ogórka odcisnąć wodę, połączyć go z zalewą octową, dodać pieprz i gotowe. Można podawać z ziemniakami i pieczonym karczkiem lub innym mięsem pieczonym.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Mizeria z octem

Sałatka pasieczkowa

Sposób przyrządzenia

Szynkę, żółty ser i paprykę pokroić w paski, korniszony pokroić w paski i odcisnąć z soku. Jajka ugotować na twardo i ostudzić, białka jajek pokroić w paseczki, a żółtka pokruszyć, szczypiorek drobno pokroić. Wszystkie składniki ze sobą połączyć, dodać majonez, doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać i schłodzić w lodówce.

Poleca Beata Piechota, Stare Siołkowice

Składniki

- 300 g szynki w plastrach
- 300 g żółtego sera w plastrach
- 1 czerwona papryka
- 5 ogórków korniszonów
- 5 jajek
- 1 pęczek szczypiorku
- 8 łyżek majonezu
- sól, pieprz

Sycąca sałatka z kurczakiem

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w paski. Oprószyć przyprawą do kurczaka i smażyć na rozgrzanej oliwie. Jogurt wymieszać z przyprawą do sałatek. Doprawić solą i pieprzem. Schłodzić. Cukinię, paprykę, pomidory, sałatę i ogórka umyć i osuszyć. Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Miąższ wraz z cukinią pokroić w kostkę i smażyć na oliwie. Wystudzić i osączyć z tłuszczu. Sałatę porwać na kawałki. Pomidory pokroić w ósemki, ogórka w półplasterki, cebulę w piórka. Fetę pokroić w słupki. Kukurydżę osączyć. Warzywa wymieszać. Dodać fetę i kurczaka. Połączyć sosem jogurtowym.

Rada: Na tłuszczu pozostałym po smażeniu cukinii i papryki można zrobić grzanki i posypać nimi sałatkę.

Poleca Aurelia Ociepa, Prószków

Składniki

- podwójny filet z kurczaka
- opakowanie sera feta
- sałata lodowa
- półówka ogórka
- 3 pomidory
- 1 puszka kukurydzy
- półówka cukinii
- mała czerwona cebula
- czerwona papryka
- mały jogurt grecki
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek
- przyprawa do sałatek
- przyprawa do kurczaka

Składniki

- 200 g gotowanej piersi kurczaka z rosółu
- 50 g rodzynek
- 250 g białych części porów
- 100 g orzechów włoskich
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Pora pokroić w talarki, sparzyć wrzątkiem i przelać zimną wodą. Rodzynki zalać wrzątkiem na 10 minut i odcedzić. Dodać mięso z rosółu, wymieszać wszystkie składniki z orzechami, majonezem i sokiem z cytryny, przyprawić. Przed podaniem można udekorować półówkami orzechów.

Poleca Anastazia Pawonkowska, Łubniany

Sałatka z kurczakiem

Sałatka na każdą okazję

Sposób przyrządzenia

Cebule drobno pokroić. Marchewkę, pietruszkę, seler i jabłka zetrzeć na tarce, a jajka pokroić w paski. Wszystkie składniki włożyć do salaterki, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać i pozostawić na 1 dzień. Następnego dnia dodać majonez.

Poleca Sabina Kołodziej, Opole

Składniki

- 4 cebule
- 4 duże marchewki
- 4 jabłka
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 4 korzenie pietruszki
- 1 seler surowy
- sól, pieprz
- majonez

Składniki

- 4 ziemniaki
- 100 g grzybów
- 1 cebula
- 4 łyżki śmietany
- sól

Sałatka z marynowanymi grzybami

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotowane w łupinach wystudzić, obrać i pokroić na kawałki. Dodać poszatutowane grzyby marynowane (lub solone) i cebulę. Wymieszać, posolić do smaku i doprawić śmietaną (lub sosem sałatkowym).

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Sałatka kartoflowa

Sposób przyrządzenia

Ugotować kartofle w łupinach, gorące obrać i dać do wystygnięcia. Wziąć 3 cebule, pokrajać w plasty i podzielić na krążki, a kartofle pokrajać w cienkie plasty. Następnie jedno i drugie przekładać rzędami w salaterce, lekko soląc każdy rząd (można dodać pieprzu) i polewając obficie dobrą oliwą. Po kilku godzinach poleć paroma łyżkami dobrego octu lub sokiem z cytryny, trzymać tak 24 godziny. Od czasu do czasu lekko mieszać, aby nie przełamać platków, a cała sałatka jednakowo przesiąkła oliwą i octem. Przed podaniem ubrać z wierzchu kaparami, pokrojonymi na plasterki korniszonami, grzybkami lub siekanym szczypiorkiem.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 15 dużych ziemniaków
- 3 cebule hiszpańskie
- oliwa
- ocet lub sok z cytryny
- kapary
- korniszony
- grzybki
- siekany szczypiorek
- sól, pieprz do smaku

Składniki

- 1 szklanka kukurydzy z puszki
- 2/3 szklanki makaronu gwiazdki lub inny równie drobny
- 200 g chudej wędliny
- 3 ogórki konserwowe
- majonez
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Ogórki i wędlinę pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odcedzić przez sitko. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać, dodać majonez, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Stanisława Sosulska, Przysiecz

Sałatka z kukurydzy

Sałatka z kukurydzą i tuńczykiem

Sposób przyrządzenia

Kukurydzę zakwaszyć sokiem z cytryny, paprykę pokroić w kostkę, posolić i odstawić, sałatę posiekać w bardzo drobne kawałki, ogórki i jajka pokroić w kostkę. Wszystkie składniki dobrze wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać majonez. Posypać posiekaną pietruszką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 3 puszki kukurydzy
- 3 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 duża czerwona papryka
- 4 duże ogórki kiszzone
- 10 jajek
- 1 puszka groszku konserwowego
- sałata zielona
- natka pietruszki
- majonez
- sól, pieprz

Składniki

- 1 duża puszka groszku świeżego (może też być mrożony)
- 1 duża puszka pieczarek
- 1 cebula
- 200 g majonezu
- 6 łyżek stołowych mleka z puszki
- 1 czubata łyżeczka aromatu
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 1 szczypta gałki muszkatołowej
- 3 krople tabasco

Sałatka groszkowo-pieczarkowa

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać, dodać majonez z mlekiem i przyprawami i mieszać do uzyskania sosu. Do sosu dodać odsączone warzywa. Odstawić na 2 godziny.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Pikantna sałatka z roszponką

Sposób przyrządzenia

Roszonkę opłukać, osuszyć, wyłożyć na talerz. Paprykę słodką i pikantną umyć, usunąć nasionka, pokroić w plasterki, wyłożyć na sałatę. Przykryć kawałkami tuńczyka. Sok z cytryny wymieszać z tabasco, solą i olejem. Sosem polać sałatkę.

Poleca Teresa Ramola, Domecko

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 4 garście roszponki
- po kawałku papryki czerwonej i żółtej
- ½ strąčka papryczki chilli
- 1 puszka tuńczyka w kawałku
- połówka cytryny
- kilka kropli tabasco
- olej
- sól

Składniki

- 750 g ugotowanych jarzyn
- 500 g ugotowanych kartofli w mundurkach
- 2 jajka na twardo
- 100 g korniszonów
- 100–150 g grzybów marynowanych (mogą być pieczarki, kurki lub podgrzybki)
- 250 g jabłek
- sól i cukier do smaku
- ¼ sosu majonezowego

Sposób przyrządzenia

Wszystko pokroić w cienkie plasterki, wymieszać widelcem z sosem, ułożyć w piramidę i ubrać zielenią. Do sałatki można dodać pieczeni cielęcej, śledzia lub ryby.

Poleca Elżbieta Pękała, Kędzierzyn-Koźle

Sałatka francuska

Sałatka serdelkowa

Sposób przyrządzenia

Serdelki, ogórka, cebulę, jabłko, pomidory (oskórowane) i marchewkę pokroić w paski. Żółtko przetrzeć przez sitko i wymieszać z majonezem, śmietaną i przyprawami. Następnie dodać pozostałe składniki i razem wymieszać. Podawać przybrane poćwiartowanym jajkiem i pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 150 g serdelków
- 1 ogórek konserwowy
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 2 pomidory
- 2 ugotowane marchewki
- 2 jajka na twardo (posiekać białka)
- 1 woreczek majonezu (ok. 15g)
- 2 łyżki stołowe śmietany
- sól, pieprz
- papryka
- trochę musztardy
- trochę potartego chrzanu
- szczypiorek
- pietruszka

Składniki

- 500 g pieczarek
- 300 g cebuli
- 5 jajek
- 3 kiszone ogórki
- majonez, ocet
- papryka w proszku, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia

Pieczarki ugotować w całości. Wrzucić je na osolony wrzątek z 3 łyżkami octu. Gotować 15 minut. Wyjąć z wody i ostudzić. Do tej samej wody dodać pokrojoną w kostkę cebulę, gotować 3 minuty i odcedzić. Pieczarki pokroić w plasterki, ogórki i jajka – w kostkę. Wszystko razem wymieszać, przyprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sałatka z pieczarek

Sałatka z wędzonym kurczakiem

Sposób przyrządzenia

Kurczaka (będą to najpewniej udka) obrać ze skóry i tłuszczu, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion, pokroić na 4 części, wrzucić na wrzątek, krótko obgotować, wystudzić, pokroić w drobną kostkę. Kukurydżę i ananasy odsączyć. Ananasy pokroić w kostkę, wszystko wysypać do miski. Majonez połączyć z jogurtem, wymieszać. Przyprawić, połączyć składniki sałatki i wymieszać. Drugą miseczkę wyłożyć sałatą i wysypać sałatkę. Ozdobić natką. Można też posiekaną natkę dodać do sałatki.

Poleca Irena Kalita, Opole

Składniki

- 500 g wędzonego kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 puszka ananasów
- 1 puszka kukurydzy
- 5–6 łyżek majonezu
- 2–3 łyżki jogurtu greckiego
- pieprz, sól
- natka pietruszki
- liście sałaty

Składniki

- 2 długie ogórki szklarniowe
- 200 g żółtego sera w plastrach
- 1 puszka kukurydzy
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek szczypiorku
- po 2 łyżki majonezu i śmietany 18%
- 100 g prażonego, solonego, łuskanego słonecznika
- sól, pieprz

Błyskawiczna sałatka na grilla

Sposób przyrządzenia

Umyte, osuszone i nie obrane ogórki pokroić w paski. Żółty ser pokroić w paski. Kukurydżę osączyć z zalewy. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Szczypiorek opłukać, osuszyć i posiekać. Do warzyw dodać słonecznik. Połączyć ze śmietaną i majonezem. Wymieszać i doprawić.

Poleca Teresa Siekierka, Niemodlin

Sałatka z pieczarek i fasolki konserwowej

Sposób przyrządzenia

Pieczarki, jeśli są małe, usmażyć całe, duże przekroić na pół lub ćwiartki. Po usmażeniu przełożyć do rondla, wysypać czerwoną fasolkę z puski, razem podgrzać i zalać śmietaną rozrobioną z czosnkiem. Pieprz i sól do smaku; można dodać koperek.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 300 g pieczarek
- 1 puszka fasolki czerwonej
- śmietana lub jogurt naturalny
- ząbek czosnku
- sól, pieprz, koperek

Sałatka z mięsem drobiowym

Sposób przyrządzenia

Mięso i szynkę drobno pokroić. Dodać odsączone mandarynki, groszek, grzyby i ósemki jajek. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny i dodać do sałatki. Sałatkę posypać posiekaną pietruszką i wymieszać.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 200 g ugotowanego mięsa drobiowego
- 100 g gotowanej szynki
- 1 puszka mandarynek lub ananasów (częstki)
- 1 paczka mrożonego groszku (300 g)
- 1 mała puszka pieczarek
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1 słoiczek majonezu
- sok z cytryny
- natka pietruszki

Sałatka z jajek

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, następnie drobno pokroić. Dodać do nich pokrojoną szynkę, szparagi i pomidory. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać i odstawić na kilka godzin.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 8 jajek
- 250 g gotowanej szynki
- 1 puszka szparagów
- 2–3 pomidory
- 200 g majonezu
- 125 ml śmietany
- 1 łyżeczka musztardy
- ocet

Składniki

Składniki (na sporą misę)

- 2 średnie pomidory
- 4 młode ogórki zielone (średnie)
- 4 duże rzodkiewki lub 6 małych
- 1 cebula
- 3 jajka ugotowane na twardo
- ½ pęczka szczypiorku
- sałata
- 200 g łososia
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz, kurkuma

Sposób przyrządzenia

Pomidory pokroić na ósemki, wydrążyć środek pomidora i każdą ósemkę pokroić na 3 części. Rzodkiewkę i cebulę pokroić w cienkie plasterki. Jajka obrać i pokroić na większe kawałki. Łosoś (w zależności od tego, czy jest w plastrach czy w kawałku, pokroić na średniej wielkości kwadraciki – niezbyt małe, ale nie za duże) dodać do pokrojonych warzyw, dodać następnie posiekany szczypiorek, posolić, doprawić pieprzem i dodać kurkumę według smaku. W osobnym naczyniu wymieszać dokładnie jogurt z musztardą. Zalać sałatkę. Dokładnie wymieszać. Podawać na poszarpanych liściach sałaty ewentualnie dodać ją do sałatki tuż przed podaniem, żeby nie zwiędła za bardzo.

Poleca Anna Frączek, Opole

Sałatka z łososiem

Sałatka jajeczna z łososiem

Sposób przyrządzenia

Odsączony groszek połączyć z majonezem, posiekanymi pieczarkami i pozostałymi rozdrobnionymi składnikami sałatki. Doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 2 jajka do dekoracji
- 1 mała puszka zielonego groszku
- 1 cebula
- 1 słoik pieczarek marynowanych
- 1 łyżka posiekanego koperku
- ½ szklanki majonezu
- 1 sałata zielona
- 1 plaster wędzonego łososia
- sól i pieprz

Składniki

- sałata „frize” mocno karbowana
- 1 zielona cebulka
- uprażone orzechy włoskie
- ser camembert

Składniki na sos

- musztarda
- miód
- oliwa z oliwek
- czerwony ocet winny, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Sałatkę zieloną umyć (nie trzeba jej kroić). Nałożyć na półmisek, dodać pokrojoną zieloną cebulkę, uprażone orzechy, ser pokroić na małe kawałki. Do tej sałaty potrzebny jest sos vinegrette. Składniki na sos wymieszać. Dodać oliwę z oliwek, posolić, mieszać aż wytworzy się sos. Tym sosem polać sałatkę i dobrze wymieszać.

Poleca Anna Lisoń, Czarnocin

Sałatka zielona – mocno karbowana

Sałatka ziemniaczana

Sposób przyrządzenia

*D*o ugotowanych i pokrojonych warzyw i ziemniaków dodać pozostałe składniki do smaku i mieszać.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- obrane i ugotowane ziemniaki
- marchew
- pietruszka
- seler
- majonez
- musztarda
- sól, pieprz
- puszka groszku z marchewką

Składniki

- 200 g makaronu rurki
- 40 g sosu sałatkowego
- 1 g pieprzu
- 100 g szynki wiejskiej
- 200 g fasolki szparagowej mrożonej
- 200 g fasolki czerwonej konserwowej
- 100 g poru
- 25 g szczypiorku
- 150 ml oleju

Pikantna sałatka z szynką

Sposób przyrządzenia

*M*akaron rurki ugotować al dente, następnie wypłukać go w zimnej wodzie i odsączyć. Oczyszczoną pora pokroić w półksiężycy, szynkę w paski. Fasolkę zieloną zagotować w lekko osolonej wodzie, odsączyć i schłodzić. Fasolkę konserwową odcedzić, szczypiorek posiekać. Pieprz połączyć z olejem i sosem sałatkowym ogrodowym. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać razem z sosem, pozostawić na 15 minut i podawać.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Sałatka Ewy

Sposób przyrządzenia

*W*arzywa pokroić, odkładając do oddzielnych naczyń. Składniki sosu wymieszać i zmiksować. Warzywa z sosem wymieszać bezpośrednio przed podaniem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

Składniki (duża porcja)

- 1 główka kapusty lodowej
- 2–3 cebule czerwone
- 2 świeże ogórki (długie)
- 4 pomidory
- ser feta
- oliwki czarne
- czerwona fasola z puszki

Składniki na sos

- ½ szklanki jogurtu naturalnego lub maślanki
- 2–3 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżki majonezu
- 2–4 ząbki wyciśniętego czosnku
- 1 łyżka octu jabłkowego lub sok z cytryny
- ¼ łyżki musztardy
- 1/8 łyżki pieprzu
- 2 łyżki świeżego kopru



Sałatka wędkarska

Sposób przyrządzenia

Białe części pora pokroić w cienkie półplasterki, jajka i ogórki posiekać w drobną kostkę. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać groszek i majonez. Wszystko dokładnie wymieszać, przyprawić pieprzem z solą. Należy uważać ze względu na słoność sera.

Poleca Alfred Jacek Cywiński, Opole

Składniki

- 2 średnie pory
- 2–3 ogórki konserwowe
- 2–3 jajka ugotowane na twardo
- 200 g żółtego sera
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 majonez

Składniki

- 1 średnia główka zielonej sałaty
- 1 pęczek szczypioru
- 2 łyżki cukru
- 1 cytryna
- sól
- 4 duże ząbki czosnku
- olej

Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, porwać na kawałki. Szczypior umyć, pokroić. Cukier wsypać do rondelka i zalać odrobiną wody (żeby cukier rozpuścić), postawić na małym ogniu i doprowadzić do wrzenia. Odstawić. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wsypać do jednej miski, wymieszać, doprawić do smaku solą. Polać sokiem z cytryny i olejem. Wymieszać.

Poleca Monika Grek, Baborów

Sałata z czosnkiem I

Sałatka szopska

Sposób przyrządzenia

Paprykę umyć, słodką pokroić w dużą kostkę (wcześniej można ją opiec w piekarniku i obrać ze skórki), ostrą pokroić na cienkie plasterki, usunąć nasionka. Pomidory umyć, pokroić na cząstki lub w dużą kostkę. Usunąć stwardniałe kawałki. Ogórka umyć, nie obierać, pokroić w dużą kostkę. Cebulę obrać, pociąć na talarki. Warzywa wymieszać w salaterce (można też dodać posiekaną natkę pietruszki), skropić oliwą z oliwek i winnym octem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wierzch sałatki posypać startym serem.

Uwaga: Ta sałatka to prawdziwy bułgarski przebój! Jest prosta do przygotowania, a jednocześnie bardzo smaczna. Zwykle serwuje się ją przed głównym posiłkiem z dodatkiem świeżego, białego chleba i kieliszkiem rakii (tradycyjnej, bułgarskiej wódki).

Poleca Joanna Styrna, Rzymkowice

Składniki

- 3 strąki papryki słodkiej
- 1 strąk papryki ostrej
- 2 pomidory
- 1 ogórek
- 1 cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu winnego
- 150 g białego sera solan
- sól, pieprz

Składniki

- 3–4 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 3–4 płaty śledziowe solone
- 2–3 jajka ugotowane na twardo
- 1 duża czerwona cebula
- 1 puszka czerwonej fasoli
- majonez
- 2–3 łyżki kwaśnej śmietany

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki pokroić w półplasterki, śledzie pokroić w poprzek w cienkie paseczki, jajka przekroić wzdłuż na pół, pokroić w plasterki, cebulę pokroić w cienkie piórka, fasole przepłukać zimną wodą, dodać do całości. Wmieszać z majonezem, dodać śmietanę celem lekkiego rozrzedzenia. Do smaku doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Poleca Alfred Jacek Cywiński, Opole

Sałatka doktorska

Sałatka ze słonecznikiem

Sposób przyrządzenia

Słonecznik usmażyć lekko na sucho. Wszystkie składniki wymieszać i podać do stołu.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Składniki

- 2 kapusty pekińskie
- połówka ogórka zielonego
- 1½ łyżki słonecznika
- 2 przyprawy znanej marki
- ziola ogrodowe, trochę oleju

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 seler
- sól, czarny pieprz
- 125 g majonezu
- ½ kubka jogurtu
- 2 łyżki winnego octu
- 1 łyżeczka miodu
- 2 jabłka
- 1 strąk czerwonej, marynowanej papryki
- 1 strąk zielonej papryki
- trochę zielonej natki pietruszki

Sposób przyrządzenia

*S*eler obrać, umyć i pokroić w kostkę. Dusić 10 minut w osolonej wodzie, następnie odcedzić i wystudzić. W misce wymieszać majonez, jogurt, winny ocet, trochę świeżo zmielonego czarnego pieprzu i 1 łyżeczkę miodu. Jabłka podzielić na ćwiartki, po wyjęciu gniazd nasiennych pokroić w drobne cząstki i natychmiast włożyć do sosu. Czerwoną paprykę pokroić w drobną kostkę, zieloną – umyć, wypestkować i pokroić w cienkie paski. Paprykę i selera wymieszać z sałatką, przykryć, wstawić na 1 godzinę do lodówki, a po wyjęciu lekko posolić.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Sałatka „Gracja”

Składniki

- 1 słoik marynowanego selera (paseczki)
- 250 g szynki
- 1 puszka ananasa
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 por
- 200 g sera żółtego, twardego
- majonez, natka pietruszki
- sól, pieprz

Sałatka Marysi

Sposób przyrządzenia

*O*dcisnąć zalewę z selera. Ułożyć w salaterce, dodać 250 g szynki pokrojonej w cienkie słupki, pokrojone jajka doprawione pieprzem i posolone, pokrojone kawałki ananasa (lub plastry, ale bez soku). Pora pokroić w półplasterki i sparzyć wodą, odcisnąć z wody, przełożyć do salaterki. Utrzeć na dużych oczkach ser szwajcarski i posypać nim całość. Kilka łyżek majonezu wlać w utworzone dziury w salaterce, odstawić w chłodne miejsce. Następnie całość wymieszać i podawać.

Poleca Maria Kurek, Opole

Sałatka makaronowa I

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować. Pieczarki podsmażyć z cebulką, na koniec dodać 2–3 ząbki czosnku. Gdy wystygnie wszystko, razem wymieszać, dodać majonez i doprawić do smaku i posypać koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 250 g makaronu ryżowego
- 1 kg pieczarek
- 1 cebula
- majonez
- koperk



Sałatka makaronowa II

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować z drobno pokrojonym porem. Następnie dodać pozostałe składniki i wymieszać. Sałatkę połączyć przygotowanym sosem i odstawić na 1 godzinę.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 200 g makaronu kolanka
- 100 g gotowanej szynki
- 1 mała cebula
- 1 mały por
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 2 pomidory

Składniki na sos

- 3 łyżki stołowe oleju
- 3 łyżki stołowe sosu sojowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki stołowe octu
- sól
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki przyprawy chińskiej

Składniki

- 1 puszka kukurydzy
- 1 słoik czerwonej papryki
- 1 cebula
- 1 mały ogórek sałatkowy
- ocet
- olej
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

*C*ebulę i ogórka pokroić w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki. Doprawiać octem, olejem, solą, pieprzem i dodać przyprawę do sałatek.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sałatka paprykowa

Sałatka z papryki

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ugotować, wszystkie składniki pokroić w kostkę, surową paprykę posolić, by zmiękła. Żółty ser zetrzeć tarce o grubych oczkach. Wszystko wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku, dodać majonez.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 słoik marynowanej papryki (mały)
- połówka surowej papryki,
- 1 puszka zielonego groszku
- 4–5 jajek
- 2 cebule
- 4 kiszone ogórki
- 200 g żółtego sera
- zielona pietruszka
- majonez

Warstwowa sałatka z boczkiem

Sposób przyrządzenia

*P*rzygotować sos: Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, wymieszać z jogurtem i majonezem. Doprawić solą. Słonecznik prażyć na suchej patelni. Przesypać do miski. Na gorącą patelnię wyłożyć plastry boczku. Smażyć, aż zrobią się chrupiące. Kukurydzę osączyć. Rzodkiewki, ogórka i kapustę umyć i osuszyć. Jajka ugotować na twardo. Cebule, ogórka i jajka obrać. Kapustę pokroić w paski, a jajka, cebulę, ogórka i rzodkiewki – w kostkę. Na spód salaterki wyłożyć kapustę, a następnie układać warstwy cebuli, kukurydzy, ogórka, rzodkiewki i jajek. Połączyć sosem i posypać słonecznikiem. Na wierzch wyłożyć plastry boczku.

Poleca Dorota Halupczok, Pokój

Składniki

Składniki na 6–8 porcji

- kapusta pekińska
- 2 czerwone cebule
- puszka kukurydzy
- pęczek rzodkiewek
- ogórek
- 4 jajka
- kilka plasterków wędzonego boczku
- 100 g łuskanych pestek słonecznika

Składniki na sos

- 2 łyżki majonezu
- duży jogurt naturalny
- 3 ząbki czosnku
- sól

Sałatka z wędzonej ryby

Sposób przyrządzenia

Paprykę pokroić na pół, usunąć nasiona, wypłukać i pokroić w drobne paski. Jabłko obrać i pokroić w drobne paski. Tak samo pokroić seler i ogórek. Rybę pokroić na cieniutkie plasterki. Wymieszać ketchup z curry i dodać do sałatki. Wszystko wymieszać. Można podawać z bagietką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 zielona papryka
- 1 jabłko
- 1 filiżanka plasterów selera ze słoika
- 1 ogórek konserwowy
- 200 g wędzonej ryby
- 6 łyżek stołowych ketchupu
- ½ łyżeczki curry

Składniki

- 1 puszka tuńczyka
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 200 g sera holenderskiego
- połówka papryki
- 2 łyżki stołowe posiekanej cebuli
- 3 łyżki stołowe ogórka konserwowego pokrojonego w kostkę
- trochę soli i pieprzu
- 2 łyżki stołowe majonezu

Sposób przyrządzenia

Tuńczyka rozdrobnić. Jajka pokroić na plastry. Pokrojoną w kostkę cebulę, ogórek, ser i paprykę wymieszać z tuńczykiem. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać majonez. Zostawić pod przykryciem na jakiś czas.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sałatka na przyjęcie

Składniki

- 1 por (biała część)
- ok. 150 g oscypka
- 4 jajka ugotowane na twardo
- majonez, sól pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Pora przekroić na pół i pokroić w cieniutkie paseczki, jajka posiekać w większą kostkę, oscypek zetrzeć na tarce jarzynowej, wszystko wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać majonez.

Poleca Jolanta Głowala, Opole

Sałatka z oscypka

Sałatka makaronowa z pieczarkami i kurczakiem

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie z odrobiną oleju (według przepisu na opakowaniu). Po ugotowaniu odsączyć i przelać zimną wodą. Ostudzić. Cebulę obrać, drobno posiekać i zeszklić na złoto na oleju, pod koniec smażenia dodać szczyptę soli. Ostudzić. Filety z kury umyć, pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju, doprawić według uznania solą, pieprzem i przyprawą. Dodać cebulę, wymieszać i dusić ok. 5 minut. Ostudzić. Pieczarki oczyścić, pokroić w plastry lub kostkę i usmażyć na oleju, następnie dodać szczyptę soli i pieprzu, dusić aż do odparowania wody. Ostudzić. Wszystkie składniki przełożyć do miski, dodać majonez, wymieszać. Ewentualnie można jeszcze doprawić, dodając według uznania sól, pieprz i przyprawę znanej marki.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Składniki

- 1 opakowanie makaronu kokardki (400–500 g)
- 2 filety z kurczaka (ok. 250–300 g)
- 250g świeżych pieczarek
- 1 duża cebula
- ½ łyżeczki przyprawy znanej marki
- 2 łyżki majonezu
- sól, pieprz
- olej

Sałatka z soi

Sposób przyrządzenia

Jajka, jabłka, cebulę i paprykę pokroić w kostkę. Grzybki w paski. Następnie wszystkie składniki wymieszać z soją. Doprawić solą i pieprzem, dodać majonez, wymieszać, posypać pietruszką.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 ½ szklanki ugotowanej soi
- 2 jabłka
- 2 cebule
- 2 łyżeczki musztardy
- 3 łyżeczki posiekanej pietruszki
- 3 jajka
- 1 słoiczek marynowanych grzybów
- 1 słoiczek marynowanej papryki
- ½ szklanki majonezu
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka tuńczyka w kawałku
- 1 mały por
- 50 g żółtego sera
- 3 łyżki majonezu
- sól i pieprz do smaku
- mielona, ostra papryka

Sposób przyrządzenia

Kukurydzę należy osączyć z zalewy. Pora oczyścić i pokroić na małe kawałki. Tuńczyka osączyć z zalewy, podzielić na kawałki. Ser żółty pokroić w kostkę albo zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Składniki sałatki wymieszać z majonezem i doprawić do smaku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sałatka z tuńczyka I

Sałatka z tuńczyka II

Sposób przyrządzenia

Poszczególne składniki sałatki rozdrobnić i połączyć. Doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- kapusta pekińska
- pęczek rzodkiewek
- pęczek cebuli
- 3 pomidory
- 2 jajka na twardo
- 250 g oliwek
- tuńczyk z puszki
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- sól, pieprz

Sałatka makaronowa z czosnkiem

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować, ogórek zielony zetrzeć na tarce wraz ze skórką, czosnek przegnieść przez praskę, koperek posiekać. Ostygnięty makaron połączyć z ogórkiem, koperkiem, czosnkiem, a następnie doprawić majonezem solą i pieprzem. Sałatkę lekko schłodzić – może być przygotowana dzień wcześniej.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

- 250 g makaronu ryżowego
- 1 ogórek zielony
- 5–6 ząbków czosnku
- świeży koperek
- majonez
- sól, pieprz

Sałatka z tuńczyka III

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki zalewy połączyć i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Tuńczyka odsączyć. Ryż połączyć z zalewą, dodać tuńczyka, drobniutko pokrojoną cebulę i pomidory. Wymieszać. Owinąć salaterkę w folię aluminiową i wstawić do lodówki na kilka godzin.

*Poleca s. Judyta Irena Marszał,
franciszkanka, Opole*

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 puszki tuńczyka w zalewie
- 2 duże, czubate filiżanki wypieczonego ryżu
- 2 cebule czerwone
- 4 pomidory bez skórki
- sałata i zieleń

Składniki na zalewę

- 3 łyżki ketchupu
- 2 łyżki oliwy
- sok z 2 cytryn (4 łyżki)
- 1 łyżeczka cukru pudru

Składniki

- 2 puszki tuńczyka w kawałkach w oleju
- 4 sztuki filetów śledziowych
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 jabłko (reneta)
- cebulka marynowana
- orzechy włoskie pokrojone
- 1 słoik majonezu

Sałatka z tuńczyka i śledzi

Sposób przyrządzenia

*W*yjąć z puszki tuńczyka, osączyć. Następnie ułożyć w salaterce, przysypać jajkiem ugotowanym na twardo, drobno pokrojonym. Posypać solą i pieprzem. Następnie dodać śledzie drobno pokrojone, cebulkę pokrojoną na pół, jabłko pokrojone w kostkę oraz orzechy włoskie pokrojone. W warstwie sałatki porobić otwory, w które trzeba włożyć majonez. Sałatkę przykryć warstwą majonezu i odstawić sałatkę na 12 godzin do lodówki. Wymieszać przed podaniem.

Poleca Maria Szewczyńska, Opole

Sałatka karnawałowa

Sposób przyrządzenia

*R*yż ugotować w dobrze osolonej wodzie. Kurczaka przyprawić w dowolny sposób np. sosem sojowym z odrobiną cytryny, po czym pokroić go w paseczki. Każdy kawałek kurczaka obtoczyć w jajku i składnikach panierki, po czym smażyć w głębokim tłuszczu. Brzoskwinie pokroić w plasterki. W szklanej przezroczystej salaterce na dno równomiernie wrzucać ugotowany ryż, kurczaka, brzoskwinie i sos. Sos: należy użyć soku z brzoskwiń zmieszanego z majonezem, przyprawiając solą i pieprzem.

Poleca Barbara Kolanowicka, Płużnica Wielka

Składniki

- 3 duże piersi z kurczaka
- 2 torebki ryżu
- 1 puszka brzoskwiń
- 1 słoik majonezu
- sól, pieprz, tymianek, pieprz cayenne
- ziarna sezamu na panierkę, jajko

Sałatka z sosem chrzanowym

Sposób przyrządzenia

*Z*iemniaki w mundurkach ugotować, obrać, pokroić w plastry, następnie rzodkiewki pokroić w plastry, a ogórka obrać i też pokroić w plastry, szczypiorek posiekać niezbyt drobno. Jogurt, majonez, chrzan, sól i pieprz razem połączyć i tym sosem zalać przygotowane składniki i wymieszać. Lekko schłodzić.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 5 ziemniaków ze skórą
- 5 rzodkiewek
- 1 zielony ogórek
- 1 pęczek szczypiorku
- 3 duże łyżki majonezu
- 250 g jogurtu naturalnego
- 250 g chrzanu tartego
- sól, pieprz

Sałata z czosnkiem II

Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, porwać na kawałki. Szczypior umyć, pokroić. Cukier wsypać do rondelka i zalać odrobiną wody (żeby cukier rozpuścił), postawić na małym ogniu i doprowadzić do wrzenia. Odstawić. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wsypać do jednej miski, wymieszać, doprawić do smaku solą. Polać sokiem z cytryny i olejem. Wymieszać.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 1 średnia główka zielonej sałaty
- 1 pęczek szczypioru
- 2 łyżki cukru
- cytryna
- sól
- 4 duże ząbki czosnku
- olej

Składniki

- 1 główka zielonej sałaty
- 2 czerwone cebule
- połówka ogórka zielonego
- 1 papryka czerwona
- 6–7 plastrów smażonego boczku
- ½ szklanki słonecznika

Składniki na sos

- 4 łyżki oleju
- 3 duże łyżki musztardy sarepskiej
- 1 duża łyżka cukru
- sok z 1 cytryny

Sałata z prażonym słonecznikiem

Sposób przyrządzenia

Najpierw zrobić sos do sałaty, połączyć wszystkie składniki razem. Sałatę porzucić na drobne listki. Paprykę, ogórka i cebulę pokroić w księżycy. Boczek podsmażyć. Słonecznik uprażyć na suchej patelni na złocisty kolor. Sałatę i warzywa wymieszać lekko schłodzonym słonecznikiem i sosem. Boczek udekorować wierzch sałaty. Podawać z mięsem lub jako przekąskę.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Sałatka przekładana

Sposób przyrządzenia

W tej samej kolejności jak podane są produkty układać do dużej miski i odstawić na 24 godziny do lodówki. Nie mieszać!

Poleca Emilia Ruskowiak, Prószków

Składniki

- 1 mały słoik selera pokrojonego
- 1 puszka kukurydzy
- 1½ pora (sparzyć i pokroić)
- 1 mała puszka ananasów (jeżeli okrągłe, to pokroić w kostkę)
- 250 g gotowanej szynki (pokroić w kostkę)
- 3 kwaśne jabłka (z ćwiartek zrobić plastry)
- 5 gotowanych jajek (drobno pokroić)
- 1 słoik majonezu (3/4 słoika 500 ml)
- 250 g sera gouda (pokroić w kostkę)

Sałatka z marchewki

Sposób przyrządzenia

Marchewkę obrać, ugotować i pokroić w cienkie plasterki. Obraną cebulę i ugotowane jajka pokroić w drobną kostkę. Ogórki obrać i pokroić w plasterki. Tak przygotowane składniki wymieszać ze sobą, dodając posiekaną natkę, majonez oraz sól i pieprz do smaku.

Poleca Jadwiga Prochota, Osowiec-Węgry

Składniki

- 6 marchewek
- 3–4 ogórki kwaszone
- 1 cebula
- posiekana natka pietruszki
- 3–4 łyżki majonezu
- 2 jajka ugotowane na twardo
- sól, pieprz

Sałatka żydowska

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w skórkach, pokroić w kostkę. Posolić i doprawić pieprzem. Cebulę pokrojoną w kosteczkę wypłukać w zimnej wodzie i odcisnąć nadmiar wody. Włożyć do miski. Jajka grubiej pokroić, posolić, doprawić pieprzem. Wcześniej ziemniaki i cebulę skropić octem wymieszanym z 1 łyżeczką cukru, oliwą i pieprzem. Do całości dodać majonez, śmietanę, musztardę i lekko wymieszać.

Poleca Józefa Przedzimirska, Opole

Składniki

- 3–4 średnie cebule drobno posiekane
- 12 jajek ugotowanych
- 3 średnie ziemniaki ugotowane w skórcie
- 1 słoik (250 ml) majonezu
- 1 łyżka śmietany kwaśnej
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka cukru kryształu
- ocet do skropienia według smaku
- oliwa, pieprz

Składniki

- 1–2 ogórki zielone (w zależności od wielkości)
- 4 łyżki octu z białego wina
- 100 g cukru
- zielony koperek
- sól, pieprz

Sałatka z zielonego ogórka

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać ze skóry, pokroić w cienkie plastry (według uznania), lekko posolić i wymieszać. Do osobnego naczynia wlać ocet winny, wsypać cukier, drobno posiekać koperek i dodać do zalewy, po czym wymieszać. Z ogórków odlać wodę, która powstała po zasoleniu, (woda z niej jest potrzebna). Następnie powstałą zalewę wlać do ogórków dodać pieprzu i wymieszać (zalewa powinna być słodko-kwaśna).

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Sałatka buraczana

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo, wszystkie składniki zetrzeć na paseczki, dodać majonez i wymieszać.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- buraczki marynowane (ze słoika)
- jabłka kwaśne
- 5 jajek, cebula
- majonez

Składniki

- 500 g ugotowanej wołowiny
- 2 zielone papryki
- 1 słoik ogórków – pikle
- 1 słoik sałatki paprykowej
- 1 słoik cebulki perłowej
- 250 g drobno posiekanej cebuli
- sos pieprzowy z tabasco
- ketchup
- pieprz
- ocet i olej według uznania

Sposób przyrządzenia

Mięso i paprykę drobno pokroić. Odsączyć ogórki, paprykę i cebulki. Ogórki drobno pokroić. Wszystkie składniki mieszać. Przed podaniem odstawić na całą noc.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sałatka cygańska

Sałatka „na szybko”

Sposób przyrządzenia

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, uważać, żeby się nie pokruszyły. Ostudzić i pokroić w plasterki lub kostkę. Cebulę pokroić w cienkie plasterki lub kostkę, wymieszać z ziemniakami. Polać obficie oliwą i octem winnym, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać na zimno.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 500 g gotowanych ziemniaków
- 2 duże lub 3 średnie cebule (najlepiej czerwone)
- oliwa, ocet winny, sól, pieprz

Składniki

- 1 paczka ryżu
- 2 piersi z kurczaka
- 1 cebula
- 1 ogórek korniszon
- 1 papryka czerwona, surowa
- 1 puszka kukurydzy
- 200 g sera żółtego
- 4 jajka
- 2 łyżki majonezu
- sól, pieprz do smaku

Sałatka z ryżem i kurczakiem

Sposób przyrządzenia

Ryż należy ugotować w osolonej wodzie. Piersi z kurczaka pokroić w paski i podsmżyć. Należy je ostudzić. Cebulę pokroić w kostkę i lekko posolić. Ogórka, paprykę pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić z zalewy i dodać. Jajka ugotować na twardo, pokroić w kostkę. Ser żółty należy pokroić w kostkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać majonez, całość dobrze wymieszać.

Poleca Wanda Kuźnia, Prószków

Sałatka admirałska

Sposób przyrządzenia

Kapustę pokroić na cienkie paski. Jabłka umyć, wykroić gniazda nasienne, pokroić w kostkę (nie obierać!). Skropić sokiem z cytryny. Ser pleśniowy pokroić w kostkę. Ocet winny utrzeć z olejem. W salaterce połączyć kapustę, jabłka i ser. Polać sosem, posypać orzechami (można je wcześniej lekko podprażyć na suchej patelni) oraz posiekaną dymką ze szczypiorem, oprószyć solą i pieprzem.

Poleca Janina Drewniak, Chudoba

Składniki

Składniki na 4 porcje

- połówka małej kapusty pekińskiej
- 4 kwaśne jabłka
- 2 łyżki soku z cytryny
- 100 g sera pleśniowego
- 1 łyżka białego octu winnego
- 4 łyżki oleju
- 100 g wyluskanych orzechów włoskich
- 3 cebule (dymki) ze szczypiorem
- sól, pieprz

Składniki

- 5 ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 2 cebule
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 4 łyżki majonezu
- sól, pieprz

Sałatka z jajkiem i szczypiorkiem

Sposób przyrządzenia

Obrane ziemniaki i jajka, pokroić je w kostkę. Cebulę posiekać. Wszystko wymieszać z majonezem, przyprawić solą i pieprzem. Wstawić na 20 minut do lodówki. Przed podaniem posypać szczypiorkiem.

Poleca Rozwita Mazur, Nysa

Sałatka z jajkiem i wędliną

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ugotować na twardo. Resztę składników pokroić na plasterki. Wszystkie składniki wymieszać i zajądać. Podawać np. z sosem czosnkowo-koperkowym.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- połówka główki sałaty lodowej
- połówka zielonego ogórka
- pomidor
- rzodkiewka
- cebula
- 3–4 jajka
- wędlina drobiowa

Składniki

- 4 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 1 nieduży brokuł
- 1 zielona papryka
- 1 puszka zielonego groszku
- 2 kiszone ogórki
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 6 łyżek oliwy
- 4 łyżki musztardy
- sól, pieprz

Sałatka ziemniaczana z brokułami i papryką

Sposób przyrządzenia

*R*óżycki brokuł krótko obgotować w lekko osolonej wodzie. Osączyć groszek. Obrane ze skórki ziemniaki, oczyszczoną paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Dymkę umyć, osuszyć i posiekać. Składniki wymieszać, posypać obficie pieprzem. **Przygotować sos:** wymieszać – ale nie miksować! – oliwę z musztardą (obie powinny mieć temperaturę pokojową). Sosem polać składniki sałatki, jeszcze raz wymieszać. Nie solić, ponieważ musztarda jest wystarczająco słona.

Poleca Izabela Styła, Dylaki

Sałata z papryką

Sposób przyrządzenia

*L*iście sałaty oczyścić i rozdrobnić. Paprykę oczyścić i pokroić w paski. Szcypiorek drobno posiekać. Dodać odcedzoną cebulkę. Wymieszać wszystkie składniki i zalać sokiem z cytryny wymieszanym z musztardą i oliwą. Dekoracyjnie rozłożyć na półmisku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 główka sałaty zielonej karbowanej
- po 1 papryce: żółtej, czerwonej
- 1 słoik cebulki marynowanej
- ½ pęczka szczypiorku
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z połówki cytryny
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 250 g sera mozzarella
- 4 duże pomidory
- 8 liści sałaty
- 4–6 łyżek oleju z pestek winogron lub słonecznikowego
- 3 łyżki octu winnego
- 4 łyżki posiekanej świeżej bazylii
- sól, pieprz

Mozzarella z pomidorami

Sposób przyrządzenia

*S*ałatę umyć, dokładnie osuszyć i porwać palcami na kawałki. Ułożyć ją na talerzu. Skropić olejem i octem. Ser pokroić w plastry, rozłożyć go na sałacie. Ser należy skropić olejem i octem, posypać solą i pieprzem. Pomidory umyć (można sparzyć i zdjąć skórkę). Następnie pokroić w plastry i ułożyć je na serze. Skropić olejem i octem. Posypać bazylią, dodać sól i pieprz.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sałatka brokułowa I

Sposób przyrządzenia

Sałatkę należy układać warstwami: brokuł podzielony na różyczki, jajka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić w kostkę, pomidory pokroić w kostkę i ser także. Na górę dodać majonez wymieszany z jogurtem i posypać uprażonymi pestkami słonecznika. Nie mieszać. Układać na talerzu, biorąc sałatkę do samego spodu.

Poleca Irena Mateuszuk, Prószków

Składniki

- 1 ugotowany brokuł
- 6 jajek
- 6 pomidorów sparzonych (bez skórki i pestek)
- ¾ paczki sera feta
- pestki słonecznika już obranego
- 1 jogurt naturalny zmieszany z majonezem
- sól i troszkę cukru

Składniki

- 2 brokuły
- 2–3 kotlety z kurczaka
- groszek z marchewką
- 1 puszka kukurydzy
- 1 łyżka majonezu
- 1 czysty jogurt
- 1 cebula, pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Poszczególne składniki mieszać w misce.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Sałatka brokułowa II

Sałatka brokułowa warstwowa

Sposób przyrządzenia

Brokuły i kalafiora oczyścić, ugotować, wystudzić i podzielić na drobne różyczki. Ugotowane jajka pokroić w kostkę. Ugotowaną marchew i ogórki również pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zacierkę ugotować i przestudzić. Odcedzić kukurydżę i fasolkę. W szklanym, przezroczystym naczyniu układać składniki warstwami: brokuły – jajka – ogórki – kalafior – marchewka – kukurydza – ser. Co trzecią warstwę przekładać sosem. Warstwy układać aż do wyczerpania składników.

Wierzch sałatki wykończyć dekoracyjnie.

Składniki na sos

- 2 małe jogurty naturalne
- ¼ słoika majonezu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Składniki sosu wymieszać i doprawić do smaku.

Uwaga: Układ warstw można dowolnie komponować według swoich upodobań kolorystycznych bądź smakowych.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 mały brokuł
- 1 mały kalafior
- 6 jajek
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 marchewka
- 1 pęczek szczypiorku
- 150 g zacierki
- 100–150 g żółtego sera
- 4–5 ogórków konserwowych lub kiszonych
- sól, pieprz

Składniki

- 2 jabłka
- 1 puszka marchewki
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 2 słoiki selera konserwowego
- 1 mały jogurt naturalny
- 2–3 łyżki majonezu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, pokroić w półplasty. Marchew pokroić w plastry, szczypiorek drobno posiekać. Dodać pozostałe składniki, zalać jogurtem połączonym z majonezem, wymieszać i doprawić do smaku. Wierzch udekorować paseczkami marchewki i szczypiorkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sałatka fasolowa

Zdrowa sałatka

Sposób przyrządzenia

Przygotować sos: czosnek przecisnąć przez praskę, dodać sól ziołową, cukier, pieprz ziołowy, musztardę, jogurt i oliwę. Skropić sokiem z cytryny, wstawić do lodówki. Sałatę porwać na kawałki, dodać kukurydzę, kiełki, pokrojoną w kostkę fetę. Doprawić do smaku. Przed podaniem sałatkę poleać schłodzonym sosem.

Poleca Hiacynta Biernat, Klucz

Składniki

- 1 główka sałaty lodowej
- 60 g kiełków rzodkiewki
- ½ puszki kukurydzy
- 100 g sera feta
- sól ziołowa
- pieprz ziołowy
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka musztardy
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oliwy

Składniki

- 2 pory
- 200 g szynki
- 2 średnie cebule
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ główki sałaty zielonej
- 1 opakowanie sera feta
- 1 puszka fasoli czerwonej
- 1 puszka fasoli białej
- sól, pieprz

Składniki

na sos

- 3 łyżki przegotowanej wody
- 3 łyżki oliwy
- 1–2 łyżki soku z cytryny
- musztarda do smaku
- drobno pokrojony koperek (o ile chcemy otrzymać sos koperkowy)
- przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli chcemy otrzymać sos czosnkowy)
- sól i pieprz

Sałatka fasolowa z szynką

Sposób przyrządzenia

Pory pokroić i sparzyć. Szynkę pokroić w cienkie paski. Cebule i szczypiorek drobno posiekać. Liście sałaty umyć, oczyścić i rozdrobnić. Ser pokroić w kostkę. Dodać odcedzone fasolki i wymieszać. Przygotować sos sałatkowy. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać, zalać sosem i doprawić do smaku. Przed podaniem przyozdobić listkami sałaty.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sałatka jarzynowa

Sposób przyrządzenia

Ugotowaną marchew, pietruszkę, seler, jajka pokroić w drobną kostkę. Obrane jabłka i ogórki również pokroić w drobną kostkę. Z pozostałych składników odlać wodę. Wszystko połączyć, dodać jogurt, majonez, dokładnie wymieszać i doprawić. Wierzch sałatki udekorować np. drobno posiekanym szczypiorkiem, plasterkami marchewki i ćwiartkami jajka.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3–4 marchewki
- 2 pietruszki
- połówka selera
- 3–4 jajka
- 4 ogórki kiszzone
- 2 średnie jabłka
- ½ puszki kukurydzy
- ½ puszki groszku zielonego
- ½ puszki fasoli czerwonej
- 1 mały słoik cebulki konserwowej
- 1 mały słoik kiełków sojowych
- 1 mały słoik majonezu
- 1 mały jogurt naturalny
- szczypiorek
- sól, pieprz

Sałatka z buraczków czerwonych

Sposób przyrządzenia

Buraczki ugotować, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Marchew obrać, zetrzeć drobno. Cebulę pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dolać oliwę i doprawić do smaku. Przełożyć do salaterki i posypać szczypiorkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 4 buraczki czerwone
- 3 marchewki
- 2 jabłka
- 1 cebula
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 2–3 łyżki oliwy z oliwek
- sok z połówki cytryny
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 kg buraków
- 1 jabłko kwaskowate
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka mąki
- sól, cukier, biały pieprz
- śmietana
- ocet winny lub jabłkowy

Sposób przyrządzenia

Umyte buraki (osuszone) wstawić do piekarnika na 1 godzinę w temperaturze 180 stopni. Ciepłe obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach (lub rozbić w malakserze). Podobnie utrzeć jabłko. Na rozgrzanym tłuszczu zasmażyć drobno posiekaną cebulę; gdy się zeszkli, dodać mąkę, zasmażyć, aż nabierze złocistej barwy. Bezpośrednio na zasmażkę wyłożyć buraki i jabłko, posypać przyprawą i kilka minut zasmażać. Po zdjęciu z ognia dodać roztrzępaną śmietanę w ilości według własnych upodobań smakowych.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Buraczki zasmażane II

Sałatka z kurczaka

Sposób przyrządzenia

Filet z kurczaka ugotować i pokroić w małe kawałki. Pietruszkę, ogórki i pieczarki pokroić. Ułożyć warstwami i zalać przyprawionym majonezem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 1 puszka groszku zielonego
- 1 słoik selera
- 1 słoik pieczarek w occie
- 3 ogórki konserwowe
- pietruszka zielona
- majonez, chrzan

Składniki

- 400 g pieczarek
- 1 średni por
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 ugotowana pierś z kurczaka
- 3 średnie ogórki konserwowe
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz, do smaku

Sposób przyrządzenia

Pieczarki ugotować (odcedzić po 10 minutach od zagotowania wody). Pokroić w kostkę. Pora pokroić w półksiężycy. Jajka, pierś i ogórki pokroić w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki, dodać jogurt, musztardę i doprawić do smaku. Wsadzić do lodówki w celu „przegryzienia się” składników.

Poleca Anna Frączek, Opole

Sałatka z kurczaka, z pieczarkami i porem

Sałatka z kurczakiem i orzechami

Sposób przyrządzenia

Piersi z kurczaka upiec i pokroić w kostkę. Rodzynki sparzyć, orzechy uprażyć i pokroić. Pieczarki i szczypiorek drobno pokroić. Ugotowane jajka pokroić w kostkę. Odcedzić seler, kukurydzę i fasolę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać majonez, doprawić i przełożyć na półmisek. Ozdobić orzechami i listkami zielonej pietruszki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 1 puszka kukurydzy
- 1 słoik selera marynowanego
- 150 g rodzynek
- 200 g orzechów włoskich
- 1 puszka białej fasoli
- 1 średni słoik pieczarek marynowanych
- 4 jajka
- 1 pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Składniki

- 1 słoiczek selera w zalewie – nitki (250–300 ml)
- 1 puszka kukurydzy
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 150 g szynki
- 2–3 łyżki majonezu (według uznania)
- szczypta soli i pieprzu

Sałatka z selerem i szynką

Sposób przyrządzenia

Seler i kukurydzę odsączyć, jajka ugotowane na twardo i szynkę pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, wymieszać wszystkie składniki z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Warto odstawić na minimum 2–3 godziny.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Sałatka z kalafiora

Sposób przyrządzenia

Kalafiora lekko obgotować. Pieczarki z cebulą usmażyć na oleju. Wszystkie składniki wymieszać, na koniec dodać jogurt naturalny

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kalafior
- 4 jajka gotowane
- 1 puszka kukurydzy
- 1 jogurt naturalny
- 2 ząbki czosnku
- 250 g pieczarek
- 2 cebule
- sól, pieprz, vegeta do smaku

Składniki

- 1 mały słoik pieczarek w plasterkach
- 1 mały słoik ogórków konserwowych
- 5 jajek
- 3 łyżki majonezu
- 1 1/2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1/2 chrzanu tartego
- 1/2 łyżki musztardy, pieprz

Sposób przyrządzenia

Pieczarki i ogórki drobno pokroić, odsączyć i zostawić na noc w lodówce. Jajka ugotować, po wystudzeniu drobno pokroić i wymieszać z pieczarkami i ogórkami. Do tego dodać 3 łyżki majonezu, 1 1/2 łyżki kwaśnej śmietany, 1/2 chrzanu tartego, 1/2 łyżki musztardy i pieprz. Razem całość połączyć i dobrze wymieszać.

Poleca Maria Bury, Prószków

Smaczna sałatka

Składniki

- 4 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 1 nieduży brokuł
- 1 zielona papryka
- 1 puszka zielonego groszku
- 2 kiszzone ogórki
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 6 łyżek oliwy
- 4 łyżki musztardy
- sól, pieprz

Sałatka z brokułami i papryką

Sposób przyrządzenia

*R*óżyżki brokułu krótko obgotować w lekko osolonej wodzie. Osączyć groszek. Obrane ze skórki ziemniaki, oczyszczoną paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Dymkę umyć, osuszyć i posiekać. Składniki wymieszać, posypać obficie pieprzem. **Przygotować sos:** Wymieszać – ale nie miksować! – oliwę z musztardą (obie powinny mieć temperaturę pokojową). Sosem połączyć składniki sałatki, jeszcze raz wymieszać. Nie solić, ponieważ musztarda jest wystarczająco słona.

Poleca Teofila Cyrus, Radawie

Sałatka z brokułów I

Sposób przyrządzenia

*B*rokuły gotować 15 minut w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić. Pieczarki podgotować, ostudzić, pokroić w paski i skropić cytryną. Połączyć brokuły z pieczarkami. Jogurt wymieszać z solą, cukrem, pieprzem i sokiem z cytryny. Połączyć sałatę sosem i posypać zieleniną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 brokuł
- 150 g pieczarek
- sok z cytryny
- sól, pieprz, cukier
- jogurt naturalny
- ziola

Składniki

- 1 słoik marynowanego selera
- czerwona papryka
- żółta papryka
- brokuły
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 4 łyżki majonezu
- sól

Sałatka z brokułów II

Sposób przyrządzenia

*S*eler osączyć, paprykę pokroić w niewielką kostkę. Brokuły podzielić na małe różyczki, lekko obgotować w osolonej wodzie. Pokrojoną paprykę i brokuły ułożyć na selerze. Połączyć majonezem i posypać słonecznikiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sałatka z makaronem jak ryż

Sposób przyrządzenia

*M*akaron ugotować, następnie schłodzić. Koper umyć, osuszyć, drobno posiekać. Ogórki zetrzeć na tarce. Czosnek przecisnąć przez praskę. Całość wymieszać z majonezem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Ewa Kaźmierczak, Prószków

Składniki

- 250 g makaronu
- 1 pęczek kopru
- 2 ząbki czosnku
- 4 ogórki korniszony
- majonez, sól i pieprz

Składniki

● 1 kg filetów rybnych	Składniki na sos
● 4 łyżki vegety	● 2 łyżki majonezu
● 2 papryki czerwone	● 2 łyżki musztardy
● 4 ogórki konserwowe	● 2 łyżki przecieru
● 2 cebule	● ½ szklanki oleju

Sałatka z filetów rybnych

Sposób przyrządzenia

*F*ilety z vegetą ugotować i zostawić na 6 godzin. Paprykę, ogórki, cebulę pokroić w kostkę. Ułożyć w misce według kolejności: ryba, papryka, ogórki, cebula i zalać sosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sałatka z brokułów III

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w solonej wodzie, następnie odcedzić. Brokuły ugotować. Filet również ugotować i pokroić w kostkę. Paprykę i ser pokroić w kostkę. Z pozostałych składników zrobić sos, można dodać majonez. Wszystkie składniki razem wymieszać.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 250 g makaronu „penne” (rurki)
- 500 g brokułów
- 1 słoik papryki konserwowej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki pietruszki
- 6 łyżka oliwy
- 7½ łyżeczki octu
- 80 g migdałów
- ser parmezan
- 200 g filetu z indyka

Składniki

- 1 kg zielonej fasolki szparagowej
- 500 g pieczarek
- sól, pieprz, cukier
- 1 łyżka masła
- 2 pomidory
- 3 łyżki octu winnego
- papryka w proszku
- oliwa z oliwek
- natka pietruszki

Sałatka z fasolki szparagowej

Sposób przyrządzenia

Szparagówkę gotować z solą i cukrem 15–20 minut pod przykryciem. Pieczarki smażyć na maśle 10 minut. Pokroić w paski, wystudzić i lekko posolić, pomidory pokroić w kostkę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sałatka z indyka z malinami

Sposób przyrządzenia

Piersi indyka ugotować na parze. Na talerzu rozłożyć liście sałaty i pokrojone w plastry mięso. Posypać je malinami i połączyć sosem przyrządzonym z jogurtu, musztardy i szczypiorku. Sałatę podać z chlebem razowym, ziemniakami lub ryżem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 100 g piersi z indyka
- sałata zielona
- 50 g malin
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- siekany szczypiorek

Składniki

- 1 torebka ryżu
- 1 puszka kukurydzy
- 3–4 parówki
- 1 czerwona papryka
- 1 por, sól, pieprz, curry, majonez

Sposób przyrządzenia

Ryż gotować, wystudzić i włożyć do miski. Pora i paprykę umyć, z papryki usunąć gniazda nasienne. Kukurydzę osączyć z zalewy. Paprykę, pora i parówki pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki dodać do ryżu. Przyprawić do smaku i wymieszać z majonezem.

Poleca Janina Hetmańczyk, Nysa

Sałatka z ryżem

Sałatka z ryżu I

Sposób przyrządzenia

Ryz ugotować. Udka, salami pokroić, ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystko razem wymieszać z majonezem i przyprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 paczki ryżu
- 2 udka wędzone
- 200 g salami
- 200 g sera żółtego
- majonez, sól, pieprz

Składniki

- 2 torebki ryżu
- 3 papryki kolorowe
- 1 słoik pieczarek solonych krojonych
- przyprawa chińska lub sos curry
- 200 g kielbasy lub mięso z drobiu
- połówka kapusty pekińskiej
- pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Ryz ugotować w wodzie z pieczarek. Paprykę pokroić, pieczarki podsmażyć na oleju. Ugotowany ryż, wymieszać z resztą składników, dodać pokrojoną kapustę pekińską, wymieszać i dusić przez 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sałatka z ryżu II

Sałatka z ryżu III

Sposób przyrządzenia

Wszystko pokroić w paski i zapiec w piekarniku. Podawać z sosem:

Składniki na sos

- 2 łyżki oleju
- sok z papryki i kukurydzy
- 4 łyżki wody z ogórków
- 2 małe przeciery pomidorowe
- 1 łyżki cukru, pieprz

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem wymieszać.

Składniki

- 300 g ryżu
- 1 słoik papryki czerwonej
- 1 słoik papryki zielonej
- 200 g ogórków konserwowych
- 1 puszka kukurydzy
- 400 g parówek

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 woreczki ryżu parboiled
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 papryka żółta
- 2 piersi z kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża łyżka bazylii
- sól, pieprz
- majonez
- zielona pietruszka

Sałatka z ryżu – wiosenna

Sposób przyrządzenia

Ryz ugotować, piersi z kurczaka pokroić na paseczki i podsmażyć na tłuszczu z cebulą i czosnkiem, na końcu dodać bazylię. Papryki oczyścić, pokroić w kostkę i włożyć do miski. Ostudzony ryż i kawałki kurczaka dać do miski i do tego posiekać pietruszkę. Wszystkie składniki lekko wymieszać, doprawić do smaku solą pieprzem i połączyć z majonezem.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Sałatka z pomidorów z orzechami włoskimi

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć, pokroić. Cebulę i orzechy włoskie drobno posiekać. Czosnek zmiażdżyć. Dodać kilka łyżek oleju roślinnego, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać. Przed podaniem schłodzić w lodówce.

Poleca Stefania Hoinka, Raszowa

Składniki

- 500 g pomidorów
- 100 g orzechów włoskich
- 3 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- olej roślinny
- sól i pieprz do smaku

Składniki

- 500 g dojrzałych pomidorów
- 2–3 gotowane jajka
- 2–3 świeże ogórki
- majonez
- natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Sałatka z pomidorów z gotowanymi jajkami i ogórkiem

Sposób przyrządzenia

Pomidory umyć, pokroić w ćwiartki lub plasterki. Ułożyć na półmisku. Ogórki pokroić w plasterki, ułożyć dookoła pomidorów. Jajka i natkę pietruszki posiekać, dokładnie wymieszać, wyłożyć na półmisek. Zalać majonezem. Wszystko doprawić solą i pieprzem.

Poleca Aleksandra Janecka, Sławików

Sałatka z winogronami

Sposób przyrządzenia

Filety z kurczaka doprawić, podpiec i poddusić do miękkości. Po wystudzeniu pokroić w większą kostkę. Winogrona przekroić na pół i usunąć pestki. Wszystko wymieszać z pokrojonymi orzeszkami i majonezem. Doprawić do smaku. Wierzch sałatki udekorować połówkami winogron.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 150 g orzeszków słonych
- 300 g winogron zielonych
- 300 g winogron ciemnych
- 1 mały słoik majonezu
- sól, pieprz

Składniki

- 1 opakowanie makaronu „literki” (250 g) lub innego drobnego makaronu
- 150 g szynki sopockiej (lub 3 sztuki kielbasek „dziecięcych”)
- 1 ogórek zielony
- suszony koperek lub świeży
- sól, pieprz
- majonez

Sałatka z makaronem „literki”

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie (według przepisu na opakowaniu). Po ugotowaniu odsączyć i przelać zimną wodą. Ostudzić. Obranego ogórka i szynkę (kielbaski) pokroić w drobną kostkę. Przełożyć do miski, połączyć składniki z majonezem. Dodać koperek (świeży drobno posiekać), doprawić solą i pieprzem.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Sałatka z czerwonej kapusty

Sposób przyrządzenia

Kapustę cienko pokrajać i włożyć do lekko posolonego wrzątku. Gotować ok. 5 minut i odcedzić (najlepiej na sicie). Gdy wystygnie, dodać drobno posiekaną cebulę, poszatkowane jabłka i potłuczone goździki; skropić olejem, doprawić solą, cukrem, kwaskiem cytrynowym lub sokiem cytrynowym i wymieszać. Ułożyć w salaterce, przybrać posiekaną natką pietruszki i krążkami jajek ugotowanych na twardo.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 1 mała główka czerwonej kapusty
- 2 winne jabłka
- 1 nieduża cebula
- 1 jajko
- natka pietruszki, sól, cukier
- kwasek cytrynowy lub sok z cytryny
- goździki

Składniki

Składniki na 6 porcji po 90 kcal

- połówka główki kapusty czerwonej
- 2 cebule
- 1 jabłko
- sok z cytryny
- cukier
- sól
- olej
- zmielony czarny pieprz

Czerwona kapusta z jabłkami I

Sposób przyrządzenia

Kapustę umyć, osączyć, poszatkować, lekko obgotować w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić. Zakwasić sokiem z cytryny. Cebule obrać, pokroić, sparzyć wrzątkiem, osączyć. Jabłko obrać, pokroić i skropić sokiem z cytryny. Wymieszać szybko wszystkie składniki, doprawić solą, pieprzem, cukrem, sokiem cytrynowym. Skropić olejem, schłodzić.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Czerwona kapusta z jabłkami II

Sposób przyrządzenia

Rodzynki namoczyć w letniej wodzie. Kapustę szatkować, przelać na sicie wrzątkiem, włożyć do rondla, skropić octem, podlać 2 łyżkami wody i winem, dodać rozdrobnione na tarce o grubych oczkach jabłka, odsączone rodzynki. Oprószyć małą ilością przypraw. Dusić na małym ogniu przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając. Ze smalcu i maki zrobić zasmażkę. Mąka może się lekko zrumienić. Rozprowadzić wywarem spod kapusty, składniki połączyć, zagotować; jeśli trzeba, doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 główka czerwonej kapusty (poniżej 1 kg)
- ½ szklanki czerwonego, wytrawnego wina
- 2 łyżki wody
- 2 kwaskowe jabłka
- 1 filiżanka rodzynek
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżeczka maki
- sól, cukier
- szczypta gałki muszkatołowej i cynamonu
- 1 łyżeczka octu winnego lub jabłkowego

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 800 g fasolki szparagowej (żółtej)
- sól, cukier, mała gałązka cząbru
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka maki
- 3 łyżki mleka
- ½ szklanki śmietany
- sól, cukier, sok z cytryny, posiekany koperek

Fasolka szparagowa w potrawce

Sposób przyrządzenia

Oplukaną, pokrojoną fasolkę wrzucić do wrzątku z dodatkiem masła, soli i cukru (fasolka powinna być lekko przykryta wodą). Gdy się zagotuje, dodać cząber i na małym ogniu gotować do miękkości. Ugotowaną zagęścić mąką rozprowadzoną w mleku (zimnym). Zagotować, odrzucić cząber. Przyprawić do smaku. Po zestawieniu z ognia połączyć ze spienioną śmietaną, dodać koperek i gdy trzeba, doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pikantna sałatka ryżowa

Sposób przyrządzenia

Ryz gotować 20 minut we wrzącej wodzie, lekko osolonej. Dobrze odsączyć na sitku, następnie przestudzić. Przygotować pozostałe składniki sałatki: odsączyć czerwoną fasolkę. Pokroić mięso w paski, ogórki – w cienkie plasterki. Oczyszczyć i umyć pieczarki, pokroić w plasterki. Obrać i umyć cebulę, pokroić w piórka. Oplukać natkę pietruszki. Część odłożyć do dekoracji, resztę drobno posiekać. Obrać czosnek i przecisnąć przez praskę, dodać do ketchupu, dokładnie wymieszać. Doprawić sos na pikantnie solą, pieprzem i chilli. Wymieszać składniki w misce, polać sosem. Przykryć i odstawić na 20 minut. Przed podaniem ponownie doprawić do smaku. Udekorować natką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 460 kcal)

- 130 g długoziarnistego ryżu
- 1 puszka czerwonej fasolki (ok. 425 g)
- 2 duże ogórki konserwowe (200 g)
- 2 cebule
- 150 g duszonego schabu lub gotowanej szynki
- 100 g pieczarek
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka ketchupu
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, chilli

Składniki

- 1 paczka ryżu
- 1 paczka mięsa mielonego
- 1 zielona papryka
- 1 słoik czerwonej papryki
- 2 ogórki
- 1 słoik sosu cygańskiego
- 1 słoik sosu curry
- 2 łyżki stołowe majonezu
- troszeczkę przyprawy curry

Sposób przyrządzenia

Ryz ugotować. Mięso mielone przyprawić i smażyć. Paprykę i ogórki pokroić. Wszystkie składniki wymieszać razem i przyprawić.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sałatka ryżowa

Sałatka z kapusty pekińskiej I

Sposób przyrządzenia

Kapustę pekińską posiekać. Ogórka pokroić w kostkę, serek feta pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić na sitku i dodać. Wszystkie składniki wymieszać delikatnie z jogurtem naturalnym. Dosmakować solą i pieprzem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kapusta pekińska
- 1 puszka kukurydzy
- ogórek zielony
- serek feta
- ½ jogurtu naturalnego

Składniki

- 1 kapusta pekińska
- 2 pomarańcze
- 2 jabłka
- sok z cytryny
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Kapustę pekińską drobno pokroić. Pomarańcze pokroić w kostkę. Jabłka pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Dodać sól, pieprz i 2 łyżki oleju. Wymieszać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sałatka z kapusty pekińskiej II

Sałatka z kapusty pekińskiej III

Sposób przyrządzenia

Kapustę i rodzyunki umyć. Brzoskwinie osączyć z syropu. Kapustę drobno posatkować, a rodzyunki namoczyć we wrzącej wodzie. Brzoskwinie pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki starannie wymieszać. W osobnej miseczce połączyć śmietanę z majonezem i przyprawami. Sosem polać sałatkę i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Przed podaniem wymieszać.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

- 600–700 g kapusty pekińskiej
- 1 puszka brzoskwiń
- 70 g rodzynek
- 1 mały słoik majonezu
- 3 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka curry
- sól i pieprz

Składniki

- 1 kapusta pekińska
- 1 słoik majonezu
- 3 łyżki jogurtu
- 3 łyżki śmietany kremówki
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka musztardy ostrej
- sól, pieprz do smaku

Sałatka z kapusty pekińskiej IV

Sposób przyrządzenia

Kapustę pekińską posiekać, dodać wszystkie składniki i dokładnie mieszać.

Poleca Aneta Tkocz, Boguszyce

Sałatka Moniki z kapusty kiszzonej

Sposób przyrządzenia

Kapustę odcisnąć z wody i pokroić nożem na drobno. Cebulę również pokroić w kostkę, a marchewkę i jabłko potrzeć na dużych oczkach tarki. Zagotować cukier zmieszany z wodą. Połączyć wszystko razem ze sobą i zmieszać.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 500 g kapusty kiszzonej
- 1 marchewka
- 1 jabłko obrane ze skórki
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju (rzepakowego, lnianego)
- 2 łyżeczki cukru
- ½ szklanki wody

Składniki

- 200 g sera edam
- 150 g szynki gotowanej
- 150 g kielbasy paprykowej
- 100 g papryki pomidorowej
- 1 filiżanka groszku
- 1 kubek jogurtu
- 2 łyżki stołowe majonezu
- 1 łyżka stołowa mieszanki ziołowej
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka octu
- 1 ugotowane jajko
- 1 pomidor

Sałatka serowo-wędlinowa

Sposób przyrządzenia

Ser, wędlinę, szynkę, jajko i pomidora drobno pokroić i wymieszać z pozostałymi składnikami.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Sałatka ziemniaczana na ciepło

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki w mundurkach ugotować dzień przed wykonaniem sałatki, obrać je ze skórki. Cebulę obrać i drobno posiekać. Boczek pokroić w drobną kostkę, stopić w garnku razem z cebulą. Cebulę posypać mąką i wlać do tego, ciągle mieszając, mleko. Zimne ziemniaki pokroić na plastry i dodać do zasmażki. Pozostawić na małym ogniu. Sos nie powinien się ponownie zagotować.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 kg ziemniaków sałatkowych
- 1 cebula
- 100 g wędzonego boczku
- 2 łyżki stołowe mąki
- 250 ml mleka
- sól, pieprz
- 3 łyżki stołowe octu
- 3 łyżki stołowe śmietany
- 1 pęczek szczypiorku

Składniki

- 2 płyty śledziowe matiasy (wymoczone)
- 2 cebule sparzone
- 3 ziemniaki ugotowane w łupinach
- 3 korniszony
- 2 marchewki ugotowane
- 3 jajka ugotowane na twardo
- ½ puszki groszku
- majonez według uznania
- sól, pieprz do smaku
- papryka surowa, natka pietruszki, grzybki marynowane do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Śledzie, cebulę, ziemniaki, korniszony, jajka pokroić w kostkę, wsypać do miski i razem wymieszać, dodać groszek, sól, pieprz i majonez. Całość wymieszać. Włożyć do salaterki i udekorować papryką, zieloną pietruszką i grzybami marynowanymi.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Sałatka śledziowa I

Sałatka śledziowa II

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w skórce, obrać, pokroić w dużą kostkę, cebulę, ogórki, jabłko także pokroić w kostkę. Śledzie pokroić w paseczki. Wszystkie składniki dać do miski i połączyć. Doprawić do smaku według uznania i schłodzić.

Poleca Anna Przezdzing, Boguszyce

Składniki

- 4 duże ziemniaki w skórce
- 4 śledzie z zalewy octowej
- 1 duża cebula
- 3 konserwowe ogórki
- 1 jabłko
- ½ puszki czerwonej fasoli
- 4 łyżki majonezu
- 250 g śmietany kwaśnej
- sól, pieprz

Składniki

- 400 g matiasów
- 2 duże ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 jabłko
- 1 cebula
- 3–4 kiszzone ogórki
- 2 jajka ugotowane na twardo
- ½ szklanki jogurtu naturalnego, olej, sól pieprz

Sałatka śledziowa pod pierzynką

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki i marchewki dokładnie umyć, ugotować w łupinach, obrać, odstawić do ostygnięcia. Śledzie wymoczyć, pokroić na nieduże kawałki. Cebulę pokroić w kostkę, osypać nią śledzie, skropić olejem. Ziemniaki, ogórki kiszzone, jabłka i marchewki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wyłożyć na śledzie. Przykryć grubą warstwą majonezu połączonego z jogurtem, posypać drobno posiekanymi jajkami. Można też rozłożyć cienką warstwę sosu na jabłkach, na wierzchu ułożyć marchewkę i całość posmarować resztą sosu. Przyrządzając sałatkę bezpośrednio przed podaniem, można dodać ugotowane, starte na grubej tarce buraki.

Poleca Janina Kornek, Luboszyce

Surówka z kalarepy

Sposób przyrządzenia

Salatę oczyścić, rozdrobnić. Kalarepę pokroić w drobne słupki. Rzodkiewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulkę zieloną drobno posiekać, marynowaną odcedzić. Wszystkie składniki wymieszać i dodać sos koperkowy. Doprawić do smaku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 główka średniej sałaty lodowej
- 2–3 młode kalarepy
- 1 słoik cebuli marynowanej
- 1 pęczek rzodkiewki
- cebulka zielona
- sos sałatkowy koperkowy sól i pieprz

Składniki na sos

- 3 łyżki przegotowanej wody
- 3 łyżki oliwy
- 1–2 łyżki soku z cytryny
- musztarda do smaku
- drobno pokrojony koperek (o ile chcemy otrzymać sos koperkowy)
- sól i pieprz

Składniki

- 2–3 duże ogórki kwaszone
- 2 jabłka
- 2 marchewki
- 3–4 łyżki oleju
- 1–2 łyżki zielonej pietruszki lub koperku
- cukier, pieprz

Surówka z kwaszonych ogórków

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać, pokroić w paski lub kostkę. Umyte i obrane marchewki zetrzeć na tarce o małych oczkach. Jabłka umyć, obrać, pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystko wymieszać, dodając olej i pokrojoną zieleninę. Doprawić cukrem i pieprzem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Surówka z cykorii i pora

Sposób przyrządzenia

Cykorię i pora pokroić na drobne kawałki. Marchewkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Dodać sól, pieprz, sok z cytryny i słodzik, zalać jogurtem i porządnie wymieszać. Schłodzić.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 2 średnie cykorie
- biała część dużego pora
- 1 duża marchewka
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka słodziku
- sól, pieprz

Sałatka wiejska

Sposób przyrządzenia

Papryki, serdelka i jabłko pokroić na drobne kawałki. Wszystkie składniki razem wymieszać i odstawić na 4–5 godzin.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- ½ pęta serdelka
- 1 kwaśne jabłko
- 1 słoiczek selera, bez soku
- sok z 1 cytryny
- ½ słoiczka remolady
- ½ słoiczka majonezu

Surówka z karotki

Sposób przyrządzenia

Karotki obrać, zetrzeć na wiórki, wymieszać z sokiem z cytryny, sokiem z pomarańczy, miodem i orzechami laskowymi, posolić. Startą karotkę należy natychmiast pokroić sokiem z cytryny, aby nie straciła koloru.

Poleca Krystyna Szweda, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g karotki
- sok z połówki cytryny
- sok z 1 pomarańczy
- 1 łyżka miodu
- 50 g posiekanych, prażonych orzechów laskowych, szczypta soli

Surówka „witaminka”

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, cienko poszatkować, posypać solą i odstawić na 20 minut. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w części. Jabłka obrać, pokroić na połówki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w części. Tak przygotowane składniki przełożyć do miseczki i wymieszać z olejem z posiekaną natką pietruszki. Na koniec, sałatkę doprawić do smaku.

Poleca Joanna Krawiec, Opole

Składniki

- 400 g białej kapusty
- 2 pomidory
- 1–2 jabłka
- natka pietruszki
- 1 łyżka oleju
- sól, cukier, sok z cytryny

Składniki

- 1 średnia kapusta biała (ok. 1,3 kg)
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek koperku
- 100 g oleju
- sól, pieprz
- 1 liść laurowy
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- sok z 2 cytryn (100 ml cytrynki)

Surówka z gotowanej kapusty

Sposób przyrządzenia

Kapustę obrać z zabrudzonych liści. Pokroić na mniejsze części i posiekać. Posiekaną kapustę, liść laurowy i ziele angielskie włożyć do garnka i zalać wodą według proporcji: 1 część wody – 3 części kapusty; gotować (nie może być zbyt miękka). W międzyczasie posiekać szczypiorek i koperek (nie za drobno, by było go widać w kapuście). Po ugotowaniu odcedzić i wystudzić kapustę. Po ostudzeniu kapusty dodać olej, włożyć posiekany szczypiorek i koperek, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Surowa marchewka z chrzanem

Sposób przyrządzenia

Marchewki zetrzeć na drobnej tarce i wymieszać z chrzanem. Z musztardy, oleju, octu, soli, cukru i jogurtu sporządzić marynatę, energicznie mieszając. Powstałą marynatą poleć marchewki. Sałatkę wymieszać i podawać przystrójoną szczypiorkiem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 6 marchewek
- 4 łyżeczki świeżo startego chrzanu
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki oleju
- 2 łyżki octu ziołowego
- szczypta soli
- szczypta cukru
- 100 g jogurtu z pełnotłustego mleka
- 2 łyżeczki pokrojonego szczypiorku

Sałatka owocowa do mięsa z drobiu

Sposób przyrządzenia

*P*okrojone owoce (mogą być także inne) skropić sokiem z cytryny, dodać paprykę pokrojoną w kostkę, migdały, wino, sól i cukier. Całość należy wymieszać.

Poleca Maria Szewczyńska, Opole

Składniki

- 2 jabłka
- 2 banany
- 2 kiwi
- 1 pomarańcza
- 1 puszka ananasa (bez soku)
- 1 puszka brzoskwini
- 1 papryka czerwona świeża
- 50 g płatków migdałowych
- sok z 1 cytryny
- ½ szklanki wina białego, wytrawnego
- sól, cukier do smaku

Składniki

- sałata lodowa
- mieszanka sałat
- 1 opakowanie sera feta
- 200 g truskawek
- 1 opakowanie pomidorów koktajlowych
- po 1 małym słoiku czarnych i zielonych oliwek
- 1 mała kiść winogron
- połówka obranego melona
- 2 podwójne filety z kurczaka
- 2 bagietki
- masło czosnkowe
- ostra przyprawa do grilla, 2 łyżki ostrej mielonej papryki, sól, pieprz
- 3 opakowania sosu ziołowo-koperkowego
- 12 łyżek oliwy

Sałatka owocowa z kurczakiem

Sposób przyrządzenia

*M*ięso pokroić w 1-cm paski. Oprószyć solą, pieprzem, papryką i przyprawą do grilla. Wymieszać z oliwą. Truskawki, pomidory i winogrona pokroić na pół, a melona, fetę i sałatę lodową na małe kawałki. Na talerz wyłożyć mieszankę sałat, owoce, warzywa, oliwki i fetę. Sos przygotować według przepisu na opakowaniu. Posać sałatkę. Bagietki pokroić, posmarować masłem czosnkowym. Piec 10 minut w temperaturze 190°C. Mięso smażyć. Gorące wyłożyć na sałatkę. Podawać od razu.

Poleca Jarosława Krężel, Chałupki

Sałatka z arbuza

Sposób przyrządzenia

*S*chłodzonego arbuza pokroić na duże kawałki (bez pestek). Do tego dodać 250 g sera feta pokrojonego na mniejsze kostki. Garść całych listków mięty i inne zioła dołączyć do sałatki. Dressing do sałatki przygotować z soku cytrynowego i miodu. Całą sałatkę posłać tym dressingiem i wymieszać.

Poleca Stanisława Krzyżanowska, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1 kg arbuza
- 250 g sera feta
- garść liści mięty lub innych ziół
- miód, sok z cytryny do dressingu

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 duży ogórek
- majonez
- kwaśna śmietana
- zielony koperek, czosnek, sól, pieprz

Sałatka z zielonego ogórka

Sposób przyrządzenia

*Z*iemniaki ugotować w łupkach, ostudzić, obrać i pokroić w plastry. Ogórka pokroić w plastry, zasolić, odcisnąć sok i wymieszać z ziemniakami. Dodać majonez, kwaśną śmietanę, zielony koperek, czosnek, pieprz i sól.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka ze świeżych ogórków

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać i pokroić w półplasterki. Rzodkiewkę oczyścić, umyć, pokroić w plasterki i wymieszać z ogórkami. Następnie dodać śmietanę, posiekany koperek i przyprawy do smaku i wymieszać.

Poleca Stanisława Krzyżanowska, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 400 g ogórków
- 1 pęczek rzodkiewek
- ½ szklanki śmietany
- koperek, sól, pieprz

Składniki

- 1 średnia kapusta (ok. 1,3 kg)
- 2 marchewki
- 2 cebule (nie za duże)
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki octu 10%
- 1 łyżka stołowa soli
- 1 mała płaska łyżeczka startej skórki z cytryny
- 2 szklanki wody mineralnej gazowanej

Surówka z białej kapusty z wodą mineralną

Sposób przyrządzenia

Kapustę obrać z zabrudzonych liści. Pokroić na mniejsze części i posiekać. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę obrać i zemieć, aż powstanie masa cebulowa. Dodać resztę składników i wymieszać. Powstała zalewa powinna mieć smak słodko-kwaśny. Całość odstawić w chłodne miejsce. Można serwować zaraz po przyrządzeniu.

Uwaga: Najlepiej surówka smakuje po kilku dniach.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Surówka z kiszonej kapusty

Sposób przyrządzenia

Kapustę posiekać nożem na drobniejsze kawałki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchew umyć, obrać i też zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystko razem wymieszać z kapustą i posypać 2 łyżeczkami cukru, solą i pieprzem. Dobrze wymieszać. Do tego dodać 2 łyżki stołowe oliwy z pestek winogron. Wstawić do lodówki na 1 godzinę, aby się przegryzła. Taka surówka jest dobrym dodatkiem do kotletów schabowych i ryby smażonej oraz jajek sadzonych.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g kiszonej kapusty
- 1 jabłko winno-słodkie
- 1 cebula średnia
- 1 marchew duża
- 2 łyżeczki cukru, sól, pieprz
- 2 łyżki stołowe oliwy z pestek winogron

Składniki

- 1 średnia główka kapusty białej
- 2–3 jabłka
- 2 ogórki świeże
- 1 marchewka
- zielona cebulka
- sok z cytryny
- sól, pieprz

Surówka z kapusty białej z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Kapustę pokroić, lekko osolić, wymieszać i pozostawić na 2 godziny, po czym odcisnąć nadmiar wytworzonego soku. Jabłka i ogórki obrać, pokroić w półplasterki. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulkę zieloną pokroić. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić. Do smaku można dodać sok z cytryny.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z białej kapusty I

którą można długo przechowywać w lodówce (do 2 miesięcy)

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać i pozostawić na 1 godzinę.

Składniki

- 3 kg poszatkwanej białej kapusty
- 4 średnie marchewki – zetrzeć na tarce o grubych oczkach
- 3 cebule – poszatkwować
- 1/2 szklanki cukru

Składniki na zalewę

- 1 1/2 szklanki oleju
- 1 szklanka octu 10%
- 1/2 szklanki cukru
- 2 łyżki soli
- liście laurowe
- ziele angielskie

Sposób przyrządzenia

Składniki na zalewę zagotować i pozostawić na 1 godzinę. Zalewą zalać składniki sałatki i wymieszać. Nakładać do słoików (w połowie nakładania do każdego słoika wrzucić 1–2 liście laurowe i 4 ziarenka ziela angielskiego). Ciasno ułożyć w słoikach, zakręcić i wstawić do lodówki. Trwałość takiej sałatki przechowywanej w lodówce wynosi 2 miesiące.

Poleca Leokadia Mołocznik, Prószków

Składniki

- 1 główka białej kapusty
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 kwaśne jabłko
- 1 duża cebula
- 1 łyżka soli
- cukier, pieprz do smaku
- majonez, oliwa albo śmietana

Surówka z białej kapusty II

Sposób przyrządzenia

Kapustę drobno posiekać, posolić i zostawić na 2 godziny. Marchew, seler, pietruszkę i cebulę drobno posiekać lub zetrzeć drobno na tarce. Kapustę odsączyć, żeby nie było dużo soku. Dodać warzywa, kilka łyżek majonezu lub oliwy. Dokładnie wymieszać, doprawiając do smaku solą, pieprzem i cukrem.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Surówka z białej kapusty III

Sposób przyrządzenia

Obraną z zewnętrznych liści kapustę cienko poszatkwować, oprószyć solą, wymieszać, lekko wyduszać, odstawić na 20 minut. Gdy zmięknie, odsączyć na sicie lub w ściereczce. Oliwę połączyć z przyprawami, zalać kapustę, całość doprawić do smaku sokiem z buraków lub porzeczek. Podawać 15 minut po przygotowaniu, posypaną koperkiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- połówka główki białej kapusty
- 4 łyżki oliwy
- 1 kopiaśta łyżka posiekanego koperku
- sok z kiszonych czerwonych buraków lub z czerwonych porzeczek
- cukier, sól, pieprz

Składniki

- 500 g makaronu ryżowego
- 500 g mortadeli
- 1 czerwona papryka
- 1 zielony ogórek
- 2 puszki czerwonej fasoli
- 2 puszki kukurydzy
- majonez
- musztarda
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Makaron ugotować w osolonej wodzie, ostudzić. Mortadelę, paprykę i obrażonego ogórka pokroić w kostkę, jajka ugotować, ostudzić i również pokroić w kostkę. Czerwoną fasolę i kukurydzę odsączyć z zalewy. Wszystkie składniki przełożyć do dużej miski, dodać majonez, musztardę i wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Poleca Beata Piechota, Stare Siołkowice

Sałatka „hit przyjęcia”

Surówka z kapusty białej z winogronami

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, poszatковать, posolić, gdy zmięknie – odcisnąć. Winogrona przekroić na połówki i usunąć pestki. Ogórki obrać, poszatковать, posolić i odcisnąć. Paprykę pokroić w paseczki. Szczypiorek drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać oliwę, sok z cytryny, doprawić i ponownie wymieszać. Przełożyć do półmiska i przybrać listkami zielonej pietruszki.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- połówka główki średniej białej kapusty
- 300 g zielonych winogron
- 2 ogórki zielone
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- ½ pęczka szczypiorku
- 2–3 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz

Składniki

- 1 średnia główka kapusty pekińskiej
- 2 ogórki kiszzone
- 2 ogórki świeże
- 1 por
- 1 pęczek zielonej cebulki
- 1 mały majonez
- sól, pieprz

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić i pokroić w paseczki. Ogórki kiszzone obrać i pokroić w paski. Ogórki świeże pokroić w paski, posolić i odcisnąć sok. Pora oczyścić, pokroić w krążki, posolić i odcisnąć sok. Cebulkę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać majonez i doprawić do smaku. Przed podaniem wierzch udekorować listkami zielonej pietruszki.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 główka kapusty pekińskiej
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula czerwona
- 1 puszka kukurydzy
- 1 duża marchewka
- pieprz, sól
- śmietana i majonez

Surówka z kapusty pekińskiej

Sposób przyrządzenia

Kapustę pekińską pokroić, posolić i odcisnąć. Następnie dodać pokrojoną w małe paski świeżą paprykę, pokrojoną w drobną kostkę cebulkę, kukurydzę z puszki. Dodać startą na tarce marchewkę. Doprawić do smaku pieprzem i solą, wymieszać z majonezem i śmietaną.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 seler średniej wielkości
- 1 duże, kwaskowe jabłko
- 1 duża, bezpestkowa pomarańcza
- sok z cytryny
- 1 łyżka tartego chrzanu
- 4 duże liście salaty
- cząstki mandarynek i zielenina do dekoracji
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki śmietany
- cukier i biały pieprz

Surówka z selera z chrzanem

Sposób przyrządzenia

Obrany, ołukany i wytarty do sucha seler zetrzeć na tarce o małych oczkach i od razu skropić sokiem z cytryny. Jabłko zetrzeć na dużych oczkach tarki i połączyć z selerem. Pomarańczę obrać i pokroić w kostkę, połączyć z selerem i jabłkiem. Dodać chrzan. Przygotować sos – śmietanę i jogurt lekko ubić z przyprawami, zalać surówkę, wierzch przybrać cząstkami mandarynek i zieleniną. Podawać na liściach zielonej salaty nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Surówka z kapusty pekińskiej z cytrusami

Sposób przyrządzenia

Przygotować sos: Jogurt utrzeć z oliwą, dodać chrzan i przyprawy, lekko ubić. Środkowe liście kapusty (z których trzeba usunąć ewentualne grube nerwy liściowe) pokroić w poprzeczne paseczki i od razu połączyć z przygotowanym sosem. Z wyszorowanych pod gorącą wodą pomarańczy zetrzeć skórkę. Owoce obrać z białych błon, pokroić w drobne cząstki, dodać do kapusty wraz z zieleniną i obranymi, pokrojonymi mandarynkami. Składniki połączyć. Podawać nie później niż 15 minut po przygotowaniu, obficie posypane skórką otartą z pomarańczy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kapusta pekińska
- 2 pomarańcze bezpestkowe
- 4 mandarynki
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Składniki na sos

- jogurt naturalny lub śmietana
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki tartego chrzanu
- cukier, sól, pieprz
- skórka otarta z pomarańczy do dekoracji

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 kapusta pekińska
- 1 duże, kwaskowe jabłko
- 1 duża gruszka
- 20 śliwek węgerek
- 2 czerwone cebule
- sok z cytryny
- 1 kopiaста łyżka posiekanego koperku lub innej zieleniny

Składniki na sos

- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 4 łyżki naturalnego soku z pomarańczy
- sól, cukier, biały pieprz
- ćwiartki śliwek i zielenina do dekoracji

Surówka z kapusty pekińskiej z owocami

Sposób przyrządzenia

Śmietanę połączyć z sokiem wyciśniętym z pomarańczy i przyprawami, lekko ubić, aż się spieni. Środkowe liście kapusty pokroić w cienkie, poprzeczne paseczki. Jeśli trzeba, usunąć grube nerwy liściowe. Pokrojoną kapustę od razu połączyć z przygotowanym sosem. Jabłko i gruszkę obrane ze skórki pokroić w paseczki, skropić sokiem z cytryny i dodać do sosu. Wypestkowane śliwki również pokroić w paseczki. Cebulę drobno posiekać. Składniki surówki połączyć, dodać zieleninę, ewentualnie doprawić do smaku. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem

Sposób przyrządzenia

Kapustę obrać z zabrudzonych liści. Pokroić na mniejsze części i posiekać. Jabłka umyć, obrać, wyczyścić z nasion i zetrzeć na mus. Po utarciu skropić sokiem z cytryny, by jabłko nie ściemniało. Pora umyć i pokroić na półksiężycy. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce na średnie wiórki. Wszystkie te składniki włożyć do jednej miski. Przed podaniem dodać majonez (można dać mniej, niż podano), sól, pieprz, sok z cytryny do smaku i wymieszać.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 średnia kapusta pekińska (ok. 1,3 kg)
- 2 jabłka
- 1 por
- 1 marchewka
- 1 mały majonez
- sok z cytryny z 2–3 cytryn lub 100 ml cytrynki
- sól, pieprz

Surówka z jabłek i marchwi

Sposób przyrządzenia

Umyte jabłka obrać, pokrajać w makaroniki, skrapiając sokiem cytrynowym. Marchew dokładnie umyć, oskrobać, opłukać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z jabłkami, śmietaną i koperkiem. Przyprawić do smaku cukrem i solą. Surówkę ozdobić listkami sałaty.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 350 g jabłek
- 250 g marchwi
- sok z cytryny
- ½ szklanki śmietany
- sól, cukier, umyty posiekany koperek

Składniki

Składniki na 4 porcje

- połówka główki białej kapusty
- 200 g śliwek węgerek
- 1 szklanka rodzynek
- ½ szklanki naturalnego soku z czerwonych porzeczek
- sól, cukier, biały pieprz
- 1 kopiaста łyżka posiekanego koperku lub natki pietruszki

Surówka z białej kapusty „jesienna”

Sposób przyrządzenia

Obraną z zewnętrznych liści kapustę cienko poszatkować, posolić, lekko wydusić, odstawić na 5 minut. Zalać wrzątkiem, po 10 minutach odcedzić na sicie, pozostawić do wychłodzenia. Rodzynki namoczyć w soku z porzeczek. Śliwki po usunięciu pestek pokroić w paseczki. Połączyć kapustę i śliwki, dodać rodzynki wraz z sokiem, w którym się moczyły, przyprawić, odstawić na 20 minut w chłodne miejsce. Podawać posypaną obficie zieleniną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z białej kapusty z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Obraną z zewnętrznych liści kapustę cienko poszatkować, posolić, lekko wycisnąć, połączyć wrzątkiem, odstawić na 5 minut. Odcedzić, pozostawić na sicie do odsączenia i przechłodzenia. Rodzynki zalać sokiem jabłkowym, odstawić. Obrane ze skórki i pozbawione gniazd nasiennych jabłka pokroić w „makaronik”, połączyć obficie sokiem z cytryny, by nie ściemniały. Składniki surówki połączyć, odstawić na 10 minut w chłodne miejsce.

Przygotować sos – jogurt połączyć z przyprawami, lekko ubić, aż się spieni, zalać sosem surówkę, posypać obficie zieleniną. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- połówka główki białej kapusty
- 2 duże, kwaskowe jabłka
- 1/2 szklanki soku jabłkowego (może być słodzony)
- 1/2 szklanki rodzynek
- sok z cytryny
- zielenina

Składniki na sos

- 1 szklanka naturalnego jogurtu
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- sól, cukier, biały pieprz

Surówka z białej rzodkiewki

Sposób przyrządzenia

Rzodkiew obrać, umyć i pokroić w cienkie plastry, kukurydzę odsączyć. Sałatę umyć, osuszyć i porwać na małe kawałki. Połączyć ze sobą, oprószyć solą, majonez wymieszać z jogurtem, połączyć warzywa i wymieszać.

Poleca Bernadeta Rodehau, Prószków

Składniki

- biała rzodkiew
- ½ puszki kukurydzy
- 8 liści sałaty
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka jogurtu

Surówka z białej kapusty z orzechami

Sposób przyrządzenia

Obraną z zewnętrznych liści kapustę poszatkować, posolić, lekko wycisnąć, zalać wrzątkiem, po 5 minutach odcedzić na sicie. Pozostawić do odsączenia i przechłodzenia. Orzechy sparzyć i posiekać. Jabłka po obraniu pokroić w „makaronik” i od razu skropić sokiem z cytryny. Składniki surówki połączyć, doprawić do smaku, dodać spienioną śmietanę lub jogurt, posypać obficie zieleniną. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- połówka główki białej kapusty
- 1 duże, kwaskowe jabłko
- 1 szklanka posiekanych orzechów
- 1 szklanka śmietany lub naturalnego jogurtu
- 1 kopiasta łyżka posiekanego koperku lub natki pietruszki
- sok z cytryny
- cukier, sól, pieprz

Składniki

- mały kawałek białej kapusty
- 1 marchewka
- kawałek pora
- 2 jabłka
- ½ puszki czerwonej fasoli
- natka pietruszki
- sól
- oliwa

Surówka z czerwoną fasolką

Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować. Fasolę osączyć z zalewy. Jabłka pokroić w kawałki. Marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej. Pora pokroić w krążki. Natkę drobno posiekać wszystko wymieszać, posolić, polać oliwą, posypać pietruszką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z dyni kolorowa

Sposób przyrządzenia

Majonez, sok z cytryny, 1 łyżeczkę cukru pudru wymieszać. Pomidor bez skóry i pestek pokroić w kostkę, dodać do majonezu. Następnie dodać dynię utartą na grubych oczkach tarki. Dokładnie wymieszać. Dodać jabłka pokrojone w kostkę. Całość połączyć, doprawić do smaku. Dodać koperek. Podawać nie później niż 15 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 200 g dyni (waga bez miąższu i skóry)
- jabłko kwaskowate
- twardy pomidor
- 1/2 szklanki majonezu lub jogurtu naturalnego
- sok z cytryny
- sól, biały pieprz, cukier puder
- 1 łyżka posiekanego koperku
- natka pietruszki i pomidor do dekoracji

Składniki

- 1 średnia główka kapusty włoskiej
- 3–4 ogórki kiszzone
- 3 pomidory
- 100–150 g orzechów włoskich
- ½ pęczka szczypiorku lub zielonej pietruszki
- 3–4 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz

Surówka z kapusty włoskiej I

Sposób przyrządzenia

Kapustę oczyścić, poszatkować, posolić. Po 2 godzinach odcisnąć. Ogórki pokroić w plastry. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w ósemki. Szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać orzechy, sok z cytryny i oliwę. Przyprawić do smaku. Przed podaniem udekorować.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z kalafiora „wiosenna”

Sposób przyrządzenia

Kalafiora namoczyć w wodzie z dodatkiem soli, aż wypłyną muszki. Podzielić go na różyczki (większe pokroić na połowę). Włożyć je do miseczki i zalać wrzątkiem. Po minucie odcedzić na sicie, odstawić do wychłodzenia.

Przygotować sos: w głębokim naczyniu utrzeć jogurt z przyprawami. Gdy się spieni, dodać kalafiora, pokrojone w kostkę pomidory (sparzone, bez skórki i pestek), pokrojone w półplasterki ogórki. Składniki wymieszać; gdy trzeba, lekko doprawić do smaku, oprószyć koperkiem i przybrać zieleniną. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 świeży kalafior średniej wielkości
- 2 pomidory i ogórek
- 2 kopiane łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżeczka soli, zielenina

Składniki na sos

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- sok z cytryny
- cukier i biały pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 świeży kalafior średniej wielkości
- 1 szklanka migdałów grubo posiekanych
- 1 kopiana łyżka posiekanego koperku

Składniki na sos

- 4 łyżki oliwy lub oleju
- 4 łyżki łagodnego ketchupu
- 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny
- sól, cukier, biały pieprz

Do dekoracji

- zielona sałata
- pomidor
- tymianek lub liście selera naciowego

Surówka z kalafiora „wykwintna”

Sposób przyrządzenia

Kalafiora namoczyć w wodzie z dodatkiem soli, aż wypłyną muszki. Podzielić go na różyczki (większe pokroić na półówki). Włożyć je do miseczki, zalać wrzątkiem, po 1 minucie odcedzić na sicie, odstawić do wychłodzenia. Na spód salaterki wlać oliwę, dodać przyprawy, utrzeć, dodając po małej porcji octu lub soku. Gdy składniki się połączą, dodać ketchup. Sos powinien mieć konsystencję śmietany i wyraźny, czerwony kolor oraz pikantny smak. Na liściach sałaty rozłożyć w równych ilościach różyczki kalafiora, posypać obficie koperkiem, migdałami i zalać sosem. Przybrać zieleniną i częstkami pomidora.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Surówka z marchwi „delikatesowa”

Sposób przyrządzenia

Utarte na jarzynowej tarce z małymi oczkami marchewki połączyć z opłukanymi rodzynkami, nasionami słonecznika. Doprawić cukrem pudrem, zalać spienioną śmietaną. Połączone składniki ułożyć na liściach sałaty. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 3 średniej wielkości marchewki
- 2 kopiane łyżki nasion słonecznika
- 2 kopiane łyżki rodzynek
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 4 duże liście sałaty zielonej

Surówka z marchwi tartej

Sposób przyrządzenia

Marchewki trzeć na tarce o małych oczkach. Plasterki ananasa pokroić w drobną kostkę, połączyć z marchewką, zalać spienioną śmietaną lub jogurtem. Doprawić małą ilością cukru pudru. Gdy surówka będzie zbyt ścisła, dodać 1–2 łyżki soku z ananasa. Podawać zaraz po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 3 duże marchewki
- 6 krążków ananasa z puszki
- ½ szklanki śmietany lub jogurtu naturalnego
- szczypta cukru pudru

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 3 duże marchewki
- 1 czerwona cebula
- 2 kwaskowe jabłka
- 1 cytryna
- 1 szklanka gęstej, kwaśnej śmietany
- ½ łyżeczki imbiru
- cukier, sól, biały pieprz
- 1 kopiała łyżka posiekanej zieleniny
- liście zielonej sałaty do dekoracji

Surówka z marchwi „wytrawna”

Sposób przyrządzenia

Do drobno posiekanej cebuli dodać skórkę otartą z cytryny, pokrojoną w kostki cytrynę (pozbawioną pestek i białych błon), starte na małych oczkach tarki marchewki i jabłka (bez skórki). Całość wymieszać, przyprawić do smaku, odstawić na 30 minut do lodówki. Porcje nakładać do wyłożonych listkami sałaty pucharków, polać spienioną śmietaną, oprószyć zieleniną.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Surówka z selera z bakaliami

Sposób przyrządzenia

Rodzynki przelać ciepłą wodą na sicie, odstawić do odsączenia. Obrany, opłukany i wysuszony seler zetrzeć na tarce o małych oczkach, obficie skropić sokiem cytrynowym, by nie ściemniał. Jabłka obrane ze skórki zetrzeć na dużych oczkach tarki i połączyć z selerem, mieszając od razu. Dodać odsączone rodzynki, orzechy i słonecznik. Całość zalać majonezem; gdy trzeba, lekko doprawić solą i pieprzem. Podawać na liściach sałaty, posypaną rodzynkami, przybraną zieleniną, nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- seler średniej wielkości
- 2 jabłka kwaskowe
- sok z cytryny
- 1 szklanka posiekanych orzechów
- 1 szklanka rodzynek
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 4 duże liście sałaty
- ¾ szklanki dietetycznego majonezu
- rodzynki i zielenina do dekoracji

Składniki

- 2 pęczki rzodkiewek
- ½ szklanki śmietany
- 250 g sera twarogowego
- 1 pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Surówka z rzodkiewki i twarogu

Sposób przyrządzenia

Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry, wymieszać z twarogiem. Przełożyć do miseczki, zalać śmietaną i wysypać szczypiorek, doprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Surówka „bomba witaminowa”

Sposób przyrządzenia

*P*aprykę pokroić w paski, a cebulę na cienkie plasterki. Ogórka, pomidory i rzodkiewkę drobno pokroić. Ser pokroić w paski lub małą kostkę.

Składniki na sos

- 3–4 łyżki octu
- 3–4 łyżki oleju
- szczypta cukru
- sól, pieprz według uznania
- troszeczkę majonezu

Sposób przyrządzenia

Wszystko wymieszać razem i odstawić na 1–2 godziny.

Składniki

- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 1 cebula
- połówka ogórka sałatkowego
- 2 pomidory
- ewentualnie rzodkiewka i ser gouda

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- połówka główki czerwonej kapusty
- 1 marchewka
- 1 duży seler
- 2 jabłka
- 1 pietruszka
- 3 cebule
- połówka pora
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki cukru
- 5 łyżek octu
- sól, pieprz mielony

Surówka-sałatka z czerwonej kapusty do mięsa

Sposób przyrządzenia

*K*apustę czerwoną poszatkować i 10 minut gotować z odrobiną soli (1 płaska łyżeczka do herbaty) i 1 łyżką octu (by nie zmieniła koloru). Odcedzić i przelać do dużej miski. Następnie utrzeć na tarce o grubych oczkach marchew, seler, jabłka, pietruszkę i połączyć z czerwoną kapustą. Cebulę i pora pokroić w kosteczkę i połączyć z kapustą i jarzynami. Przyrządzić zalewę: Wodę połączyć z cukrem, dodać olej, ocet, pieprz i sól do smaku. Podawać na drugi dzień do mięs na gorąco i zimno.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Surówka z kapusty włoskiej II

Sposób przyrządzenia

*K*apustę pekińską posiekać. Ogórka pokroić w kostkę, dodać sok z cytryny, olej i sól. Można dodać marchewkę lub jabłko.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

- połówka główki kapusty
- 2 ogórki kiszone
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka oleju, sól, cukier
- można dodać marchewkę lub jabłko

Surówka z selera ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

*O*brany, opłukany, wytarty do sucha seler zetrzeć na małych oczkach tarki, skropić od razu sokiem z cytryny. Na tarce o dużych oczkach zetrzeć jabłka i od razu połączyć z selerem. Śliwki pokroić w paseczki, połączyć ze składnikami surówki. Przygotować sos: Śmietanę z jogurtem ubić z przyprawami (sos powinien się lekko spienić). Zalać surówkę, wierzch przybrać zieleniną i połówkami śliwek. Podawać nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 seler średniej wielkości
- 2 duże kwaskowe jabłka
- 20 śliwek węgerek
- sok z cytryny
- 1 szklanka jogurtu naturalnego ze śmietaną (pół na pół)
- sól, biały pieprz
- zielenina i połówki śliwek do dekoracji

Surówka z rzodkiewką

Sposób przyrządzenia

Rzodkiewki pokroić w małe słupki, kalarepkę zetrzeć na tarce, orzechy pokroić na niewielkie kawałki. Wymieszać wszystko razem i ułożyć w salaterce na liściach sałaty. Surówkę połączyć sosem czosnkowym. Czosnek zgnieść w prasce, utrzeć z cukrem i solą, dodać sok z cytryny, wymieszać, pozostawić na 5 minut i dodać olej, wymieszać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- rzodkiewki
- kalarepka
- orzechy włoskie
- zielona sałata
- sos czosnkowy (cukier, sól, sok z cytryny, olej, czosnek)

Składniki

- 1 kg niewielkich ziemniaków mniej więcej tej samej wielkości
- 4 ząbki czosnku
- 3–4 łyżki oliwy
- zioła prowansalskie, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Czosnek przecisnąć przez praskę, natkę posiekać. Ziemniaki dokładnie umyć, pokroić w łódeczki, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. W dużej misce wymieszać ziemniaki z 2 łyżkami oliwy, czosnkiem, ziołami prowansalskimi, doprawić solą i pieprzem. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć na nią ziemniaki. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 220°C i piec, obracając je od czasu do czasu, ok. 30 minut. Następnie zwiększyć temperaturę do maksymalnej (można też przełączyć na termoobieg) i piec ok. 5 minut, aż ziemniaki się zarumienią. Podawać na ciepło.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Dietetyczna galaretka

Sposób przyrządzenia

Patisony umyć, marchewki obrać, ugotować na półmiękkko, osączyć. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Buraki ugotować w skórkach, obrać, zetrzeć na tarce. Żelatynę namoczyć, napęczniałą podgrzewać, aż się rozpuści. W formie ułożyć marchewki i jajka, zalać sokiem z buraków wymieszanym z octem, solą, cukrem i 1/3 żelatyny. Ułożyć patisony i marchewkę, przykryć przyprawioną i wymieszaną z resztą żelatyny masą buraczaną. Schłodzić. Podawać jako przystawkę.

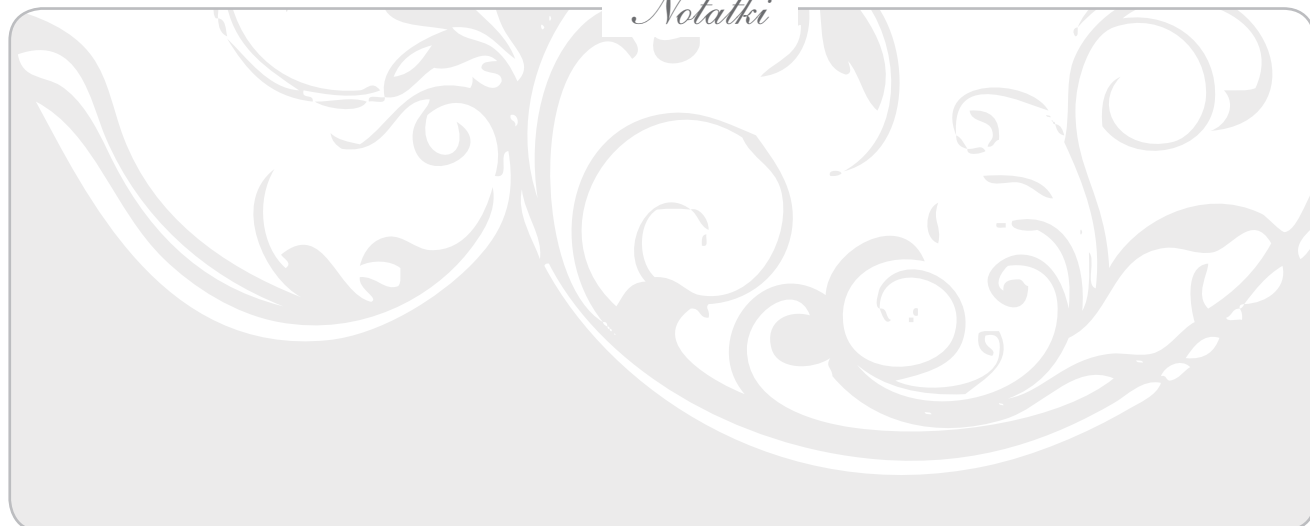
Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 12 porcji (105 kcal każda)

- 1 kg buraków ćwikłowych (dużych)
- 10 sztuk malutkich patisonów
- 2 marchewki
- 8 jajek
- 1 torebka żelatyny
- 2 łyżeczki octu winnego lub sok z cytryny
- sól, pieprz, cukier

Notatki



XVI

Potrawy z grzybów



Notatki

Paluszki z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Pieczarki umyć, posiekać, przesmażyć na oleju z mięsem, podlać wodą, podusić. Wymieszać z jajkiem, majerankiem i solą. Ziemniaki utłuc, dodać mąkę, sól, jajko – zagnieść ciasto. Rozwałkować, wycinać prostokąty, kłaść farsz i zawijać, zalepiać. Ugotować.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji (po 265 kcal)

- 400 g ugotowanych ziemniaków
- 150 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- sól

Składniki na farsz

- 250 g mięsa mielonego
- 1 jajko
- olej
- sól, majeranek
- 100 g pieczarek

Składniki

- 2 bułki kajzerki
- 200 g pieczarek
- 1 łyżka masła
- 1 mała cebula
- 50 g serka topionego
- 3 łyżki słodkiej śmietanki
- sól, pieprz
- 8 łyżek startego, żółtego sera

Bułki zapiekane z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Cebulę posiekać, przesmażyć na maśle na złoty kolor, dodać obrane i posiekane pieczarki. Dusić, aż pieczarki całkowicie odparują. Dodać serek topiony i śmietankę, doprawić do smaku i podgrzewać, aż ser się roztopi. Bułki przekroić na połówki, nałożyć farsz i rozsmarować, posypać startym serem. Zapiekać w temperaturze 180°C kilka minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Pieczarki z farszem czosnkowym

Sposób przyrządzenia

Zumytych i oczyszczonych pieczarek odciąć nóżki i posiekać. Na roztopionym maśle poddusić pokrojoną w drobną kostkę cebulę, posiekane nóżki pieczarek, roztarty z odrobiną soli czosnek. Dodać natkę pietruszki i tartą bułkę, smażyć chwilę razem. Farsz wymieszać, doprawić solą i pieprzem, przestudzić. Farszem napelnić kapelusze pieczarek. Piec na wyłożonej papierem do pieczenia blasze ok. 20 minut w temperaturze 150°C.

Poleca Janina Kowalska, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 16 dużych pieczarek
- 1 łyżka masła
- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- sól
- 2 łyżki tartej bułki
- 2 łyżki posiekanej pietruszki
- pieprz

Pieczarki faszerowane

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki zetrzeć na tarce, włożyć na rozgrzany olej, dodać mięso, przyprawy i smażyć ok. 10 minut. Trzonki pieczarek pokroić drobnutko, połączyć z włoszczyzną i posiekaną dymką, poddusić na maśle, wymieszać z ziemniakami i mięsem. Czosnek przepuścić przez praskę, dodać do farszu razem ze śmietaną, przyprawić do smaku. Kapelusze podsmażyć. Z nadzienia uformować kule, wypełnić kapelusze i dusić około 10 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 16 dużych pieczarek
- 1 cebula (dymka)
- 200 g mielonego mięsa
- 1 łyżka masła
- 2 ziemniaki
- 2 łyżki suszonej włoszczyzny
- 3 łyżki śmietany 18%
- 1/3 opakowania suszonej włoszczyzny
- olej
- czosnek
- tymianek
- słodka papryka
- sól, pieprz

Składniki

- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- 200–300 g małych pieczarek
- piwo jasne
- przyprawy, olej do smażenia

Pieczarki w piwnym cieście

Sposób przyrządzenia

Jajka roztrzepać z mąką i przyprawami do smaku (vegeta lub sól, pieprz) dolać piwo, tak by ciasto zrobiło się w miarę rzadkie. Umyte pieczarki maczać w cieście i smażyć na głębokim oleju z każdej strony na złocisto. Podawać na liściach sałaty jako przekąskę.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Pieczarkowo-miodowy gulasz

Sposób przyrządzenia

Wędlinę pokroić na kawałki i obsmażyć na tłuszczu. Dodać pokrojoną w plastry cebulę zeszklić. Zdjąć z patelni. Ponownie rozgrzać olej i przesmażyć pokrojone pieczarki. Dodać cebulę i wędlinę. Podlać wodą i dusić 5–10 minut. Dodać koncentrat i miód, doprawić do smaku. Jeśli trzeba, podlać wodą i dusić razem 5 minut. Podawać do ryżu, naleśników, pieczywa.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 10 dużych pieczarek
- 150 g wędliny
- 2 łyżki miodu
- 2 cebule
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
- olej

Składniki

- 500 g mięsa mielonego
- 500 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 2 łyżki otrębów
- 1 jajko
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 płaska łyżeczka słodkiej papryki

Sposób przyrządzenia

Pieczarki obrać, połowę zetrzeć na dużych oczkach, połowę pokroić na plasterki. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę. Połowę cebuli dodać do mięsa, drugą połowę do startych pieczarek. Cebulę z pieczarkami przyprawić solą i pieprzem i podsmażyć na teflonie. Ostudzić. Wyrobić mięso z cebulą, otrębami, jajkiem i przyprawami. Formować kotlety, nadziewając je farszem pieczarkowym. Dokładnie skleić. Smażyć na dobrze rozgrzanym teflonie (może być patelnia po smażeniu pieczarek). Po usmażeniu mięsa zdjąć z patelni i wrzucić pokrojone w plasterki pieczarki. Posolić, doprawić pieprzem i podsmażyć na złoty kolor. Dodać 1 szklankę wody i zagotować. W osobnej misce wymieszać jogurt z 1 łyżką maizeny, dolewać gorący wywar i dokładnie wymieszać (zahartować jogurt, aby się nie zwarzył w sosie). Dodać mieszaninę jogurtową do pieczarek i podgrzewać na małym ogniu, doprawić do smaku. Dodać mięso i podgrzać.

Poleca Anna Frączek, Opole

Pieczarkowe mielone

Pieczone kanie

Sposób przyrządzenia

Przygotować masło pietruszkowe: masło utrzeć na puch, połączyć z zieleniną, dodać sok z cytryny i odstawić w chłodne miejsce.

Oczyszczone kapelusze kani posmarować dość obficie (z obu stron) oliwą lub roztopionym masłem, układać na wysmarowanej oliwą blasze, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 12–15 minut. Zrumienione grzyby lekko oprószyć solą, ułożyć na liściach sałaty wgłębieniem do góry. Porcje kani napęlić masłem pietruszkowym. Podawać bardzo gorące, na zagrzanych talerzach.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 4 kapelusze kani
- oliwa lub masło
- liście sałaty
- sól
- masło pietruszkowe: ½ kostki masła + 2 kopiate łyżki natki + 1 łyżeczka soku z cytryny

Składniki

- 100 g grzybów (mogą być pieczarki, ale też suszone grzyby)
- 50 g masła
- 100 g cebuli
- 20 g mąki
- 125 ml śmietany
- pieprz, sól

Grzyby duszone w śmietanie

Sposób przyrządzenia

Najpierw należy grzyby umyć, następnie pokroić w kostkę. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na maśle, a następnie dodać grzyby. Razem jeszcze podsmażyć chwilę. Dusić na małym ogniu. Po jakimś czasie, kiedy grzyby są już miękkie, doprawić solą i pieprzem. Następnie mąkę rozprowadzić w śmietanie i połączyć z grzybami. Całość należy zagotować.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole



Grzyby panierowane à la kotlet

Sposób przyrządzenia

Najlepiej wybrać grzyby o dużych kapeluszach; mogą to być wyrosnięte pieczarki, rydze lub kanie. Odciąć trzonki (zużyć je na susz lub do innej potrawy) i dokładnie opłukać kapelusze. Wyłożyć na deskę, posolić i panierować w rozmiarowym jajku i tartej bułce. Smażyć grzyby najpierw pod przykryciem, a później patelnię odkryć. Gdy się zrumienią z obu stron, można podawać np. jako przystawkę lub do barszczu czerwonego zamiast pasztecików.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 200 g grzybów
- 1 jajko surowe
- 4 łyżki bułki tartej
- tłuszcz, sól, pieprz

Grzybowe racuszki

Sposób przyrządzenia

Jogurt połączyć z kefirem i żółtkami, dodać olej i przyprawy. Dobrze wymieszać. Następnie dodać mąkę, wyrobić ciasto i odstawić. Grzyby pokroić w cienkie paski. Cebulę posiekać. Grzyby i cebulę razem zasmażyć. Gdy się lekko zarumienia, rozbić w malakserze na gładką masę. Odstawić do wychłodzenia. Masę dodać do ciasta, lekko wymieszać, dodać pianę z białek i formować placki, bezpośrednio wkładając je na tłuszcz rozgrzany na patelni (kształt placków ziemniaczanych).

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Składniki

Składniki na 16 porcji

- 10 średnich kapeluszy grzybów lub 500 g pieczarek
- 1 cebula
- olej i smalec do smażenia (pół na pół)
- 1 sałata
- 1 czerwona papryka
- zielenina

Składniki na ciasto

- 1 szklanka mąki tortowej
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 szklanka kefiru
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- cukier, sól i pieprz

Składniki

Składniki na 4–6 porcji

- 150 g grzybów (kozaki, borowiki ewentualnie pieczarki)
- 1 jajko surowe
- 100 g mąki pszennej
- 1/3 szklanki piwa jasnego
- 100 g smalcu lub margaryny
- sól, pieprz naturalny

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić i opłukać, a następnie osączyć z wody. Przygotować ciasto z piwa, żółtek, mąki i przypraw (sól, pieprz) do smaku. Ciasto dokładnie wymieszać; powinno mieć konsystencję ciasta naleśnikowego. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i wymieszać całość. Osączone niewielkie grzyby zanurzać w cieście i smażyć w niewielkim głębokim naczyniu na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podawać na ciepło z wody, z ziemniakami smażonymi lub ryżem.

Poleca Janina Ochojska, Gogolin

Grzyby w cieście piwnym

Rydze kiszane

Sposób przyrządzenia

Do kiszenia należy przeznaczyć większe grzyby. Usunąć trzonki, kapelusze dokładnie oczyścić nożem i ściereczką z wszelkich zanieczyszczeń. Pokrajać w talarki cebulę. Grzyby układać warstwami wraz z cebulą w słoju lub kamiennym garnku, posypując je solą i przyprawami. Co kilka warstw przycisnąć. Gdy grzyby opadną, dokładać świeże warstwy aż do wypełnienia naczynia. Obciążyć grzyby i wynieść naczynie do spiżarni. Jeżeli rydze wydzielą za mało soku i nie będą w całości przykryte płynem, należy do naczynia dolać osolonej wody. Gdyby pojawiła się pleśń, trzeba zapleśniały sok usunąć łyżką, dodać świeżej przegotowanej, osolonej i przestudzonej wody, ciężarek do przyciskania sparzyć wrzątkiem i przycisnąć grzyby ponownie. Kiszane grzyby podawać jako sałatkę, przyprawioną oliwą i odrobiną octu. W taki sam sposób kisi się również gąski. Rydze można też kisić bez cebuli.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 100 g rydów (kapeluszy)
- 30 g pieprzu
- 30 g ziela angielskiego
- 100 g cebuli
- 10 listków laurowych, sól

Panierowane prawdziwki

Sposób przyrządzenia

Grzyby opłukać, zalać mlekiem i moczyć ok. 12 godzin. Później obgotować do miękkości. Odsączyć, posolić, posypać solą i pieprzem, panierować w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć z obu stron na maśle na złoto. Podawać na gorąco.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 100 g kapeluszy suszonych (o podobnej wielkości)
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- mąka, sól, pieprz
- bułka tarta do panierowania
- tłuszcz do smażenia

Składniki

- 170 g mąki
- 1 jajko
- 1 żółtko jajeczne
- 20 g drożdży
- 1 łyżka masła, 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

Składniki na sos

- 500 g kiszonej kapusty
- 250 g świeżych grzybów
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Drożdże zalać ciepłym mlekiem. Kiedy zaczną pracować, wymieszać z masłem, olejem, cukrem i solą. Wsypać mąkę, dodać 1 jajko i wyrobić ciasto. Gdy odchodzi już od ręki, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Grzyby oczyścić, umyć, pokroić na plasterki. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć kapustę kiszoną, grzyby i cebulę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Stolnicę oprószyć mąką, wyłożyć wyrośnięte ciasto i rozwałkować je w prostokąt. Przygotować formę do keksu (może być żaroodporna), wysmarować ją masłem. Ciasto nawinąć na wałek i przenieść do foremki w taki sposób, żeby brzegi ciasta zwisały poza formę. Na cieście ułożyć farsz, założyć zwisające brzegi i zalepić. Posmarować roztrzepanym żółtkiem i wstawić do nagrzanego do temperatury 180°C piekarnika, piec 45 minut. Podawać na gorąco.

Poleca Stefania Wystrach, Żimnice Małe



Potrąwka z grzybów

Sposób przyrządzenia

Grzyby wyczyścić i dokładnie wypłukać. Następnie pokroić je na części i dusić razem z pokrojoną w kostkę cebulą na rozgrzanym tłuszczu. Na koniec przyprawić i posypać pietruszką.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 1,4 kg świeżych grzybów (mogą być z puszek)
- 3 cebule
- tłuszcz do duszenia
- pietruszka
- sól, pieprz

Buleczki z pieczarkami zapiekane w piekarniku

Sposób przyrządzenia

*P*ieczarki oczyścić, umyć i pokroić w plasterki. Mięso i oczyszczoną paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę obrać i posiekać. Tak przygotowane składniki usmażyć na patelni, doprawiając do smaku solą, pieprzem i posiekany koperkim. Z bułeczek ściąć górę i wydrążyć środki. Napelnić je przygotowanym farszem i przykryć odciętymi górami bułeczek. Na wierzchu każdej położyć plaster żółtego sera i zapiec w nagrzanym piekarniku.

Składniki

- 10 bułek kajzerek
- 10 plasterków żółtego sera
- 1 kg pieczarek
- podwójna pierś z kurczaka
- cebula
- koperek
- strąk papryki
- sól, pieprz

Poleca Aniela Wewiórka, Opole

Składniki

Składniki na 8 osób

- 500 g mięsa z piersi z kurczaka
- 300 g pieczarek
- połówka pęczka natki pietruszki
- 3 jajka
- 4 płaskie łyżki mąki
- 2 łyżki majonezu

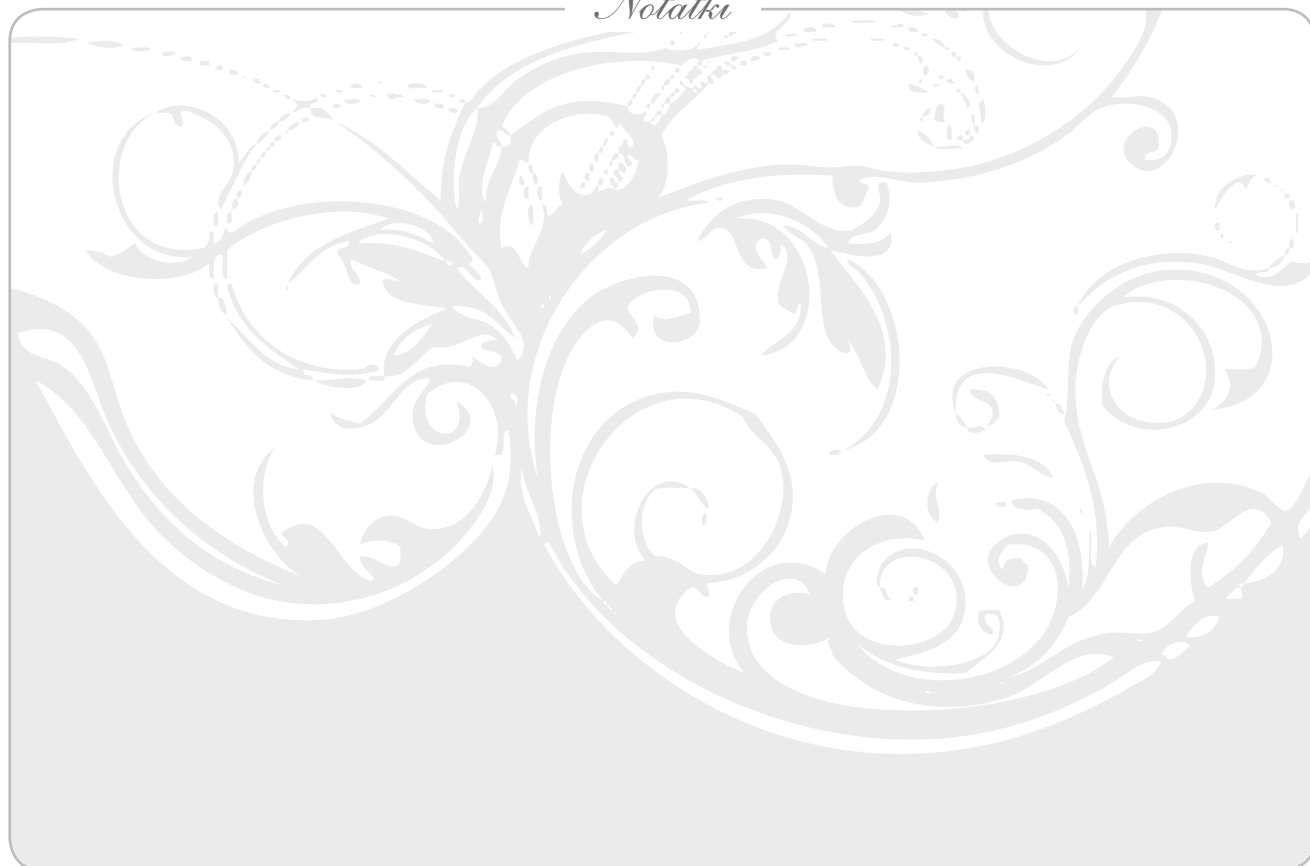
Sposób przyrządzenia

*M*ięso opłukać, pokroić w małą kostkę lub cienkie paski. Pieczarki umyć, zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Natkę pietruszki opłukać, drobno posiekać. W misce lekko ubić jajka, dodać stopniowo po 1 łyżce mąkę. Włożyć jeszcze 2 łyżki majonezu, wymieszać, przyprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem, przykryć, odstawić na 1 godzinę do lodówki. Na dużej patelni rozgrzać olej, nabrać dużą łyżką ciasto i kłaść na tłuszcz, wyrównać wierzch łyżką, smażyć kotleciki z obu stron na średnim ogniu na rumiano. Zdjąć na papierowy ręcznik, aby ścieki nadmiar tłuszczu. Od razu podawać z surówkami, choć na zimno placuszki są też doskonałe. Można je polać sosem.

Poleca Małgorzata Góreczna, Opole

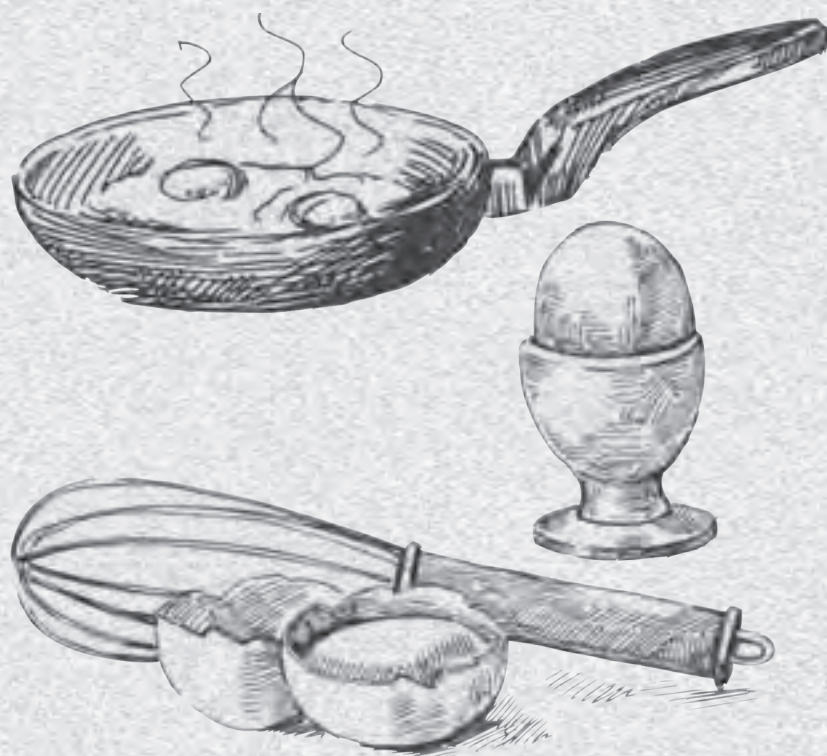
Pieczarkowe kotlety

Notatki



XVIII

Potrawy z jajek



Notatki

Kotleciki z jajek

Sposób przyrządzenia

Umyte jajka ugotować na twardo (jedno zostawić surowe), obrać ze skorupki. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę pokrajać i usmażyć na tłuszczu na jasnożółty kolor. Bułkę i jajka przepuścić przez maszynkę, dodać surowe jajko, cebulę, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Z masy formować nieduże kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć po obu stronach na rozgrzanym na patelni tłuszczu. Usmażone kotlety ostrożnie wyjmować łyżką, gdyż łatwo się kruszą. Kotleciki podaje się zwykle z ziemniakami i sosem pomidorowym, szczypiorkowym, ogórkowym, z dodatkiem warzyw gotowanych lub surówek z warzyw sezonowych.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 6 jajek
- 20 g tłuszczu
- 1 średnia cebula
- 1 mała bułka pszenna
- ½ szklanki mleka
- sól, pieprz do smaku
- tłuszcz do smażenia
- tarta bułka do obtoczenia

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 8 jajek ugotowanych na twardo
- 2 jajka surowe
- 2 cebule
- mały słoik pieczarek marynowanych (1 szklanka)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- bułka tarta do panierowania
- sól i pieprz
- masło i olej do smażenia (pół na pół)

Sposób przyrządzenia

Odsączone pieczarki i jajka ugotowane drobno posiekać. Posiekaną cebulę podsmażyć na tłuszczu (do zeszklenia, ale nie zrumienienia). Składniki połączyć, dodać jajka, koperek, przyprawy i wyrobić jednolitą masę. Jeśli będzie zbyt ścisła, można dodać 1 łyżkę śmietany. Formować 8 kotlecików, panierować mocno, dociskając bułkę tartą. Smażyć z obu stron.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Jajka z wędzoną makrelą i czerwoną fasolą

Sposób przyrządzenia

Z makreli zdjąć skórę, usunąć kręgosłup i ości. Rybę podzielić na nieduże kawałki. Jajka obrać, pociąć w krążki, ułożyć na półmisku, przykryć dekoracyjnie kawałkami makreli. Dymkę posiekać wraz ze szczypiorkiem, połową posypać rybę. Fasolę osączyć, wyłożyć na sałatkę. Całość oprószyć mocno pieprzem i odrobiną soli. Obłożyć kleksami majonezu. Wierzch posypać pozostałą dymką.

Poleca Krzysztofa Pajęczek, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- makrela wędzona
- 4 jajka na twardo
- 1 pęczek cebuli (dymki)
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 szklanka majonezu
- sól, pieprz

Jajka nadziewane

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować, następnie wystudzone obrać, przekroić wzdłuż na połówki. Wyjąć żółtka i połowę żółtek rozetrzeć z serem żółtym, który wcześniej należy zetrzeć na tarce. Dodać majonez, sól i pieprz do smaku. Następnie połówki jajek napęlnić wcześniej przygotowaną masą. Pozostałe żółtka przetrzeć przez sitko, posypać nimi połówki nadziewanych jajek.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 6 jajek
- 50 g żółtego sera
- 1–2 łyżki majonezu
- pieprz i sól do smaku

Składniki

- 4 jajka surowe
- 150 g tłustego wędzonego boczku
- ½ szklanki mleka
- 2 płaskie łyżeczki mąki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Jajka roztrzepać, dodając mleko i mąkę. Boczek pokroić w drobną kostkę i smażyć na patelni tak długo, aż tłuszcz się wytopi i powstaną rumiane skwarki. Na patelnię wlać masę jajeczną, oprószyć solą i pieprzem. Mieszać, aż się lekko zetnie. Jajecznice zdjąć z ognia. Podawać posypaną szczypiorkiem.

Poleca Ewelina Klimas, Turawa

Jajecznica chłopska

Jajecznica

Sposób przyrządzenia

Cebulkę lekko przyrumienić na patelni, posolić i doprawić pieprzem. Dodać do tego pokrojoną wędlinę i pomidora bez skórki. Pieczarki pokroić drobno i także dodać. Na samym końcu wbić jajka. Smażyć do czasu, kiedy jajka się zetną i uzyskają odpowiednią konsystencję. Na samym końcu posypać jajecznice pokrojonym szczypiorkiem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 3 jajka
- kilka plasterków wędliny
- połówka cebuli
- sól, pieprz
- 1 pomidor bez skórki
- 2 pieczarki
- szczypiorek

Jajecznica z pomidorem

Sposób przyrządzenia

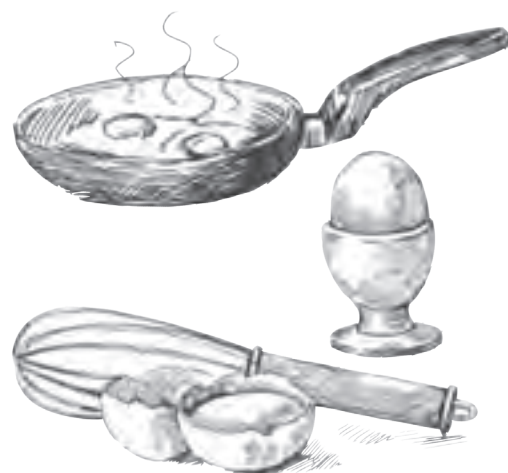
Wędlinę pokroić na cienkie paski, lekko podsmażyć na teflonie. Dodać cebulkę i lekko posolić. Jak już się zarumieni, dodać pokrojoną i wydrążoną połówkę pomidora. Wbić jajka, doprawić pieprzem, dodać oregano i mleko. Dokładnie na wolnym ogniu wymieszać. Smażyć do uzyskania ulubionej konsystencji. Można posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 1 porcję

- 3 plastry drobiowej wędliny
- 2 jajka
- połówka cebuli
- połówka pomidora obranego ze skórki
- 1 łyżka mleka
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oregano



Jajecznicą z papryką

Sposób przyrządzenia

*P*aprykę upiec w piekarniku, by zwęgliła się jej skórka. Gorącą owinać w woreczek foliowy; gdy zaparuje, skórkę zdjąć, usunąć nasionka. Sparzone pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę pokrojoną w kostkę przesmażyć na maśle, dodać pomidory i paprykę, przesmażyć. Jajka rozkłócić w misce, przyprawić solą i pieprzem, dodać ser. Wlać do warzyw i smażyć, aż jajka się zetną, mieszać. Potrawę posypać posiekaną natką. Podawać z pieczywem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 7 jajek
- 2 strąki czerwonej papryki
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 2 pomidory
- 2 łyżki startego sera
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Składniki

- 4 jajka (ugotowane na twardo)
- 125 ml śmietany
- 1–2 łyżki siekanego szczypiorku
- 1 żółtko (ugotowane)
- 20 g musztardy
- cytryna lub ocet
- cukier
- kilka listków sałaty do przybrania

Jajka w sosie szczypiorkowym

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ugotowane obrać ze skorupki, podzielić wzdłuż na połówki, ułożyć na prostokątnym szklanym półmisku. Oblać sosem szczypiorkowym (zob. sosy zimne). Przybrać listkami sałaty.

Poleca Irena Kalita, Opole

Jajka z porem i warzywami

Sposób przyrządzenia

*U*gotowane na twardo jajka obrać ze skorupki, następnie przekroić wzdłuż na połówki. Białą część pora drobno pokroić. Marchewki i jabłka obrać, następnie razem z ogórkiem zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jeśli jabłka są kwaśne, można dodać odrobinę cukru. Warzywa połączyć z majonezem, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Sałatkę warzywną ułożyć w dużej salaterce lub głębokim talerzu. Poukładać połówki jajek (żółtkiem do dołu). Przygotować sos, dokładnie wymieszać majonez ze śmietaną i połączyć jajka. Posypać natką pietruszki.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Składniki

- 8 jajek (ugotowane na twardo)
- 1 średni por
- 3 marchewki surowe
- 2 małe jabłka (słodkie)
- 4 ogórki konserwowe
- 1 łyżka majonezu
- szczypta soli i pieprzu

Składniki na sos

- 3 łyżki majonezu
- 3 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- natka pietruszki do dekoracji

Składniki

- 4 jajka
- sałata
- 150 g szynki, polędwicy lub łososia

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ugotować na półtwardo, obrać ze skorupki. Szynkę lub polędwicę pokrajać cienko. Każde jajko zawinąć w plaster szynki lub polędwicy tak, aby 1/3 część jajka była widoczna. Układać na liściach sałaty na owalnym płaskim półmisku. Doskonale są też jajka zawijane w cienkie plastry łososia wędzonego.

Poleca Joanna Szrot, Myślina

Jaja mollet z szynką, polędwicą lub łososiem

Jajka z szynką w majonezie

Sposób przyrządzenia

Jajka obrać ze skorupki, przekroić wzdłuż na połówki. Przyrządzić sos majonezowy (zob. sosy zimne); można zastosować majonez garmażeryjny. Jeśli sos jest za gęsty, rozrzedzić go wywarem z kości lub warzyw. Połówki jaj zawinąć w plastry szynki, ułożyć je ukośnie rzędem na prostokątnym szklanym półmisku i zalać majonezem. Przybrać listkami sałaty, talarkami pomidorów, piklami itp.

Poleca Erazm Wójcik, Nysa

Składniki

- 4 jajka (ugotowane na twardo)
- 200 g chudej szynki
- 125 ml majonezu

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 8 jajek
- 16 plastrów wędzonego boczku
- 1 duży por
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka mąki
- 1 szklanka bulionu
- 4 łyżki śmietany
- 1 łyżka ostrej francuskiej musztardy
- olej
- sól, pieprz, cukier

Jajka w musztardzie francuskiej

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo (10 minut). Ostudzić. 1 łyżkę masła stopić w rondelku, oprószyć mąką, zasmażyć. Wlać bulion, dodać śmietanę i musztardę, wymieszać, gotować 5 minut. Sos przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Ostudzone jajka obrać ze skorupki, każde owinąć w 2 plasterki boczku, spiąć wykałaczką. Pora umyć, pokroić w krążki. Pozostałe masło stopić na patelni, przesmażyć por. Dodać jajka, lekko podsmażyć. Razem z porem ułożyć na sosie musztardowym.

Poleca Joanna Iskra, Opole

Jaja z pieczarkami

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo. Przekroić wzdłuż na połówki. Pieczarki drobno pokroić lub zetrzeć na drobnych oczkach, udusić na oleju z dodatkiem cebuli pokrojonej w kostkę. Ostudzić, odlać nadmiar wytworzonego soku. Dodać żółtka jaj, doprawić solą i pieprzem. Przygotowaną masą wypełniać miejsce po żółtku. Udekorować majonezem i papryką.

Poleca Jadwiga Umińska, Przysiecz

Składniki

- 10 jajek
- 500 g pieczarek
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- papryka i majonez do dekoracji

Składniki

- 2 kostki masła
- 4 jajka
- 150 g cukru pudru
- olejek

Sposób przyrządzenia

Jajka wybić ze skorupki i ubić z cukrem pudrem. Masło utrzeć mikserem i dodawać stopniowo ubite jajka. Na końcu wlać kilka kropoli olejku i wymieszać.

Sposób przyrządzenia

Żelatynę ugotować z małą ilością wody, ostudzić. Chłodny serek utrzeć z cukrem pudrem i wanilią. Dodać wystudzoną żelatynę, wymieszać mikserem. Wstawić do lodówki nakładać np. na pysie przed podaniem.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Krem z jajek

Składniki na krem z twarogu

- 250 g sera homogenizowanego
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka żelatyny
- 1 cukier waniliowy

XVIII

Party i pizze



Notatki

1. Tarty

Tarta z porami

Sposób przyrządzenia

Z mąki, masła, 1 jajka i szczypty soli zagnieść ciasto. Zawinąć w folię i schować na 1 godzinę do lodówki. Po wyjęciu z lodówki rozwałkować ciasto, podsypując mąką. Ułożyć je w okrągłej formie. Dokładnie umyć pory, otrząsnąć z wody i pokroić w talarki. Na patelni z rozgrzanym olejem dusić pory pod przykryciem 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Odstawić do wystudzenia. Śmietanę roztrzepać z 3 jajkami, doprawić solą, pieprzem, curry i gałką muskatołową. Na koniec dodać starty ser i wymieszać. Ułożone w formie do pieczenia ciasto nakłuwać gęsto widelcem, ułożyć na nim ostudzone pory. Zalać śmietaną wymieszaną z jajkiem i serem, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C, piec ok. 40 minut.

Poleca Zofia Różdżka, Kluczbork

Składniki

- 200 g mąki
- 4 jajka
- 100 g masła
- szczypta soli
- 3 duże pory
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2 łyżki oleju
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki curry
- ¼ łyżeczki pieprzu
- odrobina gałki muskatołowej
- 100 g startego żółtego sera
- mąka do posypania ciasta

Składniki

Składniki na ok. 12 porcji

- 375 g mąki
- 100 g masła
- sól, pieprz
- 600 g słodkich ziemniaków
- 1 cebula
- 3 jajka surowe
- 400 g śmietany
- 4 łyżki startego parmezanu
- 2 czerwone papryki
- 300 g sera koziego

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę przesiać, zagnieść z masłem, ½ łyżeczki soli i 3–4 łyżkami wody na gładkie ciasto. Uformować kulę, zawinąć w folię i chłodzić ok. 30 minut. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C (z termoobiegiem – do 160°C). Ziemniaki obrać i umyć. Cebulę obrać i z ziemniakami pokroić w małą kostkę. Jaja wymieszać ze śmietaną. Wsypać parmezan. Doprawić solą i pieprzem. Ciasto cienko rozwałkować i przełożyć na wyłożoną pergaminem blachę (30x20 cm). Uformować wysoki brzeg. Rozłożyć ziemniaki i cebulę. Polać masą śmietanowo-jajeczną. Piec ok. 30 minut. Papryki umyć, przekroić i usunąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w paski. Ser kozi pokroić w plastry i rozłożyć z papryką na cieście. Piec ok. 15 minut.

Poleca Stanisława Myśliwiec, Grudynia Wielka

Tarta z ziemniakami

Tarta z serem i szpinakiem

Sposób przygotowania

*N*a wyłożonej papierem do pieczenia i posmarowanej oliwą blaszce do pieczenia rozłożyć ciasto francuskie. Ponakłuwać je widelcem. Na cieście rozkruszyć i równomiernie rozłożyć jeszcze zmrożony szpinak. Następnie skruszyć ser feta i też posypać całe ciasto. Jabłko umyć, obrać i podzielić na niekoniecznie równe plastry. Rozrzucić na cieście. Doprawić do smaku solą i pieprzem, posypać startym żółtym serem. Piec w rozgrzanym do temperatury 180°C piekarniku 15–20 minut.

Poleca Paulina Jaworska, Opole

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 1 pudełko sera feta
- 1 duże kwaśne jabłko
- trochę startego żółtego sera
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Tarta ze śliwkami i posypką migdałową

Sposób przyrządzenia

Z mąki, zimnej margaryny, cukru, 1 jajka i szczypty soli zagnieść ciasto. Wylepić nim dno i boki formy na tartę, nakłuć gęsto widelcem. Węgierki opłukać, wypestkować, podzielić na połowy (mrożone wcześniej lekko rozmrozić). Jeśli użyjemy winogron, to należy je umyć, osuszyć, przekroić na połowy i ostrym końcem noża wyjąć z nich pestki. Przygotowane owoce ułożyć na cieście. Śmietanę ubić mikserem z pozostałymi jajkami, cukrem pudrem i startą gałką muszkatołową. Tak uzyskaną zalewą polać owoce. Posypać płatkami migdałowymi. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Podawać na ciepło lub na zimno.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 250 g mąki
- 100 g margaryny
- 100 g cukru
- 4 jajka
- szczypta soli
- 40 dojrzałych śliwek węgerek (mogą być mrożone)
- ewentualnie może być garść jasnych winogron
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 5 łyżeczek cukru pudru
- 2 szczypty startej gałki muszkatołowej lub posiekanych migdałów

Składniki na ciasto

- 1½ szklanki mąki
- 130 g miękkiej margaryny
- 1 żółtko
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- ⅓ szklanki cukru

Dodatkowe składniki

- 300 g truskawek
- mąka
- galaretka truskawkowa

Truskawkowa fantazja

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia. Dodać żółtko, margarynę i cukier. Zagnieść. Formować kulę, zawinąć w folię spożywczą i włożyć na 30 minut do lodówki. Truskawki umyć, osuszyć i usunąć szypułki. Pokroić na pół. Galaretkę przygotować według przepisu na opakowaniu. Odstawić, aż lekko stężeje. Ciasto ułożyć na stolnicę, oprószyć mąką i rozwałkować na placek o średnicy nieco większej niż forma do tarty. Przełożyć do formy, dokładnie docisnąć brzegi. Spód nakłuwać widelcem. Piec ok. 25 minut w temperaturze 175°C. Wystudzić. Truskawki układać na ciasto i zalać tężejącą galaretką. Tartę schłodzić, aż galaretka stężeje.

Poleca Małgorzata Weiss, Paczków

Tarta z czereśniami

Sposób przyrządzenia

Galaretkę truskawkową (lub wiśniową) rozpuścić w połowie zalecanej porcji wody. Odstawić w chłodne miejsce do lekkiego stężenia. Ciasto francuskie wyjąć (mrożone rozmrozić wcześniej w lodówce), wylepić nim spód oraz boki formy do tarty. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Piec ok. 15 minut na złoty kolor. W tym czasie przygotować krem zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Proszek wsypać do wysokiego naczynia, wlać mleko. Miksować na najwyższych obrotach 3–5 minut. Gotowy krem odstawić do lodówki. Czereśnie umyć, osuszyć, wydrylować. Maliny opłukać i pozostawić na sicie. Porzeczki umyć, osuszyć, odszypułkować. Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika, przestudzić. Na cieście rozsmarować przygotowany krem i ułożyć owoce. Zalać je lekko tężejącą galaretką i odstawić do lodówki do całkowitego stężenia.

Poleca Małgorzata Weiss, Paczków

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 1 opakowanie galaretki truskawkowej
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 opakowanie kremu śmietankowego
- 500 ml mleka
- 250 g czereśni
- 100 g malin
- 100 g czerwonych porzeczek

Tarta jagodowa z budyniowym kremem

Sposób przyrządzenia

*M*asło rozpuścić, przestudzić. Mąkę wymieszać z cukrem pudrem, dodać masło, żółtko i śmietanę. Zagnieść kruche ciasto, schłodzić. Jagody przebrać, opłukać, osączyć. Budyń ugotować na mleku z dodatkiem cukru i masła, przestudzić. Ciasto rozwałkować, wylepić nim dno i boki formy na tartę. Upiec na kolor rumiany w temperaturze 200°C. Budyń zmiksować z 2–3 łyżkami jagód. Posmarować nim wystudzony spód, posypać jagodami.

Poleca Małgorzata Weiss, Paczków

Składniki

Składniki na ciasto na 8 porcji

- 200 g mąki
- 120 g masła
- 70 g cukru pudru
- 1 żółtko
- 2 łyżki śmietany

Składniki na masę

- ½ opakowania budyniu śmietankowego
- ¾ szklanki mleka
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki cukru
- 1½ szklanki jagód (lub czarnych porzeczek)



Składniki na masę

- 250 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- skórka starta z 2 cytryn
- 200 g cukru
- 170 g masła pokrojonego w kostkę
- 4 jajka
- 4 żółtka

Składniki na ciasto

- 100 g cukru pudru
- 200 g zimnego masła pokrojonego w małą kostkę
- 300 g mąki
- 1 żółtko
- 2 łyżki zimnej wody

Tarta cytrynowa

Sposób przyrządzenia

*D*o miski wsypać mąkę, cukier i wymieszać. Dodać masło i rozetrzeć palcami, aż masa będzie przypominać bułkę tartą. Wtedy dodać żółtko rozmieszane z wodą. Całość zagnieść, aby powstało elastyczne ciasto. Uformować kulę, którą należy spłaszczyć, zawinąć w folię spożywczą, wstawić na 30 minut do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować na wysypanym delikatnie mąką blacie i wyłożyć nim formę do tarty (28 cm). Dno nakłuć widelcem, wyłożyć papierem do pieczenia, obciążyć np. grochem i piec ok. 200 minut w piekarniku w temperaturze 180°C. Następnie wyjąć formę z pieca, zdjąć papier z grochem i odstawić do ostudzenia. Do rondla wlać sok cytrynowy, skórkę, cukier i masło, podgrzać na małym ogniu, aż masło się rozpuści. W misce wymieszać jajka i żółtka. Delikatnie wlać podgrzany sok z masłem, cały czas mieszając. Następnie masę przelać ponownie do rondla. Podgrzewać i mieszać trzepaczką, aż masa zacznie gęstnieć i pojawiają się bąbelki. Wtedy na przygotowany spód kruchy przelać cytrynową masę i wstawić na 10 minut do rozgrzanego do temperatury 180°C piekarnika. Jeść po ostudzeniu. Można podawać z bitą śmietaną ubitą z cukrem i wanilią lub skórką limonkową.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

2. Pizze

Ciasto na pizzę

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozkruszyć, dodać ½ łyżeczki cukru, 1 łyżeczkę mąki, mleko, 1 łyżkę letniej wody, wymieszać, przykryć, odstawić rozczyń w ciepłe miejsce. Mąkę przesiać, wbić jajko, dodać wyrośnięty rozczyń, resztę wody, posolić i wyrobić. Do wyrobionego ciasta dodać oliwę. Miskę z ciastem przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem. Warstwa ciasta powinna mieć grubość około 1,5 cm. Na ciasto nałożyć odpowiednie nadzienie, posypać startym serem i piec ok. 30–40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 300 g mąki
- 20 g drożdży
- ½ szklanki oliwy
- 1 jajko
- sól
- ½ łyżeczki cukru
- 1 łyżka mleka
- ½ szklanki wody

Składniki

- 8 łyżek mąki pszennej
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka wody
- 2 jajka
- 150 g szynki
- kukurydza
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cebula i pieczarki (udusić)

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem wymieszać i smażyć na oleju jak placki. Można położyć ser i polać ketchupem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Minipizza

(15 placków)

Pizza

Sposób przyrządzenia

Otręby zemleć na puch lub zostawić w całości. Dodać maiznę, jajko, słodzik, drożdże i ciepłe mleko. Dokładnie wymieszać. Odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce. Ciasto wyłożyć na papier do pieczenia, rozprowadzając zmoczoną dłoń na cienki placek. Posmarować przecierem pomidorowym i posypać oregano. Poukładać swoje ulubione składniki pizzy (wędlinka, warzywa), na to wyłożyć odsączony serek granulowany. Piec w piecu nagrzanym do temperatury 180°C ok. 20 minut. Podawać z sosem czosnkowym.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 2 osoby

- 6 łyżek otrębów owsianych
- 2 łyżki maizeny
- 2 łyżki mleka
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka słodziku do pieczenia
- 1 małe jajko
- sól do smaku
- przecier pomidorowy, pieczarki, cebula i inne ulubione warzywa
- wędlinka drobiowa
- serek granulowany
- oregano

Pizza na puszystym cieście

Sposób przyrządzania ciasta

Składniki (tj. 1 kostka drożdży, 2 łyżeczki cukru, 1 szklanka ciepłego mleka) razem ze sobą wymieszać, aż się rozpuszczą, i odstawić w ciepłe miejsce, aż masa wyrośnie (dość znacznie). Następnie dodać do tego 700 g mąki, dosypując ją niewielkimi porcjami na przemian z wodą, i wszystko razem ciągle mieszać, wyrabiając ciasto. W trakcie tej czynności dodać jeszcze 4 łyżki oleju i 1 łyżeczkę soli, ciągle mieszając ciasto przez 10–15 minut. Następnie ciasto posypać mąką i odstawić pod przykryciem (np. ręcznikiem kuchennym) w ciepłe miejsce na 15–20 minut, aż wyrośnie.

Składniki

Składniki na ciasto na 2 duże blachy

- 1 kostka drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 700 g mąki pszennej tortowej
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- ¾ szklanki ciepłej wody

Dodatkowe składniki

Dodatki do wyłożenia na ciasto (według uznania)

- 1 kg pieczarek uduszonych w cebuli (cebulkę pokroić w kostkę i podsmażyć w garnku na maśle, wrzucając do tego pokrojone w plasterki surowe pieczarki, i wszystko razem dusić na małym ogniu tak długo, aż z grzybów wyparuje woda)
- odcedzona kukurydza z puszek
- papryka czerwona, zielona lub żółta (mogą być wszystkie rodzaje papryki razem) pokrojona w kostkę lub paski
- cebula pokrojona w cieniutkie plastry
- kiełbasa salami pokrojona na plasterki
- boczek pokrojony w paski
- oliwki
- ser feta (pokrojony w kostkę)
- ser mozzarella lub ser gouda potarty na tarce (na dużych oczkach) do posypania na wierzchu
- szczypta soli, szczypta pieprzu

Sposób przyrządzenia

Blachę wysmarować masłem i wyłożyć na niej wyrośnięte ciasto w formie cienkiego placka o grubości ok. 1–1,5 cm. Tak ułożone ciasto wysmarować ketchupem (do pizzy lub zwykłym, o ostrym lub łagodnym smaku, wedle uznania). Na ketchup położyć składniki: grzyby, salami, boczek, kukurydę, paprykę, cebulę (ręcznie odcisniętą z soku), oliwki, ser feta pokrojony w kostkę. Posolić i doprawić pieprzem (nie wielką szczyptą) do smaku. Na wierzch posypać przyprawą do pizzy i potartym serem. Włożyć do piekarnika i piec przez 15–20 minut w temperaturze ok. 225°C. Po wyjęciu z blachy lekko ostudzić i podawać z ketchupem lub sosem czosnkowym (4 ząbki polskiego czosnku rozgnieść praską, dodać 3 łyżki majonezu, ½ pojemnika naturalnego jogurtu – 370 ml i sól do smaku).

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 30 g drożdży
- 3 łyżki oleju
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki cukru (dodać do mąki)
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w 1 szklance mleka, a potem wyrobić ciasto.

Pizza z kiełbaską

Sposób przyrządzenia

Do pieczarek można dodać cebulkę, paprykę, kiełbasę i jajka. Ketchup dodawać na końcu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na farsz

- 500 g pieczarek
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy
- 300 g sera żółtego
- sól, pieprz

Pizza z tuńczykiem

Sposób przyrządzenia

Mleko delikatnie podgrzać. Do miski wsypać otręby, maiznę, drożdże, słodzik, mleko i jajko. Dokładnie wymieszać. Odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce. Jeśli używa się świeżych drożdży – mleko podgrzać, dodać słodzik i dokładnie rozpuścić drożdże. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Dodać do otrębów i dalej postępować jak z drożdżami instant. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na patelni, podlewając wodą. Dodać tuńczyk i przyprawić dobrze pieprzem i papryką. Lekko przestudzić. Ciasto wyłożyć na papier do pieczenia, rozprowadzając zmoczoną dłonią na cienki placek. Posmarować przecierem pomidorowym (najlepiej całe ciasto, bo jeśli zostawi się nie posmarowane brzegi, to one wyschną podczas pieczenia i zrobią się twarde) i posypać oregano. Następnie wyłożyć na ciasto podsmażonego tuńczyka i na to wszystko wyłożyć jeszcze serek wraz ze „śmietanką”. Piec w piecu nagrzanym do temperatury 180°C ok. 20–25 minut (sprawdzając, czy ciasto się nie przypała).

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 2 osoby

- 6 łyżek otrębów (mieszanek)
- 2 łyżki maizeny
- 2 łyżki mleka
- 1 opakowanie drożdży instant (50 g świeżych drożdży)
- 1 łyżeczka słodziku do pieczenia
- 1 małe jajko
- 1 cebula
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 150 g sera granulowanego
- przecier pomidorowy
- oregano, sól, pieprz, papryka słodka

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g mąki
- 30 g drożdży
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- ok. 20 ml wody
- 50 ml mleka
- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki ketchupu
- oregano
- 50 g wędzonego boczku
- 2–3 pieczarki
- kawałek papryki
- 100 g sera mozzarella
- olej do formy
- sól, pieprz

Domowa pizza na grubym cieście z papryką, pieczarkami i boczkiem

Sposób przyrządzenia

Mąkę wysypać na stolnicę. Uformować stożek, zrobić w nim wgłębienie. Wkrużyć do niego drożdże, dodać oliwę, sól i wodę wymieszaną z mlekiem. Wyrobić ciasto. Uformować je w kulę, przykryć ściereczką, odstawić do wyrośnięcia. Boczek pokroić w słupki. Pieczarki oczyścić, pokroić na plasterki. Paprykę umyć, pokroić na plasterki, usunąć nasionka. Ser zetrzeć na tarce. Dużą okrągłą formę wysmarować olejem. Ciasto rozwałkować na dość duży cienki placek. Przełożyć go do formy. Przecier pomidorowy wymieszać z ketchupem, dodać roztarte oregano, przyprawić solą i pieprzem. Przygotowanym sosem posmarować placek. Równomiernie rozłożyć na nim przygotowane dodatki, posypać startym serem. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Pizze wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 220°C i piec ok. 30 minut.

Poleca Renata Sołtysek, Opole



XIX

Ciasta



Notatki

1. Przepisy podstawowe

Masa do wafli

Sposób przyrządzenia

*M*leko płynne i margarynę roztopić w garnku. W misce wymieszać mleko w proszku, cukier i kakao, następnie wsypać do garnka z margaryną, wymieszać i zagotować. Gorącą, płynną masą smarować wafle, nakładając jeden na drugi.

Poleca Stanisława Sosulska, Przysiecz

Składniki

- 1 szklanka mleka w proszku
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki kakao
- 1/5 szklanki mleka
- 1/5 kostki margaryny



Składniki

- kasztany
- cukier
- wanilia
- śmietanka

Masa do przekładania tortów (kasztanowa)

Sposób przyrządzenia

*K*asztany ugotować, na gorąco utrzeć w makutrze, dodać do smaku cukier, wanilię i trochę śmietanki.

Poleca Elżbieta Pękała, Kędzierzyn-Koźle

Kokosanki na górę ciasta

Sposób przyrządzenia

*J*ajka wybić ze skorupki i oddzielić żółtka od białek. Białka ubić z cukrem na sztywno, dodać kokos i delikatnie wymieszać. Kłaść łyżeczką kupki na wybrane ciasto. Piec, jeśli ciasto było już wcześniej pieczone, ok. 15 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 4 białka
- 9 łyżek cukru
- 200–250 g kokosa

Składniki

- 1 szklanka mleka
- 1½ szklanki cukru
- 250 g margaryny
- 2 szklanki mleka w proszku
- 2 łyżki kakao

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę, cukier, mleko zagotować, dodać kakao i mleko w proszku. Ciepłym kremem przekładać wafle.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Krem do wafli

Polewa

Sposób przyrządzenia

W wodzie rozpuścić żelatynę. Cukier, kakao, margarynę i rozpuszczoną żelatynę dobrze wymieszać i stopniowo podgrzewać do połączenia wszystkich składników. Nie dopuścić do zagotowania. Po przestudzeniu (lekko ciepła) dodać (po 1 łyżce) śmietany. Roztrzepać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 130 g margaryny
- 5 łyżek cukru pudru
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka żelatyny
- 5 łyżek kwaśnej gęstej śmietany

Składniki

- 1 kg czerwonej lub czarnej porzeczki (mogą być mrożone)
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1–2 cukry waniliowe

Sposób przyrządzenia

Porzeczki przelać wrzątkiem na sicie. Połowę przetrzeć przez sito, połowę pozostawić w całości. Do większego rondelka wlać śmietanę (ma tendencję do kipięcia, musi być więc większy) wsypać cukier i cukier waniliowy. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotować ok. 10 minut, ciągle mieszając. Odstawić z pieca i stygnącą masę ucierać. Kiedy zacznie gęstnieć, dodać przecier z porzeczek, dobrze wymieszać i wrzucić resztę sparzonych porzeczek całych. Chwilę wszystko mieszać; kiedy zacznie dobrze gęstnieć, wylać na ciasto. Pozostawić do wystygnięcia, można posypać stygnącą pomadę porzeczkową płatkami migdałów.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Guz – polewa kakaowa

Sposób przyrządzenia

Cukier, masło, mleko rozpuścić w garnku; nie zdejmując z ognia, dodać kakao i całość zagotować. Lekko ostudzić i polewać ciastka, ciasta lub inne smakołyki.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 8 łyżek cukru
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mleka
- 2–3 łyżki kakao

Składniki

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki wody
- 80–100 g masła



Polewa na torty

Sposób przyrządzenia

Czekoladę połamaną włożyć do rondelka, dodać wodę i lekko ogrzewać na małym ogniu płomieniem gazowym lub na płycie grzewczej elektrycznej, ciągle mieszając; dodać masło i zapach, np. pomarańczowy. Odczekać, aż ostygnie i zgęstnieje.

Poleca Maria Kurek, Opole

Polewa czekoladowa I

Sposób przyrządzenia

W wodzie rozpuścić żelatynę. Cukier, kakao, margarynę i rozpuszczoną żelatynę dobrze wymieszać i stopniowo podgrzewać, ale nie dopuścić do gotowania. Do lekko ciepłej masy dodawać po 1 łyżce śmietany, mocno mieszając.

Poleca Iwona Jurczyk, Dobierce

Składniki

- ½ kostki margaryny
- 5 łyżek cukru pudru
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka żelatyny
- 5 łyżek kwaśnej, gęstej śmietany

Składniki

- ½ kostki masła
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki mąki

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto, schłodzić w lodówce. Rozkruszyć na wierzch innego ciasta.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Kruszonka do ciasta

Polewa kakaowa I

Sposób przyrządzenia

Margarynę wlać gorącą do ubitego z cukrem jajka.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 1 jajko
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżka kakao

Składniki

- 3 łyżki śmietany
- 4 łyżki cukru
- 3 łyżki margaryny
- 3 łyżki kakao

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem zagotować i wylać na ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Polewa kakaowa II

Polewa kakaowa III

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem zagotować i ochłodzić. Do tego dodać 1 jajko i zmiksować.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- ¾ kostka margaryny
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżki kakao
- 1 jajko

Polewa czekoladowa II

Sposób przyrządzenia

Kremówkę i czekoladę rozpuścić na słabym ogniu, dodać żelatynę, schłodzić i rozlać na ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 200 g śmietany kremówki
- 100 g tabliczki czekolady
- 9 g żelatyny

Składniki

- 200 g kremówki
- 100 g tabliczki czekolady białej
- 9 g żelatyny

Polewa z czekolady białej

Sposób przyrządzenia

Kremówkę i czekoladę rozpuścić na słabym ogniu, dodać żelatynę, schłodzić i rozlać na ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Lukier biały

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, dodać cukier i sok. Można dolać trochę wody.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 białka
- 500 g cukru pudru
- sok z cytryny

Składniki

- 600 g mąki
- 300 g margaryny
- 150–200 g cukru kryształu
- 4–5 żółtek
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki amoniaku
- 2–3 łyżki kwaśnej śmietany

Sposób przyrządzenia

*N*a stolnicę wsypać mąkę. Zmieszać z proszkiem do pieczenia i amoniakiem. Dodać margarynę i posiekać nożem. Cukier utrzeć z żółtkami i dodać do pieczenia. Piec w temperaturze 200–220°C przez 20 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Placek kruchy

Biskopt jasny I

Sposób przyrządzenia

*B*iałka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na okrągłą formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 15 minut. Nie dopuścić do zbrązowienia.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 jajek surowych
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Biskopt jasny II

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Uwaga: Biskopt na blasze piecze się krótko, a w tortownicy dłużej.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 6 łyżek mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu
- ¾ szklanki mąki pszennej
- 2–3 łyżeczki kakao
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem, na końcu kakao i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Biskopt ciemny

Biskopt kakaowy

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 5 łyżek mąki
- 1 łyżka kakao
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia



Składniki

- 4 jajka
- 4 łyżki zmielonych orzechów
- 3 łyżki bułki tartej
- 4 łyżki cukru kryształu
- 1 łyżka mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, na końcu orzechy i bułkę tartą. Wszystko lekko wymieszać. Wlać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C ok. 30 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Biskopt orzechowy I

2. Babki i keksy

Krucha babka z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę roztopić, ostudzić, dodać mąkę, cukier, jajka, proszek do pieczenia, śmietanę, ciasto wyrobić na jednolitą masę. Blachę wysmarować masłem, posypać bułką. Połowę ciasta wyłożyć na blachę, na ciasto położyć jabłka z cynamonem, przykryć drugą połową ciasta. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Barbara Blachnio, Opole

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny
- 3 żółtka
- 1 całe jajko
- 2 łyżki śmietany
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 1 kg startych jabłek
- 2 łyżki cynamonu
- bułka tarta, masło

Składniki

- 1½ szklanki ryżu
- 2 szklanki mleka
- 1 łyżka margaryny
- 300 g sera
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru

Babka z ryżu i twarogu

Sposób przyrządzenia

*R*yz zalać mlekiem, dodać margarynę i ugotować. Ugotowany ryż wymieszać z serem i przepuścić przez maszynkę. Jajka wybić ze skorupki i oddzielić żółtka od białek. Masę wymieszać z utartymi żółtkami i cukrem. Na końcu dodać ubitą pianę z białek i lekko wymieszać. Ciasto wlać do wysmarowanej tłuszczem formy i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na ok. 30 minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Babka marmurkowa

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtka utrzeć z margaryną i cukrem; ucierać, dodając dodatki, na końcu wymieszać z mąką i pianą ubitą z białek. Podzielić na 3 części, dodając do jednej z nich kakao, do drugiej nieco kisielu. Wylać na blaszkę. Piec ok. 50 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole



Składniki

- 6 jajek
- 250 g cukru (pudru lub zwykłego)
- 250 g margaryny
- 250 g mąki
- 1 łyżeczka proszku
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka octu
- cukier waniliowy
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka kisielu (proszek)

Babka na oleju

Sposób przyrządzenia

Jajka z cukrem ubić mikserem. Dodać olej i wodę. Następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wyłożyć do posmarowanej i wysypanej bułką tartą foremki i piec ok. 1 godziny w temperaturze 180°C.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki

- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 100 g oleju słonecznikowego
- 100 g wody letniej
- 2½–3 szklanki mąki tortowej
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 100 g mlecznej czekolady
- 250 g masła
- 225 g cukru
- szczypta soli
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 5 jajek
- 500 g mąki
- 1 małe opakowanie proszku do pieczenia
- 75 ml mleka
- 50 g posiekanych orzechów laskowych
- 100 g posiekanych migdałów
- 250 g cukru pudru
- 1 białko
- kandyzowane pomarańcze do dekoracji
- tłuszcz i mąka do foremki

Babka czekoladowa z bakaliami

Sposób przyrządzenia

Czekoladę drobno posiekać. Masło utrzeć na puszystą masę razem z solą, cukrem i cukrem waniliowym. Kolejno wbijać jajka, stale mieszając mikserem. Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia. Wsypać do ucieranej masy. Dolać mleko. Całość dokładnie wymieszać. Dołożyć posiekane orzechy, migdały i czekoladę. Formę wysmarować tłuszczem. Oprószyć mąką. Napęlić ciastem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 175°C. Piec 50–60 minut. Upieczoną babkę studzić w foremce przez 20 minut. Następnie ostrożnie wyjąć i odstawić do całkowitego wystudzenia. Cukier puder utrzeć wraz z białkiem i 2 łyżkami wody na gęsty lukier. Obłać nim schłodzoną babkę. Udekorować kawałkami kandyzowanych pomarańczy.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Babka

Sposób przyrządzenia

Jajka, cukier i cukier waniliowy ubić na sztywno. Następnie dodać do tego mąkę krupczatkę, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia i roztopione masło (letnie). To wszystko lekko wymieszać, wyłożyć na blachę posmarowaną i posypaną bułką tartą. Ciasto piec w gorącym piekarniku w temperaturze 180°C ok. 50 minut.

Poleca Wacława Kadajka, Głubczyce

Składniki

- 6 jajek surowych
- 250 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 350 g mąki krupczatki
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 250 g masła roztopionego (letniego)

Babka jogurtowa

Sposób przyrządzenia

Jajka utrzeć z cukrem waniliowym i z cukrem. Następnie dodać do tego jogurt naturalny i całość wymieszać. Do tak wymieszanej masy należy dodać wcześniej przesianą mąkę z proszkiem i dobrze wymieszać. Na koniec dodać 1 kubek oleju i również wymieszać. Tak przygotowane ciasto wlać do formy wysmarowanej wcześniej masłem i posypanej tartą bułką. Ciasto piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 60 minut.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 2 jogurty naturalne
- 2 kubki cukru (po tym jogurcie)
- 4 kubki mąki tortowej
- 1 kubek oleju słonecznikowego
- 2 jajka surowe
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1 opakowanie proszku do pieczenia



Składniki

- 4 jajka
- 4 łyżki majonezu
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki cukru

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem, do piany dodać utarty z żółtkami majonez. Do tego dodać wymieszane ze sobą mąki z proszkiem do pieczenia. Wszystko razem wymieszać. Piec w foremce babkowej (nieduża) ok. 1 godziny w temperaturze ok. 180°C.

Poleca Monika Grek, Baborów

Babka majonezowa

Babka dwukolorowa

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć, dodawać stopniowo po 1 jajku i cukier na przemian i ucierać kulą. Do utartej masy dodać resztę składników, nadal ucierając. Podzielić masę na dwie części: do jednej dodać 4 łyżki kakao i ok. 10 łyżek mleka (tak żeby masa nie była za gęsta). Do wysmarowanej i wysypanej bułką tartą formy włożyć warstwę ciasta białego, następnie kakaowego i tak na przemian aż do końca. Nagrząć piekarnik do temperatury 170–180°C, piec ok. 1 godziny. Na 15 minut przed końcem pieczenia sprawdzić, czy babka nie jest zbyt spieczona z góry, wtedy można ją przykryć papierem śniadaniowym lub papierem do pieczenia ciast, aby się zbyt mocno nie spiekła.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 4 jajka surowe
- 1½ szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 małe opakowanie proszku do pieczenia
- 500 g mąki
- ¾ szklanki mleka
- olejek migdałowy lub waniliowy
- 3 kieliszki wódki
- ok. ½ małej paczki rodzynek
- ok. ½ małej paczki migdałów (płatków)

Babka z likierem jajecznym

Sposób przyrządzenia

Jajka umyć i wybić ze skorupki, połączyć z cukrami i ubić mikserem. Do ubitej masy dodać po kolei olej i likier jajeczny. Wymieszać delikatnie. Mąkę przesiać i dokładnie wymieszać z proszkiem do pieczenia. Delikatnie połączyć z wcześniej przygotowaną masą. Formę nasmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Wlać ciasto, piec ok. 1 godzinę w temperaturze 200°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 250 g cukru pudru (przesiać przez sitko)
- 2 cukry waniliowe
- 5 jajek
- 250 ml oleju
- 250 ml likieru jajecznego dobrej marki
- 125 g mąki pszennej
- 125 g mąki ziemniaczanej
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki

- 1 szklanka mąki
- 10 łyżeczek mąki ziemniaczanej
- 1 torebka proszku do pieczenia
- 1 ½ szklanki cukru
- 2 torebki cukru waniliowego
- 1 szklanka oleju (250 ml)
- 5 jajek surowych
- 1 szklanka ajerkoniaku (250 ml)
- trochę cukru pudru do posypania

Puszysta babka z ajerkoniakiem

Sposób przyrządzenia

Mąkę połączyć z mąką ziemniaczaną, proszkiem do pieczenia, cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Formę posmarować tłuszczem, posypać tartą bułką i wypełnić ciastem. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec 60 minut w temperaturze 175°C. Po upieczeniu odstawić ciasto do wystygnięcia. Przed podaniem posypać babkę cukrem pudrem.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Babka „Caro”

Sposób przyrządzenia ciasta

Białka ubijać, aż nie będą wypadać. Dodać cukier i ubijać dalej na pulchną masę. Dodać żółtka i na to mąkę (ziemniaczaną, tortową i proszek do pieczenia). Na to należy wlać wrzącą margarynę wcześniej rozpuszczoną w rondelku. Ciasto podzielić na dwie części (do jednej dodać kakao). Wlać do 2 długich foremek (30–40 cm). Piec w temperaturze 180°C ok. 1 godziny. Następnie ciasto ostudzić.

Uwaga: Piec babki 1 dzień przed nakładaniem kremu!

Składniki na krem

- 5 jajek surowych
- 7 ½ łyżki cukru
- 2 masła

Sposób przyrządzenia kremu

Białka ubić, dodać cukier i żółtka. Należy długo ubijać. Do miękkiego, utartego masła dodać powoli jajeczną masę (uwaga: jajka i masło muszą mieć jednakową temperaturę). Należy pamiętać, aby przed pieczeniem jajka sparzyć!

Składniki

- 10 jajek surowych
- 500 g cukru
- 500 g mąki kartoflanej
- 250 g mąki tortowej
- 1 opakowanie proszku do pieczenia i 1 łyżeczka z drugiego
- 2 margaryny
- 2 łyżki kakao

Sposób przyrządzenia polewy

Wodę zagotować z cukrem do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Dodać margarynę i kakao. Nie gotować!

Sposób wykonania całego ciasta

Babki pokroić w szachownicę, tj. od góry na 3 części i z boku na 3 części. Wszystkie boki (oprócz zewnętrznych) posmarować kremem i sklejać w szachownicę. Co 1 warstwę, tj. trzy części, wszystko wysmarować kremem. Po uformowaniu 2 babek szachownicę posmarować polewą.

Poleca Teresa Buhl, Prószków

Składniki na polewę

- 1 kostka margaryny
- 6 łyżek wody
- 200 g cukru
- 3 łyżki kakao

Babka na wodzie mineralnej

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do misy, dodać cukier i ubijać 10 minut. Następnie dodawać do masy, ciągle ubijając, wodę mineralną, olej, mąkę i proszek do pieczenia. Ubijać ok. 12 minut. Formę wysmarować tłuszczem, obsypać w środku bułką tartą bądź kaszą manną, żeby babka się nie przykleiła do brzegów. Połowę gotowego ciasta wlać do formy, a do drugiej połowy dodać kakao i wymieszać, resztę ciasta wlać do formy. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez ok. 60 minut.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka wody gazowanej
- 3 szklanki mąki tortowej
- 5 jajek
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao

Składniki

- 1 kostka margaryny (250 g)
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 3 łyżki kakao
- 4 łyżki wody

Sposób przyrządzenia

Ciałość zagotować, odlać ½ szklanki i resztę przestudzić. Do tej reszty wbić 3 żółtka i wlać kieliszek wódki (brandy), dodać 1½ szklanki mąki i 1 proszek do pieczenia. Ubić pianę z 3 białek i połączyć z resztą ciasta. Piec ok. 40 minut. Resztę polewy podgrzać i polać upieczone ciasto.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Babka kakaowa



Babka cytrynowa parzona

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem na pianę, dodać żółtka, mąkę ziemniaczaną i tortową – wcześniej wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wszystkie składniki wymieszać, po czym dodać aromat i roztopioną, gorącą margarynę i dobrze wymieszać. Ciasto wlać do formy dobrze wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą. Włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec ok. 1 godziny w temperaturze 180°C.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżki mąki tortowej
- 180 g margaryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat cytrynowy

Keks I

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć na puch z cukrem i cukrem waniliowym. Rozbić jajka, żółtka i dodać do masy. Białka ubić na sztywno z odrobiną soli. Uzyskaną pianę połączyć bardzo delikatnie z ucieraną masą. Ciasto podzielić na pół. Foremkę natłuścić, a brzegi i spód oprószyć tartą bułką. Do jednej porcji masy dodać połowę mąki i proszku do pieczenia, kakao i ½ szklanki mleka. Do drugiej części ciasta wsypać resztę mąki i proszku do pieczenia. Dodać skórkę startą z 1 pomarańczy i pozostałą ilość mleka. Oba ciasta układać warstwami w foremce. Piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.

Przygotować lukier: cukier puder utrzeć na gładko z sokiem pomarańczowym i 4 łyżkami wrzątku. Wystudzone ciasto posmarować grubą warstwą lukru. Wierzch udekorować skórką pomarańczową. Można również ułożyć parę listków mięty.

Uwaga: Aby ciasto było smaczniejsze, można dodać do masy ulubione bakalie, np. orzechy włoskie lub rodzynki. Aby zapobiec zbyt szybkiemu wysuszeniu keksa, najlepiej nakłuć ciasto kilkakrotnie patyczkiem i nasączyć wodą wymieszaną z cukrem i rumem.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 150 g masła
- 5 jajek surowych
- 1 szklanka kakao
- 1 szklanka mleka
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru pudru
- 4 łyżki wrzątku
- tłuszcz
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- tarta bułka do formy
- 2 pomarańcze

Składniki

- 5 jajek
- 250 g mąki
- 250 g cukru
- 200 g masła
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 350 g bakalii (orzechy, migdały, rodzynki, suszone żurawiny, figi, daktyle, suszone morele, kandyzowana skórka pomarańczowa)

Sposób przyrządzenia

Zółtka utrzeć ze 150 g cukru na pulchną masę i dodać miękkie masło. Bakalie pokroić, obsypać mąką, pozostałą mąkę wymieszać z sodą, białka ubić ze 100 g cukru i dodawać do masy żółtkowej na zmianę z mąką. Na końcu wymieszać uzyskaną masę z bakaliami i przełożyć do foremki keksowej wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Piec w temperaturze 150°C ok. 90 minut. Keks jest gotowy, jeżeli drewniany patyczek po wkluciu jest suchy.

Poleca Teresa Farbiszewska, Opole

Keks II

Keks z białek lub całych jajek

Sposób przyrządzenia

Ubić białka z cukrem, po 1 łyżce przesianej mąki z proszkiem do pieczenia. Tłuszcz stopić i wystudzić, dodać do ciasta, wymieszać.

Bakalie: Rodzynki umyć i namoczyć w ciepłej wodzie, orzechy pokroić, morele umyć i namoczyć, pokroić w paski. Wszystkie bakalie obtoczyć w mące ziemniaczanej i namoczyć spirytusem. Dodać je do ciasta. Wymieszać i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C ok. 40–50 minut.

* Jeśli stosuje się całe jajka, najpierw żółtka ubić z cukrem i dodać mąkę i resztę składników, a na końcu lekko wymieszać z pianą z białek.

Poleca Maria Kurek, Pawłowiczki

Składniki

- 360 g mąki pszennej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 duża łyżka proszku do pieczenia
- 7–8 białek lub 6 całych jajek*
- 250 g cukru pudru
- 400 g różnych bakalii (rodzynki, orzechy, morele)
- 1 duży kieliszek spirytusu
- 1 kostka (250 g) margaryny lub masła
- 1 długa wąska blaszka
- 2 blaszki małe wąskie



3. Biskkopty i torty

Biskkopt makowy z kremem I

Sposób przyrządzenia

Biskkopt: Jajka ubić z cukrem, podczas ubijania dodać wodę. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać z ubitą masą jajeczną. Piec ok. 20 minut.

Krem: Białka ubić z cukrem, dodać żółtka. Margarynę ubić na pulchną masę i powoli dodawać ubite jajka. Czekoladę rozpuścić na parze i dodać do masy. Biskkopt przełożyć kremem.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki na biskkopt

- 5 jajek
- 250 g cukru
- 250 g mąki
- 5 łyżek gorącej wody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 3 jajka
- 1/4 szklanki cukru
- 1 kostka margaryny
- 2 mleczne czekolady

Składniki na krem

- 3 łyżki mąki zwykłej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 szklanki cukru
- 500 ml mleka

Biskkopt z kremem i kokosem

Upiec biskkopt w prostokątnej blaszce (patrz przepis na biskkopt).

Sposób przyrządzenia

*W*szystko ugotować jak budyń, do zimnej masy dodać 3/4 kostki margaryny. Kokos upiec w takiej samej blaszce jak biskkopt.

Sposób przyrządzenia

Ubić białka z cukrem i dodać kokosanki. Piec na papierze, wstawić do nagrzanego piekarnika, temperatura ok. 180°C. Czas pieczenia nie za długi, w zależności od koloru kokosanek, mają być delikatnie zrumienione. Na biskkopt wyłożyć krem, na to kokos. Zrobić to najlepiej 1 dzień przed podaniem, żeby kokos mógł trochę zmięknąć od kremu – lepiej się wtedy kroci.

Poleca Sylwia Moss, Przysiecz

Składniki

- 200 g kokosanek
- 4 białka
- 200 g cukru pudru lub zwykłego

Ciasto z kremem budyniowym i ciastkami

Upiec biskkopt.

Sposób przyrządzenia

*B*udyń ugotować na soku z cukrem. Przestudzić, rozsmarować na biskkopecie. Kremówkę ubić z cukrem waniliowym i żelatyną. Rozsmarować na masie budyniowej. Herbatniki moczone w mleku nakładać na śmietanę. Polać polewą czekoladową lub cytrynową.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 3 białe budynie
- 750 ml soku marakui (pomarańcza)
- 3 łyżki cukru
- 500 ml śmietany kremówki
- 2 cukry waniliowe (małe)
- 30 sztuk herbatników
- polewa czekoladowa lub cytrynowa

Biskopt z jabłkami

Porcje na dużą blaszkę.

Sposób przyrządzenia

Biskopt: Białka z cukrem ubić na sztywną pianę i cały czas ubijając, dodać po 1 żółtku. Następnie dodać obydwie mąki z proszkiem do pieczenia i wszystko razem dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto przełożyć do przygotowanej formy i piec 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Galaretkę i żelatynę dokładnie rozpuścić w gorącej wodzie i odstawić do przestygnięcia. Następnie wymieszać z jabłkami i odstawić w chłodne miejsce. Śmietanę ubić na sztywno. Wystudzony biskopt posmarować warstwą ubitej śmietany, a następnie wyłożyć tężejącą masę jabłkową i ciasto wstawić do lodówki. Przed podaniem ciasto obficie udekorować ubitą śmietaną i posypać cynamonem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na biskopt

- 6 jajek
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Pozostałe składniki

- 2 galaretki o smaku cytrynowym
- 2 łyżki żelatyny
- 1 słoik prażonych jabłek z cukrem
- 1 litr śmietany kremówki
- cynamon

Składniki na biskopt

- 6 jajek surowych
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na okrągłą formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 15 minut. Pamiętać, aby nie dopuścić do zbrązowienia.

Ciasto rumowe

Sposób przyrządzenia

Rodzynki sparzyć, do wrzątku dolać 50 g rumu, odsączyć. Mleko zagotować i ostudzić co najmniej 1/2 godziny, połączyć z masłem, do dobrze zmiksowanej masy dodać rodzynki, migdały i 50 g rumu. Biskopt nasączyć wywarem z rodzynek, wyłożyć masę. Na masę poukładać herbatniki, nasączyć rumem. Polać polewą czekoladową, ozdobić wedle uznania.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na masę

- 1 puszka mleka skondensowanego
- 200 g rodzynek
- 1 opakowanie płatków migdałowych
- 200 g masła
- 1 opakowanie herbatników petitków
- rum

Galaretka z jabłkami na biskopcie

Upiec biskopt.

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać ze skórek i zetrzeć na tarce. Zagotować wodę z cukrem. Dodać utarte jabłka – gotować 2 minuty. Wlać budyń rozproszony w małej ilości wody – gotować 2 minuty. Wsypać galaretki – gotować 2 minuty. Gdy masa się schłodzi, rozsmarować na biskopcie. Ugotować 2 galaretki w normalnej ilości wody, pozostawić do zgęstnienia. 500 ml śmietany kremówki ubić mikserem, dodać 2 gęstniejące galaretki i rozsmarować na cieście.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 1½ szklanki wody
- ½ szklanki cukru
- 10 jabłek
- 2 galaretki cytrynowe
- 2 żółte budynie

Ciasto Beatka

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Ubić pianę, dodać cukier, proszek, mak i kokos, wymieszać łyżką. Piec w piekarniku jak biszkopt.

Masa: Wszystko wymieszać na jednolitą masę. Mleko zagotować, do gotującego się mleka wlać masę, gotować do czasu, aż zgęstnieje jak budyń. Kiedy budyń ostygnie, utrzeć go z margaryną i dodać pokrojone ananasy lub inne owoce.

Ułożenie: Na upieczony biszkopt nałożyć masę, na masę położyć biszkopty, posypać startą czekoladą. Zamiast czekolady można zalać galaretką o smaku zbliżonym do dodanych do masy owoców.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- gotowy spód biszkoptowy
- 3 białka
- 2 zielone galaretki
- polewa czekoladowa
- 4 łyżki cukru



Placek złocisty

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę posiekać z mąką, dodać sodę, śmietanę, miód, przyprawę do pierników i jajka, wyrobić i zagnieść ciasto. Podzielić na 3 części, placki rozwałkować i upiec na złoty kolor ok. 15–20 minut.

Masa: Kaszę ugotować i ostudzić. Margarynę utrzeć z cukrem, dodać ugotowaną kaszę, sok z cytryny i olejek. Masę rozsmarować na placki uprzednio posmarowane powidłami.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki na ciasto

- 5 białek
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 małe opakowanie wiórków kokosowych
- ½ opakowania maku

Składniki na masę

- 5 żółtek
- ¾ szklanki cukru
- 3 łyżki mleka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 500 ml mleka (zagotować)
- 1½ margaryny
- owoce (ananasy, brzoskwinie, truskawki, banany lub borówki)

Pleśniowy biszkopt

Sposób przyrządzenia

Galaretki ugotować w mniejszej ilości, niż podano na opakowaniu, włożyć do zamrażarki na 20 minut. Białka ubijać, dodając cukier, na puszystą masę, dodać galaretki, zmiksować, wyłożyć na biszkopt, poać polewą i włożyć do lodówki na 1 godzinę.

Poleca Barbara Błachnio, Opole

Składniki na ciasto

- 600 g mąki (po połowie krupczatki i pszennej)
- 200 g margaryny
- 180 g cukru pudru
- 1 łyżeczka sody
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika

Składniki na masę

- 3 szklanki mleka
- 1½ margaryny
- sok z 1½ cytryny
- 8 łyżek kaszy manny
- 1½ szklanki cukru pudru
- olejek migdałowy
- powidła śliwkowe

Ciasto z kremem chałwowym

Upiec jasny biszkopt w prostokątnej blaszce.

Sposób przyrządzenia

*M*leko, budynie i cukier razem zagotować i wystudzić. Dodać do tego 1 kostkę masła, utrzeć i wymieszać, a następnie dodać chałwę (waniliową, ok. 250 g). Gotowy krem podzielić na dwie części i do jednej dodać kakao.

Układać warstwami (licząc od dołu): 1. biszkopt, 2. ciemny krem, 3. bezy, 4. jasny krem, 5. biszkopt, 6. na górę polewa czekoladowa lub nutella

Poleca Sylwia Mross, Przysiecz

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- 2 budynie waniliowe
- 5 łyżek cukru
- 1 kostka masła
- 250 g chałwy (waniliowa)
- 1 mała paczka bez
- polewa czekoladowa lub nutella



Składniki na biszkopt

Składniki na biszkopt czekoladowy (na blaszkę o wymiarach 25x36 cm)

- 5 jajek surowych
- 1 szklanka mąki tortowej
- ½ szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

*B*iałka utrzeć na sztywną pianę, pod koniec ubijania stopniowo dodać cukier. Następnie, cały czas ubijając, dodawać po 1 żółtku. Na koniec dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i kakao i wszystko razem delikatnie wymieszać. Ciasto przełożyć na natłuszczoną blaszkę i piec ok. 30 minut w temperaturze 170–180°C.

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować z cukrem i cukrem waniliowym. Wsypać wiórki kokosowe i mieszać, gotować ok. 20 minut, aż masa zgęstnieje. Do gorącej masy dodać masło i od czasu do czasu mieszać łyżką, aby masło całkowicie się rozpuściło. Tak przygotowaną masę wystudzić.

Dodatkowe składniki

- 1 aromat waniliowy
- 2 tabliczki mlecznej czekolady (200 g)
- ½ kostki masła

Sposób przyrządzenia

Wystudzony biszkopt nasączyć wodą z aromatem waniliowym. Następnie wyłożyć wystudzoną masę kokosową. Czekoladę połamać, przełożyć do rondelka, dodać masło i mieszać, podgrzewać na małym ogniu, aż składniki się połączą i powstanie jednolita masa. Tak przygotowaną polewą udekorować ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Bounty I

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ½ szklanki cukru
- 1 kostka masła
- 300 g wiórków kokosowych

Bounty II

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Sposób przyrządzenia

Śmietanę ubić z cukrem waniliowym, dodać pokrojone cukierki. Żelatynę rozpuścić z sokiem ananasowym i wlać do śmietany. Upiec kakaowy biszkopt i przekroić na pół. Na spód poukładać ananasy, wlać połowę śmietany, przykryć drugim biszkoptem i wlać drugą połowę śmietany. Udekorować ananasem i marcepanem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 puszka ananasów lub mandarynek
- 600 ml śmietany kremówki
- 3 opakowanie cukru waniliowego
- 3 łyżeczka żelatyny
- 1 paczka cukierków bounty

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Ciasto z kokosem i dżemem morelowym

Sposób przyrządzenia

Upiec biszkopt z 7 jajek i kakao: ubić całych 7 jajek z 7 łyżkami cukru, aż powstanie dość gęsta masa, następnie dosypywać 6 kopiatych łyżek mąki, 1 łyżkę kakao i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, delikatnie całość mieszając, piec w temperaturze ok. 180°C przez ok. 20 minut.

Składniki na ciasto

- 6 białek
- ½ szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 300 g wiórków kokosowych

Sposób przyrządzenia

6 białek ubić z cukrem i cukrem waniliowym na sztywną pianę, dodać wiórki kokosowe, wyłożyć do blaszki wysmarowanej tłuszczem (lub wyłożonej folią aluminiową) i piec w temperaturze ok. 180°C przez ok. 15 minut tak, żeby się przyrumieniło.

Sposób przyrządzenia

Masło utrząć na jednolitą pulchną masę i do tego dodawać porcjami ubite z cukrem jajka, wszystko dokładnie mieszając.

Przy tym uwaga: dla uchronienia się przed bakteriami salmonellozy, przed wbiciem do miski jajka w skorupkach należy sparzyć, zanurzając je np. na łyżce na 2–3 sekundy we wrzątku, ale trzeba uważać przy tym na czas tej czynności: jeśli parzenie we wrzątku będzie trwało nieco dłużej, wówczas białko może się ściąć.

Na biszkopt nałożyć przygotowany wyżej krem (z jajek i masła). Natomiast placek kokosowy, po wyjęciu z blachy, od spodniej strony (obrócić do góry spodnią warstwą) posmarować dżemem morelowym i tą stroną („morelową”) położyć na biszkopt tak, aby dżem był na kremie. Od góry poleać polewą czekoladową.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 7 jajek
- 4 łyżki cukru
- 6 kopiatych łyżek mąki
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 200 g (kostka) masła
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru

Ciasto kokosowe z rabarbarem

Sposób przyrządzenia ciasta kruchego

N podanych składników zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować. Blaszke (24×28 cm) posmarować margaryną, wysypać wiórkami.

Sposób przyrządzenia masy rabarbarowej

Rabarbar umyć, obrać ze skórki, pokroić na 2-cm kawałeczki, podlać wodą. Wsypać cukier, zagotować. Gotować ok. 5 minut, zdjąć z ognia. Wsypać galaretki, wymieszać.

Sposób przyrządzenia ciasta kokosowego z rabarbarem

Jedną część ciasta wyłożyć do formy, cienko posmarować dżemem. Położyć drugą warstwę ciasta, nakłuć wykałaczką. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180°C ok. 34–40 minut. Tężejącą masę wylać na ostudzone ciasto, wstawić do lodówki. Po ok. 20 minutach ułożyć herbatniki. Dowolnie udekorować.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 500–600 g mąki krupczatki
- 250 g margaryny
- 5 żółtek
- 150 g cukru
- proszek do pieczenia

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki zagnieść i podzielić na dwie części, jedną część rozwałkować na blaszkę, drugą zamrozić.

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier, następnie powoli dodawać śmietanę i wiórki kokosowe. Gotową masę wlać na ciasto i posypać startą, drugą częścią ciasta lub przykryć wywałkowaną. Piec 40–45 minut w temperaturze 170°C.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 szklanka kaszy manny (grysik)
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka cukru kryształu (można mniej)
- 1 kg kwaśnych jabłek obranych i startych na dużych oczkach tarki (np. renety)
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub wanilia, cynamon
- ½ kostki margaryny (lepiej masło)

Składniki na lukier

- 3 łyżeczki mleka
- ½ szklanki cukru pudru
- otarta skórka z cytryny

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki cukru
- 125 g margaryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki śmietany
- 1 jajko
- 1 żółtko

Składniki na masę

- 800 g rabarbaru
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki wody
- 2 opakowania galaretki truskawkowej

Dodatkowe składniki

- 2 opakowania herbatników
- dżem jabłkowy
- ½ szklanki wiórków kokosowych

Ciasto kokosowe

Składniki na masę

- 5 białek
- 200–250 g cukru
- 800 ml śmietany 18%
- 200 g wiórków kokosowych

Najtańszy torcik

Sposób przyrządzenia

*S*ypkie produkty wymieszać. Tortownicę wysmarować tłuszczem. Układać warstwami produkty sypkie, na to jabłka posypane cynamonem, dodać margarynę lub masło. Teraz następna warstwa sypkich produktów, dodać jabłka z tłuszczem. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez 1 godzinę. Gorący torcik oblać przygotowanym lukrem.

Poleca Babcia Zuzanna, Opole

Ciasto cappuccino

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Składniki na krem

- 1 kg margaryny
- 3 żółtka
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1 1/2 budyniu
- 500 ml mleka
- 6 łyżek cappuccino (rozpuścić w małej ilości wody)
- 3 łyżeczki żelatyny (rozpuścić w małej ilości wody)

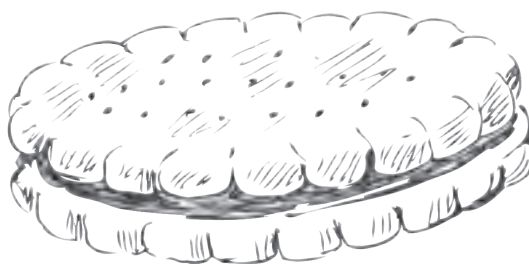
Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, żółtka utrzeć, dodać rozpuszczone cappuccino i ugotowany i schłodzony budyn, zmiksować i wylać na biszkopt. Ubić 500 ml śmietany, dodać rozpuszczoną żelatynę i wyłożyć na wierzch.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Biszkopt z masą mleczną

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Sposób przyrządzenia

Mleko w puszcze gotować ok. 3 godzin (zamkniętą puszkę wrzucić do wody). Schłodzić i otworzyć puszkę i dodać do utartej margaryny. Masę wyłożyć na ciasto, na to ułożyć herbatniki namoczone w wodce.

Składniki na masę

- 1 puszka mleka kondensowanego słodkiego
- 1 kostka margaryny
- 3 paczki herbatników

Składniki na polewę

- 1 kostka margaryny
- 1 jajko ubić z 3 łyżkami cukru
- 2 łyżki kakao

Sposób przyrządzenia

Jajko ubić z cukrem i wlać gorącą roztopioną margarynę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Biskopt makowy z kremem II

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, podczas ubijania dodać wodę. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać z ubitą masą jajeczną. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C.

Składniki na krem

- 3 jajka
- ¼ szklanki cukru
- 1 kostka margaryny
- 2 mleczne czekolady

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem, dodać żółtka. Margarynę ubić na pulchną masę i powoli dodawać ubite jajka. Czekoladę rozpuścić na parze i dodać do masy. Biskopt przełożyć kremem.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki na biskopt

- 5 jajek
- 250 g cukru
- 250 g mąki
- 5 łyżek gorącej wody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki

- 4 jajka
- niecała 1 szklanka cukru
- 8 łyżek wody
- 8 łyżek oleju
- 1¼ szklanki mąki
- cukier waniliowy
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 śmietana w proszku na 1 szklankę mleka
- galaretka owocowa

Sposób przyrządzenia

Ubić pianę z białek, powoli dodawać cukier i cukier waniliowy, rozmieszane żółtka i po trochu mąki z proszkiem, cały czas ubijając. Na koniec dodawać po 1 łyżce wody i oleju. Piec ok. 40 minut, wystudzić. Galaretkę rozpuścić w ¾ szklanki wody, śmietanę w proszku ubić z mlekiem i dodawać po trochu zsiadającą się galaretkę (można też dodać owoce). Placek przełożyć masą.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Placek ze śnieżką

Delicja

Sposób przyrządzenia ciasta

Białka ubić, dodać cukier, żółtka, mąkę, proszek i olej. Piec ok. 40 minut w temperaturze 150°C. Schłodzone ciasto przekroić na dwie części. W jednej wyciąć literatką kółka.

Sposób przyrządzenia kremu

Ugotować budyń jak w przepisie na opakowaniu i schłodzić. Masło utrzeć z cukrem, dodać żółtko i ugotowany zimny budyń.

Sposób przyrządzenia

Na całe ciasto położyć krem budyniowy lub krem „karpatka” przygotowany jak w przepisie na opakowaniu, przykryć ciastem z wyciętymi kółkami. W miejsce kółek poukładać owoce i zalać galaretą. Na to poukładać kółka, docisnąć i zalać polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 jajek
- 1½ szklanki cukru
- 1½ szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 6 łyżek oleju

Składniki na krem

- 1 kostka masła
- 1 żółtko
- ¾ szklanki cukru pudru
- 1 budyń śmietankowy

Składniki

- 3 białka
- 5 żółtek
- 500 g drobnego cukru
- 450 g mąki
- 1 tabliczka czekolady
- płatki migdałowe
- 200 g śmietany kremówki
- zapach migdałowy

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z dodatkiem 2 łyżek cukru, czekoladę rozpuścić. Żółtka utrzeć z pozostałym cukrem, dodać do piany razem z mąką, zapachem i częścią rozpuszczonej czekolady. Blachę wyłożyć pergaminem, rozsmarować ciasto i upiec. Śmietanę ubić z cukrem, przełożyć na wystudzone ciasto i zawinąć roladę. Wierzch polać pozostałą czekoladą i posypać migdałami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Rolada migdałowa

Ciasto z bananami

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Składniki

- 4 banany
- 500 ml śmietany kremówki
- 3 czekolady

Sposób przyrządzenia

Banany pokroić wzdłuż i poukładać na biskopcie. Czekolady rozpuścić w 100 ml kremówki i zalać banany. Resztę śmietany ubić, odłożyć trochę do udekorowania ciasta, a pozostałą część wyłożyć na ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na biskpekt

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 5 łyżek mąki
- 1 łyżka kakao
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na ciasto

- 6 jajek
- 12 łyżek cukru
- 12 łyżek mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Biskpekt z masą orzechową

Sposób przyrządzenia

Jajka z cukrem ubić, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, delikatnie wymieszać i wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier i wodę zagotować. Wsypać orzechy z rodzynkami i wymieszać. Wystudzony biskpekt posmarować dżemem, a następnie posmarować masą orzechową i odstawić do wystygnięcia. Gotowe ciasto kroić w kwadraty. Wierzch ciasta można poleać polewą czekoladową.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki na masę

- 200 g masła
- 200 g cukru
- 4 łyżki wody
- 250 g orzechów pokrojonych z rodzynkami
- 1 dżem

Biskpekt od Broni

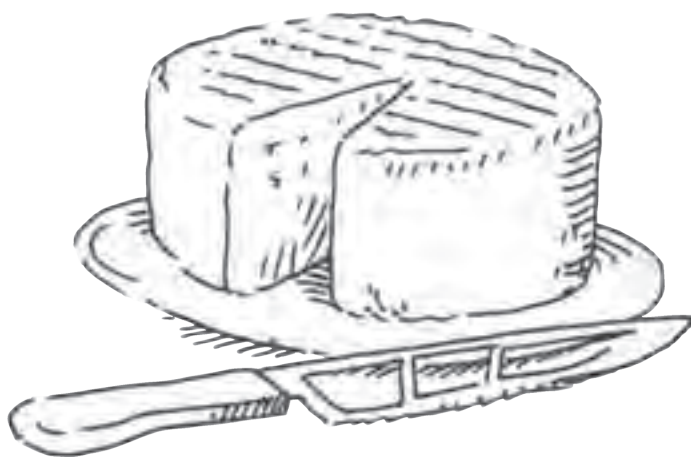
Sposób przyrządzenia

Jajka, cukier i wodę zmiksować do białości na sztywną masę. Mąki i proszek wymieszać, przesiać, dodać do ubitej masy – delikatnie wymieszać. Piec ok. 30 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 4 duże jajka
- 4 łyżki wody
- 8 łyżek cukru
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- proszek do pieczenia



Biskopt z masą serową i pianką

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i dalej ubijać, aż cukier się rozpuści. Następnie dodać mąkę pszenną wymieszaną z proszkiem do pieczenia i delikatnie razem wymieszać. Prostokątną formę o wymiarach 25×36 cm wyłożyć papierem do pieczenia i wylać do niej ciasto biskoptowe. Formę z ciastem włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 25 minut w temperaturze 170–180°C. Galaretkę cytrynową rozpuścić w 200 ml gorącej wody, dokładnie rozmieszać i wystudzić. Białą ser zemleć maszynką. Miękkie masło utrzeć na puszystą masę z cukrem i żółtkami. Na koniec do utartej masy dodawać zmielony ser i lekko tężejącą galaretkę cytrynową. Gotową masę serową wyłożyć na upieczony i ostudzony biskopt. Galaretkę agrestową rozpuścić w 200 ml gorącej wody, dokładnie rozmieszać i wystudzić. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier i dalej ubijać, do momentu, aż cukier się rozpuści. Następnie dodać lekko tężejącą galaretkę agrestową i delikatnie razem wymieszać. Gotową piankę wyłożyć na masę serową i wyrównać łyżką. Na wierzchu ciasta zetrzeć na tarce o dużych oczkach mleczną czekoladę. Gotowe ciasto włożyć do lodówki na 24 godziny.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na biskopt

- 4 jajka
- 4 łyżki cukru
- 4 łyżki mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 galaretka cytrynowa
- 500 g białego sera
- 250 g masła
- 200 g cukru
- 4 żółtka

Składniki na masę

- 1 galaretka agrestowa
- 4 białka
- 100 g cukru

Do dekoracji

- 50 g mlecznej czekolady

Składniki na biskopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Sposób przyrządzenia

Białko ubić z cukrem, dodać pokrojone orzechy i prince polo pokrojone w kostkę. Piec 20 minut w temperaturze 180°C na blaszce wyłożonej papierem.

Składniki na masę

- 1 kostka masła
- 1 żółtko
- ¾ szklanki cukru pudru
- 1 budyń śmietankowy
- 2 sztuki prince polo

Sposób przyrządzenia

Ugotować budyń jak w przepisie na opakowaniu i schłodzić. Masło utrzeć z cukrem, dodać żółtko i ugotowany zimny budyń, na koniec dodać pokrojone prince polo, wyłożyć na biskopt i przykryć ciastem z orzechów.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Prince polo

Składniki na ciasto

- 200 g włoskich orzechów
- 2 sztuki prince polo
- 150 g cukru pudru
- 6 białek

Rumbomba

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać. Następnie wylać to do tortownicy wyłożonej papierem. Ciasto należy piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.

Składniki na krem

- 250 ml mleka
- 2 roztrzepane jajka
- 125 g cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 30 g masła
- 20 łyżek rumu
- 250 g masła

Sposób przyrządzenia

250 ml mleka, 2 roztrzepane jajka, 125 g cukru, 2 opakowania cukru waniliowego, 30 g masła, to wszystko razem wymieszać i zagotować, ciągle mieszając, dodać 20 łyżek rumu, 250 g masła. Całość wymieszać. Z wystygniętego biszkoptu odkroić 2/3 ciasta i pokroić w małe kwadraty, zalać rumem i wymieszać. 250 g masła dobrze rozmieszać i połączyć z zimnym budyniem. Następnie ten krem połączyć z pokrojonym ciastem i całość dać na resztę odkrojonego biszkoptu. Udekorować polewą lub według swojego uznania.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki na ciasto

- 10 jajek surowych
- 20 łyżek cukru
- 20 łyżek mąki tortowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na jasny biszkopt

- 9 jajek
- 1 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 1/2 szklanki cukru
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Tort urodzinowy

Sposób przyrządzenia biszkoptu jasnego

Białka ubić z cukrem. Dodać żółtka, ubić. Wsypać mąkę z proszkiem, wymieszać. Spód tortownicy (średnica 28 cm) natłuścić. Ciasto wlać do blaszki, wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 50 minut w temperaturze 180°C.

Sposób przyrządzenia ciemnego biszkoptu

Przyrządzić jak jasny, dodając do mąki kakao. Piec w tortownicy o średnicy 24 cm.

Składniki na masę

- 4 jajka
- 2 szklanki cukru pudru
- 120 g masła
- spirytus

Sposób przyrządzenia masy

Jajka umyć, sparzyć, wbić do miski, zmiksować z cukrem (ok. 5 minut). Powoli dodawać kawałki masła, ucierając. Dodać spirytus, utrzeć.

Składniki na ciemny biszkopt

- 6 jajek
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao

Sposób przyrządzenia tortu

Ostudzony jasny biszkopt lekko ściąć pod skosem, przekroić na 3 płyty, nasączyć. Płyty ciasta przełożyć kremem, złożyć i lekko wydrążyć. Posmarować na zewnątrz lekko masą. Białą masę marcepanową rozwałkować na papierze do pieczenia na cienki placek, ułożyć na cieście. W wydrążony większy biszkopt ułożyć ciemny biszkopt, przełożony masą i także lekko ścięty, posmarowany na zewnątrz kremem i obłożony białym marcepanem. Z pozostałej masy uformować elementy dekoracyjne, dodając odpowiednia barwniki, i ułożyć na cieście.

Dodatkowe składniki

- herbata z cytryną do nasączenia
- masa marcepanowa do dekoracji
- barwniki do marcepanu (niebieski, granatowy, szary i czarny)

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Wkładka orzechowa

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao, lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 20 minut w nagrzanym piekarniku do temperatury 150°C.

Składniki

- 5 białek
- 250 g cukru
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 250 g krojonych orzechów

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, dodać cukier, mąkę i orzechy. Masę piec na papierze 30 minut w temperaturze 180°C.

Sposób przyrządzenia

2 łyżki mleka, żółtka i cukier roztrząpać i wlać na gotujące się mleko. Gdy wystygnie, połączyć z utartą margaryną. Biskopt kakaowy przekroić, posmarować kremem i położyć wkładkę orzechową i drugą część biskoptu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na biskopt

- 7 jajek
- 7 łyżek mąki
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 200 g margaryny
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 szklanki mleka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 5 żółtek
- 200 g cukru

Składniki na ciasto ciemne

- 4 jajka
- 150 g cukru
- 100 g mąki
- 30 g kakao
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia ciasta ciemnego

Jajka wybić ze skorupki i oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno, dodać cukier i dalej ubijać do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wymieszać proszek do pieczenia połączony z mąkami i kakao i wlać do okrągłej formy, średnica 26 cm, wyłożonej pergaminem i piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić i przekroić na 3 placki.

Przepyszny tort

Sposób przyrządzenia ciasta makowego

Jajka wybić ze skorupki i oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno, dodać cukier puder i dalej ubijać. Następnie delikatnie wymieszać mak, kokos, proszek do pieczenia i wlać do okrągłej formy, średnica 26 cm, wyłożonej pergaminem i piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C.

Składniki na masę

- 30 g mąki ziemniaczanej
- 100 g gorzkiej czekolady
- 1 litrowy słoik kompotu z jagód
- 600 ml śmietany kremówki
- cukier waniliowy
- żelatyna

Sposób przyrządzenia budyniu

Oddzielić sok od jagód. Sok wlać do garnka. W odrobinie soku rozmieszać mąkę ziemniaczaną, wlać do soku i zagotować. Zdjąć z ognia i wrzucić wiśnie. Ostudzić.

Sposób przyrządzenia śmietany

Do niewielkiej ilości gotującej się wody wsypać 2 łyżki żelatyny i odstawić do ostygnięcia. Śmietanę ubić mikserem na sztywno z cukrem waniliowym i 1 łyżką cukru pudru. Wlać żelatynę i dokładnie wymieszać.

Do formy włożyć placek ciemnego ciasta, posmarować połową budyniu jagodowego, ułożyć placek makowy, posmarować połową śmietany. Następnie ułożyć ciemny placek i wylać resztę budyniu. Dać ostatni placek ciemny i dekorować górę i boki śmietaną. Czekoladę zetrzeć na tarce, obsypać boki i górę.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto makowe

- 6 białek
- 150 g cukru
- 150 g maku (cały)
- 150 g kokosa
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Tort malinowy

Sposób przyrządzenia

Upiec biszkopt z 5 jajek – ubić całych 5 jajek z 5 łyżkami cukru, aż powstanie dosyć gęsta masa, następnie dosypywać 5 kopiastych łyżek mąki i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, delikatnie całość mieszając, piec w temperaturze ok. 180°C przez ok. 20 minut.

Składniki na masę

- 1½ torebki galaretki malinowej
- 1 szklanka zimnej wody
- 250 g mrożonych lub świeżych malin (lub truskawek)
- 250 ml śmietany kremówki (30%)
- cukier puder do posypania

Składniki

- 5 jajek
- 5 łyżek cukru
- 5 kopiastych łyżek mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

1½ torebki galaretki malinowej zalać 1 szklanką zimnej wody, podgrzać na ogniu, ale nie gotować, dodać 250 g mrożonych lub świeżych malin (lub truskawek), odstawić. Gdy wyżej przygotowana masa zacznie gęstnieć, zmiksować ją z 250 ml ubitej uprzednio śmietany kremówki (30%). Następnie wlać to na jedną z dwu części (przekrojonego na pół) ciasta biszkoptowego, a następnie przykryć drugą częścią biszkoptu. Od góry posypać cukrem pudrem i przyozdobić śmietaną, malinami lub czekoladą.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki na biszkopt

- 10 jajek
- 20 łyżek cukru
- 15 łyżek mąki
- 5 łyżek kakao
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 750 ml śmietany 30%
- 4 usztywniacze
- 200 g czekolady miętowej

Do dekoracji

- 250 ml śmietany 30%
- 2 usztywniacze
- 3 mleczne czekolady
- 4 łyżki śmietany 18%

Tort z bitej śmietany

Sposób przyrządzenia

Upiec biszkopt. Śmietanę ubić z cukrem. Żelatynę rozpuścić w ½ szklanki zimnej wody, mieszając, podgrzewać, ubijać powoli, dodawać do śmietany. Gotową masę wyłożyć na biszkopt, ułożyć na to owoce, zalać tężejącą galaretką.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- biszkopt
- 1 litr śmietany kremówki
- cukier do smaku
- cukier waniliowy
- 50 g żelatyny
- ½ szklanki wody

Tort miętowy

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę, kakao i proszek do pieczenia, wylać gotowy biszkopt do tortownicy o średnicy 30 cm, wyłożyć papierem i piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.

Masa: Śmietanę podgrzać z czekoladami i mieszać, aż się rozpuszczą. Następnie dobrze schłodzić i ubić z usztywniaczami. Zimny biszkopt przekroić na 2 części, rozprowadzić masę na 2 placki, przykryć jeden drugim.

Dekoracja: Czekoladę ze śmietaną rozpuścić w gorącej kąpeli. Posmarować cały tort czekoladą. Resztę śmietany ubić i dekorować różyczki wokół tortu.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna



Tort orzechowy z ajerkoniakiem

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli. Dodać żółtka i nadal ucierać, następnie startą czekoladę, mielone orzechy, rum i proszek do pieczenia. Na koniec ubić białka na pianę i delikatnie połączyć z masą. Ciasto przełożyć do wyłożonej pergaminem tortownicy i piec ok. 50 minut w temperaturze 175°C. Ubić śmietanę kremówkę z paczką śmietany w proszku i dodać tężającą żelatynę (rozpuszczoną wcześniej w niewielkiej ilości gorącej wody). Posmarować śmietaną wystudzony tort, połać ajerkoniakiem i udekorować krążkami czekolady.

Poleca Urszula Walecko, Prószków

Składniki

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady (100 g)
- 80 g margaryny
- 80 g cukru
- 2 paczki cukru waniliowego
- 5 jajek
- szczypta soli
- 200 g mielonych orzechów laskowych
- 2 łyżki rumu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 250 ml śmietany kremówki
- 1 paczka śmietany w proszku
- ajerkoniak
- 1 ½ łyżeczki żelatyny i krążki czekoladowe do dekoracji

Składniki

- 3 jajka
- 500 g serka homogenizowanego naturalnego
- 2 łyżki skrobi (czubate)
- 5½ łyżki słodziku
- 2 łyżki żelatyny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki przegotowanej wody
- zapach śmietankowy i waniliowy (20–30 kropel śmietankowego i 10–20 waniliowego)
- szczypta soli
- mus z rabarbaru zrobiony według tego przepisu

Tort śmietanowy z rabarbarem

Sposób przyrządzenia

3 jajka wbić do miski, dodać skrobię, 3 łyżki słodziku, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Masę ubić, aż będzie gęsta i biała. Wylać do tortownicy o średnicy 16 cm. Wstawić do nagrzanego do temperatury 170°C piekarnika (ważne jest to, aby ciasto nie stało i nie „czekało” na wstawienie do piekarnika). Piec ok. 15–20 minut do tzw. suchego patyczka. Wyjąć z formy, przestudzić i przekroić na dwie części. Żelatynę rozpuścić w przegotowanej i ciepłej wodzie. Zostawić do wystudzenia. Serek razem ze słodzikiem ubijać mikserem przez 5 minut. Wlać tężającą żelatynę i zapachy i delikatnie wymieszać. Wsadzić do lodówki do stężenia. Na połowie biszkoptu wyłożyć cienką warstwę musu z rabarbaram, następnie wyłożyć 2/3 stężącej masy serowej, położyć drugi biszkopt i resztę masy. Wygładzić boki i górę i wstawić na minimum 12 godzin do lodówki w najchłodniejsze miejsce.

Poleca Anna Frączek, Opole

Tort śmietanowy „Lidka”

Upiec biszkopt w tortownicy.

Sposób przyrządzenia

Do niewielkiej ilości gotującej się wody wsypać 2 łyżki żelatyny i odstawić do ostygnięcia. Śmietanę ubić, wymieszać z żelatyną i wylać na ciasto. Ugotować kilka kolorów galaretek i wylać na talerzyki. Po zgęstnieniu pokroić w kostkę i nałożyć na śmietanę. Jeszcze raz ubić śmietanę z żelatyną i zalać galaretki. Na górę można zetrzeć czekoladę.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na krem

- 2,5 litra śmietany
- 2 łyżki żelatyny

Tort orzechowy I

Sposób wykonania ciasta

Podaną ilość składników podzielić na 3 porcje, po czym kolejno sporządzić i upiec krążki w tortownicy. Jajka rozbić, oddzielić żółtka od białek, uważając, aby nawet kropla żółtka nie dostała się do białka, bo białko się nie ubije. Białka ubić na sztywną pianę, dodać 12 łyżek cukru i ubijać do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Pod koniec ubijania białka z cukrem, dodać żółtka. Zmielone orzechy wymieszać z mąką, tartymi sucharkami i szczyptą proszku do pieczenia. Dodać do ubitych jajek i delikatnie wymieszać, tak by nie zniszczyć puszystej struktury. Wyłożyć do tortownicy wyłożonej krążkiem papieru do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury początkowo 160°C później 180° przez 30–35 minut. Przez pierwsze 20 minut nie otwierać piekarnika.

Składniki na masę

- 600 g dobrego masła
- 6 jajek surowych
- 12 łyżek cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- pachnące kakao bez cukru
- 100 g spirytusu

Składniki na poncz

- 200 ml wody
- 50 g spirytusu
- 2 łyżki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Składniki na ciasto

Muszą być bardzo dobrej jakości, przede wszystkim świeże

- 250 g mielonych orzechów włoskich
- 12 jajek surowych
- 12 łyżek cukru
- 2 łyżki mąki tortowej
- 5 łyżek tartych sucharków dietetycznych

Sposób przyrządzenia masy do przełożenia krążków

Całe jajka ubić z cukrem na parze do temperatury 60°C, po czym odstawić znad pary i dalej ubijać, aż masa będzie chłodna. Miękkie masło spienić za pomocą robota lub w makutrze. Do emulsji dodawać ostrożnie małe porcje ubitych jajek, ucierając tak, by masa się nie zwarzyła. Na koniec wsypać przesiane przez sito perlonowe kakao i jeszcze chwilę ucierać. Na koniec, ucierając wciąż masę, małymi kroplami dodawać spirytus, tak by masa się nie zwarzyła. Wystudzony, stężały krążek ciasta pozbawiony pergaminu ułożyć na stolnicy, nawilżyć 1/3 ilości ponczu. Lekko stężałą masę podzielić na 4 części. 1/4 masy nałożyć na krążek ciasta i równo rozsmarować. Masę przykryć drugim krążkiem i powtórzyć czynność. Ostatnią porcją masy wysmarować bok tortu i pokryć górny krążek. Odstawić do wychłodzenia, następnie obsypać bok tortu siekanymi orzechami lub tartymi sucharkami i udekorować.

Poleca Alina Sznajder, Przysiecz

Składniki na ciasto

- 10 jajek surowych
- 200 g cukru
- 250 g mąki
- 150 g zmielonych orzechów włoskich
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki oliwy
- 1 szklanka zmielonych biszkoptów

Składniki na masę

- 400 g orzechów włoskich
- 400 ml mleka
- 300 g cukru
- 400 g masła
- 1 kieliszek spirytusu

Tort orzechowy II

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek, z białek ubić sztywną pianę. Dodać cukier, cukier waniliowy, ubijać, aż się połączy z pianą. Delikatnie wymieszać żółtka. Zmielone orzechy wymieszać z mąką, zmielonym biszkoptem i proszkiem do pieczenia. Stopniowo wmieszać do piany. Dodać oliwę. Przełożyć do formy tortowej o średnicy 26 cm wysmarowanej masłem i posypanej mąką, wygładzić wierzch. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 40 minut. Wyjąć z piekarnika i zostawić w formie do wystudzenia. Przygotować masę. W gotującym się mleku rozpuścić cukier. Gotować na małym ogniu 5–10 minut, aż zgęstnieje i zmniejszy się objętość. Stopniowo wymieszać zmielone orzechy. Mieszać na małym ogniu jeszcze 5 minut. Odstawić do ostudzenia. Utrzeć 2 kostki masła, aż się „spieni”. Wymieszać masę orzechową. Dodać 1 kieliszek spirytusu. Ciasto przekroić na 3 równe warstwy, przełożyć kremem. Rozsmarować krem na wierzchu i po bokach tortu. Boki okleić zmielonymi orzechami, wierzch ozdobić wedle uznania kremem za pomocą szprycy i połówkami orzechów. **Uwaga:** Aby uzyskać równą powierzchnię ciasta, po ok. 15 minutach od wyjęcia formy z piekarnika (nim ciasto całkiem ostygnie) należy odwrócić tortownicę do góry dnem. Najłatwiej podzielić ciasto na równe warstwy długim nożem z ząbkowanym ostrzem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Tort Joanny

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, dodać cukier, żółtka, kakao. Piec w temperaturze 175°C przez 40 minut. Po upieczeniu przekroić na pół.

Składniki na placek kokosowy

- 6 białek
- 250 g kokosa
- ½ szklanki cukru kryształu
- 1 łyżka mąki

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, dodać pozostałe składniki, wymieszać. Piec w temperaturze 170°C przez 25 minut.

Masa orzechowa: Ugotować syrop z ½ szklanki wody, ½ szklanki cukru, 200 g mielonych orzechów i 1/3 kostki masła.

Masa pomarańczowa: Ugotować syrop z 1 szklanki cukru i ½ szklanki wody. Na tarce zetrzeć 3 pomarańcze ze skórką, 2 jabłka, dodać sok z cytryny, rodzynek i trochę żelatyny. To wszystko zagotować i gorące wylać na placek kokosowy.

Złożyć ciasto w następującej kolejności: placek kawowy + masa orzechowa, placek kokosowy + masa pomarańczowa, placek kawowy + polewa czekoladowa.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 150 g cukru
- 8 jajek
- 2 szklanki zmielonych orzechów
- 4 czubate łyżki bułki tartej

Tort orzechowy z masą śliwkową

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek. Ubić z białek sztywną pianę, wysypując po trochu cukru. Następnie wlać wszystkie żółtka i lekko wymieszać wraz z orzechami i bułką tartą. Masę wlać do tortownicy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temperatury 160°C. Piec ok. 60 minut. Ostudzony tort przełożyć masą śliwkową.

Składniki na masę

- 2 całe jajka
- 250 g masła
- 1 szklanka cukru
- 50 g śliwek suszonych, namoczonych
- 250 g orzechów grubo pokrojonych
- 100 g rodzynek namoczonych
- skórka pomarańczowa

Sposób przyrządzenia

Całe jajka ubić nad parą z 1 szklanką cukru, osobno utrzeć masło. Do utartego masła dodać ubite jajka z cukrem. Do masy dodać 1 łyżkę kakao, śliwki namoczone i pokrojone w paski, orzechy, rodzynek i trochę spirytusu. Wszystko mieszać i tą masą przełożyć upieczony biszkopt, smarować masą górę i boki.

Poleca Irena Mateuszuk, Prószków

Tort jabłkowo-śmietanowy

Sposób przyrządzenia

Do miski włożyć 250 g mąki, 150 g cukru, 1 jajko, 150 g masła, ½ opakowania proszku do pieczenia. Z tych składników wyrobić ciasto. Włożyć na 30 minut do zamrażarki. Tortownicę o średnicy 30 cm wysmarować, posypać bułką tartą. Ciastem wykleić dno i boki tortownicy. Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki i pokładać na cieście. Śmietanę zagotować, budyń rozsmietać w mleku z cukrem i cukrem waniliowym, wlać do śmietany, ugotować. Gorące wlać na jabłka. Piec 70 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu zostawić w tortownicy przez 24 godziny.

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Składniki na ciasto

- 250 g mąki
- 150 cukru
- 1 jajko
- 150 g masła
- ½ opakowania proszku do pieczenia
- 6 jabłek
- 500 ml śmietany 30%
- 250 ml mleka
- 1 budyń waniliowy
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 130 g cukru
- bułka tarta

Tort z jabłkami i bitą śmietaną

Sposób przyrządzania ciasta biszkoptowego

Białka ubić na sztywno, potem dodać stopniowo cukier, dalej ubijając. Następnie dodać po 1 żółtku i dalej ubijać. Gdy masa jest sztywna, dodawać stopniowo mąkę pszenną z proszkiem i mąkę ziemniaczaną, delikatnie mieszając łyżką ciasto. Na końcu dodać oliwę po 1 łyżce i dokładnie mieszać wszystkie składniki. Tortownicę wysmarować margaryną i po oprószeniu tartą bułką wyłożyć ciasto do formy. Piec 35 minut w piekarniku nagrzanym wcześniej do temperatury 200°C.

Masa jabłkowa

Jabłka umyć, ususzyć, obrać ze skórki, następnie zetrzeć na tarce i wycisnąć z nich 1 szklankę soku. Z soku ugotować budyń śmietankowy lub waniliowy. Uarte jabłka należy przesmażyć. Budyń połączyć z jabłkami i ostudzić.

Masa śmietanowa

Śmietanę ubić (krótco), dodać cukier puder i 2 opakowania fiks, na końcu serki homogenizowane.

Tort z biszkoptu przekroić 2 razy, wyłożyć 1/2 masy jabłkowej i 1/3 masy śmietanowej na spód tortu, przyłożyć biszkoptem. Następnie wyłożyć resztę masy jabłkowej i 1/3 śmietanowej i przykryć górą tortu. Boki, górę tortu posmarować masą śmietanową i posypać tartą, gorzką czekoladą.

Uwaga: Jeśli tortownica jest zbyt duża, to biszkopt należy przekroić tylko 1 raz. Następnie na spód tortu należy wyłożyć masę jabłkową i 1/2 masy śmietanowej. Przyłożyć drugą część biszkoptu i na górę wyłożyć resztę masy śmietanowej. Posmarować równomiernie górę i boki tortu i posypać tartą, gorzką czekoladą.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki

- 6 jajek
- 250 g cukru
- 6 łyżek oliwy
- 2/3 szklanki mąki pszennej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 kg jabłek
- 1 budyń śmietankowy lub waniliowy
- 500 ml śmietany 30%
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 opakowania fiks do utwardzania śmietany
- 2 opakowania serka homogenizowanego białego (może być jeden serek duży 350 g)
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady

Składniki na ciasto

- 6 białek
- 150 g cukru
- 150 g maku (cały)
- 150 g kokosa
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Tort z makiem

Biszkopt z 6 jajek w formie o średnicy 26 cm.

Sposób przyrządzenia

Biszkopt pokroić w krążki 2 lub 3. Jajka wybić ze skorupki i oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno, dodać cukier puder i dalej ubijać. Następnie delikatnie wymieszać mak, kokos, proszek do pieczenia i wlać do okrągłej formy, średnica 26 cm, wyłożonej pergaminem i piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Biszkopt posmarować dowolnym kremem, później ciasto makowe, znowu krem, następnie herbatniki moczone w wódce (obłożyć ciasto na wierzchu i boku) gotowy tort posmarować (porysować) polewą czekoladową.

Sposób przyrządzenia

Do zimnego mleka dodać grysi i gotować. Masło utrzeć z cukrami i powoli dodawać grysi, cały czas mieszając mikserem. Margarynę rozpuścić. Mleko połączyć z cukrem pudrem i kakao. Wlać margarynę i wsypać mąkę. Wymieszać. Na ciasto nałożyć krem grysiowy i połączyć polewą kakaową.

Składniki na polewę

- 80 g cukru pudru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżki kakao
- 80 g margaryny

*Poleca Dorota Muskała,
Zimna Wódka*

Składniki na krem

- 500 ml mleka
- 4 łyżki grysi
- 200 g cukru pudru
- 200 g masła
- 1 cukier waniliowy

Tort biszkoptowo-orzechowy

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok 30–40 minut. Przekroić go na dwie części.

Składniki na biszkopt

- 6 jajek surowych
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na placek orzechowy

- 250 g posiekanych orzechów
- 250 g cukru
- 7 białek
- 1 łyżka miodu płynnego
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka tartej bułki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Ubić pianę z białek i cukru. Dodać orzechy i resztę składników. Foremkę wyłożyć pergaminem i wylać równo ciasto. Piec wolno w temperaturze ok. 150°C na złoty kolor.

Składniki na masę

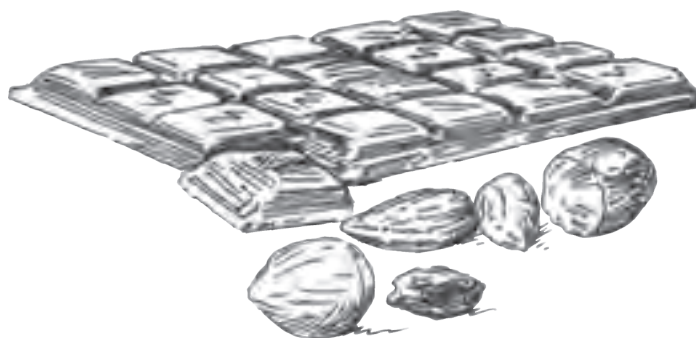
- 3 jajka surowe
- 150 g cukru kryształu
- 350 g masła
- kawa rozpuszczalna lub kakao do smaku

Sposób przyrządzenia

Utrzeć masło z dodatkiem kawy lub kakao. Jajka i cukier ubić na parze. Po wystudzeniu dodać do utartego masła i lekko wymieszać.

Przełożyć placek: biszkopt jasny – masa – placek orzechowy – masa – biszkopt jasny.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki

- 8 jajek surowych
- 8 łyżek wody
- 1½ szklanki cukru kryształu
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka kawy cappuccino orzechowej lub waniliowej
- 2 łyżki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem. Dodawać żółtka wymieszane z wodą. Dodać mąkę zmieszaną z kawą i proszkiem do pieczenia. Delikatnie wymieszać, podzielić na pół i wylać na 2 foremki. Piec w temperaturze 180–200°C ok. 20–30 minut. Po upieczeniu przekroić oba placki, by były cztery.

Tort cappuccino I

Sposób przyrządzenia

Galaretkę rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody. Śmietanę w proszku ubić, dodając cukier i tężejącą galaretkę. Placki nasączyć roztworem cappuccino rozpuszczonego w wodzie z dodatkiem spirytusu (według uznania). Szybko przekładać placki masą.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

- 750 ml śmietany 30%
- 1 śmietana w proszku uznanej marki
- 1 galaretka cytrynowa
- cukier puder do smaku, spirytus do smaku

Tort cappuccino II

Sposób przyrządzenia

*Z*e składników na ciasto upiec biszkopt. Paczkę cappuccino zaparzyć w 1 szklance wody, ostudzić, czekoladę pokroić na małe kawałki, żelatynę rozpuścić. Ubić śmietanę, dodać cappuccino, żelatynę, migdały i czekoladę. Wylać na ciasto.

Poleca Teresa Neitzel, Żłinice



Składniki na ciasto

- 5 jajek
- 5 łyżek mąki tortowej
- 5 łyżek cukru
- proszek do pieczenia

Składniki na masę

- 1 litr śmietany
- 3 łyżki żelatyny
- 1 cappuccino
- 2 czekolady
- płatki migdałów
- 4 łyżki cukru pudru

Składniki

Składniki na 12 porcji (po 380 kcal)

- 120 g masła
- 150 g gorzkiej czekolady
- 150 g płatków kukurydzianych
- 200 g żelatyny
- 100 g cukru
- 2 żółtka
- sok z cytryny
- 150 g chudego twarogu
- 400 ml śmietany kremówki

Tort z płatków kukurydzianych

Sposób przyrządzenia

*M*asło (20 g odłożyć) roztopić razem z czekoladą, wymieszać z płatkami kukurydzianymi. Kawałek papieru do pieczenia posmarować masłem, ułożyć na nim 12 grudek z masy. Dno i boki tortownicy (o średnicy 24 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Czekoladowe płatki rozłożyć w formie i mocno przycisnąć do dna. Formę wstawić do lodówki razem z 12 grudkami z płatków. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodać sok z cytryny. Masę z żółtek utrzeć z twarogiem. Śmietanę ubić na sztywno. Żelatynę rozpuścić, lekko ją podgrzewając. Następnie do płynnej żelatyny dodać najpierw kilka łyżek masy twarogowej, po czym połączyć ją z bitą śmietaną i resztą masy twarogowej. Tak przygotowany krem rozsmarować na spodzie z płatków kukurydzianych i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Schłodzony tort udekorować odłożonymi 12 grudkami z płatków czekoladowych. Masę twarogową można również przełożyć wydrylowanymi czereśniami lub wiśniami (ok. 350 g). W tym celu część masy twarogowej należy rozłożyć na spodzie, obłożyć owocami, po czym przykryć pozostałym kremem i udekorować.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Tort Rafaello

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ubić z cukrem, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać, wlać ciasto do formy wyłożonej papierem. Piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 180°C przez 30 minut.

Składniki na masę

- 2 jogurty naturalne (400 g)
- 1 cytryna
- 100 g kokosa
- 100 g cukru,
- 500 g śmietany kremówki
- 30 g żelatyny

Składniki na ciasto

Na okrągłą formę

- 4 jajka
- 8 łyżek cukru
- 8 łyżek mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Do miski dać jogurty, sok z cytryny, cukier, kokos i wszystko wymieszać. Ubić śmietanę. Żelatynę najpierw namoczyć w małej ilości wody, następnie na gazie roztopić. Śmietanę połączyć z uprzednio wymieszanymi produktami. Na koniec do całości dodać żelatynę. Gotową masę wlać na biszkopt. Można dekorować całość wokół cukierkami rafaello. Jeśli chcemy ciasto zrobić na blaszce, należy podwoić ilość składników.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Rafaello

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Składniki na masę

- 450 g jogurtu
- 200 g kokosa
- cukier puder do smaku
- 2 galaretki cytrynowe
- 500 ml wody
- 2 łyżeczki żelatyny
- 750 g śmietany kremówki

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Galaretki cytrynowe ugotować w wodzie i dodać do gorącej galaretki 2 łyżeczki żelatyny namoczonej wcześniej w małej ilości wody i schłodzić. Jogurt, kokos i cukier puder razem wymieszać i połączyć ze schłodzoną galaretką. Śmietanę ubić na sztywną pianę, dodawać po 1 łyżce wymieszanej wcześniej masę kokosową, nadal ubijając. Wyłożyć na biszkopt i posypać kokosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 szklanki suchego maku
- 2 szklanki cukru pudru
- 3 łyżki cukru
- ½ kostki masła
- 2 żółtka
- 4 łyżki płynnego miodu
- 1 filiżanka rodzynek
- 3 łyżki smażonej skórki pomarańczowej
- 3 kopiaiste łyżki posiekanych bakalii

Torcik makowy

Sposób przyrządzenia

Mak zalać wrzątkiem, postawić na najmniejszym ogniu i gotować (powinien tylko lekko „mrugać”) przez 10 minut, odsączyć na gęstym sicie. Wychłodzony, zemleć 3 razy – za trzecim razem nakładając do maszynki na przemian mak i cukier puder. Masło utrzeć robotem na puch, dodać cukier i po 1 żółtku, cały czas ucierając. Następnie dodać miód, mak i wszystkie bakalie. Uartą masę wyłożyć do wyłożonej folią średniej tortownicy, mocno ugnieść, wstawić do lodówki (można do następnego dnia). Po wyjęciu torcika poleć polewą czekoladową i ponownie schłodzić. Polewę przygotować z 4 łyżeczkami kakao, 4 łyżeczkami wody, 4 kopiaistymi łyżeczkami masła, ½ szklanki cukru i cukru waniliowego. Składniki podgrzać, często mieszając. Od chwili zagotowania trzymać na małym ogniu przez 7 minut, cały czas mieszając. Po zdjęciu z ognia włożyć rondel do zimnej wody i utrzeć, aż masa zacznie gęstnieć. Gotową, natychmiast poleć torcik.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 7 jajek
- 300 g cukru
- 150 g mąki pszennej
- 70 g mąki ziemniaczanej
- 7 łyżek oliwy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Rafaello – placek biszkoptowy

Sposób przyrządzenia

Ubić białka na sztywno. Następnie dodawać stopniowo cukier, dalej ubijając, a potem po 1 żółtku, ciągle ubijając. Proszek do pieczenia wymieszać z mąką pszenną i stopniowo dodawać do ubitych jajek, potem mąkę ziemniaczaną, delikatnie mieszając łyżką. Na końcu dodać po 1 łyżce oliwy i dokładnie mieszać. Ciasto biszkoptowe wyłożyć na wysmarowaną i posypaną tartą bułką blachę i piec w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku ok. 35 minut. Po upieczeniu ciasto ostudzić i przekroić na pół.

Składniki na masę

- 500 ml śmietany kremówki
- 2 czekolady białe roztopić na parze
- 100 g migdałów – posiekać drobno
- 250 ml likieru jajecznego
- 2 fikszy do utwardzenia śmietany

Sposób przyrządzenia

Śmietanę ubić na sztywno, dodać stopniowo fikszy, potem roztopioną i przestudzoną czekoladę, migdały i adwokat (likier jajeczny wlewać stopniowo), cały czas ubijając. Masę podzielić na dwie części. Do jednej części dodać pokruszoną połowę biszkoptu i wymieszać. Następnie na połowę biszkoptu wyłożyć masę z biszkoptem, potem masę pozostałą i cały placek posypać kokosem.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Tort kawowo-śmietankowy

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Dodać cukier, cukier waniliowy i dalej ubijać. Następnie dodać żółtka i dalej ubijać. Mąkę pszenną wymieszać z kakao i proszkiem do pieczenia. Wsypać do ubitych jajek i delikatnie wymieszać. Wylać do wyłożonej papierem do pieczenia dużej tortownicy o średnicy 28 cm. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić i przekroić na 3 części. Biskopt najlepiej upiec dzień wcześniej, a na drugi dzień dopiero przekroić. W $\frac{3}{4}$ szklanki mleka rozpuścić budyń cappuccino. Pozostałe mleko zagotować, wsypać do niego kawę rozpuszczalną i wymieszać. Następnie wlać mleko z rozmięszanym budyniem i chwilę pogotować, cały czas mieszając, żeby się nie przypaliło. Ostudzić. Masło utrzeć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na gładką masę. Dalej ucierając, dodawać ostudzony budyń cappuccino. Na koniec dodać kilka kropel spirytusu i zmiksować. Masę kawową podzielić na 2 części. Żelatynę rozpuścić w $\frac{1}{3}$ szklanki gorącej wody. Dokładnie roz mieszać i ostudzić. Schłodzoną śmietanę ubić z cukrem pudrem. Dodać kilka kropel soku z cytryny i zmiksować. Następnie dodać letnią żelatynę i ponownie zmiksować. Masę śmietankową podzielić na dwie części. Jedną część biskoptu nasączyć ponczem (spirytus wymieszać z wodą), na to wyłożyć połowę masy kawowej, przykryć drugą częścią biskoptu, nasączyć ponczem, na to jedną część masy śmietankowej, trzecią część biskoptu, nasączyć ponczem i na górę drugą część masy kawowej. Pozostałą masę śmietankową posmarować boki tortu i udekorować tort. Dodatkowo tort udekorować czekoladowymi serduszkami i cukierkami. Włożyć do lodówki na ok. 12 godzin.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Do dekoracji

- czekoladowe serduszka
- czekoladowe cukierki

Składniki na biskopt

- 7 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na poncz

- ok. 50 ml spirytusu
- ok. 50 ml przegotowanej wody

Składniki na masę kawową

- 500 ml mleka
- 2 łyżki kawy rozpuszczalnej
- 1 budyń cappuccino (duży, na 750 ml mleka)
- 300 g masła
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- spirytus

Składniki na masę śmietankową

- 500 ml śmietany 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- sok z cytryny
- 1 łyżka żelatyny

Składniki na ciasto

- 350 g mąki
- 200 g margaryny
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka
- $\frac{1}{2}$ szklanki kwaśnej śmietany (18–22%)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 500 g cukru
- 600 g pomarańczy
- 300 g jabłek (antonówka, szara reneta)
- 50 g płatków migdałowych

Tort pomarańczowo-jabłkowy

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier puder, żółtka utrzeć na puszystą masę. Mąkę z proszkiem przesiać przez sito i po 1 łyżce na zmianę ze śmietaną dodawać do masy. Gdy ciasto będzie gęste, wyrobić je szybko rękami, zawinąć w folię i włożyć na 1 godzinę do zamrażalnika. Zamrożone ciasto zetrzeć „na pazurkach” do dużej (średnica 28 cm) tortownicy posmarowanej tłuszczem (margaryną) i oprószonej mąką. Ciasto lekko docisnąć i wyrównać brzegi. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i upiec na złoty kolor. Pomarańcze bardzo dobrze i dokładnie umyć, a następnie sparzyć (dokładnie w takiej kolejności), zetrzeć w całości na tarce o największych oczkach, usunąć pestki. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Owoce przełożyć do niedużego garnka i doprowadzić do wrzenia, następnie wsypać cukier i na małym ogniu gotować do czasu, aż masa zgęstnieje, owoce staną się szkliste. Płatki migdałowe uprażyć na patelni bez tłuszczu. Gorącą masę rozprowadzić na upieczonym cieście, posypać zrumienionymi płatkami migdałowymi, pozostawić do zestalenia się masy. Pokroić jak tort.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Śmietanowe serce

Sposób przyrządzenia

Białka ubić z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Wymieszać z żółtkami i mąką. Ciasto przełożyć do tortownicy. Piec ok. 40 minut w temperaturze 190°C. Wystudzić, przekroić na 3 blaty. Śmietankę ubić z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. 200 ml wody wymieszać z cukrem i spirytusem. Truskawki umyć, osączyć, pokroić. Blaty nasączyć ponczem, przekładać kremem i truskawkami. Wierzch i boki tortu posmarować kremem. Na wierzch ułożyć truskawki, boki obsypać wiórkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki na ciasto

Na tortownicę o średnicy 24 cm

- 250 g maku
- 500 ml mleka
- 7 jajek surowych
- 1 szklanka cukru
- 7 łyżek bułki tartej
- 2 łyżki skórki pomarańczowej
- 30 g migdałów
- sok z połówki cytryny
- skórka otarta z cytryny
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Sposób przyrządzenia

Mak zalać wrzącym mlekiem i odstawić do wystygnięcia. Wystudzony mak przełożyć na sito i dokładnie odsączyć, a następnie dwukrotnie zemleć. Żółtka z cukrem utrzeć na gładką masę, podczas ucierania dodając cukier waniliowy oraz skórkę i sok z cytryny. Do utartej masy jajecznej dodać zmielony mak, skórkę pomarańczową i uprażone migdały i wszystko razem bardzo dokładnie wymieszać. Dodać bułkę tartą i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy makowej i wszystko razem delikatnie, ale dokładnie wymieszać. Tak przygotowane ciasto przełożyć do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Piec 1 godzinę w dobrze nagrzanym piekarniku.

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto na 10 porcji

- 4 jajka
- po 150 g cukru pudru i mąki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżka spirytusu
- 1 łyżka cukru

Składniki na krem

- 500 ml śmietany 36%
- 150 g cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 250 g truskawek
- wiórki kokosowe

Tort makowy

Sposób przyrządzenia

Orzechy uprażyć na suchej patelni, a następnie obrać z łusek i drobno zemleć. Masło z cukrem utrzeć na gładką masę i cały czas ucierając, stopniowo dodawać po 1 żółtku i wanilię. Na koniec dodać zmielone orzechy, wymieszać i masę lekko schłodzić.

Składniki na lukier

- 2 szklanki cukru pudru
- sok z cytryny
- 3 krople olejku migdałowego

Sposób przyrządzenia

Cukier puder dokładnie utrzeć z sokiem cytrynowym i z olejkami migdałowym. Wystudzone ciasto przekroić na 3 krążki i przełożyć masą makową. Pozostałą masą posmarować wierzch tortu, a następnie udekorować lukrem. Tort na 34 godziny wstawić do lodówki.

Składniki na masę

- 300 g orzechów laskowych
- 1 kostka masła
- 6 żółtek
- 1 szklanka cukru
- wanilia
- ½ kieliszka brandy lub koniaku

Poleca Alina Szymańska, Opole

Tort nugatowo-orzechowy

Sposób przyrządzenia

Wiśnie osączyć, sok zachować. Masło utrzeć ze 150 g cukru i 1 opakowaniem cukru waniliowego na puch. Ucierając, dodawać po 1 jajku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przesiać na masę jajeczną. Następnie wymieszać. ½ ciasta włożyć do natłuszczonej tortownicy (średnica 26 cm). Resztę ciasta wymieszać z masą nugatowo-orzechową. Przełożyć do tortownicy. Rozłożyć wiśnie (12 odłożyć do dekoracji). Piec ok. 45 minut. Ciasto wystudzić. Twaróg zmiksować z 50 g cukru i pozostałym cukrem waniliowym. 500 g śmietany ubić na sztywno i wymieszać z masą twarogową. Przełożyć na ciasto. Do soku z wiśni wlać tyle wody, aby otrzymać ok. 400 ml płynu. Wsypać galaretki i resztę cukru i wymieszać. Zagotować. Odstawić do wystudzenia. Gdy zaczną tężeć, rozprowadzić na torcie. Resztę śmietanki ubić na sztywno. Przełożyć do szprycy z końcówką w kształcie gwiazdki i wycisnąć na tort. Udekorować wiśniami.

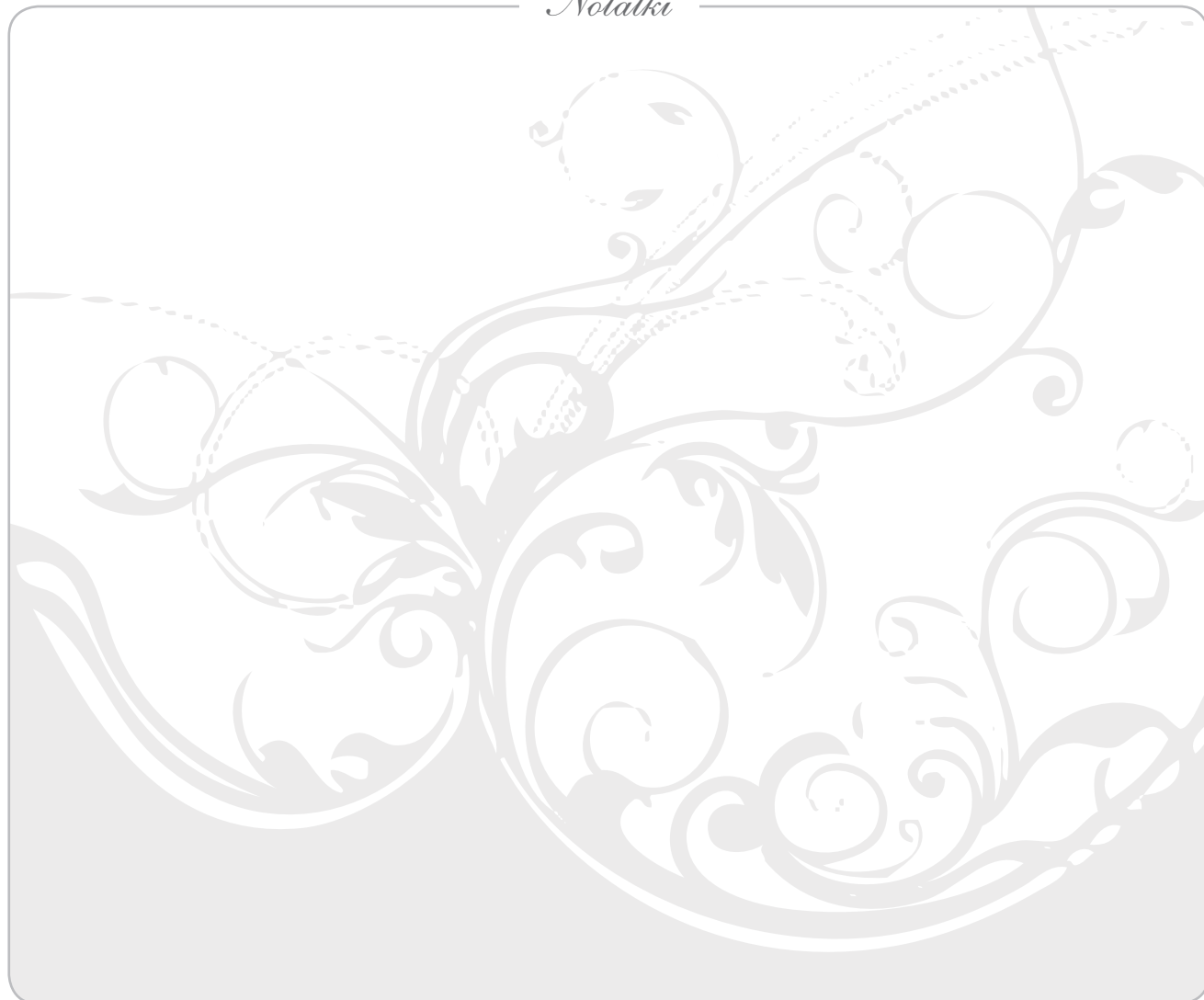
Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na ok. 16 porcji

- 1 słoik wiśni (720 ml)
- 100 g masła
- 250 g cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 3 jajka surowe
- 150 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki masy nugatowo-orzechowej
- 500 g chudego twarogu
- 600 g śmietany 30%
- 2 opakowania czerwonej galaretki

Notatki



4. Ciasta drożdżowe

Strucla marcepanowa lub orzechowa

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać razem do jednolitej masy, rozsmarować na wywałkowanym cienko cieście drożdżowym. Zwinąć, pozostawić w ciepłym miejscu (garownia) do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 180°C przez 45–50 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki na masę marcepanową

- 100 g marcepanu
- 2 białka
- 30 g cukru
- 50 g mielonych migdałów

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- 50 g cukru
- 25 g drożdży
- 125 g mleka
- 60 g masła (miękkie)
- 2 jajka
- aromat

Składniki na masę orzechową

- 120 g orzechów włoskich
- 250 ml mleka
- 25 g mąki ziemniaczanej
- 120 g cukru
- 2 łyżki dżemu morelowego
- 125 g cukru pudru
- 3 łyżki soku z cytryny
- 250 g masy krokantowej
- 2 białka
- 50 g masła lub margaryny



Składniki

- 3 szklanki mąki
- 3/4 szklanki mleka
- 50 g drożdży
- 5 łyżek cukru
- 80 g margaryny
- 2 jajka
- szczypta soli
- 100 g marmolady
- 300 g dżemu
- tłuszcz do formy
- cukier puder do posypania strucli

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać. Rozrobić drożdże w ciepłym mleku i dodać 1 szklankę mąki. Rozczyn wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Jajka utrzeć z cukrem na parze i połączyć z wyrośniętym rozczynem. Dodać sól i pozostałą mąkę. Ciasto wyrobić. Dodać rozpuszczony, ciepły tłuszcz i dalej wyrabiać, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Pozostawić je do wyrośnięcia. Podzielić je na porcje, rozwałkować na grubość ok. 1 cm, posmarować dżemem zmieszany z marmoladą i zwinąć, formując podłużne struclki. Struclki przekroić wzdłuż i obie części spleść w ten sposób, aby widoczne było nadzienie. Ułożyć na blasze wysmarowanej tłuszczem i pozostawić do wyrośnięcia. Piec w średnio gorącym piekarniku 40–50 minut. Po upieczeniu oprószyć cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Strucla z dżemem

Placek drożdżowy z kruszonką

Sposób przyrządzenia

Z 50 g mąki, drożdży i mleka zrobić zaczyn i pozostawić do wyrośnięcia. Jajka umyć, wybić ze skorupki, oddzielić żółtka od białek, żółtka utrzeć z cukrem, połączyć z rozczynem, pozostałą mąką, solą, startą skórką pomarańczową i olejkiem, dokładnie wyrobić ciasto, dodając pod koniec wyrabiania roztopioną margarynę. Następnie wymieszać z ubitą pianą z białek. Na wysmarowaną tłuszczem blachę ułożyć do połowy wysokości rozwałkowane na prostokąt ciasto, wyrównać brzegi, powierzchnię posmarować rozmąconym jajkiem, posypać kruszonką i pozostawić do wyrośnięcia. Piec w piekarniku ok. 40 minut w temperaturze 180–200°C. Pod koniec pieczenia można ciasto przykryć natłuszczonym pergaminem lub folią. Kruszonkę przygotować, zagniatąjąc mąkę z cukrem i roztopioną margarynę, pokruszyć.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 200 ml mleka
- 200 g margaryny
- 3–4 jajka
- 100–150 g cukru pudru
- 40 g drożdży
- olejek waniliowy, sól, skórka pomarańczowa

Składniki na kruszonkę

- 100 g mąki
- 50 g margaryny
- 50 g cukru pudru
- tłuszcz do blachy

Składniki

- 2 ½ szklanki mąki pszennej
- 1 margaryna
- 4 jajka
- 200 g cukru pudru
- ½ małego proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- powidła śliwkowe

Sposób przyrządzenia

*J*est to porcja na prodiż. Mąkę, margarynę, 50 g cukru pudru, ½ proszku do pieczenia posiekać, a następnie dodać 4 żółtka i zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na 3 części. Jedną część zagnieść z kakao. Wszystkie 3 części ciasta zamrozić. Do blaszki wysmarowanej i posypanej bułką tartą zetrzeć na tarce na dużych oczkach wszystkie części według kolejności: jasne ciasto, powidła, ciemne ciasto, piana ubita z białek, jasne ciasto. Piec ok. 45 minut.

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Placek Fugus

Placek półkruchy z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę wymieszać z proszkiem i cukrem, dodać margarynę, jajka i śmietanę. Wszystko zagnieść na stolnicy, podzielić na 2 części. Jedną połowę wyłożyć na blachę, podpiec, aż będzie lekko rumiane. Przygotować jabłka, należy utrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cukier, cynamon i skórkę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i przełożyć na ciasto. Jabłka przykryć drugą połową rozwałkowanego ciasta. Piec, aż będzie rumiane.

Poleca Teresa Twardoń, Prószków

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 200 g margaryny
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 150 g cukru pudru
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 1 opakowanie proszku do pieczenia

Składniki na nadzienie

- 1 kg jabłek
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 5 łyżek cukru
- skórka z pomarańczy



Placek z gruszkami

Sposób przyrządzenia

*N*e wszystkich składników wyrobić ciasto na stolnicy, ¼ ciasta odciąć i włożyć do zamrażarki. Błachę posmarować margaryną, posypać bułką tartą i wyłożyć ciasto. Na ciasto położyć obrane i pokrojone na ósemki gruszki. Z białek ubić pianę na sztywno, stopniowo dodawać cukier i mąkę ziemniaczaną, ubić i wylać na gruszki. Na pianę pokładać kuleczki z zamrożonego ciasta. Piec w nagrzanym piekarniku 45 minut w temperaturze 200°C, po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki na ciasto

- 3 szklanki mąki
- 1 margaryna
- 1 szklanka cukru
- 3 żółtka (białka zostawić do piany)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 2–3 łyżki kwaśnej śmietany
- szczypta soli
- 1,5 kg gruszek
- ¾ szklanki cukru do piany
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- ½ szklanki cukru
- 5 łyżek mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy

Sposób przyrządzenia

*B*iałka oddzielić od żółtek, następnie ubić na sztywną pianę z białek, dodać stopniowo cukier i po 1 żółtku. Mąkę zamieszać z proszkiem do pieczenia i dodać stopniowo do ubitych jajek, delikatnie mieszając łyżką. Następnie dodać kakao i sok z cytryny. Na końcu dodać oliwę, po 1 łyżce, cały czas delikatnie mieszając. Wyłożyć na blachę wysmarowaną margaryną i piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 180°C ok. 35 minut.

Placek z suszonych śliwek

Sposób przyrządzenia

*Ś*liwki zalać wodą – raz zagotować, wodę wylać. Wysuszone na ściereczce śliwki zalać na noc wódką (10–12 godzin).

Przyrządzić krem: Budyń i żółtka przeznaczone na krem rozprowadzić w ½ szklanki chłodnego mleka. Resztę mleka zagotować z cukrem i ½ laski wanilii, wlać rozmieszany z żółtkami proszek budyniowy i mieszając, zagotować. Masę wystudzić. Miękkie masło zmiksować z masą budyniową. Śliwki odcedzić. Biszkopt można nasączyć wódką ze śliwek, (ale niekoniecznie). Krem wyłożyć na biszkopt i rozsmarować. Na górze ułożyć śliwki. Czekoladę połamać, rozpuścić nad parą, dodać śmietankę (lub mleko), dobrze wymieszać. Placek poleać polewą i wstawić na 2–3 godziny do lodówki.

Składniki na polewę

- 2 tabliczki gorzkiej czekolady
- ½ szklanki dobrego mleka lub słodkiej śmietany

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki na krem

- 3 żółtka
- ½ szklanki cukru
- 1 budyń śmietankowy
- ½ laski wanilii (lub cukier waniliowy)
- 500 ml mleka
- 1 kostka masła

Składniki na nadzienie

- 500 g suszonych śliwek (lub kalifornijskich)
- 300–500 ml wódki (białej lub rumu)

Kołacz czarny z białkiem

Sposób przyrządzenia

*M*asło (nie topić) utrzeć z cukrem waniliowym, 50 g cukru pudru, żółtkami wybitymi z jajek i oddzielonymi od białek. Następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia, zagnieść ciasto. Podzielić je na 3 części. Do jednej części dodać kakao. Na dno tortownicy dać białe ciasto, na górę powidłą, następnie utrzeć ciasto z kakao. Później ubić białka z 200 g cukru pudru i włożyć na ciasto. Na końcu utrzeć białe ciasto. Wstawić do piekarnika rozgrzanego na temperaturę ok. 180°C na 60 minut. Po wyciągnięciu z pieca ostudzić i posypać cukrem pudrem.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 250 g masła
- 3 szklanki mąki
- 250 g cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 3 płaskie łyżki proszku do pieczenia
- 4 jajka
- 3 płaskie łyżki kakao
- powidła śliwkowe

Kołacz Kadłub

Sposób przyrządzenia

Ciasto drożdżowe wyrobić, pozostawić na chwilę do lekkiego wyrośnięcia, odważyć ok. (140 g) 400 g pozostawić. Większą część wywałkować na blaszkę jak najrówniej.

Składniki na masę

- 1 kg twarogu mielonego
- 170 g cukru
- 4–5 jajek
- 100 g masła lub margaryny
- 50 g mąki
- 50 g rodzynek
- 50 g skórki pomarańczowej
- 1 cukier waniliowy

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- 60 g cukru
- 25 g drożdży
- 125 g mleka
- 60 g masła (miękkie)
- 2 jajka

Sposób przyrządzenia masy

Masło, cukier i cukier waniliowy dokładnie wyrobić, dodać powoli ser, jajka, rodzynki i skórkę pomarańczową, na koniec dodać mąkę i dokładnie wyrobić.

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy wyrobić, dodać mąkę, wyrobić na jednolitą masę, podzielić na 2 części, do jednej dodać kakao. Na wywałkowany, lekko podrośnięty blat drożdżowy wyłożyć masę serową, wyrównać. Mniejszą część ciasta wywałkować bardzo cienko, położyć na masie serowej tak, aby przykryć całą. Podziurkować i posmarować jajkiem lub wodą, poukładać kruszonkę na przemian ciemną i jasną. Odstawić do wyrośnięcia na około 15–20 minut w ciepłe miejsce. Piec w temperaturze 170–180°C przez ok. 60–65 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki na masę

Masa serowa ● 2,5 kg sera ● 700 g cukru ● 125 g kaszy manny ● 7 żółtek z jajek ● skórka z ½ cytryny ● 250 sztuk rodzynek ● 4 ubite białka ● 125 g rodzynek	● 100 g rodzynek ● 100 g orzechy lub migdały ● 2 białka ● 0,6 kg cukru ● 120 g margaryny ● 2–3 łyżki mąki ziemniaczanej
Masa makowa ● 1,2 kg maku zmielonego	Masa budyniowa ● 2 litry wody ● 4 budynie śmietankowe

Sposób przyrządzenia

Mąkę wsypać do miski, mleko podgrzać, połowę odlać, pokruszyć do tego drożdże, dać łyżkę cukru i 2 łyżki mąki z odważonej ilości. Jak drożdże wyrosną, należy dodać je do mąki i dać resztę mleka, sól, cukier i żółtka i wyrobić lekko w ciasto, a na samym końcu dodać roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, wbijając w nie jak najwięcej powietrza i czynić to tak długo, aż zaczną odklejać się od ścianek miski, a następnie odłożyć do ciepłego miejsca do wyrośnięcia. Blachę należy wysmarować tłuszczem. Następnie ¾ ciasta wyłożyć na blachę. W zależności od farszu taką masę wyłożyć na ciasto i równo wysmarować. Resztę ciasta rozwałkować i przykryć masę. Wierzch ciasta należy posmarować mlekiem i nakłuć całe ciasto widelcem. Ze składników na posypkę (kruszonkę) wyrobić jednolitą masę i nakładać na ciasto, ściskając w palcach i odrywać po kawałku posypki. Piekarnik należy rozgrzać do temperatury 180–190°C i piec przez 40–45 minut.

Uwaga: Z podanych składników na ciasto wychodzą dwie małe blaszki lub jedna duża.

Poleca Henryk Pela, Łęcznik

Kołacz Peli

Sposób przyrządzenia

Masa serowa: Ser zemleć, dodać wszystkie składniki i wymieszać, na końcu ubite białko i lekko wymieszać.

Masa makowa: Mak przemleć i sparzyć razem z cukrem i margaryną, dodać bakalie, a na końcu białko i mąkę, dobrze wymieszać; można dodać olejek migdałowy.

Masa jabłkowa: 3 kg jabłek pokroić w drobną kostkę, sok osączyć, można oprószyć cynamonem. Można też wziąć 3 słoiki musu jabłkowego, osłodzić do smaku, dodać cynamonu i kaszy manny ok. 4 łyżek w zależności od gęstości musu, można dla lepszego aromatu zrumienić odrobinę masła i dodać do musu.

Masa budyniowa: Budyń ugotować jak w przepisie na opakowaniu.

Składniki na ciasto

Na 1 dużą blaszkę

- 1 kg mąki
- 200 g margaryny
- 20 g masła
- 200 g cukru
- 4 żółtka
- 500 ml mleka
- 80 g drożdży
- 1 łyżeczka soli

Kołacz z nadzieniem i posypką

Sposób przyrządzenia ciasta (Przepis na jedną blachę – 40×60 cm)

Margarynę ze smalcem umieścić w rondelku i rozpuścić. W innym naczyniu podgrzać mleko do temperatury 30°C i rozpuścić w nim drożdże, dodając ¼ 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) i pozostałe składniki. Wymieszać delikatnie, następnie dodać masło ze smalcem, teraz całość dobrze wyrobić i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 30 minut. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia. Po tym czasie ciasto delikatnie zagnieść, rozwałkować i ułożyć na przygotowanej blasze.

Składniki na ciasto

- 800 g mąki typ 550
- 50 g margaryny
- 50 g smalcu
- 110 g cukru
- 6 g soli
- 35 g drożdży
- 2 jajka
- 350 ml mleka
- 20 g oleju

Składniki na nadzienie

Nadzienie serowe

- 2,5 kg twarogu półtłustego
- 620 g cukru
- 100 g cukru waniliowego
- 150 g rodzynek
- 150 g skórki pomarańczowej
- 4 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 jajka
- 1,25 litra wody
- 50 g kaszy manny

Sposób przyrządzenia nadzienia makowego

Mak zemleć i zalać gorącą wodą i roztopionym masłem. Odstawić do wystudzenia. Gdy mak już będzie chłodny, dodać pozostałe składniki, całość dobrze wymieszać. Gotową masę wyłożyć na ciasto.

Sposób przyrządzenia nadzienia serowego

Ser biały półtłusty zemleć i połączyć z pozostałymi składnikami oprócz budyniu i kaszy manny, to dodać po wymieszaniu i powtórzyć czynność (jajek nie oddzielać – dodać w całości).

Sposób przyrządzenia posypki

Masło przełożyć do naczynia i podgrzewając, doprowadzić do konsystencji półpłynnej. Do większej misy przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, do tego dodać cukier i cukier waniliowy, 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 ok. 180°C przez 40–50 minut, do uzyskania złocistego koloru posypki.

Składniki na posypkę

- 650 g mąki typ 550
- 420 g masła
- 325 g cukru
- 40 g cukru waniliowego
- 11 g proszku do pieczenia

Poleca Marek Cebula, Prószków

Składniki

Składniki na zaczyn

- 50 g drożdży
- 100 g mleka
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki cukru
- szczypta soli

Składniki na posypkę

- 400 g mąki
- 200 g masła
- 200 g cukru
- olejek śmietankowy
- 1 jajko

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- 2 jajka

Sposób przyrządzenia

Zaczyn: W ciepłym mleku rozpuścić drożdże, następnie dodać masło, olej, cukier, mąkę i szczyptę soli. Dokładnie wymieszać do chwili rozpuszczenia grudek. Następnie odstawić w ciepłe miejsce.

Posypka: Masło, cukier, jajko, olejek śmietankowy utrzeć, dodać mąki 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 jest zbyt suche, dodać ciepłego mleka, a jeśli zbyt mokre – dodać mąki. Wyrobinione ciasto przykryć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce (powyżej temperatury 25°C) do wyrośnięcia.

Po wyrośnięciu ciasto przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem dłoni wcześniej przygotowaną posypkę (kruzonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C ok. 30 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Do dekoracji

- cukier puder

Kołacz z posypką

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kołacz z makiem

Składniki oraz sposób przyrządzenia zaczynu, posypki i ciasta – patrz: „Kołacz z posypką”

Sposób przyrządzenia nadzienia

N masła i mąki sporządzić zasmażkę. Do zmielonego maku dodać cukier, bakalie, 2 roztrzepane widelcem jajka, olejek migdałowy i zasmażkę. Wszystko dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Po wyrośnięciu 2/3 ciasta przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Następnie równomiernie nałożyć przygotowane nadzienie z maku. Pozostałą 1/3 część ciasta wałkować na kształt blaszki i przykryć tym ciastem farsz. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem dłoni wcześniej przygotowaną posypkę (kruszonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C ok. 45 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Poleca: Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki na nadzienie

- 500 g maku mielonego (dobrze jest mak sparzyć, odcedzić, przesuszyć i zemleć)
- 100 g masła
- 2 łyżki mąki
- 250 g cukru
- olejek migdałowy
- bakalie (rodzynki, orzechy włoskie)
- 2 jajka

Do dekoracji

- cukier puder

Składniki na nadzienie

- 1 kg sera półtłustego mielonego
- 150 g margaryny
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 budyń waniliowy
- 300 g cukru
- starta skórka z 2 cytryn (przed tym sparzyć i osuszyć)
- 100 g rodzynek
- 5 jajek

Do dekoracji

- cukier puder

Kołacz z serem

Składniki oraz sposób przyrządzenia zaczynu, posypki i ciasta – patrz: „Kołacz z posypką”

Sposób przyrządzenia nadzienia

M argarynę, cukier, żółtka, cukier waniliowy ucierać na gładką masę. Następnie dodać zmielony ser, rodzynki, suchy budyń, startą skórkę z cytryny, pianę z białek i wszystko dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Po wyrośnięciu 2/3 ciasta przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Następnie równomiernie nałożyć przygotowane nadzienie z sera. Pozostałą 1/3 część ciasta wałkować na kształt blaszki i przykryć tym ciastem farsz. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem wcześniej przygotowaną posypkę (kruszonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C ok. 45 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kołacz z jabłkiem

Składniki oraz sposób przyrządzenia zaczynu, posypki i ciasta – patrz: „Kołacz z posypką”

Sposób przyrządzenia nadzienia

P o wyrośnięciu 2/3 ciasta przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Następnie równomiernie nałożyć przygotowane nadzienie z jabłek prażonych i poproszyć z wierzchu cynamonem. Pozostałą 1/3 część ciasta wałkować na kształt blaszki i przykryć tym ciastem farsz. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem wcześniej przygotowaną posypkę (kruszonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C ok. 45 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki na nadzienie

- 1,5 kg jabłek prażonych
- 2 łyżeczki cynamonu

Do dekoracji

- cukier puder

Kołacz z budyniem

Składniki oraz sposób przyrządzenia zaczynu, posypki i ciasta – patrz: „Kołacz z posypką”

Sposób przyrządzenia nadzienia

Budynie i cukier rozpuścić w małej ilości zimnego mleka. W garnku zagotować resztę mleka, dodać rozpuszczony budyń, ciągle mieszając, nie doprowadzając do zagotowania. Po zgęstnieniu dodać rodzynki i wstawić do zimnej wody, co jakiś czas mieszając do wystudzenia (temperatura ok. 30°C). Po wyrośnięciu 2/3 ciasta przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wałkować na kształt blaszki. Tak przygotowane ciasto przełożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Następnie równomiernie nałożyć przygotowane nadzienie z budyniu. Pozostałą 1/3 część ciasta wałkować na kształt blaszki i przykryć tym ciastem farsz. Wierzch ciasta posmarować mlekiem i nakładać kciukiem wcześniej przygotowaną posypkę (kruszonkę) w równych odstępach. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C ok. 45 minut (do uzyskania złotego koloru). Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki na nadzienie

- 1,5 litra mleka 3,2%
- 200 g cukru
- 100 g rodzynek
- 3 budynie waniliowe

Do dekoracji

- cukier puder

Kołacz drożdżowy z serem

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki
- 200 g smalcu
- 200 g cukru
- 2 jajka surowe
- 500 ml mleka
- 100 g drożdży

Składniki na masę

- 1,5 kg sera
- 250 g cukru
- 1 budyń waniliowy
- 4 żółtka
- sok z 1 cytryny
- 100 g rodzynek

Sposób przyrządzenia

Mąkę wsypać do miski, zrobić dołek, wlać trochę mleka, pokruszyć do tego drożdże. Jak drożdże wyrosną, należy dodać do tego roztopiony tłuszcz, jajka, cukier i resztę mleka. Wyrobić ciasto i odłożyć do ciepłego miejsca do wyrośnięcia. Blachę należy wysmarować masłem. Następnie 3/4 ciasta wyłożyć na blachę. Ser należy połączyć ze wszystkimi składnikami i wymieszać. Taką masę wyłożyć na ciasto i równo wysmarować. Resztę ciasta rozwałkować i przykryć masę serową. Wierzch ciasta należy posmarować mlekiem i nakłuć całe ciasto widelcem. Ze składników na posypkę (kruszonkę) wyrobić na jednolitą masę i nakładać na ciasto. Piekarnik należy rozgrzać do temperatury 180°C i piec 30–40 minut.

Uwaga: Z podanych składników na ciasto wychodzą dwie małe blaszki lub jedna duża.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki na kruszonkę

- 200 g masła
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 300 g cukru
- 500 g mąki

Ciasto drożdżowe „dla leniwych”

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozkruszyć i wrzucić do miski, dodać cukier, jajka, oliwę, cukier waniliowy, mleko i mąkę. Składników nie należy mieszać, gdyż one same w tym zakresie będą „pracować”. Dlatego należy miskę odstawić na 4 godziny w ciepłe miejsce. Po tym czasie wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę. Formę wysmarować tłuszczem i włożyć na nią ciasto. Jabłka obrać i pokroić w plasterki, ułożyć na cieście. Posypać cynamonem. Piec 45 minut w temperaturze 175°C. Można użyć innych owoców.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Składniki

- 100 g drożdży
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka surowe
- 1 szklanka oliwy
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3/4 szklanki mleka
- 5 szklanek mąki
- cynamon
- 500 g jabłek

5. Ciasta orzechowe

Ciasto z orzechami

Sposób przyrządzenia ciasta

M iód i masło roztopić w małym garnku, a następnie ostudzić. Zimne połączyć z mąką i cukrem pudrem, śmietaną, sodą oraz jajkami na surowo (całymi, tj. białko z żółtkiem). Następnie wyrobić ciasto, a po wyrobieniu podzielić je na dwie części. Jedną część ciasta rozwałkować i ułożyć na blaszce wysmarowanej tłuszczem. Piec przez 5 minut w temperaturze 180°C do momentu, aż ciasto lekko zbrązowieje.

Składniki na ciasto

- 500 g mąki tortowej
- 2 łyżeczki miodu naturalnego
- 200 g cukru pudru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/2 kostki masła
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 jajka

Składniki na warstwę orzechową

- 250 g orzechów włoskich
- 100 g cukru pudru
- 1/2 kostki masła
- 2 łyżki miodu

Sposób przyrządzenia warstwy orzechowej na ciasto

Roztopione masło, cukier i miód połączyć z orzechami. Podsmażyć 5 minut, ciągle przy tym mieszając. Orzechowy karmel (gorący) wyłożyć na drugą część ciasta. Piec przez 5 minut w temperaturze 180°C.

Sposób przyrządzenia masy grysikowej

Mleko, masło i grysik ugotować. Do gorącej masy wsypać kokos i umyte rodzynki. To wszystko zamieszać i wystudzić. Na jedną część ciasta nałożyć przygotowaną masę i przykryć drugą część, tą z orzechami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- 1/2 kostki masła
- 3 łyżki grysiku
- 100 g wiórków kokosowych
- 100 g rodzynek

Składniki

- 250 ml mleka (3,2% lub inne)
- 2 jajka
- 250 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- 100 g mąki pszennej
- 1 opakowanie proszku do pieczenia (30 g)
- 1 łyżka kakao
- szczypta soli
- 100 g kaszy manny
- 250 g posiekanych orzechów włoskich
- margaryna do wysmarowania formy
- cukier puder do dekoracji

Sposób przyrządzenia

W łączyć piekarnik na temperaturę 180°C. Mleko i jajka wymieszać w szejkerze. Suche składniki (cukier, cukier waniliowy, mąka, proszek do pieczenia, kakao, sól, kasza manna) dokładnie wymieszać w misce. Dodać mleko z jajkami, następnie dokładnie wymieszać. Dodać orzechy, dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Ciasto wlać do natłuszczonej formy (okrągła forma do ciast z kominkiem o średnicy 26 cm). Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180°C ok. 60 minut. Upieczone ciasto po wystudzeniu wyjąć z formy. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Ciasto orzechowe I

Ciasto orzechowe II

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka należy ubić z cukrem. Dodać do tego żółtka i olejek migdałowy (aromat). Mąkę należy przesiać z proszkiem do pieczenia, lekko wymieszać z resztą składników. Blaszkę o wymiarach 28×24 cm należy wysmarować tłuszczem, wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto przełożyć do foremki. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Ciasto orzechowe: Białka należy ubić z cukrem. Dodać żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia i orzechami, to wszystko wymieszać. Blaszkę o wymiarach 28×24 cm wysmarować tłuszczem, wyłożyć papierem. Ciasto przełożyć do foremki. Piec 35 minut w temperaturze 180°C.

Masa budyniowa: Mleko, cukier i budyń wymieszać i zagotować. Masło utrzeć, dodając przestudzony budyń.

Ciasto orzechowe: Ostudzony biszkopt przekroić wzdłuż. Jeden płat biszkopta posmarować połową masy. Przykryć ciastem orzechowym. Posmarować pozostałą masą. Następnie przykryć drugim płatem ciasta. Udekorować według uznania.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Dodatkowe składniki

- tłuszcz do wysmarowania blaszki
- papier do pieczenia

Składniki na biszkopt

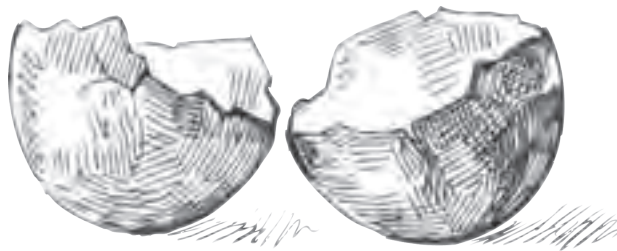
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 jajka surowe
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat migdałowy

Składniki na ciasto orzechowe

- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 250 g posiekanych orzechów
- 4 jajka surowe

Składniki na masę

- 2 szklanki mleka
- ¾ szklanki cukru pudru
- 200 g masła
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego



Składniki

- 250 g margaryny
- 150 g cukru pudru
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia

Cukier, jajka, margarynę utrzeć, dodać mąkę, wymieszać i wyłożyć na blaszkę. Ubić żółtko z 1 łyżką mleka i posmarować ciasto. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Ciasto orzechowe III

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier i wodę zagotować, dodać orzechy, rodzynki i na koniec mleko w proszku i olejek rumowy, zagotować. Wyłożyć na zimne ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

- 1 kostka margaryny
- ½ szklanki cukru
- 3 łyżki wody
- 200 g orzechów
- 200 g rodzynek
- 1 szklanka mleka w proszku
- olejek rumowy

Ciasto orzechowo-jabłkowe

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, resztę składników kolejno dodawać, mieszając wszystko razem. Ciasto ułożyć na blaszce wyłożonej folią (lub wysmarowanej tłuszczem), piec w piekarniku przez ok. 50 minut w temperaturze ok. 180°C.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 ½ szklanki mąki tortowej
- ¾ szklanki oleju rzepakowego
- 1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich
- 4 jabłka potarte na tarce o dużych oczkach
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Składniki

- 300 g mąki
- 2 jajka
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 130 g cukru
- 2 płaskie łyżeczki cukru waniliowego
- 130 g margaryny

Sposób przyrządzenia

Masło, wodę i cukry roztopić. Dodać resztę składników i przegotować. A następnie wylać na przygotowane ciasto. Piec ok. 40 minut w temperaturze 150°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciasto z orzechami „Klucz”

Sposób przyrządzenia

Jajka umyć i wybić ze skorupki. Do jajek dodać margarynę, cukry i ucierać. Mąkę i proszek przesiać, dodać na końcu. Dokładnie wyrobić. Wyłożyć na kwadratową blachę posmarowaną tłuszczem i posmarować marmoladą.

Składniki na masę

- 100 g masła
- 100 g cukru
- 1 płaska łyżeczka cukru waniliowego
- 2 łyżki wody
- 200 g orzechów
- garść kokosa

6. Ciasta owocowe

Ciasto ze śliwkami lub wiśniami

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę, dodać żółtka, cukier, proszek do pieczenia oraz mąkę tortową i ziemniaczaną. Na koniec, lekko mieszając, wylewać na posmarowaną blachę i piec ok. 30 minut w temperaturze 170°C.

Składniki na masę

Składniki na masę I

- 1,5 kg śliwek lub wiśni
- ½ szklanki cukru
- 2 galaretki wiśniowe

Składniki na masę II

- 500 ml śmietany kremówki
- 1½ galaretki wiśniowej

Sposób przyrządzenia masy I

Śliwki umyć, usunąć pestki, rozgotować z cukrem, wsypać galaretkę i wymieszać (nie gotować). Odstawić do wystygnięcia.

Sposób przyrządzenia masy II

Galaretkę rozpuścić w 1 szklance gorącej wody, ubić śmietanę. Do ubitej śmietany dodać zimną galaretkę, dokładnie mieszając. Na ciasto wyłożyć tężącą masę śliwkową i tężącą śmietanę. Wierzch posypać czekoladą.

Składniki na ciasto

- ½ szklanki mąki tortowej
- ¼ szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki cukru

Poleca Helena Murańska, Prószków

Składniki

- 250 g masła
- 2 szklanki mąki
- 1 budyń śmietankowy
- 3 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- owoce

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z cukrem, dodawać po 1 jajku. Następnie budyń, mąka i proszek. Ciasto podzielić na 2 części. Wąską blaszkę wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Wlać połowę ciasta, wyłożyć owoce, zalać drugą częścią ciasta. Piec ok. 40 minut w temperaturze 160°C. Ozdobić owocami i cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Piaskowiec z owocami

Ciasto budyniowo-jabłkowe

Sposób przyrządzenia

Margarynę lub masło utrzeć z 1 szklanką cukru i żółtkami na puch. Powoli wsypywać mąkę z proszkiem do pieczenia, wymieszać. Następnie ostrożnie wymieszać z pianą ubitą z białek. ¾ ciasta wylać na prostokątną blachę wysypaną bułką tartą. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, rozłożyć na cieście. Budyń ugotować z ½ szklanką cukru, gorący wylać na jabłka. Na wierzchu wylać resztę ciasta (jeżeli jest za gęste, można dodać trochę mleka). Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Składniki

- 1 kg jabłek
- 250 g masła lub margaryny
- 4 jajka
- 1 ½ szklanki cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 paczki budyniu waniliowego
- 1 litr mleka
- cukier puder
- bułka tarta

Ciasto jabłuszkowe

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki do ciasta wyrobić na jednolitą masę kruchą. Następnie ciasto wyłożyć na wysmarowaną blachę o wymiarach 35×45 cm. Jabłka obrać i pokroić na małe kawałki. 2/3 soku jabłkowego i pokrojone jabłka gotować w garnku 5 minut. Dodać cukier i rozmieszany budyń z pozostałym sokiem. Zagotować jeszcze raz, troszkę ostudzić i wylać na surowe ciasto. Piec ok. 40 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu ciasto dobrze wystudzić, żeby było zimne, następnie ubić śmietanę z cukrem, dodać usztywniacz i posmarować całe ciasto. Udekorować startą czekoladą lub przesianym kakao.

Składniki na górę ciasta

- 500 ml śmietany kremówki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 usztywniacze do śmietany

Poleca Elżbieta Janikula, Przysiecz

Składniki na ciasto

- 250 g mąki
- 100 g cukru
- 1 jajko
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 kg jabłek
- 250 g cukru
- 1 litr soku jabłkowego
- 3 opakowania budyniu waniliowego

Składniki na ciasto

- 170 g margaryny
- 100 g cukru
- cukier waniliowy
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 3 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na kruszonkę

- 80 g margaryny
- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mąki
- 80 g cukru
- 1 łyżka cynamonu
- szczypta soli

Ciasto rabarbarowo-brzoskwiniowe

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę ucierać z cukrami, a następnie jajkami i jogurtem. Zagnieść z mąką i proszkiem. Wstawić na co najmniej 30 minut do lodówki. Brzoskwinie i rabarbar umyć, osuszyć i obrać. Rabarbar pokroić w 2–3-cm kawałki, brzoskwinie w dużą kostkę. Tortownicę (o średnicy 24 cm) natłuścić i posypać bułką tartą. Ciasto rozwałkować na koło o średnicy nieco większej niż tortownica. Wylepić formę. Układać brzoskwinie i rabarbar. Składniki kruszonki zagnieść i posypać wierzch. Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Wystudzić. Obficie posypać cukrem pudrem.

Rada: Rabarbar przed pieczeniem można posypać cukrem i odstawić na sicie, by puścił sok, albo uprzyżyć z cukrem w garnku, a nadmiar soku odlać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Dodatkowe składniki

- 2 brzoskwinie (lub 4 połówki z puszek)
- 250 g rabarbaru
- tłuszcz i bułka tarta do formy
- cukier puder

Kruchy placek z agrestem i dżemem

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać margarynę, żółtko z cukrem i śmietaną, zgnieść ciasto i schłodzić w lodówce 30 minut. Następnie ciasto cienko rozwałkować, ułożyć w tortownicy i podpiec w gorącym piekarniku na jasnożółty kolor. Podpieczone ciasto posypać cienko mąką ziemniaczaną lub bułką tartą. Agrest umyć, oczyścić, osączyć i ułożyć na cieście. Na agrest nałożyć warstwę dżemu. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 20–30 minut, aż agrest będzie miękki, a dżem zapieczony.

Poleca Anna Kampa, Dąbrówka Górna

Składniki

- 300 g mąki
- 200 g margaryny
- 3 żółtka
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 150 g cukru pudru
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 500 g zielonego, niezbyt dojrzałego agrestu
- 1 słoik dżemu niskosłodzonego
- 50 g mąki ziemniaczanej lub tartej bułki

Kruchy placek z rabarbarem

Sposób przyrządzenia

Margarynę, żółtka, cukier puder, śmietanę razem utrzeć, dodać następnie mąkę i proszek. Wyrobić ciasto i schłodzić w lodówce przez 30 minut. $\frac{3}{4}$ ciasta wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę i podpiec w temperaturze 180°C przez ok. 10–20 minut tak, aby się lekko zarumieniło. Rabarbar umyć, drobno pokroić, gotować z 1 łyżką wody aż do momentu odparowania wody, posłodzić do smaku. Podpieczone ciasto posypać tartą bułką, posmarować rabarbarem i znów posypać bułką. Pozostałe ciasto rozwałkować, pociąć na paluszki i ułożyć w kratkę na cieście. Piec jeszcze 20–30 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Anna Kampa, Dąbrówka Górna

Składniki

- 400 g mąki
- 200 g margaryny
- 2 żółtka
- 2–3 łyżki gęstej śmietany
- 100 g cukru pudru
- 500 g rabarbaru
- 50 g cukru
- 2–3 łyżki bułki tartej
- cukier puder do posypania ciasta
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki

- 1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich
- 5–6 pokrojonych w kostkę jabłek
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka miodu

Ciasto z jabłkami i orzechami

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem wymieszać i odstawić na 1 godzinę. Kolejno: utrzeć 4 żółtka i dodać do jabłek – mieszać łyżką, dodać: 2 szklanki mąki, 1 łyżeczkę sody, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, $\frac{1}{2}$ szklanki oleju. Na końcu dodać ubite białka. Wszystko mieszać łyżką. Piec 30 minut w nagrzanym piekarniku do temperatury ok. 175°C.

Poleca Sylwia Mross, Przysiecz

Ciasto z orzechami i rabarbarem

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier i żółtka utrzeć na puszystą masę, dodać pokrojony rabarbar i orzechy, następnie mąkę i proszek do pieczenia, dokładnie wymieszać. Ubić pianę z białek i powoli dodawać. Wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec ok. 40 minut w temperaturze 200°C. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Urszula Miczka, Chrzelice

Składniki

- 250 g margaryny
- 250 g cukru,
- 250 g mąki
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 5 żółtek
- 370 g rabarbaru
- 100 g mielonych orzechów
- 1 opakowanie proszku do pieczenia

Składniki

- 200 g masła
- 4 jajka
- 3 szklanki mąki
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- cukier waniliowy duży
- niepełna 1 szklanka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka czubata cynamonu
- 2 szklanki czarnych porzeczek

Ciasto z czarną porzeczką

Sposób przyrządzenia

Masło roztopić, ostudzić. Z mąki, cukru ($\frac{1}{2}$ szklanki), cukru waniliowego, żółtek, masła, wyrobić ciasto. Następnie $\frac{2}{3}$ ciasta wyłożyć na wysmarowaną blachę. Umyte i dobrze odsączone owoce wyłożyć na ciasto. Ciasto należy przed wyłożeniem owoców dobrze posypać płatkami migdałowymi i otrębami owsianymi. Pozostałe ciasto należy zetrzeć na tarce o grubych oczkach na owoce. Następnie ubić pianę z białek na sztywno i dodać stopniowo 1 szklankę cukru i wiórków kokosowych. Posmarować ciasto pianą. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 1 godziny w temperaturze 175°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Placek kora orzechowa

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać stopniowo cukier, a następnie 3 żółtka, cały czas ubijając. Potem dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Piec placek w temperaturze 200°C ok. 35 minut. Po ostudzeniu przekroić.



Składniki

- 8 białek
- 150 g cukru
- 3 żółtka
- 100 g orzechów drobno krojonych
- 100 g orzechów mielonych
- 100 g kokosa
- 100 g rodzynek
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na sos

- 1 puszka brzoskwiń
- 1½ kostki masła
- 3 łyżki cukru
- 2 budynie śmietankowe bez cukru
- 1 łyżka mąki pszennej
- 5 żółtek
- kawa prawdziwa zaparzona, spirytus, rum
- 2 galaretki brzoskwiniowe lub pomarańczowe

Sposób przyrządzenia

Sok z brzoskwiń zagotować z 3 łyżkami cukru. Budyń rozpuścić w $\frac{3}{4}$ szklanki wody i dodać 1 łyżkę mąki i 5 żółtek. Rozmieszać i wlać do gotującego soku, przestudzić. Masło utrzeć, dodać krem i ucierać razem. Na pierwszy placek nałożyć $\frac{1}{2}$ kremu i delicje (ciastka) namoczone w kawie. Posmarować cienko kremem i położyć drugi placek. Następnie ułożyć pokrojone brzoskwinie i zalać tężejącą galaretką.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 jajka
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- $\frac{1}{2}$ kostki margaryny (stopić i ostudzoną dodać do ciasta)
- 1 pełna szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- owoce sezonowe bądź ze słoika lub z puszki

Sposób przyrządzenia

Zagnieść i uformować kulę, odłożyć.

Poleca Klaudia Lakwa, Prószków

Ciasto całoroczne

(mojej mamy Rosemii)

Sposób przygotowania

W misce wymieszać cukier z jajkami, dodać margarynę, mąkę i proszek do pieczenia. Zagnieść ciasto. Przełożyć do formy okrągłej wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzch ułożyć owoce sezonowe lub ze słoika. Pokruszyć posypkę. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 35–40 minut w temperaturze 170–180°C.

Składniki na kruszonkę

- 150 g mąki
- 90 g masła
- 70 g cukru
- $\frac{1}{2}$ paczki cukru waniliowego

Ciasto truskawkowe inaczej

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywną pianę. Dodawać cukier i po 1 żółtku. Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia. Delikatnie wymieszać z jajkami. Ciasto wlać do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką blachy. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Składniki na masę truskawkową

- 500 g truskawek
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka cukru
- 1 galaretka truskawkowa
- 2 budynie śmietankowe

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę z cukrem. Następnie dodać truskawki. Do gotującej się masy wsypać 1 galaretkę truskawkową i 2 budynie śmietankowe rozrobione w 1 szklance wody. Przystudzić i wyłożyć na biskopt.

Składniki na biskopt

- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 5 jajek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Ubić śmietanę z pozostałymi składnikami na sztywno. Następnie wyłożyć na masę truskawkową.

Dodatkowe składniki

Dodatkowe składniki

- ciastka petitki
- 2 cytryny
- gotowy lukier.

Składniki na masę śmietanową

- 500 g śmietany kremówki 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 1 fix do bitej śmietany

Sposób przyrządzenia

Na wierzch ułożyć petitki namoczone w soku z wyciśniętej cytryny. Na ciastkach rozsmarować lukier. Ciasto wstawić do lodówki.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole



Składniki

- 200 g mąki
- 100 g masła
- 100 g cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- skórka z cytryny
- 3 całe jajka
- 2 białka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 400 g owoców – najlepiej drobnych
- trochę wiórków kokosowych
- krajane migdały lub orzechy

Ciasto z owocami (każdy rodzaj owoców drobnych)

Sposób przyrządzenia

Utrzeć masło z cukrem, żółtkami, skórką z cytryny, proszkiem do pieczenia, cukrem waniliowym. Ciasto wyłożyć na małą tortownicę z papierem do pieczenia. Ułożyć na niej owoce, np. maliny, jagody lub inne. Przykryć owoce ubitą pianą z białek (3 sztuki) z małą ilością cukru pudru i 2–3 łyżkami kokosa (lub orzechami). Całość piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C przez 40 minut (nie trzeba podpiekać ciasta).

Poleca Marta Nieznana, Bliszczycze

Ciasto brzoskwińowe I

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić na sztywną pianę. Dodać cukier. Nadal ubijając, dodać po 1 żółtku. Dodać olej oraz mąkę połączoną z proszkiem. Ciasto wlać do wyłożonej papierem blaszki. Piec ok. 30 minut w temperaturze 170°C.

Masa brzoskwińowa: Połowę brzoskwiń i $\frac{3}{4}$ szklanki soku zmiksować. Śmietanę ubić z cukrem. Do ubitej śmietany dodawać po 1 łyżce zmiksowanych owoców. Galaretki rozpuścić w 300 ml wody i tężejące wlać do masy.

Ciasto brzoskwińowe: Na biszkopt wlać połowę masy, schłodzić. Na wystudzonej masie ułożyć delikie i zalać resztą masy. Ponownie wstawić do lodówki. Na wierzchu udekorować resztą brzoskwiń pociętą w mniejsze kawałki i posypać wiórkami czekoladowymi.

Dodatkowe składniki

- 1 opakowanie delikii brzoskwińowych (14 sztuk)
- papier do pieczenia

*Poleca Elżbieta Słodzińska,
Opole*

Składniki na ciasto

- 1 szklanka mąki pszennej
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- 4 jajka surowe
- 6 łyżek oleju
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 500 g śmietany 36%
- 1 puszka brzoskwiń
- 2 opakowania galaretki brzoskwińowej
- 2 łyżki cukru pudru

Składniki

- 2 puszki brzoskwiń
- 250 g margaryny
- 200 g cukru
- 5 jajek
- 125 ml mleka
- 500 g mąki
- 1 proszek do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier i cukier waniliowy ucierać, dodając po 1 jajku. Dalej ucierając, dodać mleko. Następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszać i wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem, prostokątną blaszkę. Na wierzchu poukładać odsączone brzoskwinie. Piec ok. 45 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Ewa Kaźmierz, Prószków



Ciasto pełne śliwek

Sposób przyrządzenia

Jajka zmiksować z cukrem i solą, dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i olej (najlepszy będzie neutralny smakowo i zapachowo, np. z pestek winogron lub oliwa). Na końcu uperfumować wszystko skórką otartą z cytryny. Tortownicę o średnicy 26 cm wysmarować masłem, dno wyłożyć papierem do pieczenia, następnie posypać bułką tartą. Wylać ciasto (masa powinna mieć konsystencję gęstej śmietany), po czym wierzchnie szczelnie przykryć kokosem – to właśnie on w trakcie pieczenia nie pozwala śliwkom opaść na dno. Na kokosowej „pierzynce” ułożyć śliwki pozbawione pestek. Foremkę włożyć na 1 godzinę do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem, czy ciasto jest upieczone.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 300 g śliwek węgierek
- 6 jajek surowych
- 6 łyżek oleju lub oliwy
- $1\frac{1}{2}$ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru
- skórka otarta z cytryny
- szczypta soli
- wiórki kokosowe

Ciasto ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, namoczyć i zagotować. Po wystudzeniu drobno posiekać.
Uwaga: śliwki miękkie (kalifornijskie) nie wymagają gotowania.

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 120 g masła
- 1 cukier waniliowy
- 100 g cukru pudru
- 1 surowe jajko
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia. Margarynę zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do mąki. Dokładnie zmieszać składniki. Żółtko, cukier, cukier waniliowy roztrzeć w śmietanie. Dodać do mąki z margaryną i wyrobić ciasto. Wyłożyć równo na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 200°C przez 20–30 minut.

Składniki

- 300 g śliwek suszonych
- 100–150 g rodzynek
- 1 mały słoik powideł śliwkowych

Sposób przyrządzenia

Żółtko, cukier i margarynę utrzeć. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, orzechy i pianę z białek.

Przygotowanie do pieczenia

Wyłożyć ciasto kruche do foremki. Posmarować powidłami śliwkowymi, dodać rodzynek i śliwki. Zalać ciastem ucieranym. Piec w temperaturze 200°C przez 30 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto ucierane

- 250 g margaryny
- 200 g cukru kryształ
- 200 g mąki
- 5 surowych jajek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g mielonych orzechów

Składniki na biszkopt

- 6 jajek
- 1 łyżka wody
- 200 g cukru
- 220 g mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Ciasto owocowo-kokosowe

Sposób przyrządzenia

Ubić białka, dodać 1 łyżkę zimnej wody, cukier, żółtko, przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 30–40 minut.

Sposób przyrządzenia

Na 1 litr soku jabłkowego ugotować 2 budynie i przestudzić. Połowę kremu włożyć na biszkopt, na to poukładać brzoskwinie, przykryć resztą kremu. Ubić białka z cukrem, wymieszać z kokosem. Wyłożyć na ciasto i jeszcze raz zapiec całość, uważając, by się nie przypiekło. Przechowywać w lodówce.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

- 1 litr soku jabłkowego
- 2 budynie waniliowe
- 1 puszka brzoskwiń
- 4 białka
- 200 g cukru
- 200 g kokosa

Ciasto z truskawkami

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno z cukrem, dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i żółtko. Lekko wymieszać i piec w tortownicy ok. 30 minut w temperaturze 190–200°C. Ostudzić biszkopt i ułożyć na nim pokrojone lub całe truskawki. Zalać lekko tężejącą galaretką.

Składniki na biszkopt

- 6 jajek
- 150 g mąki tortowej
- 130 g cukru
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Placek z rabarbarem

Sposób przyrządzenia

Utrzeć masło z cukrem i jajkami, dodać mąkę ziemniaczaną, następnie tortową, proszek do pieczenia i zapach. Ciasto dobrze wyrobić, podzielić na 2 części. Do jednej części ciasta dodać kakao i wymieszać. Rabarbar dokładnie umyć, pokroić na kawałki. Włożyć ciasto na przygotowaną blachę, wylewając najpierw kakaowe, następnie białe. Wierzch ciasta obłożyć rabarbarem i piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C. W tym czasie uprzyżyć płatki migdałowe. Upieczone ciasto posypać migdałami i odstawić do wystygnięcia.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g rabarbaru
- 1 kostka masła
- 300 g cukru
- 5 surowych jajek
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka mąki tortowej
- proszek do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- zapach cytrynowy
- migdały

Składniki

- 250 g masła lub margaryny
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 2 1/2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- owoce (mogą być śliwki ze słoika lub jabłka pokrojone w ćwiartki, ok. 1 kg)

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z cukrem, dodawać jajka i po trochu mąki z proszkiem do pieczenia. Wyrobić ciasto. Wyłożyć na blaszkę. Następnie na wierzch ułożyć owoce. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 30 minut.

Poleca Małgorzata Chrynus, Prószków

Placek z owocami

Ciasto agrestowe

Sposób przyrządzenia

Jajka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Do tego dodać miękką margarynę i dalej ucierać. Następnie należy dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, całość wymieszać. Gotowe ciasto podzielić na 2 części, do jednej dodać kakao. Białą część dać na blaszkę (prostokątną), uprzednio wyłożoną papierem. Na białą część dać kakaową, a na górę ułożyć uprzednio odcedzony agrest. Ciasto piec w temperaturze 180°C ok. 45 minut.

Poleca Irena Chudala, Przysiecz

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 400 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 400 g mąki tortowej
- 1 opakowanie małego proszku do pieczenia
- 5 surowych jajek
- 1 słoik agrestu (z kompotu)
- 2 łyżki kakao

Składniki

- 5 jajek
- 250 g margaryny
- 250 g cukru
- 250 g mąki
- odcedzony agrest z jednego słoika kompotu (900 ml)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Łódka, margarynę, cukier, cukier waniliowy, utrzeć na jednolitą masę. Następnie dodać przesianą przez sito mąkę, proszek do pieczenia i pianę, wszystko dokładnie razem ze sobą wymieszać. Przełożyć na wyłożoną papierem blaszkę, dokładnie rozprowadzić. Na wierzch posypać odsączonym agrestem. Wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze 175°C i piec przez 40 minut. Po wystygnięciu posypać z wierzchu cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Ciasto z agrestem I

Ciasto z agrestem II

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, cukier waniliowy, żółtka razem ubijać ok. 15 minut. Kolejno dodać do masy olej i mleko i dalej ucierać. Przesianą wcześniej mąkę tortową, ziemniaczaną i proszek do pieczenia wmieszać w masę. Białka jajek ubić na biały puch, wmieszać w utarte wcześniej ciasto, następnie wylać na natłuszczoną blaszkę i posypać agrestem. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez ok. 45 minut.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 250 g cukru
- 5 jajek
- 300 g mąki tortowej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ szklanki mleka
- 2 łyżki oleju
- 2 szklanki agrestu
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Składniki

- 600 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 2 łyżki smalcu
- 1 niepełna szklanka cukru
- 4 żółtka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Ciasto z wiśniami I

(albo: śliwkami, agrestem lub jabłkami, stosować tylko jeden rodzaj owoców)

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem zagnieść ręką. Następnie podzielić ciasto na 3 części, do jednej części dodać kakao i wszystkie trzy części włożyć do lodówki na 30 minut. Blachę posmarowaną tłuszczem i posypaną mąką (lub zamiast posmarowania tłuszczem można dać folię aluminiową) wyłożyć „wyskubanymi” z ciasta na przemian białymi i czarnymi kawałkami ciasta tak, aby pokryć nim równomiernie całą blachę, przy czym na końcu zawartość blach przyklepać. Następnie na wierzchu położyć owoce, najlepiej wiśnie albo agrest, albo śliwki, albo jabłka (jeden rodzaj owoców, w zależności od pory roku). Później przykryć wszystko ubitą pianą z 4 białek ubitych z ¾ szklanki cukru, a na to ubite białko „poskubać” trzecią część (białą) ciasta. Piec przez ok. 50 minut w temperaturze 180°C. Po wyciągnięciu z pieca posypać cukrem pudrem.

Poleca Monika Grek, Baborów

Ciasto wiśniowe

Sposób przyrządzenia

Upiec biszkopt z 8 jajek – ubić całych 8 jajek z 8 łyżkami cukru, aż powstanie dość gęsta masa, następnie dosypywać 8 kopiastych łyżek mąki i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, delikatnie całość mieszając. Piec w temperaturze ok. 180°C przez ok. 20 minut.

Składniki na masę

- 1 słoik wiśni drylowanych (gotowane, z kompotu)
- 500 ml soku z tego słoika (gdyby zabrakło, dodać nieco wody, tak aby osiągnąć miarę 500 ml)
- 1 galaretka wiśniowa (kupić gotową)
- 1 budyń wiśniowy
- 500 ml śmietany kremowej 30%

Sposób przyrządzenia

Biszkopt przekroić na pół, aby zyskać 2 placki. Następnie 500 ml soku zagotować z budyniem wiśniowym, po ostudzeniu ułożyć na jeden z placków. Następnie ubić śmietanę z galaretką rozpuszczoną w 500 ml wody przegotowanej i gorącej, jak galaretka będzie tężała, wlać ją do ubitej na sztywno śmietany, ciągle mieszając, do wszystkiego dodać wiśnie. Tak przygotowaną masę wyłożyć na placek biszkoptowy z budyniem wiśniowym i przykryć drugą połową biszkoptu, a następnie posłać masą czekoladową.

Poleca Monika Grek, Baborów

Ciasto z wiśniami II

Sposób przyrządzenia

Sucharki drobno pokruszyć (najlepiej zetrzeć na tarce) i wymieszać z rozpuszczoną nutellą, dodać rozpuszczoną margarynę i wymieszać. Wyłożyć masę na spód tortownicy. Śmietanę ubić z cukrem pudrem i sztywnikiem, połączyć z serem imperialem i wyłożyć na sucharki. Wiśnie ułożyć na wierzch, a na soku z wiśni ugotować galaretkę. Schłodzoną galaretką zalać wiśnie.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 paczka sucharków
- 400 g nutelli
- ½ kostki margaryny
- 1 kostka sera imperial
- 500 ml śmietany kremówki
- 3 sztywniki do śmietany
- 1 słoik wiśni drylowanych
- 2 galaretki wiśniowe
- 3 łyżki cukru pudru

7. Ciasta piernikowe

Składniki

- 1 rozpuszczona margaryna
- 6 żółtek
- 1 szklanka cukru
- 1 ciemny dżem (najlepiej porzeczkowy)
- 1 jasny dżem (może być brzoskwiniowy)
- 1 kefir (500 ml)
- 1 szklanka bakalii
- 3 szklanki mąki
- 1 łyżka kakao
- 3 łyżeczki sody
- 1 przyprawa do piernika
- piana z 6 białek

Piernik

(bardzo dobry i łatwy w przygotowaniu)

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem wymieszać. Wylać na prostokątną blachę wyłożoną pergaminem. Piec w temperaturze 180°C przez 50 minut. Po upieczeniu można poleać rozpuszczoną czekoladą i udekorować według swego uznania.

Poleca Małgorzata Chrynus, Prószków

Piernik Moniki (ukraiński)

Sposób przyrządzenia

Miód z masłem lekko podgrzać, mieszając tak, aby się wszystko rozpuściło i połączyło. Całe jajka (białka z żółtkami) ubić z cukrem. Dodawać wszystkie składniki, poczynając od mąki, obojętnie, w jakiej kolejności, dobrze mieszając łyżką. Tak przygotowaną masę odstawić na ok. 14 godzin. Piec na wyższym poziomie pieca przez 45–55 minut w temperaturze ok. 180°C.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

Składniki na dwie blachy

- 500 ml miodu prawdziwego
- 500 ml (nie 500 g!) cukru
- 500 ml śmietany lub kwaśnego mleka
- 900 g mąki tortowej
- 8 jajek swojskich
- 1 paczka przyprawy do piernika
- 2 równe łyżeczki (duże) sody oczyszczonej
- 1 kostka masła lub margaryny
- 100 g oleju
- 1 łyżka octu
- bakalie (orzechy, migdały, rodzynki, skórka z pomarańczy, w ilości według uznania)

Piernik z orzechami

Sposób przyrządzenia

10 g cukru zrumienić silnie na patelni, następnie wlać 2–3 łyżki wody i zagotować. Miód rozgrzać i ostudzić. Tłuszcz utrzeć, dodawać kolejno żółtka, cukier, miód, sodę, przyprawy do piernika, letni karmel i ucierać, dodając po trochu mąki. Ubić pianę, dodać do tej masy orzechy pokrojone. Włożyć do podłużnej formy, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika o temperaturze 180°C. Piec ok. 1 godziny. Piernik można przekroić i przełożyć gęstą marmoladą, masą czekoladową lub inną. Można polukrować i przyozdobić plasterkami migdałów.

Poleca Wacława Kadajska, Głubczyce

Składniki

- 500 g mąki
- 250 g cukru pudru
- 250 g miodu
- 250 g masła
- 4 jajka surowe
- 200 g orzechów włoskich
- 2 łyżki karmelu
- 1 paczka przypraw do pierników
- 10 g sody oczyszczonej
- 10 g rodzynek

Składniki

- 1 kg mąki
- 500 g miodu
- 2 szklanki mleka
- 2 szklanki cukru
- 6 jajek
- 4 łyżeczki sody
- ¾ szklanki tłuszczu rozpuszczonego (najlepiej smalec)
- korzenie: gotowe – przyprawa do pierników lub samemu wykonać: zemleć cynamon, goździki, imbir sproszkowany, gałkę muszkatołową, kolendrę
- bakalie: rodzynki namoczone w wodzie i otoczone mąką, suszone śliwki, morele, daktyle, orzechy włoskie, laska wanilii pokrojona, dowolna ilość – 100–150 g
- kakao, kawa rozpuszczalna zaparzona w bardzo małej ilości wody

Sposób przyrządzenia

Mleko, cukier, miód zagotować i gorący roztwór wlać do mąki z sodą. Można dodać kakao, kawę rozpuszczalną zaparzoną w bardzo małej ilości wody. Do całości dodać jajka i wymieszać. Na koniec wlać roztopiony tłuszcz. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C przez 1 godzinę. Trzy wąskie blaszki natłuścić i posypać mąką. Wlać całość. Często pierniki pękają w środku (ale to nic nie szkodzi).

Uwaga: Upieczony piernik przechowywać w chłodzie (nabierze wtedy wilgoci i aromatu). Przed wypiekaniami ciasto nakłuć, aby zapobiec powstawaniu pęcherzy na jego powierzchni. Niewielki dodatek rumu lub araku albo wódki zwiększa aromat ciasta i przedłuża świeżość.

Poleca Maria Święcka, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

Składniki na 15 porcji

- 250 g miodu
- 300 g masła
- 120 g cukru
- 500 g mąki
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 jajka
- ¼ szklanki mleka
- ¼ łyżeczki soli
- 1 opakowanie przyprawy do pierników
- 50 g cukru pudru
- 200 g śmietany
- 2 łyżki soku z cytryny
- ok. 250 g powidła śliwkowych
- 1 tabliczka czekolady

Tradycyjny piernik świąteczny

Ciasto należy zagnieść 2–3 tygodnie przed Wigilią, aby poleżało w chłodzie i dojrzało. Kilka dni przed Wigilią należy je upiec. Piec ok. 15 minut.

Sposób przyrządzenia

Miód włożyć do rondla, dodać cukier, 130 g masła. Podgrzewać stopniowo na małym ogniu, aż całość niemal zawrze. Zdjąć z ognia, wystudzić. Do masy dodać: przyprawy do piernika, mąkę, sól, jajka i sodę rozpuszczoną w mleku. Zagnieść ciasto, włożyć do kamionkowej misy, odstawić na 2–3 tygodnie w chłodne miejsce. Ciasto podzielić na 3 części, rozwałkować. Placki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem, piec w rozgrzanym piekarniku ok. 15 minut.

Krem do piernika: Resztę masła zmiksować z cukrem pudrem. Śmietanę i sok z cytryny domieszać do masy, delikatnie, ręcznie. Placki przełożyć kremem i powidłami, złożyć. Czekoladę stopić z odrobiną mleka, oblać ciasto, udekorować.

Poleca Małgorzata Jopek, Prószków

Piernik (miękki) z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Ubić 5 jajek z 2 szklankami cukru. Do tego dodać 2 łyżki kakao i wymieszać. Następnie dodać 2 szklanki mąki i 1 szklankę oleju. I ponownie wszystko wymieszać. I dodać do tego jeszcze 2 szklanki mąki i ½ szklanki oleju, a także 1½ łyżeczki cynamonu. Równolegle, oddzielnie, wymieszać 1½ łyżeczki sody oczyszczonej z 2 łyżkami wody i wlać to do przygotowanej masy piernikowej. Równolegle obrać ze skórki jabłka pokroić w drobną kostkę i wymieszać ręką, równomiernie wrzucając kawałki jabłek do masy piernikowej. Powstałą masę piernikową wylać na blachę posmarowaną masłem, do wysokości 4–5 cm i blachę z zawartością włożyć do piekarnika, piekąc w temperaturze 180°C przez 35–60 minut (łatwo jest poznać po wyglądzie ciasta w piekarniku, czy piernik jest już gotowy). Upieczony piernik po ostygnięciu posmarować polewą czekoladową.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 5 jajek (od domowej kury)
- 2 szklanki cukru kryształu
- 2 łyżki kakao
- 1½ szklanki oleju słonecznikowego lub rzepakowego
- 4 szklanki mąki tortowej
- 1½ łyżeczki cynamonu
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 800 g jabłek

Składniki

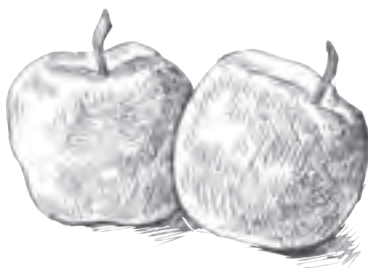
- 6–7 jabłek
- 1½ szklanki cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżka oleju
- cynamon
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 3 rozbite żółtka
- orzechy pokrojone
- piana z białek

Piernik z orzechami i jabłkami

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać i pokroić w kostkę, zasypać cukrem i zostawić na 2 godziny. Potem wysypać kolejno pozostałe składniki, wyrabiając masę. Piec w długiej foremce ok. 45 minut w średnio gorącym piekarniku.

Poleca Bożena Kubit, Opole



Piernik z migdałami

Sposób przyrządzenia

Przygotować ciasto (na 1 tydzień przed podaniem): miód z przyprawami do piernika podgrzać w rondelku, ubić jajka z cukrem na puszystą masę. Mąkę z sodą oczyszczoną przesiać na stolnicę. Zrobić w tym dołek, wlać do niego ciepły miód i nożem wyrobić (posiekać) ciasto. Dodać ubite jajka i wyrobić ciasto, aż będzie lśniąco i gładkie. Przykryć ściereczką i odstawić na 2–3 godziny. Przełożyć ciasto do tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej mąką. Piec ok. 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Po tygodniu, gdy piernik zmięknie, przekroić go wzdłuż na 3 części i przygotować masę bakaliową. Konfitury i miód podgrzać w rondelku, stale mieszając, na małym ogniu, aż masa zgęstnieje. Migdały i rodzynki sparzyć, migdały obrać ze skórki i posiekać z orzechami. Skórkę pomarańczową pokroić na małe kawałki. Bakalie dodać do masy (trochę skórki zostawić do przybrania piernika), chwilę smażyć na małym ogniu, a następnie przestudzić. Ciepłą masą przełożyć ciasto, wierzch piernika można polukrować i posypać skórką pomarańczową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki
- 350 g cukru
- 500 g miodu naturalnego
- 4 jajka surowe
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 torebka przyprawy do pierników
- 2 łyżeczki masła

Składniki na masę

- 250 g konfitur pomarańczowych
- 100 g migdałów
- 100 g łuskanych orzechów włoskich
- 100 g rodzynek
- 100 g skórki pomarańczowej
- ½ szklanki miodu naturalnego

Piernik z marchewką

Sposób przyrządzenia

1 szklankę cukru zrumienić na suchej patelni na karmel, rozprowadzić z 2–3 łyżkami wody i zagotować. Obraną marchew utrzeć na tarce na małych oczkach. Tłuszcz utrzeć z żółtkami, cukrem i połową mąki. Dodać do ciasta karmel i przyprawę piernikową oraz resztę mąki i marchew. Ubić pianę z białek i wymieszać ją ostrożnie z ciastem. Ciasto włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C ok. 60 minut.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Składniki

- 600 g mąki (3 szklanki)
- 100 g margaryny
- 500 g cukru (2 szklanki)
- 3 jajka surowe
- 500 g obranej marchwi
- 1 mniejsze opakowanie proszku do pieczenia
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- tłuszcz (masło lub margaryna) do posmarowania formy i tarta bułka do posypania posmarowanej formy

Składniki na ciasto

Składniki na blaszkę o wymiarach

25×36 cm

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka masła lub margaryny
- 1 szklanka mocnego naparu kawy (naturalnej lub zbożowej)
- 4 jajka surowe
- 1 szklanka miodu naturalnego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- korzenna przyprawa do piernika

Sposób przyrządzenia

W rondelku rozgrzać miód. Dodać zaparzoną kawę, dokładnie wymieszać i zagotować, a następnie odstawić do wystygnięcia. Żółtka z cukrem i masłem utrzeć na jednolitą, gładką masę. Mąkę wymieszać z sodą i przyprawą korzenną i cały czas ucierając, stopniowo dodawać do utartej masy żółtkowej. Następnie, nie przerywając ucierania, powoli wylewać przestudzony miód z kawą. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Ciasto przełożyć na natłuszczoną i wysypaną bułką tartą blaszkę i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180°C ok. 50–60 minut.

Piernik kawowy

Składniki na lukier

- 2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżka wrzącej wody

Sposób przyrządzenia

Połączyć ze sobą wszystkie składniki i utrzeć na jednolitą, gładką masę. Tak przygotowanym lukrem poleć wystudzone ciasto.

Poleca Krystyna Brzezińska, Opole

Piernik oszczędny

(bez miodu)

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem, dodać po 1 żółtku. Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą oraz resztą składników i dodać do utartej masy. Dodać mleko, dżem i bakalie. Ubić białka, wymieszać delikatnie z ciastem. Włożyć ciasto do średnio nagrzanego piekarnika o temperaturze 170°C i piec 50 minut. Ciasto jest bardzo puszyste i długo utrzymuje świeżość.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 500 g mąki
- 300 g cukru pudru
- 5 jajek surowych
- 250 g margaryny
- 250 g mleka
- 400 g dżemu
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki przyprawy do pierników
- 100 g bakalii
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Piernik z powidłami

Sposób przyrządzenia ciasta

Margarynę roztopić i ostudzić. Jajka wybić ze skorupki i z cukrem ubić mikserem. Dodać do ubitej masy mleko, kakao, mąkę wymieszaną z sodą, 1 opakowanie przyprawy do piernika. Mieszając, dodać powidła. Następnie wlać tłuszcz, mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodać bakalie. Przygotowane ciasto przełożyć do wyłożonej pergaminem kwadratowej formy. Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Piernik można poleać polewą czekoladową i przełożyć dowolnym kremem lub marmoladą.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- 120 g margaryny
- 250 g cukru
- 2 jajka
- 4 łyżki powideł
- 3 łyżeczki kakao
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżeczka sody
- bakalie

Składniki

- 500 g mąki
- 2 żółtka
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka margaryny
- ½ szklanki cukru
- przyprawa do piernika
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na karmel

- 100 g cukru
- 2 łyżki miodu
- 120 g margaryny

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników zarobić ciasto (jak na pierogi). Wlać przygotowany karmel, wymieszać. Ciasto podzielić na 3 części i upiec osobno każdy placek w temperaturze 180°C przez 20 minut. Przełożyć masą grysikową.

Sposób przyrządzenia

Mleko i cukry zagotować, wsypać kaszę mannę i ciągle mieszając, ugotować. Po wystudzeniu utrzeć z masłem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Piernik z karmelem

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- ½ szklanki cukru i cukier waniliowy
- 4 łyżki kaszy manny
- ½ kostki masła

Piernik czekoladowy

Sposób przyrządzenia

Miód, jajka, cukier i korzenne przyprawy zmiksować. Gdy składniki się połączą, dodać mąkę przesianą przez sito, wymieszaną z proszkiem i startą czekoladę. Ciasto wyrobić robotem. Gdy stanie się gładkie i lśniące, dodać migdały, przełożyć na obficie wysmarowaną tłuszczem dużą blaszkę i wstawić do piekarnika na 1 godzinę (temperatura 160°C). Pozostawić w formie do wychłodzenia. Wyjęte na deskę ciasto smarować rozgrzanym dżemem morelowym, a gdy lekko zaschnie, posypać obficie cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

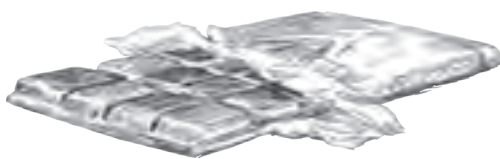
- 100 g twardej, gorzkiej czekolady
- 1 szklanka płynnego miodu
- 2 duże lub 3 małe jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 czubate łyżki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g migdałów
- 1 kopiała łyżka mielonych przypraw (goździków, cynamonu i kardamonu)
- 1 filiżanka dżemu morelowego
- tłuszcz do formy i cukier puder do dekoracji

Piernik złocisty

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać z mąką, dodać sodę, mleko, miód, jajka i przyprawę – wyrobić i zagnieść ciasto. Pozostawić na całą dobę. Następnie podzielić je na 3 części. Rozwałkować placki i upiec na złoty kolor (ok. 15 minut w temperaturze 180°C). Gorące zsunąć na papier. Margarynę, żółtko, cukier waniliowy, cukier puder utrzeć na puszystą masę i stopniowo dodawać ugotowany, wystudzony budyń. Na pierwszym placku ułożyć dżem, na drugim i trzecim – masę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Składniki na ciasto

- 600 g mąki
- 200 g margaryny
- 180 g cukru pudru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 jajko i 1 żółtko
- 4 łyżki płynnego miodu
- 4 łyżki ciepłego mleka lub śmietany
- 1 łyżeczka przyprawy do pierników

Składniki na masę

- 2 szklanki mleka
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 budyń
- 250 g margaryny
- 1 żółtko
- 5 łyżek cukru pudru i cukier waniliowy
- 1 słoiczek dżemu

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 rozgotowane jabłka (bez skórek i gniazd nasiennych)
- 4 jajka
- przyprawa do piernika

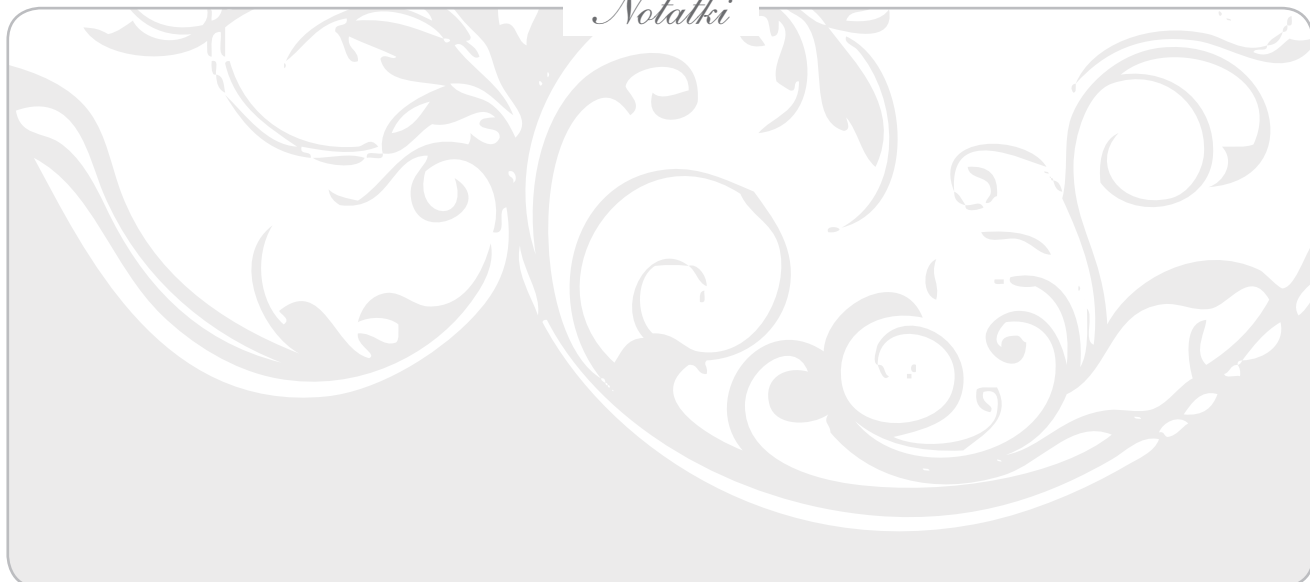
Piernik z jabłkiem

Sposób przyrządzenia

Margarynę rozpuścić, ostudzić i mieszając, kolejno dodawać wszystkie składniki. Ciasto przełożyć do natłuszczonej formy wysypanej bułką tartą. Wstawić do średnio gorącego piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez 40 minut. Gotowy piernik można poleć dowolną polewą lub lukrem i udekorować bakaliami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Notatki



8. Ciasta z jabłkami

Ucierane ciasto z jabłkami i orzechami

Sposób przyrządzenia

Orzechy włoskie wsypać na mocno rozgrzaną patelnię. Uprażyć (bez tłuszczu), często mieszając albo potrząsając patelnią (dzięki temu orzechy się nie przypalą). Orzechy przesypać na talerzyk, odstawić do wystudzenia. Wystudzone orzechy drobno posiekać. Czekoladę połamać na kawałki, drobno posiekać. Jabłka należy przepołowić, wyciąć środki z pestkami. Połówki jabłek ponacinać w kratkę. Miękkie masło utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli na puszystą masę. Nie przerywając ucierania, kolejno dodawać jajka. Odłożyć 4 łyżki orzechów do posypania ciasta, pozostałe wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia. Małymi porcjami dodawać do ucieranej masy. Dokładnie wymieszać mikserem. Na koniec dołożyć czekoladę. Posmarowaną tłuszczem i oprószoną tartą bułką tortownicę nappełnić ciastem. Na wierzchu ułożyć połówki jabłek – wypukłą stroną do góry – i lekko wcisnąć do środka. Posypać odłożonymi orzechami. Ciasto należy piec 1 godzinę w piekarniku nagrzanym do temperatury 190°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 250 g masła
- szczypta soli
- 250 g orzechów włoskich (laskowych)
- 200 g mąki
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 180 g cukru
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 4 jajka
- 100 g mlecznej czekolady
- 4–5 średnich winnych jabłek



Składniki

- 1,2 kg jabłek
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżka cynamonu

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Blachy od piekarnika elektrycznego wyłożyć folią aluminiową, na folię wyłożyć tarte jabłka, posypać je cukrem i cynamonem.

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do miski blaszanej, dodać 7 łyżek cukru kryształu i ubić na ciepłej płycie, czyniąc to tak długo, aż masa jajeczna będzie miała konsystencję kwaśnej, gęstej śmietany. Potem zdjąć z ciepłej płyty i jeszcze trochę ubijać, czekając, aż masa ostygnie. Następnie dodać mąkę krupczatkę przesianą przez sito i wymieszać lekko łyżką. Wylać jabłka na blaszkę i piec ok. 20 minut (w zależności od piekarnika) w temperaturze 180°C. Kiedy już ciasto się upiecze na złocisty ciemny kolor, wyjąć ciasto. Rozłożyć ścierkę na wierzch ciasta, wziąć deseczkę wielkości blaszki odwrócić blaszkę na deskę. Ściągnąć folię z jabłek i zwinąć w roladę. Ciasto pozostawić w ściereczce do ostygnięcia. Po ostygnięciu posypać cukrem lub poleać polewą.

Poleca Teresa Capaja, Gostomia

Rolada na szybko z jabłkami

Składniki na ciasto

- 7 jajek
- 7 łyżek cukru
- 8 łyżek mąki krupczatki

Jabłecznik I

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki ciasta zagnieść razem na stolnicy. Jabłka bez skórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z budyniem, cukrem i cynamonem. Z całości ciasta ubrać kawałek na kruszonkę. Resztę ciasta rozwałkować na blaszce, a na wierzch rozłożyć masę jabłkową, a na to kolejno ułożyć kruszonkę i piec ok. 1 godziny w temperaturze 170°C.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce



Składniki na ciasto

- 250 g margaryny
- 250 g cukru
- 570 g mąki
- 2 żółtka
- 1 jajko całe
- 2 łyżki oleju
- 1 proszek do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

Składniki na masę

- 6 dużych jabłek
- 1 budyń waniliowy
- cynamon i cukier według smaku

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1,5 kg jabłek
- 1½ szklanki bułki tartej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/3 kostki masła
- cynamon, rodzynki
- ok. 1 szklanki cukru

Sposób przyrządzenia

*J*abłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z cukrem i odstawić, by puściły sok. W tym czasie przygotować naczynie żaroodporne, wysmarować je masłem i oprószyć tartą bułką. Jabłka odcisnąć z soku, wymieszać z cynamonem, cukrem waniliowym i rodzynkami. 1/3 utartych jabłek ułożyć na dnie przygotowanego naczynia, na jabłka równomiernie rozsypać 1/3 przygotowanej bułki tartej. Na bułkę układać cienkie listki masła. W ten sposób ułożyć 3 warstwy. Naczynie wstawić do nagrzanego do temperatury 220°C piekarnika i piec przez ok. 90 minut. Jabłecznik podawać na ciepło z lodami waniliowymi lub bitą śmietaną.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Jabłecznik II

Przepyszny jabłecznik

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki wymieszać i uformować ciasto. Podzielić na 3 części, rozwałkować każdą z nich. Na każdy kawałek nałożyć starte jabłka, dodać cukier, cynamon i uformować strudel. Wierzch strudla posmarować zmiksowanymi jajkami i udekorować orzechami. Piec w piekarniku 20 minut w temperaturze 150°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 300 g twarogu
- 250 g margaryny
- 300 g pszennej mąki
- 2 jajka
- szczypta soli
- 6 jabłek
- 1 cukier waniliowy
- orzechy do dekoracji

Szarlotka Pani Violi

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wyrobić. Schłodzić.

Składniki na masę

- 2,4 kg jabłek (szara reneta)
- 1 torebka cynamonu mielonego
- 2 małe opakowania cukru waniliowego
- 4 łyżki cukru zwykłego

Składniki na ciasto

- 750 g mąki krupczatki
- 450 g masła
- 8 małych żółtek
- 250 g cukru pudru

Sposób przyrządzenia

2/3 ciasta wyłożyć na blachę. Podpiec na złoty kolor. Obrane i potarte na tarce o grubych oczkach jabłka położyć na ciasto. Cynamon, cukier i cukier waniliowy zmieszać i posypać jabłka. Na koniec potrzeć na tarce o grubych oczkach resztę ciasta. Ubić pianę z 2 białek i wyłożyć na ciasto. Piec w piekarniku w temperaturze 180–200°C ok. 50 minut (czas pieczenia może być różny w zależności od pieca).

Poleca Agata Miemus, Lasowice Wielkie

Składniki

- 500 g mąki pszennej krupczatki
- 250 g margaryny
- 1 szklanka cukru
- 1 jajko
- 3 żółtka
- 2½ łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- ½ szklanki śmietany
- szczypta soli
- cynamon
- 1 kg jabłek
- lukier: sok z 1 cytryny i cukier puder

Sposób przyrządzenia

Jabłka z cukrem oraz z odrobiną wody (i cynamonem) udusić, posiekaną na stolnicy na „groszek” margarynę z przesianą mąką połączyć z pozostałymi składnikami i szybko wygniatać ciasto. Jest dosyć luźne. Podzielić je na 2 części: jedną częścią wylepić spód blachy (25×40 cm) i przykryć warstwą jabłek, drugą część ciasta podzielić na kilka kawałków, roznieść palcami na kilka płatów, którymi przykryć jabłka. Temperatura pieczenia: ok. 200–180°C, czas ok. 1 godziny. Po upieczeniu na ciasto rozprowadzić lukier. Zamiast jabłek można użyć gęstych powideł śliwkowych.

Poleca Danuta Tokar, Opole



Szarlotka cioci Grażyny

Sposób przyrządzenia

Mąkę, zapach do ciasta, proszek do pieczenia i cukier wymieszać, dodać margarynę i rozcierać (posiekać na stolnicy na „groszek”) dodać jajko i śmietanę, zagnieść dobrze i szybko ciasto, a następnie umieścić je na 1 godzinę w lodówce. Podzielić ciasto na 2 części: jedną rozwałkować i dać na spód formy (30×42 cm), ułożyć na niej 1,5 kg jabłek, powideł ze słoika lub uduszonych z cukrem i kilkoma łyżkami wody, przykryć jabłka drugą częścią rozwałkowanego ciasta; piec w temperaturze ok. 200–180°C, ok. 1 godziny.

Składniki

- 1 kg mąki pszennej krupczatki
- 2 kostki margaryny – 250 g
- 2 jajka
- zapach do ciasta (cukier waniliowy)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki śmietany

Poleca Danuta Tokar, Opole

Szarlotka z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*Z*agnieść ciasto z podanych składników i włożyć je do lodówki na 1 godzinę. Przygotować jabłka wymieszane z cynamonem i goździkami (ewentualnie z cukrem). Ciasto podzielić na 2 części, jedną częścią wylepić dno blaszki posmarowane masłem i wysypane bułką tartą. Na cieście ułożyć jabłka (posypać cykacją). Piec ok. 1 godziny w temperaturze 180°C.

Poleca Danuta Tokar, Opole



Składniki

- 1 kg jabłek utartych na grubych oczkach tarki
- 400 g mąki pszennej krupczatki
- 200 g masła
- 150 g cukru
- 4 jajka
- bułka tarta
- 1 łyżka śmietany 22%
- 1 czubata łyżeczka cynamonu
- 2–3 zmielone goździki lub smażona skórka pomarańczowa drobno pokrojona, tzw. cykata

Składniki

- 3 szklanki mąki krupczatki
- ½ szklanki cukru
- 1 jajko
- 2 żółtka
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 25 g masła lub margaryny
- tłuszcz do blachy

Sposób przyrządzenia

Nadzienie: 1,5 kg kwaśnych jabłek, ½ szklanki cukru, smażona (kandyzowana) skórka pomarańczowa „cykata”. Jabłka pokroić w grubą kostkę, zalać kilkoma łyżkami wody, zasypać cukrem, dusić 1 godzinę na małym ogniu, schłodzić. Połączyć składniki, zagnieść ciasto, włożyć na noc do lodówki. Tortownicę o średnicy 24 cm wysmarować tłuszczem, a ciasto podzielić na 2 części, z której jedną należy rozwałkować na placek i nim wyłożyć dno tortownicy, dociskając do brzegów i odcinając wystające brzegi. Na wierzch wyłożyć jabłka, posypać je skórką pomarańczową. Pozostałą część ciasta rozwałkować i pociąć na paski szerokości ok. 1 cm. Paski ułożyć w kratkę na jabłkach. Piec 80 minut w temperaturze 200°C, po 40 minutach przykryć folią.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Szarlotka I

Szarlotka II

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę, cukier puder, masło roślinne i proszek do pieczenia dobrze posiekać, aż zaczną się sklejać, dodać żółtka i dalej siekać. Na końcu dodać śmietanę i wyrobić ciasto, składając na kopertę – nie zagniatąć! Podzielić ciasto na 2 części. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wyłożyć na nią jedną część rozwałkowanego ciasta. Następnie wyłożyć na ciasto starte na tarce o grubych oczkach jabłka odcisnięte z soku i posypane cukrem i cynamonem. Przykryć drugą częścią rozwałkowanego ciasta. Piec 50–60 minut w piekarniku o temperaturze 180°C. Po wyjęciu i ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Składniki na ciasto

- 4 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 żółtka
- 1 masło roślinne
- 3–4 łyżki śmietany kwaśnej

Składniki na masę

- 1,5 kg jabłek
- cynamon
- 2 łyżki cukru

Sypana szarlotka z sosem waniliowym

Sposób przyrządzenia

Szarlotka. Ciasto proszkowe: wymieszać mąkę, kaszę, cukier (pozostawić 3 łyżki), proszek do pieczenia i 1/2 szklanki płatków migdałowych. Podzielić na 3 części. Jabłka: obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do nich 3 łyżki cukru i cynamon – podzielić na 2 części. W formie do pieczenia (najlepsza okrągła, nieduża, średnia) wysypać jedną część proszku, na to jedna część jabłek, druga część proszku i druga część jabłek, na wierzch trzecia część proszku i na to pozostałe płatki migdałowe. Na wierzch zetrzeć 1/2 kostki masła (na grubych oczkach tarki) najlepiej zamrożone. Piec w temperaturze 220°C ok. 50 minut.

Sos waniliowy: Wanilię przekroić wzdłuż, do garnka dać mleko, śmietanę i przekrojoną wanilię – gotować. Utrzeć żółtka z cukrem do białości, dodać do nich odrobinę gorącego mleka i wymieszać wszystko razem. Gotować mocno, rozcierając, na małym ogniu do czasu, aż sos będzie się przyklejał do szpatułki. Można też zrobić sos lekko luźniejszy, według uznania. Przygotowany sos przecedzić przez sito. Odstawić do wystudzenia.

Szarlotkę należy podawać na ciepło (koniecznie), tzn. przed podaniem podgrzać, sos waniliowy może być też lekko ciepły.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 1 kg soczystych jabłek
- 1 szklanka kaszy manny
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka i 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia, cynamon, 1/2 kostki zamrożonego masła
- 3/4 szklanki płatków migdałowych

Składniki na sos

- 500 ml mleka
- 120 ml słodkiej śmietany
- 2 laski wanilii
- 75 g cukru
- 6 żółtek



Składniki na ciasto

Składniki na ciasto na 4 porcje

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka śmietany
- 1 szklanka wody
- 3 jajka
- cukier waniliowy
- esencja pomarańczowa

Składniki na nadzienie

- 1 kg masy jabłkowej
- 3/4 szklanki cukru
- cynamon

Naleśnikowa szarlotka

Sposób przyrządzenia

Składniki na ciasto wymieszać na jednolitą masę i upiec z całosci naleśniki, ok. 12 sztuk. Tortownicę posmarować tłuszczem i warstwami układać: naleśnik i masę jabłkową – i tak do wyczerpania składników. Całość zapiec w piekarniku w temperaturze 170°C ok. 20–30 minut. Wierzch posypać cukrem pudrem. Podawać na gorąco z lodami i na zimno.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Szarlotka królewska

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 30–40 minut.

Składniki na nadzienie

- 1 kg jabłek (szara reneta)
- 1–2 galaretki

Sposób przyrządzenia

1 kg jabłek rozsmarować, rozpuścić w tym 1 lub 2 galaretki, następnie wystudzić i nałożyć na biszkopt.

Składniki na ciasto

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Ugotować budyń, ostudzić. Ucierać masło, powoli dodając budyń. Na końcu dodać rodzynki i orzechy. Masę należy ułożyć na jabłka i poleć polewą.

Składniki na polewę

- 4 pełne łyżki cukru pudru
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka masła

Sposób przyrządzenia

To wszystko utrzeć razem. Kakao należy dodać na samym końcu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

- 1 budyń (porcja na 500 ml)
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki cukru
- 1 kostka masła

Składniki

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 8 łyżek oleju
- 5 łyżek wody mineralnej gazowanej lub oranżady
- 1½ szklanki mąki i proszek do pieczenia
- 6 dużych jabłek

Ciasto jabłkowe z olejem

Sposób przyrządzenia

Jajka, cukier, olej w wodzie gazowanej dokładnie utrzeć. Następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, dobrze wymieszać wszystkie produkty i wylać na blachę wyłożoną papierem. Na wierzch ułożyć 6 dużych, obranych i startych jabłek. Wszystko posypać małą ilością cukru, oprószyć cynamonem i piec na złoty kolor.

Poleca Gertruda Gritner, Przysiecz

Składniki

Składniki na 10 porcji

- 500 g mąki pszennej
- 60 g świeżych drożdży
- 1 szklanka letniego mleka
- 100 g masła
- 130 g cukru pudru
- 5 jabłek
- 1 jajko i 1 żółtko
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 4 łyżki płynnego miodu
- 4 łyżki maku

Sposób przyrządzenia

Rozrobić zaczyn z drożdży, 1 łyżeczki cukru pudru i ¼ szklanki mleka. Odstawić w ciepłe miejsce. Masło roztopić, ostudzić. Mąkę przesiać do miski, dodać zaczyn, masło, cukier puder, jajko, żółtko oraz cukier waniliowy i energicznie wyrobić ciasto, stopniowo dodając pozostałe mleko. Przykryć, odstawić do wyrośnięcia na ok. 2 godziny. Po tym czasie ponownie wyrobić ciasto. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w podłużne, niewielkie kawałki, wymieszać z miodem. Okrągłą formę wysmarować masłem, spód i brzegi wyłożyć połową ciasta. Ułożyć jabłka, posypać cynamonem, przykryć pozostałą częścią ciasta, posypać makiem. Odstawić na 30 minut, po czym piec przez 40 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Szarlotka miodowa

Ciasto jabłkowe

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem wymieszać, gotowe ciasto dać do wysmarowanej tłuszczem formy, w formie ciasto na brzegach dać wyżej. Jabłka obrać i pokroić w kostkę (niezbyt dużą). A następnie pokrojone jabłka włożyć do garnka i dolać do tego $\frac{3}{4}$ soku jabłkowego i gotować przez 4–5 minut, po tym czasie dodać jeszcze cukier. Budyń waniliowy rozmieszać z resztą soku jabłkowego, następnie wlać to do gotujących się jabłek i zagotować. Masę tę przez parę minut studzić i ostudzoną wlać do formy na ciasto. Formę włożyć do piekarnika i piec przez ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Po tym czasie wyjąć ciasto z piekarnika i ostudzić. Na noc ciasto z formą wstawić do lodówki. Śmietanę dobrze schłodzić, najlepiej dać na 1 godzinę do zamrażarki. Ubić śmietanę z cukrem waniliowym i fiksą do śmietany. Ubitą śmietanę włożyć na ciasto, rozsmarować równo, następnie posypać kakao.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz

Składniki

- 500 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 3 duże łyżki oleju
- 2 duże łyżki śmietany
- 2 całe jajka
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- 1 szklanka cukru
- szczypta soli

Składniki na mus

- 1,5 kg jabłek
- 1 szklanka cukru
- trochę cynamonu do smaku

Składniki

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 niepełna szklanka cukru pudru
- 150 g masła
- 2 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- 6 łyżek śmietany (18%) lub kefiru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Ponadto

- 1 słoik jabłek prażonych (900 g)
- tłuszcz do wysmarowania blaszki
- bułka tarta do posypania foremki

Składniki na spód

- 250 g mąki
- 100 g cukru
- 100 g margaryny
- 1 jajko
- 1 paczka cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1,2 kg jabłek
- 250 g cukru
- 1 litr soku jabłkowego
- 2 paczki budyniu waniliowego

Bitą śmietanę

- 500 ml śmietany 30%
- 1 paczka cukru waniliowego
- 1 paczka fiks do śmietany (usztywniacz)
- kakao

Ciasto z jabłkami Halinki

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki zagnieść rękoma i podzielić na 2 części. Jedną część położyć na wysmarowanej formie, a z drugiej części zrobić paski i ułożyć na jabłkach.

Sposób przyrządzenia

Jabłka należy umyć, obrać ze skórki, utrzeć na tarce o dużych oczkach. Posypać cynamonem. Następnie trochę gotować i mieszać przez ok. 10 minut. Zrobić z nich mus i jak wystygnie położyć na ciasto, które jest ułożone na formie.

Poleca: Halina Kurkiewicz, Opole

Łatwa szarlotka

Sposób przyrządzenia szarlotki

Ciasto: Mąkę wymieszać z cukrem i proszkiem do pieczenia. Następnie posiekać z masłem. Jajka roztrzepać ze śmietaną, wlać do miski z mąką. Szybko zagnieść ciasto. Tak wyrobione ciasto podzielić na 2 części. Jedną część ciasta przełożyć do natłuszczonej i posypanej bułką tartą blaszki o średnicy 25 cm. Piec 10 minut w temperaturze 170°C.

Masa jabłkowa: Na ostudzone ciasto wyłożyć jabłka. Przykryć pozostałym, rozwałkowanym ciastem. Piec 60 minut w temperaturze 170°C. Dowolnie dekorować.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ciasto z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, podzielić na ćwiartki, oczyścić z gniazd nasiennych. Następnie pokroić w cienkie plasterki. Pokropić sokiem z cytryny. Na patelni stopić 3 łyżki masła. Jabłka obsmażyć krótko na złoty kolor. Zdjąć z patelni i odstawić do przestygnięcia. Resztę masła ukręcić w misce za pomocą miksera, dodając stopniowo cukier waniliowy, sól i skórkę z cytryny, a na koniec dodawać pojedynczo jajka. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do masy jajecznej i rozrobić z mlekiem na półpłynne ciasto. Formę nasmarować tłuszczem, wlać ciasto i łopatką wyrównać jego powierzchnię. Na wierzch ułożyć w krąg plasterki jabłka. Piekarnik należy rozgrzać do temperatury 200°C. Wstawić do piekarnika i piec 40–50 minut. Po upieczeniu i wystudzeniu, ciasto posypać cukrem pudrem wymieszanym z cynamonem.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Składniki

- 750 g jabłek
- sok z cytryny
- 160 g miękkiego masła
- 125 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- szczypta soli
- 1 łyżeczka starej skórki z cytryny
- 3 jajka
- 250 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1–2 łyżki mleka, tłuszcz do wysmarowania formy
- cukier puder i cynamon

Składniki na ciasto

- 250 g margaryny
- 8 żółtek
- ¾ szklanki cukru
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3–4 łyżki mleka
- 3 białka
- 2 łyżeczki kakao do ciast

Składniki na masę

Składniki na masę kokosową

- 5 białek
- ¾ szklanki cukru
- 150 g wiórków kokosowych

Składniki na masę jabłkową

- 1,5 kg jabłek
- 1½ łyżki cynamonu
- 2 łyżeczki kaszy manny

Ciasto jabłkowe z chałwą

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z żółtkami i cukrem na puszystą masę. Dalej ucierając, dodawać mąkę pszenną, proszek do pieczenia i mleko. Na końcu dodać ubite na sztywną masę białka. Całość delikatnie wymieszać i podzielić na 2 części. Do jednej części ciasta dodać kakao i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier i dalej ubijać. Następnie dodać wiórki kokosowe i delikatnie wymieszać. Jabłka obrać ze skórki, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do nich cynamon i kaszę manną. Całość razem wymieszać. Prostokątną formę o wymiarach 25x36 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Na dno formy wyłożyć kakaowe ciasto, następnie masę kokosową, masę jabłkową i na górę jasne ciasto delikatnie rozsmarować łyżką (można łyżkę maczać w wodzie, żeby ciasto dobrze nakładało się na jabłka). Tak przygotowane ciasto włożyć do nagrzanego piekarnika i piec ok. 50–60 minut w temperaturze 175°C. Do małego garnka przełożyć margarynę, cukier i mleko. Wszystko razem zagotować, od czasu do czasu mieszając, i zdjąć z ognia. Następnie dodać pokruszoną chałwę i mieszać do całkowitego rozpuszczenia się chałwy. Lekko ostudzić i gotową polewą chałwową posmarować upieczone i ostudzone ciasto. Ciasto najlepiej się kroi dopiero ma drugi, trzeci dzień.

Polewa

- 100 g margaryny
- 1/3 szklanki cukru
- 4 łyżki mleka
- 150 g chałwy

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Szarlotka „sypana”

Sposób przyrządzenia

Jabłka z cukrem i cynamonem wymieszać. Pozostałe składniki wymieszać i podzielić na 3 części. Do małej tortownicy wsypać jedną część „suchej” masy, na nią wyłożyć połowę masy jabłkowej, zasypać drugą częścią masy „suchej”, przykryć drugą częścią jabłek, zasypać trzecią częścią „suchej” masy i zetrzeć na wierzch ½ kostki masła (na wiórki). Piec w temperaturze 175–180°C przez 40–55 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg startych jabłek i 3 łyżki cukru
- cynamon
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka kaszy manny
- 1½ szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Szarlotka delikatesowa

Sposób przyrządzenia

Rozdrobniony tłuszcz, mąkę, proszek i cukier rozetrzeć w malakserze. Do dobrze połączonych składników dodać żółtka i śmietanę, wyrobić gładkie, niezbyt ściśle ciasto. Formować kulę, owinąć folią i wstawić do lodówki na 30 minut. Do dużej tortownicy włożyć 2/3 ciasta, na nim rozłożyć marmoladę jabłkową, wyrównać i nałożyć warstwę piany ubitej z białek z cukrem pudrem; na koniec pozostałą część ciasta rozdrobnić na dużych oczkach tarki i nim posypać całe ciasto. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez 45–50 minut. Można podawać z bitą śmietaną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 szklanki mąki krupczatki
- 1 kostka masła
- 6 jajek
- 1 szklanka cukru pudru i $\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki gęstej, kwaśnej śmietany
- marmolada jabłkowa
- tłuszcz do formy

Tradycyjna szarlotka z kolorową pianką

Sposób przyrządzenia

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać, a następnie dodać do tego $\frac{1}{2}$ szklanki cukru, 1 kostkę masła lub margaryny, 5 żółtek i szybko wyrobić. Utoczyć z tego kulę ciasta, zawinąć w folię i włożyć do lodówki. Z białek ubić pianę, dodając stopione 4 łyżki cukru. Pod koniec ubijania wsypać kisiel wiśniowy i wymieszać. Ciasto wyjąć z lodówki, podzielić na 2 części. Jedną część wyłożyć na blaszkę, którą należy wysmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Wyłożone na blasze ciasto posypać troszkę tartą bułką. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach na mus, a następnie wymieszać z cukrem waniliowym i wyłożyć na ciasto. Na wierzch rozsmarować ubitą pianę. Drugą połowę ciasta zetrzeć na tarce o grubych oczkach na wyłożoną pianę. Piec w temperaturze 180°C ok. 45–60 minut w zależności od piekarnika.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 3 szklanki mąki tortowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- 1 kostka masła lub margaryny
- 4 łyżki cukru
- 5 żółtek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- kisiel wiśniowy
- jabłka (potarte)
- bułka tarta (do posypania formy oraz posypania ciasta pod jabłkami)

Ciasto jabłkowo-orzechowe

Sposób przyrządzenia

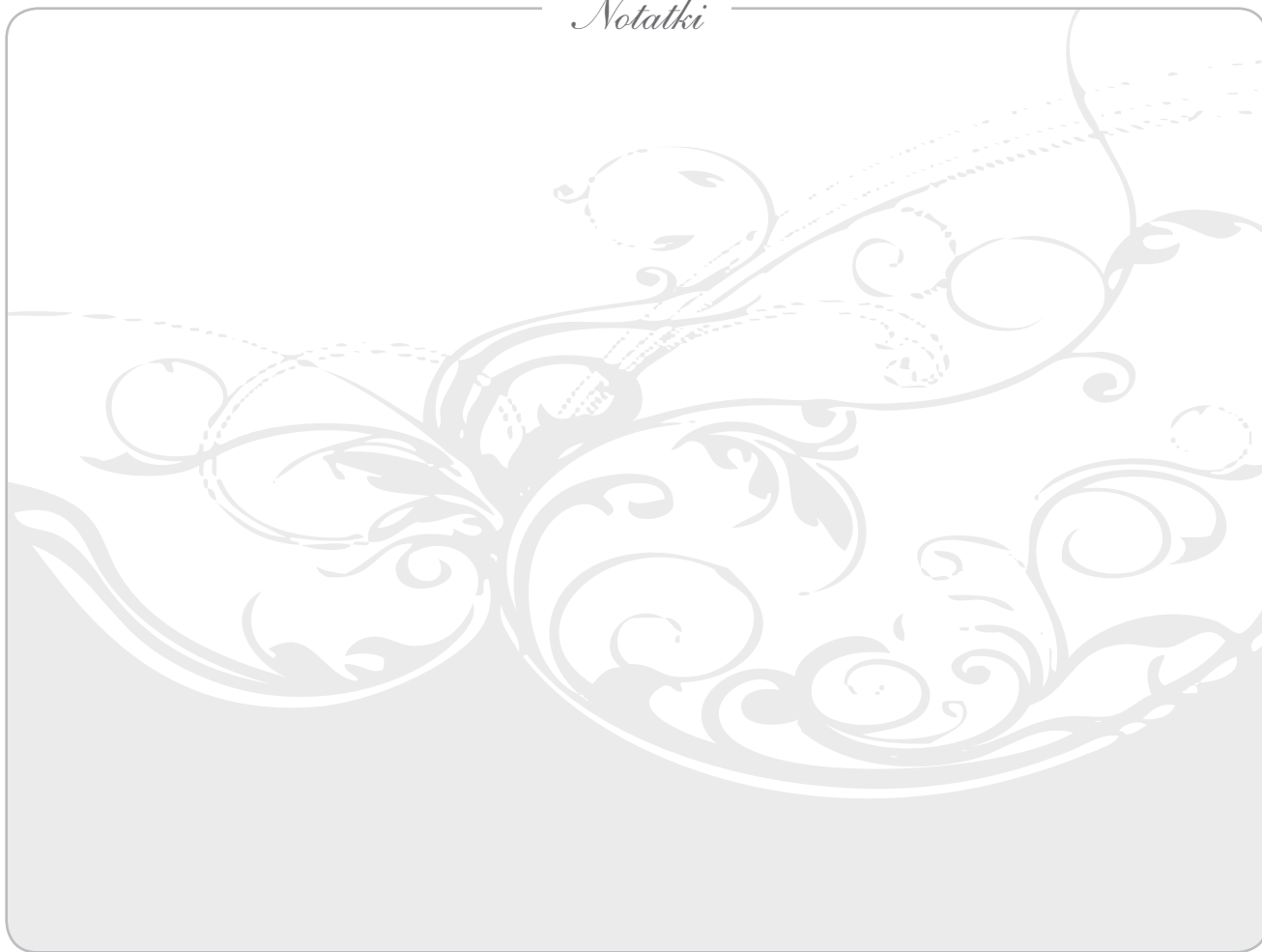
Jajka ubić mikserem z cukrem, a następnie dodać przesianą mąkę połączoną z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia oraz cynamon i olej. Powoli mikсовать na małych obrotach. Na koniec dodać obrane i pokrojone w kostkę jabłka, orzechy drobno posiekane i migdały. Wszystko wymieszać łyżką i wyłożyć do średniej prostokątnej foremki. Piec w temperaturze 180°C ok. 50–60 minut. Na większą blaszkę składniki razy 1,5 porcji.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 2 szklanki mąki tortowej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki cynamonu
- 5 jabłek
- $\frac{2}{3}$ szklanki oleju (słonecznikowego, rzepakowego)
- 100 g posiekanych orzechów włoskich
- 50 g płatków migdałowych

Notatki



9. Makowce

Ciasto makowe z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę przesiać do miski, dodać masło i razem posiekać nożem. Następnie dodać cukier, szczyptę soli oraz żółtka i zagnieść na jednolite ciasto. Należy je uformować w kulę, a następnie zawinąć w folię spożywczą i na 30 minut włożyć do lodówki.

Składniki
na ciasto

- 300 g mąki
- 2 żółtka
- 150 g masła
- 80 g cukru
- szczypta soli

Dodatkowe
składniki

- 800 g jabłek
- 1 puszka masy makowej
- 1 olejek migdałowy
- 2 łyżki dżemu z moreli
- 400 ml śmietany kremówki
- płatki migdałowe

Sposób przyrządzenia

*J*abłka należy obrać i pokroić w ćwiartki, usuwając gniazda nasienne. Na spodzie tortownicy rozwałkować 2/3 ciasta. Z pozostałego ciasta ulepić wałek, zrobić z niego brzeg wysoki na 4 cm i dokleić do spodu. Następnie na cieście w tortownicy rozłożyć jabłka. Masę makową wymieszać z olejkiem migdałowym i rozsmarować na jabłkach. Tak przygotowane ciasto piec 50 minut w temperaturze 200°C. Boki przestudzonego ciasta posmarować dżemem, a wierzch udekorować ubitą kremówką i posypać płatkami migdałów, uprażonymi na suchej patelni.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Makowiec w cieście drożdżowym (zawijaniec)

Sposób przyrządzenia

*R*ozkruszone drożdże zalać połową ciepłego mleka, wsypać do tego 1 łyżeczkę cukru i pozostawić do wyrośnięcia. Do ogrzanej miski wsypać przesianą mąkę i wlać wyrośnięte drożdże z mlekiem. Żółtka utrzeć z cukrem, tzn. z tym pozostałym, następnie wlać do miski i wyrobić ciasto, dolewając resztę ciepłego mleka. Po wyrobieniu ciasta dodać stopioną w garnuszku margarynę, wanilię i szczyptę soli. Dalej wyrabiać, aż ciasto będzie odchodziło od miski. Podzielić ciasto na połowy, każdą z nich rozwałkować na prostokąt. Na każdym prostokącie rozsmarować masę makową i zwinąć w rulon. Posmarować każdy rulon roztrzepanym jajkiem i zawinąć w pergamin do pieczenia (luźno, ponieważ ciasto będzie rosło). Włożyć do foremek keksówek (prostokątnych) i piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C. Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem lub połać lukrem.

Poleca: Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g mąki tortowej (koniecznie przesiać)
- ½ kostki margaryny
- 1 szklanka cukru
- 4 żółtka
- 1–1½ szklanki mleka (2% tłuszczu)
- 50 g drożdży
- 1/3 laski wanilii (albo cukier waniliowy ½ opakowania)
- szczypta soli
- 1 puszka masy makowej

Składniki na ciasto

- 300 g mąki pszennej
- 300 g cukru
- 180 g masła lub margaryny
- 6 jajek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sok i skórka starta z 1 cytryny

Składniki na masę

- 300 g maku
- 3 jajka
- 1 szklanka cukru pudru
- cukier waniliowy
- aromat migdałowy

Makowiec w cieście cytrynowym

Sposób przyrządzenia masy makowej

*M*ak opłukać, sparzyć, przepuścić dwukrotnie przez maszynkę do mielenia mięsa. Ubić pianę z białek. Utrzeć żółtka z cukrem pudrem, na koniec dodać aromat migdałowy. Masę dodać do maku i wymieszać. Na końcu dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać.

Sposób przyrządzenia ciasta

Utrzeć masło z cukrem i żółtkami. Dodać startą skórkę i sok z cytryny. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i stopniowo dodawać do masy. Na końcu dodać sztywno ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać. Na blaszkę wyłożoną papierem lub natłuszczoną należy wyłożyć pół ciasta. Na ciasto wyłożyć masę makową, a na nią resztę ciasta. Piec ok. 45 minut w temperaturze 175°C.

Poleca Krzysztof Ogiolda, Opole

Makowiec z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*ak sparzyć, przekręcić przez maszynkę. Margarynę utrzeć z cukrem, dodać żółtka, ucierać dodając mak. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wycisnąć sok. Do masy makowej dodać jabłka i grysik wymieszany z proszkiem do pieczenia – wymieszać. Z białek ubić pianę, dodać do masy – wymieszać. Piec ok. 40 minut w nagrzanym piekarniku. Po przestudzeniu ozdobić na wierzchu polewą.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 400 g maku
- 600 g jabłek
- 120 g grysiku
- 250 g margaryny
- 12 jajek
- 500 g cukru
- proszek do pieczenia

Makowiec z pianą

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z żółtkami i cukrem. Następnie, dalej ucierając, dodać mąkę, proszek do pieczenia i olejek. Ubić pianę z białek i delikatnie wymieszać z ciastem. Mak sparzyć i dwa razy przekręcić przez maszynkę. Wymieszać z pozostałymi składnikami masy. Wylać ciasto na blachę i rozłożyć na nim równą masę makową. Piec ok. 40 minut. Przed końcem pieczenia wyłożyć na mak pianę z białek ubitą z cukrem (cukier dodać, gdy piana będzie już sztywna) i zapiec.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na spód

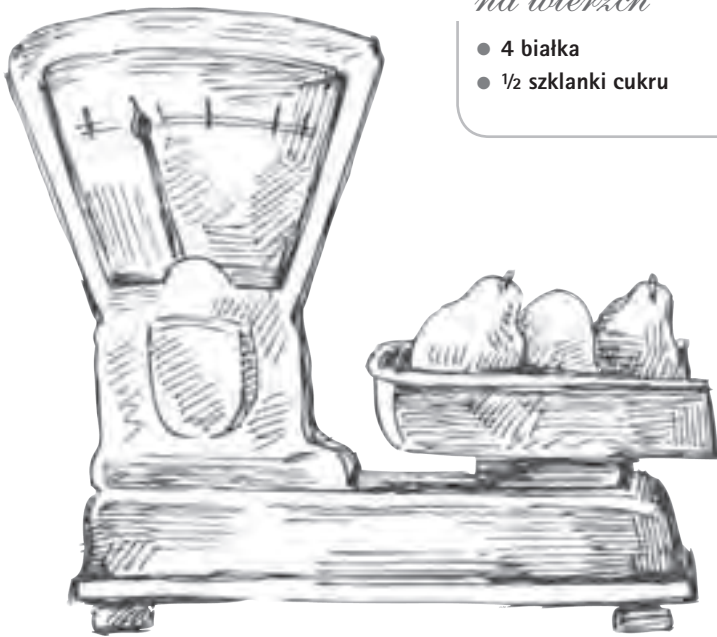
- 4 jajka surowe
- 250 g margaryny
- 2 szklanki mąki tortowej
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- olejek migdałowy

Składniki na masę

- 300 g maku
- 2 białka
- 1 łyżka dżemu śliwkowego
- 1 szklanka cukru
- bakalie

Składniki na wierzch

- 4 białka
- 1/2 szklanki cukru



Składniki na ciasto

- 300 g mąki krupczatki lub innej
- 300 g lub mniej cukru pudru
- 150 g masła lub margaryny
- 6 jajek
- sok i skórka (sparzona) z 2 cytryn
- 3/4 podwójnego proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 300 g maku sparzonego
- 3 jajka
- 230 g cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 olejek migdałowy, bakalie

Makowiec na cieście

Sposób wykonania ciasta

Zółtka z 6 jajek utrzeć z cukrem pudrem, dodać masło i ucierając dalej, dodawać po trochu tartą skórkę z cytryny i sok. Następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszać. Ubić pianę z 6 białek i delikatnie wymieszać z ciastem.

Sposób przyrządzenia masy makowej

Mak sparzyć, odsączyć i zemiać w maszynce do mięsa dwukrotnie. 3 żółtka utrzeć z połową cukru pudru, cukrem waniliowym i olejkiem migdałowym, dodać mak. Wymieszać, dodając bakalie. Ubić pianę z 3 białek, dodając resztę cukru. Delikatnie wymieszać z makiem.

Sposób przyrządzenia makowca

Przygotować blachę prostokątną, wyłożyć papierem do pieczenia. Większą część ciasta ułożyć na blasze i wyrównać. Nałożyć masę makową i resztę ciasta, delikatnie mieszając, tak, aby powstały nieregularne, przenikające się warstwy. Piec w piekarniku w temperaturze 175°C przez 40 minut.

Poleca Elżbieta Pękała, Kędzierzyn-Koźle

Makowiec wykwintny

Sposób przyrządzenia

Margarynę z cukrem i żółtkami utrzeć do białości. Cały czas ucierając, dodawać po trochu sok i skórkę z cytryny oraz mąkę z proszkiem. Na końcu dodać pianę z białek. Mak sparzyć i zemleć w maszynce. Żółtka przeznaczone na masę utrzeć z cukrem waniliowym i olejkami rumowym, dodać białka ubite na sztywną pianę, na końcu mak i wszystko dokładnie wymieszać. Połowę ciasta wylać na blachę wyłożoną papierem pergaminowym. Na ciasto wyłożyć masę makową, przykryć resztą ciasta, wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez 50 minut. Składniki polewy zagotować w rondelku, cały czas mieszając. Lekko przestudzone ciasto oblać polewą.

Składniki na polewę

- 1 łyżka masła
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżki kakao

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 300 g cukru pudru
- 150 g margaryny
- 6 jajek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 cytryna

Składniki na masę

- 300 g maku
- 3 jajka
- 1 szklanka cukru pudru (czubata)
- cukier waniliowy
- olejek rumowy

Składniki

- 400 g mąki
- 50 g drożdży
- 1/2 margaryny
- 3 łyżki cukru
- 3–4 łyżki kwaśnej śmietany
- szczypta soli
- 3 jajka

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto, zrobić roladę i wyłożyć makiem. Razem z makiem pozostawić do wyrośnięcia. Piec ok. 1 godziny. Mak sparzyć, dwukrotnie przemleć, przesmażyć z żółtkiem, cukrem, rodzynkami, orzechami krojonymi, skórką pomarańczową, olejkami migdałowym i pianą z białek.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Rolada makowa

Składniki

- 1 kg mąki
- 3/4 szklanki mleka
- 50 g drożdży
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny
- 5 jajek
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia

Drożdże utrzeć ze śmietaną. Margarynę roztopić. Jajka ubić z cukrem, dodać drożdże, margarynę, mąkę, mleko i sól. Wyrobić ciasto i wstawić w chłodne miejsce.

Rolada makowa

Składniki na masę

- 1 kg maku
- 1/2 szklanki miodu
- 200 g cukru
- 1 olejek migdałowy
- 100 g margaryny
- 3 jajka
- 100 g rodzynek
- 100 g orzechów

Sposób przyrządzenia

Mak sparzyć i zostawić na 12 godzin, odcedzić na sicie i zemleć, dodać żółtka ubite z cukrem, roztopioną margarynę, miód, pianę z białek i bakalie. Na drugi dzień ciasto podzielić na 6 części, rozwałkować na prostokąty o grubości 1 cm. Nałożyć masę makową i odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte makowce posmarować jajkiem i piec ok. 1 godziny w średniej temperaturze.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Makowiec z morelami

Sposób przyrządzenia

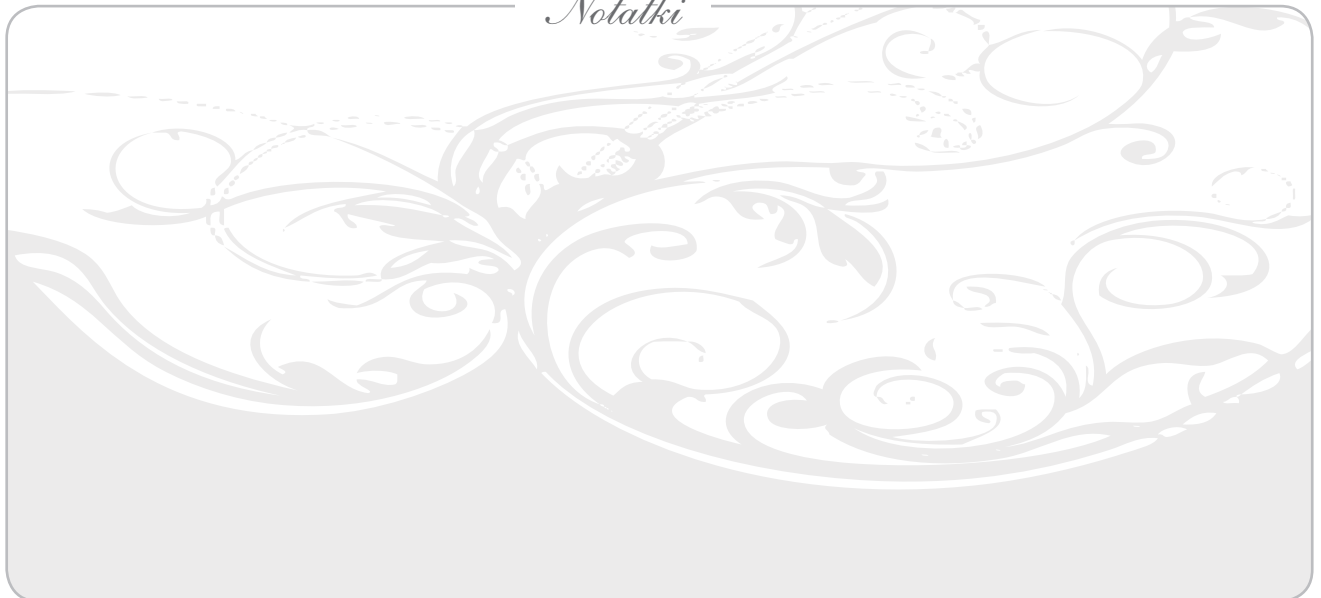
N rozdrobnionych drożdży, 1 łyżki cukru, mąki i mleka wyrobić zaczyn. Odstawić do wyrośnięcia, po czym dodać resztę składników na ciasto. Ciasto dobrze wyrobić, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Formę wysmarować tłuszczem i oprószyć mąką. Ciasto rozwałkować na prostokątny płat, a następnie równomiernie posmarować je gotową masą makową. Morele umyć, obrać, rozkroić i usunąć pestki. Następnie pokroić je na mniejsze kawałki i wyłożyć na masę makową. Całość zwinąć w roladę. Roladę umieścić w formie, szwem na dole. Wzdłuż makowca zrobić głębokie nacięcie. Makowiec piec w piekarniku w temperaturze 170°C ok. 45 minut. Jeszcze ciepły makowiec posmarować dżemem. Ostudzić, a następnie wyjąć z formy. Przed podaniem wypiek oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 30 g drożdży
- 40 g cukru
- 350 g mąki
- 125 ml mleka
- szczypta soli
- 1 jajko
- 50 g margaryny do pieczenia
- 250 g gotowej masy makowej
- 8 moreli
- tłuszcz i mąka do formy
- 100 g dżemu morelowego
- cukier puder do posypania

Notatki



10. Serniki

Składniki

- 120 g masła
- 280 g cukru
- 6 jajek
- 1,25 kg sera białego półtłustego mielonego
- 30 g budyniu waniliowego w proszku
- 60 g mąki ziemniaczanej

Sernik domowy

(przepis na jedną tortownicę o średnicy 26 cm)

Sposób przyrządzenia

O ddzielić jajka od białek. W misie utrzeć masło z cukrem, po czym dodać żółtka, połączyć z serem, budyniem i mąką ziemniaczaną. W osobnym naczyniu ubić białka na sztywną pianę. Do uprzednio przygotowanej masy serowej stopniowo dodawać ubitą pianę, delikatnie mieszając (nie robić tej czynności mikserem), aby nie stracić jej puszystości. Tortownicę o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Na tak przygotowaną tortownicę wyłożyć przygotowaną masę. Piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 170°C przez ok. 90 minut.

Poleca Marek Cebula, Prószków

Sernik z wiśniami

Sposób przyrządzenia

Spód: Migdały i ciasteczka zmiksować, dodać roztopione masło, cukier, szczyptę soli, esencję i chwilę miksować. Tortownicę o średnicy ok. 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć do niej masę ciasteczkową. Rozłożyć, formując brzeg na wysokość 2,5–3 cm. Wstawić do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanego do temperatury 170°C i piec 10 minut. Wyjąć i ostudzić, nie wyjmując z formy.

Wiśnie: Żelatynę namoczyć w 1–2 łyżkach zimnej wody. W rondelku podgrzewać mrożone wiśnie z cukrem i sokiem z cytryny, mieszając od czasu do czasu (wiśnie puszcza dużo soku). Zdjąć z ognia i odlać 1/2 szklanki soku, do wiśni zaś dodać esencję i żelatynę, dokładnie wymieszać i odstawić do wystudzenia.

Nadzienie: Mikserem ubić ser z cukrem na gładką i puszystą masę, dodając mąkę i po jednym jajku. Następnie dodać śmietanę, esencję waniliową i sok z wiśni i dokładnie zmiksować te składniki.

Sernik: Masą serową wypełnić spód i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C (termoobieg). Piec przez ok. 50 minut. Wyjąć z pieca i ostudzić. Wiśnie z żelatyną zamieszać i wstawić do lodówki; kiedy galaretka zacznie tężeć, równomiernie rozprowadzić ją po wierzchu sernika, przykryć tortownicę folią aluminiową i wstawić do lodówki do całkowitego stężenia.

Sernik przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do 3–4 dni.

Poleca Agata Miemus, Laskowice



Składniki na spód

- 200 g kruchych czekoladowych ciasteczek
- 100 g migdałów bez skórki
- 50 g masła
- 4 krople esencji migdałowej (nie olejku)
- sól

Składniki na nadzienie

- 600 g białego kremowego sera
- 3 jajka
- 200 g cukru
- 2 łyżeczki esencji waniliowej
- 3 łyżki mąki pszennej
- 200 g śmietany 18–22%
- 1/2 szklanki soku z wiśni (patrz niżej)

Składniki na galaretkę

- 450 g mrożonych wiśni
- 5 łyżek cukru
- 3/4 łyżeczki żelatyny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 krople esencji migdałowej (nie olejku)

Składniki na ciasto

- 110 g mąki pszennej
- 55 g masła
- 25 g cukru
- 2 żółtka
- szczypta soli

Składniki na masę

- 1,25 kg twarogu
- 200 g cukru
- 30 g mąki pszennej
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 1 laska wanilii
- 4 jajka
- 250 g masła
- 100 g żurawiny

Sernik staropolski z żurawiną

Sposób przyrządzenia

Przygotować kruchy spód: Mąkę przesiać do miski, dodać masło w kawałkach, cukier, żółtka i sól. Szybko zagnieść ciasto, zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć ciasto, rozwałkować na stolnicy i wyłożyć nim tortownicę. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec 10–15 minut, aż ciasto nabierze złotego koloru. Odstawić do wystygnięcia.

Przygotować masę serową: Twaróg, cukier, mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz miąższ z laski wanilii ubić mikserem na puszystą masę, stopniowo dodając jajka i rozpuszczone masło. Wsypać owoce żurawiny na upieczony kruchy spód. Dodać gotową masę serową. Wstawić tortownicę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C i piec 50 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sernik migdałowo-miodowy

Sposób przyrządzenia

W dużej misce wymieszać ser, żółtka, cukier, mielone migdały, obie mąki, maślanek i miód. Gdy wszystkie składniki zostaną połączone, ubić w osobnej misce białka i połączyć z masą serową. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia i wylać masę serową. Piec w temperaturze 160°C ok. 1 godziny (w zależności od piekarnika ten czas może być krótszy lub dłuższy). 20 minut przed końcem pieczenia wyłączyć piekarnik i uchylić drzwiczki. Zostawić sernik w piekarniku do całkowitego wystudzenia. Zimny sernik polać podgrzanym miodem. Wstawić do lodówki.

Poleca Mirela Kaczmarek, Grodziec

Składniki

- 200 g cukru
- 1 kg sera białego trzykrotnie mielonego
- 5 jajek (oddzielone białka od żółtek)
- 4 łyżki prawdziwego miodu i 2 łyżki do polania sernika
- 100 g mielonych migdałów
- 80 g mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 500 ml maślanek
- płatki migdałowe



Składniki na spód

- 150 g cukru pudru
- 250 g mąki
- 125 g margaryny
- 2 jajka
- 1 cukier waniliowy

Składniki na masę

- 1,25 kg sera imperial
- 180 g margaryny
- 250 g cukru
- 8 jajek
- 1 budyń waniliowy
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- skórka z 1 cytryny
- szczypta soli

Składniki na kruszonkę

- 250 g mąki
- 125g cukru
- 125g masła
- 1 jajko
- 1 cukier waniliowy
- cukier puder do dekoracji

Sernik na kruchym spodzie z kruszonką

Sposób przyrządzenia

Wykonanie spodu: Na stolnicę wsypać mąkę, cukier puder, siekaną margarynę i cukier waniliowy. Wszystko dokładnie wyrobić. Po wyrobieniu ciasto dać do lodówki na 30 minut. Po tym czasie rozwałkować ciasto i przełożyć na posmarowaną tłuszczem blaszkę. Podpiekać w piekarniku w temperaturze 175°C 20–25 minut.

W tym czasie przygotować kruszonkę: Do miski wsypać mąkę, cukier, cukier waniliowy, 1 roztrzepane jajko i do tego wlać gorące masło i dokładnie wyrobić. Po wyrobieniu ciasto podzielić na 2 części, zawinąć w folię i dać na 30 minut do zamrażarki. Masę serową zacząć od zмикsowania margaryny z cukrem i żółtkami. Do miksowanej masy dodać stopniowo ser imperial, budyń, 1 łyżkę mąki ziemniaczanej, otartą skórkę z 1 cytryny. Na koniec do masy dać ubitą pianę ze szczyptą soli i delikatnie wymieszać. Na podpieczony spód nałożyć masę serową i wyrównać. Na wierzch zetrzeć równomiernie tarką na grubych oczkach wcześniej przygotowaną i schłodzoną kruszonkę. Tak przygotowane ciasto włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175°C 50–60 minut. Po wystygnięciu sernik lekko posypać cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Sernik z nutą piernikową

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki ze sobą zmiksować i wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wsadzić do nagrzanego do temperatury 160°C piekarnika i piec ok. 1 godziny. Ciasto należy do tych, które rośnie podczas pieczenia, ale po wyjęciu z piekarnika opada. Ostudzić i przechowywać w lodówce.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 700 g sera wielokrotnie mielonego
- 3 jajka
- 12–15 łyżeczek słodziku do pieczenia (według smaku)
- 1½ łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 mały serek homogenizowany
- 1½ łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 1½ łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki na ciasto

- 500 g mąki krupczatki
- 300 g masła
- 200 g cukru
- 3 łyżki kakao
- 3 żółtka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1/2 kostki masła
- 7 jajek i 3 białka
- 1 szklanka cukru
- 1,5 kg sera
- budyń śmietankowy
- cukier waniliowy
- 2 łyżki rodzynek

Sernik kapłański

Sposób przyrządzenia

Dokładnie utrzeć na puszysty krem masło, cukier i żółtka, wsypać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao, wyrobić mikserem. Ciasto podzielić na 2 części, schłodzić. Zrobić masę serową: masło utrzeć z cukrem, dodać jajka i białka; nie przerywając ucierania, dodać dwukrotnie zmielony ser, wsypać budyń, cukier waniliowy, na końcu dodać rodzynek i wymieszać. Jedną część ciasta rozwałkować i wyłożyć na spód formy. Na nią przełożyć masę serową, wyrównać. Delikatnie przykryć dość cienko rozwałkowaną drugą częścią ciasta. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godzinę w temperaturze 200°C. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, dodać masło, dokładnie wymieszać i polać nią ostudzony i wyjęty z formy sernik.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Do dekoracji

- 2 tabliczki gorzkiej czekolady
- 3 łyżki masła

Sernik Dunkana

Tortownica o średnicy 22–23 cm

Sposób przyrządzenia

Spód: Białka ubić na sztywną pianę ze słodzikiem, dodać otręby i wymieszać. Wyłożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać, włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec do zarumienienia. Ostudzić i usunąć papier, po pieczeniu zastąpić nowym.

Masa jogurtowa: Do jogurtu dodać słodzik i aromat lub ziarenka wanilii, lekko zamieszać, (struktura jogurtu) namoczoną i rozpuszczoną całkowicie żelatynę wymieszać z jogurtem na jednolitą masę, wylać na blat. Odstawić do lodówki do całkowitego zastygnięcia.

Galaretka: Lekko tężejącą galaretkę wylać na masę jogurtową, wstawić do lodówki. Po zastygnięciu – ok. 5 godzin – sernik jest gotowy do spożycia.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki na spód

- 3 białka
- 4 łyżki otrębów (pszennych, owsianych, żytnich)
- 2–3 łyżeczki słodziku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 litr jogurtu naturalnego 3% tłuszczu
- 6–7 łyżeczek słodziku do pieczenia
- aromat waniliowy lub laska wanilii
- 20–40 g żelatyny (namoczyć)

Składniki na galaretkę

- 3 torebki dobrej jakości herbaty owocowej
- 1½ szklanki wrzącej wody
- 3 łyżeczki żelatyny
- słodzik do smaku
- 1 łyżka soku z cytryny
- opcjonalnie barwnik spożywczy dla lepszego koloru

Mako-sernik Agaty

Sposób przyrządzenia

Na spód blachy przygotować kruche ciasto.

Masa makowa: Mak sparzyć i dwukrotnie zemleć. Białka ubić z cukrem. Dodać żółtka i zmielony mak oraz roztopione masło i dobrze wymieszać. Masę wylać na kruche ciasto.

Masa serowa: Żółtka ubić z cukrem, cukrem waniliowym i masłem. Do masy dodać zmielony ser, następnie mąkę, a na koniec ubite białka. Masę serową wylać na masę makową.

Poleca Iwona Jurczyk, Dobiercie

Składniki na masę

Składniki na masę makową

- 500 g maku,
- 1½ szklanki cukru
- 4 jajka
- cukier waniliowy
- bakalie
- 1/4 kostki masła

Składniki na masę serową

- 500 g sera
- 1 cukier waniliowy
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 7–8 jajek
- ½ kostki masła
- 1 szklanka cukru

Składniki

- 200 g cukru
- 1 kg sera białego trzykrotnie mielonego
- 5 jajek (oddzielone białka od żółtek)
- 4 łyżki miodu (najlepiej prawdziwego) i 2 łyżki do polania sernika
- 100 g mielonych migdałów
- 80 g mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 500 ml maślanej
- płatki migdałowe

Sernik migdałowo-miodowy na maślanie

Sposób przyrządzenia

W dużej misce wymieszać ser, żółtka, cukier, mielone migdały, obie mąki, maślanę i miód. Gdy wszystkie składniki zostaną połączone, ubić w osobnej misce białka i połączyć z masą serową. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia i wylać masę serową. Piec w temperaturze 160°C przez 1 godzinę (w zależności od piekarnika ten czas może być krótszy lub dłuższy). Na 20 minut przed końcem pieczenia wyłączyć piekarnik i uchylić drzwiczki. Zostawić sernik w piekarniku do całkowitego wystudzenia. Zimny sernik polać podgrzanym miodem. Wstawić do lodówki.

Poleca Mirela Kaczmarek, Grodziec

Sernik Edzia

Sposób przyrządzenia

*M*asło, cukier, ser i jajka napowietrzyć i dodać budyń (można dodać niewielką ilość mąki, jeżeli masa będzie zbyt „luźna”), wyłożyć na blat, wyrównać, ułożyć brzoskwinie pokrojone w paski lub kostkę.

Składniki na ciasto

- 500 g mąki krupczatki
- 125 g cukru
- 250 g margaryny
- 5 żółtek
- proszek do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Wszystko razem wyrobić. ¾ ciasta rozwałkować, a ¼ zamrozić. Na przygotowany blat (może być podpieczony, podwójny papier) przełożyć masę serową i brzoskwinie pokrojone w kostkę lub paski.

Składniki na masę serową

- 800–900 g sera sernikowego (mielony twaróg)
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- 3–4 jajka
- 150 g cukru
- 100 g masła
- 1 puszka brzoskwiń 850 g
- 50 g mąki (w razie potrzeby regulacji konsystencji masy serowej)

Sposób przyrządzenia

Białka (pozostałe z ciasta kruchego) ubić na sztywną pianę z cukrem. Wyłożyć i wyrównać na masie serowej z brzoskwiniami, na samą górę posypać zamrożone, starte na tarce o grubych oczkach ciasto. Piec w temperaturze 175–180°C przez 60–70 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki na masę białkową

- 5 białek
- 120 g cukru

Sernik bez sera

Sposób przyrządzenia

Tortownicę (o średnicy 26 cm) wyłożyć herbatnikami lub biszkoptami. Żółtka utrzeć z ½ szklanki cukru pudru. Dodać jogurty, budyń, olej i krótko zmiksować. Białka ubić na sztywno, pod koniec ubijania dodać 1 szklankę cukru pudru i cukier waniliowy. Delikatnie wymieszać z masą jogurtową i przelać do tortownicy. Piekarnik nagrzać do temperatury 160–170°C, na dole ustawić dużą blachę i napełnić ją gorącą wodą. Tortownicę wstawić na kratkę ponad blachą. Piec ok. 80 minut. Wyłączyć piekarnik i zostawić ciasto w środku do całkowitego wystygnięcia.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g sera toska
- 100 g cukru
- 400 g śmietany kremówki
- 27 g żelatyny
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Składniki na polewę

- 200 g kremówki
- 1 tabliczka czekolady (100 g)
- 9 g żelatyny

Składniki

- 1 ½ szklanki cukru pudru
- 1 budyń śmietankowy (40 g)
- 1 cukier waniliowy (16 g)
- ½ szklanki oleju
- 2 duże jogurty bałkańskie – w sumie ok. 800 g (zamiast jogurtów bałkańskich można użyć greckich, a nawet zwykłych naturalnych. Można dodać jeszcze 1 budyń lub trochę mąki ziemniaczanej – zwykle jogurty nie są tak gęste jak greckie czy bałkańskie)
- biszkopcy lub herbatniki na spód formy

Sernik z delicjami

Sposób przyrządzenia

Okrągły biszkopt posmarować lekko rozgrzaną marmoladą morelową. Serek wymieszać z cukrem, dodać ciepłą żelatynę i ubitą śmietanę. Połowę masy wylać na biszkopt, poukładać delicje (czekoladą do dołu), na to resztę masy serowej.

Polewa: 200 g kremówki i tabliczkę czekolady (100 g) rozpuścić na słabym ogniu, dodać 9 g żelatyny, schłodzić i rozlać na tort.

Poleca s. Agnieszka Pampuch, Dobrzeń Wielki

Sernik żurawinowy

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę posiekać z mąką. Żółtka utrzeć z cukrem, proszkiem do pieczenia, amoniakiem i śmietaną, wymieszać z mąką i zagnieść gładkie ciasto.

Masa serowa: Margarynę utrzeć z cukrem, stopniowo dodawać żółtka, twaróg i budyń. Białka ubić na sztywno, dodać do masy. Wsypać żurawinę (część odłożyć), wymieszać. Ciastem wylepić spód dużej blachy, wlać masę serową. Piec ok. 65 minut w temperaturze 170°C, ostudzić. Dekorować polewą czekoladową i odłożoną żurawiną. Ciemny spód ciasta można uzyskać, mieszając mąkę z 2–3 łyżkami kakao. Sernik nabierze waniliowego smaku, jeśli do masy serowej doda się kilka kropoli olejku waniliowego lub małe opakowanie cukru waniliowego.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 300 g mąki pszennej
- 150 g margaryny
- 100 g cukru
- 4 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta amoniaku
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

Składniki na masę

- 200 g margaryny
- 1 kg mielonego twarogu
- 300 g cukru
- 100 g suszonej żurawiny
- 8 jajek
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- polewa czekoladowa

Sernik kochanej Mamy

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki zagnieść, podzielić na 2 części i na 1 godzinę schłodzić w lodówce. Jedną część ciasta wyłożyć na spód blachy, wylać masę serową i poukładać brzoskwinie ze słoika. Z drugiej części ciasta zrobić posypkę. Piec 1 godzinę, w temperaturze 180°C.

Masa serowa: Wszystkie składniki wymieszać.

Jedną część ciasta wyłożyć na spód blachy, wylać masę serową i poukładać brzoskwinie ze słoika. Z drugiej części ciasta zrobić posypkę. Piec 1 godzinę.

Dodatkowe składniki

- brzoskwinie ze słoika

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki na ciasto

- 250 g masła
- 200 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 jajka
- 500 g mąki
- 1 proszek do pieczenia (na 500 g mąki)

Składniki na masę

- 1 kg sera
- 200 g cukru
- 1 budyń waniliowy albo śmietankowy
- 1–2 jajka



Składniki na ciasto

- 100 g margaryny lub masła
- 100 g cukru
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ok. 3 łyżek mąki pszennej (tyle, ile ciasto zabierze)
- szczypta soli
- margaryna do wysmarowania formy (może być masło, wtedy ciasto lepiej pachnie)

Składniki na masę

- 500 g twarogu, np. trzykrotnie mielony półtłusty lub twaróg sernikowy w wiaderku
- 1 budyń w proszku o smaku śmietankowym – bez cukru
- 500 ml mleka (3,2% lub inne)
- 2 łyżki kaszy manny
- 100 g cukru
- 4 jajka
- orzechy

Sposób przyrządzenia

Opcjonalnie do masy serowej można dodać mandarynki z puszki. Włączyć piekarnik na temperaturę 175–180°C. Mleko i jajka wymieszać w szejkerze. Suche składniki (cukier, cukier waniliowy, mąka, proszek do pieczenia, kakao, sól, kasza manna) dokładnie wymieszać w misce. Dodać mleko z jajkami, następnie dokładnie wymieszać. Dodać orzechy, dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Ciasto wlać do natłuszczonej formy do pieczenia (okrągła forma do ciast z kominkiem o średnicy 26 lub 28 cm). Wstawić do nagrzanego piekarnika – temperatura 180°C. Piec ok. 60 minut. Upieczone ciasto, po wystudzeniu wyjąć z formy. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Kruche ciasto: Mąkę przesiać do miski, wymieszać z cukrem i proszkiem do pieczenia. Dodać resztę składników. Wszystko zagnieść na gładkie ciasto, tak aby powstała tzw. kulka. Aby ciasto było bardziej kruche, zawinąć je w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez minimum 30 minut. Schłodzone ciasto wyjąć do natłuszczonej formy do pieczenia (okrągła forma do ciast, tortownica o średnicy 26 lub 28 cm). Ciasto musi równo przylegać do formy i zachodzić ok. 1 cm na brzegi.

Masa serowa: Do wysokiego naczynia (może być garnek) wbić jajka i utrzeć je z cukrem (jedno po drugim), następnie dodać twaróg, później budyń, kaszę mannę i mleko. Wszystko dokładnie zmiksować mikserem lub blenderem. Opcjonalnie do masy serowej można dodać odsączone mandarynki z puszki. Gotową masę serową powoli wlać na kruche ciasto. Wstawić do nagrzanego piekarnika, temperatura 180°C. Piec ok. 70–90 minut. Pod koniec pieczenia sprawdzić patyczkiem do szaszłyków, czy ciasto jest już upieczone, nakłuwając je pośrodku. Patyczek po wyjęciu powinien być suchy. W razie gdyby patyczek był jeszcze lekko oblepiony ciastem, najlepiej dopiec 10–15 minut. Na wierzchu ciasta powstanie delikatna skorupka w kolorze złotobrazowym. Po upieczeniu wyjąć ciasto z piekarnika, pozostawić w formie na ok. 10 minut, a następnie wyjąć.

Poleca Jolanta Adolf, Prószków

Sernik wiedeński

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki połączyć, wyrobić jednolite ciasto, a następnie wsta-
wić do chłodni, aby „odpoczęło”. Wywałkować i podziurkować. Błat kruchy lekko
podpieczony (dla ciekawego efektu można przesmarować bardzo cienką warstwą
marmolady owocowej lub wieloowocowej).

Masa serowa: $\frac{3}{4}$ cukru i masło spienić, małymi porcjami, ciągle napowietrzając,
dodawać ser i żółtka. Rodzynki, skórkę pomarańczową i mąkę wymieszać razem
i dodać do masy serowej, ręcznie połączyć. Białka ubić na sztywną pianę, pod ko-
niec napowietrzania dodać $\frac{1}{4}$ cukru. Białka stopniowo połączyć z masą serową
(dokładnie, ale delikatnie wymieszać). Masę wyłożyć na blat kruchy w głębokiej
blaszce z wysokimi rantami czterorantowej zamkniętej, piec w temperaturze 165–
170°C przez 80–90 minut. Po lekkim przestudzeniu odciąć od rantów (równomier-
ne opadanie). Ostudzony sernik oblać czekoladą.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki na ciasto

- 500–600 g mąki krupczatki (wro-
cławskiej)
- 250 g margaryny
- 5 żółtek
- 150 g cukru
- proszek do pieczenia

Składniki na masę

- 3,5 kg sera mielonego
- 800 g cukru
- 500 g masła lub margaryny
- 30 żółtek
- 4 cukry waniliowe
- 150 g rodzynek
- 150 g skórki pomarańczowej
- 100–120 g mąki
- 30 białek (ok. 1,8 litra)

Składniki na ciasto

- 4 szklanki mąki
- 2 duże jajka,
- 125 g miękkiego masła
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru pudru
- 125 g sztucznego miodu
- 1 łyżeczka sody
- 2–3 łyżki gęstej kwaśniej śmietany
(gdyby ciasto nie chciało się skleić)

Składniki na masę

- 1 kg sera tzw. sernikowego z wiaderka
- 100 g miękkiego masła
- $\frac{1}{2}$ –1 szklanka cukru pudru
- 4 jajka
- 1 szklanka mleka
- 2 opakowania budyniu waniliowego (1
opakowanie na 500 ml mleka)
- 1 opakowanie cukru wanilinowego lub
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sernik w cieście miodowym

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki ciasta wyrobić razem i podzielić na 4 równe części.
Każdą rozwałkować na koło o średnicy 28 cm i gęsto ponakłuwać widelcem. Piec
każdy placek osobno przez ok. 15 minut w temperaturze 180°C.

Masa: Ser, cukier puder, masło i jajka wymieszać razem w rondlu. Mieszając, do-
prowadzić do wrzenia i przez chwilę pogotować. Budynie rozmieszać w mleku
i wlać do gotującej się masy serowej. Trzeba mieszać cały czas dość energicz-
nie, by nie powstały grudki.

W tortownicy ułożyć pierwszy krążek ciasta i posmarować go równomiernie po-
widłami. Na powidlą wylać $\frac{1}{3}$ gorącej masy serowej i przykryć kolejnym plac-
kiem. Ponownie wylać $\frac{1}{3}$ masy serowej, przykryć trzecim krążkiem ciasta, który
należy posmarować powidłami. Wylać resztę masy serowej, ułożyć ostatni krą-
żek ciasta. Całość należy lekko docisnąć i odstawić na kilka godzin (ok. 8 godzin)
w temperaturze pokojowej. Później można tortownicę owinąć folią i wstawić do
lodówki. Ciasto jest najsmaczniejsze po co najmniej 24 godzinach.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Dodatkowe składniki

- 1 słoiczek powideł lub kwaskowego dżemu
np. z czarnej porzeczki do przekładania
- polewa czekoladowa na wierzch ciasta

Sernik z rosą

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki ze sobą wymieszać i ułożyć na blaszce wyłożonej folią aluminiową. Przy czym ciasto lekko zawinąć do góry na brzeg blaszki.

Masa serowa: Ser przepuścić przez maszynkę do mięsa. Do zmielonego sera dodawać po kolei pozostałe składniki (bez ubitego białka), mieszając masę ręką. Masę wylać na ułożone w blaszce ciasto i piec w piekarniku przez ok. 30 minut w temperaturze ok. 180°C. Następnie wyciągnąć blaszkę z piekarnika i rozsmarować powierzchnię sernika ubitą uprzednio pianą z białek i cukru. Wszystko ponownie włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec przez ok. 30 minut, wyjąć z pieca, kiedy ciasto będzie miało lekko złoty kolor. Na powierzchni powinny pojawić się „kropelki rosy”.

Poleca Monika Grek, Baborów

Składniki

- 1 kg sera
- 8 jajek
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżeczki budyniu
- cukier waniliowy

Składniki na masę

- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki wody
- 500 g śliwek suszonych

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 100 g cukru
- 100 g margaryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka

Składniki na masę

- 1 kg sera
- 1 szklanka cukru
- 1 budyń waniliowy
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki mleka
- 2 całe jajka i 4 żółtka (bez białka)
- 4 białka ubić na pianę wraz z 3/4 szklanki cukru

Sernik ze śliwkami

Sposób przyrządzenia

Utrzeć margarynę z cukrem, następnie dodawać po 1 łyżce sera i po 1 żółtku. Gdy masa jest utarta, ustawić nad parą, lekko mieszając, dodać budyń.

Masa śliwkowa: Śliwki ugotować do miękkości, po wystudzeniu pokroić w kostkę. Ugotować syrop z wody i cukru. Śliwki wsypać do syropu, chwilę pogotować i wyłożyć na ser. Pod ser upiec dowolny placek kruchy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 100 g cukru
- 100 g margaryny
- 1 łyżka smalcu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 żółtka – białka pozostawić do piany
- 2 całe jajka

Składniki na masę

- 1 kg sera
- 1/2 szklanki oleju
- 3 szklanki mleka
- 1 budyń śmietankowy
- 3/4 szklanki cukru
- 2 całe jajka
- 4 żółtka – białka pozostawić do piany,
- olejek pomarańczowy

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę, smalec i cukier utrzeć, dodać żółtka i całe jajka, a następnie wymieszaną z proszkiem do pieczenia mąkę. Zagnieść ciasto i wyłożyć na blaszkę.

Masa serowa: Jajka, żółtka, mleko, budyń, olejek i olej zmiksować. Dodać zmielony z cukrem ser i razem wymieszać. Wylać ser na wcześniej wyłożone na blaszkę ciasto. Piec 50 minut w temperaturze 150°C.

Piana: Z białek ubić pianę, dodać cukru. Po 50 minutach wyjąć ciasto i wyłożyć na nie pianę i piec jeszcze 15 minut w temperaturze 150°C. Po upieczeniu nakryć ciasto papierem, aż wystygnie. Pojawia się na nim kropelki rosy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na pianę

- 6 białek (pozostałych ze składników ciasta i masy),
- 1 szklanka cukru

Sernik złota rosa

Sernik Maryli

(na święta)

Sposób przyrządzenia

*S*ernik składa się z 3 części: ze spodu, z masy serowej i dekoracji z ubitych białek. Na prostokątnej, teflonowej blaszce ułożyć papier do pieczenia na dnie i po bokach.

Ciasto: Ucierać masło z cukrem i jajkami, dodać mąkę przesianą z proszkiem. Ciasto wyłożyć na blachę.

Masa serowa: Ubić jajka z cukrem, dodać ser, mleko, budynie, olej i zapach. Powstanie rzadki roztwór, musi być gładki, bez grudek sera. Łatwo się to uciera w termomiksie, ale masę serową wtedy należy podzielić na dwie lub trzy części. Masę serową wylać na spód w blaszce. Piec w temperaturze 180°C przez 40 minut. Sprawdzić patyczkiem, czy już upieczone.

Dekoracja z ubitych białek: Pozostałe 5 sztuk białek ubić mikserem z ½ szklanki cukru pudru dokładnie do uzyskania sztywności. Po ubiciu dodać 1 łyżeczkę octu 10% i dalej ubijać. Pianę rozsmarować nożem na gorącym serniku i piec jeszcze w temperaturze 150°C przez 25 minut. Można udekorować sernik, posypując pianę krojonymi migdałami lub orzechami.

Poleca Maryla Pękala, Opole

Składniki na ciasto

- 1 ½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki cukru kryształ
- ½ kostki masła lub margaryny
- 1 całe jajko i 1 żółtko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 kg dobrego sera (twaróg w opakowaniu 1 kg tłusty – przemleć dwa razy)
- 2 sztuki budyniu wanilinowego lub śmietankowego
- 2 szklanki mleka
- ½ szklanki oleju bezzapachowego np. z pestek winogronowych
- 1 szklanka cukru
- 2 jajka całe i 4 żółtka
- zapach – cukier wanilinowy, ekstrakt waniliowy lub ziarenka z laski wanilii

Składniki

- 1 kg sera
- 2 ½ szklanki mleka
- 2 budynie śmietankowe z cukrem
- ¾ szklanki cukru
- 3 żółtka
- 2 paczki herbatników
- 1 polewa czekoladowa

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki zmiksować, wlać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i herbatnikami. Piec ok. 1 godziny w nagrzanym piekarniku o temperaturze ok. 200°C. Po wyjęciu z piekarnika ostudzić i poleć polewą czekoladową.

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Sernik z czekoladą

Sernik z czarnym ciastem

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z żółtkami i cukrem pudrem. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, kakao i śmietanę. Całość zagnieść na jednolitą masę. Wysmarowaną blaszkę wyłożyć z większą połową ciasta. Na to wylać masę serową. Pozostałą część ciasta zetrzeć na tarce i rozsypać na masie serowej. Piec ok. 55 minut w temperaturze 180°C.

Masa serowa: Wszystkie składniki wymieszać ręcznie. Na koniec dodać pianę ubitą z 7 białek i sok z cytryny.

Poleca Ewa Kaźmierczak, Prószków

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 2 żółtka
- 1 margaryna
- 2 łyżki śmietany
- ½ proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 200 g cukru pudru

Składniki na masę

- 1 kg tłustego sera
- 100 g masła
- 300 g cukru
- 5 żółtek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki grysiku

Sernik „lekki puszek”

Sposób przygotowania

Margarynę rozpuścić i ostudzić, jajka ubić z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, dodać ser biały, budyń, aromat i margarynę. Wszystkie składniki lekko wymieszać. Następnie gotową masę przełożyć do formy, najlepiej o okrągłym kształcie, wcześniej wysmarowanej margaryną i posypanej bułką tartą. Piec w piekarniku o temperaturze 180–190°C ok. 1 godziny. Uważać, aby nie przypalić wierzchu; w momencie zarumienienia ciasta przykryć aluminiową folią i piec dalej. Drewnianym patyczkiem sprawdzać stan pieczenia. Przed wyciągnięciem sernika z pieca wyłączyć piekarnik i lekko uchylić drzwi, aby sernik zbyt mocno nie opadł.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 10 jajek
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 kg sera białego (dobrze zmielonego)
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 1/2 kostki margaryny
- aromat pomarańczowy

Składniki na ciasto

- 2½ szklanki mąki
- 150 g margaryny (3/5 kostki)
- 150 g cukru pudru (3 duże łyżki)
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki śmietany

Składniki na masę

- 1 kg sera
- 1½ szklanki cukru
- 2 jajka całe i 4 żółtka (białka zostawiamy osobno)
- cukier waniliowy
- 2 budynie (śmietankowe, waniliowe)
- ½ szklanki oleju
- 2 szklanki mleka

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Całość zagnieść i ułożyć na blaszce, robiąc dookoła brzegi.

Masa serowa: Jajka, żółtka i cukier utrzeć mikserem na puszystą masę. Dodać zmielony ser (zemeleć samemu lub kupić gotowy do wypieków w wiaderku). Następnie powoli, żeby się dobrze wymieszały składniki, dosypać budynie, wlać olej i na koniec dołączyć do całości mleko. Powinna wyjść puszysta, płynna masa. Wylać ją na surowe ciasto. Wstawić całość do piekarnika na ok. 60 minut w temperaturze ok. 180°C.

Pianka: Ubić pianę z białek. Gdy już nie wypada z naczynia, powoli, ciągle ubijając, wsypać do piany cukier, a następnie powoli dodać 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Powstanie bardzo plastyczna, biała masa, jak na bezy. Wyciągnąć upieczony sernik z pieca, na gorący wyłożyć masę z białek, rozprowadzając ją równomiernie po powierzchni, i ponownie wstawić do piekarnika na 15 minut.

Składniki na pianę

- białka z 4 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Sernik z pianką

Poleca Marek Chojnacki, Opole

Sernik „pianka”

Sposób przyrządzenia

Wrobić ciasto i wyłożyć na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia). Wszystkie składniki na masę zmiksować, dodając według podanej kolejności. Na koniec dodać pianę ubitą ze wszystkich białek (od ciasta i masy), lekko wymieszać, wylać na blaszkę i piec ok. 1 godziny. Można dodać bakalie i cukier waniliowy według upodobania.

Poleca Maria Staniec, Prószków

Składniki na ciasto

- ½ kostki masła
- 2 żółtka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta cukru

Składniki na masę

- 1 kg twarogu
- 1 szklanka cukru
- 1 jajko
- 4 żółtka
- 1½ szklanki mleka
- ½ szklanki oleju
- 1 budyń

Sernik wiosenny

Sposób przyrządzenia

Spód: Tortownicę wysmarować odrobiną masła. Herbatniki pokruszyć, wymieszać z przyprawami, roztopionym i przestudzonym masłem i dżemem morelowym. Włożyć do tortownicy, ugnieść na dnie i pozostawić, aby spód dobrze się związał.

Masa: Galaretki (każdą oddzielnie) rozpuścić w gorącej wodzie. Ser zemleć trzykrotnie w maszynce do mięsa. Żelatynę rozpuścić w ciepłej wodzie. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywno. Żółtka utrzeć z cukrem na gładką masę. Ucierając, dodawać kolejno ser, esencję waniliową, sok i skórkę otartą z cytryny. Wlać ostudzoną żelatynę i wymieszać. Delikatnie połączyć z bitą śmietaną. Masę serową podzielić na 2 części. Pierwszą wyłożyć na przygotowany spód. Gdy lekko stężeje, pokryć ją czerwoną galaretką. Odstawić do stężenia. Przykryć pozostałą masą serową, wyrównać, udekorować owocami, zalać galaretką pomarańczową. Wstawić do lodówki na 4–5 godzin.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

Składniki na spód na 12 porcji

- 8 łyżek masła
- 300 g herbatników
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżka dżemu morelowego

Składniki na masę

- 1 opakowanie galaretki wiśniowej i 1 pomarańczowej
- 800 g twarogu
- 2 łyżki żelatyny
- 300 ml śmietanki kremówki
- 4 żółtka
- 150 g cukru pudru
- 1 łyżeczka esencji waniliowej, sok i skórka otarta z połówki cytryny
- 1 puszka brzoskwiń
- 150 g malin lub truskawek, mogą być mrożone

Składniki na ciasto

- 1 kg sera przemielonego
- 2 budynie śmietankowe
- 1 szklanka cukru
- 100 g masła
- 6 jajek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 olejek cytrynowy lub migdałowy

Sposób przyrządzenia

*M*asło z cukrem dobrze utrzeć, dodając po 1 żółtku, potem ser, budyń, rodzynki, olejek i z białek ubitą pianę. Całość lekko wymieszać. Wyłożyć na dużą blachę i piec w gorącym piekarniku o temperaturze 180°C przez 1 godzinę.

Poleca Wacława Kadajska, Głubczyce

Sernik bez ciasta

Sernik

Sposób przyrządzenia

*D*o miski wyłożyć ser, dodać 2 kostki miękkiego masła. Dodać do tego mąkę ziemniaczaną i krupczatkę i całość wymieszać. Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno, wsypując po trochu cukier, cukier waniliowy, a na końcu dodawać po 3 żółtka i ubijać, aż wszystkie żółtka znajdą się w białku. Następnie wlać ubite jajka do sera i dobrze wymieszać. Wcześniej przygotować ciasto jak na murzynka, tj. 1 kostkę masła, 1 szklankę cukru i 4 łyżki kakao zagotować, mieszając. Po ostygnięciu dodać 1¼ szklanki mąki krupczatki, 2 łyżeczki czubate proszku do pieczenia, nieco olejku migdałowego i 4 żółtka oraz ubite osobno 4 białka. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wylać ciasto murzynkowe, następnie wyłożyć ser, a na ser wysypać po całej powierzchni rodzynki. Łyżką wcisnąć rodzynki w sernik. Rodzynki przygotować 2 dni wcześniej, wsypać je do słoika i zalać 4 łyżkami wódki (nie ma znaczenia jakiej). Zakręcić słoik i co jakiś czas odwracać, żeby równomiernie nasączyły się wódką. Przed pieczeniem wsypać je na sito, obsypać mąką krupczatką i potrząsnąć sitem, żeby nadmiar mąki przeleciał. Piekarnik nagrzać do temperatury 160°C i włożyć sernik, piec 90 minut. Jeśli góra za bardzo się piecze, to można przykryć ciasto folią aluminiową – wszystko zależy od tego, jaki jest piekarnik.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Składniki

- 2 wiaderka sera na sernik
- 2 kostki masła (82% tłuszczu)
- 2 czubate szklanki cukru
- 6 łyżeczek mąki ziemniaczanej
- 3 łyżeczki mąki krupczatki
- 16 jajek
- 2 opakowania cukru waniliowego i trochę zapachu cytrynowego

Sernik z brzoskwiniami

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę rozpuścić w garnku i ostudzić. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać przez sito do miski. Białka oddzielić od żółtek. Do misy dodać żółtka, a białka odstawić na później. Wlać rozpuszczoną margarynę do misy i wszystkie składniki zagnieść, aby powstała jednolita masa. Blachę wysmarować dokładnie tłuszczem. $\frac{3}{4}$ ciasta wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę. Na ciasto wyłożyć pokrojone wcześniej brzoskwinie z puszki. Resztę zawinąć w folię i włożyć do zamrażarki.

Masa serowa: Masło rozpuścić i ostudzić. Ser biały włożyć do misy, dodać cukier puder, jajka i budynie. Składniki dokładnie ze sobą połączyć. W trakcie mieszania stopniowo dolać rozpuszczone masło. Ubić białka, które pozostały wcześniej. Powoli i delikatnie dodawać ubite białka tak, aby nie straciły puszystości. Gotową masę wylać na brzoskwinie. Wyjąć ciasto z zamrażarki i trzeć je na tarce tak, aby wiórki z ciasta pokryły masę serową. Ciasto włożyć do piekarnika i piec przez ok. 45 minut w temperaturze 180°C. Gotowe ciasto należy wystudzić przed pokrojeniem.

Poleca Monika Buczko, Przysiecz

Składniki na ciasto

- 3 szklanki mąki
- 250 g margaryny
- 5 żółtek
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 puszka brzoskwiń

Składniki na masę

- 1 kg sera białego
- 125 g masła
- 2 jajka
- 2 budynie śmietankowe lub waniliowe
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 5 białek



Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 100 g cukru pudru
- 200 g masła
- 2 żółtka
- kilka brzoskwiń (z puszki lub półki świeżych)

Składniki na masę

- 1,2 kg białego sera
- 2 szklanki cukru pudru
- 250 g masła
- 9 jajek
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Składniki na kruszonkę

- 100 g cukru pudru
- 130 g masła
- 200 g wiórków kokosowych

Sernik z kokosem i brzoskwiniami

Sposób przyrządzenia

Mąkę z masłem wyrobić nożem, dodać żółtka i cukier, szybko wyrobić rękami. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto rozwałkować na wielkość formy i wyłożyć nim jej dno. Piec 10 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Wyjąć, rozłożyć brzoskwinie. Ser zemleć lub przetrzeć przez sitko. Oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem, wymieszać ser, sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną. Białka ubić na sztywną masę. Dodać do masy serowej, ostrożnie wymieszać. Gotową masę nałożyć na brzoskwinie. Utrzeć masło z cukrem, wymieszać wiórki kokosowe. Kiedy powstanie jednolita masa, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 3 godziny, aż stężeje. Gotową kruszonkę zetrzeć na tarce i posypać nią masę serową. Piec 1 godzinę w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Po upieczeniu uchylić piekarnik i poczekać, aż sernik ostygnie.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sernik z brzoskwiniami i pianą

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Na stolnicę przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać żółtka (żółtka posolić). Posiekać delikatnie nożem. Dodać cukier i margarynę. Składniki połączyć, bez wyrabiania. Masa jest sypka. Uformować wałek i 1/4 ciasta włożyć do woreczka foliowego i do zamrażarki. 3/4 ciasta włożyć też do woreczka i do lodówki.

Masa serowa: Jajka, żółtka i cukier ubić na puszystą masę. Dodać ser, budyń, olej i mleko. Masa jest bardzo rzadka.

Do foremki rozkruszyć ciasto z lodówki. Wylać masę serową (na rozkruszone ciasto położyć dużą łyżkę, wypukłym do góry i na tę łyżkę delikatnie wylewać masę serową, by ciasto nie wypłynęło). Piec 45 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć foremkę z pieca. Na ciasto wyłożyć pokrojone brzoskwinie (z puszki w syropie). Wyłożyć ubitą pianę. Na pianę rozkruszyć ciasto z zamrażarki. Piec jeszcze 15 minut.

Poleca Jarosław Staniec, Prószków

Składniki na pianę

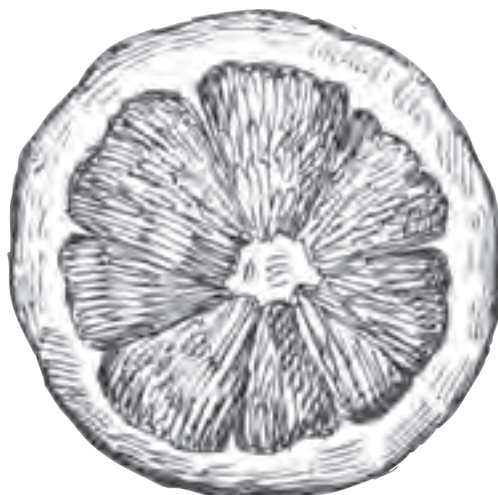
- 1/2 szklanki cukru
- 8 białek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Składniki na ciasto

- 1 kostka margaryny
- 2 szklanki mąki krupczatki (450 g)
- 1/2 szklanki cukru
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 żółtka (białka wykorzystać do piany)
- szczypta soli

Składniki na masę

- 1 kg twarogu (trzykrotnie zmielnego)
- 2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 szklanki oleju
- 4 żółtka
- 2 całe jajka
- 1 budyń śmietankowy
- zapach cytrynowy



Składniki na ciasto

- 100 g margaryny
- 200 g cukru
- 2 jajka
- 500 g mąki
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 3 łyżki mleka

Składniki na masę

- 4 sery imperialy
- 4 jajka
- 100 g masła
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 cukier waniliowy
- 250 g cukru
- 250 ml mleka

Sernik z mandarynkami

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem i jajkami. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i mleko. Wyrobić ciasto. Podzielić na 2 części. Jedną część wyłożyć na prostokątną blaszkę, a drugą zostawić na posypkę.

Masa serowa: Do miski włożyć ser, żółtka (osobno białka ubić na sztywną pianę), cukier, cukier waniliowy, rozpuszczone masło, kaszę mannę. Wszystko dokładnie wymieszać ręcznie. Następnie dodać mleko i jeszcze raz wymieszać. Mieszając, dodać pianę z białek. Masę serową wyłożyć na ciasto. Na wierzch poukładać odsączone mandarynki i posypkę.

Poleca Ewa Kaźmierz, Prószków

Sernik z sosem malinowym

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtka oddzielić od białek. Ser biały zemleć dwukrotnie w maszynce do mięsa (w sklepach dostępny jest też już zmielony twaróg). Do twarogu dodać żółtka, cukier zwykły i wanilinowy, mąkę pszenną i ziemniaczaną, budyń w proszku, proszek do pieczenia. Wszystko razem zmiksować na jednolitą masę. Kremówkę i białka ubić na sztywno. Do masy serowej dodać kremówkę i białka i delikatnie wymieszać, aby masa była puszysta. Do gotowej masy dodać rodzynki i wymieszać. Można także dodać kandyzowane owoce pokrojone w kosteczkę lub paski albo skórkę startą z pomarańczy lub cytryny. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i wylać masę. Piec 90 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Nalewkę, 6 łyżek cukru, maliny, 1 szklankę soku malinowego wymieszać, wrzucić laskę cynamonu i podgrzać razem w garnku. Wlać mąkę rozrobioną z niewielką ilością wody. Wymieszać i polać gotowe ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na ciasto na 8 porcji

- 1 kg sera białego
- 500 g śmietany kremówki
- 150 g cukru
- 4 jajka
- garść rodzynek
- 1 cukier wanilinowy
- 1 budyń waniliowy
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na sos

- 500 g malin (mogą być mrożone)
- 1½ łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 laska cynamonu
- 6 łyżek cukru
- ½ szklanki nalewki (np. malinowej)
- 1 szklanka soku malinowego

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 jajka
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 1 kostka margaryny

Składniki na masę

- 4 serki homogenizowane (1 kg)
- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 budyń śmietankowy
- 100 g masła

Garbusek

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę przesiać przez sito, następnie przesypać do miski, dodać proszek do pieczenia, cukier i kakao i całość wymieszać. Następnie dodać roztopioną, letnią margarynę i jajka, dokładnie wyrobić ciasto i schłodzić je w lodówce. Po schłodzeniu ciasto przełożyć na stolnicę i ¼ odkroić, a pozostałe rozwałkować i przełożyć do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy.

Masa serowa: Ser należy utrzeć mikserem, podczas ucierania stopniowo dodając cukier i po 1 żółtku. Następnie, cały czas ucierając, dodać masło i proszek budyniowy. Na koniec dodać białka ubite na sztywną pianę i wszystko razem delikatnie wymieszać. Z odłożonego wcześniej ciasta uformować ręką wałeczki, pokroić jak kluski („kopytka”) i poustawiać na cieście w formie. Tak przygotowane ciasto zalać masą serową. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 190–200°C do chwili, aż „garbaty wierzch” będzie miał chlebowy kolor.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 50 g migdałów
- 6 jajek
- szczypta soli
- 200 g cukru pudru
- 500 g trzykrotnie zmielonego tłustego twarogu
- 4 czubate łyżki masła lub dobrej margaryny
- torebka budyniu waniliowego na 500 ml mleka
- tłuszcz i bułka tarta do formy

Sposób przyrządzenia

*M*igdały sparzyć, zdjąć skórkę, grubo posiekać. Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, stopniowo dodając cukier puder. Zmielony twaróg rozetrzeć drewnianą pałką lub zmiksować z rozmaconymi widelcem żółtkami, miękkim masłem, proszkiem budyniowym i migdałami. Delikatnie wymieszać łyżką ubitą pianę. Masę serową przełożyć do formy posmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą. Piec 80 minut w temperaturze 170°C, po upieczeniu jeszcze ciepły sernik można oprószyć cukrem pudrem lub startą na tarce czekoladą. Sernik można dowolnie wzbogacić, np. dodać do niego garstkę posiekanych orzechów lub rodzynek albo garść kandyzowanej skórki pomarańczowej.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sernik z migdałami i budyniem

Sernik z brzoskwiniami

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Z podanych składników zrobić ciasto, włożyć do lodówki na 30 minut. Po wyjęciu ciasto podzielić na 2 części.

Masa serowa: Wszystko razem zmiksować, osobno ubić pianę z jajek i na końcu dodać, lekko mieszając.

Na blachę wyłożyć kruche ciasto (musi być bardzo cienkie), następnie na to wyłożyć masę serową. Brzoskwinie odsączyć z zalewy, pokroić i ułożyć na masie serowej. Na wierzch pokruszyć drugą część ciasta kruchego. Piec 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Poleca Emilia Legiecka, Prószków

Dodatkowe składniki

- 1 puszka brzoskwiń



Składniki na ciasto

- 3 szklanki mąki krupczatki
- 250 g margaryny
- 3 żółtka
- 1 jajko
- ¾ szklanki cukru
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 kg sera imperial
- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- ½ kostki masła
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego

Składniki na ciasto

Składniki na spód na 12 porcji

- 250 g mąki
- 1 jajko
- 4 łyżki cukru
- 120 g margaryny
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 300 g masy makowej z puszki
- 50 g dużych rodzynek
- 50 g posiekanych, obranych migdałów
- 2 białka

Składniki na masę serową

- 500 g twarogu śmietankowego przeciśniętego przez praskę
- ½ szklanki cukru
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 50 g masła
- 1 łyżka mąki
- skórka otarta z pomarańczy (sparzona)
- 2–3 łyżki soku z cytryny

Sernik z makiem i bakaliami

Sposób przyrządzenia

Z mąki, margaryny, proszku do pieczenia, cukru i jajka zagnieść ciasto. Prostokątną foremkę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie ciastem. Białka ubić na sztywno, wymieszać z gotową masą makową, migdałami i rodzynekami. Wyłożyć na cieście w formie. Przygotować masę serową. Cukier utrzeć z masłem, jajkiem i żółtkiem. Cały czas ucierając, dodać ser, mąkę, sok z cytryny i skórkę pomarańczową. Masę serową rozłożyć na warstwie makowej. Foremkę wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C. Piec 60 minut. Po tym czasie wyjąć ciasto, ostudzić i pokroić w kwadraty.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Sernik na mleku

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Posiekać mąkę z margaryną, cukrem, proszkiem do pieczenia, cukrem waniliowym. Dodać do tego żółtka i śmietanę. Następnie wyrobić ciasto. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Masa serowa: Żółtka i cukier utrzeć w mikserze. Dodawać do tego po 1 łyżce na przemian ser z mlekiem. Następnie dodać budynie. Na koniec dokładnie wymieszać z pianą z białek.

Sernik na mleku: Na ciasto wyłożyć masę serową. Piec w temperaturze 200°C ok. 1 godziny (w piekarniku z termoobiegiem piec w temperaturze 170°C ok. 1 godziny).

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Składniki na ciasto

- 400 g mąki tortowej
- 2/3 kostki margaryny (z lodówki)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 niepełna szklanka cukru
- cukier waniliowy
- 3 żółtka
- 1–2 łyżki śmietany

Składniki na masę

- 1 kg tłustego sera
- 4 żółtka
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mleka
- 2 budynie śmietankowe lub waniliowe
- białka z wszystkich jajek

Składniki

- 500 g zmielonego twarogu
- 500 ml śmietany
- 4 jajka
- 200 g cukru pudru
- 20 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 100 g opłukanych rodzynek
- 1 cytryna
- bułka tarta i tłuszcz do formy

Sposób przyrządzenia

*S*er utrzeć ze śmietaną. Żółtka utrzeć z cukrem i dalej ucierając, dodawać po 1 łyżce ser, na końcu rodzynek, sok i skórkę z cytryny, cukier waniliowy i mąkę ziemniaczaną. Całość wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, wymieszać z serem i włożyć do tortownicy natłuszczonej i wysypanej bułką tartą. Piec 1 godzinę w temperaturze 180°C. Gdy wierzch sernika się zarumieni, nakryć go folią aluminiową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sernik niemiecki

Ser na zimno

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok 30–40 minut.

Masa serowa: Ser zemleć 2 razy. Masło utrzeć, dodać cukier i żółtka. Ser rozmieszać ze śmietaną (na konsystencję sera homogenizowanego) i dodać do masy, ucierając. Żelatynę rozpuścić w mleku, dodać do masy i wymieszać. Wylać na biszkopt i włożyć do lodówki. Według przepisu przygotować galaretkę i gdy przestygnie, połączyć ją placek.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na biszkopt

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 500 g sera białego
- 2 żółtka
- 1½ szklanki cukru pudru
- 1 szklanka mleka
- 250 g masła
- 5 łyżek żelatyny
- 1 szklanka śmietany
- 2 galaretki owocowe

Sernik mozaika (na zimno)

Sposób przyrządzenia I

Ser napowietrzyć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, wymieszać z rozpuszczoną i ostudzoną żelatyną; podzielić na 2 części (2/3), do mniejszej części można dodać pastę smakową lub kakao. Masę białą wylać na przygotowany spód biszkoptowy, a następnie zaciągnąć drugą masę, robiąc zygzaki lub kleksy (przerysować patyczkiem lub łyżką). Odstawić do zastygnięcia, wykończyć żelem neutralnym, aby nie wysychał

Składniki I

- blat biszkoptowy (jak w recepturze) ciemny lub jasny
- 1 kg sera sernikowego, mielonego
- 150–200 g cukru pudru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 40 g żelatyny
- 80 g wody
- można dodać sparzone rodzynki
- 250 g owoców w żelu
- 15 g żelatyny
- 30 g wody

Składniki na biszkopt

- 6 małych jajek lub 5 dużych
- 100 g cukru
- 120 g mąki pszennej
- 50 g skrobi ziemniaczanej
- 20 g kakao

Składniki na masę

Składniki na masę serową

- 1 śmietana w proszku
- 200 g mleka
- 1 kg sera sernikowego, mielonego (homogenizowanego)
- 250 g cukru pudru
- cukier waniliowy
- 40–60 g żelatyny

Składniki na masę owocową

- 300–500 g fruzeliny wiśni (owoce w żelu)
- 20 g żelatyny
- 60 g wody

Składniki I

- rant o średnicy 25–27 cm, blat biszkoptowy (jak w recepturze) ciemny lub jasny
- 1 kg sera sernikowego, mielonego
- 150–200 g cukru pudru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 40 g żelatyny
- 80 g wody
- można dodać sparzone rodzynki
- pasta smakowa lub kakao

Sposób przyrządzenia II

Ser napowietrzyć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, wymieszać z rozpuszczoną i ostudzoną żelatyną. Masę wylać na przygotowany spód biszkoptowy, owoce w żelu podgrzać do temperatury 60°C i połączyć z żelatyną, lekko tężejącą masę wylać na sernik, tworząc mozaikę lub marmurek.

Poleca Anna Frączek, Opole



Sernik na zimno

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka i cukier napowietrzyć (masa musi zwiększyć swoją objętość trzykrotnie). Mąkę pszenną, skrobię ziemniaczaną i kakao przesiać, następnie połączyć z masą jajeczną, dokładnie mieszając. Wyłożyć na blaszkę z papierem do pieczenia, wyrównać. Piec 25–35 minut w temperaturze 175–180°C. Po ostudzeniu usunąć papier.

Masa serowa: Mleko i śmietanę śnieżkę ubić według przepisu. Cukier puder i cukier waniliowy połączyć z serem, lekko napowietrzając. Połączyć obie masy, delikatnie mieszając, następnie dodać rozpuszczoną żelatynę, szybko mieszając. Wylać na biszkopt czekoladowy.

Masa owocowa: Owoce w żelu podgrzać do temperatury 50°C, połączyć z rozpuszczoną żelatyną. Na ostudzony biszkopt czekoladowy wyłożyć masę serową i wyrównać, masę owocową wylewać na masę serową, metoda na łyżkę, zamieszać, tworząc kółka. Ciasto schłodzić w lodówce przez 2 godziny.

Poleca Anna Frączek, Opole

Kolorowy sernik na zimno

Sposób przyrządzenia

Galaretkę rozpuścić w gorącej wodzie, odstawić. Żelatynę namoczyć w 6 łyżkach zimnej wody, podgrzać do rozpuszczenia, ostudzić. Żółtka ubić na parze z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, aż powstanie gęsty krem. Twaróg zmiksować z jogurtem, połączyć z masą żółtkową. Połowę twarogu zmiksować z wiśniami. Każdą część masy połączyć z połową żelatyny. Tortownicę wyłożyć biszkoptami. Przykryć masą białą, a potem wiśniową i biszkoptami. Zalać galaretką, ostudzić i udekorować.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 12 porcji

- 2 opakowania okrągłych biszkoptów
- 500 g mielonego twarogu
- 400 ml jogurtu naturalnego
- 4 żółtka
- 150–200 g cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3/4 szklanki wiśni mrożonych lub konfitury
- 3 łyżki żelatyny
- galaretka owocowa

Składniki na ciasto

Składniki na spód na 8 porcji

- 2 jajka
- 2 pełne łyżki cukru pudru
- 2 pełne łyżki mąki

Składniki na masę

- 600 g homogenizowanego sera śmietankowego
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 250 g mrożonych malin
- 2 1/2 łyżki żelatyny
- 1/3 szklanki śmietany kremówki
- skórka otarta z cytryny

Sposób przyrządzenia

Maliny rozmrozić i lekko ugnieść widelcem. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, białka ubić na sztywno. Masę żółtkową wymieszać z pianą z białek i mąką. Dno i boki tortownicy o średnicy 18–20 cm wyłożyć papierem do pieczenia i wlać ciasto. Piec 5 minut w temperaturze 180°C. Żelatynę rozpuścić w parze w 1/2 szklanki wody. Kremówkę ubić na sztywno. Ser utrzeć z cukrem pudrem, wymieszać delikatnie z kremówką i skórką cytrynową. Miksując na najniższych obrotach, wlać przestudzoną żelatynę. Dodać maliny, krótko wymieszać i przelać do tortownicy. Odstawić do lodówki na 3 godziny. Przed podaniem udekorować rozetkami z kremówki, mrożonymi malinami i wiórkami czekolady.

Dodatkowe składniki

- mrożone maliny do dekoracji
- grubo starta czekolada

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Serowiec z mlekiem (sernik z rosą)

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystko razem wyrobić; jeżeli ciasto nie jest jednolite, to można dodać nieco kwaśnej śmietany. Wyłożyć na prostokątną blachę (40×25 cm) łącznie z wysokimi brzegami.

Masa serowa: Utrzeć jajka z cukrem, wyrabiać dalej, dodając stopniowo ser, budyń, aromat, olej i na koniec mleko.

Płynną masę wylać na spód i włożyć do pieca nagrzanego do temperatury 180–200°C. Piec ok. 60 minut. W trakcie pieczenia ubić 6 pozostałych białek z 1 szklanką cukru. Wylać pianę na prawie upieczone ciasto i ponownie zapiec na żółty kolor (ok. 10 minut).

Poleca Bożena Kubit, Opole

Na wierzch

- 6 białek
- 1 szklanka cukru

Składniki na ciasto

- 2 żółtka
- 1 całe jajko
- 100 g margaryny
- 1 łyżka smalcu
- 100 g cukru
- 300 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 kg mielonego sera
- 2 jajka
- 4 żółtka
- 1 szklanka cukru
- 1 budyń śmietankowy
- aromat cytrynowy
- 1/2 szklanki oleju
- 3 szklanki mleka

Sernik gotowany

Proporcje na formę keksową o wymiarach 40x10 cm

Sposób przyrządzenia

Spód: Margarynę przełożyć do rondelka, dodać cukier, kakao i 3 łyżki wody i wszystko razem zagotować. Dodać mleko w proszku i drobno pokruszone herbatniki i dokładnie wymieszać. Gotową masę wyłożyć dno foremki, uprzednio wyłożonej papierem do pieczenia.

Masa serowa: Ser zemleć. Margarynę utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym i cały czas ucierając, dodawać po 1 żółtku. Dodać zmielony ser i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z utartą masą. Naczynie z masą postawić na małym ogniu i mieszając, gotować, aż składniki całkowicie się rozpuszczą. Pod koniec gotowania dodać mąkę ziemniaczaną i dokładnie wymieszać. Masę zestawić z ognia, dodać rodzynki, wymieszać i przelać do foremki. Ciasto odstawić do całkowitego zastygnięcia.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 1/6 kostki margaryny
- 2 łyżki cukru
- 1/2 łyżeczki kakao
- 3 łyżki wody
- 1/2 szklanki mleka w proszku
- 5 herbatników

Składniki na masę

- 1 kg twarogu
- 1/2 kostki margaryny
- 3 jajka
- 1 szklanka i 1 łyżka cukru
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 50 g rodzynek

Składniki na ciasto

- 3 szklanki mąki
- 200 g margaryny
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao

Składniki na masę

- 1,5 kg sera
- 4 jajka
- 3 szklanki cukru
- sok z cytryny
- 1 szklanka mleka
- 1 budyń waniliowy

Wykwintny sernik niedzielny

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę rozpuścić w rondlu. Resztę składników wsypać do miski, dolewając rozpuszczoną margarynę. Składniki razem wymieszać do momentu powstania jednolitej masy (gdyby masa była zbyt sucha, dodać margaryny). Ciasto podzielić; 3/4 wyłożyć na blachę posmarowaną masłem lub margaryną, a 1/4 odstawić do lodówki.

Masa serowa: Wszystkie składniki razem wymieszać z wyjątkiem białek, które należy ubić i dodać do reszty składników na koniec, kiedy te już będą wymieszane. Gotową masę wylać na blachę wyłożoną ciastem. Na masę dodać potarte na tarce ciasto z lodówki. Piec w piekarniku ok. 50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Michał Janikula, Przysiecz

À la sernik

Sposób przyrządzenia

Ciasto zagnieść z podanych składników. Podzielić je na 2 części. Pierwszą część włożyć do lodówki, a drugą część włożyć do zamrażalnika na 1 godzinę. Pierwszą część ciasta rozłożyć na blachę. Przygotować masę ze składników, tzn. białka ubić z 1 szklanką cukru pudru, następnie dodać budyń śmietankowy i 4 kubki śmietany 18% i bardzo dobrze całość ubić. Całość wylać na pierwszą część schłodzonego ciasta. Następnie wyjąć z zamrażarki drugą część ciasta i zetrzeć na tarce o dużych oczkach na wcześniej położoną masę. Tak przygotowane ciasto włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C, piec ok. 1 godziny (w zależności od piekarnika). Upieczone, wystudzone ciasto posypać cukrem pudrem.

Poleca Wanda Kuźnia, Prószków

Składniki na ciasto

- 1 szklanka cukru
- 1 margaryna
- 3 szklanki mąki pszennej
- 5 żółtek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 5 białek
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- 4 kubki śmietany 18%

Sernik „łza”

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki spodu dokładnie wymieszać i wyrobić ciasto, a następnie wyłożyć je na dość głęboką blaszkę albo dookoła blaszki ze złożonej kilka razy folii aluminiowej zrobić szeroki pasek, który zapobiegnie wyciekaniu masy serowej. Składniki masy serowej zmiksować ze sobą (mandarynki najpierw osączyć z soku). Na koniec dodać gorące mleko. Powstałą masę o konsystencji gęstej śmietany wylać na blaszkę wyłożoną ciastem. Piec 50 minut w piekarniku nagrzanym o temperaturze ok. 150–170°C. 6 pozostałych białek ubić z 6 łyżkami cukru, rozprowadzić równomiernie na gorącej powierzchni sera i piec jeszcze 15 minut.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 150 g cukru
- ½ kostki margaryny
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1,5 kg sera (gotowy z wiaderka, dobrze zmielony)
- 225 g margaryny
- 225 g cukru
- 3 jajka
- 6 żółtek (białko zostawić na zakończenie)
- 3 paczki cukru waniliowego
- 3 żółte budynie (np. waniliowe)
- 750 ml gorącego mleku
- 2 puszki mandarynek

Składniki

- 500 g białego sera
- 2 paczki galaretki
- 100 g rodzynek
- 150 g cukru
- 5 jajek
- 1 cytryna: skórka i sok

Sposób przyrządzenia

*J*ajka wybić ze skorupki i oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, następnie dodać ser. Galaretki ugotować w 750 ml wody i ostudzić. Do masy dodać zimną galaretkę i rodzynek. Białka ubić mikserem na sztywno. Dodać na końcu do masy. Dobrze wymieszać i wlać do blachy kwadratowej posmarowanej tłuszczem. Piec ok. 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Sernik bez pieczenia

Sernik kokosowy

Ciasto: Margarynę utrzeć z cukrem. Dodać żółtka, mąkę zmieszaną z proszkiem. Dodać ubitą pianę z białek i lekko wymieszać.

Ser: Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami. Dodać zmielony ser, mąkę, sok z cytryny i rodzynek. Dodać ubitą pianę z białek i lekko wymieszać.

Masa kokosowa: Masło roztopić, dodać kokos, pozostawić na ogniu i mieszać do zagotowania. Odstawić do przestudzenia. Białka ubić na sztywno, dodać cukier puder i dalej ubijać, dodając przestudzony kokos.

Ciasto wylać równo do foremki. Ułożyć pokrojone owoce ananasa lub brzoskwiń. Na owocach położyć ser. Na ser rozłożyć maskę kokosową. Piec przez 1 godzinę w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 200 g mąki
- 100 g cukru pudru
- 150 g margaryny
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka

Składniki na masę

Składniki na ser

- 1,2 kg sera
- 350 g cukru
- 8 jajek
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 150 g margaryny
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej lub 1 budyń
- sok z cytryny, rodzynek

Składniki na masę kokosową

- 200 g wiórków kokosowych
- 200 g masła
- 2 białka
- 150 g cukru pudru

Dodatkowe składniki

- owoce ananasa lub brzoskwiń (mogą być z puszki)

Sernik z trzech serów

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Masło utrzeć z cukrem, dodać ser. Dokładnie wymieszać i podzielić na 3 części. Do pierwszej dodać 12 żółtek i 1 łyżkę mąki ziemniaczanej; do drugiej 6 białek i 1 łyżkę mąki ziemniaczanej; do trzeciej 6 białek, 1 łyżkę mąki ziemniaczanej i kakao. Każdą część piec osobno. Piec w temperaturze 160°C przez 30 minut.

Masa: Zagotować mleko z cukrem, zaparzyć nim orzechy mielone. Następnie utrzeć masło i połączyć z masą orzechową (wystudzoną wcześniej).

Ciasto formować według wzoru: placek kakaowy, masa, placek biały, masa i placek żółty. Całość można udekorować polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1,5 kg sera
- 400 g cukru
- 12 jajek
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 250 g masła

Składniki na masę

- ½ szklanki mleka
- 200 g cukru
- 300 g orzechów mielonych
- 250 g masła

Składniki

- 400 g mąki
- 3 duże łyżki kakao
- 3 duże łyżki cukru pudru
- 2 duże łyżki śmietany
- 1 duża łyżka proszku do pieczenia
- ⅔ kostki margaryny
- 1 kg sera
- 300 g cukru
- 4 jajka
- 4 łyżki budyniu
- 4 łyżki rozpuszczonego masła
- sok z jednej cytryny
- 1 cukier waniliowy

Sposób przyrządzenia

Wszystko wymieszać i podzielić na 2 części, włożyć na 1 godzinę do lodówki. Osobno ubić białko i resztę, wymieszać. Jedną część ciasta utrzeć na tarce, nałożyć ser, druga tak samo. Piec ok. 1 godziny.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Sernik kakaowy

Składniki na sernik

- 600 g zmielonego białego sera
- 300 g cukru pudru
- 6 jajek
- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy
- ½ kostki margaryny
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na ciasto orzechowe

- 6 jajek
- 100 g orzechów krojonych
- 1 szklanka cukru kryształu
- ½ kostki margaryny
- ½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Sernik: Margarynę utrzeć, dodając stopniowo żółtka, cukier, ser z budyniem i proszkiem do pieczenia. Z białek ubić pianę, lekko wymieszać. Sernik piec ok. 40 minut w temperaturze 170°C.

Ciasto orzechowe: Białka ubić, dodać cukier, żółtka, mąkę pszenną i ziemniaczaną, orzechy, roztopioną, ostudzoną margarynę, proszek do pieczenia. Upiec 2 placki lub jeden i przekroić.

Masa: Masło utrzeć z cukrem, dodając po 1 łyżce śmietany.

Przełożenie ciasta: Ciasto orzechowe – masa – sernik – masa – ciasto orzechowe.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

- 1 kostka masła
- cukier puder do smaku
- 1 szklanka kwaśnej śmietany

Sernik kasztelański

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Ciasto wyrobić i dodać do jednej części proszek do pieczenia, a do drugiej kakao. Odłożyć do lodówki.

Jasne ciasto rozwałkować, lekko posmarować powidłem, wyłożyć ser, pianę, zetrzeć na tarce ciemne ciasto i upiec. Piec w temperaturze 175°C przez 45 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na pianę

- 4 białka
- 1 ½ szklanki cukru pudru
- mąki ziemniaczanej tyle, co zawartość budyniu

Składniki na ciasto

- margaryna
- 3 szklanki mąki
- 4 żółtka
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżki kakao

Składniki na masę

- 500–700 g sera
- 1 ½ szklanki cukru pudru
- ½ kostki margaryny
- 4 jajka
- proszek do pieczenia
- budyń waniliowy
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Składniki na ciasto

- 7 jajek
- 1 ½ szklanki cukru
- 1 szklanka mąki
- ½ szklanki kakao
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 300 g twarogu
- 500 ml śmietany kremówki
- 1 cukier waniliowy
- 1 opakowanie galaretki cytrynowej
- 3 łyżki soku z cytryny
- ¾ szklanki cukru
- 500 g wiśni z syropu lub kompotu lub brzoskwinie z syropu
- cukier puder do posypania

Ciasto serowo-wiśniowe (lub brzoskwiniowe)

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Całe jajka ubić z cukrem. Mąkę, kakao i proszek do pieczenia przesiać i wymieszać. Dodać do ubitych jajek. Piec jak biszkopt, ostudzić.

Masa serowa: Do twarogu dodać cukier waniliowy, cukier i sok z cytryny. Wszystko razem ucierać na jednolitą masę. Galaretkę rozpuścić w 1 szklance gorącej wody, wystudzić ją. Następnie dodać ostudzoną galaretkę do wcześniej wyrobionej masy z sera i wyrabiać na gładką masę. Schłodzoną w lodówce śmietanę kremówkę ubijać na sztywno. Do tężejącej masy serowej dodać po trochu ubitej śmietany i lekko mieszać.

Ostudzone ciasto pokroić wzdłuż na 2 części. Spód ciasta wysmarować połową masy, układać na niej odsączone owoce i wyłożyć pozostałą masę. Wszystko przykryć drugą połową ciasta i lekko je docisnąć. Wierzch posypać cukrem pudrem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Sernik dietetyczny z rodzynkami

Sposób przyrządzenia

Rodzynki wypłukać i sparzyć wodą (na sitku), odsączyć. Żelatynę namoczyć w 2 łyżkach zimnego mleka. Gdy napęcznieje, zalać pozostałym wrzącym mlekiem, dokładnie wymieszać aż do rozpuszczenia. Dodać cukier waniliowy, schłodzić. Dużą tortownicę wyłożyć pokruszonymi herbatnikami w takiej ilości, aby cały spód był całkowicie przykryty. Serki połączyć z cukrem pudrem, wychłodzoną żelatyną w mleku, połową rodzynek i wyłożyć na herbatniki. Na wierzch posypać pozostałe rodzynki i wstawić do lodówki nawet na kilka godzin. Przed podaniem sernik pokroić ostrym, cienkim nożem wygrzanym we wrzątku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 750 g serka homogenizowanego naturalnego
- 250 g serka homogenizowanego waniliowego
- cukier waniliowy
- 1 ½ szklanki cukru pudru
- 1 szklanka mleka
- 2 czubate łyżeczki mielonej żelatyny
- 2 szklanki rodzynek
- 3 szklanki dokładnie rozkruszonych herbatników

Ludwik Wspaniały

Sposób przyrządzenia

Ciasto serowe: Żółtka z cukrem utrzeć na gładką masę. Ser zemleć i ucierając, stopniowo dodawać do masy żółtkowej. Nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać rodzynki, mąkę, roztopione masło oraz kilka kropli pomarańczowego aromatu. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do utartej masy i delikatnie wymieszać.

Ciasto makowe: Mak sparzyć i zemleć. Żółtka z cukrem pudrem utrzeć na gładką masę. Nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać mak i mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodać orzechy, rodzynki, miód i kilka kropli aromatu migdałowego i wszystko razem dalej ucierać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do utartej masy i delikatnie wymieszać.

Ciasto orzechowe: Żółtka z cukrem pudrem utrzeć na gładką masę. Nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać mąkę z proszkiem do pieczenia, zmielone orzechy i kilka kropli aromatu waniliowego. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do utartej masy i delikatnie wymieszać całość.

Do przygotowanej formy przełożyć ciasto makowe, a na nie wyłożyć ciasto serowe. Na wierzch wyłożyć ciasto orzechowe. Ciasto wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godzinę w temperaturze 180°C. Wystudzone ciasto posypać cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki na ciasto serowe

Proporcje na blaszkę o wymiarach 25x38 cm

- 150 g masła
- 3 jajka
- 500 g białego sera
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 200 g cukru
- rodzynki, aromat pomarańczowy

Składniki na ciasto makowe

- 200 g maku
- 4 jajka
- 200 g cukru pudru
- 1½ łyżeczki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 20 g rodzynek
- 1 łyżka zmielonych orzechów
- ½ łyżki miodu, aromat migdałowy

Składniki na ciasto orzechowe

- 4 jajka
- 5 łyżek cukru pudru
- 100 g zmielonych orzechów
- 2 łyżki mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- aromat waniliowy, cukier puder do posypania

11. Inne ciasta

Miodownik

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć i dodać do niego cukier, miód i dodać 4 żółtka. Ucierać, aż wszystkie składniki połączą się ze sobą. Dodać do tego sodę oczyszczoną wymieszaną z 2 łyżkami mleka i przyprawą do piernika. Następnie, cały czas mieszając, na przemian dodawać mąkę i śmietanę. W osobnym naczyniu ubić pianę z białek i dodać ją do ciasta. Delikatnie wymieszać. Ciasto przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką. Wyrównać wierzch ciasta i piec w temperaturze 180°C ok. 45 minut. Migdały sparzyć, odstawić je, następnie zdjąć z nich skórkę i zanurzyć je w po-
lewie. Układać na cieście.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki miodu
- 250 g mąki pszennej
- 4 jajka
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki słodkiego mleka
- 1½ łyżki przyprawy do piernika
- 200 g całych migdałów
- 100 g polewy czekoladowej

Składniki

- 1/2 kostki margaryny
- 200 g cukru
- 250 g mąki tortowej
- 4 jajka
- 1/3 szklanki mleka
- 1 paczka cukru waniliowego
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia
- kakao
- wiśnia

Sposób przyrządzenia

W rondelku stopić margarynę, dodać do niej cukier i jajka. To wszystko utrzeć, dodając mleko, mąkę, proszek do pieczenia; wszystko wymieszać. Na wysmarowaną i wysypaną bułką tartą blachę wylać połowę ciasta. Do drugiej połowy dodać 1 łyżkę kakao, dobrze wymieszać i lekko połączyć z jedną częścią wiśni (bez pestek). To wszystko wylać na blachę. Piec w średnio nagrzanym piekarniku. Na wystudzone ciasto ułożyć resztę wiśni i zalać galaretką. Na to wylać bitą śmietanę.

Fale Dunaju**Sposób przyrządzenia**

Namoczyć 3 łyżki żelatyny w 9 łyżeczkach wody i po 20 minutach rozpuścić na ogniu, a następnie wystudzić. Ubić śmietanę, dodać cukier puder i cukier waniliowy. Na końcu wlać żelatynę i to wszystko wylać na wierzch ciasta.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

*Bitą
śmietana*

- 500 ml śmietany kremówki
- 10 łyżeczek cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 3 łyżeczki żelatyny
- 9 łyżek wody

*Składniki
na ciasto*

- 1 szklanka cukru
- 2 jajka
- 7 łyżek miodu
- 1/2 kostki masła lub margaryny
- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

*Składniki
na masę*

- 2 szklanki mleka
- 5–6 łyżek kaszy manny
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka masła

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Zagnieść ciasto z podanych składników, upiec 3–5 cienkich placków, w zależności od wielkości blachy.

Masa: Mleko zagotować z cukrem, wsypać kaszę i mieszać, gotować do zgęstnienia. Po ostudzeniu zmiksować z masłem. Masą przełożyć poszczególne placki, a na wierzchu udekorować polewą czekoladową.

Poleca Emilia Legiecka, Prószków

Miodowiec*Składniki
na ciasto*

- 300 g mąki
- 150 g margaryny
- 100 g cukru pudru
- 1 jajko
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 opakowania proszku do pieczenia
- śmietana kwaśna do tortu
- powidła śliwkowe
- śliwki suszone, rodzynki
- 100 g orzechów krojonych

*Składniki
na zalewę*

- 250 g margaryny
- 200 g cukru
- 200 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 jajek
- 6 łyżeczek kwaśnej śmietany
- 1 kisiel czerwony

Bakaliowiec**Sposób przyrządzenia**

Ciasto: Margarynę z mąką i proszkiem do pieczenia posiekać nożem. Dodać jajko, cukier puder, cukier waniliowy i lekko wyrobić ręką, dodając śmietanę (ile przyjmie ciasto). Ciasto wyłożyć na foremkę do pieczenia. Na cieście rozprowadzić powidła śliwkowe, warstwę śliwek suszonych, rodzynki i orzechy.

Zalewa: Ubić pianę z białek. Żółtka utrzeć z margaryną i cukrem. Dodać resztę składników i nadal ucierać. Całość delikatnie wymieszać z pianą. Zalewą zalać ciasto z bakaliami. Piec w temperaturze 150°C przez ok. 40 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Fale Dunaju z morelami

Sposób przyrządzenia

Półowki moreli przełożyć na sitko i pozostawić, aby dobrze ociekły z soku. Do miseczki włożyć kostkę miękkiego masła. Wsypać 250 g cukru i utrzeć mikserem na puszystą, jasnokremową masę. Ciągłe ucierając, kolejno wbić jajka. Do masy maślanej przesiać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dobrze wymieszać mikserem. Ciasto rozdzielić na 2 równe części. Do jednej dodać 2 łyżki kakao. Prostokątną blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Na spodzie rozsmarować jasne ciasto. Rozłożyć na nim półowki moreli, lekko wciskając je do środka. Wyłożyć ciemne ciasto. Równomiernie rozsmarować. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C. Piec ok. 30–35 minut. Po upieczeniu ciasto wystudzić.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kostki masła (po 250 g)
- 1 duża puszka moreli
- 300 g cukru
- 6 jajek
- 350 g mąki
- 1 mała torebka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 1 torebka budyniu o smaku waniliowym
- 1½ szklanki mleka
- 3 tabliczki białej czekolady (ewentualnie polewa czekoladowa)
- 3–4 łyżki wiórków kokosowych
- kakao do dekoracji

Składniki na ciasto

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 budynie czekoladowe bez cukru

Składniki na masę

- 3 budynie waniliowe bez cukru
- 2 szklanki mleka
- 1 kostka margaryny
- 300 g chałwy waniliowej

Dodatkowe składniki

- 50 ml wódki
- 1 tabliczka czekolady

Chałwowiec

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka sparzyć, a następnie oddzielić żółtka od białek. Białka ubić mikserem na sztywną pianę. Następnie, miksując, stopniowo dodawać cukier wymieszany z cukrem waniliowym i po 1 żółtku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i budyniami, następnie dodać do ubitej masy i wszystko razem delikatnie wymieszać. Ciasto przelać na przygotowaną blaszkę i piec 30 minut w temperaturze 160°C.

Masa: Budynie ugotować na mleku i wystudzić. Chałwę należy zmiksować. Margarynę utrzeć na puch i nie przerywając ucierania, dodawać po 1 łyżce zimnego budyniu i zmiksowaną chałwę.

Wystudzone ciasto przekroić na dwa blaty i nasączyć je wódką. Na pierwszy blat ciasta wyłożyć połowę masy i przykryć drugim plackiem. Na wierzch wyłożyć pozostałą masę i wyrównać powierzchnię. Wierzch ciasta posypać startą czekoladą.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Kołacz zaręczynowy

Sposób przyrządzenia

Żółtka zmiksować z cukrem, dodać roztopioną, ostudzoną margarynę. Dodać także mak z grysiem i proszkiem do pieczenia. Następnie dodać jabłka potarte i olejek. Na koniec ubić 6 białek i wymieszać wszystko bardzo dokładnie. Wylać na blachę wyłożoną papierem i piec w temperaturze 180°C. Należy sprawdzać szpikulcem lub patyczkiem (do szaszłyków), czy ciasto się nie klei do patyczka. Jeśli na patyczku nie ma ciasta, to oznacza, że ciasto jest już upieczone.

Poleca Gertruda Gritner, Przysiecz

Składniki

- 1½ szklanki cukru
- 5 jajek
- 1 kostka margaryny
- 300 g mielonego maku
- 600 g obranych, potartych jabłek
- 6 łyżek grysiu
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 aromat rumowy lub arakowy

Wuzetka

Sposób przyrządzenia

Margarynę roztopić na małym ogniu, dodać cukier i cukier waniliowy. Dobrze wymieszać. Zdjąć z ognia, nim się zagotuje, dodać kakao. Postawić na ogniu i mieszać, aż powstanie jednolita masa. Zdjąć z ognia, dolać wody i cały czas mieszając, stopniowo dodawać żółtka, mąkę i proszek do pieczenia. Ubić pianę z białek i delikatnie wymieszać do ciasta. Przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia formy i piec w rozgrzanym do temperatury 180°C piekarniku przez 40–50 minut. Następnie wyjąć i ciasto ostudzić. Śmietanę ubić z cukrem pudrem i 1 łyżką rozpuszczonej w wodzie żelatyny. Odstawić do lodówki na 10–15 minut. Przygotować poncz. Do podgrzewanej na ogniu wody dodać cukier, cukier waniliowy i pokrojoną w plastry połówkę cytryny, dobrze wymieszać i zagotować. Odstawić, aż wystygnie. Dodać spirytus. Wierzch ciasta wyrównać, a następnie przekroić je wzdłuż na dwie równe części. Na dolną nałożyć bitą śmietanę. Wierzchnią obficie posmarować ponczem i nałożyć równomiernie konfiturę morelową, a następnie polewę kakaową. Następnie wstawić do lodówki. Kiedy polewa zastygnie, pokroić wierzch na zgrabne kwadraty i ostrożnie poukładać na placku z bitą śmietaną, co ułatwi porcjowanie wuzetki. Każde ciastko ozdobić bitą śmietaną.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżki kakao
- 1/2 szklanki wody
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 cukier waniliowy
- 4 żółtka
- 4 białka

Składniki na krem

- 500 ml śmietany kremówki 36%
- 50 g cukru pudru,
- 1 łyżka żelatyny

Składniki na poncz

- 500 ml wody
- 150 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 kieliszek spirytusu
- połówka cytryny

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny
- 5 jajek
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao
- 1 szklanka cukru kryształ
- 1 mały słoik powideł

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać nożem z mąką, dodać żółtka i proszek do pieczenia. Zrobić ciasto. Następnie ciasto podzielić na 3 części – jedną większą i dwie mniejsze. Do jednej z mniejszych części dodać kakao. Część większą ciasta rozłożyć na blaszce, posmarować powidłami, wierzch przykryć ciastem z kakao startym na tarce o dużych oczkach. Białka ubić, dodać cukier i wyłożyć pianę na ciemne ciasto, na wierzch położyć pozostałe białe ciasto starte na tarce. Ciasto w całości piec ok. 40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pleśniak

Murzynek

Sposób przyrządzenia

Do garnka dać 1 kostkę margaryny, 1 1/2 szklanki cukru, 2 łyżki kakao, 1 opakowanie cukru waniliowego, 7 łyżek zimnej wody (1/2 szklanki). To wszystko gotować w garnku 5 minut do momentu zagotowania, mieszając; odstawić z ognia, ostudzić, dodać 3 żółtka, rozmieszać i odlać 1/2 szklanki. Do pozostałej ilości dodać 1 1/2 szklanki mąki wrocławskiej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pianę z 3 jajek. Całość wymieszać i wlać do prociża wysmarowanego margaryną i posypanego tartą bułką. Piec 45 minut. Po wyjęciu posmarować polewą, posypać orzechami lub migdałami.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 1 1/2 szklanki cukru
- 1 1/2 szklanki mąki wrocławskiej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 3 żółtka
- orzechy, migdały
- 7 łyżek zimnej wody (1/2 szklanki)

Murzynek (z krupczatki)

Sposób przyrządzenia

Jajka wybić ze skorupki, ubić z cukrem pudrem, dodać mleko, na końcu mąkę, proszek do pieczenia i kakao. Wszystko dobrze wymieszać. Wlać do kwadratowej formy wyłożonej pergaminem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury ok. 180°C na 30–40 minut. Po wyciągnięciu z pieca ochłodzić. Margarynę lub masło utrzeć mikserem, dodać cukier puder i olejek. Ciasto przekroić na pół i posmarować. Górę można posypać cukrem pudrem.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 500 g cukru pudru
- 500 g mąki krupczatki
- 500 ml mleka
- 3 jajka
- 2 łyżki kakao
- proszek do pieczenia

Składniki na krem

- 1 kostka margaryny (masła)
- 300 g cukru pudru
- olejek likierowy

Składniki

- 7 jajek
- 3 szklanki mąki
- 2 szklanki cukru
- 3 łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie proszku do pieczenia (na 500 g mąki)
- 3/4 szklanki wody
- 300 g margaryny
- olejek rumowy
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 200 g wiórków kokosowych

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, cukier waniliowy, kakao, 3/4 szklanki wody zagotować w garnku. Po wystudzeniu dodać żółtka, olejek rumowy i zmiksować. Następnie dodać mąkę przesianą przez sitko, proszek do pieczenia, pianę z 4 jajek i dalej miksować ok. 5 minut. Z jajek oddzielić żółtka i białka. Z 4 białek ubić pianę do ciasta jak wyżej, a do 3 białek dodać 1/2 szklanki cukru pudru i zmiksować. Po zmiksowaniu dodać wiórki kokosowe i dokładnie wymieszać łyżką. Na wyłożoną papierem blaszkę wlać przygotowane ciasto, a na wierzch ułożyć w równych odstępach przygotowany kokos z białkiem. Włożyć do nagrzanego piekarnika o temperaturze 175°C i piec 40 minut. Po wystygnięciu posypać z wierzchu cukrem pudrem.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Murzynek z kokosem

Wuzetka inaczej – z nadzieniem z „ptasiego mleka”

Sposób przyrządzenia

Upieczony biszkopt przekroić, następnie ugotować galaretkę i odstawić do wystygnięcia (aby lekko się ścięła). Ubić śmietanę (wcześniej musi być schłodzona), dodać cukier i ubijać śmietanę w proszku, ser imperial i ubijać. Na końcu wlać połowę tężejącą galaretkę, wymieszać. Przełożyć masą biszkopt. Posypać wierzch cukrem pudrem. Można z polewy gorzkiej zrobić esy-floresy.

Poleca Elżbieta Benikas, Prószków

Składniki

- upieczony biszkopt (z 4–5 jajek)
- 500 ml śmietany 30%
- 1 kostka sera imperialu (półtłustego)
- 2 łyżki cukru
- 2 galaretki ugotowane w 2 1/2 szklanki wody (najlepiej o cytrynowym smaku)
- 1 śmietana w proszku

Murzynek z kwaśnego mleka

Sposób przyrządzenia

Jajka z cukrem i cukrem waniliowym ubić, dodać mąkę wymieszaną z kakao, kwaśne mleko, rozpuszczoną margarynę i na końcu sodę. Wylać na wyłożoną papierem tortownicę i piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 jajka
- 11/3 szklanki cukru
- 1 szklanka kwaśnego mleka
- 11/2 szklanki i 1 łyżka mąki
- 3 łyżki kakao
- 1/2 kostki margaryny
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka sody

Murzynek z bakaliami

Sposób przyrządzenia

Mąkę, cukier, sodę, kakao wsypać do miski, wymieszać drewnianą łyżką. Dodać dżemu, wlać mleko, olej i bakalie – wymieszać (jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodać jeszcze mąki). Ciasto piec ok. 40 minut w temperaturze 175°C. Po ostudzeniu udekorować polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 11/2 szklanki cukru
- 2 łyżki sody oczyszczonej
- 3 łyżki kakao
- przyprawa do piernika
- 2 łyżki dżemu
- 2 szklanki kwaśnego mleka lub maślanki
- 3/4 szklanki oleju
- bakalie (orzechy, rodzynki, migdały)

Składniki

- 4 jajka
- 1 cukier waniliowy
- 4 płaskie łyżki żelatyny
- 11/2 szklanki cukru
- 1 szklanka wody
- kakao
- 2 galaretki
- kwasek cytrynowy

Sposób przyrządzenia

Galaretki rozpuścić według przepisu. 500 ml wody i żelatynę wlać do garnka. Gdy napęcznieje, postawić na małym ogniu do zagotowania. Gotować, mieszając, aż do rozpuszczenia. Ubić pianę z 4 białek, dodać cukier waniliowy. Zrobić syrop z wody i cukru. Wlać go powoli do dobrze ubitych białek. Ubijać dalej, dodając kwasu cytrynowego i gorącej żelatyny. Ubijać nadal. Podzielić na 3 części. Do jednej dodać żółtka, do drugiej kakao, trzecia pozostaje biała. Gdy zaczyna gęstnieć, wlać do form. Na wierzch można dać galaretkę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ptasie mleczko I

Ptasie mleczko II (na dużą tortownicę)

Sposób przyrządzenia

2 galaretki do masy zalać 2 szklankami wrzącej wody, poczekać, aż ostygnie. W międzyczasie do plastikowej miski wlać osłodzone mleko z puszek z dodatkiem cukru pudru, ubić mikserem ok. 5 minut. Do tego dodać stygnącą galaretkę i dalej ubijać, aż masa zwiększy objętość i zacznie delikatnie gęstnieć. Na dno blachy układać biszkopty, delikatnie skropić wodą z cukrem, cytryną lub innym płynem, aby biszkopty nie były suche. Zalać ubitą masą, wstawić na chwilę do lodówki, aby zastygło. Następnie ułożyć owoce, zalać galaretkami. Ponownie włożyć do lodówki.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki

- 1 puszka mleka skondensowanego
- 2 galaretki do masy
- 2 galaretki na zalanie owoców
- biszkopty
- cukier puder ok. 1/2–1 szklanka
- owoce sezonowe np. truskawki

Składniki

- 250 g masła roślinnego
- 3/4 szklanki cukru
- 500 g mleka w proszku
- 3 łyżki kakao
- 5 paczek pokruszonych herbatników

Sposób przyrządzenia

W garnku na bardzo małym ogniu roztopić masło roślinne, dodając cukier, 7–8 łyżek wody i mieszać do czasu, aż cukier całkowicie się rozpuści. Wsypać mleko w proszku, energicznie mieszając, aby powstała jednolita, gładka masa. Dodać kakao według uznania (od ilości, jaką się wsypie, będzie zależała intensywność czekoladowego smaku bloku). Zdjąć garnek z ognia i dodać herbatniki. Ponownie postawić garnek z masą na małym ogniu i mieszać, gotować przez 2 minuty. Gorącą masę przełożyć do podłużnej formy wyłożonej folią. Wyrównać wierzch i lekko docisnąć. Odstawić do wystudzenia, a następnie włożyć do lodówki na 3 godziny. Po wyjęciu z formy pokroić na kawałki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Blok czekoladowy

Ciasto miodowe

Sposób przyrządzenia

Miód ucierać, a gdy stanie się biały, dodać mąkę. Nie przerywając ucierania, dodawać stopniowo żółtka, przyprawy i skórkę z pomarańczy. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą. Przełożyć ciasto do formy lub pojedynczych małych foremek. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C i piec ok. 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 szklanki miodu
- 2 szklanki mąki
- 9 jajek
- 1 łyżeczka posiekanej skórki z pomarańczy
- 1 łyżeczka przypraw: goździki, zielenie angielskie, kardamon
- 1/2 szklanki mielonych migdałów
- 1/2 szklanki wiśni kandyzowanych

Składniki na ciasto

- 200 g mąki krupczatki
- 200 g cukru
- 6 jajek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 2 szklanki wody,
- 1/2 kostki masła lub margaryny
- 1 1/2 szklanki cukru
- 2 cytryny średnie, skórkę zetrzeć i wycisnąć sok
- 1 budyń śmietankowy lub waniliowy
- 1 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka

Ciasto cytrynowe I

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka z cukrem ubijać 15–20 minut, dodać mąkę i proszek, lekko wymieszać, nałożyć na blachę natłuszczoną lub wyłożoną papierem i piec w temperaturze 175–180°C przez 15–20 minut. Po wystygnięciu ciasto przeciąć w połowie.

Krem: 1 1/2 szklanki wody, cukier, masło i sok z cytryny, ze startą skórką – zagotować, budyń i mąkę ziemniaczaną rozmieszać w 1/2 szklanki wody i wlać do zagotowanej wody, jajka roztrzepać i połączyć z budyniem (bardzo szybko mieszając, aby nie powstały grudki). Ciepły budyń nałożyć na przecięty biszkopt i przykryć drugą połową. Na wierzch dać polewę.

Polewa – lukier

6 kopiastych łyżek cukru pudru rozmieszać z sokiem cytrynowym do konsystencji gęstej śmietany (sok cytrynowy z butelki).

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 200 g margaryny
- 200 g cukru
- 250 g mąki pszennej
- 6 jajek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka amoniaku

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, żółtko utrzeć z mąką i ubitą pianą. Podzielić ciasto na 3 części. Do jednej dodać 1 białko; do drugiej – 30–40 g mielonych orzechów; do trzeciej – 2 łyżki kakao. Piec w temperaturze 175°C przez 15–20 minut. Rozpuścić 2 galaretki, dodać do nich wiśnie. Przygotować powidlą śliwkowe. Na biały placek wyłożyć powidlą i stygnącą galaretkę z wiśniami. Na nie ułożyć placek orzechowy, nałożyć powidlą i ubitą śmietanę (najlepiej w proszku z 1/2 szklanki mleka z dodaną zieloną galaretką). Na sam wierzch ułożyć placek kakaowy i udekorować polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Ciasto cytrynowe II

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, sok i skórkę z cytryny. Dobrze wymieszać i następnie dodać roztopioną, ciepłą margarynę i całość wymieszać. Wylać ciasto na wysmarowaną blachę. Piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 180°C przez 30–40 minut. Zrobić lukier i ciepłe ciasto można polukrować.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 6 jajek
- 350 g cukru
- 350 g margaryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1–2 cytryny sok i skórka
- lukier
- cukier puder

Fanta kuchen

Sposób przyrządzenia

Jajka wybić ze skorupki i oddzielić żółtka od białek. Białka ubić z 1 łyżką cukru. Żółtka, pozostały cukier, fantę zmiksować. Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia dodać do ubitych żółtek i wymieszać ubite białka. Wysoką blaszkę wyłożyć pergaminem. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Składniki

- 1 filiżanka fanty (oranżady)
- 2 filiżanki cukru
- 3 filiżanki mąki wrocławskiej
- 5 jajek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na ciasto

- 1/2 kostki masła lub margaryny
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mąki
- 5 jajek
- 1/2 porcji waniliowego proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 1/2 opakowania waniliowego lub śmietankowego budyniu (bez cukru)
- 1 szklanka mleka
- 200 g masła lub margaryny
- 3/4 szklanki cukru pudru ewentualnie 1 łyżka brandy lub rumu

Sposób przyrządzenia

Szklankę wody zagotować ze szczyptą soli w teflonowym rondelku, a gdy zawrze, dodać masło i gotować przez chwilę na małym ogniu. Następnie wsypać przesianą mąkę i szybko wymieszać drewnianą łyżką. Podgrzewać na niewielkim ogniu, stale mieszając, aż masa stanie się śliska i zacznie odstawać od brzegów rondelka. Zdjąć z ognia i lekko ostudzić, a potem wbijać po 1 jajku i nadal mieszać, na koniec dodać proszek do pieczenia. Podzielić ciasto na 2 części i upiec każdą część na oddzielnej blasze, w gorącym, nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku przez ok. 20 minut, nie otwierając drzwiczek podczas pieczenia. Przygotować budyń (nie dodając jednak ani cukru, ani masła). Masło utrzeć na krem z cukrem i jajkami, następnie dodawać po 1 łyżce ostudzonego budyniu, a na koniec dodać rum i brandy. Jedną warstwę karpatek posmarować kremem i przykryć drugą warstwą. Posypać obficie cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Karpátka

„Śmietnik”

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać i pokroić w kostkę, zasypać cukrem i pozostawić na 1 godzinę. Ubić żółtka, dodać jabłka, rodzynki i drobno posiekane orzechy. Dodać mąkę z sodą i proszkiem do pieczenia. Ubić pianę z białek i wszystko połączyć. Piec ok. 45 minut w temperaturze 180°C. Udekorować polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 jabłek
- 6 jajek
- 100 g rodzynek
- 100 g orzechów
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Kresowy gryczannik

(ciasto z mąki gryczanej, zawierającej błonnik)

Sposób przyrządzenia

Oddzielić żółtka od białek. Ubić białka, dodając 1 łyżkę cukru pudru. Utrzeć żółtka z cukrem pudrem, dodać mąkę, dodać proszek do pieczenia, wymieszać, dodać część białka i lekko wymieszać, dodać resztę białka i lekko wymieszać. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, przelać ciasto do formy i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C. Czas pieczenia w piekarniku 15–20 minut. Ciasto podawać z ubitą 30% śmietaną z cukrem waniliowym (1 opakowanie).

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

Wziąć suchą kaszę gryczaną, przebrać i zmielić w młynku do kawy albo w innym mikserze. Stosunek składników: 1–2–3, tj. na 1 jajko (na surowo) daje się 2 płaskie łyżki cukru pudru oraz 3 łyżki mąki gryczanej (powstałej w wyniku zmielenia kaszy gryczanej) i 1 płaską łyżeczkę proszku do pieczenia.

Ciasto Krysi

Sposób przyrządzenia

Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, pod koniec dodać cukier. Wymieszać 2 łyżki wody i żółtka, dodać mąkę ziemniaczaną i mąkę z proszkiem do pieczenia. Mieszać, aż powstanie jednolita masa. Przełożyć do posmarowanej masłem i posypanej mąką formy. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 35 minut. Wyjąć, poczekać, aż wystygnie. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić. Podgrzewać w rondelku, aż puszcza sok i zaczęną się rozpadać. Dodać cukier i galaretki w proszku. Gotować przez chwilę, od czasu do czasu mieszając. Nałożyć gorącą masę jabłkową na ciasto. Przygotować budyń. Odstawić do wystygnięcia. Masło utrzeć z cukrem na gładką masę. Cały czas ucierając, dodawać stopniowo budyń, aż powstanie jednolity krem. Na masie jabłkowej rozsmarować masę budyniową. 1/2 kostki masła, cukier, wodę i kakao podgrzewać na ogniu, ciągle mieszając, aż się zagotuje. Zdjąć z ognia, ostudzić i nałożyć na wierzch i boki placka.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na polewę

- 1/2 kostki masła
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżka wody
- 2 łyżki kakao

Składniki na ciasto

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki wody
- 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

Składniki na masę jabłkową

- 1,5 kg jabłek
- 2 opakowania galaretki
- cukier do smaku

Składniki na masę budyniową

- 500 ml mleka
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru pudru

Składniki na placki

Składniki na I placek

- 100 g margaryny
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 jajka

Składniki na II placek

- 100 g margaryny
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 jajka
- 2 łyżki kakao

Składniki na III placek

- jak wyżej
- 40 g mielonych orzechów

Składniki na masę

- 200 g cukru
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżki kakao
- 300 g masła
- 2 galaretki zielone
- 2 galaretki czerwone

Wedel przekładany

Sposób przyrządzenia

I placek: Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami. Dodać mąkę z proszkiem. Ubić pianę z białek, dodać do ciasta i wymieszać. Piec w temperaturze 180°C przez 20–30 minut.

II placek: Tak samo jak I placek, z tym że dodać kakao, a zmniejszyć o 2 łyżki ilość mąki.

III placek: Podobnie jak I placek. Na koniec dodać zmielone orzechy.

Masa: Cukier, mleko i kakao gotować 15 minut, ciągle mieszając. Utrzeć i dodać zimną masę. Galaretki rozpuścić oddzielnie i przestudzić.

Przełożenie placka

I placek – masa – galaretka zielona – II placek (kawowy) – masa – galaretka czerwona – III placek (orzechowy) – polewa.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Zebra

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, wymieszać pozostałe składniki. Ciasto podzielić na 2 równe części. Do jednej dodać 2 łyżki kakao, a do drugiej dodatkowo 2 łyżki mąki. Tortownicę o średnicy 24–26 cm wysmarować masłem i posypać tartą bułką. Na środek formy nakładać na przemian po 2 łyżki ciemnego i jasnego ciasta (ma się stopniowo rozlewać). Piec w rozgrzanym piekarniku do temperatury 180°C 50–55 minut. Pod koniec pieczenia sprawdzić patyczkiem, czy jest już gotowe. Wyjąć i po ostudzeniu ewentualnie pokryć jasną lub ciemną polewą do ciast.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 5 jajek
- 1 1/2 szklanki wody
- 1 szklanka oleju
- 3 szklanki mąki
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ewentualnie bakalie wedle uznania

Składniki na ciasto

- 4 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 250 g mąki
- 250 g cukru pudru lub cukru
- 2 łyżki kakao
- 1 szklanka oleju
- 5 łyżek letniej wody

Składniki na masę

Składniki na masę budyniową

- 2 budynie śmietankowe lub waniliowe
- 500 ml mleka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 szklanki kompotu z wiśni lub truskawek

Składniki na masę kremową

- 1 szklanka cukru
- 500 ml mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1–2 żółtka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 250 g masła

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Białka ubić z cukrem, żółtkami, wodą, olejem. Dodać mąkę z proszkiem i wymieszać. Podzielić na 2 części: I część – bez dodatków, do II części dodać kakao i dobrze wymieszać. Ciasto II wylać na foremkę. Delikatnie wylać ciasto I, równomiernie rozsmarować. Piec w temperaturze 160–180°C 30–45 minut.

Masa budyniowa: Budynie rozpuścić w mleku z dodatkiem mąki. Zagotować kompot i wlać do niego budyń. Zagotować i przestudzić.

Masa kremowa: Rozrobić mąkę i żółtka w 1/2 szklanki mleka. Resztę mleka zagotować, dodając cukier waniliowy i zwykły. Do gotującego się mleka dodać rozmieszane żółtka i zagotować. Utrzeć masło, dodać rozmieszane żółtka i zagotować. Dodać przestudzoną masę i dalej ucierać na jednolity krem.

Wykonanie placeka

Na upieczony placek nakładać ciepły (nie gorący) budyń z kompotu. Na budyń rozprowadzić masę kremową. Wierzch przyozdobić polewą.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Kruchy placek z marmoladą

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników przyrządzić ciasto. Rozwałkować na grubość 2–3 cm i ciasto podzielić na 2 części. Ułożyć na blachę, a na nie nałożyć marmoladę, przykryć drugą częścią rozwałkowanego ciasta. Następnie posmarować roztrzepanym jajkiem, włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec na złoty kolor 25–30 minut.

Poleca Wacława Kadajski, Głubczyce

Składniki

- 500 g mąki krupczatki
- 250 g masła
- 150 g cukru pudru
- 5 żółtek
- 1/2 proszku do pieczenia
- 3–4 łyżki kwaśnej śmietany

Ciasto „Jadzia”

Sposób przyrządzenia

Mąkę ze smalcem wyrobić nożem. Dodać miód, sodę, jajka i proszek do pieczenia. Wyrobić ciasto rękami. Następnie odstawić do lodówki na 2 godziny. Schłodzone ciasto podzielić na 4 równe części, każdą rozwałkować na wielkość blaszki i piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C, aż placki nabiorą złotego koloru. Odstawić do wystudzenia. Przygotować masę grysikową. Mleko podgrzać, dodać grysik i gotować, aż zgęstnieje. Następnie wmieszać cukier i ostudzić. Utrzeć masło, dodać ugotowany grysik i ewentualnie kilka kropel aromatu waniliowego, do smaku. Dobrze wymieszać. Na pierwszy placek nałożyć masę grysikową. Przykryć drugim. Rozsmarować dżem z czarnej porzeczki, przykryć trzecim. Nałożyć masę grysikową. Następnie przykryć czwartym plackiem. Nałożyć polewę lub posypać cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 750 g mąki
- 300 g smalcu
- 200 g miodu
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- dżem z czarnej porzeczki
- polewa czekoladowa lub cukier puder

Składniki na masę

- 3 szklanki mleka
- 3 łyżki grysiku
- 5 łyżek cukru
- 1 kostka masła, ewentualnie kilka kropel aromatu waniliowego

Składniki

Składniki na tortownicę o średnicy 22 cm

- ¾ kostki margaryny
- 6 łyżek oleju
- 6 jajek
- 11/3 szklanki cukru
- 2 szklanki mąki i 2 łyżki
- 3/4 szklanki maku
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kawy naturalnej zmielonej na pył

Składniki na polewę

- ½ szklanki cukru
- 100 g margaryny
- 5 łyżek mleka
- 1 łyżka kakao

Sposób przyrządzenia

Margarynę z cukrem utrzeć na puch i nie przerywając ucierania, dodawać po 1 żółtku. Następnie, cały czas mieszając, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Tak przygotowane ciasto podzielić na 3 części i do jednej dodać kawę, do drugiej mak, a do trzeciej 2 łyżki mąki. Na dno wysmarowanej tłuszczem blachy wlać ciasto z makiem, w środku zrobić łyżką rowek i wlać do niego ciasto z kawą, a następnie równo rozsmarować. Następnie ponownie zrobić łyżką dółek i wlać białe ciasto z mąką. Piec ok. 45 minut w temperaturze 180°C, na lekko brązowy kolor.

Polewa: Składniki polewy połączyć ze sobą w rondelku i mieszając, zagotować. Upieczone i przestudzone ciasto poleć przestudzoną polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Zachód Słońca

Ciasto z wodą mineralną

Sposób przyrządzenia

Całe jajka ubić z cukrem, dodać olej i wodę mineralną. Następnie dodać przesianą przez sito mąkę i proszek do pieczenia. Wszystko razem wymieszać i wylać na blachę wyłożoną papierem (blaszka prostokątna). Na wierzch ciasta położyć owoce i posypać cukrem. Do jabłek dodać cynamon. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku o temperaturze 180°C ok. 30 minut. Sprawdzić patyczkiem ciasto. Jeśli nie przywiera do patyczka, to oznacza, że ciasto jest już upieczone.

Poleca Irena Chudala, Przysiecz

Składniki

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1½ szklanki mąki
- 8 łyżek oleju
- 5 łyżek wody mineralnej gazowanej
- jabłka (mogą być też: maliny, jagody, śliwki)

Czerwony kapturek

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Margarynę, cukier i jajka utrzeć, dodać resztę składników, wyłożyć na wysmarowaną i wysypaną bułką tartą blachę, na ciasto położyć osączone wiśnie. Piec w temperaturze 170–180°C ok. 40 minut.

Krem: Śmietanę, cukier ubić na sztywno, pod koniec dodać śmietanki w proszku, cukier, kwaśną śmietanę i razem ubić. Wyłożyć na wystudzone ciasto. Na soku z wiśni (500 ml, jeżeli nie ma tyle soku, można dolać wody) ugotować 2 galaretki czerwone i wylać na gotowe ciasto. Dobrze schłodzić.

Poleca Agata Miemus, Lasowice Wielkie



Składniki

- 5 jajek
- 1 szklanka cukru,
- 6 łyżek oleju
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- owoce sezonowe lub z kompotu

Sposób przyrządzenia

Jajka z cukrem ubić, następnie dodać pozostałe składniki. Wymieszać mikserem na najniższych obrotach. Posmarować blachę margaryną, posypać bułką tartą, wylać na blachę ciasto i układać owoce. Piec w temperaturze 180°C ok. 45 minut.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki na ciasto

- 100 g margaryny
- 150 g cukru
- 200 g mąki
- 3 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki nutelli
- 1 słoik wiśni

Składniki na krem

- 500 ml śmietany kremówki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 małe śmietanki w proszku (do usztywnienia)
- 1 serek waniliowy 250 g
- 1 kwaśna śmietana 200 g
- 100 g cukru

Najszybsze ciasto

Bananowiec I

Sposób przyrządzenia

Biszkopt jasny: Białka należy ubić na sztywno, dodać do nich cukier i żółtka. Następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i całość lekko wymieszać. Wszystko to wylać na blaszkę i piec w temperaturze 160–180°C ok. 30–40 minut.

Biszkopt ciemny: Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem, na końcu kakao i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec w temperaturze 160–180°C ok. 30–40 minut.

W ciemnym i białym biszkopcie wyciąć kieliszkiem kółka wielkości plastra banana. 3 budynie śmietankowe ugotować w 1 litrze mleka i wystudzić. 300 g margaryny utrzeć z 300 g cukru. Następnie dodawać po 1 łyżce do budyniu i zmiksować. 2 galaretki wiśniowe rozpuścić w 2 szklankach gorącej wody. Biały biszkopt przeciąć na połowę, posmarować połową kremu. Nałożyć ciemny biszkopt z wyciętymi otworami. W otwory wlać tężącą galaretkę, a na to włożyć plaster banana. Położyć na to drugą połowę kremu i przyłożyć drugą połowę białego biszkoptu. Polać polewą i udekorować.

Dodatkowe składniki

- banany

Poleca Maria Bury, Prószków

Składniki na biszkopt

Składniki na biszkopt jasny

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na biszkopt ciemny

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 2–3 łyżeczki kakao
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 3 budynie śmietankowe
- 1 litr mleka
- 300 g margaryny
- 300 g cukru
- 2 galaretki wiśniowe
- 2 szklanki gorącej wody

Bananowiec II

Sposób przyrządzenia

Upiec biszkopt z 5 jajek: ubić 5 całych jajek z 5 łyżkami cukru, aż powstanie dosyć gęsta masa, następnie dosypywać 5 kopianych łyżek mąki i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, delikatnie całość mieszając, piec w temperaturze ok. 180°C ok. 20 minut.

Odłożyć na bok 2 banany, które zostaną wykorzystane na końcu do przyozdobienia ciasta. Pozostałe banany rozgnieść widelcem i powstałą masę łyżką dodawać do utartego z żółtkami masła, mieszając wszystko razem ze sobą. Na koniec do tego dodać galaretkę wiśniową rozpuszczoną w 1 niepełnej szklance gorącej wody (galaretka powstaje przez zmieszanie proszku galaretowego z gorącą wodą, przy czym wszystko należy wymieszać i ostudzić). Jak galaretka będzie tężeć, wymieszać ją z przyrządzoną wcześniej masą bananową. Masę tę wyłożyć na biszkopt i włożyć do lodówki, aż zastygnie. Rozpuścić kolejną galaretkę, agrestową, w 1 niepełnej szklance gorącej wody i jak stężeje wymieszać z ubitymi na sztywną pianę białkami, wszystko razem wymieszać i wlać na masę bananową, wstawić do lodówki, żeby wszystko zastygło. Na wierzch ułożyć plastry z 2 odłożonych wcześniej bananów i zalać je galaretką cytrynową (przyrządzoną z 500 ml wody).

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 5 łyżek cukru
- 5 kopianych łyżek mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 kg bananów
- 1 kostka masła
- 3 jajka
- 1 galaretka agrestowa (w proszku)
- 1 galaretka wiśniowa (w proszku)
- 1 galaretka cytrynowa (w proszku)

Poleca Monika Grek, Baborów



Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 5 łyżek mąki
- 5 łyżek cukru
- szczypta proszku do pieczenia

Składniki na ciasto

- mleko zagęszczone słodzone w puszcze (gotować 3 godziny)
- 300 g słonecznika
- 1/2 kostki margaryny
- 150 g cukru
- 4 łyżki wody
- 2 kostki masła

Składniki na masę

- 3 śmietany kremówki (500 ml) 36%
- 3 śmietany w proszku (waniliowe)
- 1 żelatyna – niebieska (wymieszać w niewielkiej ilości wrzącej wody)
- cukier puder do smaku
- wiórki kokosowe lub czekolada

Ciasto słonecznikowe I

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem na sztywną masę, na koniec stopniowo dodawać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać łopatką. Piec 15–30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 160–180°C.

Ciasto słonecznikowe: Margarynę, cukier i wodę roztopić, wsypać słonecznik i wymieszać. Blaszkę wyłożyć papierem do wypieków. Wyłożyć masę i upiec na złoty kolor. Gorący przesypać do naczynia i pokruszyć. Masło utrzeć, dodać karmel i słonecznik. Wyłożyć na biszkopt.

Krem: Śmietanę ubić, dodać śnieżki, cukier i rozpuszczoną żelatynę i wylać na masę, można posypać wiórkami kokosowymi lub czekoladą. Schłodzić w lodówce.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 300 g słonecznika łuskanego
- 4 łyżki cukru pudru
- 4 łyżki mleka
- 1 łyżeczka margaryny
- 1 kostka masła 250 g
- 1 puszka mleka skondensowanego
- 750 ml bitej śmietany
- 2 łyżki żelatyny
- 5 łyżek cukru
- 5 jajek
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 5 dużych łyżek mąki

Ciasto słonecznikowe II

Sposób przyrządzenia

Z jajek, cukru i mąki upiec biszkopt. Słonecznik, cukier puder, mleko i margarynę przesmażyć w garnku i wylać na blachę, upiec na złoty kolor, ostudzić. Połączyć z utartym masłem, dodać pokruszony słonecznik, wyłożyć na ciasto. Śmietanę ubić, dodać 2 łyżki rozpuszczonej żelatyny, wylać na krem słonecznikowy.

Poleca Teresa Neitzel, Żłinice

*Składniki
na ciasto*

- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 8 łyżek oleju
- 2 łyżki gorącej wody
- szczypta soli

*Składniki
na karmel*

- 1 kostka masła
- 1 puszka karmelu

*Składniki
na pestki*

- 300 g pestek
- 1/2 kostki margaryny
- 4 łyżki mleka
- 1/2 szklanki cukru

*Składniki
na polewę*

- gorzka czekolada
- 2 łyżki masła

Ciasto z pestkami słonecznika

Sposób przyrządzenia

5 białek ubić ze szczyptą soli, dodać 1 szklankę cukru; dalej ubijając, dodawać 5 żółtek, proszek do pieczenia, mąkę, 8 łyżek oleju, 2 łyżki wody i 2 łyżki kakao. Wszystko wylać na blachę i piec ok. 40 minut. Po upieczeniu wystudzić i przeciąć na 2 części. 300 g pestek, 1/2 kostki margaryny, 4 łyżki mleka i 1/2 szklanki cukru zagotować, następnie na blachę wyłożyć pestki i piec ok. 15 minut na złoty kolor, ostudzić. Puskę karmelu utrzeć na puch wraz z kostką masła. Jedną połowę biszkoptu posmarować karmelem, na to położyć ostudzone pestki, które ponownie należy posmarować karmelem, na koniec przykryć drugą połową biszkoptu. Zrobić polewę, rozpuszczając gorzką czekoladę, dodać 2 łyżki masła. Rozsmarować na biszkopt.

Poleca Walentyna Kuryło, Prószków

Ciasto z ryżu dmuchanego

(na dużą blachę)

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem na sztywną masę, na koniec stopniowo dodawać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać łydką. Piec 15–30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 160–180°C.

Masa: Wszystkie składniki zagotować razem, lekko przestudzić, dodać 3 szklanki mleka w proszku (łaciatego), 1½ paczki ryżu dmuchanego (900 g) wymieszać z masą.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki na biszkopt

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 5 łyżek mąki
- 2 łyżki kakao
- szczypta proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1½ kostki margaryny
- 1 szklanka mleka
- 1½ szklanki cukru
- 5 łyżek kakao

Składniki na ciasto

- 250 g margaryny
- 250 g cukru
- 250 g mąki
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 5 jajek

Składniki na krem

- 1 litr mleka
- 3 budynie waniliowe
- 2 jajka
- 2 łyżki ajerkoniaku
- dżem brzoskwiniowy
- 2 kostki masła
- 2 łyżki cukru

Wieniec frankfurcki

Sposób przyrządzenia

Cukier, masło i żółtka oraz mąkę wymieszać i dodać białka ubite na pianę. Wszystko wymieszać i masę wlać do formy do pieczenia (okrągłej z otworem) i piec w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 1 godziny.

Krem: Masło ubić na masę, dodać jajka i cukier, ugotowany i ostudzony budyń dodać do masy. Całość wymieszać, można dodać jeszcze cukru pudru. Ciasto podzielić na 3 równe koła, dolne posmarować dżemem, a średnie i górne masą kremową. Kremem posmarować także pozostałą część tortu. Cały tort obsypać migdałami, które wcześniej zostały zeszlone na maśle z cukrem i olejem migdałowym.

Poleca Sylwia Ułasz, Prószków

Ciasto kremowe z rodzynkami maczanymi w alkoholu

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. Dodać cukier i żółtka, dalej ubijać. Podczas ubijania dodać 3 łyżki ciepłej wody. Na końcu dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać. Ciasto wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 10–15 minut w temperaturze 180°C.

Masa kremowa: Z podanych składników zrobić zwykły budyń. Gdy będzie chłodny, połączyć z 1 kostką margaryny.

3 godziny przed przygotowaniem ciasta należy 200 g rodzynek zalać wódką 40%. Rozpuścić 2 czekolady mleczne, do których należy dodać odsączone rodzynki. Gdyby polewa okazała się za gęsta, należy dodać trochę wódki. Na biszkopt wyłożyć krem budyniowy, który trzeba polać polewą z rodzynkami.

Poleca Ewa Kaźmier, Prószków

Składniki na biszkopt

- 4 jajka
- 8 łyżek mąki
- 7 łyżek cukru
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 2 budynie
- 500 ml wody
- 4 łyżki cukru

Dodatkowe składniki

- 1 kostka margaryny
- 2 czekolady mleczne
- 200 g rodzynek, (wsypać do garnuszka)
- wódka 40% (trzeba jej tyle, aby zakryła rodzynki w garnuszku)

Maknik

Sposób przyrządzenia

Utrzeć masło z żółtkami, cukrem, mąką, migdałami mielonymi, jabłkami i 1 łyżką proszku do pieczenia. Na końcu dodać pianę z białek. Lekko wymieszać. Piec w podłużnej blaszce w temperaturze 175°C ok. 30 minut. Należy sprawdzać patyczkiem, czy ciasto się upiekło.

Poleca Maria Szewczyńska, Opole

Składniki

- 1 kostka masła (200 g)
- 1 szklanka białek lub 5 jajek
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka maku (suchego)
- 11/3 szklanki cukru do ubijania piany z białek lub jajek
- 200 g mielonych migdałów
- rodzynki namoczone i odsączone oraz obsypane mąką
- 1 1/2 jabłka startego
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Składniki na ciasto

- 600 g mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny
- 2 całe jajka
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 1 łyżka śmietany

Składniki na masę

- 1 kostka margaryny
- 3 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 5 łyżek kaszy manny

Składniki na polewę

- 3 mleczne czekolady
- orzechy włoskie

Ciasto „Stefanek”

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Podane składniki poszatkować nożem, zagnieść ciasto, podzielić na 3 części. Każdą z nich osobno rozwałkować i upiec w temperaturze 180°C ok. 15–20 minut.

Masa: Mleko, cukry, kaszę ugotować. Ugotowaną masę utrzeć z 1 kostką margaryny i przekładać placki.

Polewa: Czekoladę rozpuścić i polać nią ciasto. Poukładać obrane połówki orzechów włoskich w proporcji 1 na porcję.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Królewiec

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Białka ubić na sztywno, dodać cukier, żółtka i mąkę z proszkiem do pieczenia. Ubijać przez 10 minut. Piec w temperaturze 170°C do 25 minut.

Ciasto piernikowe: Ciasto zagnieść. Podzielić na 2 części, upiec każdą z nich osobno w temperaturze 170°C przez ok. 15 minut.

Masa: Mleko zagotować z margaryną i cukrem. Na gotujące się mleko wlać mąkę wymieszaną wcześniej w zimnym mleku.

Poncz: 1 szklanka mocnej herbaty, 2 łyżeczki cukru, sok z 1 cytryny i alkohol.

Polewa: 3 mleczne czekolady (rozpuścić).

Sposób ułożenia (idąc od dołu do góry)

piernik i poncz – gorąca masa – biszkopt i poncz – gorąca masa – piernik – polewa

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- 1 margaryna
- 100 g cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 1/2 łyżki mąki pszennej
- cukier waniliowy

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka maki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na ciasto piernikowe

- 2 jajka
- 500 g mąki
- 1 margaryna
- 100 g cukru
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

„Niebo w gębie”

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Urobić z tych składników ciasto, rozdzielić na 2 części i upiec oddzielnie na 2 blachach w formie cienkiego placka, przy czym blachy użyte do tego nie mogą mieć z jednej strony ścianki, aby ciasto można było z nich łatwo wysunąć (bo inaczej się połamie).

Masa z jabłek: Jabłka obrać, zetrzeć na tarce na oczkach warzywnych, dodać cukier i galaretkę w proszku, wszystko zmieszać ze sobą i usmażyć. Po wystudzeniu nałożyć na jeden z placków.

Masa orzechowa: Jajka ubić z 3 łyżkami cukru, masło utrzeć na puszystą masę, do masła powoli dodawać jajka ubite z cukrem i delikatnie mieszać. Śmietanę lekko zagotować z mielonymi orzechami, ostudzić. Połączyć masę z orzechami wraz z masą z jajkami i cukrem, wszystko razem wymieszać. Otrzymaną w ten sposób masę wyłożyć na placek, na którym jest już położona masa jabłkowa. Następnie wszystko przykryć drugim plackiem. Obłać polewą albo posypać cukrem pudrem.

Poleca Monika Grek, Baborów

Dodatkowe składniki

- 150 g orzechów
- 3/4 szklanki słodkiej śmietany

Składniki na ptasie mleczko

- 2 galaretki ananasowe
- 500 ml wody
- sok z ananasów
- 500 ml śmietany kremówki

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku

Składniki na kokos

- 5 białek
- 270 g kokosa
- 250 g cukru

Składniki na krem

- 5 żółtek
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 kostka margaryny
- 200 g orzechów krojonych
- 200 g płatków migdałów
- 200 g rodzynek
- 1 puszka ananasów krojonych
- 1/2 szklanki likieru jajecznego

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 200 g margaryny
- 2 żółtka
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

Składniki na masę z jabłek

- 1 kg jabłek
- 1 szklanka cukru
- 1 galaretka cytrynowa

Składniki na masę orzechową

- 200 g masła
- 2 jajka
- 3 łyżki cukru



Dobre ciasto

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Kokos: Białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych białek dodać kokos i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Krem: 5 żółtek, 1 szklankę cukru pudru i 1 kostkę margaryny razem wymieszać i do tego dodać krojone orzechy, płatki migdałowe, rodzynek, krojony ananas i na koniec dodać likier jajeczny. Wszystko razem wymieszać i wyłożyć na biszkopt. Na masę położyć upieczony placek kokosowy. Na kokos przygotować ptasie mleczko.

Ptasie mleczko: W wodzie i soku z ananasów ugotować galaretki, ubić kremówkę i połączyć z tężejącą galaretką. Tę masę wyłożyć na wierzch ciasta.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ciasto wymyślne

Sposób przyrządzenia

I: Jabłka pokroić w kostkę, dodać mąkę, olej, ubite jajka i pokrojone orzechy. Wyłożyć na blachę i piec 10 minut w temperaturze 180°C.

II: Ubić pianę, dodać kokos, ułożyć kopczyki na warstwie I.

III: Margarynę utrzeć z cukrem, dodać pozostałe składniki i rozłożyć na ciasto między kokosem. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 125 g masła
- 200 g cukru
- 2 jajka
- 1 paczka cukru waniliowego
- bakalie według uznania (rodzynki, owoce kandyzowane)
- 500 g mąki
- proszek do pieczenia (mała paczka – 15 g)
- 25 g sera (z wiaderka przemielony)

Weihnachtstollen

Sposób przyrządzenia

*M*asło, cukier, jajka i cukier waniliowy ubić na jednolitą masę. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, bakalie i ser i znowu wszystko dobrze wymieszać – aż do uzyskania jednolitego ciasta. Ciasto przełożyć do podłużnej formy nasmarowanej tłuszczem i piec ok. 45 minut w temperaturze 150–180°C.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

Składniki na I warstwę

- 21/2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 6 jabłek
- 3 jajka
- 120 g oleju
- 1 szklanka orzechów
- 11/2 łyżeczki sody i proszku do pieczenia

Składniki na II warstwę

- 7 białek
- 220 g cukru
- 220 g wiórków kokosowych

Składniki na III warstwę

- 80 g margaryny
- 3/4 szklanki cukru
- 11/2 szklanki mąki pszennej
- 3/4 szklanki mleka
- 3/4 słoika dżemu
- 1–2 jajka
- 11/2 łyżeczki proszku
- 2 łyżki kakao

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- 200 g margaryny
- 50 g cukru
- 4 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na pianę

- 4 białka
- 180 g cukru
- pokrojone orzechy

Składniki na krem

- 3 łyżki cukru
- 11/2 szklanki mleka
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Zagnieść ciasto, podzielić na 2 części. Pierwszą część rozłożyć na wyłożonej papierem i posmarowanej olejem blaszce i włożyć do rozgrzanego do temperatury 180°C piekarnika. Piec 20 minut.

Piana: Drugą część również rozłożyć na tę samą blaszkę, smarować cienko dżemem. Ubić pianę z białek i dodać cukier, następnie wylać pianę na dżem. Pianę posypać pokrojonymi orzechami. Włożyć do rozgrzanego do temperatury 150°C piekarnika i piec 40 minut.

Krem: 1 szklankę mleka zagotować, a do pozostałej ilości mleka wsypać mąkę i cukier i wymieszać, a następnie wlać na gotujące się mleko. Wymieszać, zagotować i odstawić do schłodzenia. Masło utrzeć i dodawać powoli schłodzony budyń. Przełożyć kremem upieczone 2 ciasta, ten z białkiem położyć na wierzch.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pyszotka

Ciasto migdałowe z wiśniami

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystkie składniki razem wymieszać i zagnieść ciasto. Podzielić na 2 części (każdą część piec osobno). Wyłożyć na okrągłą tortownicę (będzie tego mało). Przyrządzić pianę.

Piana: Z 3 białek ubić pianę i dodać 130 g cukru, ubić na bardzo sztywno (ubijać 2 razy, na każdą część osobno). Ubitą pianę rozłożyć na ciasto i posypać płatkami migdałów (pianę ułożyć nierówno, aby były pagórki). Piec ok. 40 minut, najpierw w temperaturze 180°C przez 10 minut, a później w temperaturze 120°C, aby białko wyschło.

Masa: Kisiel ugotować tak, jak napisano na opakowaniu, tylko zamiast wody gotować na soku z wiśni (ma być tego ok. 500 ml). Do gorącego kisiela wsypać galaretkę (dobrze wymieszać) i dodać wiśnie, gdy to wystygnie, wyłożyć na 1 ciasto. Ubić śmietanę kremówkę z cukrem waniliowym i sztywniakami do śmietany. Wyłożyć na masę wiśniową. Drugą połowę ciasta pokroić na 16 kawałków i poukładać te kawałki na bitą śmietanę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1,5 kg mąki pszennej przesianej
- 1 szklanka cukru
- 3 łyżki kakao
- 1 kostka margaryny
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- 4 jajka
- 5 łyżek wody

Składniki na masę

- 350–400 g sera białego
- 3 jajka
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 kostki margaryny
- wiórki kokosowe

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 180 g cukru
- 180 g mąki
- 1 łyżeczka proszku

Składniki na ciasto

- 1 litr soku wielowocowego (multiwitaminy – z kartonu)
- 3 galaretki czerwone
- 4 banany
- 500 ml śmietany kremówki
- 2 sztywniki do śmietany
- 3 łyżeczki żelatyny

Składniki na ciasto

- 150 g cukru
- 150 g margaryny
- 200 g mąki
- 6 żółtek
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na pianę

- 6 białek
- 260 g cukru

Składniki na masę

- 1 słoik wiśni drylowanych
- 1 kisiel wiśniowy
- 1 galaretka wiśniowa
- 500 ml śmietany kremówki
- 2 paczki cukru waniliowego
- 2 paczki sztywniku do śmietany

Izaura (ciasto z serem białym)

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, kakao i cukier waniliowy gotować ok. 5 minut i odlać 1/2 szklanki (na polewę), resztę ostudzić i do niej dodać 4 żółtka i wymieszać na jednolitą masę, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i dobrze wymieszać. Na koniec dodać ubitą pianę z 4 białek i całość lekko wymieszać.

Masa serowa: Ser przemleć, połączyć z pozostałymi składnikami, utrzeć na gładką masę i wyłożyć na ciasto. Piec ok. 60 minut w temperaturze ok. 200°C. Po upieczeniu poleć polewą i posypać wiórkami.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Ciasto z multiwitaminą

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem na sztywną pianę. Do ubitych jajek powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C.

Biszkopt posmarować dżemem. Galaretki ugotować na soku wielowocowym. Banany pokroić wzdłuż i poukładać na biszkopt, na to wlać schłodzoną galaretkę. Ubić śmietanę ze sztywnikiem i wyłożyć na galaretkę. Zrobić kratki ze śmietany i do krutek wlać likier jajeczny.

Dodatkowe składniki

- dżem truskawkowy
- likier jajeczny

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Ciasto z polewą chałwową

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę, żółtka i cukier utrzeć, dodać mąkę z proszkiem i pianę z 4 białek. Ciasto podzielić na 2 części i do jednej dodać kakao. Kakaową część wyłożyć na blachę. Ubić pianę z 4 pozostałych ubitych białek, dodać 1/2 szklanki cukru i 100 g wiórków kokosowych, ubić pianę wyłożyć na ciasto. Zetrzeć jabłka na tarce o grubych oczkach, odcisnąć sok i rozłożyć na pianie, a następnie położyć białe ciasto. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

Polewa: Wszystko razem gotować 5 minut (uważać, żeby się nie przypaliło) i poleać tym gorące ciasto.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki

- 8 żółtek
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny
- 1 kg jabłek
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 szklanki cukru do białek
- 100 g wiórków kokosowych

Składniki na polewę

- 100 g chałwy
- 100 g margaryny
- 4 łyżki cukru pudru
- 3 łyżki mleka

Składniki na biszkopt

- 5 jajek
- 10 łyżek cukru
- 1 płaska łyżka proszku do pieczenia
- 5 kopianych łyżek mąki pszennej

Składniki na masę

- 2 budynie waniliowe lub śmietankowe
- 1 galaretka cytrynowa
- 1 cukier waniliowy
- 1/2 kostki masła
- 1/2 kostki margaryny
- 2 jajka (oparzone)
- 1 cytryna

Składniki na bitą śmietanę

- 500 ml śmietany kremówki
- 2 fiks do śmietany
- 3 opakowania ciastek petit beurre

Składniki na polewę

- 1 cytryna
- cukier puder

Cytrynowiec fantastyczny

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: 5 jajek zmiksować, dodać 10 łyżek cukru i nadal miksować mikserem ok. 5–8 minut, dodać proszek do pieczenia, mąkę i delikatnie mieszać (nie mikserem). Biszkopt piec przez około 10–15 minut w temperaturze 180°C.

Masa cytrynowa: Ugotować 2 budynie w 500 ml wody, do gorącego budyniu dodać galaretkę cytrynową (proszek) i cukier waniliowy, całość wymieszać. Następnie do gorącego budyniu dodać 1/2 kostki masła, 1/2 kostki margaryny (masło i margarynę pokroić w kostkę), dobrze wymieszać, aż tłuszcz się rozpuści. Do masy dodać 2 utrzepane i uprzednio oparzone żółtka, całość dokładnie wymieszać. Na koniec do całości dodać pianę z ubitych 2 białek i całość ponownie dokładnie wymieszać. Do masy można dodać sok z całej cytryny i startą skórkę (masa staje się bardziej cytrynowa). Gorącą masę cytrynową wylać na ostudzony biszkopt. Ubić śmietanę, dodać 2 fiks do śmietany i wyłożyć na masę cytrynową. Na warstwę bitej śmietany ułożyć ciastka petit beurre i poleać je polewą cytrynową (sok z 1 cytryny wymieszać z cukrem pudrem aż do załączenia cukru).

Poleca Elżbieta Grek-Kaniuka, Opole

Śmietankowiec

Sposób przyrządzenia

2 galaretki przygotować według przepisu (z mniejszą ilością wody) i wylać na talerze, aby po zastygnięciu łatwo było pokroić je w kostkę. Biskopki pokroić w kostkę i wyłożyć do tortownicy, posypać bakaliami. Żelatynę rozpuścić w małej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, zalać $\frac{3}{4}$ szklanki wrzątku. Śmietanę wymieszać z cukrem pudrem, sokiem z cytryny i przygotowaną uprzednio żelatyną. Do tak przygotowanej śmietany włożyć pokrojone galaretki. Gdy śmietana troszkę zgęstnieje, wlać ją do tortownicy i wszystko wymieszać. Gdy zastygnie, ułożyć owoce i zalać trzecią galaretką.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 szklanki śmietany
- 1 szklanka cukru pudru
- 100 g biskoptów
- 3 galaretki o różnym smaku
- sok z cytryny
- 6 łyżeczek żelatyny
- bakalie i owoce

Składniki na ciasto

- 7 jajek
- 5 łyżek ciepłej wody
- 250 g cukru
- 150 g mąki wrocławskiej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 4 jajka
- 200 g cukru
- 500 ml mleka
- 1 cukier waniliowy

Frankfurter

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Jajka umyć i wybić ze skorupki. Ubić je z wodą i cukrem. Mąki i proszek do pieczenia przesiać i dobrze ze sobą wymieszać. Mąkę wsypać do ubitej masy i delikatnie wymieszać. Wlać do prodiżowej formy z dziurą w środku wyłożonej pergaminem. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 180°C.

Krem: Jajka wybić ze skorupki i ubić z cukrem. Mleko zagotować z cukrem waniliowym. Do gotującego się mleka wlać ubite jajka, mieszać. Wystudzić. $1\frac{1}{2}$ masła utrzeć mikserem i dodawać po trochu budyniu. Ciasto przekroić na 3 placki. Położyć dolny placek, posmarować go dżemem i kremem. Na to nałożyć kolejny placek, posmarować kremem i dać ostatni placek. Całość, także boki, posmarować kremem. 100 g kokosa i 2 łyżki cukru podsmażyć na patelni, cały czas mieszając, aż osiągnie się złoty kolor. Przygotowanym kokosem posypać całe ciasto.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 250 g mąki
- 150 g masła
- 100 g cukru
- 2 żółtka
- 4 łyżki śmietany
- proszek do pieczenia

Ciasto „Rzeszowiak”

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Z podanych składników zagnieść ciasto, rozwałkować i wyłożyć na blachę. Na ciasto układać na przemian rzędami wzdłuż blachy masę makową i orzechową, całość zalać masą serową.

Masa makowa: Mak sparzyć, zemleć 2 razy. Utrzeć żółtka z cukrem, dodać mak, białka ubić i dodać do maku, lekko wymieszać.

Masa orzechowa: Mleko zagotować z cukrem, wsypać orzechy, wymieszać i wystudzić. Białka ubić, dodać do masy i lekko wymieszać.

Masa serowa: Masło utrzeć z cukrem pudrem i żółtkami, dodać zmielony ser. Ubić pianę, dać mąkę i budyń, lekko wymieszać.

Wszystko piec ok. 1 godziny w temperaturze 175°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na masę

Składniki na masę makową

- 250 g zmielonego maku
- 1 szklanka cukru
- 2 jajka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka miodu
- zapach migdałowy

Składniki na masę orzechową

- 350 g zmielonych orzechów
- 1 szklanka cukru
- 1 płaska łyżka masła

- $\frac{1}{2}$ szklanki mleka

- 2 białka

Składniki na masę serową

- 1 kg sera
- 200 g masła
- 6 jajek
- 400 g cukru
- 100 g rodzynek
- 1 budyń waniliowy
- 1 łyżka mąki pszennej
- cukier waniliowy

Pyszczki

Sposób przyrządzenia

Margarynę posiekać z mąką. Dodać żółtko, śmietanę, rozpuszczone w cukrze drożdże i zapach lub cukier waniliowy. Włożyć jednolitą masę po wyrobieniu do lodówki na 1 godzinę. Rozwałkować na placek niezbyt gruby, wycinać krążki szklanką. W środek włożyć kawałek jabłka lub masę serową. U góry złączyć krążek. Posmarować białkiem. Piec na złoty kolor.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g mąki
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 60 g drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 1/2 kostki margaryny
- sól
- po 1 żółtku i białku
- zapach lub cukier waniliowy
- jabłka lub masa serowa do nadziewania

Składniki na ciasto

- 1 szklanka mąki
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1/2 kostki margaryny
- 1 jajko
- 1/3 łyżeczki amoniaku
- proszek do pieczenia

Składniki na masę

- Składniki na masę jabłkową**
- 2 kg jabłek (najlepiej renety)
 - 100 g cukru
- Składniki na masę orzechową**
- 300 g orzechów
 - 1/2 szklanki mleka
 - 250 g masła
 - 150 g cukru

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników upiec placek. Jabłka zetrzeć na tarce i rozsmarować, dodając pod koniec 2 galaretki. Ciepłe jabłka wyłożyć na upieczony placek. Orzechy zemleć (odłożyć trochę do dekoracji całego ciasta) i zalać gotującym się mlekiem (mniej niż 1/2 szklanki). Utrzeć masło z cukrem na pulchną masę i dodawać orzechy, ciągle ucierając. Gotową masę wyłożyć na jabłka, na wierzch polewa i posypać resztą zmielonych orzechów.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole



Poemat

Placek z suchego maku

Sposób przyrządzenia

Placek: Białka ubić, dodać cukier, potem mak, kokos i proszek do pieczenia. Wszystko wymieszać i upiec. Piec w temperaturze 170°C przez 20 minut.

Masa: Ugotować budyń, dodając cukier i żółtka. Gdy wystygnie, utrzeć z kostką masła. 2 galaretki rozpuścić w 1 szklance wody. Na masie można ułożyć owoce i zalać galaretką.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na placek

- 230 g cukru
- 230 g suchego maku
- 230 g kokosa
- 9 białek

Składniki na masę

- 1 budyń śmietankowy
- 3 łyżki cukru
- 5 żółtek
- 1 kostka masła
- 2 galaretki (i 1 na wierzch ciasta)
- owoce

Placek z otworami

Sposób przyrządzenia

Placek: Upiec 2 placki z podanych składników. Piec w temperaturze 175°C przez 35 minut, potem przekroić go na pół.

Biszkopt: Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka, na koniec dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i upiec. Piec w temperaturze 175°C przez 35 minut.

Krem: Z mleka, obu mąk i żółtka ugotować budyń. Po wystudzeniu dodawać go do utartego masła z cukrem. Dodatkowo przygotować 2 galaretki. Placek ciemny posmarować połową kremu, na niego nakładać placek biszkoptowy z wyciętymi (kieliszkiem) otworami, w dziurki nakładać galaretkę, ponownie posmarować kremem i przykryć drugim plackiem ciemnym. Całość dekorować polewą czekoladową i kokosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 250 g margaryny
- 150 g cukru pudru
- 3 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- proszek do pieczenia
- cukier waniliowy

Składniki na masę

- 1/2 kostki masła
- 100 g cukru
- 300 g orzechów krojonych
- 2 łyżki miodu

Placek z orzechami

Sposób przyrządzenia

Zrobić ciasto i podzielić na 2 części.

Masa: Masło, cukier, miód i 2 łyżki wody roztopić w garnku, dodać pokrojone orzechy i podsmażyć 4 minuty. Wyłożyć na placki i piec w temperaturze 175°C przez 40 minut. Po upieczeniu placki przełożyć dodatkową masą: z masła orzechowego, utartego z margaryną i budyniem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na placek

- 8 jajek
- 160 g cukru
- 240 g mąki (odjąć 2 łyżki, a dać 3 łyżki kakao)
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na ciasto

- 4 jajka
- 150 g mąki krupczatki
- 150 g cukru i 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka mąki pszennej i 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 żółtko
- 150 g masła
- 150 g cukru

Składniki na ciasto

- 4 jajka
- 200 g cukru
- 500 ml mleka
- 1 cukier waniliowy

Składniki na masę

- 500 ml mleka
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 jajko
- cukier cynamonowy
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 margaryna
- 2 łyżeczki kakao

Dodatkowe składniki

- spirytus
- dżem porzeczkowy
- herbatniki

Przekładaniec

Sposób przyrządzenia ciasta

Jajka wybić ze skorupki i oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywno, dodać cukier i dalej ubijać, aż cukier się rozpuści, dodać żółtka. Na koniec wsypać mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia, delikatnie wymieszać. Wylać do kwadratowej formy wyłożonej pergaminem. Piec w temperaturze 150–170°C ok. 30 minut. 1 1/2 szklanki mleka zagotować z cukrem cynamonowym, w reszcie mleka rozrobić mąkę i jajko. Ugotować budyń. Margarynę utrzeć z cukrem pudrem, następnie dodać wystudzony budyń. Masę podzielić na 2 części, do jednej dodać kakao. Biszkopt podzielić na 2 części, pierwszą część biszkoptu nasączyć spirytusem. Następnie posmarować dżemem porzeczkowym, na dżem wysmarować 3/4 masy białej, a na masie ułożyć herbatniki moczone w spirytusie i wysmarować 3/4 kremu kakaowego. Następnie drugi płatek ciasta. Kremem białym posmarować górę i przyozdobić ciemnym kremem. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i popisać górę ciasta.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Placek z kawą

Sposób przyrządzenia

Białka ubić, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i amoniakiem. Wyłożyć ciasto na blachę, po wierzchu posypać kawą mieloną (nie rozpuszczalną ani cappuccino) i upiec. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut. Przygotować ciasto biszkoptowe.

Masa: Cukier, wodę, kakao zagotować (ok. 10 minut) i ostudzić. Masło dobrze utrzeć, dodawać po 1 żółtku i polewać kakao.

Placek przekroić na pół, przełożyć połową masy, biszkoptem, drugą połową masy i przykryć drugą częścią. Można udekorować polewą czekoladową.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 7 białek
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- proszek do pieczenia i amoniak

Składniki na masę

- 7 żółtek
- 2 łyżki kakao
- 3/4 szklanki wody
- 1 szklanka cukru
- 11/2 kostki masła

Składniki na placek

Składniki na placek orzechowy

- 7 białek
- 250 g cukru
- 250 g mielonych orzechów
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Składniki na placek kruchy

- 400 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka cukru pudru
- cukier waniliowy
- 3 jajka
- proszek do pieczenia i amoniak

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników upiec placek i 7 roladek z makiem. Mak na roladki przygotować jak do makowca (sparzyć ok. 300 g maku). Roladki upiec.

Ciasto złożyć w następujący sposób: na placek orzechowy wyłożyć połowę kremu (w nim paski galaretki), na wierzch roladki makowe i druga warstwa kremu (w nim bakalie), przykryć plackiem kruchym i dekorować polewą.

Składniki na krem

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

- 1 litr mleka
- po 4 łyżki mąki pszennej i ziemniaczanej
- 2 kostki masła
- 5 łyżek cukru

Placek makowy

Sposób przyrządzenia

Ciasto ciemne: Utrzeć składniki, na koniec dodać pianę z białek i upiec 2 placki. Piec w temperaturze 160°C przez 25 minut.

Ciasto białe: Białka ubić z cukrem i delikatnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Upiec jeden placek w temperaturze 165°C przez 35 minut.

1 kg jabłek zetrzeć na grubych oczkach tarki i gotować 10 minut bez wody pod przykryciem. Wsypać 2 galaretki. Z 6 żółtek, 12 łyżek cukru pudru utrzeć krem. Dodać 3 łyżki mąki ziemniaczanej i 2 łyżki mąki pszennej, cukier i 1 litr mleka i zagotować budyń. Utrzeć go z kostką masła.

Ciasto złożyć w całość, w następującej kolejności: placek ciemny + krem + placek biały + jabłka + krem + placek ciemny + polewa.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto ciemne

- 150 g margaryny
- 8 jajek
- 30 g kakao
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 250 g cukru
- 100 g maku (sparzyć i zemleć 2 razy)
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Składniki na ciasto białe

- 1 szklanka białek
- 300 g cukru
- 60 g mąki pszennej
- 60 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Pawi ogon

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Przygotowane ciasto włożyć na 2 godziny do lodówki. Podzielić na 4 części, z jednej upiec placek. Pozostałe 3 części rozwałkować na długość blachy, posmarować powidłem i posypać orzechami (ok. 200 g posiekanych orzechów), następnie zwinąć rolady, piec ok. 20–30 minut w temperaturze 200°C.

Krem: W ½ szklanki mleka rozrobić jajka i obie mąki, resztę mleka zagotować z cukrem i ugotować budyń. Margarynę utrzeć i dodawać po 1 łyżce wystudzony budyń. Galaretki rozpuścić według przepisu. Na upieczony cienki placek wyłożyć połowę kremu. Na kremie ułożyć upieczone rolady, pomiędzy zalać galaretką. Po zastygnięciu galaretki wyłożyć drugą część kremu, przykryć biskoptem (upieczonym dodatkowo), udekorować polewą.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki na ciasto

- 1 kostka margaryny
- 3 szklanki mąki
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na krem

- 1 litr mleka
- 1 szklanka cukru kryształ
- 1 cukier waniliowy
- 3 jajka
- 1 kostka margaryny
- 4 łyżki mąki pszennej
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 galaretki

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 4 żółtka (białka dodać do maku)
- 2 całe jajka
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 60 g drożdży (rozprowadzić w śmietanie)
- 500 g mąki

Sposób przyrządzenia

N podanych składników zarobić ciasto i włożyć do lodówki na 1 godzinę. Następnie podzielić je na 3 części i rozwałkować. Piec ok. 10 minut w temperaturze 180°C.

Pakowaniec

Sposób przyrządzenia

Zagotować lukier, obrane jabłka pokroić i włożyć do lukru. Smażyć aż do zgęstnienia. Można dodać galaretkę. W formie do pieczenia układać warstwę ciasta. Na ciasto układać w rzędach, paskach różne nadzienie, np. wiśnie z zalewy, masę orzechową, nadzienie jabłkowe, masę makową, rozsmażone zielone pomidory z cukrem. Przykryć to wszystko warstwą ciasta i ponownie układać rzędy nadzienia, ale w odwrotnej kolejności. Pod nadzienia mokre (typu jabłka lub wiśnie) należy podsypać odrobinę bułki tartej. Całość przykryć trzecią warstwą ciasta, posmarować białkiem i głęboko nakłuwać widelcem. Piec ok. 40–50 minut w temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na nadzienie

- 1 kg jabłek
- 300 g cukru i 1/2 szklanki wody (na lukier)
- galaretka jasna

Nugat

Sposób przyrządzenia

*C*ukier zalać mlekiem i chwilę gotować. Wsypać kakao, posiekane orzechy i znów gotować. Dodać pokruszone herbatniki, masło i mieszać aż do połączenia się składników. Gorący nugat nakładać na wafel.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 szklanki cukru
- 14–16 łyżek mleka
- 300 g orzechów
- 50 g kakao
- 1 kostka masła
- 3 paczki herbatników
- 2 wafle
- zapach migdałowy

Nugat klasyczny

Sposób przyrządzenia

Orzechy posiekać. Migdały sparzyć, obrać ze skórki, rozsypać na blasze, wstawić do piekarnika na 15 minut do temperatury 170°C (należy uważać, żeby się nie przyrumieniły). Następnie ostudzić, pokroić w paski i wymieszać z orzechami. Do garnka wsypać cukier, wlać 3/4 szklanki wrzącej wody i ocet. Ugotować gęsty syrop – „na nitkę”. Następnie dodać miód, dobrze wymieszać i gotować, aż syrop ponownie uzyska gęstość „na nitkę”. Białka ubić na sztywną pianę. Gorący syrop wlewać bardzo cienkim strumykiem do białek, cały czas ubijając masę. Miskę z białkami postawić na garnku z gorącą wodą i ubijać tak długo, aż masa zgęstnieje i piana zacznie się rwać. Następnie ostudzić masę, nie przerywając ubijania. Dodać orzechy i migdały, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na wafel, równo rozsmarować, przykryć drugim waflem i obciążyć deseczką. Tak przygotowany nugat kroić następnego dnia na mniejsze kawałki ostrym nożem zwilżanym wodą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 10 porcji (po 612 kcal)

- 400 g cukru
- 250 g miodu
- 300 g orzechów włoskich
- 200 g orzechów laskowych
- 200 g migdałów
- 1 łyżka octu 3%
- 2 duże wafle

Składniki

- 1 szklanka świeżych białek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka maku
- olejek migdałowy
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- kokos
- polewa czekoladowa

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodać mąkę z proszkiem, mieszając. Potem dodać mak i aromat. Piec w temperaturze 160°C przez 35 minut. Można pokroić w kawałki i zanurzać w polewie, obsypując kokosem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Makuszanka

Lambada

Sposób przyrządzenia

Mleka, cukru i obu mąk zagotować budyń, po wystudzeniu połączyć z margaryną utartą z żółtkiem. Posmarować jeden placek połową masy, na nią położyć biszkopty, w puste miejsca wlać galaretkę, wyłożyć drugą połowę masy i przykryć drugim plackiem. Można udekorować polewą czekoladową.

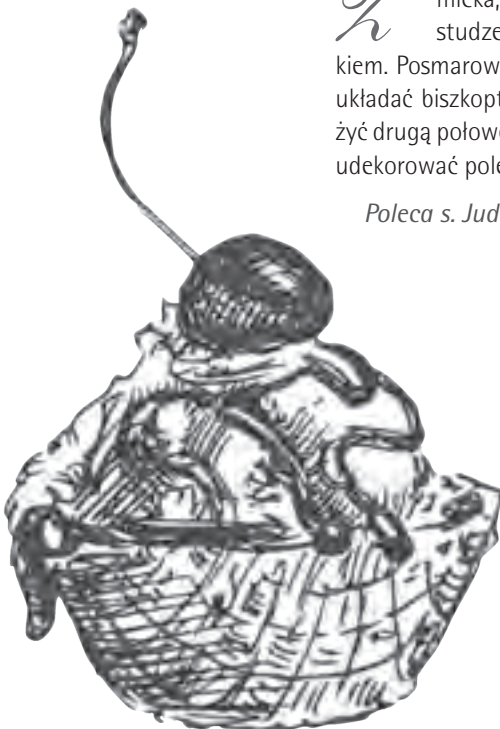
Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 300 g maku (zaparzyć i zemleć)
 - 100 g cukru pudru
 - 8 jajek
 - 50 g margaryny
 - 100 g roztopionego miodu
 - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
 - 30 g kakao
 - 3 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- Utrzeć, dodać pianę i upiec 2 placki.

Składniki na masę

- 1 litr mleka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- żółtko i margaryna



Ciasto czekoladowe I

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtka ze szczyptą soli miksować na wysokich obrotach przez 5 minut. Dodać słodzik i cały czas miksować, dodawać pozostałe składniki. Białka ubić na sztywno i dodać do masy. Wylać do formy. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez ok. 25 minut (do tzw. suchego patyczka).

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na foremkę aluminiową 500 g

- 4 jajka
- 3 łyżki maizeny
- 2 łyżki zmielonych otrębów
- 2/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki serka homogenizowanego
- 2 łyżki kakao
- 2–3 łyżki słodziku do pieczenia (według smaku)
- szczypta soli, ulubiony zapach

Składniki na ciasto

- 3 białka
- 220 g cukru
- 1 gorzka czekolada
- 250 g orzechów lub migdałów
- skórka z cytryny
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Sposób przyrządzenia

*J*ajka wybić ze skorupki i oddzielić żółtka od białek. Do ubitej masy dodać skórkę, cynamon i potartą czekoladę, orzechy i migdały. Wylać do tortownicy o średnicy 26 cm wyłożonej pergaminem i piec ok. 30–40 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Żimna Wódka

Ciasto czekoladowe II

Ciasto marchewkowe

Sposób przyrządzenia

*B*iałka i żółtka ubić do białości ze słodzikiem. Dodać skrobię i otręby i dalej ubijać. Dodać marchewkę i proszek do pieczenia, cynamon. Dokładnie i delikatnie wymieszać łyżką. Wlać do foremki (np. 15×21 cm), wyłożonej papierem do pieczenia. Natychmiast włożyć do rozgrzanego do temperatury 160°C pieca. Piec 40–45 minut, do tzw. suchego patyczka.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 1/2 szklanki startej na małych oczkach marchewki
- 3 jajka
- 1 białko
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 2 łyżki zmielonych otrębów
- 2 łyżki słodziku
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Składniki

Składniki na blaszkę 21×11 cm

- 4 jajka
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej z lekkim czubkiem)
- 1 łyżka zmielonych otrębów
- 3–3 1/2 łyżki słodziku do pieczenia
- 3 łyżeczki kakao
- 1–1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- zapach waniliowy

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki (oprócz kakao) wrzucić do miski i miksować ok. 5–10 minut do uzyskania puszystej i białej masy. 2/3 ciasta wyłożyć do blaszki, a do reszty dodać kakao i porządnie wymieszać. Wylać na białą masę i patyczkiem pomieszać masy ze sobą. Piec w temperaturze 170°C przez ok. 20 minut do „suchego patyczka”. Wystudzić.

Poleca Anna Frączek, Opole

Ciasto marmurkowe

Ciasto ciemne

Sposób przyrządzenia

Jajko, cukier i margarynę utrzeć, powoli dolewać mleko i wymieszać. Dodać mąkę, sodę, kakao i dżem, dokładnie mieszając. Ciasto wylać do wysmarowanej formy i piec przez 1 godzinę w temperaturze 180°C. Upieczone ciasto wystudzić i przekroić na dwa placki. Przyrządzić masę, ucierając masło z cukrem pudrem, ubić śmietanę, następnie połączyć ze sobą i dodać sok z cytryny. Masę wyłożyć na jedną część i nakryć drugą częścią ciasta. Wierzch posypać cukrem pudrem.

Poleca Stanisława Sosulską, Przysiecz

Składniki na ciasto

- 1 jajko
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- 1/2 kostki margaryny
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 płaska łyżka sody oczyszczonej
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki dżemu z czarnej porzeczki

Składniki na masę

- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 szklanka śmietany
- sok z 1 cytryny

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 1 jajko
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżeczka sody
- 100 g cukru
- 100 g margaryny
- 8–10 łyżeczek mleka

Składniki na krem

- 3 szklanki mleka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki krupczatki
- cukier waniliowy
- 150 g margaryny lub masła
- 4 łyżki cukru

Sposób przyrządzenia

Mąkę wymieszać z pozostałymi składnikami, zagnieść ciasto (ma mieć konsystencję pierogowego). Podzielić na 2 części, upiec dwa placki. Piec na natłuszczonej blaszce przez 10–15 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć, ostudzić, przygotować krem. Mąkę pszenną i ziemniaczaną rozprowadzić z kilkoma łyżkami zimnego mleka, resztę zagotować z cukrem waniliowym. Wlać mąkę, ciągle mieszając, doprowadzić do wrzenia. Przystudzić. Masło utrzeć z cukrem, dodawać po 1 łyżce przestudzonego budyniu. Masa musi być gładka. Kremem przełożyć placki i docisnąć. Posypać cukrem pudrem lub polać polewą czekoladową. Najlepiej smakuje następnego dnia.

Poleca Weronika Bomba, Prószków

Mioduszka

Ciasto z kokosankami

Sposób przyrządzenia

Margarynę, cukier, cukier waniliowy, 4 żółtka, obie mąki, śmietanę i proszek do pieczenia dokładnie wymieszać i ciasto wyłożyć na posmarowaną blachę. Posmarować jabłkami smażonymi, białka ubić z cukrem na pianę, dodać paczkę kokosanek. Nałożyć na ciasto i piec 30 minut.

Poleca Hildegarda Szymaniec, Prószków

Składniki

- margaryna
- 4 jajka
- 150 g cukru
- 40 g mąki
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 słoik jabłek smażonych
- 1 opakowanie kokosanek

Zwijaniec

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w mleku, dodać stopione masło, mąkę, sól, jajko, rdzeń wanilii, sok i skórkę z cytryny i sok gruszkowy. Zagnieść ciasto. Odstawić na 30 minut.

Nadzienie: Oddzielić białko od żółtka. Jabłka pokroić na kawałeczki. Namoczyć w soku jabłkowym (ok. 30 minut), odsączyć. Wymieszać z orzechami, migdałami i sokiem gruszkowym. Dodać pianę z białka i delikatnie wymieszać. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na prostokąt. Rozsmarować nadzienie i zwinąć ciasto w rulon. Gotowe przełożyć do podłużnej, natłuszczonej formy keksowej. Posmarować żółtkiem wymieszanym ze śmietaną. Piec 50 minut w temperaturze 175°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 400 g mąki
- szczypta soli
- 1 jajko
- 4 łyżki soku gruszkowego
- 1/2 laski wanilii
- 1 łyżka soku cytrynowego
- skórka otarta z połówki cytryny
- 3 łyżki masła
- 3/4 szklanki mleka
- 1/3 kostki drożdży

- 150 g suszonych jabłek
- po 3 łyżki posiekanych orzechów laskowych i pistacjowych
- 1 jajko
- 6 łyżek mielonych migdałów
- 1/4 szklanki soku jabłkowego
- 1 łyżka śmietany
- 3 łyżki soku gruszkowego

Składniki na nadzienie



Składniki

Składniki na ciasto na 16 porcji

- 2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki pszennej
- 5 jajek
- 1 kostka masła lub margaryny
- 5 łyżek czekolady w proszku
- olejek cytrynowy
- 3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Do dekoracji

- 2 łyżki czekolady w proszku
- cukier puder

Sposób przyrządzenia

Jajka wbić do dużej miski, wsypać cukier, ubić razem na gładką, puszystą masę. Wsypać przesianą mąkę pszenną wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mąkę ziemniaczaną. Dokładnie wymieszać. Dodać miękkie masło lub margarynę i olejek cytrynowy, zagnieść elastyczne ciasto. 5 łyżek czekolady rozpuścić w 2 łyżkach gorącej wody. Ciasto podzielić na 2 części, z jednej odjąć 3 łyżki ciasta i dołożyć do drugiej. Do mniejszej części ciasta dodać rozpuszczoną czekoladę i starannie wyrobić. Z ciasta uformować małe kulki, tyle samo jasnych i ciemnych. Prostokątną blachę wyłożyć pergaminem i na przemian układać jasne i ciemne kulki, piec 45 minut w temperaturze 180°C, przestudzić. Ciemne kulki posypać cukrem pudrem, jasne – czekoladą.

Rada praktyczna: Ciasto z masłem ładniej pachnie, za to z margaryną nie ma cholesterolu. Do pieczenia używać tej specjalnej, twardej.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Szachownica

Ciasto z krakersami

Sposób przyrządzenia

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem (na szybkich obrotach) do momentu, aż objętość masy powiększy się przynajmniej dwukrotnie. Następnie dodać obie mąki i proszek do pieczenia i na wolnych obrotach wymieszać. Wlać na blaszkę i piec w temperaturze 180°C. Po wystudzeniu biszkopt nasączyć rumem lub spirytusem wymieszanym z wodą.

Krem budyniowy: Budyń ugotować według przepisu w mniejszej ilości mleka. Miękkie masło mikсовать, dodając po 1 łyżce wystudzonego budyniu. Tak przygotowaną masę włożyć na wystudzony biszkopt.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na krem

- 200 g masła
- 2 budynie śmietankowe lub waniliowe
- 700 ml mleka

Składniki na biszkopt

- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki cukru

Dodatkowe składniki

- krakersy słone
- kajmak (czekoladowe mleko skondensowane ugotowane z puszki; lub mleko skondensowane gotować minimum 3–4 godziny)
- bita śmietana (500 ml ze śmietany 30%) i fix do śmietany, cukier puder,
- płatki migdałowe

Składniki

- 1 kg mąki
- 50 g drożdży
- 1 jajko
- trochę mleka do rozrobienia drożdży
- 2 cebule
- 5 dużych ziemniaków
- 1 czubata łyżka soli
- 3 łyżki oleju
- trochę boczku
- pieprz

Sposób przyrządzania

N 500 g mąki zrobić rozczyn: drożdże, jajko. Gdy rozczyn podrośnie, dodać starte na grubych oczkach cebule i utarte ziemniaki, dodać sól, olej, pieprz i resztę mąki, dobrze wymieszać. Można dodać boczek pokrojony w kostkę i podsmażony. Wszystko wymieszać i wylać na blachę, chwilę poczekać, aż podrośnie. Piec w temperaturze 180°C ok. 1 godziny.

Poleca Aleksandra Stawarska, Opole

Budynek

Pszczółka

Sposób przyrządzania

Ciasto: Dobrze wymieszać cukier, jajko, masło, dodać mąkę, proszek do pieczenia. Następnie dodać mleko tak, by ciasto nie było za rzadkie ani za twarde. Formę wysmarować masłem i wyłożyć ciasto.

Masa: Na patelni rozpuścić masło, cukier lub miód. Dodać migdały i cukier waniliowy. Smażyć ok. 5 minut. Dodać mleko, aby masa nie była za gęsta ani za rzadka. Smażyć na złoty kolor. Ostudzoną masę rozłożyć na przygotowanym cieście. Piec w temperaturze 200–220°C ok. 45 minut. Po upieczeniu i ostudzeniu można posypać cukrem pudrem lub polać czekoladą.

Poleca Gabriela Nowak, Dąbrowka Górna

Składniki na ciasto

- 250 g przesianej mąki
- 100 g cukru
- 100 g masła
- 1 jajko
- ½ paczki proszku do pieczenia
- 5–7 łyżek mleka

Składniki na masę

- 100 g masła
 - 100 g cukru (zamiennie można użyć miodu)
 - 100 g migdałów (najlepiej płatki migdałowe)
 - 1 cukier waniliowy
 - 2 łyżki mleka
- (ilość składników można podwoić, wtenczas masa będzie grubsza)

Grysikowiec

Sposób przyrządzenia

Do mąki dodać cukier i margarynę, posiekać. Dodać całe jajka, miód, proszek i sodę, a w razie potrzeby śmietanę. Zagnieść ciasto, podzielić na 3 części i upiec 3 placki na płaskiej blasze. Po upieczeniu placka i wyjęciu z piecyka zaraz podważyć długim nożem każdy placek. Zagotować mleko, grysik z cukrem wymieszać w miseczce i na gotujące się mleko wsypać grysik. Ciągłe mieszając, gotować na wolnym ogniu ok. 5 minut. Odstawić, dodać margarynę. Ubijając, dodać cukier waniliowy, olejek, troszkę otartej skórki z cytryny i ciepłą masą przełożyć placki, posypać cukrem pudrem. Najlepiej smakuje na trzeci dzień.

Poleca Kazimiera Hoładniak, Piątkowice

Składniki

- 4 szklanki mąki pszennej
- 3/4 szklanki cukru
- 4 całe jajka
- 1 kostka margaryny
- 4 łyżki miodu sztucznego
- 3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki na masę

- 750 ml mleka
- 14 łyżek gryssiku
- 1 1/2 kostki margaryny
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy
- olejek cytrynowy
- otarta skórka z cytryny

Składniki

- 400 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 g margaryny
- 150 g cukru pudru
- 4 żółtka (2 białka na 1 placek)
- owoce (wiśnie, czereśnie, gruszki, ananasy)
- rodzynki, orzechy
- masa budyniowa lub karpátkowa

Pysznotka

Sposób przyrządzenia

Zarobić ciasto, podzielić na 2 części. Każdy placek przed pieczeniem posmarować powidłem i pianą z 2 białek ubitą z odrobiną cukru, na to położyć owoce (wiśnie, czereśnie, gruszki, ananasy) rodzynki i dużo orzechów. Po upieczeniu obu placków przełożyć masą budyniową lub karpátkową.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Placek „Cudo”

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Tłuszcz posiekać z mąką i cukrem, dodać żółtka, zagnieść ciasto, podzielić na 2 części i upiec 2 placki.

Masa I: Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach, udusić, dodać kwasek, cukier i galaretkę. Ciepłą masą posmarować jeden placek, przykryć drugim.

Masa II: Orzechy zemleć, sparzyć mlekiem, zostawić do wystygnięcia. Utrzeć masło z cukrem, dodać orzechy. Posmarować placek, wstawić do lodówki.

Polewa: Cukier i wodę gotować, dodać masło i kakao, zagotować.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 200 g masła lub margaryny
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę

Składniki na masę I

- 750 g jabłek
- 60 g cukru
- galaretka owocowa
- 2 łyżeczki kwasu cytrynowego lub soku z cytryny

Składniki na masę II

- 250 g orzechów
- 1 szklanka gorącego mleka
- 250 g masła
- 200 g cukru pudru

Składniki na polewę

- 7 łyżek wody
- 7 czubatych łyżeczek cukru pudru
- 1/4 kostki masła
- 2 łyżeczki kakao



„Żołądek”

Sposób przyrządzenia

Margarynę, jajka i cukier utrzeć. Ucierając, dodawać mąkę, wymieszać z proszkiem do pieczenia, olejem i wodą, można dodać dowolny aromat. Wyrobinie ciasto podzielić na 3 części, do pierwszej dodać mak, do drugiej kakao, a do trzeciej kokos. Wykładać do wąskiej, krótkiej foremki, pierwszą część na spód, zrobić rowek przez środek wzdłuż, w to włożyć drugą część ciasta i na to położyć trzecią część. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 40 minut, sprawdzać patyczkiem. Po upieczeniu można polać polewą, posypać orzechami lub kokosem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 2/3 kostki margaryny
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 11/3 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki ciepłej wody
- 1/2 szklanki maku
- 3 łyżeczki ciemnego kakao
- 1/2 szklanki kokosa

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny
- 1/2 szklanki śmietany

Składniki na krem

- 3 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki
- 3 żółtka
- cukier waniliowy

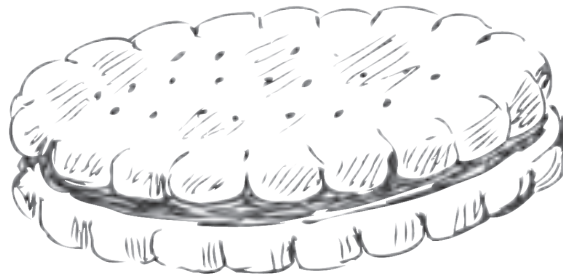
Kremówka

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Wszystko posiekać, zagnieść ciasto, ostudzić.

Krem: 2 szklanki mleka zagotować z cukrem. 1 szklankę mleka dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami i wlać je do gotującego się mleka z cukrem. Gorącym kremem przełożyć placki, posypać cukrem pudrem.

Poleca Bożena Kubit, Opole



Rolada kakaowo-kokosowa z wafli

Sposób przyrządzenia

Masa kakaowa: Zagotować wodę wraz z cukrem i kakao. Pokruszyć herbatniki i dodać do gorącej wody. Wymieszać, aby powstała jednolita masa.

Masa kokosowa: Mleko z cukrem zagotować. Dodać kokos i dokładnie mieszać. Chwilę gotować. Po ostudzeniu utrzeć z margaryną.

Galaretkę przygotować według przepisu na opakowaniu. Gdy przestygnie, pokroić w paski. Rozłożyć wafle i posmarować gorącą masą kakaową. Przykryć drugim waflem, lekko przycisnąć. Gdy przestygnie masa kakaowa, posmarować masą kokosową. Wzdłuż boku każdego wafela położyć paski galaretki i zwinąć rolady. Wafle można położyć na ścierece zamoczonej w gorącej wodzie.

Poleca Koło Gospodyń Wiejskich, Kozielno

Składniki

- 1 paczka wafli (6 sztuk)
- 1 1/2 szklanki wody
- 3/4 szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- 2 paczki herbatników

Składniki na masę

- 10 łyżek mleka
- mniej niż 1/2 szklanki cukru
- 100 g kokosa
- 1 margaryna
- 1 galaretka

Biedronkowa rolada – „w kropeczki”

Sposób przyrządzenia masy na czerwone kropki

Miękkie masło miksować z cukrem pudrem na białą, puszystą masę. Następnie dodać białko z małego jajka lub pół białka z dużego jajka i dalej miksować. Pod koniec miksowania dodać mąkę i znów miksować. Na samym końcu dodać trochę czerwonego barwnika. Czerwoną (różową) masę przełożyć do strunowego woreczka foliowego i formować kropki na blachę wyłożoną folią aluminiową. Wstawić blachę z kropkami do lodówki na 10 minut.

Sposób przyrządzenia biszkoptu

Białka ubić na sztywno z cukrem, następnie dodać przesianą mąkę, proszek, a także wodę, żółtka i cukier waniliowy, dokładnie wymieszać. Przełożyć ciasto na blaszkę i wyrównać. Piec ok. 17 minut w temperaturze 200°C. Gorącą roladę przełożyć ostrożnie na lnianą ściereczkę, zdjąć folię aluminiową, ułożyć wzorem do zewnątrz i zwinąć jak roladę. W takiej pozycji pozostawić do ostudzenia.

Sposób przyrządzenia kremu

Śmietanę zmiksować z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Żelatynę rozpuścić w 1/4 szklanki gorącej wody i odstawić do ostygnięcia. Do bitej śmietany dodać wiśniowy dżem i wymieszać. Do różowej masy dodać powoli ostudzoną żelatynę, ciągle mieszać. Masę wyłożyć na ostudzony biszkopt i zawinąć roladę. Wstawić do lodówki na całą noc.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na masę w kropki

- 45 g masła
- 45 g mąki pszennej
- 45 g cukru pudru
- 1 białko z małego jajka
- szczypta czerwonego barwnika spożywczego

Składniki na biszkopt

- 3 jajka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cukru
- 1/3 szklanki zimnej wody

Składniki na krem

- 200 g śmietany kremówki
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 3/4 szklanki dżemu wiśniowego
- 1 kopiasta łyżeczka żelatyny
- 1/4 szklanki wrzątku

Składniki na ciasto

- 2 1/2 łyżki masła
- 2 1/2 łyżki kakao
- 5 łyżek cukru
- 1/2 szklanki wody

Składniki na masę

- 100 g kokosa
- 4 1/2 łyżki cukru pudru
- 1/2 kostki masła
- 1 łyżka spirytusu

Rolada kokosowa

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Zagotować wszystkie składniki i do wystudzonej masy dodać zmielone herbatniki (3 opakowania).

Masa: Masło utrzeć z cukrem, dodać kokos i spirytus. Oprócz tego przygotować dowolną masę kakaową lub czekoladową. Folię aluminiową posmarować masłem, nałożyć ciemną masę, a na nią masę kokosową. Delikatnie zwinąć i włożyć do lodówki.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Notatki



XX

Desery



Notatki

1. Budynie, cukierki, czekolady

Budyń czekoladowy

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtko utrzeć ze słodzikiem. W osobnej szklance w 5 łyżkach mleka wymieszać kakao razem ze skrobią (mąką). Do żółtek dodać pozostałe mleko i dokładnie wymieszać. Masę mleczno-żółtkową zagotować na wolnym ogniu, cały czas mieszając. Następnie dodać masę mąkowo-kakaową do gotującego się mleka, mieszać i chwilę pogotować. Można dodać ulubiony zapach. Dobre zarówno na ciepło, jak i przestudzone.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 1 porcję

- 1 szklanka mleka
- 1 żółtko
- 3 łyżeczki słodziku (według smaku)
- 2 łyżeczki kakao
- 1–1½ łyżeczki skrobi (z mąki kukurydzianej)

Składniki

- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 500 ml mleka
- 1 łyżka cukru (jeśli budyń jest bez cukru)
- 1 opakowanie mrożonych malin

Budyń waniliowy z sosem malinowym

Sposób przyrządzenia

*M*aliny bez rozmrażania przełożyć do rondelka i na małym ogniu zagotować, a następnie przetrzeć przez sito, aby pozbyć się pestek. Sos ponownie podgrzać na małym ogniu i zredukować do ulubionej gęstości. Budyń przygotować według instrukcji na opakowaniu. Przestudzony polać sosem lub syropem malinowym.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Czekoladowy krem

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki dokładnie ze sobą wymieszać do uzyskania jednolitej masy, nie za gęstej i nie za rzadkiej. Jeśli będzie za rzadkie, dodać kakao, jeśli za gęste – mleka w płynie (ostrożnie dolewać, żeby za bardzo nie rozrzedzić). Oczywiście słodzik według uznania. Schłodzić w lodówce (zostawić na całą noc).

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na mały słoiczek

- 10–15 łyżek mleka granulowanego w proszku
- 2 łyżki kakao
- 4–5 łyżek słodziku (w zależności od tego, czy chcemy bardziej na słodko czy bardziej na gorzko)
- 5–6 łyżek mleka
- 200 g białego sera
- kilka kropel ulubionego zapachu (orzechowego, waniliowego)

Składniki

- 1 opakowanie serka homogenizowanego naturalnego
- słodzik według uznania
- 1½–2 łyżeczki kakao

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki wymieszać ze sobą. Schłodzić i podać do spożycia, dodając 2 krople aromatu waniliowego.

Poleca Anna Frączek, Opole

Serek kakaowy

Serek waniliowy

Sposób przyrządzenia

Składniki ze sobą wymieszać, aromat waniliowy i słodzik według uznania. Schłodzić.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 1 opakowanie serka homogenizowanego naturalnego
- kilka kropel aromatu waniliowego
- słodzik

Składniki

- 3 łyżki otrębów owsianych
- 3 łyżki otrębów pszennych
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżka kakao
- słodzik (do smaku)
- ulubiony aromat

Sposób przyrządzenia

Mleko wymieszać z kakao i aromatem. Podgrzać, ale nie zagotować. Dodać otręby i słodzik i gotować cały czas, mieszając, aż otręby napęcznieją i zrobi się miękka i elastyczna masa. Zdjąć z ognia. Formować trufelki. Wsadzić do lodówki najlepiej na noc.

Poleca Anna Frączek, Opole



Trufle

Jogurt owocowy

Sposób przyrządzenia

W gorącej wodzie rozpuścić żelatynę. Lekko ostudzić. Serek i esencję porządnie schłodzić. Do herbaty dodać słodzik według smaku i sok z cytryny. Esencję razem z żelatyną dodać do serka i dokładnie wymieszać. Podawać schłodzony. Serek homogenizowany można zastąpić zmielonym białym serem, takim jak na sernik.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 500 g serka naturalnego homogenizowanego
- esencja z dowolnej owocowej herbaty
- 1 łyżka soku z cytryny
- słodzik do smaku
- ½ łyżeczki żelatyny
- 10 łyżeczek gorącej wody

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 400 g serka homogenizowanego
- 1½ łyżki żelatyny
- 2 białka
- 2 łyżki kakao
- 1 opakowanie fiks do śmietany
- 5 kropel zapachu waniliowego (lub innego)
- słodzik według smaku (np. 1½ łyżki)

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w 1/3 szklanki ciepłej wody i odstawić do wystudzenia. Białka ubić na sztywno. Serek homogenizowany ubić z fikssem do śmietany tak, aby nabrał lekkości. Dodać płynną żelatynę oraz ubite białka. Odłożyć 8 łyżek białej masy i dodać zapach. Do reszty dodać przesiane przez sitko kakao. Dokładnie i delikatnie wymieszać. Wyłożyć do foremek. Schłodzić w lodówce ok. 3–4 godzin, a najlepiej zostawić na całą noc.

Poleca Anna Frączek, Opole

Czarno-biały mus

Cukierki

Sposób przyrządzenia

3 szklanki cukru gotować długo z 3 szklankami mleka. Dodać 6 żółtek utartych z 1 szklanką cukru. Razem ostrożnie zmieszać i 30 minut gotować, mieszając ciągle. 2½ szklanki orzechów włoskich drobno pokrajanych wsypać i dobrze wymieszać. Wylać na półmisek zmoczony wodą na grubość palca; jak ostygnie, pokrajać.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 4 szklanki cukru
- 3 szklanki mleka
- 6 żółtek
- 2½ szklanki orzechów włoskich

Składniki

- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka kakao
- 1 kostka margaryny
- 500 g płatków owsianych
- 1 aromat
- bakalie, wiórki kokosowe

Cukierki z płatków owsianych

Sposób przyrządzenia

1 szklankę cukru, 1 szklankę kakao i 1 kostkę margaryny zagotować w garnuszku. Dodać do tego 500 g płatków owsianych, zapach, można także dodać bakalie. Dobrze wymieszać, zrobić kulki i posypać kokosem.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Czekolada I

Sposób przyrządzenia

Cukier, wodę i tłuszcz zagotować i odstawić z ognia. Dodać kakao do mleka i wymieszać za całą masą. Można dodać rodzynki, bakalie, orzechy, migdały. Całość wlać do tortownicy i wstawić do lodówki, aby zgęstniało.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki

- 3 łyżki kakao
- ½ kostki margaryny
- 2½ szklanki wody
- 1 puszka mleka (1 paczka mleka w proszku)
- rodzynki, bakalie, orzechy, migdały

Składniki

- 1 margaryna
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 6 łyżek kakao
- ½ szklanki wody
- 500 g mleka w proszku

Sposób przyrządzenia

Margarynę roztopić w garnku, wsypać cukier, kakao, ½ wody i zagotować. Później wlać wodę, mleko i jeszcze chwilę pogotować. Gorące wlać do foremki i ostudzić.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Czekolada II

Domowa czekolada

Sposób przyrządzania

Kakao, cukier i wodę zagotować, zmniejszyć ogień, dodać margarynę, a gdy się rozpuści, powoli wsypać mleko w proszku i mieszać drewnianą łyżką, aż masa stanie się jednolita. Wsypać dodatki wedle uznania. Delikatnie wymieszać. Wylać do natłuszczonej formy. Wstawić do lodówki. Przechowywać w lodówce.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 6 łyżek kakao
- 2 szklanki cukru
- ½ szklanki wody
- 1 kostka margaryny
- 1 duża torebka mleka w proszku
- po 1 łyżce orzechów, migdałów, lub innych bakalii, jak ktoś lubi dmuchany ryż, pokruszone kawałki wafła lub herbatników

Składniki

- 5 jajek
- 4½ łyżki mąki pszennej
- 10 łyżek cukru
- ½ kostki masła
- 2 łyżki rumu
- 2 łyżki kakao
- 4½ łyżki mąki ziemniaczanej



Kulki deserowe

Sposób przyrządzenia

W pierwszej kolejności ubić białka z cukrem, stopniowo dodawać żółtka i wymieszać mąki (pszenną i ziemniaczaną). Wlać na formę posmarowaną tłuszczem i piec biszkopt w temperaturze 175°C przez 10–15 minut i sprawdzić, czy się nie klei. Z 2 jajek i małej ilości cukru zrobić gęstą masę, lekko ogrzewając. ½ kostki masła utrzeć z 2 łyżkami cukru i dodać do niej ostygniętą masę zrobioną z 2 jajek i cukru. Do tego dodać 2 lub 3 łyżki rumu, pokruszony, ostudzony biszkopt i kakao. Zrobić z tego kulki o średnicy ok. 2 cm. Obtaczać je w kokosie. Ułożyć do wyschnięcia na papierze.

Poleca Babcia Zuzanna, Opole

2. Desery

Deser smakija

Sposób przyrządzenia

Zelatyne rozpuścić w wodzie i zostawić do wystygnięcia. Jogurt i serki włożyć do miski i dodać słodziki; jeśli ktoś lubi bardziej słodkie, to więcej słodziku, jeśli mniej słodkie – mniej pastylek; zmiksować przez 1 minutę. Dodać tężejącą, ale ciągle płynną żelatynę. Miksować na wysokich obrotach przez 3 minuty. 2/3 białej masy rozłożyć do pucharków, do reszty wsypać kakao i zmiksować do połączenia się składników. Wyłożyć na białą masę. Wsadzić do lodówki na 2–3 godziny.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 150 g jogurtu naturalnego
- 250 g sera homogenizowanego waniliowego
- 100 g sera homogenizowanego naturalnego
- 1½ łyżki żelatyny
- 2/3 szklanki gorącej wody
- 1½ łyżki kakao
- 10 słodzików w pastylkach

Winogrona w sosie jogurtowym

Sposób przyrządzenia

Winogron wybrać kilkanaście dorodnych owoców do przybrania deseru. Pozostałe owoce, po dokładnym umyciu i osuszeniu pokroić na połówki, odrzucić pestki, rozłożyć na spodzie pucharków, polać 1 łyżeczką alkoholu, szczelnie przykryć folią i trzymać w chłodnym miejscu nawet przez kilka godzin. Przed podaniem deseru ubić serek z jogurtem, cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Dobrze spienionym sosem zalać wychłodzone owoce, wierzch przybrać odłożonymi winogronami, podawać od razu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 800 g winogron
- 1 opakowanie serka homogenizowanego (o smaku naturalnym)
- 400 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 kieliszek aromatycznego alkoholu

Składniki

- 2–3 gruszki
- ser pleśniowy owczy polski
- gęsta, słodka śmietana
- gałka muszkatołowa
- sok z cytryny
- ½ szklanki wermutu

Sposób przyrządzenia

Gruszki przepołować, wyjąć gniazda nasienne, nie obrać. Skropić sokiem z cytryny, by nie ściemniały. Gruszki napęlić farszem, układać na blasze (głębszej lub salaterce termoodpornej). Podlać gruszki ½ szklanki wermutu i piec w temperaturze 180°C przez 30 minut. Podawać na ciepło (gruszki muszą być miękkie i trzymać się w skórce).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Nadziewane gruszki

Banany na gorąco

Sposób przyrządzenia

Banany obrać ze skórki, pokroić na grube plastry, skropić sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać masło, podsmażyć banany, uważając, aby się nie rozpadły. Posypać cukrem, dodać sok wyciśnięty z dokładnie umytej pomarańczy, chwilę jeszcze podsmażyć, zdjąć z patelni. Połówki orzechów uprażyć przez chwilę na rozgrzanej patelni. Banany przełożyć do salaterki, posypać orzechami i imbirem, przybrać plasterkami cytryny i limonki (2–3 plasterki na środku salaterki). Najlepiej podawać na gorąco, zaraz po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 310 kcal)

- 4 dojrzałe banany
- 150 g orzechów włoskich
- 1 cytryna
- 1 limonka
- 1 pomarańcza
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka masła
- imbir mielony

Składniki

- 4 banany
- 8 łyżek cukru
- 70 g masła
- ½ szklanki rumu
- 3 łyżki soku pomarańczowego

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozpuścić cukier, aż delikatnie zbrązowieje. Następnie należy dodać masło. Dodać rum i sok pomarańczowy. Cały czas mieszać. Banany już pokrojone wrzucić do sosu i smażyć ok. 1–2 minuty. Można je podawać z lodami albo z bitą śmietaną.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Banany smażone z lodami

Brzoskwinie w sosie królewskim

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie rozłożyć w pucharkach, wgłębieniem po pestkach do góry.
Przygotować sos: Syrop, cukier, miód i wino zagotować, cały czas mieszając. Gdy składniki się połączą, a cukier rozpuści, zdjąć z ognia. Wgłębienia po pestkach nappełnić chłodnym sosem. Pucharki ustawić w chłodnym miejscu (najlepiej w lodówce). Przed podaniem przybrać bitą śmietaną, posypać płatkami migdałowymi i połączyć resztą sosu. Dodatkiem mogą być rurki wafelowe.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 puszka brzoskwiń
- bita śmietana
- zrumienione płatki migdałowe
- 3 łyżki syropu z brzoskwiń
- 3 łyżki białego wina
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżeczka cukru

Składniki

- 1–2 gruszki obrane, bez gniazd nasiennych
- 1½ szklanki prawdziwej kawy posłodzonej ekstraktem waniliowym
- 2 łyżki alkoholu (madera lub inny)
- kilka kostek lodu
- mąka do zagęszczenia
- chałwa lub keks (cwibak) jako dodatek
- płatki migdałowe, czekolada

Sposób przyrządzenia

Obgotować gruszki w kawie (połówki) do miękkości. Następnie wyjąć i odparować kawę i zagęścić np. mąką ziemniaczaną (bardzo małą ilością). Dodać alkohol – likier. Schłodzić w garnku z kostkami lodu i wody. Gruszki ułożyć na talerzyku, połączyć ciemnym syropem z kawy. Posypać płatkami migdałowymi i czekoladą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Deser z gruszką i kawą



Deser

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć, obrać, pokroić na cząstki bez pestek. Na patelnię z masłem i syropem włożyć jabłka. Przykryć pokrywką, aby zaparowały. Następnie zwiększyć ogień i przypiec na kolor brązowy. Odparować. Aby jabłka się nie rozpadały, należy je ściśle przykryć folią (docisnąć). I oziębic w lodówce. Takie jabłka ułożyć na spodzie kompotierki, dodać lody i pokruszone pistacje (lub inne orzechy) i połączyć roztopioną gorzką czekoladą. Podawać deser z kieliszkiem cherry.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 jabłka
- masło
- ¼ szklanki syropu klonowego lub wykonanego z cukru
- ½ szklanki soku jabłkowego
- lody
- orzechy pistacjowe
- polewa czekoladowa, likier wiśniowy cherry

Deser jogurtowy orzeźwiający

Sposób przyrządzenia

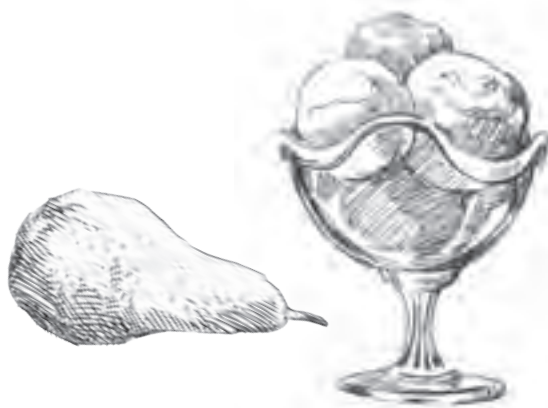
W 2 łyżkach zimnej wody namoczyć żelatynę, by napęczniała. Cytrynę pokroić razem ze skórką na bardzo cienkie półplasterki, a mandarynki podzielić na cząstki. Śmietanę ubić na puch. Napęczniałą żelatynę rozpuścić w gorącym mleku i cały czas ubijając, połączyć ze śmietaną. Do jogurtu dodać cukier i sok z cytryny. Gdy składniki się spienią, połączyć z ubitą śmietaną. Nakładać porcje do szerokich pucharów i włożyć do lodówki. Przed podaniem posypać skórką z cytryny i układać na wierzchu 4 półplasterki cytryny (jak kwiat) i na nie kilka cząstek mandarynki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 400 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki gorącego mleka
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- 2 łyżki mielonej żelatyny
- kilka mandarynek
- cytryna



Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 kapiaste łyżki cukru
- 1/2 szklanki wody
- 400 ml jogurtu
- 1 szklanka śmietanki kremówki i zagęstnik
- sezonowe owoce

Sposób przyrządzenia

Cukier zrumienić w rondelku; gdy stanie się mocno brunatny, zalać wodą i cały czas mieszając, czekać, aż karmel całkowicie się rozpuści. Gotować karmel przez 3 minuty w odkrytym naczyniu. Odstawić do wychłodzenia. Śmietanę ubić z dodatkiem zagęstnika, dodać jogurt. Krem przez chwilę ubijać, a następnie rozłożyć do pojemniczków, odstawić do wychłodzenia. Tuż przed podaniem zalać zimnym sosem karmelowym i przybrać owocami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Deser jogurtowy

Deser kawowy

Sposób przyrządzenia

Kawę zalać wrzątkiem (1/2 szklanki). Dodać cukier i wymieszać. Na spodzie szerokich pucharków układać po 3 małe biszkopty i zalać 2 łyżeczkami kawy. Przykryć, odstawić w chłodne miejsce, aż kawa zostanie całkowicie wchłonięta przez ciastka. Przed podaniem rozłożyć w pucharkach przygotowane wiśnie, deser przybrać bitą śmietaną, 1 wisienką na środku i oprószyć startą czekoladą. Gdy deser przygotowuje się dla osób dorosłych, można na nasączone kawą biszkopty wlać 1 łyżkę likieru kawowego lub brandy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 12 małych okrągłych biszkoptów
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 1 czubata łyżka cukru
- 4 kapiaste łyżki wydrylowanych wiśni
- bita śmietana
- starta gorzka czekolada

Deser ryżowy

Sposób przyrządzenia

Na 1 łyżce oliwy lekko podsmażyć opłukany ryż, cały czas mieszając. Po 1 minucie zalać mlekiem (ciepłym) wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym. Zmniejszyć ogień i gotować, aż mleko zostanie całkowicie wchłonięte przez ryż. Zestawić z ognia, wlać do ryżu podgrzaną śmietanę, dokładnie wymieszać, naczynie szczelnie przykryć, owinąć w gazetę i koc, trzymać w cieple przez 1 godzinę. Przed podaniem deseru banany pokroić w plasterki, lekko podsmażyć na 1 łyżce oliwy; gdy się zeszkłą, wymieszać z miękkim, sybkim ryżem, doprawić cynamonem i od razu wyłożyć na talerzyki. Ryż jest najsmaczniejszy na ciepło. Podawać obficie polany kwaskową śmietaną, wymieszaną z rodzynkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 szklanka suchego ryżu
- 4 duże dojrzałe banany
- 2 łyżki oliwy
- 2 czubate łyżki cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 szklanki pełnego mleka
- 1/2 szklanki słodkiej śmietanki (12%)
- gęsta, kwaskowa śmietana
- rodzynki

Składniki

Składniki na 2 porcje

- 1 opakowanie serka homogenizowanego
- 2 łyżki pełnego mleka lub słodkiej śmietanki
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- sok z połówki cytryny
- 1 duża łyżka płynnego miodu
- rurki waflowe lub kruche ciasteczka (do przybrania)

Sposób przyrządzenia

Składniki deseru umieścić w malakserze i na średnich obrotach ubić na gęsty, jednolity puch. Rozłożyć do pucharków, wstawić na 1 godzinę lub nieco dłużej do lodówki. Podawać przybrany rurkami waflowymi lub kruchymi ciasteczkami (po 3 ciasteczka wsunięte do kremu równolegle na różną głębokość).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Deser serowo-miodowy

Deser słoneczny

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie odsączyć, pokroić w drobną kostkę. Osobno ubić ser, cukier i sok cytrynowy w malakserze na jednolity, pulchny krem. Oddzielnie ubić śmietanę, dodać zagęstnik i połączyć z serkiem. Całość ucierać 30 sekund, by krem miał jednolitą konsystencję. Krem i część brzoskwiń ułożyć na przemian w wysokich pucharkach i wkładać do lodówki na 30 minut. Przed podaniem posypać zrumienionymi płatkami migdałowymi (oczywiście na wierzchu ostatnią warstwą jest krem, a nie brzoskwinie!).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 puszka brzoskwiń
- 400 ml serka homogenizowanego naturalnego
- 4 łyżki cukru pudru
- sok z 1 cytryny
- 1 szklanka śmietany kremówki i zagęstnik
- 3 łyżki zrumienionych płatków migdałowych

Jagodowy pucharek

Sposób przyrządzenia

W rondelku rozpuścić masło. Dodać miód, wymieszać, a gdy składniki całkowicie się połączą, zdjąć z ognia. Do miski wsypać płatki kukurydziane (można część pokruszyć). Wymieszać dokładnie. Dodać płatki migdałowe, delikatnie połączyć. Blachę do pieczenia przykryć pergaminem i posmarować olejem. Łyżeczką nakładać małe porcje masy miodowej z płatkami i migdałami. Piec 5–8 minut w temperaturze 180°C. W tym czasie przebrać, opłukać, odszypułkować i osączyć na sicie jagody. Brzoskwinie sparzyć wrzątkiem, przelać zimną wodą, obierać ze skórki. Przekroić na połówki i usunąć pestki. Miąższ pokroić w kosteczkę. Jogurt zmiksować razem z jagodami (część odłożyć do dekoracji) oraz brązowym cukrem. Dodać odrobinę soku wyciśniętego z cytryny. Do pucharków włożyć na przemian chrupiące płatki z migdałami, brzoskwinie i jogurt. Udekorować odłożonymi jagodami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 łyżki masła
- 1–2 łyżki miodu
- 100 g płatków kukurydzianych
- 100 g płatków migdałowych
- 200 g jagód
- 3 brzoskwinie
- 3 opakowania jogurtu naturalnego (po 150 g)
- 2 łyżki brązowego cukru
- olej
- cytryna

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 350 g białego sera (dobrze odcisniętego, nie może być pokruszony)
- 600 g dorodnych śliwek węgerek (waga po odrzuceniu pestek)
- 1 duży banan
- 1 filiżanka drobno posiekanych bakalii
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 1 kopiasta łyżka cukru pudru
- orzeszki pistacjowe

Sposób przyrządzenia

Wymyte, wytarte do sucha, pozbawione pestek śliwki pokroić w „makaronik”. Banana pokroić w cienkie półplasterki, ser w zgrabne, niezbyt duże kosteczki. Na spodzie pucharków rozłożyć kostki sera i warstwami: półplasterki banana i śliwki. Śmietanę lekko spienić, dodając cukier puder i cukier waniliowy. Sosem zalać deser, wierzch posypać rozdrobnionymi orzeszkami pistacjowymi i bakaliami. Podawać zaraz po przygotowaniu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Deser śliwkowy

Deser wiosenny (z rabarbarem)

Sposób przyrządzenia

Do emaliowanego naczynia (ważne) wlać 4 szklanki wody (stołowej lub oligocieńskiej), dodać cukier, goździki, wymieszać. Dodać pokrojony w drobną kostkę rabarbar, zagotować. Jeśli rabarbar jest zbyt kwaśny, dodać trochę cukru i ponownie zagotować. Na gotujący się rabarbar wsypać, cały czas mieszając, kaszę mannę. Gdy zgęstnieje, zmniejszyć ogień i gotować nadal, do miękkości. Pod koniec gotowania dodać sok jabłkowy i gdy trzeba, całość dosłodzić. Z ugotowanej kaszki odrzucić goździki, rozlać gorącą kaszkę do zwilżonych zimną wodą salaterek i odstawić w chłodne miejsce (nie do lodówki!). Przed podaniem porcje włożyć na płaskie talerzyki i polać spienionym sosem jogurtowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 dorodne łaski rabarbaru
- 1/2 szklanki cukru (można nieco więcej)
- 2 goździki
- 1 szklanka soku jabłkowego (z kartonika)
- 1 szklanka kaszy manny
- sos jogurtowy

Deser z winogronami

Sposób przyrządzenia

Mleko połączyć z wodą, wsypać sól, cukier i cukier waniliowy. Wymieszać, dodać kaszę manną, postawić na ogniu i cały czas mieszając, zagotować. Gęstą kaszkę trzymać na ogniu, często mieszając, aż będzie miękka. Zdjąć z ognia. Połączyć z otartą skórką cytrynową winogronami, sokiem z cytryny, wylać na szeroki, płaski talerz i formować cienką warstwę (im cieńsza warstwa, tym smaczniejszy deser). Odstawić do wychłodzenia. Z winogron odrzucić pestki poprzez rozcięcie ich na połówki. Zimną kaszkę pokroić w drobną kostkę (1×1 cm) układać w szerokich pucharkach, na przemian z winogronami (na wierzchu powinny być owoce). Przybrać ubitą śmietaną i podawać bez chłodzenia.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki kaszy manny
- 3 kopiane łyżki cukru
- 1 duże opakowanie cukru pudru
- sól
- skórka cytrynowa i sok z cytryny
- 1 szklanka śmietany kremówki
- winogrona

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 serek homogenizowany
- 2 żółtka
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki cukru pudru
- krążki z cytryny
- skórka z cytryny
- 1/2 łyżeczki esencji cytrynowej
- 1 łyżeczka żelatyny (kopiana)
- 1/3 szklanki mleka
- rurki wafłowe

Sposób przyrządzenia

Masło z cukrem utrzeć na puch, dodać żółtka i skórkę z cytryny (startą). Gdy składniki się połączą, dodać serek, rozpuszczoną w gorącym mleku żelatynę, całość wymieszać. Krem nakładać do pucharków i włożyć do lodówki. Przed podaniem włożyć po 2 rurki, obok nich osadzić na brzegu pucharka nacięty plasterk cytryny (mocno zanurzony w miążkim cukrze).

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Krem cytrynowy I

Krem cytrynowy II

Sposób przyrządzenia

Żelatynę moczyć w 2 łyżkach wody; gdy spęcznieje, dodać 2 łyżki wrzątku. Wymieszać, pozostawić w naczyniu z wrzącą wodą, aż całkowicie się rozpuści. Z umytych wrzątkiem cytryn zetrzeć skórkę, wycisnąć sok (uważając, by nie dostały się pestki). Białka jajek z cukrem pudrem ubić na sztywną pianę. Dodać po 1 żółtku. Następnie, cały czas ubijając, dodać skórkę i sok z cytryny, alkohol i jako ostatni produkt rozpuszczoną żelatynę. Całość bardzo dokładnie mieszać, najlepiej łyżką drewnianą, i od razu przełożyć do opłukanej zimną wodą i wysypanej grubym cukrem kryształem salaterki. Deser wstawić do lodówki na 2 godziny lub nieco dłużej. Przed wyłożeniem na talerz zanurzyć salaterkę na moment we wrzącej wodzie i pokroić krem w zgrabne romby, jak tort.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 3 dorodne cytryny
- 1 szklanka cukru pudru
- 5 dużych jajek
- 100 ml białego rumu lub cytrynowki
- 1 czubata łyżka mielonej żelatyny
- 2 łyżki grubego kryształu (cukru)

Krem cytrynowy III

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtka zetrzeć z cukrem do białości. Dodawać po 1 łyżeczce sok z cytryny. Wcześniej rozmieszać w odrobinie gorącej (dolewać ostrożnie) wody 2 łyżeczki żelatyny. Do utartych żółtek dodać skórkę cytrynową i sztywną pianę z białek. Na końcu wlać kroplami żelatynę, delikatnie mieszając. Przystudzić i wstawić do lodówki.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 4 jajka
- 6 łyżek cukru
- sok z 1 cytryny
- otarta skórka z cytryny
- 2 łyżeczki żelatyny

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1 serek homogenizowany
- 2 banany (dojrzałe)
- 1 łyżeczka żelatyny (kopiata)
- 1/3 szklanki mleka
- 2 żółtka
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 duża cytryna
- małe biszkopciki (okrągłe)

Sposób przyrządzenia

*N*amoczoną w zimnej wodzie, napęczniałą żelatynę rozpuścić w gorącym mleku. Schłodzić. Żółtka utrzeć z cukrem na puszysty kogel-mogel, dodać serek, 1 łyżkę startej skórki z cytryny i sok. Delikatnie mieszać, dodać rozpuszczoną żelatynę i mieszać. Na spód każdego pucharka pokroić banany, na nie dać warstwę kremu, znów plasterki banana i krem. Do lodówki wstawić na 30 minut. Przed podaniem można polać 1 łyżką likieru bananowego lub cytrynowego i udekorować biszkoptami (po 3 biszkopcy włożone równolegle do kremu – jeden za drugim, zanurzone do połowy).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Krem cytrynowo-bananowy

Krem kawowy

Sposób przyrządzenia

W 3 łyżkach wrzątku rozpuścić kawę. Odstawić do wychłodzenia. Żelatynę namoczyć, by spęczniała. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem na puch. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w 2 łyżkach zimnego mleka, pozostałe mleko zagotować, dodać rozprowadzoną w mleku mąkę, trzymać na ogniu przez 1 minutę, aż mąka straci smak surowizny. Do lekko przeschłodzonej masy dodać wychłodzoną kawę, utarte żółtka, rozpuszczoną we wrzątku żelatynę, składniki mieszać i odstawić do wychłodzenia. Śmietanę ubić na gęsty puch. Oddzielnie ubić białka ze szczyptą soli i cukrem pudrem. Zimną masę kawową połączyć (najlepiej malakserem) z ubitymi białkami i śmietanowym puchem. Gdy całość dokładnie się połączy, napęlić kremem pucharki i wstawić do lodówki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 czubata łyżeczka mielonej żelatyny
- 1 szklanka pełnego mleka
- 1 szklanka śmietany kremówki
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej (kopiasta)
- 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej (kopiasta)
- 4 jajka
- 1/2 szklanki cukru pudru
- szczypta soli i 1 łyżka cukru pudru do piany

Krem makowy

Sposób przyrządzenia

Zółtka z cukrem pudrem utrzeć na kogel-mogel. Śmietanę z dodatkiem cukru waniliowego ubić na puszystą pianę, dodać pod koniec ubijania, rozpuszczoną w minimalnej ilości wrzątku żelatynę, utarte żółtka i mak. Całość delikatnie, ale dokładnie mieszać i rozłożyć do szklanych pucharków. Porcję kremu ustawić w chłodnym miejscu (najlepiej w lodówce) nawet na kilka godzin. Przed podaniem każdą porcję posypać bardzo obficie bakaliami i utartą czekoladą, przybierać miniaturowymi, kruchymi ciasteczkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 szklanka śmietany kremówki
- 2 żółtka
- 4 łyżki cukru
- cukier waniliowy
- 1 szklanka maku (sparzony, ugotowany, zmielony przez maszynkę, bez jakichkolwiek dodatków)
- 2 płaskie łyżeczki żelatyny
- 2 szklanki posiekanych bakalii
- cała, utarta gorzka czekolada
- miniaturowe kruche ciasteczka

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 600 g świeżych malin
- 1 szklanka cukru
- sok i skórka z cytryny
- 1 opakowanie galaretki malinowej
- 1 szklanka śmietany kremówki
- świeże listki melisy

Sposób przyrządzenia

Przebrane, wypłukane maliny przełożyć do szerokiego rondla, zasypać cukrem, odstawić na kilka godzin w ciepłe miejsce. Gdy puszcza sok, dodać do nich 1 szklankę dobrej wody (ważne!) oraz sok i skórkę z cytryny. Trzymać przez 10 minut na średnim ogniu i od razu przetrzeć przez gęste sito. Galaretkę mieszać w 1/2 szklanki zimnej wody, dokładnie wymieszaną dodać do gorącego syropu. Mieszać tak długo, aż się całość rozpuści. Porcje rozlać do pucharków, odstawić do wychłodzenia. Przed podaniem przybrać ubitą śmietaną i świeżymi listkami melisy.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Krem malinowy

Krem poziomkowy

Sposób przyrządzenia

Zelatynę namoczyć w małej ilości zimnej, przegotowanej wody, postawić naczynie na parze, a następnie zagotować. Owoce opłukać i rozbić w mikserze. Mleko zagotować, jajka umyć, oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć z częścią cukru, wlewać powoli gorące mleko, mieszając. Naczynie z żółtkami wstawić do większego garnka z gorącą wodą i ubijać, aż masa zgęstnieje. Przygotowaną masę wymieszać z żelatyną, a gdy przestygnie – z ubitą śmietanką, resztą cukru pudru i ubitą pianą z białek oraz owocami. Masę przelać do formy i wystudzić.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 szklanka mleka
- 200 g poziomek
- 4 jajka
- 150 g cukru pudru
- 20 g żelatyny
- 1/2 szklanki śmietany kremówki

Składniki

- 25 żółtek
- 12 łyżek wody
- 12 łyżek cukru
- 50 g żelatyny
- cytryna lub kakao

Sposób przyrządzenia

Zółtka utrzeć z cukrem, żelatynę namoczyć i rozpuścić w wodzie, dodać do żółtek. Na końcu dodać ubite białka.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Szpajza cytrynowa-krem I

Szpajza cytrynowa-krem II

Sposób przyrządzenia

Skórkę z cytryny zetrzeć na tarce, sok wycisnąć, żółtka wbić do miski i ubijać wraz z cukrem, sokiem i skórką z cytryny. Ubijać ok. 10 minut, następnie ubić białka na puch, żelatynę wcześniej namoczyć w ½ szklanki gorącej wody. Do ubitej masy z żółtek wlać żelatynę lekko jeszcze ciepłą, a później delikatnie wmieszać w tę masę ubite białka. Szpajzę wlać do pucharków i schłodzić.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 4 jajka
- 1 duża cytryna
- 1 duża łyżka żelatyny
- 4 duże łyżki cukru

Składniki

- 6 białek
- 150 g cukru pudru
- 2 łyżki żelatyny
- 250 ml śmietany kremówki
- czekolada orzechowa
- orzech, migdały, rodzynki

Sposób przyrządzenia

Białko ubić, powoli dodawać cukier. Do ubitych białek dodać żelatynę, na koniec ubitą śmietanę i bakalie. Wyłożyć do salaterek i na wierzch posypać na tarce czekoladę.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Szpajza z bakaliami

Szpajza kakaowa

Sposób przyrządzenia

Żółtka z cukrem ubić na puszystą masę, dodać ostudzone kakao (rozpuścić w 2 łyżkach wrzącej wody). Białko ubić, dodać ostudzoną żelatynę (rozpuścić w 10 łyżkach wrzącej wody), szybko wymieszać i przelać do miski.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Składniki

- 5 jajek
- 7 łyżek cukru
- 1 ½ łyżki kakao
- 5 łyżeczek żelatyny

Składniki

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżeczki żelatyny
- garść rodzynek
- kawałek twardej czekolady

Szpajza czekoladowa – sposób na poprawę samopoczucia

Sposób przyrządzenia

Jajka należy sparzyć na sitku wrzącą wodą. Żółtka oddzielić od białek. Utrzeć żółtka z cukrem na puszystą masę. Kakao zalać małą ilością gorącej wody, aby uzyskać gęstą masę. Ostudzić i wlać do utartych żółtek i wymieszać. Dodać sparzone i ostudzone rodzynki. Żelatynę rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody i ostudzić. Ubić białka na sztywną pianę i bardzo delikatnie wmieszać do utartych żółtek. Wlać ostudzoną tężejącą żelatynę ciągle mieszając. Szybko wlać do salaterki, gdyż szpajza bardzo szybko gęstnieje. Można posypać startą na tarce czekoladą lub przybrać bitą śmietaną, co niestety dostarcza dodatkowych kalorii. Szpajza kakaowa poprawi nam nastrój, dostarczając magnezu. Podobnie można przyrządzić szpajzę cytrynową, dodając zamiast kakao sok z 1 cytryny i trochę startej skórki ze sparzonej cytryny. Szpajzę można przygotować z dowolnej ilości jajek, stosując na 2 jajka 2 łyżki cukru i 1 łyżeczkę żelatyny.

Poleca Maria Żmija-Głombik, Walce

Legumina cytrynowa

Sposób przyrządzenia

N przygotowanych cytryn otrzeć skórkę. Żółtka z cukrem utrzeć na bardzo puszysty kogel-mogel. Dodać sok wyciśnięty z cytryn, otartą skórkę, wymieszać z pianą i bułką tartą. Całość delikatnie wymieszać drewnianą łyżką i przełożyć do wysmarowanej formy. Deser wstawić do piekarnika na 30–35 minut w temperaturze 150°C (czas zapiekania zależy od wysokości zapiekanej warstwy). Legumina jest gotowa, gdy wierzch lekko się zarumieni, a boki odstają od brzegów formy. Podawać na gorących talerzykach, przybranych połówkami cienkich plasterków cytryny, obficie obtoczonych cukrem kryształem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 dorodne duże cytryny
- 4 jajka
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 szklanka bułki tartej
- tłuszcz do wysmarowania formy
- krążki cytryny i cukier kryształ do dekoracji

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 4 jajka
- 3/4 szklanki cukru
- 1 kieliszek aromatycznego rumu
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 1/2 szklanki domowych powideł bez cukru
- tłuszcz do wysmarowania półmiska (stalowego lub żaroodpornego)

Sposób przyrządzenia

N ółtka z cukrem utrzeć na gęsty, puszysty kogel-mogel, dodać rum i powidlą. Dokładnie ubić, aż masa będzie jednolita i puszysta. Do tak przygotowanej masy dodać pianę ubitą z białek. Całość dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Wyłożyć w formie kopczyków na wysmarowany tłuszczem półmisek. Wierzch posypać płatkami migdałowymi i zapiekać przez 25–30 minut w niezbyt gorącym piekarniku o temperaturze 150–160°C. Podawać na gorąco, bezpośrednio z naczynia, w którym legumina się zapiekała.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Legumina piankowa I

Legumina piankowa II

Sposób przyrządzenia

N ółtka oddzielić od białek, przełożyć do kubeczka, wymieszać z dodatkiem szczypty soli. Białka z cukrem ubić na sztywną pianę. Mąkę połączyć ze śmietaną. Gdy składniki się połączą i nie będzie nawet najmniejszych grudek, postawić na niewielkim ogniu i cały czas lekko ubijając, zagotować. Jeśli w czasie gotowania utworzą się grudy, masę należy dogotować, a potem przetrzeć przez sitko. Trzymać na ogniu przez 3 minuty, aż mąka się rozgotuje i straci smak surowizny. Odstawić do przechłodzenia. Do ciepłej, ale nie gorącej masy dodać żółtka i skórkę z cytryny. Składniki lekko ubić, dodać pianę z białek. Całość delikatnie wymieszać drewnianą łyżką i ułożyć w formie kopczyków na metalowej tacce lub żaroodpornym półmisku. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150–160°C i zapiekać przez 30 minut. Wyjąć, gdy lekko się zarumieni. Podawać na gorąco, polaną sokiem z cytryny lub rumem z dodatkiem konfitur.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 500 ml słodkiej śmietany (18%)
- 1/2 szklanki mąki krupczatki lub tortowej
- 4 jajka
- 1 kieliszek aromatycznego rumu
- sok i skórka z cytryny
- konfitury z wiśni

Legumina rumowa

Sposób przyrządzenia

W malakserze utrzeć jajka z $\frac{3}{4}$ cukru, mąką, mlekiem i rumem; ciasto powinno mieć konsystencję ciasta naleśnikowego. Gdy będzie zbyt lekkie, dodać 1 łyżkę bułki tartej. Odstawić, by „odpoczęło”. Obrane jabłka pokroić w plasterki, rozłożyć na spodzie wysmarowanego tłuszczem naczynia do zapiekania, przesypując cukrem i cynamonem. Zalać przygotowanym ciastem, posypać pozostałym cukrem i wstawić do nagrzanego piekarnika. Zapiekać w temperaturze 200°C przez 30–35 minut (czas zależy od wysokości zapiekanej leguminy). Gdy wierzch ładnie się zarumieni, a boki lekko odstają od brzegów formy, wyjąć z piekarnika. Podawać na gorąco lub zimno z dodatkiem bitej śmietany.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 szklanka mąki tortowej
- 1 szklanka cukru pudru
- 5 jajek
- 100 ml aromatycznego rumu
- 2 szklanki mleka
- 3 jabłka (najlepiej antonówki lub szare renety)
- 1 kopsza łyżka cukru pudru
- cynamon
- tłuszcz do wysmarowania formy

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 1 szklanka zmielonego chleba razowego (wysuszonego i przetartego przez sito)
- 1/2 szklanki słodkiej śmietanki (18%)
- 1 kopsza łyżka masła
- 1 kieliszek aromatycznego rumu (100 ml)
- 1 płaska łyżeczka przypraw (goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, imbir)
- 4 jajka
- 1/2 szklanki cukru
- tłuszcz do wysmarowania formy
- dżem morelowy lub pomarańczowy
- konfitury z wiśni lub bita śmietana

Legumina z razowego chleba

Sposób przyrządzenia

C hleb połączyć ze śmietaną i rumem, odstawić na kilka minut. Żółtka z cukrem utrzeć na bardzo gęsty kogel-mogel, dodać spulchniony chleb, przyprawy i rozpuszczone, chłodne masło. Całość utrzeć, aż składniki się połączą. Do masy dodać pianę, wymieszać delikatnie, najlepiej łyżką drewnianą, i od razu wyłożyć na przygotowaną formę do zapiekania. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać w temperaturze 160–170°C przez 30–35 minut. Ładnie zrumienioną leguminę podawać na gorąco z dodatkiem ulubionego dżemu, konfitur lub bitej śmietany.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Legumina z jabłek rumianych

Sposób przyrządzenia

W naczyniu do zapiekania (półmisek żaroodporny) rozpuścić masło, na nim rozłożyć obrane ze skórki, pozbawione gniazd nasiennych połówki jabłek, pokroić sokiem z cytryny i smażyć z obu stron na złoty kolor. Zrumienione, posypać cukrem i postawić na niewielkim ogniu, by wytworzył się karmel, następnie zestawić z ognia. W malakserze ubić jajka z cukrem i szczyptą soli na gęsty, jednolity puch, dodać skórkę otartą z cytryny, miękkie (ale nie roztopione) masło i mąkę, całość wyrobić – ciasto powinno być gładkie i jednolite. Gotowym ciastem zalać rozłożone w naczyniu jabłka i od razu wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 200°C przez 25–30 minut. Legumina powinna mieć ładnie zrumieniony wierzch i boki odstające od brzegów naczynia. Podawać na gorąco.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 6 jabłek (antonówki lub szare renety)
- skórka i sok z cytryny
- 1/2 kostki masła
- 3 kopsze łyżki cukru
- 4 jajka
- mąka
- cukier i masło (waga jajek)
- szczypta soli

Legumina z jabłek – luksusowa

Sposób przyrządzenia

Obrane (bardzo cienko) ze skórki jabłka pokroić na połówki, wydrążyć gniazda nasienne, w ich miejsce wsypać 1/2 łyżeczki cukru i układać w szerokim rondlu. W miejsce, gdzie jest cukier, wlać 1 łyżkę rumu, na wierzchu układać porcję smażonej skórki pomarańczowej w taki sposób, by utworzył się zgrabny kopczyk, całość wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C i zapiekać przez 40–45 minut. Zrumienione, aromatyczne połówki jabłek układać na talerzykach, oddzielnie podawać bitą śmietanę, kruche ciasteczka lub biszkopeciki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 dorodne jabłka (antonówki lub szare renety)
- 1 mały kieliszek rumu
- 4 łyżeczki mialkiego cukru pudru
- smażona skórka pomarańczowa
- bita śmietana
- drobne, kruche ciasteczka lub biszkopeciki szampanki

Składniki

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 6 łyżeczek kakao
- 6 listków żelatyny

Sposób przyrządzenia

6 żółtek utrzeć do białości z 6 łyżkami cukru, potem dodać 6 łyżeczek kakao i dobrze utrzeć. Ubić pianę z 6 białek. Następnie 6 listków żelatyny rozpuszczonej w wodzie i wystudzonej wlać do wytworzonej masy z żółtek, a potem wymieszać z pianą. Wykładać na półmisek lub salaterkę, podawać ze śmietanką.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Legumina czekoladowa

Bomba truskawkowa

Sposób przyrządzenia

Żelatynę rozpuścić w 5 łyżkach gorącej wody, odstawić. Zimną kremówkę ubić z cukrem; ubijając, stopniowo dodawać jogurt i żelatynę. Wlać do miski z truskawkami, lekko wymieszać. Wstawić na 30 minut do lodówki.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 500 ml śmietany kremówki
- 2 łyżki żelatyny
- 500 ml jogurtu naturalnego
- 3 czubate łyżki cukru pudru
- truskawki

Składniki na ciasto

- 400 g cukru
- 300 g masła
- 15 g amoniaku
- 8 żółtek
- 2 jajka
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- mąka (ile tylko wchłonie ciasto)

Składniki na zalewę

- mleko
- miód
- mak
- orzechy, rodzynki, migdały (i inne bakalie)

Sposób przyrządzenia

Cukier, masło, jajka utrzeć, dodać śmietanę z amoniakiem i mąkę i zagnieść ciasto. Można też dodać zapach. Ciasto piec w cienkich plackach, przed upieczeniem kroić radełkiem na kwadraciki wielkości ok. 1 cm².

Zalewa: Mak sparzyć i przemleć. Bakalie posiekać (z wyjątkiem rodzynek). Bezpośrednio przed podaniem mleko podgrzać, rozpuścić w nim miód, dodać przygotowane bakalie i mak. W salaterce zalać ciasteczka. Podawać podczas wieczery wigilijnej.

Łamańce

Łamańce kruche

Sposób przyrządzenia

*P*osiekać drobno masło z mąką, dodać żółtko, śmietanę, cukier i sól. Zagnieść ciasto, owinąć folią, odstawić na 1 godzinę do lodówki. Następnie rozwałkować, pokroić na wąskie, długie paski, upiec na złoty kolor. Podawać z zalewą z mleka i bakalii.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 120 g mąki
- 60 g masła
- 30 g cukru pudru
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- szczypta soli

Składniki

- 120 g mąki
- 120 g cukru
- 1 jajko

Sposób przyrządzenia

*Z*agnieść ciasto, rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, pokroić na prostokąty, ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze, upiec na złoty kolor. Łamańce zalać przygotowanym mlekiem z dodatkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Łamańce najprostsze

Łamańce Rodziny Maryi

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki połączyć, z całości ciasta oddzielić mniejsze porcje i rozwałkować cienko. Przenieść na wałku na posmarowaną foremkę i tu radełkiem wykrawać ciasteczka (1 cm²). Upiec na złoty kolor. Do salaterki nałożyć według upodobań: bakalie (rodzynki, orzechy), ciasteczka, miód i mak (sparzony i przemielony, ale nie doprowadzony). Tuż przed podaniem zalać ciepłym mlekiem.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- ½ kostki margaryny
- 500 g mąki
- 10 łyżek cukru
- 1 cukier waniliowy
- 7 żółtek
- 1 całe jajko

Składniki

- 250 g mąki
- 100 g masła roślinnego
- 2 żółtka
- 50 g cukru

Składniki na masę

- 2 szklanki maku
- 1 szklanka miodu
- 1 kieliszek wódki
- 100 g rodzynek
- 100 g orzechów
- 100 g migdałów

Sposób przyrządzenia

Z masła, mąki, żółtek i cukru zagnieść ciasto i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Ochłodzone, rozwałkować, pokroić w romby, upiec w mocno nagrzanym piekarniku. Mak opłukać, zagotować, osączyć i dwa razy przemleć. Przełożyć do miski lub makutry, dodać miód i utrzeć na jednolitą masę. Dodać wódkę, wsypać rodzynki, orzechy i migdały i dokładnie wymieszać. Przełożyć do salaterki i wbić ciastka.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Łamańce z makiem

Mus z rabarbaru

Sposób przyrządzenia

Rabarbar obrać i pokroić na kawałki. Wrzucić do garnka i zalać 1/3 szklanki wody. Gotować, aż cały rabarbar się rozgotuje. Dodać słodzik według uznania, sok z cytryny, cynamon i skrobię (mąkę kukurydzianą) i porządnie wymieszać, żeby nie było grudek. Przełożyć do słoików. Zakręcone słoiki wsadzić do garnka z gotującą wodą, nakrętką do dołu i gotować ok. 5 minut. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 2 słoiki

- 6 lasek rabarbaru
- słodzik według uznania
- 1 czubata łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1 łyżka soku z cytryny
- cynamon

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1½ szklanki pełnego mleka
- 3 łyżki kaszy manny
- sól
- 2 łyżki cukru
- sok i skórka z cytryny
- 3 duże bardzo dojrzałe banany
- świeże listki melisy

Sposób przyrządzenia

Wymieszaną z zimnym mlekiem kaszę mannę postawić na średnim ogniu, dodać szczyptę soli i cukier, zagotować, cały czas mieszając. Gdy zgęstnieje, gotować nadal, mieszając od czasu do czasu, do miękkości. Odstawić do wychłodzenia. Banany rozdrobnić w malakserze na jednolitą masę z dodatkiem soku i skórki z cytryny. Chłodną kaszkę ubić robotem; gdy się spulchni, dodać małymi partiami banany i nadal ubijać, aż powstanie puszysty, o pięknej barwie mus. Rozkładać go do pucharków zaraz po przygotowaniu. Wierzch deseru przybrać listkiem melisy. Deser przeznaczony dla osób dorosłych można polać 1 kieliszkiem likieru bananowego lub pomarańczowego.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Mus bananowy

Mus jabłkowy

Sposób przyrządzenia

Sok z jabłek, wino i cukier mocno podgrzać, nie dopuszczając do zagotowania. Zestawić z ognia, wsypać galaretkę i wymieszać, aż całkowicie się rozpuści. Galaretkę wylać na płaski talerz, odstawić do zastygnięcia. Wychłodzoną, twardą galaretkę pokroić w drobną kostkę, połączyć z musem, rozłożyć w pucharach. Jogurt lekko ubić z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Polewać nim deser, na wierzchu układać odsączone wiśnie. Całość przybrać listkiem melisy. Oddzielnie można podać biszkopty.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 szklanki jasnego musu jabłkowego (z papierówek lub antonówek)
- 1 szklanka soku jabłkowego (z kartonika)
- 1 szklanka białego, deserowego wina
- 1 łyżka cukru
- 1 opakowanie galaretki cytrynowej
- 400 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka cukru pudru
- cukier waniliowy
- smażone wiśnie z konfitur
- świeże listki melisy

Składniki

- białka z 2 jajek
- 1 szklanka kompotu truskawkowego lub śliwkowego
- szczypta soli
- 1 galaretka

Sposób przyrządzenia

Galaretkę przygotować, odstawić. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Do ubitej piany dodać kompot i schłodzoną galaretkę, razem chwilę ubijać, następnie dużą łyżką wykładać do salaterek lub szklanek.

Poleca Stanisława Sosulską, Przysiecz

Pianka

Pianka mleczna

Sposób przyrządzenia

Galaretkę rozpuścić w ½ ilości wody podanej na opakowaniu, dokładnie wymieszać, pozostawić do czasu, aż zacznie tężeć. Schłodzone mleko skondensowane ubijać mikserem, dodając galaretkę i banana (najpierw na wysokich obrotach, a kiedy masa zacznie tężeć, zwolnić). Piankę od razu przełożyć do schłodzonych pucharków. Deser przybrać wiórkami czekoladowymi i kawałkami wafle.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 190 kcal)

- 330 ml skondensowanego, niesłodzonego mleka
- 1 opakowanie galaretki (koloru czerwonego)
- 1 banan
- kawałek czekolady
- wafle do dekoracji

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g wiśni (świeżych lub mrożonych)
- 100 g cukru
- 2 białka
- 1 kieliszek wiśniówki
- 100 g śmietany kremówki

Dodatkowe składniki

- 1 łyżka żelatyny
- 1 łyżka cukru waniliowego
- laska cynamonu, skórka z cytryny
- starta czekolada, wiśnie koktajlowe

Sposób przyrządzenia

Wiśnie umyć, odsączyć, wydrylować, włożyć do rondelka i lekko rozgnieść łyżką. Wsypać ½ cukru, dodać laskę cynamonu i zagotować. Cynamon usunąć, a wiśnie zmiksować. Żelatynę rozpuścić w ¼ szklanki wrzątku, dodać do zmiksowanych wiśni i wymieszać. Dodać wiśniówkę. Odstawić do ostygnięcia. Z białek ubić pianę. Pod koniec ubijania wsypać resztę cukru. Ubijać pianę, aż stanie się sztywna, tak że będzie ją można kroić nożem. Do sztywnej piany domieszać po 1 łyżce zmiksowanych wiśni, nie przerywając ubijania. Piankę nałożyć do pucharków i odstawić do lodówki do całkowitego zastygnięcia. Schłodzoną kremówkę ubić z cukrem waniliowym, przełożyć do szprycy z końcówką gwiazdki. Przed podaniem udekorować rozetami z bitej śmietany i wiśniami koktajlowymi. Wierzch posypać czekoladą i skórką z cytryny. Piankę można też przygotować z truskawek, malin, poziomek, jagód, śliwek, moreli czy brzoskwiń. Gdy deser będą jadły dzieci, należy zrezygnować z dodawania alkoholu!

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Pianka wiśniowa

3. Desery owocowe – sałatki

Słodkie wspomnienie lata

Sposób przyrządzenia

Winogrona umyć, przekroić na połówki i drylować z pestek (to najbardziej żmudna praca przy robieniu tej sałatki). Jabłka i gruszki obrać, drylować i pokroić w dużą kostkę. Kiwi i banany obrać i również pokroić w kostkę albo półksiężycy. Pomarańczę obrać (ze skórką skrawając również białą, gorzką błonę okalającą miąższ), pokroić w grubą kostkę. Maliny lub truskawki oplukać, truskawki można przepołować. Wszystkie owoce wymieszać w jednym naczyniu. Zalać jogurtem, wymieszać dokładnie. Nie przyprawiać!

Poleca Ewa Jaroś, Opole

Składniki

- średnia kiść białych winogron
- średnia kiść czerwonych winogron
- 3–4 kiwi
- 1–2 jabłka
- 2 banany
- 1–2 gruszki
- truskawki lub maliny
- 2 pomarańcze
- duży jogurt owocowy o dowolnym smaku

4. Desery z alkoholem

Deser kawowy z alkoholem

Sposób przyrządzenia

Przygotować sorbet: Wlać do rondelka wodę, dodać cukier, wstawić na średni ogień. Mieszać, aż cukier się rozpuści. Dodać likier, zagotować i odparować trochę płynu. Zdjąć z ognia, ostudzić, przelać do płaskiego naczynia i wstawić do zamrażalnika.

Ubić schłodzoną śmietankę, wstawić do lodówki.

Tuż przed podaniem, w szejkerze wymieszać mleko, likier i wódkę z kostkami lodu. Przelać do 2 wysokich szklanek i ostrożnie, tak aby powstała nowa warstwa – dodać bitą śmietanę. Wyjąć sorbet kawowy z zamrażalnika i delikatnie widelcem ułożyć go na śmietanie. Podawać od razu.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 100 ml likieru kawowego
- 50 ml wódki
- 50 ml mleka
- 600 ml śmietany

Składniki na sorbet

- 100 ml likieru kawowego
- 200 ml wody
- 100 g drobnego cukru

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 świeże brzoskwinie
- 2 czubate łyżki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 125 g jeżyn
- 2 kieliszki czerwonego likieru owocowego lub winiaku
- sok z połówki cytryny
- 125 ml słodkiej śmietany
- ½ torebki płatków migdałowych

Brzoskwinie z sosem jeżynowym

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie zanurzyć w gorącej wodzie, zdjąć skórkę, przekroić na pół i wyjąć pestki. W płaskim garnku rozgrzać 1 filiżankę wody, cukier i cukier waniliowy, dodać brzoskwinie i dusić 5 minut. Po wyjęciu brzoskwiń włożyć do syropu jeżynowy i zagotować. Sos wystudzić, doprawić likierem i sokiem z cytryny. W szklanych miseczkach rozłożyć brzoskwinie, stroną przeciętą do góry. Ubić śmietanę z niewielką ilością cukru i wycisnąć (lukrownicą) na brzoskwinie. Posypać prażonymi migdałami. Do brzoskwiń podać sos jeżynowy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Krem czekoladowy

(delikatny, mocno czekoladowy mus z alkoholem)

Sposób przyrządzenia

Zelatynę namoczyć w 100 ml wody. Czekoladę rozdrobnić, dodać kawę, 4 żółtka, koniak, mleko i gotować na wolnym ogniu do momentu rozpuszczenia się wszystkich składników (ok. 5 minut). Pod koniec gotowania należy dodać żelatynę. Następnie ostudzić. Białka ubić ze 150 g cukru i delikatnie wymieszać.

Uwaga: W wersji dla dzieci należy zrezygnować z kawy i alkoholu. Dodać wtedy o 25 ml więcej mleka.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 100 g gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżka kakao
- 4 jajka surowe
- 100 ml mleka
- 50 ml koniaku lub brandy
- 150 g cukru
- 3 łyżeczki żelatyny

Krem pomarańczowy z bananami

Sposób przyrządzenia

Nótką, cukier i cukier waniliowy utrzeć na pianę, żelatynę włożyć do zimnej wody. Sok cytrynowy i pomarańczowy podgrzać i wymieszać z kremem. Ubijać krem 5 minut w gorącej kąpeli wodnej. Krem wstawić do lodówki. Banany rozgnieść widelcem, śmietanę i ewentualnie 2 białka ubić, wszystko dodać do kremu tuż przed zastygnięciem, wlać alkohol. Krem rozłożyć w szklanych pucharkach na cząstkach pomarańcz. Wstawić jeszcze na chwilę do lodówki i podawać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 8 porcji

- 4 jajka
- 2 czubate łyżki cukru
- 1 torebka cukru waniliowego
- 4 listki jasnej żelatyny
- sok z 1 cytryny
- 250 ml świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- 2–3 dojrzałe banany
- 330 ml świeżej śmietany
- 2 likierowe kieliszki rumu, winianku, likieru pomarańczowego
- cząstki 2 lub 3 pomarańczy

Składniki

- 80 ml amaretto
- cukier kryształ do smaku
- sok z 1 cytryny
- 280 g śmietany kremówki
- ciastka migdałowe – makaroniki lub inne

Sposób przyrządzenia

Ubić śmietanę kremówkę i dodać wymieszany alkohol z cukrem i z sokiem z cytryny. Włożyć do pucharków. Udekorować pokruszonymi ciastkami. Całość włożyć do lodówki, aby schłodzić.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Deser z amaretto

Ryż na mleku z musem jabłkowym

Sposób przyrządzenia

Do garnka wsypać ryż, wlać mleko, dodać cukier waniliowy i 1 łyżkę cukru oraz korę cynamonu. Całość gotować na wolnym ogniu, cały czas mieszając. Ryż w trakcie gotowania zacznie się zagęszczać – powoli zacznie powstawać klejąca się masa. Jeżeli ryż po odparowaniu mleka będzie niegotowy – twardy, dodać mleka i gotować.

Przyrządzenie musu jabłkowego

Jabłka obrać, wyczyścić z ziarenek i pokroić na ćwiartki. Na patelnię (najlepiej teflonową) wsypać 6 łyżek cukru i podgrzewać (karmelizowanie – w trakcie tego procesu pilnować, by nie spalić cukru). Cukier po chwili zacznie się topić i powstanie bardzo gorący karmel, do którego w chwili uzyskania koloru jasnożółtego włożyć pokrojone jabłka i szybko wymieszać. Karmel skrzystalizuje się, otaczając jabłka. Cały czas podgrzewać i mieszać. Po chwili z jabłek wypłynie sok i całość zacznie się gotować. Gotować ok. 5 minut. Dodać cynamon, słodzić wedle uznania.

Gotowe dwie potrawy podawać, przekładając je na przemian: ryż – mus – ryż na talerzu lub w miseczce.

Poleca Krzysztof Janikula, Przysiecz

Składniki

- 1 szklanka ryżu (okrągłe ziarenka)
- 3 szklanki mleka
- 1 kora cynamonu
- ½ cukru waniliowego
- 4–5 łyżek cukru
- 3 jabłka

5. Koktajle

Koktajl fioletowy

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać i zmiksować. Podawać schłodzony.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 200 ml mleka sojowego, ryżowego lub owsianego
- 100 g czarnych jagód lub borówek amerykańskich
- 1 morela świeża (lub suszona wcześniej namoczona)
- ½ łyżeczki syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka sezamu
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Składniki

- 200 ml kefiru lub jogurtu naturalnego 1,5%
- połówka miękkiego awokado
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka siekanej zielonej pietruszki
- 1 łyżka otrębów owsianych
- ½ łyżeczki sproszkowanego morskizynu
- szczypta imbiru

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać i zmiksować. Podawać schłodzone.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Koktajl wiśniowy

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać i zmiksować. Podawać schłodzone.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 200 ml mleka sojowego
- 100 g wiśni bez pestek
- 2 łyżeczki zarodków pszennych
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej lub miodu
- ½ łyżeczki ziela skrzypu

Koktajl truskawkowy

Sposób przyrządzenia

Truskawki umyć, kilka zostawić do dekoracji, pozostałe odszypułkować. Zmiksować truskawki z mocno schłodzonym jogurtem (kefirem, maślanką lub zsiadłym mlekiem). Rozlać do szklanek, każdą udekorować ćwiartką truskawek.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 litr jogurtu naturalnego (kefiru, maślanki, zsiadłego mleka)
- 500 g truskawek

Składniki

- 200 ml mleka sojowego
- ½ łyżeczki syropu z lukrecji lub miodu
- 100 g malin
- 1 łyżeczka zarodków pszennych
- 1 figa świeża lub suszona, namoczona wcześniej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać i zmiksować. Podawać schłodzone.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Koktajl różowy

Koktajl pomarańczowy

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać i zmiksować. Podawać schłodzone.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 250 ml świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- 1 figa świeża lub suszona namoczona wcześniej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka zarodków pszennych
- 1 łyżeczka drożdży piwnych

Składniki

- 3 dojrzałe brzoskwinie
- połówka banana
- 1 szklanka zimnego mleka
- 1 szklanka soku ze świeżych pomarańczy
- listki melisy do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie (bez skóry) podzielić na części. Zmiksować z pokrojonym bananem, sokiem pomarańczowym i mlekiem. Rozlać do szklanek, udekorować listkiem melisy.

Koktajl pomarańczowo-brzoskwiniowy

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

6. Suflety i gofry

Suflet wiśniowy

Sposób przyrządzenia

Wiśnie umyć, osączyć, oderwać ogonki i wydrylować, wymieszać ze skórką z cytryny i mielonymi migdałami. Żółtka utrzeć z sokiem z cytryny i 50 g cukru na biały krem. Białka ubić na sztywną pianę, dodając resztę cukru i cukier waniliowy. Pianę wymieszać z kremem z żółtek. Dodać przesianą mąkę, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia, wymieszać ubijakiem do piany. Natłuszczoną i posypaną cukrem formę sufletową napęlić wiśniami, wlać masę sufletową, na wierzchu położyć kilka wiśni. Piec 45 minut w temperaturze 180°C. Podawać na gorąco z sosem waniliowym lub sokiem owocowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 500 g wiśni
- starta skórka i sok z 1 z cytryny
- 50 g mielonych migdałów
- 4 jajka
- 100 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 100 g mąki
- 25 g mąki ziemniaczanej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 750 g jabłek
- 4 jajka
- 150 g cukru
- drobno starta skórka z 1 cytryny
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 500 g chudego twarogu
- 125 g grysiku
- ½ opakowania proszku do pieczenia
- sól, trochę soku z cytryny

Suflet serowy z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, wydestkować i pokroić w cienkie cząstki. Żółtka z cukrem, skórką z cytryny i cukrem waniliowym utrzeć na krem, dodać twaróg, grysik i proszek do pieczenia, dobrze wymieszać. Białka ubić z solą i sokiem z cytryny na sztywną pianę, dodać do kremu serowego. Dodać jabłka, wlać do natłuszczonej formy sufletowej i wstawić do piekarnika, nagrzanego do temperatury 200°C. Po 35 minutach sprawdzić, czy suflet jest gotowy. Jeśli na wetkniętym w suflet patyczku nie będzie ciasta, suflet jest gotowy. Podawać na gorąco z sosem waniliowym

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Placki z gruszek (słodkie)

Sposób przyrządzenia

Wydrążyć części nasienne z 2 gruszek (ale nie obierać). Zetrzeć na tarce o grubych oczkach i skropić sokiem z cytryny, dodać 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej, szczyptę cynamonu, 1 całe surowe jajko. Wymieszać i bardzo lekko posolić. Upiec na patelni z małą ilością oleju słonecznikowego. Przygotować sos z podanych składników, tj. 250 g sera homogenizowanego wymieszać z 1 łyżką miodu z dodatkiem wanilii lub cukru waniliowego. Polewać placki sosem i dekorować małymi owocami np. malinami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 gruszki
- sok z 1 cytryny
- 3 łyżki mąki pszennej, pełnoziarnistej
- szczypta cynamonu
- 1 całe surowe jajko

Składniki na sos

- 250 g sera homogenizowanego
- 1 łyżka miodu
- wanilia, cukier waniliowy

Suflet gruszkowy

Sposób przyrządzenia

Gruszki obrać, przekroić na pół, wyciąć gniazda nasienne. Białka ubić z sokiem z cytryny i solą na bardzo sztywną pianę, dodając cukier. Lekko wymieszać z żółtkami, mąką, orzechami i proszkiem do pieczenia. Natłuścić płaską, żaroodporną formę, wlać masę sufletową, włożyć gruszki, posypać cukrem i piec ok. 40 minut w temperaturze 200°C. Podać suflet na gorąco z gorącym sosem morelowym, przygotowanym w następujący sposób: zmiksować morele z sokiem, dodać cukier i sok z 1 cytryny, gotować kilka minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 dojrzałe gruszki
- 3 jajka
- sok z połówki cytryny
- szczypta soli
- 3 czubate łyżki cukru
- 3 czubate łyżki mąki
- 50 g tartych orzechów
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka masła lub margaryny
- ½ puszki moreli
- ½ filiżanki cukru, sok z 1 cytryny

Składniki

Składniki na 5 gofrów

- 3 łyżki otrębów (mogą być owsiane albo 2 owsianych i 1 pszennych)
- 2 jajka
- 1 łyżka skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 1½ łyżeczki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki serka homogenizowanego
- 2 łyżki słodziku w płynie

Sposób przyrządzenia

Otręby wymieszać z serkiem. Zostawić na 5 minut. W tym czasie rozdzielić żółtka od białek i ubić białka, ale nie na sztywno, tylko tak, żeby była piana, ale nie sztywna. Otręby i żółtka wymieszać, dodać słodzik, skrobię (mąkę) i proszek oraz kakao. Dokładnie wymieszać. Dodać białka. Piec w gofrownicy (jeśli będą się przyklejały, to wysmarować gofrownicę ręcznikiem nasączonym oliwą z oliwek). Podawać z serkiem homogenizowanym.

Poleca Anna Frączek, Opole

Kakaowe gofry

Gofry domowe

Sposób przyrządzenia

Połączyć ze sobą składniki, całość wymieszać. Ciasto ma być lejące, jak na naleśniki.

Uwaga: Pierwsze użycie gofrownicy musi być poprzedzone jej natłuszczeniem.

Poleca Ludwik Chęciński, Opole

Składniki

- 1 kg mąki
- 1 litr mleka i woda do dobrej konsystencji
- 4 jajka
- trochę soli i cukru
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka masła stopionego lub oleju

Składniki

- 500 g śliwek (mogą też być inne owoce)
- ½ szklanki mąki pszennej
- 6 łyżek cukru
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- 1 żółtko
- 2 szklanki mleka
- wanilia lub cukier waniliowy

Sposób przyrządzenia

Śliwki pokroić wzdłuż na 1/8 części. Produkty ciekłe wymieszać i po trochu dodawać do produktów sypkich. Owoce ułożyć na blasze, wylać ciasto i upiec w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C. Należy sprawdzać patyczkiem, czy ciasto jest upieczone. Ciasto podawać ciepłe. Polać je miodem ciekłym. Udekorować jakimś kwiatem, np. kwiatem lawendy.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Owoce w cieście

Notatki

XXI

Ciastka i inne słodkości



Notatki

1. Ciastka

Ciastka „AGA”

Sposób przyrządzenia

Orzechy sparzyć, obrać ze skórki, posiekać. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło, posiekać nożem, połączyć z żółtkami i spirytusem. Zagnieść szybko ciasto i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 minut. Następnie rozwałkować, wykrawać foremką ciastka, posmarować białkiem, posypać orzechami i startą czekoladą, upiec w gorącym piekarniku. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem z wanilią.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 250 g mąki
- 50 g masła i margaryny
- 5 żółtek
- 20 ml spirytusu
- 80–100 g orzechów włoskich bez łupin
- 20–30 g czekolady twardej
- białko, cukier puder z wanilią do posypania

Składniki

- kleik ryżowy
- kostka masła
- 1 szklanka cukru
- 3 jajka
- szczypta soli
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- marmolada

Sposób przyrządzenia

Na stolnicę wysypać kleik ryżowy, dołożyć pokrojone masło, jajka, sól i proszek do pieczenia i zagnieść ciasto. Z gotowanego ciasta zrobić małe kuleczki i nadziewać je marmoladą, na koniec posypać cukrem. Układać na blachę wysmarowaną tłuszczem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C i piec ok. 20 minut na złoty kolor.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Ciasteczka ryżowe

Ciastka „diamenty”

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem pudrem, dodać pozostałe składniki (połowę płatków). Formować kulki wielkości orzecha, układać w odstępach na blaszce posmarowanej tłuszczem i posypanej mąką. W każdą kulkę wcisnąć wiśnię. Piec w temperaturze 180–200°C przez 10–12 minut.

Poleca Jadwiga Umińska, Przysiecz

Składniki

- 100 g margaryny
- 100 g cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 1 jajko
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 150 g mąki
- 400 g płatków owsianych
- wiśnie drylowane

Składniki

- 250 g mąki
- 125 g cukru
- 150 g masła
- 75 g rodzynek
- 1 cukier waniliowy
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ olejku rumowego

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy i jajko wybite ze skorupki utrzeć do białości. Dodać kilka kropel olejku rumowego i przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i cynamonem. Wyrobić dobrze ciasto. Następnie wsypać rodzynek, dalej ugniatć. Wyrobione ciasto rozwałkować na stolnicy i wyciskać foremki. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej ciasteczka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Cynamonki

Anyżki I

Sposób przyrządzenia

Mąkę pszenną wymieszać z mąką kukurydzianą, przesiać. Jajka umyć, wybić ze skorupki do naczynia, wsypać cukier, wstawić do większego naczynia z gorącą wodą i ubijać na parze ok. 10 minut. Następnie lekko przestudzić, połączyć z mąką, zagnieść ciasto, rozwałkować, wykrawać ciastka okrągłą foremką, posmarować lukrem, posypać anyżkiem, ułożyć na blasze i upiec w średnio nagrzanym piekarniku.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 200 g mąki pszennej
- 50 g mąki kukurydzianej
- 3 jajka
- 200 g cukru pudru
- lukier biały
- anyżek

Składniki

- 200 g mąki
- 150 g cukru pudru
- 2 jajka
- 4 żółtka
- tłuszcz
- anyżek

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać cukier, jajka i żółtka, dokładnie wyrobić. Następnie przełożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem, wyrównać powierzchnię, posypać anyżkiem i upiec w średnio nagrzanym piekarniku. Po upieczeniu pokrajać.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Anyżki II

Biskoptowe całuski

Sposób przyrządzenia

Biszkopty należy rozgnieść lub rozkruszyć w blenderze, a następnie wymieszać z mąką, 50 g cukru, cukrem waniliowym, skórką z cytryny, jajkiem i masłami na gładkie ciasto. Uformować kulę i zawinąć w folię spożywczą. Włożyć na godzinę do lodówki. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C (z termoobiegiem – do temperatury 160°C). Z ciasta uformować kulki wielkości orzechów włoskich. W każdej zrobić niewielkie wgłębienie, a następnie lekko spłaszczyć. Położyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Ciasteczka piec ok. 15 minut. Następnie wyjąć je i odstawić do wystygnięcia. Dżem należy dokładnie wymieszać z resztą cukru i sokiem z cytryny. Podgrzewać ok. 5 minut na średnim ogniu. Lekko ostudzić. Napełnić wgłębienia ciastek. Oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- Składniki na ok. 40 sztuk
- 4 podłużne biszkopty
 - 180 g mąki
 - 80 g cukru
 - 1 łyżeczka cukru waniliowego
 - starta skórka i sok z połówki cytryny
 - 1 jajko
 - 70 g miękkiego masła
 - 60 g sklarowanego masła
 - 150 g dżemu z czerwonej porzeczki
 - cukier puder

Składniki

- 15 łyżek otrębów (mieszanek owsianych i pszennych)
- 1 zubata łyżeczka proszku do pieczenia
- ok. 15 łyżeczek słodziku do pieczenia (lub więcej – według smaku)
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 3 łyżki kakao
- 9–10 łyżek płynnego (!) jogurtu naturalnego
- 3 żółtka
- 2 białka
- 1 łyżeczka rozpuszczalnej kawy

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać. Powstanie gęsta, klejąca masa. Nakładać łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia w sporych odstępach – ciastka trochę urosną. Piec w temperaturze 160°C 20–25 minut, najlepiej sprawdzać stan ciastek drewnianym patyczkiem. Ciastka wyjdą miękkie. Ostudzić i przechowywać w szczelnym pojemniku.

Poleca Anna Frączek, Opole

Czekoladowe ciastka

Czekoladowe ciasteczka z migdałami

Sposób przyrządzenia

*Z*agnieść szybko ciasto z podanych składników, zawinąć w folię i schłodzić ok. 60 minut. Ciasto rozwałkować na stolnicy na grubość ok. 4 mm, wykrawać formką ciasteczka. Piec na papierze w temperaturze 160°C ok. 10 minut. Można posmarować czekoladą.

Najlepsza polewa czekoladowa: ½ tabliczki czekolady gorzkiej, ½ tabliczki czekolady mlecznej, ½ kostki margaryny. Roztopić na parze.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 150 g mąki
- 100 g zmielonych migdałów
- 3 łyżki kakao
- 80 g cukru
- 125 g zimnego masła
- 1 jajko

Składniki

- 250 g masła
- 2 jajka
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżki kakao
- olejek migdałowy
- 4–5 paczek herbatników
- 1 łyżka wódki

Sposób przyrządzenia

*M*asło utrzeć z cukrem, dodając jajka wybite ze skorupki. Następnie kakao, wódkę, olejek i pokruszone herbatniki. Wyrobić ciasto. Formować je na kształt jeży i układać na ozdobny talerz, zrobić oczka i nos z groszku i kolce z ryżu lub paluszków.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka



Jeżyki

Rogaliki z wiśniami

Sposób przyrządzenia

*S*ól rozpuścić w wodzie. Masło roztopić. Do mąki dodać wodę z solą i roztopione masło. Wsypać cukier waniliowy i wbić jajko. Składniki zagnieść na gładkie ciasto. Owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na 2 godziny. Ciasto podzielić na kilka części. Każdą rozwałkować i podzielić na szerokie pasy, a następnie na trójkąty. U podstawy każdego trójkąta ułożyć 1 czubatą łyżkę konfitury. Pamiętać należy, że konfitura powinna być bardzo gęsta i twarda, by podczas pieczenia nie wypłynęła z rogalików. Zamiast konfitury można użyć innego nadzienia, np. kostek czekolady, pieczonych jabłek z cynamonem albo budyniu waniliowego. Ciasto z konfiturą wiśniową zawinąć, zaczynając od podstawy trójkąta. Rolować w stronę jego wierzchołka. Na końcu zgąć rogi do środka, formując kształt rogalika. Pod koniec zawijania lekko docisnąć ciasto, by rogalik się nie rozwinął. Następnie za pomocą pędzelka wierzch rogalików posmarować żółtkiem. Rogaliki lekko oprószyć brązowym cukrem i ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze, po czym włożyć do rozgrzanego piekarnika. Piec przez 20 minut w temperaturze 180°C. Gotowe rogaliki wyciągnąć z piekarnika i ostudzić. Można je udekorować listkami mięty lub wiórkami startej, gorzkiej czekolady.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 200 ml zimnej wody
- 1 łyżeczka soli
- 75 g masła
- 1 jajko
- 400 g mąki pszennej (można rozdzielić na 150 g mąki krupczatki i 250 g tortowej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 żółtko
- 200 g brązowego cukru
- 250 g konfitury wiśniowej z kawałkami owoców
- tłuszcz do posmarowania blachy

Ciastka waniliowe

Sposób przyrządzenia

Cukier, cukier waniliowy, masło, jajka dobrze wymieszać. Dodać mąkę i proszek do pieczenia. Ponownie dobrze wymieszać. Ciasto rozwałkować i formować ciasteczka o różnych kształtach. Można posmarować białkiem i posypać cukrem lub po upieczeniu polukrować. Piec w temperaturze 200–220°C.

Poleca Stanisław Nowak, Opole

Składniki

- 500 g mąki
- 150 g cukru
- 1 cukier waniliowy
- 250 g masła
- 2 jajka
- 1 proszek do pieczenia
- cukier puder na lukier

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 margaryna
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 duże jajko (do nasmarowania wierzchu rogalików)
- serek homogenizowany (waniliowy)
- marmolada (najlepiej o stałej konsystencji)

Sposób przyrządzenia

Mąkę, margarynę, cukier, serek i proszek zagnieść razem w ciasto (jak za bardzo się klei – dodać jeszcze odrobinę mąki). Rozwałkować je na grubość ok. 0,5 cm. Wyciąć z ciasta kwadraty o długości boku 8 cm. Na jeden z rogów nałożyć nadzienie, np. marmoladę, i zawijać w kierunku przeciwnym, tak aby powstał rogalik. Ułożone na natłuszczonej blaszce rogaliki posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec aż do momentu zrumienienia się rogalików w temperaturze 180°C.

Poleca Danuta Szumilas, Opole

Słodkie rogaliki Danusi

Ciasteczka piwne

Sposób przyrządzenia

Margarynę połączyć z mąką i piwem. Dobrze zagnieść. Gdyby ciasto trochę się kleiło, włożyć na 1 godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 3 mm i wykrawać szklanką kółka. Na środek każdego kółka układać dżem i zawijać w rulonik. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 15–20 minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki piwa
- 1 kostka margaryny
- 1 słoik dżemu

Składniki

- 250 g masła
- 100 g cukru pudru
- 250 g mąki ziemniaczanej
- 75 g mąki
- 50 g kakao
- 1 przyprawa do piernika
- 250 g orzechów laskowych

Sposób przyrządzenia

Masło z cukrem pudrem rozmieszać, następnie połączyć z resztą składników i wyrobić ciasto. Z gotowego ciasta formować kulki i do środka wkładać po 1 orzechu laskowym. Gotowe kulki układać na wysmarowanej tłuszczem blaszce i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 30 minut. Upieczone lukrować całe polewą kakaową.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Ciastka szokoli

Ciasteczka kokosowe

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na pianę, dodając cukier. Dodać ciepły kokos, na koniec dodać mąkę – lekko wymieszać. Kłaść łyżką na blachę, piec do zarumienienia.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

Składniki (duża porcja)

- 1 kg wiórków kokosowych
- 3 szklanki białek
- 1,5 kg cukru
- 6 garstek mąki ziemniaczanej

Składniki

- 50 g drożdży
- ¾ szklanki mleka
- 1 łyżka (duża) cukru
- odrobina soli
- 250 g masła albo margaryny
- 500 g mąki
- marmolada

Sposób przyrządzenia

Dobrze rozdrobnione drożdże z odrobiną mąki, cukrem i solą wymieszać z letnim mlekiem i pozostawić na jakiś czas, aż roztwór zacznie fermentować. Do tak przygotowanej mieszanki dodać mąkę (przesianą przez sito) i masło lub margarynę. Dobrze ugnieść na jednolitą masę. Następnie z ciasta uformować kulę i włożyć do zimnej wody, aż sama wypłynie na wierzch. Tak przygotowane ciasto wyjąć z wody, rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm. Pokroić w kwadraty o boku 4 cm lub wykrawać szklanką kółka, na wierzchu umieścić odrobinę marmolady. Piec ok. 12–15 minut w elektrycznym piekarniku w temperaturze 210°C, aż ciasteczka nabiorą złotobrazowego koloru. Na koniec wychłodzone ciastka posmarować cytrynowym lukrem.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Ciasteczka drożdżowe

Ciastka migdałowe

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy utrzeć w misce. Jajka umyć, wybić ze skorupki, oddzielić żółtka od białek. Dodać żółtka i olejek do utartej masy i wymieszać. Później wsypać migdały i mąkę, dobrze masę wygnieść. Wyciskać małymi foremkami o dowolnym kształcie. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej wyciśnięte ciastka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 400 g mąki
- 250 g masła
- 250 g cukru
- cukier waniliowy
- 125 g mielonych migdałów
- 5 żółtek
- olejek migdałowy

Składniki

- 10 jajek
- 500 g cukru
- 500 g mąki
- 2 margaryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Ciastka z polewą czekoladową i wiórkami

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem. Jajka wybić ze skorupki i dodać do margaryny. Następnie wsypać mąkę, proszek do pieczenia. Ciasto wylać na blachę wyłożoną pergaminem i piec ok. 30–40 minut w temperaturze 180°C. Po wyciągnięciu z pieca ostudzić i pokroić na kawałki. W kąpeli wodnej rozpuścić czekoladę. Polać ciastka i posypać kokosem.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciastka momenty

Sposób przyrządzenia

*M*asło, margarynę i cukier utrzeć. Jajka wybić ze skorupki i dodając po 1 jajku, nadal ucierać. Później wsypać stopniowo mąkę i proszek do pieczenia. Zagnieść ciasto. Uformować kuleczki o średnicy ok. 3 cm. Kulki obtaczać w kokosie, następnie zrobić dziurkę i włożyć marmoladę. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej kuleczki. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 240 g masła
- 160 g margaryny
- 350 g cukru
- 4 jajka
- proszek do pieczenia
- 800 g mąki

Dodatkowe składniki

- 50 g kokosa
- słoik marmolady

Składniki

- 175 g margaryny
- 100 g cukru
- 175 g mąki
- 100 g maku mielonego
- 1 cukier waniliowy
- 1 jajko

Ciasteczka z maku mielonego

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę, cukier, cukier waniliowy i jajko wybite ze skorupki utrzeć do białości. Przesianą mąkę i mak wsypać do masy i wyrobić ciasto. Następnie formować szprycą wianuszki. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej ciasteczka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciastka bez cukru

Sposób przyrządzenia

*M*asło utrzeć ze śmietaną. Dodać jajko wybite ze skorupki i dalej ucierać. Przesianą mąkę wsypać do masy i wyrobić ciasto. Następnie formować szprycą ciastka. Białka lekko roztrzepać z odrobiną wody i moczyć w nim ciastka, a następnie w cukrze. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej ciasteczka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 1 kostka masła
- 2 łyżki śmietany
- 1 jajko
- 400 g mąki

Składniki

- 5 szklanek mąki
- 1 szklanka miodu
- 1 szklanka cukru
- 2 jajka
- 1 łyżeczka masła
- 1 pełna łyżeczka wody
- 2 łyżeczki różnych korzeni smakowych

Sposób przyrządzenia

*W*szystko razem dobrze wymieszać, rozwałkować grubo i wyciskać kieliszkiem pierniczki. Posmarować jajkiem, z wierzchu wsadzić migdał albo kawałek orzecha i włożyć do gorącego pieca. Można wyrabiać gałeczki.

Poleca Elżbieta Pękala, Kęzierzyn-Koźle

Całuski

Całuski murzyńskie

Sposób przyrządzenia

Jajka umyć, wybić ze skorupki, oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem, białka ubić na pianę. Do utartej masy dodać olejek i pianę, a następnie mleko w proszku. Wymieszać wszystko i formować małe kulki, które można połączyć czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 2 jajka
- 200 g cukru
- 500 g mleka w proszku
- olejek migdałowy

Składniki

- 350 g masła
- 250 g cukru
- 2 białka
- 1 cukier waniliowy
- olejek cytrynowy
- 420 g mąki
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy i białka wybite z jajek, oddzielone od żółtka utrzeć do białości. Dodać kilka kropli olejku cytrynowego i przesiane mąki. Wyrobić dobrze ciasto. Następnie wyciskać szprycą różnego kształtu ciastka. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej ciasteczka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C. Gdy ciastka ostygną, można je udekorować lukrem.

Przygotowanie lukru: 3 łyżki cukru pudru rozmieszać z odrobiną wody i soku z cytryny.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciastka cytrynowe

Ciastka z wiórkami

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier i jajko utrzeć. Dodać przesiane mąki z proszkiem do pieczenia. Wyrobić ciasto. Na końcu dodać kokos i jeszcze chwilę ugniatać. Kłaść łyżeczką małe kupki masy na blachę wyłożoną pergaminem. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 250 g masła
- 125 g cukru
- 250 g mąki
- 5 g mąki ziemniaczanej
- 100 g kokosa
- 1 jajko
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki

- 200 g cukru
- 200 g masła
- 300 g mąki,
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- rodzynki

Sposób przyrządzenia

Masło i cukier utrzeć. Jajka wybić ze skorupki i dodając po 1 jajku, nadal ucierać. Później wsypać stopniowo mąki i proszek do pieczenia. Zagnieść ciasto. Na końcu dodać 2 garści rodzynek i porządnie wygnieść. Blachę wyłożyć pergaminem, kłaść łyżeczką na nią małe kupki masy. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciastka z rodzynkami

Ciastka z mąki ziemniaczanej

Sposób przyrządzenia

*M*asło utrzeć z cukrem. Dodać jajko wybite ze skorupki i dalej ucierać. Przesiane mąki wsypać do masy i wyrobić ciasto. Na końcu dodać olejek i jeszcze chwilę ugniatać. Ciasto podzielić na 2 części, do jednej dodać kakao, po czym ugnieść je. Biorąc po odrobinie ciasta jasnego i ciemnego, formować kulki, kłaść je na blasze wyłożonej pergaminem i przyciskać widelcem. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 250 g masła
- 1 jajko
- 250 g cukru
- 250 g mąki wrocławskiej
- 250 g mąki ziemniaczanej
- olejek
- 1 łyżka kakao migdałowego

Składniki

- 1 kg mąki
- 200 g margaryny
- 600 g cukru
- 2 szklanki mleka
- 4 jajka
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę, cukier, mleko i jajka wybite ze skorupki utrzeć. Przesianą mąkę, proszek do pieczenia wsypać do masy i wyrobić ciasto. Blachę wyłożyć pergaminem i następnie ciastem. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C. Gotowe ciasto pokroić na drobne romby i moczyć w polewie lukrowej i kokosie.

Wykonanie lukru: Cukier puder połączyć z wodą i olejkiem rumowym.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ciastka moczone w polewie i kokosie

Ciasteczka Cyli

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki wymieszać i łyżeczką układać niewielkie kupki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C przez 15 minut. Smalec stopić w rondlu i smażyć w nim chrust, który po usmażeniu osączyć na bibule i posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem wanilinowym.

Poleca Teresa Farbiszewska, Opole

Składniki

- 2 białka
- 1 szklanka brązowego cukru
- 150 g sezamu
- 100 g ziaren słonecznika
- 100 g pestek dyni

Składniki

- 160 g masła
- 100 g cukru
- 1 białko
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 210 g mąki pszennej

Sposób przyrządzenia

*M*asło, cukier, białko i cukier waniliowy dobrze wymieszać. Następnie dodać mąkę i wymieszać. Blachę wysmarować masłem. Szprycą formować ciasteczka w kształcie „S”. Piec w temperaturze 180–200°C ok. 15–20 minut na złoty kolor. Można udekorować lukrem.

Poleca Stanisław Nowak, Opole

Spritz-Gebäck

Ciastka z piwem

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto nożem jak na kruche. Dać do lodówki na 1 godzinę. Rozwałkować. Wycinać dowolne kształty (np. koła, kwadraty, trójkąty) – nadziewać marmoladą lub ósemkami jabłek. Piec na złoty kolor. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem. Można też piec ciastka posypane solą lub kminkiem (na ostro).

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 2 szklanki mąki
- 1 margaryna
- ½ szklanki piwa
- trochę marmolady lub jabłka

Składniki

Składniki na 90 sztuk

- 3 jajka
- 250 g masła
- 2 żółtka
- 250 g cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 500 g przesianej mąki
- 2 łyżki skondensowanego mleka

Sposób przyrządzenia

Jajka ugotować na twardo. Żółtka przetrzeć przez sito, utrzeć z masłem, 1 surowym żółtkiem, cukrem i cukrem waniliowym. Dodać mąkę, zagnieść ciasto, wstawić na 1–2 godziny do lodówki. Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy (na grubość 0,5 cm), wyciąć foremkami placuszki, wyłożyć na natłuszczoną blachę, posmarować mieszaną z 1 żółtka i mleka skondensowanego. Piec ok. 18 minut w temperaturze 175°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ciasteczka maślane I

Ciasteczka maślane II

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z jajkami, cukrem i 1/4 mąki na puszystą masę. Dodać resztę mąki, proszek do pieczenia i cukier waniliowy i zagnieść dokładnie ciasto. Wywałkować na grubość ok. 4 mm i wykrawać foremkami. Blachę wyłożyć folią (papierem) do pieczenia, rozłożyć ciasteczka, zachowując odstępy. Ciasteczka ponakłuwać widelcem i piec ok. 10–15 minut w temperaturze 150°C.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 500 g mąki pszennej (przesianej)
- 150 g masła
- 150 g cukru, cukier waniliowy
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki

- 1 kostka masła
- 11/3 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka płatków owsianych
- ½ szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól

Sposób przyrządzenia

Pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni, wystudzić. Masło utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i proszkiem do pieczenia na gładką masę. Do masy dodać słonecznik, płatki owsiane i szczyptę soli, składniki połączyć. Wsypać przesianą mąkę, wyrobić ciasto. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego, układać je luźno na wysmarowanej masłem blasze. Kulki lekko spłaszczyć. Piec ok. 15 minut w temperaturze 175°C, aż ciastka będą złotego koloru.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ciastka słonecznikowo-owsiane

Ciasteczka świąteczne Dorotki

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wyrobić: rozwałkować placek nie grubszy niż 5–7 mm. Wyłotczyć foremkami ciasteczka i kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (lub wysmarowaną margaryną). Piec w piekarniku na złoty kolor w temperaturze 170–180°C.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 500 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 3 żółtka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 3 łyżki cukru pudru
- ½ małego opakowania proszku do pieczenia

Składniki

- 500 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1 białko
- trochę maku
- biały, dowolny krem
- polewa czekoladowa

Sposób przyrządzenia

Mąkę, margarynę i śmietanę zagnieść i odstawić na 1 godzinę do lodówki. Po schłodzeniu rozwałkować i wycinać szklanką i foremką do babeczek par krążków. Krążkami wyciętymi szklanką oblepić posmarowaną tłuszczem zewnętrzną stronę foremek i upiec na złoty kolor. W krążkach wyciętych foremką wyciąć małe dziurki i upiec. Z rulonu ciasta uformować korzonki grzybków, namoczyć w białku, a koniuszki w maku, upiec. Do upieczonych kapeluszy nakładać krem i przykryć krążkiem z dziurką. W dziurkę włożyć korzonek, kapelusze posmarować polewą.

Poleca Elżbieta Kula, Nysa

Ciasteczkowe grzybki

Morkopy

Sposób przyrządzenia

Najlepiej używać całkiem świeżych jajek. Na każde jajko 30 gramów cukru pudru i mąki, i trochę proszku do pieczenia. Żółtka z cukrem utrzeć na gładką masę (ok. 10 minut, energicznie), białka ubić, pod koniec dodać cukier zwykły (na 10 jajek ok. 2 garści) i ubijać tak długo, aż będzie sprawiało wrażenie bardzo ciężkiego. Zmieszać razem, tj. do żółtek dodać białka i mąkę razem i wymieszać. Piec okrągłe placuszki o średnicy ok. 5 cm.

Sposób przyrządzenia polewy

Czekoladę i margarynę utrzeć w gorącej kąpieli.

Poleca Sylwia Mross, Prószków

Składniki na polewę

- czekolada
- margaryna

Składniki na ciastka

- 300 g cukru pudru
- 10 jajek
- 300 g mąki
- troszkę proszku do pieczenia
- 2 garście cukru

Składniki na krem

Składniki na krem na ciastka z 10 jajek

- 1 margaryna
- 1 masło – utrzeć na białą masę i dodać jajka ubite z cukrem
- 2–3 jajka
- 300 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Makrony

Sposób przyrządzenia

*M*leko, masło, cukier i kakao zagotować – ale uważnie, żeby się nie przypaliło, do tego dać płatki owsiane i rum. Wymieszać wszystko razem i formować małe kuleczki. Układać na blaszce i schłodzić.

Poleca Anna Przedzding, Boguszyce

Składniki

- 2 szklanki cukru
- 5 łyżek mleka
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki kakao
- 3 szklanki płatków owsianych
- 2 krople olejku rumowego

Składniki

- 250 g mąki
- 100 g masła (2 łyżki)
- 50 g smalcu (1 łyżka)
- 100 g orzechów włoskich zmielonych
- 3 łyżki mleka
- ½ proszku do pieczenia
- 125 g cukru

Sposób przyrządzenia

*Z*e wszystkich podanych składników zagnieść ciasto, wystawić na zimno, by stwardniało. Wycisnąć ciastka przez przyrząd dostosowany do maszynki do mięsa, układać na blasze i piec w gorącym piecu (gdy piec zbyt wolno działa – urosną, rozleją się i nie będą kruche). Wyjmować zarumienione i układać na półmisku.

Uwaga: Złożone w blaszane pudełka dają się przechowywać długi czas, nie tracą smaku i kruchości. Zbyt zarumienione tracą swój orzechowy aromat.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Tanie ciastka orzechowe

Pierniki

Sposób przyrządzenia

*C*iasto przygotować dzień wcześniej.

Margarynę, miód i połowę cukru rozpuścić i lekko schłodzić. Mąkę wymieszać z kakao, dodać resztę składników, przy czym dodawaną kawę zaparzyć w bardzo małej ilości wody, a także dodać ubite jajka. Następnie wlać schłodzony miód, pomieszać, a na końcu dodać śmietanę. Dobrze wyrobić. Ciasto będzie trochę rzadkie, ale takie ma być. Wstawić na noc do lodówki. Na drugi dzień rozwałkować na placki o grubości ok. 1 cm, wytłoczyć foremki i kłaść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury ok. 160–180°C.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

- 1,5 kg mąki
- 500 g miodu
- 500 g margaryny
- 500 g cukru
- 6 jajek
- 1 małe opakowanie proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 szklanka śmietany
- 3 duże łyżki kawy
- 150 g kakao
- 3 duże paczki przypraw do pierników
- można dodać mielone orzechy

Składniki

- 3 jajka
- ½ słoika dżemu z czarnej porzeczki
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- 2 szklanki mąki
- ½ szklanki oleju
- cukier waniliowy
- po 1 łyżeczce cynamonu, sody i kakao

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki dobrze wymieszać mikserem. Blaszkę posmarować i posypać bułką tartą. Wyłożyć ciasto. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku. Można poleać polewą czekoladową i posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Bożena Małolepsza, Opole

Piernik bez miodu

Pierniki miodowe

Sposób przyrządzenia

Miód rozpuścić w garnku, dodać cukier i jajka wybite ze skorupki. Następnie wsypać przyprawę i przesianą mąkę. Formować kulki o średnicy 2 cm. Blachę wyłożyć pergaminem i ułożyć na niej kuleczki. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C. Jeszcze ciepłe smarować kremem wykonanym z białka, cukru pudru i cytryny.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 300 g miodu
- 300 g cukru
- 3 jajka
- 1 kg mąki
- proszek do pieczenia
- przyprawa do pierników

Składniki

- 125 g miękkiego masła
- ½ szklanki brązowego cukru
- ½ szklanki płynnego miodu
- 2 ½ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Sposób przyrządzenia

Masło z cukrem utrzeć mikserem na puszysty krem. Dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto. Jeśli jest bardzo klejące, dosypać więcej mąki. Gotowe ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Ciasto cienko rozwałkować na stolnicy, w razie potrzeby podsypywać mąką. Foremkami wyciąć pierniczki. Jeżeli mają zawisnąć na choince, należy pamiętać o wycięciu dziurki. Pierniczki ułożyć na blachach wyłożonych papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Piec 8–10 minut, aż będą złocistobrązowe. Po wyciągnięciu z pieca pierniki są miękkie – twardnieją w miarę stygnięcia. Wystudzone pierniczki można lukrować i ozdabiać.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Świąteczne pierniczki

Ciastka imbirki

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć, dodając kolejno żółtka, połączyć z przesianą mąką, imbirem i startą skórką cytrynową, zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować do grubości 3–4 mm, wykrawać ciastka foremką w kształcie podobnym do korzenia imbiru, ułożyć na blasze w pewnych odstępach i pozostawić w chłodnym miejscu na 2 godziny. Potem piec w gorącym piekarniku.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 150 g masła lub margaryny
- 150 g mąki
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka
- ½ łyżeczki utartego imbiru
- skórka cytrynowa do smaku

Składniki

- 1 kg mąki
- 1 ½ kostki masła lub margaryny
- 1 szklanka cukru (upalić na karmel)
- 1 szklanka miodu
- odrobina wody
- 2 opakowania przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka mielonych goździków
- 4 jajka
- 4 łyżeczki kawy nesca
- 4 łyżeczki kakao

Sposób przyrządzenia

Tłuszcz i miód rozpuścić, podgrzewając na wolnym ogniu, dodać karmel wcześniej zrobiony z cukru i wszystkie przyprawy, dobrze wymieszać i ostudzić. Po ostudzeniu dodać rozbite jajka i mąkę, dobrze wymieszać, dodać rozpuszczoną w wodzie sodę, kakao i kawę, lekko rozgnieść i zostawić do następnego dnia.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Pierniki ciasteczka

Makaroniki francuskie – ciasteczka

Sposób przyrządzenia

Mąkę migdałową można kupić lub zrobić z migdałów bez skórki (zemleć). 5 białek ubić z 4 łyżkami cukru pudru, dodając po 1 łyżce. Mąkę migdałową wymieszać z 1½ szklanki cukru pudru. Tę mieszankę po trochu dodawać do białek ubitych, lekko wymieszać. Na blachę z papierem nakładać z rękawa cukierniczego małe porcje, aby powstały gładkie, okrągłe ciasteczka. Piec w temperaturze 150°C przez 10 minut. Później za pomocą górnej grzałki w piekarniku piec przez 2 minuty do zrumienienia ciasteczek. Ciasteczka mają być z wierzchu chrupiące, a w środku miękkie. Wyjąć ciasteczka na zimny blat, aby wystygły. Białą lub ciemną czekoladę rozpuścić nad parą i dodać 5 łyżek słodkiej śmietany, całość wymieszać. Tę czekoladę nakładać nożem na małe ciasteczka, a drugim ciastkiem połączyć.

Składniki

- 300–320 g mąki migdałowej
- 5 białek
- 1½ szklanki cukru pudru i 4 łyżki
- 1 czekolada biała lub ciemna
- 5 łyżek śmietany

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- ½ kostki margaryny
- 1½ szklanki cukru
- 8 łyżek stołowych mleka
- 3 łyżki stołowe kakao
- aromat (migdałowy, pomarańczowy lub cytrynowy)
- 4 szklanki płatków owsianych

Ciastka z płatków owsianych

Sposób przyrządzenia

Łuszczyć, cukier, mleko i kakao, mieszając, podgrzewać w garnku aż do zagotowania. Następnie odstawić z ognia, wsypać płatki i dodać aromat, wszystko dokładnie wymieszać. Formować łyżeczką ciastka i układać na papierze pergaminowym.

Poleca Ewa Ruskowiak, Prószków

Kostki kokosowe

Sposób przyrządzenia

Jajka ubić z cukrem, dodać margarynę, mleko i mąkę wymieszaną z proszkiem. Piec ok. 20 minut w temperaturze 175–180°C. Po upieczeniu gorące ciasto pokroić na kwadraty.

Polewa: Wszystkie składniki zagotować. Pokrojone ciasto zanurzać w polewie, a następnie obtoczyć w wiórkach kokosowych.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Dodatkowe składniki

- 250 g wiórków kokosowych

Składniki na ciasto

- 300 g mąki
- 250 g cukru
- 2 jajka
- 50 g margaryny
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na polewę

- 250 g margaryny
- 200 g cukru
- 2 łyżki kakao
- ¼ szklanki mleka

Składniki

- 650 g masła
- 300 g cukru pudru
- 1 jajko
- 1 kg mąki

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki szybko zagnieść i włożyć na 2 godziny do lodówki. Po tym czasie wyciskać przez maszynkę ciasteczka i piec na złoty kolor w temperaturze 180°C.

Keksy przez maszynkę

Poleca Ewa Kaźmier, Prószków

Orzechowe gwiazdki

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno, dodając cukier puder. Z powstałej piany odłożyć 6 łyżek do dekoracji (włożyć do lodówki). Do pozostałej piany dać zmielone orzechy, migdały, cynamon i cukier waniliowy. Całość wymieszać. Na blacie posypanym cukrem pudrem rozwałkować ciasto na grubość ok. 1 cm. Wycinać gwiazdki, układać na wyłożonej papierem blasze. Na środku każdej gwiazdki zrobić kleks z piany i położyć na to kawałek orzecha. Piec 18–20 minut w temperaturze 150°C (z termoobiegiem w temperaturze 125°C).

Poleca Krystyna Kubiczek, Malnia

Składniki

- 250 g orzechów włoskich – zmieszanych
- 250 g migdałów zmielonych
- 250 g cukru pudru
- 3 białka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- kilka orzechów do dekoracji
- cukier puder do posypania blatu
- papier do pieczenia

Składniki na ciasto

- 175 g masła
- 2 łyżki śmietany
- 1 cukier waniliowy
- 50 g cukru pudru
- 3 g proszku do pieczenia
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 250 g mąki tortowej

Składniki na polewę

- 200 g masła
- 150 g cukru pudru
- 150 g orzechów mielonych

Ciastka składane flama

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Masło, śmietana, cukier puder i cukier waniliowy – wszystko połączyć i rozmieszać razem, dodać mąki i proszek do pieczenia, zagnieść ciasto i wywałkować cienko. Wyciskać ciastka takiego formatu, żeby można je było układać jedno na drugie. Układać na posmarowanej tłuszczem blasze i piec w temperaturze 180°C ok. 20–30 minut, na złoty kolor.

Krem: Składniki na krem razem połączyć i wymieszać. Smarować upieczone ciastka kremem i układać jedno na drugie. Wierzchołek ciastek smarować lukrem.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Kulki z mleka w proszku

Sposób przyrządzenia

Masło z cukrem pudrem dobrze wymieszać, następnie dodać mleko w proszku i można dodać nieco olejku migdałowego. Ciasto należy dokładnie zagnieść. Z wyrobionego ciasta uformować kulki (o wielkości nieco mniejszego orzecha włoskiego). Można je udekorować polewą czekoladową.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki

- 500 g masła
- 500 g cukru pudru
- 500 g mleka w proszku

Składniki

- 250 g mąki
- 200 g margaryny lub masła
- 70 g zmielonych orzechów włoskich
- 70 g cukru pudru

Sposób przyrządzenia

Mąkę z masłem wysiekać nożem. Dodać cukier puder i orzechy. Wyrobić ciasto. Na chwilę włożyć do lodówki. Następnie cieniutko rozwałkować (na grubość 3 mm). Foremkami o różnych kształtach wyciąć gwiazdki, serduszka itp. Przełożyć na posmarowaną masłem blachę. Piec w piekarniku na złoty kolor (ok. 20 minut w temperaturze 180°C). Posypać cukrem pudrem, przełożyć do pudełka.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Ciasteczka orzechowe

Ciastka z nadzieniem brzoskwinowym

Sposób przyrządzenia

Brzoskwinie odsączyć na sitku (zachować syrop) i pokroić w plasterki. Rodzynki sparzyć wrzątkiem i odsączyć. Do rondelka włożyć pokrojone brzoskwinie, dodać miód i rodzynki. Gotować, często mieszając, na małym ogniu 5–7 minut. Jeśli nadzienie jest zbyt gęste, dodać trochę syropu, gdy zbyt słodkie – sok z cytryny. Zdjąć z ognia i wystudzić. Z rozmrożonego ciasta francuskiego wyciąć kółeczka. Na środku każdego z nich ułożyć brzoskwinie i połączyć sosem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Piec 10–15 minut. Wyjąć, gdy nabiorą koloru złotego.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 puszka brzoskwiń w syropie
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki rodzynek
- sok z cytryny

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (450 g)
- 200 g mielonych orzechów (włoskich i laskowych)
- 100 ml miodu
- 100 ml śmietany 30%

Ciasteczka z masą orzechową

Sposób przyrządzenia

Na patelni rozgrzać miód, wrzucić do niego orzechy i mieszać, aż się zrumienią. Dodać śmietanę i nadal mieszając, odparować farsz do otrzymania elastycznej konsystencji. Ciasto francuskie rozmrozić, podzielić na kwadraty, a następnie po przekątnej na pół, na trójkąty. Na każdym trójkącie ułożyć farsz orzechowy i zwinąć – zaczynając od podstawy. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C, włożyć blachę z rogalikami i piec, aż będą złobobrązowe.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Markizy kawowe

Sposób przyrządzenia

Ciasto: masło rozgnieść z margaryną, rozetrzeć, dodając cukier. Następnie dodać resztę składników, dosypywać mąkę i ugniatać, aż powstanie ciasto. Następnie wywałkować cienko i wyciskać na kształt koła. Układać na wysmarowanej tłuszczem blasze i piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Krem: masło utrzeć z cukrem pudrem, dodać kawę i smarować ciastka. Składać jak markizy, jeden na drugi.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Składniki na ciasto

- 2 jajka
- 1 kostka margaryny
- 1 kostka masła
- 125 g cukru
- 1 mały proszek do pieczenia
- 2 łyżki kawy mielonej
- 2 łyżki kakao
- mąki tyle, żeby się ciasto dobrze zagniało

Składniki na krem

- 1½ kostki masła
- 150–200 g cukru pudru
- 2–3 łyżki kawy

Grzebyczki

Sposób przyrządzenia

*S*kładniki posiekać nożem. Zagnieść ciasto, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować cienie niż na pierogi. W miarę możliwości uformować prostokąt. Na skraj ciasta nałożyć pasek marmolady o szerokości ok. 1 cm. Kawalek z marmoladą złożyć dwa razy, odciąć od reszty ciasta. Poporcjować na kawałki, każdy delikatnie naciąć nożem. Ułożyć na blasze wysmarowanej masłem. Układając, z każdego ciasteczka zrobić półksiężyc – tak by nacięcia się otwały. Piec 30–35 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1 margaryna
- 1 cukier waniliowy

Składniki na nadzienie

- marmolada lub dżem

Składniki na ciasto

- 2½ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 200 g masła
- 1 szklanka cukru
- 1 duże jajko
- laska wanilii

Składniki na lukier

- 200 g cukru pudru
- białko

Ciastka na Gwiazdkę

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą. Masło z cukrem ubijać mikserem 3 minuty, a następnie połączyć z sypkimi składnikami i dokładnie wymieszać. Dodać jajko oraz wanilię startą na tarce i wszystko razem wyrobić na jednolitą, gładką masę. Tak przygotowane ciasto uformować w kulę, szczelnie zawinąć w folię aluminiową i na 4 godziny włożyć do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować na placek o grubości ok. 5 mm i foremkami powykrawać ciasteczka. Ciasteczka ułożyć na natłuszczonej blaszce i piec 10–15 minut w temperaturze 200°C.

Lukier: Cukier puder zmiksować z białkiem i od razu nakryć ściereczką, aby lukier nie wyschł i nie stwardniał. Gdy ciastka ostygną, dowolnie udekorować je lukrem. Można też ciasteczka ozdobić roztopioną czekoladą lub po prostu posypać cukrem pudrem.

Uwaga: Gotowe ciasto można też uformować w wałek o średnicy 5 cm, a następnie pokroić w plasterki o grubości 5 mm – w ten sposób powstaną okrągłe ciasteczka.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Witrażyki na święta

Sposób przyrządzenia

*M*asło przełożyć do rondelka, dodać miód i cukier i mieszając, podgrzewać na małym ogniu, aż składniki całkowicie się rozpuszczą. Jajko roztrzepać z kakao. Sodę oczyszczoną rozpuścić w kilku kropkach wody. Tak przygotowane składniki razem z przyprawą do piernika dodać do mąki i wszystko razem wyrobić na jednolitą masę. Ciasto schłodzić w lodówce. Schłodzone ciasto rozwałkować na cienkie placki i foremkami wykrawać z niego ciasteczka. Następnie w każdym ciastku wykroć środek, tak aby powstała dziurka, i powkladać w nie po 1 landrynce. Tak przygotowane ciasteczka ułożyć na natłuszczonej blaszce i piec w średnio nagrzanym piekarniku, aż landrynki się roztopią i stworzą witrażyk. Upieczone i wystudzone ciasteczka delikatnie zdjąć z blaszki.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

- 100 g masła
- 350 g miodu
- 100 g cukru
- 1 jajko
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 600 g mąki
- kolorowe landrynki

Ciastka ryżowe

Sposób przyrządzenia

Na stolnicę wysypać kleik ryżowy, dołożyć pokrojone masło, jajka, sól i proszek do pieczenia i zagnieść ciasto. Z przygotowanego ciasta zrobić małe kuleczki i nadziać je marmoladą. Na koniec posypać cukrem. Ułożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C i piec ok. 20 minut na złoty kolor.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 opakowanie kleiku ryżowego
- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru
- 3 jajka
- szczypta soli
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- marmolada

Składniki

- 1 kg mąki
- 500 g masła
- 2 cukry waniliowe
- 350 g cukru
- 4 żółtka i 1 jajko
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Masło, cukier, cukier waniliowy i żółtka wybite ze skorupki, oddzielone od białek i 1 jajko wybite ze skorupki utrzeć. Dodać przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Wyrobić dobrze ciasto. Następnie wyciskać szprycą różnego kształtu ciastka. Blachę wyłożyć pergaminem. Układać na niej ciasteczka. Piec ok. 20–30 minut w temperaturze 180°C. Gdy ciastka ostygną, można je udekorować lukrem.

Przygotowanie lukru: 3 łyżki cukru pudru rozmieszać z odrobiną wody i kilkoma kroplami olejku pomarańczowego.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka



Ciasteczka babuni

Sposób przyrządzenia

Składniki włożyć do miski i zagnieść. Następnie ciasto rozwałkować i foremką wykroić ciasteczka. Ciastka ułożyć na wyłożonej pergaminem blaszce. Piec 16 minut w temperaturze 180°C. Ostudzone ciastka skleić (po dwa) marmoladą. Udekorować według uznania.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 150 g margaryny
- 1 ¼ szklanki mąki pszennej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 8 łyżek cukru
- 2 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)

Dodatkowe składniki

- 1 słoik dowolnej marmolady
- pergamin

Herbatniki korzenne

Sposób przyrządzenia

Mąkę pszenną i razową, płynny miód, skórkę pomarańczową (startą i posiekaną), cynamon, mielone migdały, margarynę i żółtko zagnieść. Ciasto przykryć i odstawić na 30 minut do lodówki. Następnie ciasto wałkować porcjami na placiki o grubości 3 mm. Foremką wykrawać serduszka i gwiazdki lub inne kształty. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować rozmaconym białkiem. Piec 8–10 minut w temperaturze 190°C. Ciasteczka wyjąć i wystudzić. Marmoladę lub dżem podgrzać, posmarować nim połowę ciasteczek, przykryć pozostałymi. Posypać cukrem pudrem, udekorować pistacjami i orzechami (przyklepić je za pomocą marmolady).

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na ok. 25 ciasteczek

- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki mąki razowej
- ½ szklanki miodu
- starta skórka z pomarańczy
- 1 łyżeczka cynamonu
- 100 g mielonych migdałów
- 100 g drobno siekanej, kandyzowanej skórki pomarańczowej
- ½ kostki margaryny
- 1 jajko
- ½ słoika marmolady lub dżemu z wiśni albo z truskawek
- cukier puder, pistacje, migdały i orzech do dekoracji

Składniki

- 220 g masła o temperaturze pokojowej
- 1 szklanka cukru pudru
- skórka starta z 4 cytryn
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka esencji waniliowej
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- szczypta soli

Herbatniki maślano-cytrynowe

Sposób przyrządzenia

Masło zmiksować z cukrem, dodać skórkę z cytryny, sok i esencję. W drugiej misce wymieszać mąkę i sól i dodać do masy maślanej. Ponownie zmiksować. Ciasto przełożyć na pergamin, uformować z niego rulonik (taki jak na pierogi leśniwe) i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Następnie wyjąć z lodówki i pokroić rulon na krążki o grubości 1 cm i układać je w odstępach ok. 4 cm na blaszce wyłożonej pergaminem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec ok. 15 minut na złoty kolor.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Cynamonowe talarki

Sposób przyrządzenia

Mąkę, miękkie masło, 2 żółtek, cukru pudru, cynamonu, goździków i szczypty soli zagnieść gładkie ciasto. Wstawić pod przykryciem do lodówki na 1 godzinę. Ciasto podzielić na kilka porcji, uformować z nich wałki o średnicy około 3 cm. Każdy osobno zawinąć w folię i ponownie włożyć do lodówki na ok. 30 minut. Migdały sparzyć, zdjąć skórkę, przepołować, a następnie pokroić w słupki. Z lodówki wyjąć ciasto, wałki pokroić na talarki grubości ok. 0,5 cm. Ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Żółtko rozmącić z mlekiem, posmarować tym talarki. Ciasteczka posypać pokrojonymi migdałami, lekko je docisnąć. Piec 10 minut w piekarniku o temperaturze 180°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na ok. 70 ciasteczek

- 1 ½ szklanki mąki
- ¾ kostki masła
- 6 łyżek cukru pudru
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta mielonych goździków
- 1 łyżka mleka
- 40 g migdałów
- sól

Krucze serduszka cytrynowe

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać przez sito na stolnicę. Dodać proszek do pieczenia, cukier, szczyptę soli, startą skórkę i sok z cytryny i wszystko razem wymieszać. Następnie wbić żółtko, włożyć margarynę. Najpierw posiekać nożem, a gdy składniki się połączą, szybko zagnieść gładkie, elastyczne ciasto. Uformować kulę, zawinąć ją w folię i włożyć, na co najmniej 1 godzinę do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować na placki o grubości ok. 0,5 cm. Foremką wykroić serduszka. Ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 10–12 minut w temperaturze 200°C. Z papieru wyciąć szablon – małe serduszko. Położyć je kolejno na środku każdego wystudzonego ciasteczka, przez sitko posypując cukrem pudrem. Po zdjęciu szablonu nie posypywać środek serduszka udekorować cukrowymi kwiatkami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na ok. 40 ciasteczek

- 1½ szklanki mąki
- ½ szklanki cukru
- ½ kostki margaryny
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny (skórkę bardzo dokładnie umyć przed starciem)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki cukru pudru do posypania
- cukrowe kwiatki do dekoracji
- sól

Składniki

- 340 g mąki
- 140 g masła
- 110 g cukru
- 4 żółtka
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- wanilia

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć z cukrem i żółtkami ugotowanymi na twardo przetartymi przez sitko. Następnie dodać 1 całe jajko, 1 niepełną łyżeczkę proszku do pieczenia, mąkę i wanilię do zapachu. Dobrze wszystko utrzeć i wygnieść paluszki, posmarować jajkiem, przyprawić trochę cukrem i upiec.

Poleca Elżbieta Pękała, Kędzierzyn-Koźle

Ciastka kruche

Krucze ciastka z Ladbergen

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników – z wyjątkiem orzechów i migdałów – zagnieść ciasto i podzielić na 3 części. Do jednej części dodać zmielone orzechy, do drugiej części dodać zmielone migdały. Trzecia część zostaje bez dodatków. Orzechy i migdały po wymieszaniu z ciastem nadają się do wypieku. Uzyskuje się z tego 3 rodzaje ciastek.

Poleca Sylwia Segiet, Prószków

Składniki

- 5 jajek
- 750 g masła
- 1,5 kg mąki tortowej
- 400 g cukru
- 3 paczki cukru waniliowego
- 3 paczki proszku do pieczenia (45 g)
- 250 g orzechów laskowych mielonych
- 250 g mielonych migdałów słodkich

Składniki

Składniki na 30 porcji

- 1 kg cukierków krówek (miękkich i ciągnących się)
- ½ łyżki kostki margaryny
- 2 łyżki kakao
- 150 g ryżu preparowanego

Sposób przyrządzenia

Rozpuścić margarynę na małym ogniu, dodać krówki i kakao, wszystko wymieszać na jednolitą masę. Wsypać ryż, wymieszać z masą. Brać małe porcje w dłoń, formować z nich szyszki. Ręce maczać w zimnej wodzie, by masa się nie kleiła. Wysuszyć.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Domowe szyszki

Ciastka z twarożku homogenizowanego

Sposób przyrządzenia

Wszystko wsypać do miski i ugnieść, następnie włożyć do lodówki na kilka godzin. Po wyjęciu z lodówki cienko rozwałkować. Do środka dodać jabłuszka pokrojone w kostkę i na koniec całość posypać cukrem pudrem.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 1 twarożek
- 2 szklanki mąki tortowej
- cukier puder do posypania
- jabłka

Składniki

- 250 g mąki tortowej
- 250 g sera twarogu
- 250 g masła
- pół jajka surowego
- 30–40 g marmolady do nadzienia
- 60 g cukru pudru do oprószenia
- pół jajka surowego do posmarowania

Ciastka półfrancuskie serowe z marmoladą

Sposób przyrządzenia

Ser zemleć lub przecisnąć przez praskę. Mąkę przesiać na stolnicę, posiekać z masłem, dodać ser, cukier, jajko i zagnieść ciasto jak na pierogi. Jeżeli ser jest bardzo odcisnięty, można dodać 2–3 łyżki śmietany. Rozwałkować na grubość 0,5 cm. Kroić w kwadraty o wymiarach 7×7 cm, na środek nakładać marmoladę, zwinąć w rulonik. Układać na blasze w odstępach i na wierzchu posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w bardzo gorącym piecu o temperaturze 180°C ok. 20 minut. Gorące oprószyć cukrem pudrem z wanilią.

Poleca Wacława Kadajska, Głubczyce

Ciastka francuskie

Sposób przyrządzenia

Drożdże bardzo dokładnie rozkruszyć w mące, dodać żółtka, masło, zapach, a na koniec śmietanę. Siekać ciasto dużym nożem lub tasaczką do mięsa ok. 30 minut. Następnie ciasto uformować na gomółkę (kulę) i na 20 minut włożyć do lodówki. Po wyjęciu ciąć po kawałku i wałkować tak jak na makaron. Szklanką, napastrkiem wyciąć dziurki. Posmarować blachę i piec w gorącym piekarniku, aż do zarumienienia.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki

- 500 g mąki wrocławskiej
- 250 g masła lub margaryny
- 1 olejek migdałowy
- 40 g drożdży
- 1 kwaśna śmietana
- 2 żółtka
- 1 białko do smarowania

Składniki

- 250 g mąki tortowej
- 250 g masła
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 5 łyżek śmietany

Rogaliki półfrancuskie z marmoladą

Sposób przyrządzenia

Przyrządzić ciasto, wywałkować w formie prostokąta na grubość 0,5 cm. Pokroić w pary szerokości 10 cm, a następnie w trójkąty. Na środek każdego trójkąta nakładać łyżeczką marmoladę, zawijać ciasto, począwszy od dwóch rogów, nadając kształt rogalika. Ułożyć na blasze, piec ok. 15–20 minut. Po wyjęciu oprószyć cukrem pudrem z wanilią.

Poleca Wacława Kadajska, Głubczyce

Rogaliki

Sposób przyrządzenia

Mąkę dobrze posiekać z tłuszczem, dodać śmietanę i dokładnie wyrobić. Uformować kulę, owinąć w folię i włożyć na kilka godzin do lodówki. Wyjąć z lodówki i od razu wałkować po kawałku okrągłe placki o średnicy ok. 30 cm. Dzielić koło na 6 lub 8 części. W szerszym krańcu każdego trójkąta układać po 1/2 łyżeczki konfitury i zwiijać rożki, zaczynając od brzegu z konfiturą. Piec na jasnożółty kolor.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny lub masła
- 1 szklanka śmietany
- marmolada lub konfitury

Składniki

- 1 kostka margaryny
- 50 g drożdży
- 500 g mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka cukru
- marmolada
- 1/2 szklanki mleka

Rogaliki Halinki

Sposób przyrządzenia

50 g drożdży rozpuścić w 1/2 szklanki ciepłego mleka z 1 łyżeczką cukru. Pozostawić do wyrośnięcia. 1 kostkę margaryny rozpuścić i chłodną wymieszać z 500 g mąki i 2 całymi jajkami, następnie dodać rozpuszczone drożdże. Dobrze wyrobić ciasto, tak aby odchodziło od miski i ręki. Podzielić na 2 lub więcej części, rozwałkować na okrągłe placki, a każdy placek podzielić na 8 części w kształcie trójkąta. Na szerszym polu trójkąta kłaść marmoladę i zawiijać od szerszego boku szpica (wierzchołka). Układać na blaszce i zostawić do wyrośnięcia, potem wsadzić do piekarnika. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C ok. 15 minut, aż się ciasteczka zarumienią.

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Kokosanki

Sposób przyrządzenia

Do białek wsypać połowę cukru i intensywnie ubijać; dodawać po trochu resztę cukru. Piana musi być dość sztywna. Wsypać, wolno mieszając, wiórki i bułkę. Wykładać łyżeczką na dobrze posmarowaną blachę. Piec w mocno nagrzanym piekarniku, żeby ciasteczka były rumiane.

Poleca Monika Habraszewska, Opole

Składniki

- 500 g cukru pudru
- 5 białek
- 250 g wiórków kokosowych
- 250 g bułki tartej
- cukier waniliowy

Składniki na ciastka

Składniki na ciasteczka na 15 porcji

- 250 g migdałów
- 100 g świeżego imbiru (ewentualnie 2 łyżki mielonego)
- 1/2 kostki masła lub margaryny do wypieków
- 1 1/2 szklanki cukru
- 3 łyżki miodu
- 50 g wiórków kokosowych

Składniki na polewę

- 1/3 kostki margaryny
- 1 łyżka wody
- 1 czubata łyżka kakao
- 4 łyżki cukru

Ciasteczka z imbirem

Sposób przyrządzenia

Migdały przesypać do rondelka, wlać wrzątek i pozostawić w wodzie na kilka minut. Następnie dokładnie odsączyć, ostudzić i zdjąć skórę. Pokroić migdały w słupki lub cienkie plasterki. Korzeń imbiru obrać ze skórki i zetrzeć go na tarce o małych oczkach. Masło przełożyć do garnuszka, dodać miód i cukier. Podgrzewać, mieszając, do momentu, aż cukier całkowicie się rozpuści. Wsypać imbir, migdały i wiórki kokosowe. Gotować wszystko razem ok. 5 minut, cały czas mieszając. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem, wylać gorącą masę imbirową. Gdy przestygnie, pokroić na kawałki o dowolnych kształtach, romby czy prostokąty, i odstawić do wystudzenia. Przygotować polewę czekoladową. Margarynę rozpuścić w rondelku, dodać wodę, kakao i cukier. Mieszać, aż składniki dobrze się połączą i powstanie gęsta, jednolita masa. Imbirowe ciasteczka zanurzać do połowy w polewie. Ewentualnie polewę można wymieszać z wiórkami kokosowymi albo siekanymi orzechami włoskimi, laskowymi bądź migdałami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ciasteczka imbirowe I

Sposób przyrządzenia

Jajka, żółtka z cukrem i solą ubić na parze na gęstą masę. Następnie dodać imbir i ubijać dalej, aż masa ostygnie. Do ostudzonej masy dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wyrobić gładkie ciasto. Rozwałkować je na cienkie placzki i foremką wycinać ciasteczka. Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem i piec 15–20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 300 g mąki pszennej
- 250 g cukru pudru
- 1 łyżka imbiru mielonego
- 2 jajka i 2 żółtka
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Składniki

- 1–2 łyżeczki płaskie imbiru mielonego
- 300 g cukru
- 2 żółtka
- 2 jajka
- 300 g mąki kruszalki
- tłuszcz do wysmarowania blachy

Sposób przyrządzenia

Cukier utrzeć z żółtkami i jajkami na puszystą masę, dodać przesianą mąkę i imbir. Całość dobrze wyrobić i rozwałkować na płaty grubości ok. 5 mm. Ciastka wykrawać foremkami. Pozostawić je na 3–4 godziny przykryte lnianą ściereczką. Blachę wysmarować tłuszczem, ułożyć ciasteczka i piec na jasnożółty kolor. Ciasteczka smakują najlepiej po 2–3 dniach.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Ciasteczka imbirowe II

Koperty z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Margarynę odstawić na jakiś czas, aby lekko zmiękła. Następnie posiekać i dodać do niej mąkę, śmietanę, cukier puder (trochę zostawić do posypania gotowych kopert) i cukier waniliowy. Dokładnie zagnieść ciasto i włożyć je na 1 godzinę do lodówki. Po wyjęciu ciasto rozwałkować na duży placek grubości 3–5 mm i pociąć na kwadraty o bokach ok. 5 cm. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Na każdym kwadracie ułożyć kawałek jabłka. Rogi ciasta zagiąć tak, aby powstała koperta, i skleić na środku. Ułożyć na posmarowanej olejem blasze. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temperatury 200°C i piec 25–30 minut. Upieczone, jeszcze ciepłe koperty posypać pozostałym cukrem pudrem.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 10–12 porcji

- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 3 szklanki mąki
- 150 g cukru pudru
- 4 duże jabłka
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- olej



2. Paczki, oponki, faworki, ptysie, eklery

Eklerki z kremem waniliowym i czekoladową polewą

Sposób przyrządzenia

*N*agotować 250 ml wody z solą, cukrem waniliowym i margaryną. Przesiać mąkę i wsypać na gotujący się płyn. Masę energicznie mieszać drewnianą łyżką kuchenną, aż do utworzenia się jednolitej kluski odrywającej się od ścianek naczynia i pozostawiającej na dnie białawy osad. Ciasto przełożyć do miski. Dodać pierwsze jajko, dokładnie wymieszać i odstawić na chwilę do przestygnięcia. Dodać drugie jajko, starannie wymieszać. Dodać trzecie jajko, wymieszać, dodać ostatnie jajko i ponownie wymieszać. Ciasto przełożyć do rękawa cukierniczego o końcówce w kształcie gwiazdki i wycisnąć ok. 10 paseczków na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawić do nagrzanego piekarnika (temperatura pieczenia: piekarnik elektryczny – 225°C, z termoobiegiem – 200°C, gazowy – stopień 4, czas pieczenia: ok. 30 minut). W trakcie pieczenia przygotować polewę, rozprowadzając w 3 łyżkach ciepłej wody cukier puder i kakao. Eklerki natychmiast po wyjęciu z piekarnika rozciąć nożyczkami wzdłuż na pół. Dekielki eklerków – póki jeszcze ciepłe – posmarować polewą. Ubić śmietanę z cukrem i cukrem waniliowym. Przełożyć do rękawa cukierniczego o końcówce w kształcie gwiazdki i wycisnąć na dolne połówki ostudzonych eklerków. Nakryć górnymi połówkami i lekko przycisnąć.

Rada: Z ciasta parzonego i nadzienia – przygotowanych według zamieszczonego powyżej przepisu – można przygotować również ptysie. Wystarczy zamiast podłużnych paluszków wycisnąć na blachę porcje ciasta wielkości małych mandarynek. Pysie po upieczeniu rozkroić, ostudzić i wypełnić kremem. Górne połówki ptysiów, jak w przypadku eklerków, można udekorować polewą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- szczypta soli
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 60 g margaryny
- 125 g mąki pszennej
- 4 jajka

Składniki na polewę

- 150 g cukru pudru
- 15 g kakao

Składniki na nadzienie

- 75 g cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 250 ml śmietany 30% do ubijania

Składniki

- 500 g mąki pszennej
- ½ szklanki cukru
- 500 g twarogu (zmielonego)
- 3 jajka
- 1–2 łyżki śmietany
- 1 łyżka octu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- olej do smażenia

Sposób przyrządzenia

*W*yrobić ciasto ze wszystkich składników, pomijając olej. Dobrze wyrobić ciasto. Następnie należy je rozwałkować (grubość placka ok. 1 cm). Najpierw szklanką wykrawać kółka, następnie najlepiej kieliszkiem w tym już wykrojonym kółku wykrawać mniejsze kółko, tak powstanie nam oponka. Oponki należy smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Odsączyć je na papierowym ręczniku, a następnie posypać cukrem pudrem.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Oponki

Faworki luksusowe

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicę, posiekać z masłem, dodać żółtka, jajka i śmietanę, wyrobić dokładnie ciasto, dodając pod koniec wyrabiania sól i rum. Ciasto podzielić na części, cienko rozwałkować na grubość 1 mm, lekko przesypując mąką. Radełkiem lub nożem pokrajać w paski szerokości 3 cm długości 8–10 cm. W środku każdego zrobić wzdłuż nacięcie, przez które przełożyć jeden koniec ciasta, aby się utworzył węzeł. W rondlu rozgrzać kawałek tłuszczu. Sprawdzić, czy jest odpowiednio nagrzwany, wrzucając kawałek ciasta – temperatura jest odpowiednia, jeżeli szybko wypłynie. Wrzucać faworki na gorący tłuszcz i smażyć na jasnozłoty kolor, przewracając w czasie smażenia. Następnie faworki wyjąć, osączyć w papierowy ręcznik, ułożyć na półmisku i posypać cukrem pudrem z wanilią.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 350 g mąki
- 50 ml śmietany
- 20 ml rumu
- 50 g masła lub margaryny
- 2 jajka
- 6 żółtek
- sól
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder z wanilią do posypania

Składniki

- 1 kg mąki tortowej
- 100 g drożdży
- 500 ml mleka
- 4 żółtka
- 1 jajko
- ½ szklanki cukru
- 5 łyżek oleju
- 2 łyżki octu
- 1 cukier waniliowy
- 5 łyżek cukru pudru do posypania
- tłuszcz do smażenia

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w 1 szklance mleka z 1 łyżką cukru, odstawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, dodać żółtka, jajko, resztę cukru i mleka oraz rozczyń drożdżowy. Wyrobić ciasto, dodać olej i ocet. Wyrobić na gładką masę. Ciasto rozwałkować porcjami, kroić w paski o długości 5 cm i szerokości 3 cm. Naciąć środek i przeciągnąć jeden koniec, tworząc faworki. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Wyjąć, osączyć na ręczniku papierowym. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Faworki drożdżowe

Kruche faworki

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać. Wyrabiać ciasto rękami. Następnie drewnianym wałkiem bardzo cienko rozwałkować ciasto i pokroić w paski szerokości ok. 4 cm, długości 8–10 cm. Każdy naciąć 2–3 cm i przez nacięcie przełożyć koniec paska. Smażyć na rumiany kolor. Oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Małgorzata Chrynus, Prószków

Składniki

- 500 g mąki tortowej
- 5 żółtek
- 3 łyżki śmietany
- 3 łyżki cukru pudru
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka spirytusu
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania po wierzchu upieczonych ciasteczek

Składniki

- 3 żółtka
- 1 jajko
- 2 łyżeczki spirytusu
- 1 łyżeczka octu
- 1 łyżka śmietany
- 1 łyżka cukru pudru

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników wyrobić ciasto. Rozwałkować na bardzo cienki placek, kroić paski i formować chrust. Piec na mocno rozgrzanym tłuszczu.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Wyśmienity chrust

Chrust

Sposób przyrządzenia

N pierwszych 5 składników w misce zagnieść lśniące ciasto, następnie porcje ciasta wałkować na cienkie płaty, wycinać z nich prostokąty o wymiarach 15×3 cm, każdy naciąć pośrodku i przewinąć. Smalec stopić w rondlu i smażyć w nim chrust, który po usmażeniu osączyć na bibule i posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem waniliowym.

Poleca Teresa Farbiszewska, Opole

Składniki

- 300 g mąki
- 6 żółtek
- 3 łyżki śmietany
- 30 g masła
- 3 łyżki spirytusu
- 1 kg smalcu

Składniki

- 3 szklanki mąki (500 g)
- 70 g drożdży
- 2 łyżki cukru (30 g)
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka (250 ml)
- ½ kostki masła lub margaryny
- ½ szklanki cukru pudru
- powidła śliwkowe
- ok. 1 kg tłuszczu roślinnego
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia

D rożdże rozpuścić z ½ szklanki letniego mleka i 1 łyżką cukru, zasypać 100 g mąki. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 10–15 minut, by rozczyń urosł. Masło lub margarynę stopić. W misce utrzeć jajka z cukrem, dodać przesianą mąkę, resztę mleka, szczyptę soli oraz rozczyń. Następnie po trochu wlewać margarynę, jeszcze chwilę wyrabiać do momentu wchłonięcia tłuszczu. Miskę z wyrobionym gładkim ciastem włożyć do pojemnika z zimną wodą. Odczekać 30 minut, aż wyrośnie. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, rozwałkować je na grubość 2 cm. Wycinać kółka. Układać na nich nadzienie, przykrywać pustymi kólkami i starannie zlepić. Pączki układać na deseczce oprószonej mąką, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłe do wyrośnięcia. Tłuszcz rozgrzać w szerokim rondelku, wkładać pączki i smażyć pod przykryciem, a po odwróceniu – bez przykrycia. Podczas smażenia pączki powinny swobodnie pływać. Usmażone pączki ostrożnie wyjmować łyżką cedzakową, wyłożyć na bibulę do odsączenia z tłuszczu. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem. Uwaga: Do ciasta dobrze jest wlać 1 mały kieliszek spirytusu, gdyż pączki będą wówczas wchłaniały mniej tłuszczu.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Pączki Mamy

Sposób przyrządzenia

M akę przesiać do miski, masło stopić. Z drożdży, 1 łyżki cukru, mleka i niewielkiej ilości mąki zrobić rozczyń o gęstości śmietany i ustawić go w bardzo ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Wyrośnięty rozczyń dodać do mąki, żółtka ubić z cukrem i uzyskaną masę również dodać do mąki, dołożyć jajko, pozostałe mleko i wyrabiać ręką ok. 30 minut. Do wyrobionego ciasta dodać spirytus, stopione masło i wyrabiać jeszcze 10 minut. Uzyskane ciasto nakryć ściereczką i ustawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Następnie nabierać porcje ciasta (ok. 40 g) wysmarowanymi tłuszczem palcami kształtować krążki, na środku których nakładać nadzienie, formować kule i układać je na posypaną mąką deseczkę zlepianiem na spód. W międzyczasie stopić smalec w rondlu. Po wykonaniu ostatniego pączka można wkładać pierwsze pączki do rondla z gorącym smalcem zlepianiem do góry, przykryć rondel i smażyć. Gdy się zrumienią od dołu, obrócić i dosmażyć bez przykrycia. Usmażone pączki wyjmować na bibulę w celu odsączenia nadmiaru tłuszczu. Gorące pączki lukrować lub posypywać cukrem pudrem. Lukier do pączków można zrobić, dodając gorącą wodę do cukru pudru i energicznie mieszać uzyskaną masę. Polukrowane pączki można dekorować drobno pokrojoną smażoną skórką pomarańczową.

Poleca Teresa Farbiszewska, Opole

Składniki

- 600 g mąki
- 150 g cukru
- 150 g masła
- 50 g drożdży
- 250 ml mleka
- 4 żółtka
- 1 jajko
- 100 ml spirytusu
- 1,5 kg smalcu
- 3 słoiki odsączonych konfitur wiśniowych lub róży utartej z cukrem

Pączki I

Sposób przyrządzenia

*P*rzyrządzić ciasto – drożdże rozmoczyć w ciepłym mleku z cukrem, dodać 150 g mąki. Gdy wyrośnie, dodać resztę składników i dobrze wyrobić ciasto. Gdy zacznie rosnąć, wyrabiać pączki, nadziewając marmoladą; dobrze zlepić. Gdy dobrze podrosną, wkładać na gorący tłuszcz – 1,5 litra oleju. Smażyć z obu stron. Pączki powinny swobodnie pływać w garnku. Przykryć pokrywką i smażyć. Gdy się zarumienią od dołu, obrócić szpikulcem do góry i obsmażyć bez przykrycia. Usmażone wyjmować na bibułę, odsączyć i układać na półmisku. Następnie oprószyć cukrem pudrem.

Poleca Wacława Kadajska, Głubczyce

Składniki

- 1 kg mąki tortowej
- 100 g drożdży
- 150 g cukru
- ok. 500 ml mleka
- 7 żółtek
- 1 jajko
- sól
- 5 łyżek oleju
- 100 g masła
- 1 kieliszek spirytusu
- 1 olejek zapachowy – waniliowy lub migdałowy

Składniki

- 1 kg mąki
- 80 g drożdży
- 150 g cukru
- 3 całe jajka i 3 żółtka
- 150 g margaryny (stopić)
- 5 g soli
- 2 łyżki spirytusu lub wódki, może być też ocet
- 1 esencja rumowa
- niecałe 500 ml mleka

Składniki na lukier

- 500 g cukru pudru
- 1 łyżka spirytusu lub wódki
- 2–3 łyżki wody
- 1 esencja rumowa

Pączki II

(według starego przepisu z cukierni mojego dziadka Teodora)

Sposób przygotowania

*P*rzygotować rozczyń z drożdży, odstawić do wyrośnięcia. Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem i odrobiną soli. Margarynę stopić. Do przesianej, wygrzanej mąki dodać ciepłe mleko, rozczyń, utarte żółtka, spirytus lub wódkę (ocet). Ciasto dokładnie wyrobić – odstawić do wyrośnięcia. Następnie wyłożyć na posypaną mąką stolnicę i formować pączki, nadziewając marmoladą lub konfiturą. Zostawić do wyrośnięcia. Rozgrzać tłuszcz, smażyć na nim pączki po obydwu stronach. Ossać z tłuszczu na bibule. Pączki włożyć do ciepłego, rzadkiego lukru lub smarować pędzelkiem.

Poleca Klaudia Lakwa, Prószków

Pączki serowe

Sposób przyrządzenia

*S*er przepuścić przez maszynkę. Jajka wybić ze skorupki. Wrzucić ser do miski, dodać jajka i cukier z cukrem waniliowym, dobrze wymieszać. Następnie dodać sodę i mąkę. Wszystko porządnie ze sobą połączyć. Masę kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz. Piec ok. 10 minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 1 kg sera
- 4 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 szklanki mąki
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżeczka sody

Pączki zapiekane z jabłkami

Sposób przyrządzenia

Jabłka umyć. Usunąć gniazda nasienne. Pokroić w plastry. Podsmażyć na 3 łyżeczkach rozgrzanego masła. Osączyć. Do tłuszczu wlać miód, sok jabłkowy i cytrynowy. Gotować razem 3–4 minuty. Lekko ostudzić. Żółtka utrzeć z cukrem kryształem i cukrem waniliowym. Wymieszać ze śmietaną i cynamonem, a następnie połączyć z miodowo-jabłkowym sosem. Pączki pokroić w grube plastry. Oprószyć tartą bułką. Układać na zmianę z jabłkami w żaroodpornym, wysmarowanym pozostałym masłem i oprószonym tartą bułką naczyniu. Polać sosem. Piec 35 minut w temperaturze 180°C. Deser posypać cukrem pudrem. Podawać na ciepło np. z sosem waniliowym.

Poleca Joanna Okos, Chmielowice

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 4 pączki
- 2 winne jabłka
- 3 żółtka
- 2 łyżki cukru kryształu
- cukier waniliowy
- ½ szklanki śmietany
- 4 łyżeczki masła
- 1 łyżka miodu
- ¼ szklanki soku jabłkowego
- 2 łyżki soku cytrynowego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- cukier puder
- tarta bułka

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki tortowej lub krupczatki
- 100 g świeżych drożdży
- 8 żółtek
- 1 jajko
- 100 g masła
- 100 g cukru
- 2 szklanki mleka
- 100 ml rumu lub winiaku
- 4 krople aromatu rumowego
- skórka otarta z pomarańczy
- szczypta soli

Składniki na nadzienie

- słoik dowolnej konfitury (np. z róży, moreli, wiśni) lub powidła śliwkowe

Dodatkowe składniki

- 1,5 kg smalcu do smażenia
- cukier puder do posypania
- lukier biały do polania

Pączki Kazimierzy

Sposób przyrządzenia

Składniki łącznie z nadzieniem muszą mieć jednakową, pokojową temperaturę. Na 3 godziny przed użyciem wyjąć je z lodówki i położyć w ciepłym miejscu, w temperaturze 25°C (drożdżowe ciasto w niższej temperaturze, inaczej dobrze nie wyrośnie). Przesiać mąkę do miski. Drożdże pokruszyć i dać do garnuszka wraz z 6 łyżkami mąki, 1 łyżką cukru i 1 niepełną szklanką letniego mleka. Dokładnie wszystko wymieszać, przykryć gazą i odstawić w ciepłe, nieprzewiedne miejsce, by drożdże „zaczęły działać”. W tym czasie w rondlu na małym ogniu stopić masło, zdjąć z ognia i wystudzić. Potem mikserem utrzeć żółtka oraz 1 całe jajko z cukrem i szczyptą soli. Przesypać skórkę pomarańczową na sitko i przelać ją wrzącą wodą, a gdy ocieknie, osuszyć papierowym ręcznikiem. Gdy roztwór podwoi objętość i jego powierzchnia prawie się spłaszczy, wlać go w zrobione w mące wgłębienie. Dodać do niego kogel-mogel, prawie całe mleko, połowę alkoholu i skórkę pomarańczową. Dokładnie wymieszać wszystko drewnianą łyżką. Jeżeli mieszanina jest za sucha, wlać resztę mleka i wyrabiać ciasto tak długo, aż przestanie się lepić do rąk i miski, a jeśli będzie się kleiło, wgnieść w nie troszkę mąki i zagnieść. Wlać letnie masło i wgnieść je w ciasto. Uformować ciasto w kulę, położyć w misce, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, by wyrosło.

Gdy ciasto wyrasta, przygotować konfiturę, dżem lub powidlą (nadzienie ma być gęste). Gdy już podwoiło swoją objętość, podzielić je na 2 części. Jedną przykryć i zostawić w misce, a drugą przełożyć na lekko oprószoną mąką stolnicę i rozwałkować na placek grubości do 1,5 cm. Szklanką powykrawać krążki. Kolejno kłaść je na dłoni, drugą ręką nakładać na środek każdego placuszka do 1 płaskiej łyżeczki nadzienia i zlepiać go tak, by równą warstwą otulał nadzienie, tworząc okrągłą bułeczkę. Układać uformowane pączuszki w odstępach, zlepianiem do dołu, na pergaminie. Przykryć je ściereką i pozostawić do wyrośnięcia. Tak samo zrobić z pozostałym ciastem. Można też inaczej formować pączki: cieniej rozwałkować ciasto i ułożone na połowie krążków nadzienie przykryć pozostałymi placuszkami, starannie zlepiając ich brzegi.

Rozgrzać dobrze w rondlu dość dużo tłuszczu (wrzucić na próbę kawałek ciasta i jeśli natychmiast wypłynie i ładnie się zrumieni, tłuszcz jest odpowiednio rozgrzany). Ostrożnie włożyć pierwszą partię wyrośniętych pączków. Powinny luźno pływać w tłuszczu, bo jeszcze trochę urosną podczas smażenia. Pączki smaży się na niezbyt silnym ogniu, dzięki czemu nie będą w środku zakalcowate lub wręcz surowe. Należy podważać pączki widelcem i sprawdzać, czy od spodu już się zrumieniły. Jeśli tak, odwrócić je i zrumienić także z drugiej strony. Przed włożeniem kolejnej partii dołożyć do rondla trochę świeżego tłuszczu. Upieczone pączki przekładać łyżką cedzakową na płaskie talerze wyścielone grubą warstwą papierowego ręcznika (przykryć je także z góry). Przystudzone, ale jeszcze ciepłe pączki ułożyć na dużym półmisku. Każdą warstwę posypać przez sitko cukrem pudrem lub poleać białym lukrem.

Poleca Kazimiera Gawlita, Ozimek

Kreple, czyli śląskie pączki

Sposób przyrządzenia

Do mąki wbić jajko, dodać żółtka i drożdże wcześniej zasypać 1 łyżeczką cukru. Wlać podgrzane z cukrem mleko, olej i ocet i wyrabiać tak długo, aż ciasto będzie odrywać się od miski. Odstawić w ciepłe miejsce. Po wyrośnięciu ciasta czynność powtórzyć. Na posypanej mąką stolnicy układać pączki wielkości mandarynki. Po uformowaniu krepli wkładać do nich powidła i zostawić na 30 minut do wyrośnięcia. Smażyć we frytownicy na złoty kolor z obu stron – po 1 minucie. Posypać cukrem pudrem.

Poleca Maria Wnuk, Strzelce Opolskie

Składniki

- 500–650 g mąki pszennej typ 650
- ¼ szklanki cukru
- 7 żółtek
- 1 jajko
- 25 g świeżych drożdży lub 105 g drożdży instant (1½ torebki)
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżka octu lub spirytusu
- 1 szklanka mleka
- aromat cytrynowy, powidła (lub budyn, masa toffi albo kajmak)
- tłuszcz do głębokiego smażenia (frytura lub smalec)

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 1½ szklanki mąki
- 3 jajka
- 2 waniliowe serki homogenizowane
- proszek do pieczenia
- 500 g smalcu do smażenia
- cukier puder lub lukier

Sposób przyrządzenia

Serki, jajka i mąkę połączoną z 1 łyżeczką proszku do pieczenia dokładnie wymieszać. Do gorącego smalcu wkładać łyżką porcje ciasta. Usmażone pączki wyjąć łyżką cedzakową, osączyć z tłuszczu i posypać cukrem pudrem lub polukrować.

Poleca Maja Kowacz, Opole

Szybkie pączki

Pączki z białego sera

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać. Rozwałkować, wykroić kółka i smażyć na oleju.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg sera białego
- 5 szklanek mąki
- cukier do smaku
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 8 jajek

Składniki

- 500 g mąki
- 10 żółtek
- 1 łyżka spirytusu
- 1,5 kg tłuszczu np. smalcu lub 1,5 litra oleju do smażenia
- cukier puder i cukier waniliowy do posypania
- sól
- 1 białko
- 3 łyżki gęstej śmietany
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

Do mąki dodać żółtka, śmietanę, sól, proszek do pieczenia, spirytus. Składniki mieszać nożem. Zagnieść ręcznie ciasto. Po wyrobieniu ciasta zawinąć je w folię spożywczą i odstawić do lodówki na 30 minut. Na posypanej mąką stolnicy partiami wałkować ciasto na bardzo cienkie placzki. Z ciasta wykrawać krążki. Brzegi każdego nacinać w czterech miejscach i zaginać w kształt wiatraczków. W głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz. Na gorący wrzucać porcjami wiatraczki. Smażyć je z obydwu stron. Wyjąć łyżką cedzakową na papierowy ręcznik. Odsączone z tłuszczem wiatraczki oprószyć cukrem pudrem, wymieszanym z cukrem waniliowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Wiatraczki na zapusty

Waniliowe duety z masą budyniową i bitą śmietaną

Sposób przyrządzenia

Zagotować mleko, ½ szklanki wody, masło oraz szczyptę soli. Wsypać mąkę. Mieszając, gotować, aż masa zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Wbić 1 jajko i utrzeć. Następnie masę wystudzić i zmiksować z pozostałymi jajkami. Ciasto przełożyć do szprycy cukierniczej. Wyciskać rozety wielkości orzecha włoskiego na blachy wyłożone papierem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 225°C i piec po ok. 30 minut. Ciepłe ciastka przeciąć w poprzek. Śmietanę ubić z cukrem waniliowym i zagęstnikiem. Przygotować masę budyniową: zagotować 3 szklanki mleka z masłem, cukrem i cukrem waniliowym. Resztę mleka połączyć z budyniem, obema mąkami i żółtkiem. Wlać do wrzącego mleka i gotować, aż zgęstnieje. Wystudzić. Ptysie przełożyć masą i bitą śmietaną, ewentualnie udekorować czekoladą.

Poleca s. Judyta Irena Marszół, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki ciasto na 16 sztuk

- ½ szklanki mleka i wody
- 100 g masła
- 5 jajek
- 1 szklanka mąki
- 2 szklanki śmietany kremówki
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 2 opakowania zagęstnika do śmietany
- szczypta soli

Składniki na masę

- 1 litr mleka
- 1 żółtko
- ½ kostki masła
- ½ szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 budynie waniliowe
- po 1 łyżce mąki ziemniaczanej i pszennej

Składniki

Składniki na 16 sztuk

- 1 szklanka mąki
- ½ kostki masła
- 5 jajek
- sok i skórka otarta z połówki cytryny
- szczypta soli
- 2 szklanki śmietany kremówki
- 400 g truskawek
- 2 torebki zagęstnika do śmietany
- 4 łyżki cukru pudru

Wieżyczki cytrynowe przekładane truskawkami

Sposób przyrządzenia

Zagotować 1 szklankę wody ze szczyptą soli i masłem. Wsypać mąkę. Dodać sok i skórkę cytrynową. Mieszając, gotować, aż ciasto będzie się odklejać od ścianek garnka. Zdjąć z ognia, lekko ostudzić. Wbić 1 jajko, zmiksować. Odstawić ciasto do całkowitego wystudzenia. Zimne ciasto ptysie utrzeć z pozostałymi jajkami. Przełożyć do szprycy cukierniczej z końcówką w kształcie dużej gwiazdki. Na blachę wyłożoną pergaminem wyciskać z ciasta rozety wielkości orzecha włoskiego (zachować duże odstępy). Piec ok. 30 minut w temperaturze 225°C. Jeszcze ciepłe ptysie przekroić w poprzek na pół, wzdłuż. Śmietanę ubić na sztywno razem z zagęstnikiem oraz 2 łyżkami cukru pudru. Ptysie przełożyć kremem i pokrojonymi na kawałki truskawkami. Posypać resztą cukru pudru.

Poleca s. Judyta Irena Marszół, franciszkanka, Opole

Składniki na ciasto

- 1 ½ szklanki wody
- 1 szklanka oleju
- 2 szklanki mąki
- 9 jajek

Sposób przyrządzenia

Wodę z olejem gotować i dodać mąkę, aż się zrobi masa. Ostudzić ją i ucierać, dodając po 1 jajku.

Ptysie

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować pozostawiając ok. ½ szklanki zimnego mleka. W nim rozprowadzić pozostałe składniki i to wlać na gotujące się mleko.

Poleca s. Judyta Irena Marszół, franciszkanka, Opole

Składniki na krem

- 1 litr mleka – zagotować
- 9 żółtek
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 cukry waniliowe
- 5 łyżek cukru
- 3 łyżki masła

3. Inne ciastka na ciepło

Ciastka z twarogu ze szpinakiem (na ciepło)

Sposób przyrządzenia czosnku

Szpinak rozmrozić. Obrać czosnek, drobno posiekać. Na patelni rozpuścić 1 łyżkę masła, podsmażyć na nim czosnek, a następnie dodać szpinak (oczywiście pozbawiony nadmiaru wody). Dusić chwilę, doprawić do smaku solą, pieprzem, gałką. Wystudzić.

Sposób przyrządzenia ciasta

Ser przecisnąć przez praskę na stolnicę. Dodać mąkę, margarynę i żółtko. Posiekać nożem, następnie szybko wyrobić ciasto. Rozwałkować, pokroić na kwadraty (10×10 cm). Kłaść przygotowany szpinak i zlepić końce. Następnie maczać wierzch w białku i układać na blaszce. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C ok. 20–25 minut.

Poleca Elżbieta Słodzińska, Opole

Składniki

- 250 g białego sera półtłustego
- 250 g mąki
- 250 g margaryny
- 1 jajko
- szpinak (mrożony, 1 opakowanie)

Składniki na nadzienie

- 1 opakowanie szpinaku mrożonego
- pieprz, sól
- gałka muszkatołowa
- czosnek – 3 ząbki (swojski, nie chiński)
- masło do smażenia

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (450 g)
- ½ opakowania mrożonego szpinaku
- 200 g twarogu
- ½ kostki sera feta
- 2 ząbki czosnku (nie chińskiego)
- sól, pieprz
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1 jajko surowe do posmarowania

Ciastka z farszem szpinakowym

Sposób przyrządzenia

Szpinak rozmrozić na sitku, aby odciekł sok. Przełożyć na patelnię, dodać rozkruszony twaróg i fetę. Mieszając, podsmażyć na małym ogniu, doprawić pieprzem i gałką muszkatołową (ewentualnie solą, ale ostrożnie, ponieważ feta jest słona). Rozmrożone ciasto francuskie podzielić na kwadraty o boku 5 cm. Na środku każdego kwadratu ułożyć farsz. Złączyć po przekątnej rogi kwadratów i mocno je zlepić. Powstałe paczuszki posmarować roztrzepanym jajkiem i ułożyć na blaszce. Piec 10–15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Obwarzanki słodkie

Sposób przyrządzenia

Rozbić jajka z cukrem, dodać wanilię i mąkę. Następnie zagnieść ciasto, zrobić małe obwarzanki, odstawić do wyschnięcia. Następnie zagotować wodę. Do gotującej się wody włożyć obwarzanki na 3–4 minuty, wyjąć i włożyć do zimnej wody, zostawić na parę godzin. Umieścić w lekko nagrzanym piekarniku, aby wyschły.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 250 g mąki
- 2 jajka
- 70 g cukru
- ½ laski wanilii

Ciasteczka z farszem pieczarkowym

Sposób przyrządzenia

Pieczarki umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Cebulę obrać i drobniutko posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę, a gdy się zeszkli, dodać pieczarki. Smażyć, aż się zrumienią, doprawić solą i pieprzem, dodać tartą bułkę i smażyć jeszcze kilka minut (można dodać starty żółty ser). Zostawić do ostygnięcia. Z rozmrożonego ciasta francuskiego wykroić kwadraty. Na środku każdego kłaść tyle farszu, by można było wygodnie skleić brzegi. Utworzone kwadratowe lub trójkątne krostki posmarować roztrzepanym jajkiem i ułożyć na blasze. Piec ok. 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (450 g)
- 500 g pieczarek
- 2 cebule
- 1 łyżka bułki tartej
- sól, pieprz
- ewentualnie starty żółty ser (2 łyżki)
- 1 jajko surowe (do posmarowania)

Składniki na ciasto

- 300 g cukru pudru
- 10 jajek
- 300 g mąki
- troszkę proszku do pieczenia
- 2 garści cukru

Składniki na krem

Składniki na krem na ciastka

- z 10 jajek
- 1 margaryna
- 1 masło – utrzeć na białą masę i dodać jajka ubite z cukrem
- 2–3 jajka
- 300 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Sposób przyrządzenia

Najlepiej używać całkiem świeżych jajek. Na każde jajko 30 g cukru pudru i mąki i trochę proszku do pieczenia. Żółtka z cukrem utrzeć na gładką masę (ok. 10 minut energicznie) białka ubić, pod koniec dodać cukier zwykły (na 10 jajek ok. 2 garści) i ubijać tak długo, aż będzie sprawiało wrażenie bardzo ciężkiego. Zmieszać razem, tj. do żółtek dodać białka i mąkę, razem wymieszać. Piec okrągłe placuszki o średnicy ok. 5 cm. Czekoladę i margarynę utrzeć w gorącej kąpieli.

Poleca Sylwia Mross, Przysiecz

Składniki na polewę

- czekolada
- margaryna



Paluszki kminkowe

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki posolić, dodać mąkę i masło. Następnie wyrobić ciasto. Z ciasta uformować paluszki, posmarować je jajkiem, następnie posypać kminkiem. Piec do zarumienienia.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 200 g mąki pszennej
- 200 g masła
- 200 g ugotowanych i przetartych ziemniaków
- 1 jajko
- kminek

*Składniki
na ciasto*

- 500 g mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka śmietany
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

*Składniki
na krem*

- 1 szklanka cukru pudru
- ½ kostki masła
- ½ kostki margaryny
- 1 żółtko
- 1 budyń
- sok z cytryny

Rurki z kremem

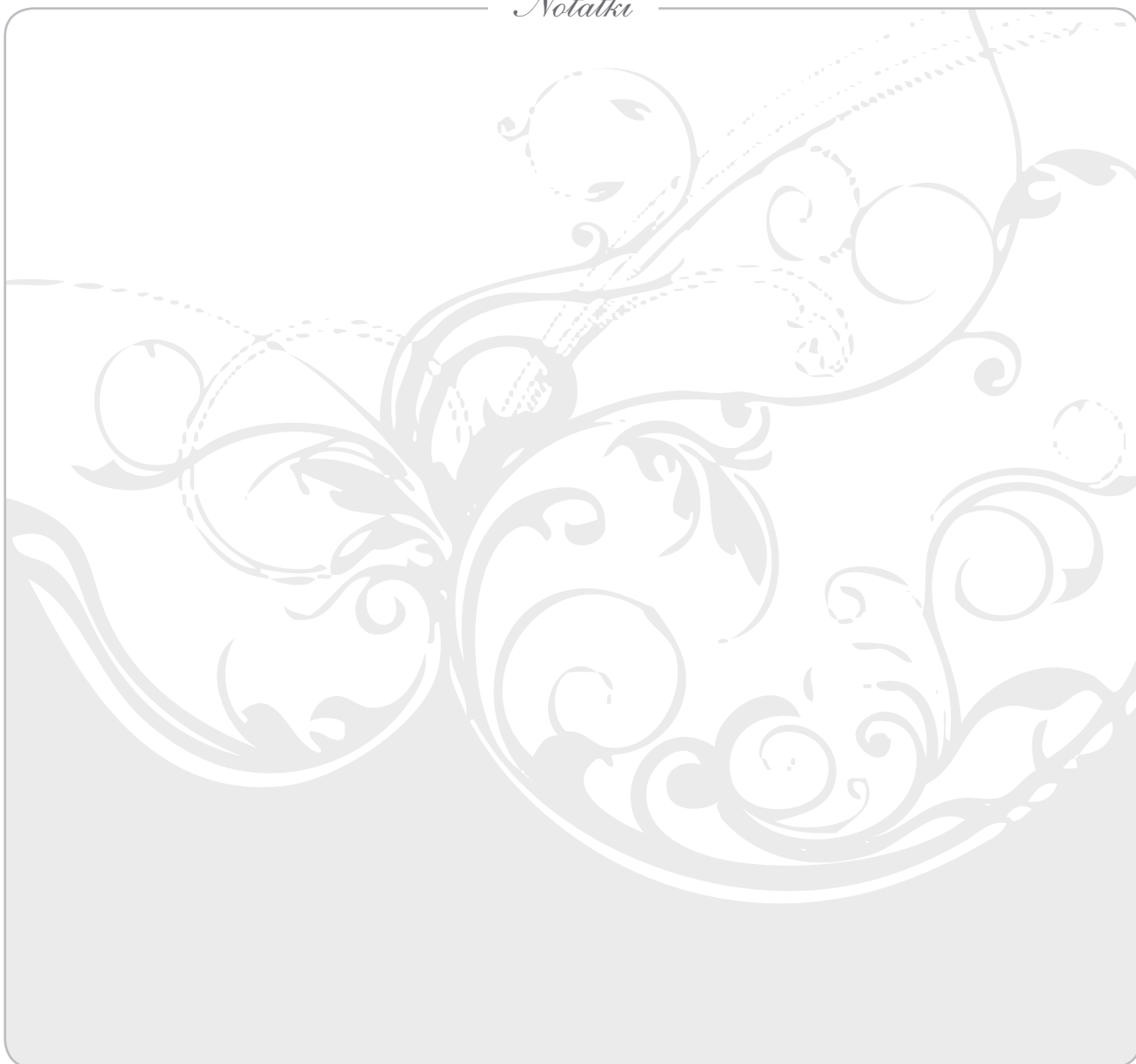
Sposób przyrządzenia

Ciasto: Mąkę posiekać z margaryną i żółtkami, dodać śmietanę i wyrobić ciasto. Podzielić je na 2 części, włożyć do lodówki na 2 godziny.

Krem: Ugotować budyń według przepisu na opakowaniu, wystudzić. Cukier utrzeć z masłem, margaryną i żółtkiem. Na koniec dodać wystudzony budyń i sok z cytryny.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Notatki



XXII

Wypieki drożdżowe i pieczywo niedrożdżowe



Notatki

1. Wypieki drożdżowe

Krucze rogaliki drożdżowe (topielec)

Sposób przyrządzenia

Marmoladę utrzeć ze śmietaną, drożdżami, na końcu dodać mąkę. Wyrobić ciasto, włożyć do garnka z zimną wodą. Gdy wypłynie, wyjąć na posypaną mąką stolnicę. Cienko rozwałkować, wycinać niewielkie kwadraty. Posmarować marmoladą, ukośnie zwinąć. Ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem, posmarować jajkiem i posypać cukrem. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 500 g mąki
- margaryna (nie topić)
- 1/2 szklanki śmietany
- 80 g drożdży
- marmolada
- jajka do posmarowania
- cukier do posypania

Składniki

Składniki na 36 sztuk

- 150 ml mleka
- 30 g drożdży
- 500 g mąki
- 2 żółtka
- 1 jajko do posmarowania
- 1 łyżeczka cukru
- do posypania: sezam, mak, kmień, sól gruboziarnista, pestki z dyni i siemię lniane

Sposób przyrządzenia

Do rondelka wlać połowę letniego mleka. Połączyć z cukrem i rozdrobnionymi drożdżami. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Masło rozpuścić. Do miski wsypać mąkę. Dodać sól i żółtka, wymieszać. Następnie dodać wyrośnięty rozczyń i resztę letniego mleka. Całość dokładnie wymieszać. Wlać letnie masło i wyrobić ciasto. Odstawić je w ciepłe miejsce na 40 minut do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na 2 równe części. Jedną połowę podzielić na 18 kawałków. Każdy z nich zrolować w wałeczek i pokroić na trzy równe, długie części. Trzy wałeczki złączyć ze sobą z jednej strony. Następnie przekładać je na przeciwną stronę, formując warkocz. Końce docisnąć palcem. Drugą część ciasta podzielić na trzy kawałki. Każdy rozwałkować na okrągły płac o średnicy 20 cm, po czym podzielić go na 6 trójkątów. Następnie każdy trójkąt zwinąć, zaczynając od szerszego boku, tworząc rogalik. Warkocze i rogaliki ułożyć na blasze. Odstawić na 15 minut do wyrośnięcia. Posmarować je rozkloczonym jajkiem i posypać ulubionymi ziarnami. Piec 15 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Warkocze i rogaliki

Drożdżowa babka z bakaliami

Sposób przyrządzenia

Przesiać do miski mąkę. Odmierzyć 1 łyżkę mąki i odłożyć na później. W mące w misce wykonać nieduże zagłębienie. Rozkruszyć drożdże i z 1 łyżeczką cukru rozrobić w 3 łyżkach mleka. Mieszanke wlać w zagłębienie i oprószyć odrobiną mąki. Naczynie nakryć ściereczką kuchenną i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 20 minut. Morele drobno pokroić i wymieszać z rodzynkami. Bakalie zalać wrzącą wodą, dokładnie osączyć na durszlaku i oprószyć (odłożoną wcześniej) 1 łyżką mąki. Do naczynia z mąką i rozczyńem dodać jajka, miękką margarynę, sól, skórkę cytryny, wanilię i pozostały cukier. Składniki zagnieść przy użyciu miksera na jednolitą masę. Dodać do ciasta obsypane mąką bakalie i wymieszać kuchenną łyżką. Wysmarować formę tłuszczem, obsypać bułką tartą i wypełnić ciastem. Odstawić w ciepłe miejsce na ok. 30 minut, aż ciasto wyrośnie. Wstawić do nagrzanego piekarnika (temperatura pieczenia: piekarnik elektryczny – 180°C, z termoobiegiem – 155°C, gazowy – stopień 2–3, czas pieczenia – ok. 35 minut). Babkę wyjąć z piekarnika, a po 5 minutach – z formy. Odstawić do ostygnięcia, po czym oprószyć przesianym cukrem pudrem.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki

- 250 g mąki pszennej
- 25 g świeżych drożdży piekarskich
- 40 g cukru
- 6 łyżek lekko ciepłego mleka
- 50 g suszonych moreli
- 50 g rodzynek
- 2 małe jajka
- 75 g miękkiej margaryny
- szczypta soli
- skórka starta z połówki cytryny
- 1/2 łyżeczki wanilii
- tłuszcz i bułka tarta do formy
- cukier puder do posypania

Wieniec drożdżowy

Sposób przyrządzenia

250 ml mleka podgrzać. W misce wymieszać drożdże z 1 łyżką cukru pudru, połową ciepłego mleka i 2 łyżkami mąki. Rozczyn odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut do wyrośnięcia. Resztę mąki, cukru pudru i mleka połączyć z solą, 2 jajkami i wyrośniętym rozczynem. Wlać rozpuszczoną margarynę. Wyrobić ciasto i odstawić na 40 minut do wyrośnięcia. W rondlu ugotować 100 ml mleka z cukrem pudrem, cukrem waniliowym i posiekanymi orzechami. Krótco gotować i ostudzić, po czym zagęścić rozdrobnionymi biszkoptami. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na oprószonej mąką stolnicy na płat o grubości 1 cm. Najlepiej, by po rozwałkowaniu miał on wymiary 40x20 cm. Za pomocą plastikowej łopatką rozwałkowane ciasto posmarować przegotowanym i ostudzonym nadzieniem orzechowym, zostawiając puste wszystkie jego brzegi. Zaczynając od dłuższego boku, ciasto zwinąć, tworząc roladę. W tym celu można również użyć pergaminu, który należy wcześniej umieścić pod rozwałkowanym płatem. Roladę przenieść na papier do pieczenia, utworzyć kształt wieńca, końce ciasta dobrze do siebie przycisnąć. Całość odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut do wyrośnięcia. Za pomocą dużego ostrego noża na brzegach wieńca zrobić nacięcia (powinny być oddalone od siebie o ok. 2 cm), po czym palcami delikatnie je rozsunąć. Za pomocą specjalnego pędzelka kuchennego wierzch wieńca posmarować rozkłodzonym jajkiem, by podczas pieczenia ciasto nabrało rumianego koloru. Wieniec obficie posypać płatkami migdałowymi. Można też użyć ulubionych bakalii, np. posiekanych orzechów włoskich lub namoczonych i odsączonych rodzynek. Blachę z wieńcem wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Piec 20 minut. Przed włożeniem do piecyka ciasto można przykryć pergaminem, by bakalie się nie spiekły. Po upływie 20 minut temperaturę zmniejszyć do 160°C i piec następne 20 minut. Po upieczeniu wieniec krótko studzić na blasze, po czym przełożyć na kratkę kuchenną.

Składniki

Składniki na 16 porcji

- 350 ml mleka
- 150 g orzechów włoskich
- 100 g cukru pudru
- 500 g mąki
- 100 g margaryny do pieczenia
- 1 ½ łyżeczki soli
- 2 jajka i 1 do posmarowania
- 50 g płatków migdałowych do posypania
- 50 g mialkiego cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 50 g biszkoptów
- 30 g drożdży

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g mąki
- 200 g masła
- 200 g gęstej śmietany
- 30 g drożdży
- 1 jajko
- 2 żółtka
- kminek
- sól

Sposób przyrządzania

Do mąki dodawać poszczególne składniki, wyrobić ciasto. Po wyrobieniu rozwałkować ciasto na stolnicy i wyrobić podobnie jak kopytko. Uformowane paluszki ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze, posmarować z wierzchu stopionym tłuszczem. Posypać solą i kminkiem i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury ok. 200–220°C na złoty kolor.

Poleca Aleksandra Stawarska, Opole

Paluszki

Bułeczki świnki

Sposób przyrządzenia

Ciasto I: Mąkę wymieszać z drożdżami, jogurtem, mlekiem, jajkiem, cukrem i solą. Zagnieść i odstawić do wyrośnięcia.

Ciasto II: Mąkę zagnieść z masłem i wyrobić. Ciasta mieszać.

Pieczarki i cebulę pokroić w kostkę. Smażyć na oleju. Ciasto rozwałkować na placek o grubości 5 mm. Szklanką wykrawać kółka – głowy. Na połowę nakładać farsz i przykryć resztą kótek. Skleić. Z ciasta kieliszkiem wykrawać kółka, przekrawać na 4 i przyklejać po bokach głów jako uszy. Formować też kulki – ryjki. Lekko spłaszczyć i przyklejać do głów. Ostrzem noża zrobić dziurki. Wbić po 2 goździki (oczy). Odstawić do wyrośnięcia. Układać na blasze. Posmarować białkiem z mlekiem. Piec 20 minut w temperaturze 200°C.

Dodatkowe składniki

- białko
- goździki
- po 1 łyżce mleka i oleju

Rada: Bułki można przygotować również na słodko, np. z chałwą: 250 g chałwy dokładnie mieszać z jajkiem i 1 łyżką śmietanki 30%.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto I

- 400 g mąki
- 14 g drożdży
- 1 jajko
- 200 ml jogurtu
- 100 ml ciepłego mleka
- po 1 łyżeczce soli i cukru

Składniki na ciasto II

- po 150 g mąki i masła

Składniki na farsz

- 300 g pieczarek
- 1 mała cebula
- tłuszcz do smażenia

Bułki czosnkowe

Sposób przyrządzenia

Przygotować zaczyn: Mleko lekko podgrzać, dodać cukier, wkruszyć drożdże, wymieszać, odstawić do wyrośnięcia. Czosnek obrać, posiekać lub przecisnąć przez praskę. Do zaczynu wsypać mąkę, wbić jajko, dodać rozdrobniony czosnek i sól. Wyrobić ciasto; jeśli jest za rzadkie, wsypać jeszcze trochę mąki. Z ciasta formować kulki o średnicy 6–8 cm. Naciąć na krzyż, odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Układać na posypanej mąką blasze, posmarować wodą, piec 20–25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 12–15 sztuk

- 500 ml mleka
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 50 g drożdży
- 2 główki czosnku
- 500 g mąki
- 1 jajko
- 2 łyżeczki soli

Składniki

- 200 g ugotowanych ziemniaków
- 400 g mąki pszennej
- 400 g mąki kukurydzianej
- 50 g drożdży
- 50 g masła
- 4 łyżeczki cukru
- szczypta soli
- tłuszcz do blachy
- 1 jajko
- ziarna do posypania (sezam, słonecznik)

Bułki kukurydziano-ziemniaczane

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać oba rodzaje mąki, drożdże rozpuszczone w 2 szklankach ciepłej wody, masło, cukier i sól. Zagnieść gładkie i elastyczne ciasto, odstawić do wyrośnięcia na 40 minut. Z wyrośniętego ciasta formować bułeczki, ułożyć je na natłuszczonej blaszce, posmarować rozmaconym jajkiem, posypać ziarnami. Odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C, na dnie postawić garnek z gorącą wodą, piec ok. 20 minut.

Poleca Iwona Pierskała, Olesno

Składniki

- 4 szklanki mąki
- 20 g drożdży
- 2 całe jaja
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki masła topionego
- trochę soli
- 1 ½ szklanki mleka letniego

Rogaliki Wandzi

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki rozmieszać dobrze w makutrze, aż ciasto zacznie odstawać od łyżki. Na drugi dzień wyjąć ciasto na stolnicę, rozwałkować, krajać w kwadraciki i robić rogaliki. Układać na blasze wysmarowanej smalcem; jak podrosną, smarować jajkiem i posypać grubym cukrem.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1,5 kg mąki
- sól
- 5 g maku
- olej
- 2 szklanki wody z mlekiem (pół na pół)
- 100 g drożdży
- 5 cebul
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, dodać drożdże, wodę z mlekiem, olej i 2 łyżeczki soli. Wszystko zagnieść na masę, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aby ciasto wyrosło. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na części i każdą rozwałkować na cienkie, okrągłe placki. Posmarować je koncentratem rozrobionym z wodą, posypać posiekaną cebulką i makiem. Blachę posmarować olejem, wyłożyć na nią placuszki i piec partiami na rumiano w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Gotowe, jeszcze ciepłe można posmarować masłem lub sosem paprykowym.

Poleca Iwona Pierskała, Olesno

Placki z cebulą

Pascha

Sposób przyrządzenia

Do ¾ szklanki ciepłego mleka wkruszyć drożdże, wsypać 1 łyżeczkę cukru, 3 łyżki mąki – wymieszać i odstawić na 15 minut, aby podwoiły swoją objętość. Mąkę przesiać do miski, wsypać sól, zrobić dołek i wlać wyrośnięte drożdże. Dodać żółtka, trochę mleka i rozmieszać widelcem. Wlać resztę mleka i wyrabiać rękoma. Jak zacznie „odchodzić” od ręki, wlać stopione i ostudzone masło i dalej wyrabiać ok. 20 minut. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Gdy podwoi swoją objętość, wyłożyć do brytfanki wyłożonej papierem do pieczenia. Gdy znów podrośnie, wstawić do podgrzanego piekarnika i piec ok. 80 minut w temperaturze 180°C. Bułka powinna mieć kolor ciemnożółty.

Pascha, czyli brytfanka, to pieczywo pochodzące z Kresów Południowo-Wschodnich, a dokładnie z dawnego województwa tarnopolskiego (obecnie obwód lwowski). Swą nazwę „pascha” zawdzięcza świętom Wielkiej Nocy. Dlaczego „brytfanka”? Bo piecze się ją w brytfannie, czyli prostokątnej blaszce o wymiarach 25×40 cm.

Składniki

- 1,2 kg mąki pszennej (tortowej)
- 7 żółtek
- 50 g drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 litr mleka
- 1 płaska łyżka soli
- ½ kostki masła

Poleca Stanisława Wierzbą, Opole

Składniki

- 20,5 g drożdży
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 500 g mąki
- 100 g margaryny
- 1 jajko
- szczypta soli
- 150 g mrożonych miękkich owoców (maliny, wiśnie, morele, śliwki itp.)
- 2–3 łyżki cukru
- kilka posiekanych włoskich orzechów

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozkruszyć, wymieszać z 3 łyżkami mleka, cukrem pudrem i 1 łyżką mąki. Połączyć z resztą mleka, odstawić w ciepłe miejsce na ok. 15 minut. Margarynę utrzeć, wbić jajko, utrzeć na jasną masę. Dodać mąkę i rozczyn (musi być mocno spieniony) oraz szczyptę soli, wyrobić gładkie ciasto. Odstawić pod przykryciem do wyrośnięcia na ok. 60 minut. Owoce zasypać cukrem, rozmrozić, osączyć z soku (sok zachować). Ciasto rozwałkować, wyciąć z niego 10 pełnych kółek i 10 „obrączek” ze sporą dziurką w środku. „Obrączki” położyć na pełnych kółkach, by utworzyły się miseczki. Nałożyć do nich owoce z cukrem, wsypać trochę orzeszków. Blachę wyłożyć pergaminem, ułożyć ciasteczka. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Jeszcze ciepłe skropić odłożonym syropem.

Poleca Jarosława Maślany, Brzeg

„Pożegnanie zimy” – ciastka drożdżowe

Ciastka drożdżowe

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać na stolnicy, dodać pokruszone drożdże, żółtka, śmietanę i pokrojone w kostkę masło. Posiekać nożem, następnie zagnieść i wyrobić ciasto. Gdy będzie już gładkie, uformować kulę. Zawinąć w folię spożywczą, wstawić do lodówki na 1 godzinę. Następnie odcinać po porcji schłodzonego ciasta. Szybko rozwałkować i wycinać różne kształty (gwiazdki, serduszka, choinki). Ciastka maczać w roztrzepanym białku, a następnie w cukrze wymieszanym z zapachem migdałowym lub w orzechach również skropionych zapachem migdałowym. Układać na blasze przykrytej pergaminem. Piec przez 20 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 250 g masła śmietankowego
- 3 szklanki mąki
- 2 żółtka
- 30 g drożdży
- 4 łyżki śmietany
- 1 białko
- zapach migdałowy
- gruby cukier do posypania
- 2 łyżki zmielonych orzechów

Papatacze

Sposób przyrządzenia

Drożdże zarobić z mlekiem, 1 łyżeczką cukru i mąką, pozostawić na 10 minut. Dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Zwinąć w kulkę i pozostawić na 30 minut.

Nadzienienie: Margarynę utrzeć z cukrem i dodać resztę składników, dobrze wymieszać. Następnie rozwałkować na stolnicy prostokąt, posypać cukrem, wiórkami masła (margaryny) i posmarować wymieszaną masą. Ciasto zwinąć w rulon i pokroić w 1-cm plastry. Rozłożyć luźno na blasze wyłożonej pergaminem i zostawić do wyrośnięcia na 30 minut. Ciastka piec ok. 20 minut w temperaturze 160°C. Ostudzić i polać roztopioną w kąpieli wodnej czekoladą.

Składniki na polewę

- 50–80 g cukru pudru
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Składniki na ciasto

- 500 g mąki wrocławskiej
- 50 g drożdży
- ½ szklanki mleka
- 50 g cukru
- 80 g margaryny
- 2 jajka
- szczypta soli

Składniki na nadzienie

- 100 g rodzynek
- 100 g migdałów lub orzechów
- 1 łyżka skórki pomarańczowej
- trochę cynamonu
- 50 g cukru
- 30 g margaryny
- sok z cytryny

Składniki

- 500 g pełnoziarnistej mąki pszennej
- 40 g drożdży
- ½ łyżeczki płynnego miodu
- 4 łyżki oleju
- 400 g cebuli
- 2 łyżki masła lub margaryny
- 1 rozmącone jajko
- tłuszcz do blachy
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Mąkę wsypać do naczynia, pośrodku zrobić dołek, wlać do niego drożdże roz-tarte z miodem i 2–3 łyżkami ciepłej wody. Odstawić na 20 minut w ciepłe miejsce. Wlać 1–1¼ szklanki ciepłej, przegotowanej wody i olej, zagnieść ciasto. Odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, podsmażyć na rozgrzanym maśle lub margarynie, osączyć z nadmiaru tłuszczu. Ciasto podzielić na 15 równych części. Na podsypanej mąką stolnicy rozwałkować każdą z nich na prostokąt o wymiarach ok. 6×20 cm. Położyć porcję cebuli, oprószyć solą i pieprzem. Prostokąt zrolować, posmarować po brzegach i na wierzchu rozmąconym jajkiem. Położyć na natłuszczonej blasze, lekko spłaszczyć, odstawić na 15 minut do wyrośnięcia. Piec ok. 25 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Jarosława Maślany, Brzeg

Cynamonowe bułeczki (kanelbullar)

Sposób przyrządzenia

Roztopić masło w rondelku i dodać mleko, wymieszać i podgrzać do temperatury ok. 37°C. W miseczce rozkruszyć drożdże i rozpuścić je, dodać trochę ciepłego mleka. Połączyć z resztą rozpuszczonego masła z mlekiem. Dodać cukier i kardamon, wymieszać dokładnie. Przesiać do miski mąkę, dodać szczyptę soli i zacząć wyrabiać ciasto, stopniowo dodając rozpuszczone drożdże (można użyć robota kuchennego). Wyrabiać, aż ciasto będzie miękkie i gładkie – powinno odchodzić od ręki (w razie potrzeby dosypać po trochu mąki i dokładnie wyrobić). Przykryte ściereczką odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Zrobić farsz – rozpuścić w rondelku masło, dodać cukier puder i cynamon, wymieszać. Wyrośnięte ciasto wyrabiać przez chwilę, podzielić na pół. Rozwałkować na plack o grubości ok. 3 mm, pędzelkiem rozsmarować połowę farszu. Od dłuższej krawędzi zawinąć w roladę i ostrym nożem pokroić na 1,5-cm „ślimaczki”. Ułożyć je (cięciem do góry) na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem, zachowując pomiędzy nimi dużą odległość. To samo zrobić z drugą połową ciasta. Odstawić do wyrośnięcia na kolejne 30 minut. Posmarować bułeczki roztrzepanym jajkiem i posypać cukrem. Piec 8–10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 225°C (termoobieg: 200°C, 10–12 minut).

Poleca Jarosława Maślany, Brzeg

Składniki na ciasto

- 75 g masła
- 250 ml mleka
- 25 g drożdży
- 50 g cukru pudru
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 450–500 g mąki pszennej
- szczypta soli

Składniki na farsz

- 50 g masła
- 50 g cukru pudru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 jajko do posmarowania
- gruboziarnisty cukier do posypania (biały lub trzcinowy)

Babeczki drożdżowo-kruche z nadzieniem pieczarkowym lub bitą śmietaną z owocami

Foremki metalowe według uznania, szerokość 5,5 cm wysokość 2,5 cm

Sposób przyrządzenia

Obrane pieczarki pokroić w grube kawałki: ćwiartki lub połówki. Dusić we własnym sosie, aż odparuje. W międzyczasie doprawić vegetą. Cebulę obrać, pokroić w duże takie same części i podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Po wystygnięciu pieczarki i cebulę zemieć i wyrobić masę. Przyprawić do smaku.

Foremki nie smarować tłuszczem przed pieczeniem. Po pieczeniu wytrzeć papierem ręcznikowym. Z podanych składników wyrobić ciasto. Po 30 minutach rozwałkować (na wysokość 3 mm) i wycinać kółeczka (np. literatką). Foremki wyłożyć kółeczkami, piec w piekarniku w temperaturze 220°C ok. 10–15 minut. Upieczone babeczki nadziewać farszem pieczarkowym i dekorować kropką majonezu, koncentratem pomidorowym i listkiem pietruszki, robiąc „kwiatusek”. Z jednej porcji ciasta wychodzi 110–130 babeczek.

Poleca Małgorzata Jopek, Prószków

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 12 łyżek mleka
- 40 g drożdży
- 300 g margaryny
- 1½ łyżki cukru
- szczypta soli

Składniki na farsz

- 2 kg pieczarek
- 600 g cebuli
- sól, vegeta, maggi

Składniki

- 250 g mąki tortowej
- 2/3 szklanki mleka
- 20 g drożdży
- 1 jajko
- 8 łyżeczek cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 50 g masła
- tłuszcz i mąka do posmarowania blachy
- marmolada do nadziania bułeczek (może być inne nadzienie: grzybowe, z kapustą)
- 1 jajko do posmarowania
- cukier kryształ do posypywania

Sposób przyrządzenia

Drożdże roztrzepać z 1 czubatą łyżeczką cukru, dodać 2 czubate łyżeczki mąki i tyle ciepłego mleka, by roztwór miał konsystencję gęstej śmietany. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Jajko utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Mąkę przesiać, dodać wyrośnięty roztwór, utarte jajko. Wymieszać, a kiedy składniki się połączą, dodać stopiony tłuszcz, dokładnie wyrobić ciasto. Pozostawić je w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Dużą blachę wysmarować tłuszczem, oprószyć mąką. Kiedy ciasto podwoi swą objętość, formować z niego okrągłe placuszki. Na środku położyć 1 małą łyżeczkę marmolady, sklepić, nadając kształt okrągłych bułeczek. Układać na blasze w odstępach (bułki jeszcze wyrosną). Posmarować rozkłóconym jajkiem, posypać cukrem kryształem, odstawić w ciepłe miejsce. Kto lubi, może posypać bułeczki posiekanymi migdałami lub makiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec 20 minut w temperaturze ok. 200°C. Wystudzone bułeczki owinięte w folię spożywczą nadają się do zamrożenia, nie tracą smaku i świeżości. Mogą leżeć w zamrażarce ok. 2 tygodni.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Jagodzianki

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z 1 łyżką cukru i 1 łyżką mąki, rozprowadzić 1 szklanką ciepłego mleka. Rozczyn odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Jajka ubić z cukrem. Do miski z mąką wlać wyrośnięty roztwór – wymieszać, dodać jajka z cukrem i roztopione ciepłe masło (margarynę). Wyrabiać, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Zostawić do wyrośnięcia. Przebrane jagody opłukać na sitku, dokładnie osączyć, przełożyć do salaterki, wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym oraz z bułką tartą. Gdy ciasto wyrośnie, odrywać kawałki wielkości małej bułeczki, rozplaszczać na dłoni, jagody nakładać łyżką; zawijać starannie i zlepić, aby nadzienie nie uciekało. Ułożyć bułeczki w znacznych odstępach na natłuszczonej blasze, zostawić w ciepłe, by bułeczki wyrosły. Następnie posmarować je z roztrzępanym jajkiem z odrobiną mleka i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec aż do chwili, gdy ładnie się zrumienią. Ostudzone, ale jeszcze ciepłe bułeczki posypać cukrem pudrem lub całkowicie wystudzić i polukrować.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 500 g przesianej mąki pszennej
- 2 jajka
- ½ szklanki cukru
- 1 czubata łyżka masła lub margaryny
- 50 g drożdży
- 1 szklanka mleka
- szczypta soli
- nadzienie 500 g jagód czarnych
- 2 łyżki bułki tartej
- 3 łyżki cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1 jajko
- odrobina mleka do posmarowania bułeczek (ewentualnie cukier puder do posypywania)

Świąteczne bułeczki

Sposób przyrządzenia

Mąkę przesiać do miski, zrobić w środku zagłębienie i umieścić tam pokruszone drożdże, dodać cukier i letnie mleko. Zostawić do wyrośnięcia, a następnie dodać jajko, masło i sól. Wyrobić ciasto i ponownie zostawić do wyrośnięcia. Cebulę obrać i posiekać. Boczek drobno pokroić. Ciasto podzielić na 8 równych części, na każdą część położyć 1 łyżeczkę nadzienia i uformować bułeczki. Ułożyć je na wysmarowanej tłuszczem blasze i zostawić do wyrośnięcia na 15 minut. Posmarować bułeczki żółtkiem rozbełtanym z mlekiem i piec 30 minut w nagrzanym piekarniku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 300 g mąki tortowej
- 30 g drożdży
- 30 g boczku
- 2 cebule
- 30 g smalcu
- 1 łyżeczka cukru
- 125 ml mleka
- 1 jajko
- 60 g masła
- margaryna do wysmarowania blachy
- 1 żółtko
- 1/2 szklanki mleka do posmarowania bułeczek
- szczypta soli

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 250 g masła lub margaryny
- 50 g drożdży
- 2 jajka
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1/2 łyżeczki soli

Składniki na farsz

- 500 g pieczarek
- 2 średnie cebule
- 1/3 kostki margaryny
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Drożdże, śmietanę i sól wymieszać, odstawić na 10 minut. Następnie dodać mąkę, jajka i masło. Wyrobić ciasto i chłodzić w lodówce ok. 90 minut. Pieczarki obrać, zetrzeć na dużych oczkach tarki, cebulę posiekać i udusić na margarynie. Połączyć z pieczarkami i doprawić solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować na prostokąty, nałożyć farsz i zawinąć w rulonik. Pokroić na 4-cm kawałki, wyłożyć na posmarowaną blachę i piec na złoty kolor.

Poleca Helena Murańska, Prószków

Paszteciki z pieczarkami

Drożdżówka

Sposób przyrządzenia

1/2 kostki margaryny, 1 szklankę mleka i 1 szklankę cukru należy rozpuścić w garnuszku na ogniu. Następnie 100 g drożdży rozkruszyć w kubku i dodać w palcach trochę cukru i zalać ciepłym mlekiem, tak aby przykryć drożdże, i czekać, aż drożdże podrosną w kubku. Do miski wsypać niecały 1 kg mąki, pozostawić 1 szklankę na kruszonkę. Wbić 2 całe jajka, wlać przestudzony tłuszcz do miski i wyrośnięte już drożdże i całość wyrobić ręką lub łyżką, aż będzie się odrywać od ręki i będą się tworzyć pęcherzyki. Następnie smarować blaszkę tłuszczem i kłaść ciasto do formy na 30 minut, by urosło. Następnie na ciasto posypać kruszonkę. Piekarnik gazowy nagrzać, a następnie włożyć wyrośnięte ciasto do pieca. Piec ok. 20–25 minut lub mniej (trzeba zaglądać do piekarnika: jak ciasto się przyrumienia, to jest już dobre).

Poleca Halina Kurkiewicz, Opole

Składniki na ciasto

Składniki (na 3 długie blaszki)

- 100 g drożdży
- 1 kg mąki
- 2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- szczypta soli
- 1 kostka margaryny
- 2 jajka
- 2 szklanki mleka

Składniki na kruszonkę

- 1/2 kostki margaryny
- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki mąki

Drożdźówka nocna

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki włożyć do miski i pozostawić na noc (nie mieszając).

Na drugi dzień wbić 3 jajka i wymieszać mikserem. Dosypać 500 g mąki, nadal mieszając mikserem. Wlać do formy, a gdy podrośnie, włożyć do zimnego piekarnika i piec ok. 1 godziny w temperaturze 170°C. Ciasto ma dość luźną konsystencję. Ciasto nadaje się do pieczenia z każdymi owocami.

Poleca Koło Gospodyń Wiejskich, Kozielno

Składniki

dzień 1:

- 1/2 szklanki oleju
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka cukru
- szczypta soli

dzień 2:

- 50 g drożdży
- 3 jajka
- 500 g mąki

Składniki

- 150 g masła
- 5 szklanek mleka
- 50 g drożdży
- 1/2 łyżeczki soli
- 10–12 g cukru
- 1 jajko do posmarowania
- 1,5 litra mąki
- 1 łyżka cukru waniliowego
- albo 2 łyżeczki kardamonu lub 0,5 g szafranu w proszku

Sposób przyrządzenia

*M*asło rozpuścić w rondelku, dodać mleko i podgrzać do temperatury 37°C (ma być nieco więcej niż letnie). Drożdże rozpuścić w odrobinie mleka, dodać resztę mleka z masłem, a następnie dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto (maszyną do ciasta albo rękoma), aż ciasto nie będzie się przyklejało do kantu miski. Ciasto ma być wolne, ale nie za miękkie i nie za twarde. Położyć ciasto na 30 minut do wyrośnięcia i przykryć ściereczką. Po wyrośnięciu zagnieść ciasto lekko, podzielić na 3 albo 4 części, każdą część podzielić, potem na 3 części i zapleść warkocz, położyć na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia albo posmarowaną lekko masłem i pozostawić ponownie do wyrośnięcia na 30 minut. Następnie posmarować rozbełtanym jajkiem, można posypać cukrem granulowanym. Piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 200°C na dole piekarnika ok. 20 minut. Należy pamiętać, że każdy piekarnik jest inny, trzeba zawsze sprawdzić wykalczką pod koniec pieczenia, czy już jest dobre.

Poleca Romana Pawleta, Opole

Plecione drożdźówki

Drożdźówki z cukrem

Sposób przyrządzenia

*M*asło rozpuścić w rondelku, dodać mleko i podgrzać do temperatury 37°C (trochę cieplejsze niż letnie). Cukier zmieszać z drożdżami, dodać połowę mąki, czyli 4 do 4 1/2 szklanki mąki, zagnieść maszyną do ciasta albo rękoma, następnie dodać resztę mąki i znów zagnieść. Ciasto może się troszkę kleić do rąk, wtedy pozostawić je na 5 minut w spokoju. Ma być wolne (mięciutkie) i ciepłe. Nie pozostawiać go do wyrośnięcia, tylko od razu zagnieść i pokroić na ok. 16 części. Z każdej części zrobić rulonik ok. 16 cm i jeden koniec tego rulonika przeciągnąć w pętelkę lekko zwiniętą. Poukładać na blaszce pokrytej papierem do pieczenia lub posmarowanej masłem. Pozostawić do wyrośnięcia ok. 25 minut. Posmarować jajkiem, można posypać od razu cukrem granulowanym lub migdałami albo po upieczeniu posmarować stopionym masłem i posypać zwykłym cukrem lub bez smarowania masłem – cukrem pudrem. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 250 lub 275°C 5 minut.

Poleca Romana Pawleta, Opole

Składniki

Składniki na ok. 16 sztuk

- 100 g masła
- 3 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 50 g drożdży
- 8–9 szklanek mąki pszennej
- 1 jajko do posmarowania

Drożdżówki z czekoladą

Sposób przyrządzenia

*D*o naczynia przesiać mąkę, wsypać sól, cukier i drożdże, całość wymieszać. W mące zrobić wgłębienie, wlać w nie mleko i rozmącone jajka. Wyrobić miękkie ciasto. Przełożyć na posypany mąką blat, 5 minut energicznie zagniatą, aż będzie elastyczne. Margarynę pokroić w kostkę, dodać do ciasta po kilka kawałków, cały czas energicznie zagniatą. Kiedy wygniecie się całą margarynę, a na powierzchni ciasta pojawią się małe bąbelki, zawinąć ciasto w folię i włożyć do lodówki na 1 godzinę. Wyjąć, podzielić na 12 części, do każdej wcisnąć kawałek czekolady, zalepić. Drożdżówki można ułożyć bezpośrednio na posypanej mąką blasze albo włożyć do natłuszczonych foremek do babeczek. Postawić w ciepłe miejsce na 30 minut do wyrośnięcia. Posmarować białkiem, piec 13–17 minut w temperaturze 200°C. Po przestygnięciu można polukrować, posypać cukrem pudrem albo ozdobić polewą czekoladową.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 12 sztuk

- 250–300 g mąki
- szczypta soli
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 opakowanie drożdży instant
- 45 ml ciepłego mleka
- 3 jajka
- 120 g margaryny o temperaturze pokojowej
- 1 tabliczka czekolady
- 1 białko do posmarowania

Składniki

- 2½ łyżki margaryny
- 500 g mąki
- 2 opakowania drożdży instant
- 1 łyżeczka soli
- 2–3 łyżki sezamu
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- tłuszcz i mąka do blachy
- 1 białko
- sezam do posypania

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę rozpuścić, ostudzić. Mąkę wymieszać z drożdżami i solą, wsypać sezam. Wlać letnie mleko i rozpuszczoną margarynę, wbić jajko, wyrobić ciasto. Uformować 10 bułeczek, ułożyć na natłuszczonej i posypanej mąką blasze. Blachę wstawić na noc do lodówki na najmniej zimną półkę. Rano posmarować białkiem, posypać sezamem. Piec 5–10 minut w temperaturze 250°C.

Poleca Stefania Piegza, Opole

Sezamówki

Chleb I

Sposób przyrządzenia

*Z*ółty ser pokroić w kostkę. Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać do tego jajka i cukier, rozmieszać. Na chwilę odstawić na bok. W osobnym naczyniu wsypać 3 szklanki przesianej mąki, majeranek, przyprawę do pizzy, do tego wlać drożdże i zostawić na 20 minut. Ciasto dobrze zagnieść i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem pergaminowym. Piec w temperaturze 180°C ok. 30 minut.

Poleca Elżbieta Janikula, Przysiecz

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 2 łyżki przyprawy do pizzy
- 2 jajka surowe
- 100 g drożdży
- 1 łyżka cukru
- sól, pieprz
- 400 ml ciepłej wody
- 300 g sera żółtego (ostrego)

Chleb II

Sposób przyrządzenia

Do miski wlać 1 szklankę letniej wody, następnie wsypać 1 szklankę mąki żytniej i 1/6 kostki drożdży. To wszystko wymieszać i odstawić na noc bez przykrycia. Następnego dnia dodać:

1 kg mąki pszennej, 1 szklankę siemienia lnianego, 1 szklankę otrębów pszennych, 1 szklankę słonecznika, 1 szklankę dyni, 3–4 szklanki wody i 3–4 łyżeczki soli. Wszystkie składniki wymieszać i odstawić do wyrośnięcia na 2 godziny. Po 2 godzinach przygotować 2 foremki, które trzeba nasmarować margaryną i posypać bułką tartą, następnie przełożyć masę, zostawić jeszcze na 30 minut. Po upływie 30 minut piec w temperaturze 180°C przez 20–25 minut, a następnie na termoobiegu w temperaturze 200°C przez 40–45 minut. Piec na najniższym poziomie piekarnika.

Poleca Bernadeta Jaworska, Głucholazy

Składniki

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka mąki żytniej
- 1/6 kostki drożdży
- 1 kg mąki pszennej
- 1 szklanka siemienia lnianego
- 1 szklanka otrębów pszennych
- 1 szklanka słonecznika
- 1 szklanka dyni
- 3–4 szklanki wody
- 3–4 łyżeczki soli

Składniki

- 1 szklanka mąki żytniej
- 1 szklanka letniej wody
- 1/6 ze 100 g drożdży
- 1 szklanka siemienia lnianego
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka pestek dyni
- 1 szklanka otrębów pszennych
- 3–4 szklanki wody
- 1 kg mąki pszennej
- 3–4 łyżeczki soli

Sposób przyrządzenia

1 szklanki mąki żytniej, 1 szklanki letniej wody i drożdży zrobić zaczyn, najlepiej wieczorem. Zostawić na noc bez przykrycia, następnego dnia do zaczynu dodać wszystkie ziarna, wodę, mąkę pszenną i sól, składniki dokładnie wymieszać i pozostawić ciasto do wyrośnięcia (ok. 2 godzin). Dwie podłużne foremki (30 cm) wysmarować cienko tłuszczem, przełożyć ciasto i zostawić do wyrośnięcia (ok. 30 minut). Piec na najniższym poziomie piekarnika 25 minut w temperaturze 180°C, następnie na termoobiegu 45 minut. Po upieczeniu chleb wyjąć z foremek i przechowywać w papierowych torebkach.

Poleca Joanna Gawlik, Prószków

Chleb III

Chleb jasny

Sposób przyrządzenia

Mikserem dokładnie wymieszać wszystkie składniki (końcówką do zagniatania ciasta). Piec 50 minut w temperaturze 200°C. Można podawać z potrawami słodkimi i nie tylko.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 500 g mąki pszennej przesianej przez sito
- 1 paczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli
- 375 ml maślanki

Składniki

- 500 ml maślanki
- 125 ml wody
- 400 g pełnoziarnistych płatków owsianych
- 350 g mąki
- 1–2 łyżki stołowe soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 kostka drożdży
- 2 łyżki stołowe kminku, kolendry, kopru włoskiego

Sposób przyrządzenia

Lecco podgrzać maślanek z wodą. Do dużej miski wsypać płatki owsiane (zostawić 1 łyżkę), mąkę, sól, cukier, kminek, kolendrę i koper. Dodać rozkruszone drożdże i całość dobrze ugnieść mikserem. Pozostawić ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Przez krótki czas ugnieść i uformować okrągły bochenek. Położyć na natłuszczonej blachę do pieczenia, nakłuwać patyczkiem do szaszłyków i posmarować wodą. Posypać płatkami owsianymi i piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 250°C. Następnie piec w temperaturze 200–225°C przez ok. 45–55 minut.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Chleb owsiany

Chleb pszenno-żytni

Sposób przyrządzenia

W dużej misce wymieszać oba rodzaje mąki. Zrobić wgłębienie, wsypać drożdże i cukier. Z podanej ilości wody wziąć ok. ½ szklanki, polać drożdże, zakryć i przez ok. 15 minut w ciepłym miejscu dać ciastu wyrosnąć. Z pozostałymi składnikami tak długo ugniatać, aż przestanie się kleić. Ciasto posypać odrobiną mąki i ponownie dać wyrosnąć (do podwójnej wielkości). Ponownie ugnieść, uformować okrągły bochenek i umieścić na natłuszczonej blasze. Bochenek kilkakrotnie w poprzek naciąć nożem. Posmarować chleb wodą. Piec w temperaturze 225°C przez ok. 50 minut.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 250 g mąki żytniej (typ 1370)
- 300 g mąki pszennej (typ 550)
- 1 kostka drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 150 g letniej wody
- 150 g letniego mleka
- 1 łyżka stołowa oleju
- 1½ łyżeczki soli

Składniki

- 40 g drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 400 g mąki żytniej
- 100 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka zmielonych ziaren kardamonu
- 2 łyżki oleju
- 100 g orzechów włoskich
- olej do wysmarowania formy

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozkruszyć, wymieszać z 1 łyżeczką cukru w 1 szklance letniej wody. Do miski wsypać żytnią i pszenną mąkę, dodać sól, kardamon i 2 łyżki oleju oraz rozczyń. Wyrobić gładkie ciasto (w razie potrzeby dosypać trochę mąki lub dolać nieco wody). Na koniec wsypać rozdrobnione orzechy, przykryć ściereczką, odstawić w ciepłe miejsce na 45 minut. Formę keksówkę posmarować olejem. Ciasto zagnieść jeszcze raz, włożyć do formy, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Na dnie piekarnika postawić garnek z gorącą wodą, ciasto posmarować odrobiną wody. Piec 40 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Marietta Orzeł, Winów



Chleb ziołowy

Sposób przyrządzenia

W misce wymieszać oba rodzaje mąki. Zrobić wgłębienie i wkruszyć drożdże. Wymieszać z cukrem, 4 łyżkami letniej wody i odrobiną mąki. Przykryć i w ciepłym miejscu dać ciastu wyrosnąć (20 minut). Zioła umyć, odsączyć i drobno posiekać. Dodać do ciasta razem z 250 ml letniej wody, do tego dodać sól, kminek, koper włoski, bazylię i masło. Wszystko dobrze wymieszać. Nasmarować ręce mąką i ugnieść ciasto w podłużny bochenek, nożem skośnie naciąć. Na blasze do pieczenia rozłożyć folię aluminiową. Położyć na niej chleb, przykryć i w ciepłym miejscu dać ciastu wyrosnąć. Roztopić nieco margaryny. Połową margaryny nasmarować chleb. W uprzednio nagrzanym piekarniku piec w temperaturze 225°C przez ok. 55 minut. Chleb natłuścić ponownie 10 minut przed końcem pieczenia.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 250 g mąki żytniej
- 250 g mąki pszennej
- 1 kostka drożdży
- 1 szczypta cukru
- 1 łyżeczka kopru
- 1 pietruszka
- 2 szczypiorki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka ziarenek kopru włoskiego
- 1 łyżeczka suchej bazylii
- 75 g margaryny lub masła

Chleb rodzynekowy

Sposób przyrządzenia

Mąkę wsypać do dużej miski i w środku zrobić wgłębienie. Pokruszyć drożdże i dodać cukier (2 łyżeczki). Mleko lekko podgrzać. 125 ml mleka dodać do drożdży i wraz z niewielką ilością mąki zarobić ciasto. Pozostawić przykryte w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Pozostały cukier, mleko, jajka, sól dodać do miski z mąką. Margarynę w postaci wiórków położyć na obrzeżach miski. Zarobić ciasto. Rodzynki umyć i osuszyć papierem kuchennym. Oprószyć je mąką. Następnie zagnieść je razem z ciastem. Gotowe ciasto pozostawić do wyrośnięcia na 30 minut. Wysmarować tłuszczem dużą formę na chleb i przełożyć do niej ciasto. Wierzch ciasta naciąć nożem. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia, aż do momentu, gdy będzie wychodziło trochę ponad formę. Piec przy nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez ok. 60 minut. Po upieczeniu pozostawić jeszcze 5 minut w piekarniku. Gorący chleb posmarować masłem i wyjąć z formy.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

- 100 g mąki
- 1 ½ kostki drożdży
- 200 g cukru
- 375 ml mleka
- 2 jajka
- szczypta soli
- 150 g margaryny
- 250 g rodzynek
- tłuszcz do nasmarowania formy
- masło do posmarowania

Składniki

- 1 kg mąki poznańskiej
- 250 g otrębów pszennych
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 1 łyżka kminku
- 2 łyżki cukru
- 1–1 ½ łyżki soli
- 1 litr mleka
- 100 g drożdży

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w 250 ml ciepłego mleka, dodać cukier i 1 szklankę mąki. Gdy zaczyn wyrośnie, dodawać stopniowo mąkę, mleko, otręby, sól, siemię lniane, kminek, cały czas wyrabiając ciasto łyżką drewnianą. Następnie pozostawić ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia ok. 1 godziny. Przełożyć ciasto do formy posmarowanej margaryną i oprószonej mąką. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 220°C ok. 1 godziny.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Chleb zdrowia



Chleb dla leniwych

Sposób przyrządzenia

Drożdże pokruszyć i mieszać z cukrem i 4 łyżkami ciepłej wody. Odstawić. W misce wymieszać mąkę, sól i otręby, następnie dodać wodę. Mieszać, aż powstanie ciasto. Dodać zaczyn i mieszać. Wlać do wysmarowanych tłuszczem i wysypanych otrębami foremek. Włożyć do zimnego piekarnika i piec 1 godzinę od chwili, gdy temperatura wzrośnie do 200°C.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 6 szklanek mąki
- 2 szklanki otrębów pszennych lub len, słonecznik
- 2 łyżeczki soli
- 4 szklanki letniej wody
- 1 kostka drożdży
- 2 łyżeczki cukru

Chleb z ziarnami

Sposób przyrządzenia

Wymieszać wszystkie składniki na sucho. Do wyżej podanych składników dodać szklankę mleka i 3 szklanki wody, wymieszać (musi być gęste). Przełożyć do 2 foremek i wstawić na 1 godzinę do ciepłego (nie gorącego) piekarnika. Po 1 godzinie włączyć piec na temperaturę ok. 180°C i piec 50–60 minut.

Poleca Barbara Perka, Prószków

Składniki

- 1 kg mąki
- 150 g otrębów (dowolnie jakich)
- 5 łyżek pestek dyni
- 5 łyżek słonecznika
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 3 łyżki sezamu
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 paczki suchych drożdży

Składniki

- 50 g drożdży
- 2 szklanki wody (temperatura 37°C)
- 1½ łyżeczki soli
- 500 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki stołowe cukru
- 200 g mąki grahamowej
- 1 litr mąki pszennej
- 1 jajko do pędzlowania (nie musi być, można posmarować przed włożeniem do piekarnika zimną wodą)
- ziarenka dyni, maku, sezamu albo inne

Sposób przyrządzenia

Drożdże rozpuścić w małej ilości wody, wtedy dodać resztę wody, a następnie kolejno pozostałe składniki. To wszystko wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia na 30–40 minut. Ciasto wyrobić na kształt rulonu i pokroić na 3–4 cm kawałki. Uformować kulki i położyć na blaszkę, przykryć ściereczką i pozostawić znowu na 30–40 minut. Po wyrośnięciu bułeczek smarować je lekko zimną wodą albo rozbitym jajkiem i posypywać ziarenkami do wyboru. Nagrząć piekarnik do temperatury 200°C i ułożyć bułeczki, zmniejszyć temperaturę do 175°C, piec ok. 30–40 minut.

Poleca Romana Pawleta, Opole

Bułeczki na śniadanie

Bułki codzienne

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać z 40 g wody. Wymieszać dokładnie wszystkie składniki, stopniowo dodając drożdże. Kiedy ciasto będzie gładkie i powstanie z niego kula, przełożyć do miski, przykryć folią i odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Następnie podzielić ciasto na 9 części, z każdej uformować bułkę. Posmarować olejem. Drewnianym patyczkiem obsypanym mąką zrobić w każdej bułce przedziałek. Pozwolić wyrośnąć kolejne 45 minut. Rozgrzać i naparować (spryskać wodą wewnątrz piekarnika lub wstawić wcześniej blaszkę z wodą) piekarnik do temperatury 175°C, piec bułki do momentu, aż zbrązowieją.

Bułki są wyjątkowo smaczne i długo zachowują świeżość.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 300 g mąki pszennej (typ 550/650)
- 20 g świeżych drożdży
- 40 g letniej wody
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 120 g ugotowanych ziemniaków przeciśniętych przez praskę
- 20 g miękkiego masła
- 60 g wody

Duńskie oponki nadziewane gorzką czekoladą

Sposób przyrządzenia

*M*leko lekko podgrzać. Wkruszyć drożdże, dodać 1 łyżkę mąki, 1 łyżeczkę cukru. Wymieszać i wlać do ciepłego mleka, by powstał zaczyn o konsystencji gęstej śmietany. Zaczyn przykryć i odstawić na 20 minut w ciepłe miejsce. Resztę mąki pszennej przesiać do miski. Dodać pozostały cukier, sól i wyrośnięty zaczyn. Wbić jajka. Wlać resztę mleka i dobrze wyrobić. Ciasto rozwałkować na prostokąt 20x30 cm. Rozłożyć na nim masło pokrojone na wiórki. Kilkakrotnie złożyć je i ponownie lekko rozwałkować. Gotowe ciasto włożyć na 10–15 minut do lodówki. Schłodzone ciasto cienko rozwałkować. Placek pociąć na 10 kwadratów. Na każdym położyć kawałek czekolady. Rogi zawinąć do środka. Ciastka położyć na blasze przykrytej pergaminem i piec ok. 25 minut w temperaturze 180°C.

Poleca Iwona Królik, Raszowa

Składniki

Składniki na 10 sztuk

- 1½–2 szklanki mąki pszennej
- 2/3 szklanki (ok. 150 ml) mleka
- 250 g drożdży
- 2 jajka
- 1 kostka (200 g) masła lub margaryny
- 2 łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli
- 1½ tabliczki gorzkiej czekolady

2. Inne chleby i bułki niedrożdżowe

Składniki

- 8 dojrzałych bananów
- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 3 szklanki mąki
- 2 łyżeczki sody
- 2 łyżeczki soli

Sposób przyrządzenia

*B*anany utrzeć na masę, aby nie było grudek. Osobno wbić jajka, rozbić, dodać mąkę wymieszaną z sodą i solą, wyrobić. Dodać masę bananową – lekko wymieszać. Zaraz piec na złoty kolor.

Poleca Bożena Kubiś, Opole

Chleb bananowy

Chleb pszenno-żytni na zakwasie

Sposób przyrządzenia

Zakwas: Do garści mąki dolać tyle letniej, przegotowanej wody, by powstał zaczyn o konsystencji gęstej śmietany. Postawić w ciepłe. Dwa razy dziennie zamieszać od dna – powinno bąbelkować. Codziennie przez 4 kolejne dni dosypywać po garści mąki, dolewając tyle wody, by utrzymała się konsystencja. Na piąty dzień zakwas jest gotowy.

Chleb: W plastikowym, porcelanowym lub szklanym (nie metalowym!) naczyniu wymieszać oba rodzaje mąki, otręby, kminek, sól i cukier. Dodać 3 łyżki zakwasu (resztę włożyć do słoika, zakręcić i schować do lodówki na następny raz, może stać ok. 2 tygodni), wlać ok. 1 litra letniej przegotowanej wody, wymieszać ręką. Przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 2 godziny. Dwie formy (keksówki lub inne, ale podobnej wielkości) wysmarować tłuszczem, posypać tartą bułką. Nałożyć ciasto, posmarować olejem, przykryć formy ściereczką, odstawić na 8–12 godzin w ciepłe miejsce. Piec 75–80 minut w temperaturze 200°C.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na zakwas

Składniki na zakwas na 2 bochenki

- 5 garści żytniej mąki

Składniki na chleb

- 500 g mąki pszennej razowej
- 500 g mąki żytniej
- 1 szklanka otrębów
- 1–2 łyżeczki ziaren kminku
- 3 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru
- 3 czubate łyżki zakwasu
- olej
- tłuszcz i bułka tarta do formy

Kajzerki

Sposób przyrządzenia

4 łyżki otrębów zalać jogurtem. Pozostałą ilość otrębów zemleć na drobny puch. Dodać skrobię, mąkę, proszek, sól, rozbełtane jajka i otręby z jogurtem. Wykładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmarować odłożonym jajkiem. Posypać ulubionymi przyprawami lub zostawić czyste. Piec w temperaturze 170°C ok. 20 minut (na ostatnie 5 minut włączyć termoobieg, żeby bułeczki się z wierzchu przyrumieniły). Wystudzić na kratce. Przechowywać w szczelnym pojemniku. Wychodzą płaskie bułeczki.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

Składniki na 5–6 bułeczek

- 9 łyżek otrębów owsianych
- 2½ łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzianej)
- 2 jajka (zostawić 1 łyżkę jajek do posmarowania bułeczek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól (może być ziołowa)

Składniki

- 40 g zakwasu chlebowego: suchy, naturalny
- 700 g mąki pszennej (typ 650)
- 500 g wody o temperaturze ok. 30°C
- 10 g (2 płaskie łyżeczki soli)

Chleb prawdziwy „pszenny”

Sposób przyrządzenia

Do wody wsypać suchy zakwas i ok. 350 g (połowę) mąki i wymieszać mikserem, nasadkami do ubijania, na maksymalnych obrotach przez 3 minuty. Następnie dodać sól i pozostałą mąkę. Mieszać ręcznie do połączenia składników (ok. 2 minut). Przełożyć do foremki z powłoką nieprzywierającą lub silikonową i odstawić do wyrośnięcia (temperatura pokojowa, ok. 22°C, na 24 godziny, można wstawić do piekarnika). Włączyć piekarnik, nastawiając czas na 60 minut i temperaturę 200°C. Ze względu na różne szybkości nagrzewania piekarników, należy piec chleb w temperaturze 200°C przez ok. 30–40 minut. Po upieczeniu wyjąć na kratkę do ostudzenia.

Poleca Andrzej Kozioł, Opole

Tort chlebowy

Sposób przyrządzenia

8 żółtek ucierać z ½ szklanki cukru, dodać 2 szklanki chleba utartego na tarce, do smaku dodać gorzkich migdałów lub aromatycznych przypraw i po trochu dodawać pianę ubitą z 8 białek.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 8 jajek
- ½ szklanki cukru
- 2 szklanki tartego chleba
- gorzkie migdały
- aromatyczne przyprawy

Paluchy serowe z kolendrą

Sposób przyrządzenia

Mąkę, proszek do pieczenia, sól i cukier wymieszać w naczyniu. Wbić jajka, dodać twarożek oraz nasiona kolendry, ręcznie zagnieść gładkie ciasto. Podzielić je na 8–10 części, z każdej uformować gruby paluch. Kłaść ostrożnie na grubo natłuszczonej blasze, ewentualnie posypać ulubionymi ziarnami, wciskając je trochę w ciasto. Piec ok. 20 minut w temperaturze 200°C, ostudzić na kratce kuchennej.

Poleca Stanisława Mędelka, Dobrzeń Wielki

Składniki

- 500 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 jajka
- 400 g tłustego twarożku
- 1–2 łyżki ziaren kolendry
- tłuszcz do blachy
- ewentualnie ulubione ziarna do posypania (sezam, siemię lniane)

Notatki

XXIII

Nalewki i inne napoje alkoholowe



Notatki

1. Nalewki

Cytrynówka I

Sposób przyrządzenia

Do słoika 900 ml miodu wielokwiatowego lub innego nektarowego (ale nie spadziowy i nie gryczany z uwagi na zbyt wyrazisty smak i zapach) dodać: sok odcisnięty z 2 kg cytryn, przefiltrowany przez poczwórną gazę (powinno go być ok. 500 ml), wymieszać z miodem, a następnie dodać do tej mieszaniny: 500–750 ml białego wytrawnego wermutu. Wszystko razem wymieszać i dodać do tego jeszcze: 500 ml rumu (uwaga: rodzaj rumu i jego zapach decyduje o smaku i zapachu końcowego produktu). Wszystko razem wymieszać i dodać do tego jeszcze 1 litr spirytusu 95%. Całość razem wymieszać i odstawić na ok. 6 miesięcy do ciemnego pomieszczenia, które należy co jakiś czas odwiedzać i obejrzawszy naczynie, solidnie nim kilka razy potrząsnąć. Na kilka tygodni przed upływem okresu dojrzewania pozwolić, aby płyn pięknie się sklarował, a na dole butli zebrał się biały osad. Ma on znaczną wartość leczniczą i może być stosowany w wypadkach przeziębień i dolegliwości dróg oddechowych, jako środek wspomagający kurację. Dlatego wypada ostrożnie odciągnąć wężykiem z dołu butli warstwę osadu, a pozostałość rozlać do karafek.

Poleca Józef Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 900 ml miodu wielokwiatowego lub innego nektarowego
- sok z 2 kg odcisniętych cytryn
- 500–750 ml wermutu białego wytrawnego
- 500 ml rumu
- 1 litr spirytusu 95%

Cytrynówka II

Składniki

- 1½ szklanki soku z cytryny (8–10 sztuk)
- 1 litr spirytusu
- 3 szklanki cukru
- 1 szklanka wody

Sposób przyrządzenia

Obrać najpierw tylko skórkę żółtą (cienka warstwa, bez białego) cytryn i zalać spirytusem na 2 dni. Wycisnąć sok (powinno być 1½ szklanki). Rozpuścić w gotowanej ciepłej wodzie cukier i połączyć z sokiem (woda, sok i cukier to powinno być 1,5 litra roztworu). Następnie wszystko połączyć razem, tj. roztwór wody, soku i cukru oraz skórki zalane spirytusem, i pozostawić na 2 tygodnie. Przecedzić i pozostawić na dalsze 2 tygodnie w chłodnym miejscu. Powinno się otrzymać 2 litry cytrynówki.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Nalewka cytrynowa

Sposób przyrządzenia

Skórkę cytryn bardzo dokładnie umyć (przed obraniem można je na 30 minut włożyć do letniej wody), obrać cieniutko 5 cytryn tak, aby nie zostawić na nich białego miąższu. Cytryny powinny być świeże, nieobeschnięte. Wrzucić do gąsiorka. Wlać 2 litry spirytusu. Dobrze zamknąć. Pozostawić na dobę. 1 kg cukru zalać 1 litrem wody. Zagotować syrop, starannie go odszumowując. Gdy się kilka razy zagotuje, wlać go do wazy. Gorący, zalać powoli nalewką cytrynową przefiltrowaną przez bibułę filtracyjną. Skórki wyrzucić. Mieszać przez chwilę, aby się spirytus z cukrem dobrze połączył. Trzeba zachować następujący porządek: lać spirytus koniecznie do syropu, gdy się postąpi odwrotnie, nalewka będzie mętna. Filtrować jej nie trzeba, wystarczy tylko przelać do butelek. Dobrze zakorkować. Po 2 dniach będzie jak kryształ. Odstawić na 1 miesiąc (tyle wynosi czas dojrzewania).

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 5 cytryn
- 2 litry spirytusu
- 1 kg cukru
- 1 litr wody

Nalewka truskawkowa

Sposób przyrządzenia

Truskawki opłukać, usunąć szypułki i osuszyć. Włożyć do słoja, przesypując cukrem. Odstawić na 2 godziny, aby truskawki puściły sok, zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i delikatnie nim potrząsnąć. Odstawić w ciepłe miejsce na 2 miesiące. Zlać spirytus do osobnego naczynia. Cytryny wyszorować szczoteczką, sparzyć gorącą wodą. Z 1 cytryny ściąć cienko skórkę (bez albedo, czyli białej skórki), z obu wycisnąć sok. Skórkę i sok dodać do nalewki, potrząsnąć naczyniem. Odstawić w ciemne i chłodne miejsce na 6 miesięcy do sklarowania.

Składniki

- 1 kg dojrzałych truskawek
- 250 g cukru
- 500 ml spirytusu 70%
- 2 cytryny

Poleca Koło Gospodyń Wiejskich Kozielno

Składniki

- 250 g derenia (bardzo dojrzałe owoce, które po opłukaniu i wysuszeniu nadają się do dalszej obróbki)
- 1 liter wódki 45%
- 100 ml spirytusu
- 100 ml wody
- 100 g cukru
- 50 g suszonych czarnych jagód

Sposób przyrządzenia

Derenie opłukać, utłuc, wsypać do gąsiorka, dodać suszone czarne jagody (mogą być mrożone – 100 g), zalać wódką, odstawić w ciepłe miejsce na 4 tygodnie. Do syropu przyrządzonego z wody i cukru dodać (zanim zastygnie) spirytus. Wódkę z derenia przesączyć przez bibułę do naczynia z syropem i spirytusem (nigdy odwrotnie), odstawić na 24 godziny. Rozlać do butelek i odłożyć w ciemne miejsce na co najmniej 6 miesięcy. Uzyskana nalewka osiąga moc do 35%. Dereń odzyskany z tej receptury może służyć, jako składnik marynaty do dziczyzny ewentualnie jako produkt do ciast. Do tego przepisu świetnie nadaje się miód spadziowy lub rzepakowy zamiast cukru, poprawia to walory smakowe nalewki.

Poleca Paweł Pyplacz, Kluczbork

Nalewka z derenia jadalnego II

Sposób przyrządzenia

Kilogram dojrzałych, umytych i oczyszczonych owoców derenia lekko nagnieść i wsypać do słoja. Zalać 500 ml spirytusu i 500 ml wódki. Słój szczelnie zamknąć i odstawić na 6 miesięcy w ciepłe i ciemne miejsce. Przefiltrować, dodać 100 g jasnego płynnego miodu, wymieszać i odstawić na miesiąc. Ponownie przefiltrować, rozlać do butelek i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców derenia
- 500 ml wódki
- 500 ml spirytusu
- 100 g jasnego płynnego miodu

Poleca Paweł Pyplacz, Kluczbork

Składniki

- 2 kg dojrzałych owoców derenia
- 50 g suszonej czernicy
- 3 łyżki domowego dżemu z czarnej jagody
- 1 liter czystej wódki
- 1 liter spirytusu

Sposób przyrządzenia

2 kg dojrzałych, lekko zgniecionych lub nakłutych owoców derenia, 50 g suszonej czernicy lub 3 łyżki domowego dżemu z czarnej jagody zalać 1 litrem czystej wódki i 1 litrem spirytusu. Szczelnie zamknięte naczynie stawiać w słonecznym miejscu na 2 miesiące, co parę dni wstrząsając. Po tym okresie zlać nalew do innego naczynia, aby wytrącił się osad. Po 2 tygodniach klarowną wytrawną nalewkę zalać do butelek i odstawić na 6 miesięcy do ciemnej i chłodnej piwniczki.

Owoce pozostałe po zlanu nalewki zasypać cukrem (2 szklanki) i potrząsając co 2–3 dni naczyniem wystawić na działanie promieni słonecznych na okres minimum 3 tygodni. Uzyskany likier dereniowy może służyć do dosłodzenia nalewki wytrawnej (maksymalnie pół szklanki likieru na 1 liter nalewki wytrawnej). Likier uzyskany po tym zabiegu jest kwintesencją smaku i zapachu derenia jadalnego. Można używać go do produkcji ciast, sosów, „dosmaczania” lodów i produkcji nalewek wielosmakowych. Jego konsumpcja z gorącą kawą przy płonącym kominku nie wymaga reklamy.

Poleca Paweł Pyplacz, Kluczbork

Nalewka z derenia jadalnego III

Nalewka waniliowa I

Sposób przyrządzenia

*R*ozkruszyć strączki wanilii. Zmieszać je z cukrem waniliowym, zalać spirytusem i odstawić na 3 tygodnie. Zagotować wodę z cukrem, dodać wermut. Dolać do spirytusu z wanilią. Następnie odstawić na kolejny tydzień. Przefiltrować, przełożyć do butelek. Nalewka (zawartość alkoholu wynosi 51%) jest już gotowa do picia.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 2 laski wanilii
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka cukru brązowego
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka białego, wytrawnego wermutu
- 500 ml spirytusu

Składniki

- 250 ml koniaku
- 250 ml spirytusu
- 250 ml czystej wódki
- 500 g cukru
- 1 laska wanilii
- 1 duży migdał
- 1 łyżeczka z cytryny
- starta skórka z 1 cytryny
- 1 goździk
- 500 ml wody

Sposób przyrządzenia

*W*anilię i migdał drobno posiekać. Dodać startą skórkę z 1 cytryny, przełożyć do naczynia, zalać spirytusem i wódką. Odstawić na 1 miesiąc, pamiętając o wstrząsaniu. Zlać nalew i sfiltrować. Przyrządzić syrop z cukru i wody, dodać sok z cytryny.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka waniliowa II

Chrzanówka

(znakomity dodatek do mięs i wędlin)

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie te składniki połączyć ze sobą i zostawić na 5 dni. Po tym czasie odlać nastaw, przefiltrować, osłodzić 1 łyżką miodu i ewentualnie dodać sok z cytryny lub samą skórkę z cytryny. Można zacząć degustować nalewkę.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 250 ml spirytusu
- 500 ml chłodnej, przegotowanej wody
- 10 cm korzenia chrzanu, obrany i przecięty wzdłuż na pół

Składniki

- 2 kg bardzo dojrzałych, wydrylowanych (odpestkowanych) krajowych moreli
- 500 ml przegotowanej, schłodzonej wody
- 2 litry spirytusu 95%
- 300 g cukru
- 700 ml (1 butelka) słodkiego białego wina

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki ze sobą połączyć i zostawić na 4 tygodnie. Po tym czasie odlać nalewkę i przefiltrować przez naturalną watę lub gazę (czynność ta trwa bardzo długo i można ją kilka razy powtórzyć, ale i tak płyn nigdy nie będzie w pełni klarowny). Można degustować.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Morelówka

Nalewka na chleбку świętojańskim

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, zostawić na 2 miesiące. Po tym czasie płyn zlać. Powstała nalewka o zawartości 38% alkoholu.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 300 g strąków chlebaka świętojańskiego (owoc egzotyczny w formie strąka, pochodzi z krajów Basenu Morza Śródziemnego lub Azji) lub mączki o nazwie karob
- 500 ml spirytusu 95%
- 750 ml wody przegotowanej, schłodzonej wody
- 1–2 łyżki miodu

Składniki

- 1,5 kg czerwonych porzeczek od-szypulkowanych (mocno dojrzałych)
- 1 litr spirytusu 95%
- 500 ml wody przegotowanej, schłodzonej wody

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, zostawić na 4 miesiące. Po tym czasie zlać nastaw, a owoce zasypać cukrem (ok. 200 g). Powstały syrop zlać po 10 dniach i połączyć z nastawem. Powstanie 1,9 litra 36% nalewki. Można ją jeszcze rozcieńczyć w 500 ml wody.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka porzeczkowa

Nalewka jarzębinowa I

Owoce muszą być przemrożone. Wczesne przymrozki powodują, że owoce jarzębiny tracą sporą część cierpkiego smaku i są wspaniałym surowcem do produkcji nalewek. Można również owoce jarzębiny przemrozić w zamrażarce.

Sposób przyrządzenia

*W*ysypać do gąsiorka przemrożone, opłukane jagody jarzębiny i 3 pokrojone suszone śliwki, wlać wódkę, odstawić na okres 3 tygodni. Do syropu przyrządzonego z wody i cukru dodać (zanim ostygnie) spirytus. Nalewkę jarzębinową przesączyć przez bibułę do naczynia z syropem i spirytusem (nigdy odwrotnie), odstawić na 24 godziny. Rozlać do butelek. Gotową nalewkę przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

Poleca Paweł Pyplacz, Kluczbork

Składniki

- 250 g jagód jarzębiny
- 1 litr wódki 45%
- 100 ml spirytusu
- 100 ml wody
- 100 g cukru
- 3 suszone śliwki

Składniki

- 1 kg owoców jarzębiny zebranych po pierwszych przymrozkach
- 500 g cukru
- 1 cytryna
- 1 litr wódki (lub wersja mocniejsza – 1 litr spirytusu)

Sposób przyrządzenia

1 kg owoców jarzębiny zebranych po pierwszych przymrozkach, oczyszczonych, umytych i osuszonych, podpiec na blasze w piekarniku, wysypać do słoja, dodać 500 g cukru i dobrze wymieszać. Wycisnąć sok z 1 cytryny i wszystko razem zalać 1 litrem wódki lub, jeśli ktoś lubi mocniejszą wersję, 1 litrem spirytusu. Szczelnie zamknąć i odstawić na 3 tygodnie w ciepłe miejsce, następnie zlać nalewkę, odcisnąć owoce. Płyn przefiltrować i rozlać do butelek. Nalewka jarzębinowa według tego przepisu ma piękny, różowawy kolor, wykwintny zapach, ale jest zbyt esencjonalna i słodka. Po rozlaniu do butelek zakorkować, przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Owoce jarzębiny, jak i derenia mogą służyć do realizacji przeróżnych przepisów kulinarnych.

Poleca Paweł Pyplacz, Kluczbork

Nalewka jarzębinowa II

Anyżówka

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wsypać do gąsiorka, wlać wódkę, szczelnie zamknąć i odstawić naczynie w ciepłe miejsce na 30 dni, często nim wstrząsając. Po tym czasie przecedzić wódkę przez bibułę filtracyjną lub watę bawełnianą i rozlać do butelek. Pić co najmniej po 1 miesiącu, lecz im dłużej stoi, tym lepsza się staje. Barwa wódki złościstobrunatna, aromat i smak swoisty – anyżowy. Dobra na trawienie. Pije się ją, gdy osiągnie temperaturę ok. 4°C.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów



Składniki

- 20 g owoców anyżu
- 1 laska wanilii lub torebka cukru waniliowego
- 5 goździków
- skórka z 1 cytryny (bardzo dobrze umyta i sparzona, bardzo cienko skrojona)
- 2 łyżeczki cukru
- 1/3 łyżeczki kwasu cytrynowego
- 1 litr wódki czystej (45%)

Składniki

- 1 litr spirytusu (96%)
- 200 g brązowego cukru kandyzowanego
- 200 ml miodu lipowego lub wrzosowego
- 800 ml wody źródlanej lub mineralnej (niegazowanej)
- 15 jagód jałowca
- 5 listków ziela angielskiego
- 10 goździków
- 20 ziarenek kardamonu (rozniecionych)
- 1/2 laski wanilii (pokroić)
- 1 laska cynamonu lub 1 łyżeczka zmielonego cynamonu
- 1 łyżeczka suszonego arcydzięgla albo świeżego korzenia arcydzięgla z przełomu maja i czerwca
- 1 łyżeczka suszonego korzenia rzewienia (rabarbaru) albo kawałek świeżego korzenia rzewienia
- 10 listków świeżej mięty albo 1 łyżeczka suszonej mięty
- 10 listków świeżej melisy albo 1 łyżeczka suszonej melisy
- 2 listki bazylii albo pół suszonej bazylii
- 1 gałązka rozmarynu (5 cm) albo pół suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka kwiatu lawendy
- skórka z cienko skrojonej pomarańczy (pokrojona w cienkie paseczki)
- skórka z cienko skrojonej cytryny (pokrojona w cienkie paseczki) i sok wyciśnięty z 1 cytryny
- szczypta szafranu
- 10 pędów młodych przyrostków sosny z maja
- po 5 pędów młodych przyrostków świerka i jodły

Nalewka „Myśliwska”

Sposób przyrządzenia

Cukier rozpuścić w wodzie, gotując do osiągnięcia wrzątku. Gdy powstały w ten sposób syrop ostudzi się do temperatury 38°C, rozpuścić w nim miód (miodu nie wolno gotować). Następnie wrzucić pozostałe składniki i wszystko razem zalać spirytusem. Pozostawić na 2 miesiące. Potem zlać, przecedzić i pozostawić na kolejnych 6 miesięcy. Następnie przefiltrować i rozlać do butelek ze szkła ciemnego. Powstałą nalewkę podawać schłodzoną, z lodówki.

Poleca Bernard Klimek, Krasiejów

Nalewka egzotyczna

Sposób przyrządzenia

*S*kroić drobno suszone owoce (wcześniej je umyć) i zalać je w butli lub małym gąsiorku spirytusem, zamknąć szczelnie naczynie i odstawić na 4 tygodnie, często nim potrząsając. Po tym czasie nalewkę przecedzić przez gęste sito lub watę bawełnianą, przelać do drugiego naczynia, dodać syrop zrobiony z cukru i wody z rozpuszczonym kwasem cytrynowym, wymieszać i odstawić pod przykryciem na dalsze 6 miesięcy. Następnie przecedzić przez watę bawełnianą lub gęste płótno i rozlać do butelek. Nalewka ma barwę jasnobrunatną, unikatowy, łagodny, egzotyczny aromat i smak. Zawartość cukru ok. 25%. Pije się ją, gdy osiągnie temperaturę 14–16°C.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 100 g fig suszonych
- 50 g daktyli
- 20 g rodzynek
- 50 g chleba świętojańskiego (karob)
- 2 laski wanilii
- 100 g suszonych moreli
- 1,6 litra spirytusu (60%)
- 400 g cukru
- 600 ml wody
- 15 g kwasu cytrynowego

Składniki

- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 goździki
- 1 laska wanilii lub 1 fiołka esencji waniliowej
- skórka z 1 pomarańczy (bardzo dobrze wymytej i wyparzonej) cienko skrojona
- 500 ml spirytusu (95 %)
- 200 ml wody
- 200 ml syropu brzoskwińowego (kupić)
- 200 ml syropu malinowego (kupić)
- 200 ml syropu z porzeczek czarnych (kupić)
- 10 ml miodu pszczelego
- 1/3 łyżeczki kwasu cytrynowego

Kordiał staropolski

Sposób przyrządzenia

*D*o gąsiorka włożyć przyprawy wraz z pokrojoną skórką z pomarańczy, zalać mieszaniną spirytusu i wody, szczelnie zamknąć i odstawić na 5 dni, przecedzić, dodać syropy i miód, po wymieszanii odstawić na 2–3 tygodnie. Po tym czasie przecedzić kordiał przez bibułę filtracyjną lub watę bawełnianą i rozlać do butelek. Kordiał ma barwę czerwoną, aromat i smak owocowo-korzenny. Zawartość cukru ok. 26%. Pije się ją, gdy osiągnie temperaturę 12–14°C.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 2 litry malin
- 500 g cukru pudru
- 500 ml spirytusu
- 500 ml miodu

Sposób przyrządzenia

2 litry malin na 24 godziny zasypać 500 g cukru pudru. Następnie wlać 500 ml spirytusu i odstawić na 1 tydzień. Należy przecedzić, a resztę (wytloki) zalać 500 ml miodu i odstawić na 3 tygodnie. Następnie wycisnąć i połączyć te dwie nalewki, odstawić na 3 miesiące.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Herbaciana z Bukowiny

Sposób przyrządzenia

*W*1 szklance wrzącej wody parzyć przez 10 minut 30 g czarnej herbaty. Przecedzić przez sitko. Do tak zaparzonej herbaty dodać ½ szklanki cukru, sok z połówki cytryny i 3 łyżki soku malinowego. Wszystkie składniki wymieszać. Napar ostudzić. Dodać ½ szklanki wódki i ½ szklanki rumu. Wlać do dużej butelki. Wymieszać, wstrząsając butelką. Dobrze zakorkować. Postawić w ciemnym i chłodnym miejscu na 3 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 30 g czarnej herbaty
- ½ szklanki cukru
- sok z połówki cytryny
- 3 łyżki soku malinowego
- 500 ml wódki 45%
- ½ szklanki rumu

Składniki

- 100 g dobrej gatunkowo kawy
- 1 litr wódki 45%

Sposób przyrządzenia

100 g kawy ziarnistej wsypać do gąsiorka. Wlać 1 litr wódki. Dobrze zamknąć. Postawić w ciepłym miejscu na 1 tydzień. Po tym czasie rozlać do butelek, filtrując przez bibułę filtracyjną. Dobrze zakorkować. Odstawić na 3 tygodnie.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Kawowa wytrawna

Kawówka

Sposób przyrządzenia

50 g dobrej gatunkowo kawy po zmieleniu zaparzyć, tak aby było 250 ml naparu. Równolegle zagotować 500 ml wody, wsypując do niej 500 g cukru, tak aby uwarzyć syrop. 1 litr spirytusu, 250 ml rumu i 1 laskę przeciętej wzdłuż wanilii zmieszać razem z naparem z kawy. Butlę dobrze zamknąć. Postawić na 1 miesiąc. Po tym czasie wyjąć wanilię i wyrzucić. Resztę, dobrze już wytrawioną, zlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 3 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 50 g dobrej gatunkowo kawy ziarnistej
- 500 ml wody
- zagotować z 500 g cukru 1 litr spirytusu
- 250 ml rumu
- 1 laska wanilii

Składniki

- 200 g niskotłuszczowego, zmielnego kakao
- 1 litr spirytusu 95%
- 1 litr chłodnej, przegotowanej wody
- 2 opakowania cukru waniliowego (32 g)

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem połączyć, zostawić na 1 miesiąc. Po tym czasie zlać nastaw i precedzić, a jeśli trzeba – dosłodzić do smaku (zawartość alkoholu wynosi 47%).

Poleca Andrzej Nowak, Opole



Nalewka kakaowa

Żurawinówka I

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki połączyć razem. Odstawić na 1 miesiąc, przefiltrować i zlać. Powstanie 30% nalewka.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 750 ml soku żurawinowego 100% (tłoczony na zimno)
- 750 ml spirytusu
- 200 ml syropu żurawinowego
- 400 ml wody

Składniki

- 1 kg przemarzniętych żurawin
- 50 g suszonej żurawiny (niekan-dyzowana)
- 1 kg cukru (można nieco mniej)
- 500 ml spirytusu
- 500 ml wódki

Sposób przyrządzenia

Owoce ponakłuwać, przełożyć do wyparzonego gąsiorka, dodać suszone owoce. Zalać spirytusem zmieszany z wódką. Szczelnie zamknąć i postawić na nasłonecznionym oknie na 1 miesiąc. Co kilka dni wstrząsnąć. Zlać płyn, przefiltrować, a żurawiny zasypać cukrem i dobrze wymieszać; zostawić na słońcu. Gdy zrobi się gęsty syrop, zlać go i wymieszać z nalewką. Po 1 tygodniu rozlać przez lejek wypełniony watą do butelek. Spożywać po kilku miesiącach.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Żurawinówka II

Nalewka malinowa

Sposób przyrządzenia

1,5 kg opłukanych malin wsypać do gąsiora, zalać spirytusem. Gąsiorek pozostawić w cieniu w pokojowej temperaturze na 24 godziny. Zlać spirytus z malin i zalać nim następnie 1,5 kg malin i pozostawić na 24 godziny. Po powtórnym zlaniu spirytusu przefiltrować go przez bibułkę. Rozpuścić 1 kg cukru w 500 ml wody. Zagrząć wodę w garnku, wsypać cukier, po rozprawieniu gotować 10 minut. Do ciepłego syropu wlać spirytus, dobrze wymieszać, rozlać do butelek i pozostawić na 6 miesięcy do dojrzewania.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 3 kg dojrzałych malin
- 1 litr spirytusu o mocy 95%
- 1 kg cukru



Nastaw orzechowy (lekarstwo dla dorosłych)

Sposób przyrządzenia

*N*erwać (najpóźniej do końca czerwca) 30 orzechów włoskich, zielonych, miękkich i soczystych. Pokroić je na drobne części (należy robić to w rękawiczkach, bo orzechy bardzo brudzą). Pokrojone orzechy zalać 1 litrem spirytusu i odstawić na 4 tygodnie, a następnie nastaw zlać. Używać w małych dawkach przy dolegliwościach gastrycznych (niestrawność). Jeśli natomiast komuś posmakuje, to należy nastaw rozcieńczyć pół na pół z wodą i dodać 2–3 łyżki miodu, zmieszać i pić jako mocną nalewkę.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka na rokitniku (oblepicha)

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, zostawić na 4 tygodnie, nie martwiąc się, że pojawi się zawiesina błotna. Po tym czasie zlać nastaw, przecedzając przez gazę, a potem jeszcze raz przez filtr lub watę naturalną. Odstawić na pewien czas – im dłużej, tym lepiej. Zawartość alkoholu wynosi 33%.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 1,86 litra soku z rokitnika (2 butelki)
- 1 litr spirytusu 95%
- 4 łyżki miodu

Składniki

- 600 ml sosu z granatów (jest to koncentrat soku z granatów, można go kupić nawet poprzez internet w znanej firmie, która jest przedstawicielem producenta gruzińskiego)
- 300 ml soku z granatów (można go kupić)
- 1 litr spirytusu

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, odstawić na 4 tygodnie. Po tym czasie dodać 1,1 litra chłodnej, przegotowanej wody. Powstanie ok. 3 litrów 32% nalewki. Można ją jeszcze dosłodzić do smaku.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka z granatów

Wytrawna nalewka na listkach czarnej porzeczki

Sposób przyrządzenia

Świeże liście czarnej porzeczki oraz skórkę z cytryny zalać dobrą wódką (najlepiej w słoju). Nalewka powinna się macerować przez 3 tygodnie. Przez ten czas nie zapominać codziennie energicznie nią potrząsać. Po przefiltrowaniu i przelaniu do butelek jest już właściwie gotowa. Jeśli ktoś woli słodką, przed zalaniem wódką dodać po prostu cukier. A najlepiej dla porównania zrobić od razu na oba sposoby.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 750 ml czystej wódki
- skórka starta z połówki cytryny
- 30 majowych liści czarnej porzeczki

Składniki

- 2 litry czarnej porzeczki
- 1 litr wódki 70%
- 3 goździki
- 2 laski wanilii
- kawałek cynamonu
- 2 szklanki cukru
- 3 łyżki miodu
- 1 litr nalewki na listkach czarnej porzeczki – opcjonalnie

Sposób przyrządzenia

Porzeczki oczyścić z ogonków, szypulek i listków. Wrzucić na sito i lekko opłukać, a następnie niezbyt mocno zgnieść. Tak przygotowane owoce umieścić w słoju. Na powierzchnię porzeczkowej masy rzucić goździki, laski wanilii (przecięte wzdłuż) i nieduży kawałek cynamonu. Zalać wszystko wódką, zamknąć szczelnie słoje i odstawić na 2 miesiące. Najlepiej w ciepłe i dobrze nasłonecznione miejsce. Często wstrząsać słojem, by składniki dobrze się mieszały. Po 2 miesiącach zlać nalew z nad owoców. Pozostałe w naczyniu porzeczki zasypać cukrem i oblać płynnym miodem. Po kilku dniach cukier powinien się rozpuścić w owocowym soku, tworząc w ten sposób słodki syrop. Przefiltrować go przez gazę lub watę, po czym połączyć z nalewką. Można także dodać 1 litr nalewki na listkach czarnej porzeczki. Przelana do butelek nalewka powinna odstąć jeszcze 6 miesięcy, a nawet cały rok.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Smorodina kresowa

Imbirówka I

(lekarstwo na wszystkie choroby)

Sposób przyrządzenia

Po obraniu zetrzeć (na tarce lub mikserem) imbir na drobną miazgę i włożyć do szklanego naczynia o pojemności minimum 4 litry. Dodać 2 łyżki dżemu (soku) żurawinowego i małą skórkę z pomarańczy. I całą tę masę zalać 2 litrami alkoholu. Odstawić do ciemnego pomieszczenia na 2–3 miesiące i co kilka dni potrząsać przez pierwsze 2 miesiące. Potem odstawić na 1 miesiąc w celu sklarowania. Po sklarowaniu ściągnąć czysty alkohol, pozostały mokry imbir przecisnąć przez sitko wyłożone poręczną gazą albo w inny przemysłowy sposób oddzielić alkohol od imbiru. Imbiru nie wyrzucać, a pomyśleć, do czego można by go wykorzystać, bo jest bardzo smaczny. Do alkoholu dodać ok. 250 g rumu lub więcej według upodobania. Dodać jeszcze miodu płynnego (lekko podgrzanego w kąpieli wodnej, uwaga: najwyżej w temperaturze 40°C) w ilości według upodobania. Dodać 250–500 g przefiltrowanego soku z cytryny. Ilość dodawanego soku jest regulatorem kwasowości i ostatecznej mocy nalewki imbirowej. Ze względu na zawartość miodu nalewka powinna przez 2–3 miesiące odstąć.

Poleca Józef Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1 kg świeżych korzeni imbiru
- 1 litr spirytusu 95%
- 1 litr czystej wódki 40%
- 2 łyżki dżemu (soku) żurawinowego i mała skórka z pomarańczy
- 250 g rumu
- 250–500 g przefiltrowanego soku z cytryny

Imbirówka II

Sposób przyrządzenia

Imbir obrać i pokroić w plasterki, jabłka bez pestek pokroić w ósemki. Dodać miód, wszystko zalać wódką. Odstawić na 2 miesiące. Zlać nalewkę, przefiltrować i odstawić na kolejne 2 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 100 g korzenia imbiru
- 2 twarde słodkie jabłka
- 1 cytryna
- ½ szklanki płynnego miodu
- 1 litr wódki czystej 45%

Składniki

- 100 g świeżego korzenia imbiru
- 2 duże cytryny
- 3 łyżki miodu
- 100 g cukru
- 750 ml wódki

Sposób przyrządzenia

Pokroić drobno 100 g świeżego korzenia imbiru bez skórki (zdrapać ją nożem). 2 duże cytryny dobrze umyć i sparzyć wrzątkiem. Pokroić w plasterki ze skórką. Włożyć do gąsiorka. Dodać 3 łyżki miodu, 100 g cukru. Wlać 750 ml wódki. Postawić w ciemnym miejscu na 2 miesiące. Po tym czasie nalewkę zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić w ciemne i chłodne miejsce na miesiąc.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka imbirowa

Nalewka tarkowa

Sposób przyrządzenia

Owoce zebrane po pierwszych przymrozkach dobrze umyć, osuszyć, wsypać do szklanego gąsiorka, dodać wanilię i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym, słonecznym miejscu, najlepiej na parapecie, na okres 6–8 tygodni. Po tym okresie alkohol zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu wody z cukrem. Nalewkę ponownie przefiltrować, rozlać do butelek i wynieść do piwnicy, aby dojrzewała przez 6 miesięcy.

Poleca Lech Olczyk, Prószków

Składniki

- 1 kg owoców tarniny
- 1 litr spirytusu 95%
- 250 g cukru
- 1 laska wanilii

Składniki

- 1 kg limonek (ok. 12 sztuk)
- 1 kg cytryn
- 500 g miodu
- 1 litr spirytusu 95%

Sposób przyrządzenia

Limonki sparzyć gorącą wodą i zeskrobać delikatnie zieloną, wierzchnią warstwę skórki. Następnie wycisnąć sok z limonek i z cytryn, przefiltrować przez gazę. Powinno powstać ok. 500 ml soku. Do tego soku dolać spirytus i zeskrobane zielone wiórki ze skórki limonek i powstałą miksturę odstawić na kilka tygodni w ciemnym miejscu, co jakiś czas potrząsając naczyniem. Najwcześniej po 3 tygodniach przefiltrować i dodać miód, regulując smak ilością miodu, a zawartość alkoholu w nalewce – czystą wódką, w najgorszym przypadku wodą zdemineralizowaną. Odstawić na 1–2 miesiące.

Poleca Józef Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Limonówka

Nalewka z limonki

Sposób przyrządzenia

Limonkę umyć i sparzyć. Spirytus wlać do słoja, zawiesić nad nim owoc w kałku czystej, przepłukanej (by nie było zapachu) gazy, tak by nie dotykał spirytusu, po czym słoje szczelnie zamknąć. Zostawić na 1 miesiąc w ciemnym miejscu. Po 1 miesiącu limonkę wyjąć, przekroić i wycisnąć sok, który należy dodać do alkoholu. Z cukru i wody zagotować syrop, lekko przestudzić i połączyć ze spirytusem. Gdy wystygnie, dodać sok z cytryny i odstawić do sklarowania. Zlać sklarowany nalew. Najlepiej spożywać po 3 lub więcej miesiącach.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 limonka
- 1 duża cytryna
- 500 ml spirytusu
- 150–200 g cukru
- 500 ml wody

Miodówka świąteczna

Sposób przyrządzenia

W rondelku rozpuścić pół słoiczka (250 g) miodu, dodać nieco rodzynek, kilka goździków (nie za dużo!), kawałek cynamonu, połowę laski wanilii i gałki muskatołowej oraz 1 szklankę wody i zagotować. Następnie odstawić, przestudzić i przecedzić. Do przygotowania nalewki potrzeba ok. 500 ml spirytusu i tyle samo wody, pamiętając, że do przygotowania miodu użyto już 1 szklankę wody. Skroić skórkę z połówki cytryny i włożyć do przygotowanej nalewki. Szczelnie zakręcić. Po 3 dniach nalewka jest dobra do spożycia, jednak im dłużej stoi, tym jest smaczniejsza.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 500 ml spirytusu
- 500 ml wody
- 250 g miodu
- rodzyнки, goździki, kawałek cynamonu, laska wanilii, gałka muskatołowa
- skórka z połówki cytryny

Składniki

- 2 szklanki spirytusu
- 2 szklanki czystej wódki
- 2 szklanki rumu
- 2 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny (może być razem z miąższem)
- 2 szklanki płynnego miodu

Miodówka krzysztofówka

Sposób przyrządzenia

Miód lekko podgrzać w kąpeli wodnej, umieszczając rondel na dużym garnku z gotującą się wodą. Wszystkie składniki wymieszać, przelać do czystego małego gąsiorka, zakorkować i odstawić w chłodne miejsce przynajmniej na 3 miesiące. Odstać nalewkę przefiltrować (przez bibułę filtracyjną lub watę bawełnianą). Jeśli na dnie jest osad, należy nalewkę najpierw ostrożnie zlać znad osadu, a dopiero potem przefiltrować. Sam osad przelać odrobiną wrzątku i także przefiltrować, dodając płyn do nalewki. Przefiltrowaną nalewkę nalać do butelek i odstawić w zacienione miejsce przynajmniej na 6 miesięcy.

Uwaga: Jak wszystkie nalewki z dodatkiem miodu, także i ta musi się 2–3 miesiące się klarować, stojąc w ciemnym miejscu.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Miodówka konstancińska

Sposób przyrządzenia

Miód przełożyć do rondelka ze stali nierdzewnej i roztopić w temperaturze najwyżej 40°C, dolać wodę. Dodać przyprawy korzenne (goździki, cynamon, wanilia, skórka z pomarańczy, którą wcześniej należy bardzo dobrze umyć i sparzyć). Do syropu dodać spirytus i wódkę, dobrze wymieszać, ostudzić. Przefiltrować przez watę bawełnianą lub bibułę filtracyjną, rozlać do butelek. Miodówka nadaje się do picia już po kilku dniach, jednak – jak wiele nalewek – im dłużej stoi, tym jest lepsza.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg miodu (najlepszy lipcowy i to taki prosto z pasieki)
- 1 szklanka źródlanej wody
- 1 litr spirytusu
- 1 litr czystej wódki
- 10 goździków, kawałek kory cynamonowej
- ½ laski wanilii
- ususzona skórka cienko skrojona z połówki pomarańczy

Składniki

- 2 szklanki miodu
- 2 szklanki chłodnej, przegotowanej wody
- wysuszona skórka z 1 pomarańczy
- 2 czubate łyżki mielonej kawy
- ½ łyżeczki startej gałki muskatołowej
- 1 litr spirytusu 95%
- 1 szklanka rumu

Miodówka na kawie z rumową nutą

Sposób przyrządzenia

Do garnka wlać płynny miód i wstawić na ogień. Następnie dodać 1 szklankę wody i wysuszoną skórkę pomarańczową (otartą z zewnątrz, bez białej, wewnętrznej warstwy). Gotować wszystko razem, na końcu zbierając powstałą na powierzchni pianę. Tak przygotowany gęsty syrop miodowy należy przestudzić przed jego dalszym użyciem. Następnie wymieszać dobrą, mieloną kawę z gałką muskatołową i zalać drugą szklanką wrzątku. Przykryć i zaparzać przez 5 minut. Wywar z miodu wlać do dużego naczynia i dodać do niego przecedzoną i ostudzoną kawę. Zalać spirytusem oraz rumem i dobrze wymieszać. Odstawić naczynie na 6 tygodni. Po tym czasie zlać płyn znad osadu, a sam osad dokładnie przefiltrować. Płyn znad osadu połączyć z płynem przefiltrowanego osadu. Teraz rozlać do butelek i czekać jeszcze 1 tydzień. Później można spożywać.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka ze śliwek węgerek

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, przekroić na połówki, usunąć pestki. Zalać wódką i spirytusem. Odstawić na 4–5 tygodni. Po tym czasie wsypać cukier, odstawić na kolejne 3–4 tygodnie. Następnie zlać nalewkę, przefiltrować ją i odstawić na 3 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg dojrzałych śliwek węgerek
- 300 g cukru
- 500 ml spirytusu
- 500 ml wódki

Składniki

- 1 kg śliwek węgerek
- 100 g śliwek suszonych
- 500 g cukru
- 2 litry wódki
- 1 szklanka spirytusu

Nalewka śliwkowa noworoczna

Sposób przyrządzenia

Do gąsiora włożyć 1 kg umytych śliwek węgerek. Najlepiej w październiku, kiedy śliwki marszczą się i pękają. Wtedy są najbardziej dojrzałe i mają najwięcej cukru. Wlać 1 litr wódki i spirytus. Dobrze zamknąć. Postawić w miejscu bardzo ciepłym. W początku grudnia wziąć 100 g suszonych śliwek (najpierw je przepłukać), najlepiej bez pestek. Włożyć do drugiego gąsiora. Wlać drugi litr wódki. Dobrze zamknąć. Postawić w ciepłym miejscu. Zaraz po świętach Bożego Narodzenia zlać obie nalewki. Przygotować syrop zrobiony z 500 g cukru i 1 szklanki wody. Śliwki suszone mocno wcisnąć i otrzymaną ciecz dodać do nalewki. Świeże śliwki zasypać grubo cukrem. Pozostawić w ciepłym miejscu, często wstrząsając gąsiorkiem. Gdy cały cukier się rozpuści, zlać i dodać do nalewki. Przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 1 tydzień. Po tym czasie pierwsza noworoczna nalewka będzie gotowa do spożycia.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Śliwowica

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć i pozbawić pestek, włożyć do gąsiora. Dodać 30 utłuczonych pestek ze śliwek. Wlać 1 litr spirytusu. Dobrze zamknąć, postawić na 4 miesiące w jasnym miejscu. Po tym czasie przygotować syrop z 2 szklanek wody i 500 g cukru. Zagotować. Wyszumować. Zestawić z ognia. Gdy trochę przestygnie, wlać do niego 1 litr spirytusu. Kiedy się dobrze wymiesza, wlewać ostrożnie wcześniej przygotowaną śliwkową nalewkę. Dobrze wymieszać, odstawić na 1 tydzień, aby się sklarowała. Po tym czasie przefiltrować przez ściereczkę flanelową lub bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 6 miesięcy w chłodne miejsce.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 2 kg dojrzałych śliwek
- 30 utłuczonych pestek ze śliwek
- 2 litry spirytusu
- 2 szklanki wody
- 500 g cukru

Składniki

- śliwki (surowe, nie suszone)
- cukier
- spirytus

Śliwowica wyborna

Sposób przyrządzenia

Do gąsiora z szerokim otworem nakłść pełno dobrze dojrzałych śliwek węgerek bez pestek (przedtem warto na krótko śliwki zamrozić, aby zneutralizować pektyny, mrozi się śliwki surowe, a nie suszone). Wlać spirytus tak, aby przykrył owoce. Dobrze zamknąć. Postawić w ocienionym miejscu przez 4–6 tygodni. Po tym czasie zlać nalewkę ze śliwek, wysączając gąsior długo i starannie. Przelać do butelek i dobrze zakorkować. W miejsce nalewki wsypać na śliwki małego cukru tyle, ile się zmieści. Cukier będzie wyciągać ze śliwek alkohol w miarę rozpuszczania się. Powinno to trwać ok. 2 tygodni. Wtedy syrop zlać. Wymieszać z poprzednio zlaną nalewką. Przefiltrować przez bibułę filtracyjną albo watę naturalną. Rozlać do butelek i dobrze zakorkować. Odstawić na co najmniej 6 miesięcy, a powstanie wyborna śliwowica (czas dojrzewania najmniej 6 miesięcy).

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Śliwowica z różnych śliwek

Sposób przyrządzenia

Móżna ją zrobić z kilku rodzajów śliwek. Dobrać śliwki według własnego upodobania, zaczynając od lubaszek, a kończąc na późnych węgierkach. Pamiętać trzeba, żeby było ich łącznie, w dowolnych proporcjach, nie więcej niż 1,5 kg. Owoce wsypywane do gąsiorka powinny być bardzo dojrzałe. Ponieważ śliwki są owocem bardzo soczystym, należy wlać 1,5 litra wódki. Gąsiorek dobrze zamknąć i postawić w słonecznym miejscu, a korek zalać parafiną. Jesienią przenieść do spiżarni w chłodne i ciemne miejsce. Nalewkę warto potrzymać nie mniej niż 3 miesiące. Po tym czasie zlać. Pozostałe w gąsiorku owoce zasypać obficie cukrem, ale nie więcej niż 500 g. Postawić w ciepłym miejscu. Gdy cukier się rozpuści, zlać i dolać do nalewki. Wymieszać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną bądź watę naturalną i rozlać do butelek, pozostawić na jeszcze 1–2 miesiące. Optymalny czas dojrzewania nalewki to 6 miesięcy.

Składniki

- 1,5 kg śliwek różnych gatunków bez pestek
- 1,5 litra wódki
- 500 g cukru

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1,5 kg wiśni
- 1/5 pestek z tych wiśni
- 250 g cukru
- 1 litr spirytusu
- 2 krople esencji migdałowej

Sposób przyrządzenia

Wiśnie opłukać, wydrylować, wsypać do słoja. Dodać pestki, cukier i spirytus. Odstawić na 5 tygodni. Zlać nalew. Owoce zalać wódką, tak by były przykryte, macerować 3 tygodnie. Zlać, połączyć z nalewem i 2 kroplami esencji migdałowej. Przefiltrować przez gazę do ciemnych butelek. Odstawić na 6 tygodni.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Wiśniówka I

Wiśniówka II

Sposób przyrządzenia

Wiśnie umyć, wsypać do dużego słoja. Zasypać cukrem i odstawić na 10 dni. Należy często potrząsać. Po 10 dniach zalać spirytusem i odstawić na 1 miesiąc. Po tym czasie odlać nalewkę do butelek i odstawić na 2 tygodnie. Wiśnie przełożyć do słoiczka i wykorzystać po wypestkowaniu np. do lodów.

Poleca Alfred Chudala, Przysiecz

Składniki

- 1,5 kg wiśni (nie pestkować)
- 500 g cukru
- 500 ml spirytusu

Składniki

- 1,5 kg wiśni
- 1 litr wódki 40%
- 200 ml spirytusu
- 200–300 g cukru
- 500 ml wody

Sposób przyrządzenia

Do słoja włożyć 1,5 kg umytych i osuszonych, dojrzałych wiśni (wszystkie wydrylować), wlać 1 litr czystej wódki 40% oraz 200 ml spirytusu, szczelnie zamknąć i odstawić w słoneczne miejsce na 2 tygodnie, codziennie lekko wstrząsając słoje. Następnie zlać nalewkę, a wiśnie odcisnąć. Przygotować syrop: 200–300 g cukru (w zależności od upodobań) zalać 500 ml wody i zagotować. Po ostudzeniu połączyć z nalewką. Po przefiltrowaniu rozlać nalewkę do butelek, zakorkować i odstawić do ciemnego i chłodnego miejsca na 6 miesięcy.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Nalewka z wiśni

Wiśniówka z miętą

Sposób przyrządzenia

Wiśnie wraz z listkami mięty zalać wódką i spirytusem. Odstawić na 2 tygodnie. Po tym czasie zlać alkohol do innego naczynia, a owoce zasypać cukrem. Po 1 tygodniu, gdy cukier się rozpuści, przecedzić owoce przez gęstą gazę. Otrzymany syrop połączyć z alkoholem. Odstawić na 2–3 miesiące.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 kg wypestkowanych wiśni
- 200 g cukru
- 3 gałązki świeżej mięty
- 500 ml spirytusu
- 500 ml wódki

Składniki

- 1 kg wiśni
- cukier
- cynamon
- wanilia
- kawałek cytryny i wanilii
- 1,5 litra wódki
- 1 szklanka miodu pitnego
- 1 kieliszek brandy

Wiśniowa na trzy sposoby

Sposób przyrządzenia

Do gąsiorka o szerokiej szyjce włożyć 1 kg pozbawionych ogonków wiśni wraz z pestkami. Przesypać je niezbyt grubo (1–2 cm) cukrem. Dodać kawałek cynamonu i kawałek wanilii. Wlać 1 litr wódki. Gąsiorek dobrze zamknąć. Postawić w słonecznym miejscu na 1 miesiąc. Po tym czasie nalewkę zlać, filtrując przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek i dobrze zakorkować. Odstawić na kwartał. Po tym czasie nalewka jest dobra do użycia. Optymalny czas dojrzewania to 4 miesiące.

Wykwintniejszą wiśniówkę można otrzymać, dodając do złanej po 1 miesiącu nalewki 1 szklankę miodu pitnego i 1 kieliszek (do wina) brandy. Optymalny czas dojrzewania to 4 miesiące.

Pozostałe po nalewce wiśninie można jeszcze zalać 500 ml wódki. Pozostawić na 3 tygodnie. Po tym czasie zlać, filtrując przez bibułę filtracyjną lub watę naturalną. Można się delektować wprawdzie słabszą, lecz bardzo smaczną wódką. Optymalny czas dojrzewania to 3 tygodnie.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

„Krokodyle łzy”

Sposób przyrządzenia

Imbir umyć i pokroić w plasterki. Cytryny sparzyć wrzątkiem i pokroić w ósemki. Imbir i cytryny włożyć do wyparzonego słoja, dodać cukier i miód i zalać wódką, odstawić na 2 miesiące. Po upływie tego czasu przecedzić i rozlać do butelek, odstawić na kolejny miesiąc w ciemne i chłodne miejsce. Po tym czasie można degustować.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 100 g świeżego korzenia imbiru
- 2 duże cytryny o grubej skórce
- 100 g cukru
- 3 łyżki miodu
- 750 ml czystej wódki

Składniki

- 500 g suszonych śliwek bez pestek
- ½ laski wanilii
- 1–2 łyżki migdałów
- garść rodzynek sułtanek
- 100 g cukru
- ½ szklanki brandy
- 500 ml spirytusu
- 1½ szklanki źródlanej, przegotowanej wody

Sposób przyrządzenia

Śliwki dokładnie umyć, usunąć pestki i drobno posiekać. Rozdrobnioną laskę wanilii i obrane ze skórki migdały oraz umyte rodzyнки dodać do śliwek, wymieszać i przełożyć do małego gąsiorka lub słoja, zasypać cukrem. Zalać spirytusem i pozostawić na 2 tygodnie. Po upływie tego czasu przecedzić przez bibułę filtracyjną lub watę bawełnianą. Wymieszać z wodą i brandy, rozlać do butelek i wstawić na 6 miesięcy (przynajmniej) do ciemnego, chłodnego pomieszczenia.

Babie lato to wytrawna szlachetna nalewka, świetnie nadaje się na wszystkie większe okazje.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Babie lato

Nalewka różana zwana też „żenichą”

Sposób przyrządzenia

Owoce róży powinno się zasadniczo zbierać po pierwszych przymrozkach, jednak obecnie można zbierać je wcześniej i przed użyciem wstawić na noc do zamrażalnika lodówki. Zebrane owoce powinno się dobrze umyć, pozakłuwać szpilką. Przełożyć je do niewielkiego gąsiorka lub słoja, dodać goździki, miętę, rumianek i ewentualnie różane płatki, zalać spirytusem i szczelnie zamknąć. Odstawić w ciepłe miejsce na 5 tygodni, co kilka dni intensywnie potrząsając gąsiorkiem. Następnie zlać nalewkę, a z pozostałych owoców wycisnąć sok, przecedzić przez watę bawełnianą lub bibułę filtracyjną. Miód podgrzać do temperatury 40°C (nie zagotować!) i mieszać z 2 szklankami źródlanej wody, dodać wódkę, wymieszać i połączyć z nalewką. Jeśli ktoś lubi nalewki słodkie, może dodać nieco więcej miodu. Rozlać do butelek i odstawić na 2–3 miesiące. Tradycyjnie pije się ją w okresie świąt Bożego Narodzenia.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg ładnych owoców dzikiej lub stulistnej róży
- 750 ml spirytusu
- 500 ml czystej wódki
- 2 szklanki miodu
- 5–6 goździków
- 1 łyżeczka suszonego kwiatu rumianku
- 1 łyżeczka suszonej mięty ewentualnie garść płatków różanych

Składniki

- 1 płaska łyżeczka do herbaty: suszonych goździków, cynamonu, majeranku, mięty pieprzowej, tymianku, korzenia rabarbaru i piołunu, szafranu, kwiat lawendy
- 250 g cukru (1 szklanka cukru)
- 500 ml przegotowanej wody
- 1 litr spirytusu

Sposób przyrządzenia

Est to jedna z bardziej popularnych nalewek, cieszących się zasłużoną sławą, stąd przez wieki wytwarzano ją i ulepszano w wielu wariantach smakowych. Do słoja wsypać zioła w równych proporcjach, czyli 1 płaską łyżeczkę do herbaty: suszonych goździków, cynamonu, majeranku, mięty pieprzowej, tymianku, korzenia rabarbaru i piołunu. Dosypać cukier, wlać przegotowaną, ostudzoną wodę oraz spirytus. Dobrze wymieszać i odstawić na 1 godzinę. Dodać 1 łyżeczkę szafranu i 1 łyżeczkę kwiatu lawendy. Dobrze wymieszać, odstawić na chwilę, aby zioła opadły na dno, dokładnie przefiltrować i rozlać do butelek. Nalewkę przechowywać szczelnie zamkniętą w ciemnym i chłodnym miejscu.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Benedyktynka II

Sposób przyrządzenia

Do słoja włożyć 1 gram: szafranu, korzenia arcydzięgla (najlepiej świeżego, ale może być suszony), 50 g zmiądzonych ziaren jałowca, rozdrobnione ½ laski wanilii zalać rumem (najwyżej 250 ml). Zamknąć, odstawić w ciemne miejsce na 3 dni. Dodać 1 litr spirytusu, dobrze wymieszać i przefiltrować przez bibułę lub watę naturalną. Przygotować syrop w proporcjach: 1 kg cukru na 1 litr wody. Po zagotowaniu i usunięciu szumowin oraz ochłodzeniu zlać nalewkę, dobrze wymieszać (gdyby była za mocna, można dodać przegotowanej wody), rozlać do butelek, zakorkować i odstawić na 6 miesięcy w chłodne miejsce.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 g: szafranu, korzenia arcydzięgla (najlepiej świeżego, ale może być suszony)
- 50 g zmiądzonych ziaren jałowca
- ½ laski wanilii
- 250 ml rumu
- 1 litr spirytusu
- 1 kg cukru
- 1 litr wody

Składniki

- 2 kg słodkich, mocno dojrzałych gruszek
- 1 litr spirytusu
- 3 szklanki chodnej, przegotowanej wody
- 1 szklanka miodu wielokwiatowego
- ¼ szklanki rumu
- 1 laska wanilii
- 2 ziarna kardamonu

Aromatyczna nalewka gruszkowa

Sposób przyrządzenia

Obrać gruszki ze skórki i pokroić na ósemki. Gniazda nasienne usunąć, zachować jednak połowę pestek. Zagotować wodę, po czym schłodzić ją do temperatury 40°C, aby rozpuścić w niej miód. Przygotowany w ten sposób syrop z miodu, owoce, pestki i przyprawy umieścić w sporym słoju. Dolać spirytus i rum i szczelnie zamknąć słoje. Macerować (odstawić) przez 8 tygodni, w tym czasie od czasu do czasu potrząsać naczyniem, aby składniki nalewki lepiej się wymieszały. Po upływie zalecanego czasu przefiltrować nalewkę dokładnie (przez gazę, filtr lub watę) i przelać do butelek. Na degustację należy poczekać jeszcze 6 miesięcy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Gruszkowa dla cierpliwych

Sposób przyrządzenia

Wziąć 1 kg najbardziej aromatycznych i soczystych gruszek. Usunąć szypułki i ogonki. Gruszki pokroić w kostkę, zachowując wszystkie ziarnka, które dadzą nalewce aromatu. Owoce najlepiej kroić srebrnym lub plastikowym nożykiem, aby nie ściemniały i nie nadały nalewce brzydkiego koloru. Gąsiorek napełnić gruszkami do $\frac{3}{4}$ wysokości. Wlać spirytus ponad owoce, dobrze zamknąć. Postawić w jasnym i ciepłym miejscu na całą jesień i zimę. Dopiero wiosną nalewkę zlać, a gruszki obficie zasypać cukrem. Potrząsać gąsiorkiem często, aby cukier się rozpuścił. Po zlaniu syropu wycisnąć dokładnie gruszki. Sok przefiltrować przez bibułę lub watę naturalną. Nalewkę, syrop i sok połączyć. Wymieszać, rozlać do butelek i dobrze zakorkować. Odstawić do jesieni. Kosztować po 1 roku od nastawienia nalewki.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg gruszek
- cukier
- spirytus 70%

Składniki

- 15 g kminku
- 1 gałązka bazylii
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru
- 2 łyżki przegotowanej wody
- 500 ml wódki

Sposób przyrządzenia

Rozpuścić cukier w 2 łyżkach przegotowanej wody. Rozpuszczony cukier wlać do pustej butelki o pojemności 750 ml. Wsypać kminek, wlać wódkę i włożyć do niej gałązkę bazylii. Zakręcić butelkę i odstawić na kilka dni. Przebrać nalewkę przez sitko do karafki.

Polecana do śledzi i innych potraw wigilijnych.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Kminkówka

Nalewka z aronii

Sposób przyrządzenia

Aronię i listki z wiśni zagotować w 3 litrach wody. Tak gotować na małym ogniu 30 minut. Następnie przecedzić, dodać cukier, kwas cytrynowy i jeszcze raz zagotować. Następnie należy ostudzić. Po wystudzeniu dodać 1 litr spirytusu i odstawić na 2 tygodnie.

Poleca Gertruda Gritner, Przysiecz

Składniki

- 1 kg aronii
- 200 liści z wiśni (bez ogonków)
- 3 litry wody
- 40 g kwasu cytrynowego
- 1,5 kg cukru
- 1 litr spirytusu

Składniki

- 2 litry soku z aronii
- 1 litr spirytusu 95%

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem połączyć, zostawić na 1 miesiąc. Po tym czasie zlać nastaw. Powstanie pyszna 32% nalewka, mocno garbnikowa. Można dodać sok z cytryny i do smaku dosłodzić cukrem (choć niekoniecznie) i syropem z aronii.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka aroniowa I

Aroniówka stasiówka

Sposób przyrządzenia

Owoce przebrać, opłukać i osuszyć. Usunąć szypułki i przełożyć do niewielkiego gąsiora, lekko ugnieść. Wanilię i skórkę cytrusową drobno posiekać, wymieszać z owocami. Spirytus wymieszać z wódką, zalać owoce i wystawić w ciepłe miejsce na działanie promieni słonecznych do końca lata (przynajmniej na 1 miesiąc). Nalewkę zlać do innego naczynia, a owoce zasypać cukrem i wymieszać, energicznie potrząsając. Ponownie odstawić w ciepłe miejsce, codziennie potrząsając gąsiorkiem, dopóki cukier się całkowicie nie rozpuści. Syrop zlać, wyciskając owoce przez czystą bawełnianą lub lnianą szmatkę (można też wycisnąć owoce zalać odrobiną gorącej, przegotowanej wody i odstawić na noc, a następnie płyn przefiltrować przez bibułę filtracyjną lub watę naturalną i dodać do gotowej nalewki). Pozyskaną nalewkę przefiltrować jak wyżej i przelać do butelek. Także i ta nalewka pełnię smaku osiąga dopiero po kilku miesiącach leżakowania w ciemnym i chłodnym miejscu.

O nasercowym działaniu aronii wiedzą chyba wszyscy, stąd nalewkę należałoby raczej nazywać po staropolsku kordialem. Podobno skutecznie może wzmocnić serce, o ile oczywiście będziemy ją „zażywać” w małych porcjach, naprawdę po „naparsteczku”.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców aronii
- 500 ml spirytusu
- 500 ml czystej wódki
- ½ laski wanilii, 4–5 goździków
- 500 g cukru, kawałek kory cynamonowej lub szczypta mielonego cynamonu
- cienko skrojona skórka z 1 bardzo dobrze umytej cytryny i pomarańczy

Składniki

- 1 kg owoców aronii
- 200 g zielonych listków aronii
- 1 kg cukru
- 500 ml spirytusu
- 500 ml czystej wódki
- sok i skórka z 1 dużej, soczystej cytryny
- ok. 1,5 litra źródlanej wody

Aroniówka anatolówka

Sposób przyrządzenia

Cytrynę dokładnie wyszorować i sparzyć wrzątkiem, cieniutko skroić skórkę i pokroić w paseczki. Owoce aronii obrać z szypulek, listki przebrać. Przełożyć wszystko razem ze skórką cytrynową do emaliowanego garnka, zalać wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Przykryć i pozostawić na 24 godziny. Następnego dnia płyn dokładnie przecedzić przez bibułę filtracyjną lub watę naturalną i zagotować. Dodać cukier i mieszać na małym ogniu do chwili, gdy cukier całkiem się rozpuści. Dodać sok z cytryny oraz spirytus i wódkę (do gorącego). Ostudzić i przelać do butelek. Odstawić w chłodne miejsce przynajmniej na 6 miesięcy.

Wódka o oryginalnym, nieco trawiastym smaku, ale wielu osobom smakuje.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów



Nalewka na owocach głogu

Sposób przyrządzenia

1 szklankę wody gotować z 1 szklanką cukru, często mieszając, by cukier dokładnie się rozpuścił. Do wrzącego syropu dodać owoce i całość zagotować (owoce głogu mogą lekko popękać – nie szkodzi), odstawić do przestygnięcia. Naczynie przykryć ściereczką, odstawić do następnego dnia w zacienione miejsce, w którym panuje temperatura pokojowa. Po 24 godzinach przecedzić przez gęste sito lub watę bawełnianą i przelać do gąsiora. Dodać spirytus oraz wystudzony syrop, ugotowany z pozostałej wody i reszty cukru. Butlę lekko wstrząsnąć, by składniki się połączyły, i szczelnie zamknąć odpowiednio dopasowanym korkiem, a następnie odstawić w chłodne miejsce pozbawione przewiewów na 6 miesięcy. Wytrawioną, o odpowiedniej mocy i pięknym kolorze nalewkę przecedzić przez gęste sito wyłożone bibułą i przelać do wysokiej karafki ze szczelnym korkiem. Przechowywać w ciemnym miejscu o temperaturze pokojowej. Pozostałe w butli owoce zaraz po odsączeniu syropu można zalać czystą wódką w ilości 3–4 cm ponad warstwę owoców i odstawić w ciemne, chłodne miejsce na okres 6 miesięcy. Po przefiltrowaniu przez sito wyłożone bibułą powstanie bardzo mocna, smaczna, wytrawna wódka.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 litr spirytusu (95%)
- 500 ml bardzo dobrej wody źródlanej lub stołowej, niegazowanej
- 500 ml owoców głogu (miara po przebraniu, umyciu i lekkim przesuszeniu)
- 500 g cukru kryształu
- czysta wódka (40%)

Składniki

- 1 kg śliwek
- 2 łyżki rodzynek
- 100 g suszonych śliwek
- 1 laska wanilii
- 500 g cukru
- 500 ml spirytusu
- 500 ml wódki

Sposób przyrządzenia

Śliwki umyć, osuszyć, przekroić na pół, wyjąć pestki, jeśli są. Rodzynki opłukać i osączyć. Świeże śliwki umyć, pozbawić pestek. Śliwki włożyć do słoja, dołożyć śliwki suszone, rodzynki i 3 pestki, zasypać cukrem, zalać spirytusem, odstawić na 3 tygodnie. Po tym czasie zlać nalew, owoce zalać wódką, dodać wanilię, odstawić na 2 tygodnie i zlać płyn. Połączyć oba płyny, przefiltrować przez filtr do kawy, rozlać nalewkę do butelek. Odstawić na 6 miesięcy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka bożonarodzeniowa I

Nalewka bożonarodzeniowa II

Sposób przyrządzenia

Najpierw usunąć pestki z bakalii, jeśli nie są wydrylowane. Następnie posiekać figi, daktyle, śliwki, morele, rodzynki i orzechy. Dokładnie umyć i wyszorowaną pomarańczę pokroić w kliny. Wszystkie wymienione składniki układać kolejno w słoju, za każdym razem zasypując częścią cukru (podzielić go tak, by wystarczyło na wszystkie warstwy). Pełną szklankę (250 ml) spirytusu zmieszać z 1 szklanką wody i wlać roztwór do słoja. Zamknąć naczynie i odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 5 tygodni. Po tym czasie odcedzić nalew i przelać go do większej butelki. Odstawić ją jeszcze na kilkanaście dni do sklarowania.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 250 ml spirytusu
- 1 szklanka przegotowanej wody
- 100 g suszonych fig
- 100 g daktyli
- 100 g suszonych śliwek
- 100 g suszonych moreli
- 100 g rodzynek
- 100 g obranych orzechów włoskich
- 1 pomarańcza
- cynamon
- goździki
- kardamon
- 250 g cukru

„Pokusa starej panny”

Sposób przyrządzenia

Wodę doprowadzić do wrzenia, dodać goździki, gałkę muszkatołową, gotować ok. 10 minut. Schłodzić do temperatury 40°C. W tak przygotowanej wodzie rozpuścić miód, przelać do słoja. Z dokładnie umytych i sparzonych cytryn cienko skroić skórkę i dodać do słoja. Z owoców wycisnąć sok i razem z rumem i spirytusem dodać do roztworu miodu, szczelnie zamknąć słoje i odstawić na 2 doby. Po tym okresie przefiltrować nalewkę przez watę bawełnianą i rozlać do butelek. Szczelnie zamknąć te odstawić na 6 miesięcy w ciemne miejsce, by nalewka dojrzała. Po tym czasie można degustować.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 litr spirytusu
- 1 litr wody
- 8 cytryn
- 8 goździków
- szczypta (1/4 łyżeczki) gałki muszkatołowej
- 1 szklanka rumu
- 900 g miodu

Składniki

- 1/2 łyżeczki suszonych owoców jałowca
- 1/2 łyżeczki ziaren czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki czarnego kminku (czarnuszki)
- 1/2 łyżeczki goździków
- 1 łyżeczka listków majeranku
- 1 łyżeczka listków mięty pieprzowej
- 1 łyżeczka listków tymianku
- 1/2 łyżeczki startej i wysuszonej skórki pomarańczowej
- 1 litr wódki

Nalewka gorzka ziołowa

Sposób przyrządzenia

Jałowiec, pieprz, kminek i goździki lekko rozbić tłuczkiem. Rozdrobnione zioła wraz ze skórką pomarańczy zalać wódką. Odstawić na 4 tygodnie. Następnie zlać nalewkę, przefiltrować, rozlać do butelek. Odstawić na 6 miesięcy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Porzeczkowa

Sposób przyrządzenia

1 kg porzeczki opłukać, oczyścić. Rozgnieść widelcem, przełożyć do słoja, zasypać 300 g cukru i zalać 1 litrem spirytusu. Odstawić na 3–4 tygodnie. Nalew zlać. Owoce zalać wódką, tak by były przykryte, i macerować przez 2 tygodnie. Zlać alkohol i połączyć z nalewem. Przefiltrować gazę do butelek, zamknąć i odstawić na 5 miesięcy w ciemne miejsce.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg porzeczki odszypułkowanych i zerwanych z kiści
- 300 g cukru
- 1 litr spirytusu

Składniki

- 2 pomarańcze
- 150 g cukru
- 2 laski cynamonu
- 1 litr wódki

Nalewka pomarańczowa

Sposób przyrządzenia

2 pomarańcze wyszorować, sparzyć. Jedną pokroić w plastry, z drugiej zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Włożyć do słoja i zasypać 150 g cukru. Zamknąć i odstawić na 1 tydzień. Co jakiś czas potrząsać słojem. Dodać 2 laski cynamonu i wlać 1 litr wódki. Zamknąć, odstawić na kolejny tydzień.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka miodowa z cytryną

Sposób przyrządzenia

W letniej, przegotowanej wodzie rozpuścić miód. Po rozpuszczeniu dodać przeciżony przez drobne sito sok z 3 cytryn. Następnie wlać spirytus i wszystko wymieszać. Rozlać do butelek i odstawić na 2 tygodnie.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 500 ml spirytusu
- 500 g miodu lipowego
- 300 ml przegotowanej, letniej wody
- sok z 3 cytryn

Składniki

- 500 ml spirytusu 95%
- 800 ml przegotowanej, gorącej wody
- 150 g cukru

Sposób przyrządzenia

D o suchego garnka wsypać cukier i podgrzać do uzyskania karmelu. Kolor nalewki zależy od stopnia przyrumienienia cukru. W odpowiednim momencie zalać karmel gorącą, przegotowaną wodą i wszystko zagotować do chwili rozpuszczenia karmelu. Całość wystudzić, następnie wlać spirytus, wymieszać i rozlać do butelek. Odstawić na 2 tygodnie.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Nalewka karmelowa

Nalewka mandarynkowa I

Sposób przyrządzenia

S kórki (przed wysuszeniem) dokładnie oczyścić z białej części w środku (jeżeli zostanie, to smak będzie gorzki). Skórki włożyć do słoja, zalać spirytusem. Słój szczelnie zamknąć, pozostawić w ciepłym miejscu na 2 dni. Następnie zlać wytworzony płyn do butelki. Z cukru i 1 szklanki wody ugotować syrop, do gorącego wlać nalewkę, cały czas mieszając. Następnie wlać do czystej butelki i odstawić do sklarowania. Po 2 tygodniach zlać płyn znad osadu, osad przefiltrować i połączyć z nalewką. Mandarynkówka nie musi dojrzewać. Zawartość alkoholu 63%.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 50 g suszonej skórki z mandarynek
- ok. 150–200 g cukru
- 1 szklanka wody
- 500 ml spirytusu

Składniki

- 12 mandarynek
- 1 litr spirytusu
- syrop cukrowy (z 1 litra wody i 250 g cukru)

Sposób przyrządzenia

M andarynki w skórkach bardzo dokładnie umyć i pokroić w cienkie plasterki, włożyć do słoja, zalać 1 litrem spirytusu, szczelnie zamknąć. Pozostawić na 1 tydzień w ciepłym i widnym miejscu. Nalewkę zlać. Z 250 g cukru i 1 litra wody zrobić syrop cukrowy. Powstającą na wierzchu pianę usunąć. Syrop połączyć na gorąco z alkoholem. Gdy wystygnie, przefiltrować przez bibułę filtracyjną (lub naturalną watę bawełnianą). Rozlać do butelek, szczelnie zamknąć i pozostawić w miejscu ciemnym i chłodnym na 3 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka mandarynkowa II

Nalewka mandarynkowa III

Sposób przyrządzenia

Wziąć 6 dojrzałych mandarynek. Dobrze wyszorować skórkę, sparzyć wrzątkiem i pozbawić je skórek. Do gąsiorka włożyć skórki z mandarynek, pozbawiając je przed tym białego miąższu. Wlać 1 litr spirytusu i wyciśnięty sok z mandarynek. Dobrze zamknąć. Pozostawić w ciepłym miejscu na 2 doby. Po tym czasie nalewkę zlać. W szklance wody rozpuścić 250 g cukru i 1 łyżkę miodu. Podgrzać. Do ciepłego syropu wlać powoli, stale mieszając, nalewkę. Wszystko wlać do gąsiorka. Dobrze zamknąć. Postawić w ciepłym miejscu na 2 tygodnie. Po tym czasie zlać nalewkę, filtrując ją przez bibułę filtracyjną. Dobrze zakorkować. Odstawić na 2½ miesiąca.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 6 mandarynek
- 1 litr spirytusu
- 1 łyżka miodu
- 250 g cukru
- 1 szklanka wody

Składniki

- np. 2 kg czarnej porzeczki
- 1 litr spirytusu
- 700 g cukru
- 500 ml wody mineralnej, niegazowanej

Nalewki z owoców miękkich

(np. z czarnej porzeczki, wiśni lub malin)

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone owoce zalać w słoiku 1 litrem spirytusu i pozostawić na 2–4 tygodnie. Co jakiś czas wstrząsnąć słojem. Alkohol bez cukru wyciąga z owoców cały aromat. Po 3–4 tygodniach wsypać cukier i też co jakiś czas mieszać (wstrząsając) zawartość słoja. Po 2 tygodniach przecedzić (oddzielić) nalewkę od owoców. Jeżeli cukier się nie rozpuści, wlać wodę mineralną do owoców (od 500 ml do 750 ml) i wymieszać. Roztwór wlać do nalewki. Przebrać do butelek, nalewkę pozostawić na 3–4 miesiące.

Poleca Elżbieta Benikas, Prószków

Nalewka na gruszkach

Sposób przyrządzenia

Gruszki bez szypułek pokroić w plasterki, włożyć do naczynia, zalać alkoholem do pełnej objętości i szczelnie zamknąć. Po 7 miesiącach przechowywania w temperaturze pokojowej zlać płyn do osobnego naczynia, a owoce zasypać cukrem i trzymać, aż cukier całkowicie się rozpuści. Uzyskany syrop zlać do słoja, a owoce wycisnąć przez płótno i wyciśnięty z nich sok dodać do nalewu. Zakręcić naczynie i odstawić na kilka dni, aby płyny dokładnie się wymieszały. Następnie nalewkę przefiltrować przez gęste płótno lub bibułę i rozlać do butelek. Przechowywać 1 rok w ciemnym i chłodnym miejscu.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- smaczne i aromatyczne gruszki (najlepsze są klapsy), ilość użytych owoców zależy od pojemności naczynia, które należy napęlić do $\frac{3}{4}$ objętości
- alkohol 80%
- cukier (proporcja cukru to 350 g na każdy 1 kg owoców)

Składniki

- 1 litr dojrzałych jeżyn
- 750 g cukru
- 500 ml czystej wódki
- 250 ml spirytusu

Sposób przyrządzenia

Jeżyny przebrać, wypłukać, osączyć na sitku, dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem i włożyć do słoja, przesypując je cukrem. Zakryć słoje bardzo szczelnie, odstawić na 10 dni. Następnie wlać spirytus, słoje dobrze zamknąć i odstawić na kolejne 10 dni. W tym czasie kilka razy dokładnie potrząsnąć słojem. Następnie zlać zaprawę do drugiego słoja, a jeżyny dobrze rozgnieść i zalać wódką. Po 1 tygodniu zlać wódkę do pierwszej zaprawy, wymieszać, po czym starannie przefiltrować i rozlać nalewkę do butelek. Dokładnie je zakorkować i odstawić w chłodne ciemne miejsce, by nalewka dojrzała. Po 6 miesiącach będzie się nadawała do picia.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Nalewka z jeżyn

Nalewka jeżynowa

Sposób przyrządzenia

1,5 kg dojrzałych jeżyn przebrać i oczyścić. Przetrzeć przez sito. Dodać do nich 1 kg cukru i bardzo dokładnie wymieszać. Włożyć do szklanego naczynia. Przykryć gazą. Pozostać w ciepłym miejscu na 2 dni. Po tym czasie wlać 1 litr spirytusu. Całość dobrze wymieszać. Włożyć do gąsiora. Po 3 dniach nalewkę zlać i przecedzić przez sito wyłożone gazą. Pozostawić na 1 tydzień, aby nalewka się sklarowała. Po tym czasie zlać nalewkę i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 6 miesięcy. Nalewka bardzo słodka o zawartości 48% alkoholu.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1,5 kg dojrzałych jeżyn
- 1 kg cukru
- 1 litr spirytusu

Składniki

- 1 kg jeżyn
- 250 g cukru
- olejek migdałowy
- wódka

Jeżynowa wytrawna

Czas przygotowania ok. 2 miesięcy.

Sposób przyrządzenia

Wziąć 1 kg dojrzałych jeżyn, przebrać, pozbawić ogonków. Szybko umyć na sicie pod bieżącą wodą. Owoce wsypać do gąsiora, ale nie więcej niż do 3/4 jego wysokości. Wlać wódkę, tak aby przykryła owoce. Dobrze zamknąć. Pozostawić w słonecznym miejscu na 1 tydzień, nie dłużej, bo straci kolor. Po tym czasie nalewkę zlać. W zamkniętej butelce schować do lodówki. Na owoce wsypać cukier. Gąsiorkiem energicznie wstrząsnąć. Dobrze zamknąć, pozostawiając w ciepłym miejscu do rozpuszczenia się cukru, na 2 tygodnie. Zlać i połączyć z nalewką. Wymieszać. Rozlać do butelek. Do każdej butelki 500 ml dodać kropelkę olejku migdałowego, przypominać będzie smakiem nalewkę wiśniową. Dobrze zakorkować. Odstawić na 5 tygodni.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Jeżynówka

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem połączyć, odstawić na 2–4 tygodnie. Po tym czasie zlać nastaw i przefiltrować. Powstanie 36% nalewka.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 1,5 litra soku jeżynowego (można kupić w sklepach ze zdrową żywnością)
- 750 ml spirytusu
- 750 ml wina (półsłodkie lub słodkie – według uznania)

Składniki

- 1,5 kg agrestu mocno dojrzałego, usunąć szypułki (można zastąpić zielony z czerwonym w dowolnej proporcji)
- 1 litr spirytusu 95% lub lepiej 70%

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki razem połączyć, zostawić na 4 tygodnie. Po tym czasie zlać nastaw i odstawić, a owoce zasypać cukrem (ok. 200 g) i zostawić na 10–15 dni. Po tym czasie powstały syrop zlać i połączyć z nastawem. Im dłużej nalewka postoji, tym jest lepsza.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka agrestowa

Nalewka jabłkowa

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, zostawić na 2–4 tygodnie. Po tym czasie zlać nastaw i przefiltrować. Powstanie 36% nalewka.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Składniki

- 1 litr wina jabłkowego (kupić)
- 1 litr soku jabłek „antonówka” (dostępny w sklepach w kartonikach)
- 1 litr spirytusu

Składniki

- 1,8 kg śliwek węgerek, bez pestek, mrożonych (aby uniknąć tzw. śluzu)
- 1,5 litra spirytusu
- 500 ml chłodnej, przegotowanej wody

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki razem połączyć, zostawić na 1 miesiąc. Po tym czasie zlać nastaw, a owoce na 2 tygodnie zasypać cukrem (ok. 200–300 g). Powstały syrop zlać i połączyć z nastawem. Odstawić na 1–2 miesiące. Po tym czasie można degustować.

Poleca Andrzej Nowak, Opole

Nalewka śliwkowa

Pigwówka I

Sposób przyrządzenia

*O*woce umyć, pokroić i włożyć do słoja, zasypać cukrem. Po 24 godzinach dodać wódki. Po 1 miesiącu odcedzić i przelać do butelek. Najlepsza po 1 roku leżakowania w piwniczce.

Poleca Zygmunt Łubiński, Prószków

Składniki

- 500 g owoców pigwy (w kształcie gruszek)
- 300 g cukru
- 750 ml czystej wódki

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców pigwy (kwity, w kształcie gruszek)
- 500 g cukru
- 500 ml spirytusu
- 250 ml rumu
- 4 łyżki soku z owoców dzikiej róży

Sposób przyrządzenia

Z owoców usunąć pestki, pokroić na małe kawałki, następnie zasypać cukrem, wlać sok z dzikiej róży i odstawić na 10 dni. Następnie zlać syrop, najlepiej przez ściereczkę, wymieszać z rumem i spirytusem. Odstawić w słoju na 2 miesiące. Po tym czasie należy przefiltrować (przez gęstą gazę, lnianą lub płócienną ściereczkę, można też użyć filtrów do kawy), przelać do butelek i ponownie odstawić, na co najmniej 3 tygodnie.

Poleca Henryk Łakwa, Prószków

Pigwówka II

Pigwowcówka

Sposób przyrządzenia

Owoce pigwowca po umyciu i usunięciu gniazd nasiennych pokroić w plastry lub kostkę. Następnie wsypać, najlepiej do dużego szklanego słoja, naprzemieniając, warstwowo raz owoce pigwowca i raz cukier (można to kilkakrotnie powtarzać), w proporcji 1:1 (np. na 1 kg pigwowca wsypać 1 kg cukru). Po kilku dniach (ok. 4–5), gdy cukier się rozpuści, zlać powstały sok i mieszać go ze spirytusem w proporcji 1:1. Należy przy tym bardzo uważać, aby nie przeoczyć właściwego momentu odlania powstałego soku z pigwowca i dodania spirytusu, ponieważ owoce pigwowca przez nieco dłuższy czas połączenia z cukrem bardzo łatwo ulegają fermentacji (przechodzą w wino), do czego nie można dopuścić. Nalewkę powstałą w wyniku przegryzienia się soku pigwowcowego ze spirytusem (przez minimum 2 tygodnie leżakowania) można podawać do spożycia.

Polecają Danuta i Roman Szot, Opole

Składniki

- wedle uznania – jeden lub kilka kilogramów dojrzałych owoców pigwowca (są to owoce w kształcie jabłek, nawet dojrzałe pozostają kwaśne)
- jeden lub kilka kilogramów cukru
- ilość spirytusu taka sama, jak ilość powstałego soku z zasypanego cukrem pigwowca

Składniki

- dojrzałe owoce pigwowca (owoce w kształcie jabłek), zerwane po pierwszych przymrozkach
- cukier
- spirytus
- dobra gatunkowo wódka

Sposób przyrządzenia

Owoce pigwowca (są bardzo twarde) pokroić na ćwiartki i wykroić z nich gniazda nasienne. Następnie porcjami wkładać do robota kuchennego, żeby zetrzeć je na drobne wiórki (jak na tarce). Tak przygotowane wiórki wkładać warstwami do kilkulitrowego słoja, przesypując je cukrem. Należy to uczynić w proporcji: na 1 kg wiórek pigwowca wsypać minimum 3/4 kg cukru (taka ilość cukru pozwala uniknąć sfermentowania pigwowca). Powstałą mieszaninę odstawić w zamkniętym słoju na 2–3 miesiące w nasłonecznionym miejscu i od czasu do czasu lekko poruszać tym słojem dla lepszego przemieszania składników. W trakcie maceracji należy dosypywać cukru, jeśli okaże się, że wiórki opadną poniżej powierzchni soku. Po tym czasie zlać syrop do oddzielnego naczynia, filtrując go przez gęste sitko, natomiast pozostałe wiórki pigwowca zalać dobrą gatunkowo wódką (o stężeniu alkoholu minimum 45%) w objętości zakrywającej wiórki i odstawić na 2 miesiące. Natomiast zlany syrop mieszać w innym słoju ze spirytusem również w proporcji objętości 1:1 i odstawić również na 2 miesiące. Po 2 miesiącach zlać z wiórek pigwowca powstały „sok wódczany” i połączyć go z odstaną mieszaniną syropu ze spirytusem. Powstałą nalewkę można doprawić do smaku odrobiną gryczanego miodu i laską wanilii i odstawić na dłuższy czas, najlepiej na rok, a nawet na dwa lata. Nalewka nabierze przez to dobrego smaku i bursztynowego koloru. Natomiast pozostałe, przesączone wódką wiórki pigwowca włożyć do słoika i zimą dodawać do chłodnej herbaty – jako jedno z większych źródeł witaminy C (herbata nie może być gorąca, bo w wysokiej temperaturze tracą się dobroczynne właściwości witaminy).

Poleca Andrzej Sznajder, Przysiecz

Pigwowcówka–Lechówka

Sposób przyrządzenia

Owoce pigwowca (nie pigwy) pokroić w kostkę i przełożyć do małego gąsiorka. Zalać śliwowicą, szczelnie zamknąć i odstawić na 1½ miesiąca najlepiej na słoneczny parapet. Po tym okresie zlać nalew, a owoce zasypać cukrem i ponownie odstawić na 2 tygodnie, potrząsając często słojem. Gdy cukier całkiem się rozpuści, zlać utworzony syrop i połączyć z nalewem, dodać miód, wódkę „żołądkową” i odstawić na 2 miesiące w ciemne, ciepłe miejsce celem dojrzewania. Po tym okresie przefiltrować i rozlać do butelek.

Poleca Lech Olczyk, Prószków

Składniki

- 1 kg obranych z gniazd nasiennych owoców pigwowca
- 1 litr śliwowicy
- 250 g cukru
- 250 ml miodu lipowego
- 50 ml gorzkiej wódki „żołądkowej”

Nalewka z owoców dzikiej róży

Sposób przyrządzenia

Owoce róży umyć, ponakłuwać. Dodać goździki, rumianek, zalać spirytusem. Odstawić na 4 tygodnie. Zlać nalewkę i przefiltrować. Miód rozpuścić w przegotowanej, ciepłej wodzie. Dodać do nalewu i odstawić na 2–3 miesiące. Dobrze, jeśli owoce są lekko zmrożone. Można je włożyć do zamrażalnika na kilka godzin. Do nalewki z dzikiej róży można dodać suszone śliwki, rodzynki, miętę. Będzie bardziej aromatyczna.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 500 g owoców dzikiej róży
- 5 goździków
- 1 łyżka suszonych kwiatów rumianku
- 1 szklanka miodu
- 750 ml spirytusu
- 250 ml wody

Składniki

- 1 szklanka dobrej mocnej kawy (nesca) lub prawdziwego „szatana” z ekspresu
- 1 ½ szklanki cukru
- 2 opakowania cukru waniliowego lub ¼ laski waniliowej
- 250 ml spirytusu 90%
- 1 szklanka źródlanej wody

Nalewka „mocca panieńska”

Sposób przyrządzenia

Zagotować 1 szklankę wody z cukrem i cukrem waniliowym. Po rozpuszczeniu się cukru wlać do kawy i zamknąć hermetycznie (najlepiej w termosie) na 6 godzin. Przebrać do dużej butelki i zalać spirytusem, następnie zakręcić. Pozostawić w ciemnym na 10 dni, często potrząsając butelką.

Poleca Alfred Chudala, Przysiecz

Nalewka orzechowa I

Sposób przyrządzenia

Orechy drobno pokroić. Zalać w słoiku spirytusem na 6 tygodni. Alkohol zlać, połączyć z ostudzonym syropem z cukru i wody. Odstawić na 2 tygodnie do składowania. Zlać z góry, osad przefiltrować. Odstawić na 3 miesiące.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 6 świeżych orzechów włoskich
- 200 g cukru
- 500 ml wody
- 500 ml spirytusu

Składniki

- 500 g orzechów włoskich
- 1 l spirytusu
- 500 g cukru
- 30 pestek wiśni
- 3 goździki
- 0,5 g cynamonu w laskach

Nalewka orzechowa II

Sposób przyrządzenia

Owoce orzecha włoskiego zerwać w momencie, gdy osiągnęły już maksymalną wielkość, ale nie zaczęły jeszcze tworzyć orzecha właściwego. Orzechy po zerwaniu pokroić w ósemki, zalać spirytusem i pozostawić w zakręconym słoju na okres 1 miesiąca. Po tym czasie przecedzić, dodać cukier, pestki wiśni, goździki i pokrojony cynamon. Pozostawić w słoju na 1 tydzień, często mieszając (2–4 razy dziennie). Po 1 tygodniu przecedzić, przebrać do butelek i schować do piwniczki. Po 3 miesiącach gotowa do picia.

Poleca Zygmunt Łubiński, Prószków

Nalewka orzechowa III

Sposób przyrządzenia

Orzechy przekroić na połówki, zalać spirytusem i odstawić. Po 1 miesiącu zlać i przefiltrować nalew. Orzechy zasypać cukrem, odstawić na 2 tygodnie, by cukier się rozpuścił. Następnie odcedzić orzechy, płyn przefiltrować i dodać do nalewki. Odstawić na co najmniej 6 miesięcy. To jeden z najprostszych przepisów na ten staropolski trunk. Nalewka będzie raczej gorzka, bardzo mocna i o silnym orzechowym aromacie. W innych tradycyjnych przepisach na orzechówkę pojawiają się migdały, goździki, cynamon, imbir, łuskane orzechy włoskie, a także tatarak czy dzięgiel. Moc nalewki można regulować, zastępując część spirytusu wodą, zaś słodkość – regulując ilością cukru. Przy nalewce orzechowej szczególnie ważne jest długie leżakowanie.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 10 niedojrzałych owoców orzecha włoskiego w łupinach zbieranych na początku lipca
- 1 litr spirytusu
- 100 g cukru

Składniki

- 1 kg orzechów włoskich, jeszcze niedojrzałych, całkiem zielonych, zerwanych blisko dnia św. Jana Chrzyciela (24 czerwca)
- 1 litr spirytusu rektyfikowanego (95%)
- 1,5 litra wódki (3 butelki, 42%)
- 60 g miodu (jeśli doda się więcej miodu, uzyska się słodki likier orzechowy)
- 10 g karmelu

Sposób przyrządzenia

1. Zaprawa

Orzechy drobno pokroić i w dużym naczyniu szklanym zalać 1 litrem spirytusu oraz 1 litrem wódki (2 butelki). Naczynie szczelnie zamknąć. Odstawić na 4–6 tygodni. W tym czasie zawartość mieszać, potrząsając naczyniem 2–3 razy w tygodniu. Po tym okresie zaprawę przefiltrować przez gazę, aby osiągnąć klarowność płynu; zlewa się go do innego naczynia szklanego, w którym powinien poleżakować jeszcze przez 2–3 miesiące. Pozostałe, rozdrobnione orzechy, zanim zostaną wyrzucone, warto wypłukać 1 butelką wódki (500 ml), a następnie przefiltrować przez gazę, zlewając tę wódkę do wcześniej przygotowanej zaprawy, która przez to osiągnie niższe stężenie alkoholu.

2. Przygotowanie orzechówki

Po 2–3 miesiącach leżakowania na każde 500 ml zaprawy dodać 1 litr wódki. Następnie dodać miód oraz niewielką ilość karmelu (karmel przygotować w następujący sposób: na rozgrzaną patelnię wysypać cukier i podgrzać go, aż się stopi, a następnie lekko przypali. Ponieważ może się wtedy zestalić, więc bezzwłocznie trzeba zalać ten przypalony cukier małą ilością wody i zdejmując z ognia, mieszać łyżeczką, aż się w tej wodzie rozpuści. Powstanie roztwór cukru o brązowym kolorze, który w całości wlewa się do naczynia z zaprawą). Tak przygotowana orzechówka powinna jeszcze dojrzewać, leżakując przed spożyciem przez 3–4 miesiące, przez co jej ostrość ulega stonowaniu, a smak łagodnieje.

Poleca Józef Wspaniały, Kędzierzyn-Koźle

Nalewka orzechowa z nutą różaną

Sposób przyrządzenia

Plukane i osuszone orzechy nakłuć głęboko wykałaczką i wrzucić do zakręcane-go słoja. Z 1 szklanki cukru i wody przygotować syrop (wodę z cukrem zagotować, mieszając, by cukier całkowicie się rozpuścił). Do orzechów dodać płatki róży, startą skórkę z cytryny i kawałek cynamonu. Zalać syropem, na koniec dodać spirytus. Słój szczelnie zamknąć, mocno dokręcając pokrywkę. Postawić na parapecie w słonecznym miejscu. Od czasu do czasu potrząsać słojem. Po 2 miesiącach zlać i przefiltrować przez bibułę (może być filtr do kawy lub wata). Wlać do butelek (najlepiej ciemnych), zamknąć i zostawić w ciemnym miejscu, najlepiej w piwnicy. Po następnych 2 miesiącach można zacząć kosztować.

Poleca Monika Habraczewska, Opole

Składniki

- 25 orzechów włoskich zebranych w pierwszej połowie czerwca, najpóźniej do św. Jana (24 czerwca)
- 1½ szklanki cukru
- garść płatków róży (tej na konfitury, cukrowej), najlepsze są świeżo zerwane
- starta skórka z dużej cytryny
- kawałek cynamonu
- 250 ml spirytusu
- 1 szklanka wody źródlanej

Nalewka kawowo-cytrynowa

Sposób przyrządzenia

Cytrynę sparzyć i nakłuć czubkiem noża w wielu miejscach. W otworki powkładać ziarenka kawy. Wódkę przelać do słoika 900 ml zakręcanego, włożyć do niego cytrynę, posłodzić i zakręcić. Odstawić na 10 dni, codziennie wstrząsając słoikiem.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1 cytryna
- 20–25 ziarenek kawy
- ok. 15–20 łyżeczek cukru (według uznania)
- 500 ml wódki wytrawnej lub lodowej

Składniki

- 1 szklanka miodu
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka płatków róży
- 1 kawałek ruty (zioło)
- 1 kawałek mięty
- 1 kawałek kory cynamonowej
- gałka muskatołowa
- 5 goździków
- imbir
- 2 litry wódki (zamiennie spirytus)

Nalewka „łzy konika polnego”

Sposób przyrządzenia

Zioła, płatki róży i przyprawy zaparzyć 15–20 minut na wolnym ogniu. Następnie dodać miód, cukier. Dalej podgrzewać 10 minut bez wrzenia. Ostudzić, dodać wódkę (spirytus) wlać do gąsiorka lub butelki i odstawić w ciemne, ciepłe miejsce. Po 5–10 dniach gotowe.

Poleca Henryk Lakwa, Prószków

Nalewka ze świdośliwy

Sposób przyrządzenia

Umyte owoce wsypać do słoja, zalać alkoholem i odstawić na 6 miesięcy. Po tym czasie odlać nastaw, żeby się odstał, a potem rurką winiarską oddzielić płyn od osadu i degustować. Dla obniżenia stężenia alkoholu nalewkę można rozcieńczyć wodą.

Poleca Lech Olczyk, Prószków

Składniki

- 1 kg owoców świdośliwy (owoce wielkości jagody) – jest to rzadki w Polsce krzew pochodzenia kanadyjskiego z rodziny różowatych; wśród amatorów roślina określana jest błędnie „borówką kanadyjską” lub „słodką aronią”
- 1 litr 70% alkoholu

Składniki

- 10 kg dobrze dojrzałych wiśni – lutowki
- 2,3 kg cukru
- 250 ml aromatycznego rumu
- 2 litry spirytusu

Sposób przyrządzenia

Oplukane wiśnie z pestkami wsypać do 10-litrowego balonu, przesypując je w miarę równomiernie cukrem. Otwór balonu szczelnie obwiązać gazą, po czym balon ustawić w ciepłym, najlepiej nasłonecznionym miejscu – na czas samoczynnej fermentacji i powstania czegoś w rodzaju wiśniowego wina. Po ustaniu fermentacji, tj. w końcu października, do zawartości balonu wlać spirytus, dobrze wymieszać i pozostawić na dalsze odstawienie, minimum 3 miesiące. Po tym terminie wlać do balonu rum, dobrze wymieszać i po ponownym sklarowaniu rozlać do butelek. Im wiśniak dłużej pozostaje w balonie z wiśniami, tym staje się coraz lepszy i szlachetniejszy i nabiera wykwintnego smaku pestki.

Poleca Lech Olczyk, Prószków

Wiśniak myśliwski

Krupnik korzenny

Sposób przyrządzenia

Miód przysrumieni w rondlu razem z korzeniami, oprócz pomarańczowej skórki. Dodać wodę, zagotować i zdjąć z ognia. Wlać do miodu spirytus. Od razu przelać do dużej karafki, włożyć skórki pomarańczowe i szczelnie zamknąć. Następnego dnia zlać czysty krupnik do butelki. Pozostałą zmętniałą część przesączyć przez bibulkę i dolać do reszty krupniku.

Poleca Ludmiła i Ryszard Ryniak, Opole

Składniki

- 1 litr spirytusu
- 500 ml miodu
- 1 szklanka wody
- niewielki kawałek cynamonu
- 5 goździków
- szczypta gałki muskatołowej
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1/2 laski wanilii
- kilka skórek pomarańczowych

Składniki

- 1 kg bardzo dojrzałych późnych śliwek węgerek (powinny być aż pomarszczone z dojrzałości)
- 500 ml spirytusu rektyfikowanego (95%)
- 250 ml dobrego miodu (lipowy, akacjowy lub wrzosowy)
- 500 ml czystej wódki (45%)

Sposób przyrządzenia

Śliwki ułożyć na ruszcie lub blaszce wyłożonej folią aluminiową i podsuszyć w letnim piekarniku. Miód rozpuścić w temperaturze nie wyższej niż 38°C. Następnie śliwki przełożyć do czystego, wyparzonego gąsiorka. Spirytus wymieszać z wódką, zalać tym roztworem śliwki i dodać rozpuszczony miód. Wymieszać wszystko razem, energicznie potrząsając gąsiorkiem i odstawić na 6 miesięcy. Po tym czasie przefiltrować zalewę przez bibulkowy filtr do kawy lub kilkakrotnie złożoną czystą gazę aptekarską (lub też watę w lejeku), przelać do butelek i odstawić na kolejne 6 miesięcy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Koniak prałata

2. Likieri

Likier orzechowy

Sposób przyrządzenia

Świeże, zielone orzechy w łupinach podzielić na ćwiartki, cynamon, goździki i cukier kandyzowany razem z wódką przełożyć do szklanego, szczelnie zamkniętego naczynia i odstawić na 8 tygodni w ciemne miejsce, kilkakrotnie energicznie wstrząsając naczyniem z alkoholem. Po tym czasie spróbować, likier powinien mieć smak słodko-orzechowy, jeśli tak nie będzie, należy dodać do niego jeszcze 3 łyżki kandyzowanego cukru rozpuszczonego wcześniej w 50 ml letniej wody. Całość dokładnie wymieszać. Aby alkohol był nieco słabszy, należy dodać do niego 300 ml wody. Likier będzie miał wówczas ok. 30%. Gotowy trunek przecedzić przez sitko, przelać do szklanych butelek.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 10 zielonych orzechów (zebranych do 7 lipca, muszą dać się pokroić)
- 1/2 laski cynamonu
- 2 goździki
- 3 łyżki brązowego kandyzowanego cukru
- 700 ml wódki zbożowej (40%)
i wtedy zawartość alkoholu w nalewce wyniesie 32% lub rozcieńczony spirytus z wodą mineralną w proporcjach – 500 ml spirytusu i 600 ml wody – wtedy zawartość alkoholu w nalewce wyniesie 43%

Likier propolisowy

Sposób przyrządzenia

*D*o 500 ml wódki dodać 2 łyżki miodu, wymieszać i dodać nalewki propolisowej 50–100 ml według smaku.

Zastosowanie

Wypijać 1 kieliszek likieru propolisowego 30 minut przed obiadem przy nieżytach żołądka. Zaparzyć siemę lniane. Do ½ szklanki naparu dodać 30–50 kropli nalewki. Pić 2 razy dziennie przy nieżytach żołądka, dwunastnicy jak i chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Do ½ szklanki ciepłego mleka dodać 30–40 kropli nalewki. Pić na czczo 2–3 razy dziennie przy owrzodzeniach żołądka i jelit.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów



Składniki

- 3 żółtka jajeczne
- 3 łyżki gorzkiego kakao
- 1 puszka schłodzonego mleka skondensowanego
- 2½ łyżki kawy granulowanej rozpuszczalnej
- 1 laska wanilii
- 1 łyżeczka aromatu migdałowego
- 2 szklanki słodkiej śmietanki
- 1 szklanka brandy lub whisky

Sposób przyrządzenia

*Z*ółtka utrzeć dokładnie z kakao, skondensowanym mlekiem i kawą. Dodać wydłubany z wanilii miąższ i aromat migdałowy. Wlać śmietanę i alkohol, następnie miksować 5 minut. Trzymać przez noc w lodówce. Przed rozlaniem mocno wstrząsnąć.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Likier kaprys

Likier bakaliowy

Sposób przyrządzenia

*R*ozdrobnione bakalie wraz ze skórkami cytrusowymi macerować w spirytusie przez 14 dni, przecedzić przez gęste sito, dodać wino, sok cytrynowy i syrop, wymieszać i odstawić naczynie z likierem na 3 miesiące, zamknąć naczynie. Po tym czasie przecedzić likier przez watę bawełnianą i rozlać do butelek. Likier ma barwę brunatną, przyjemny bakaliowy aromat i smak. Pije się go, gdy osiągnie temperaturę 18–20°C.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 100 g rodzynek
- 50 g suszonych śliwek bez pestek
- 50 g daktyli
- 75 g fig
- 1 laska wanilii
- 2 goździki
- 5 g cynamonu
- 5 listków laurowych
- skórka z 1 pomarańczy
- skórka z 1 cytryny
- 60 ml soku cytrynowego
- 1 litr spirytusu 70%
- 500 ml wina gronowego białego, deserowego (pożądana malaga)
- 500 ml syropu cukrowego (1 kg cukru zagotować z 1 litrem wody)

Likier kokosowy

Sposób przyrządzenia

Wiórki wsypać do słoika i zalać alkoholem. Zakręcić i zostawić na 4 dni. Przebrać przez sitko, aromatyczny alkohol zmiksować z wszystkimi rodzajami mleka. Przed podaniem dobrze schłodzić.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 200 g wiórków kokosowych
- 1 szklanka spirytusu lub 500 ml wódki
- 1 puszka mleka skondensowanego
- 1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego
- 1 mała puszka mleka kokosowego (niekoniecznie)

Składniki

- 1 kg dojrzałych moreli
- 5 potłuczonych pestek
- ½ pokruszonej laski wanilii
- 1 litr spirytusu
- 1 kg cukru
- ½ szklanki brandy
- ½ szklanki ciepłej, przegotowanej wody

Sposób przyrządzenia

1 kg dojrzałych moreli pokroić w kostkę, pozbawiając pestek. Włożyć do gąsiorka. Dodać 5 potłuczonych pestek, ½ potłuczonej laski wanilii. Wlać 1 litr spirytusu. Dobrze zamknąć. Postawić na 6 tygodni, co 3 dni wstrząsając gąsiorkiem. Po tym czasie nalewkę zlać do butelki. Dobrze zakorkować. Wstawić do lodówki. Morele zasypać 1 kg cukru. Dobrze wymieszać, wstrząsając gąsiorkiem. Gąsiorek zamknąć kilkakrotnie złożoną gazą. Pozostawić w ciepłym miejscu, aby cukier się rozpuścił. Wstrząsać gąsiorkiem, aby owoce równomiernie puszczały sok. Po ok. 3 tygodniach sok zlać, filtrując przez bibułę filtracyjną. Połączyć z nalewką. Wlać ½ szklanki brandy. Owoce przebrać ½ szklanki ciepłej wody. Przefiltrować przez bibułę. Połączyć z nalewką. Tak zrobiony likier rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 3 tygodnie.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Morelowy likier

Gruszkowy likier z brandy

Sposób przyrządzenia

1 kg soczystych gruszek pokroić w małe kawałki, najlepiej plastikowym nożykiem. Włożyć do słoja. Dodać ½ laski drobno pokrojonej wanilii, sok z dobrze wymytej i wyparzonej wrzątkiem cytryny oraz otartą skórkę z połówki użytej już cytryny. Wlać 1,25 litra spirytusu. Słój dobrze zamknąć, pozostawić na 2 tygodnie. W tym czasie kilkakrotnie dobrze wstrząsnąć słojem. Potem zlać nalewkę. Owoce zalać 1 szklanką gorącej wody. Zostawić na noc. Wlać następnego dnia do nalewki, filtrując przez bibułę filtracyjną lub watę naturalną. W 3 szklankach wody rozpuścić 750 g cukru. Podgrzać, stale mieszając. Syrop ostudzić. Wymieszać z nalewką i ½ szklanki brandy. Przebrać do gąsiorka. Dobrze zamknąć. Pozostawić na 2½ miesiąca. Po tym czasie przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg soczystych gruszek
- ½ laski wanilii
- sok z cytryny
- skórka otarta z połówki cytryny
- 4 szklanki wody
- 750 g cukru
- ½ szklanki brandy
- 1,25 litra spirytusu

Składniki

- 42 suszone albo 84 świeże jagody jałowca
- 1 łyżka miodu (może być spadziowy, iglasty)
- 1 litr wódki czystej 40%

Sposób przyrządzenia

Jagody dokładnie przepłukać pod kranem w czystej wodzie. Wszystkie składniki wymieszać w ciemnym słoju i odstawić na 6 tygodni do zamkniętego (ciemnego) pomieszczenia. Co kilka dni potrząsnąć słojem. Po tym okresie zlać płyn i odstawić na 2 tygodnie do spokojnego sklarowania. Ściągnąć nalewkę znad osadu i przefiltrować, a następnie odstawić na 3 miesiące dla nabrania leśnego smaku.

Poleca Józef Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Likier gajowego

Likier kawowy

Sposób przyrządzenia

1 łaskę wanilii przekroić wzdłuż na pół. Ziarenka kawy i połówki wanilii przełożyć do szczelnie zamykanego szklanego naczynia, wlać wódkę. Odstawić na 8 tygodni w ciemne miejsce, kilkakrotnie wstrząsnąć. Po tym czasie płyn przefiltrować. Wodę wlać do rondla, podgrzać. Dodać cukier i rozpuścić. Wodę z cukrem odstawić do pełnego wystygnięcia. Nastaw kawowy połączyć z przygotowanym syropem cukrowym, dokładnie wymieszać. Przełać do butelek. Z podanej ilości składników powstanie 700 ml likieru kawowego.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 5 łyżek ziarenek dobrej kawy
- 1 łaska wanilii
- 3 łyżki cukru
- 200 ml chłodnej, przegotowanej wody lub wody źródlanej (nieprzegotowanej)
- 500 ml czystej wódki

Składniki

- 1 szklanka whisky lub burbona
- ½ szklanki bardzo mocnego naparu z kawy
- 1 puszka schłodzonego mleka skondensowanego
- 1 szklanka śmietany 30%
- 1 torebka cukru waniliowego

Likier kawowo-śmietankowy

Sposób przyrządzenia

Nie otwartą puszkę mleka zalać wodą i gotować 3 godziny, aż powstanie kajmak. Gdy ostygnie, zmiksować z resztą składników.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Likier cappuccino

Sposób przyrządzenia

Oba rodzaje mleka skondensowanego zmiksować ze spirytusem. Dodać cappuccino rozrobione z ½ szklanki wody, ponownie zmiksować.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego
- 1 puszka mleka skondensowanego słodzonego
- 330 ml spirytusu
- 25 czubatych łyżek cappuccino śmietankowego w proszku

Składniki

- 1 kg bardzo dojrzałych śliwek węgierskich z pestkami
- 500 g cukru
- 750 ml spirytusu

Łącki likier śliwkowy

Sposób przyrządzenia

1 kg bardzo dojrzałych śliwek węgierskich z pestkami włożyć do gąsiorka. Wsypać 500 g cukru. Wlać 750 ml spirytusu. Dobrze wymieszać, wstrząsając energicznie gąsiorkiem. Dobrze zamknąć. Postawić w słonecznym miejscu na 2 miesiące. Raz w tygodniu gąsiorkiem dobrze wstrząsnąć. Po tym czasie zlać ostrożnie, filtrując przez gazę lub bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na 2 miesiące.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 2 puszki mleka skondensowanego niesłodzonego
- 300 g cukierków kukulek
- 1 szklanka wódki

Likier kukulka

Sposób przyrządzenia

Mleko przełożyć do garnka, zagotować. Wrzucić cukierki i mieszać tak długo, aż się rozpuszczą. Gdy płyn przestygnie, miesząc, wlewać wódkę. Przełać do butelki, schłodzić przed podaniem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Likier mleczno-rumowy

Sposób przyrządzenia

*M*leko zmiksować z żółtkami, dodać rum i ponownie zmiksować. Przelać do butelki, schłodzić. Przed rozlaniem do kieliszków porządnie wstrząsnąć.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 puszka mleka skondensowanego słodkiego
- 3–4 żółtka
- 500 ml białego rumu 40%

Składniki

- 100 g dobrego, gorzkiego kakao
- 500 g drobnego cukru
- 1 laska wanilii
- 1 szklanka spirytusu

Sposób przyrządzenia

*K*akao wymieszać dokładnie z 500 ml mocno ciepłej wody. Nie przerywając mieszania, wsypać cukier. Gdy się rozpuści, dodać wydłubany z wanilii miąższ, wlać spirytus. Całość zmiksować, aż się zapieni, zlać do karafki, schłodzić przed podaniem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Likier „słodkie kakao”

Likier „krówka”

Sposób przyrządzenia

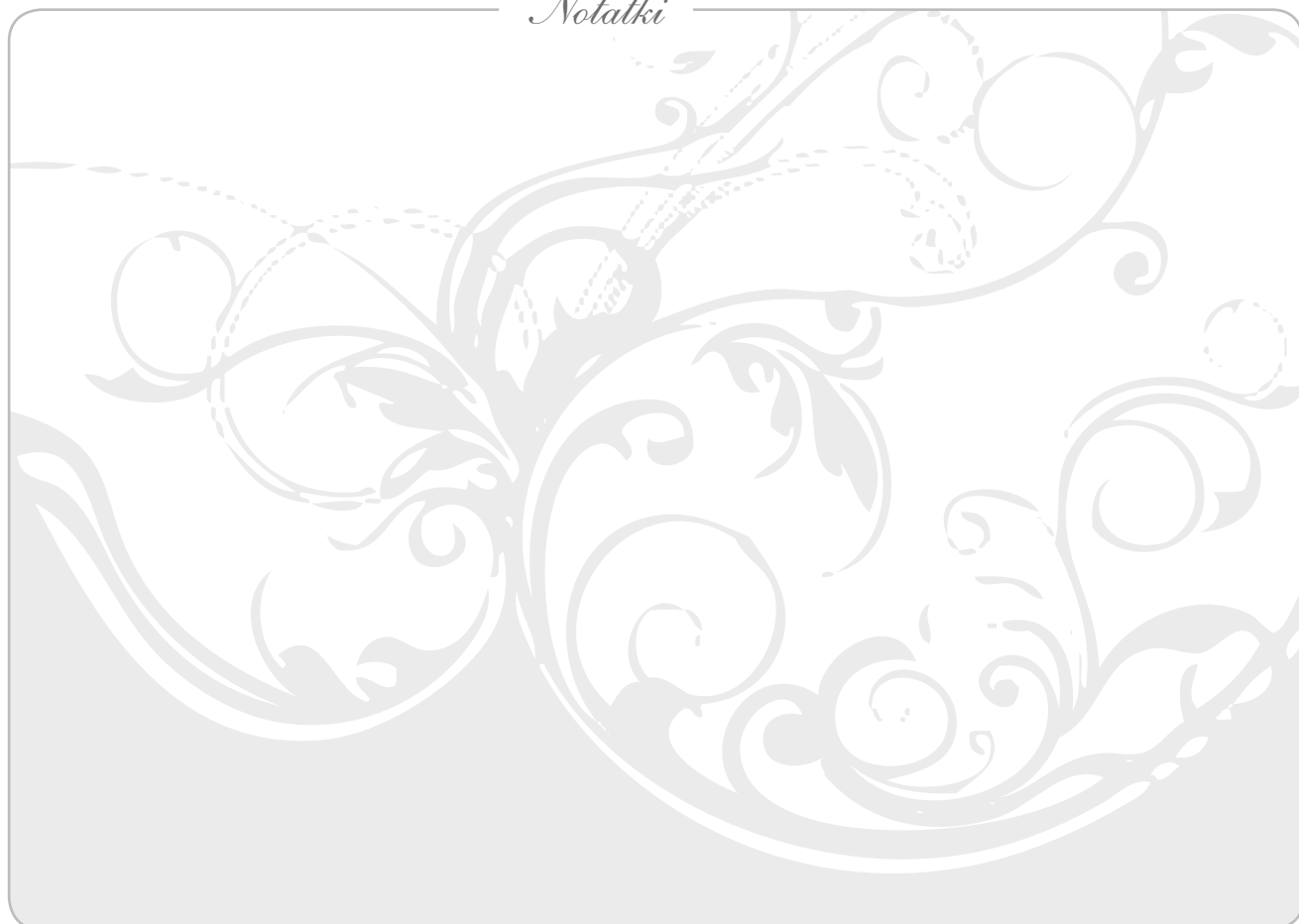
*M*asę krówkową przełożyć do garnka i zagotować. Rum wymieszać z 500 ml wody i mieszając, dodać po trochu do masy krówkowej. Podgrzewać 15 minut. Gdy ostygnie, zlać do karafki i wstawić do lodówki na 3 godziny.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2 puszki masy krówkowej
- 1 szklanka ciemnego rumu 40%

Notatki



3. Inne trunki

Grzane wino

Sposób przyrządzenia

*P*omarańcze i cytrynę sparzyć, osuszyć i pokroić w plasterki, włożyć do garnka, zalać czerwonym winem. Dodać porto lub maderę, laskę cynamonu, goździki i cukier do smaku. Mocno podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia. Przecedzić i rozlać do kieliszków.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 butelka czerwonego wina (dowolnego – słodkiego, półsłodkiego lub wytrawnego)
- 3 łyżki porto lub madery
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- 1 laska cynamonu
- 3 goździki
- cukier do smaku

Składniki

- 1 litr piwa
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka cukru
- 1 żółtko
- 3 goździki
- szczypta cynamonu

Sposób przyrządzenia

*U*trzeć żółtko z cukrem na puszystą masę. Podgrzać piwo z miodem i przyprawami. Małą ilość ciepłego piwa wymieszać z masą i dodać do gorącego piwa z przyprawami. Chwilę podgrzewać, ale nie doprowadzać do wrzenia. Przecedzić i rozlać do kieliszków.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Grzane piwo

Mleko z rumem

Sposób przyrządzenia

*D*o garnka wlać 800 ml mleka, dokładnie wymieszać z 80 ml rumu, 3 łyżkami miodu akacjowego. Do tego dodać 1 laskę cynamonu i niewielką ilość świeżo startej gałki muskatołowej. To wszystko doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia. Odstawić na 3 minuty, następnie wlać do kubków. Podawać z herbatnikami.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 800 ml mleka
- 80 ml rumu
- 3 łyżki miodu akacjowego
- 1 laska cynamonu
- niewielka ilość świeżo startej gałki muskatołowej

Składniki

- 1 litr spirytusu
- 4 butelki piwa karmelowego
- 2–4 łyżki cukru
- 500 ml wody

Sposób przyrządzenia

4 butelki piwa karmelowego, 2–4 łyżek cukru i 500 ml wody zagotować w garnku. Następnie wszystko to wymieszać ze spirytusem.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrówka Górna

Wódka o smaku karmelowym

Wódka weselna

Sposób przyrządzenia

Cukier karmelizować w garnku (najlepiej nierdzewnym). Po całkowitym rozpuszczeniu (nie spalić!) zalać wodą i zagotować, ciągle mieszając. Następnie zdjąć z ognia, wystudzić i dodać 500 ml spirytusu. Przełożyć do butelek i odstawić na 2 tygodnie.

Poleca Irena Chudala, Przysiecz

Składniki

- 500 ml spirytusu
- 750 ml wody
- 4 łyżki cukru

Składniki

- 500 ml spirytusu
- 1 szklanka miodu
- kawałek kory cynamonu
- 6 goździków
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- ½ gałki muskatołowej
- ½ laski wanilii
- kawałek suszonej lub kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 szklanka wody

Sposób przyrządzenia

Przyprawy zalać wodą i gotować na małym ogniu, aż pozostanie ⅓ szklanki płynu. Podgrzać miód i do gorącego wlać spirytus oraz wodę z przyprawami. Zlać płyn do słoja. Pozostawić na 2 dni, przecedzić, przełożyć do karafki i pozostawić na 2 tygodnie, aby nalewka dojrzała.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Krupnik tradycyjny

Wódka z młodych pędów jodły lub sosny

Wódkę tę przyrządza się wiosną, ponieważ tylko wtedy można zebrać młode, jasnozielone pędy jodły. Z jednego drzewa zrywa się tylko kilka młodych pędów, zebranie większej ich ilości spowoduje, że drzewo nie będzie mogło rosnąć.

Sposób przyrządzenia

Młode pędy jodły opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem, przełożyć do szklanego, szczelnie zamkniętego naczynia. Dodać miód leśny, zalać wódką żytnią. Całość odstawić na ok. 8 miesięcy w ciemne miejsce. Kilkakrotnie energicznie wstrząsnąć naczyniem z alkoholem. Wódkę przecedzić, przełożyć do butelek. Z podanej ilości składników powstanie 1 litr gotowego trunku.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 garść młodych, jasnozielonych pędów jodły lub sosny
- 2 łyżki miodu leśnego
- 1 litr wódki żytniej 40%

Wódka cynamonowa

Sposób przyrządzenia

2 laski cynamonu dokładnie zgnieść szerokim nożem. Następnie przełożyć do garnka. Dodać cukier, wlać wodę. Całość krótko zagotować, zdjąć z ognia, wystudzić w garnku. Powstały wywar przecedzić przez podwójną warstwę gazy. Pozostałe laski cynamonu umieścić w szklanym, szczelnie zamkniętym naczyniu. Dodać przecedzony wywar, wlać alkohol. Odstawić na ok. 8 tygodni w ciemne miejsce, od czasu do czasu kilkakrotnie energicznie potrząsając alkoholem. Z podanej ilości składników powstanie 1 litr wódki cynamonowej.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 4 laski cynamonu
- 3 łyżki cukru
- 70 ml wody
- 1 litr czystej wódki

Składniki

- 250 ml śmietany kremówki 30%
- 2 duże łyżki nutelli
- 250 ml czystej wódki

Sposób przyrządzenia

Śmietanę, nutellę i wódkę wlać do szejkera. Zamieszać, wstrząsając nie za długo, do momentu rozpuszczenia nutelli. Likier jest już gotowy do spożycia.

Poleca Irena Chudala, Przysiecz

Słodka nutella

Apricot brandy

Sposób przyrządzenia

1 kg moreli umyć, pozbawić pestek, 3 pestki rozłup i dołożyć do owoców. Włożyć do gąsiorka, wlać 1 litr spirytusu. Dobrze zamknąć. Pozostawić w słonecznym miejscu na 3 miesiące, aby nalewka nabrała złocistego koloru jak lipcowy miód. Aby nalewkę upodobnić do oryginalnego apricot brandy, należy trzymać alkohol na owocach przez 1 rok. Wtedy nabierze ciemnego, koniakowego koloru. Po wybranym czasie nalewkę zlać. Na owoce nasypać 500 g cukru. Postawić na 1 tydzień, codziennie gąsiorkiem wstrząsając. Przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Jest to bardzo mocny trunk.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg moreli
- 3 rozłupione pestki
- 3 goździki
- 1 litr spirytusu
- 500 g cukru

Składniki

- 150 g suszonych śliwek
- 1 litr wody
- 1 litr spirytusu

Sposób przyrządzenia

1 litr spirytusu zmieszać z 1 litrem przegotowanej i wystudzonej wody. 150 g suszonych śliwek wsypać do gąsiorka. Wlać alkohol. Dobrze zamknąć. Pozostawić na 1 miesiąc w ciemnym miejscu. Po tym czasie przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Rozlać do butelek. Dobrze zakorkować. Odstawić na ponad 1 rok. Zawartość alkoholu 48%.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Koniak domowy

Mimoza

Sposób przyrządzenia

M o 2 wysokich kieliszków wlać po połowie soku. Uzupełnić winem. Udekorować plasterkami pomarańczy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 100 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- schłodzone wino musujące

Karnawałowy flip

Sposób przyrządzenia

Coca-colę dokładnie wymieszać z sokiem owocowym i dodać szampana. Tak przygotowany napój przelać do wysokich szklanek i do każdej wrzucić kilka kostek lodu.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 4 szklanki szampana
- 4 szklanki coca-coli lub toniku
- 4 szklanki soku z owoców południowych
- kostki lodu

Składniki

- 20 ml likieru z marakui
- 2 łyżeczki soku grejpfrutowego
- 2 części czerwonego grejpfruta
- 2 części mandarynki
- 100 ml szampana
- listki melisy do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Do wysokiego kieliszka wlać likier i sok grejpfrutowy. Następnie wrzucić owoce i wlać szampana. Drinka ozdobić listkami melisy.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

„Wschód słońca”

Gin nadleśny

Sposób przyrządzenia

Ławiec, skórkę z cytryny, cukier wsypać do gąsiorka, zalać wódką, szczelnie zamknąć i odstawić na 3 tygodnie w ciepłe, słoneczne miejsce, najlepiej na parapet. Codziennie potrząsać gąsiorem, a następnie przefiltrować i przelać do butelek. Odstawić w chłodne ciemne miejsce na minimum 5 miesięcy.

Poleca Lech Olczyk, Prószków

Składniki

- 1 litr czystej wódki (45%)
- 1 łyżeczka jagód jałowca
- skórka cienko skrojona z 1 cytryny
- 150 g cukru

Składniki

- 500 g jęczmienia
- 2 jabłka
- szczypta soli
- 2–3 litry wody
- sok z owoców lub wino

Sposób przyrządzenia

Jęczmień umyć i ugotować z jabłkami i solą. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito, jęczmień wyrzucić, a pozostały płyn zostawić. Dodać cukru i soku z owoców. Aby mieć napój alkoholowy, należy dodać wina zamiast soku.

Poleca Monika Burgiel, Zalesie Śląskie

Napój z jęczmienia



XXIV

Potrawy wigilijno- bożonarodzeniowe



Notatki

Kutia I

(Pszenica z makiem, miodem i bakaliami)

Sposób przyrządzenia

Pszenicę przebrać, opłukać, odcedzić i utłuc w lnianym woreczku, aby pozbyć się łusek. Można też kupić gotową pszenicę w sklepie. Ugotować ją w dużej ilości wody do miękkości. Gotowanie trwa 3–4 godziny. Ponieważ łatwo się przypala, należy co jakiś czas pomieszać. Aby pszenica była całkowicie rozgotowana i miękka, można dodawać po trochu wrzątku. Mak sparzyć wrzątkiem na gęstym sicie. Przełożyć do rondla zalać wodą i mlekiem w stosunku 1:1. Gotować na małym ogniu pod przykryciem do czasu, gdy mak się da rozcierać w palcach. Odcedzić przez gęste sito (lub sito ze złożoną podwójnie gazą). Osączyć, przepuścić przez maszynkę do maku, do mięsa lub utrzeć w termomiksie.

Syrup: Z 300 g cukru i 150 ml (g) wody sporządzić syrop. 900 ml miodu wielokwiatowego lub spadziowego (nie stosować gryczanego ze względu na charakterystyczny zapach) najlepiej rozgrzać, wkładając słoik do wrzątku (starać się nie przekroczyć temperatury 40°C). Miód ma być lejący.

Bakalie: Wszystkie sparzyć wrzątkiem. Odcedzić. Osuszyć ręcznikiem papierowym. Z całych migdałów ściągnąć skórkę. Wypestkować daktyle. Wszystkie bakalie drobno pokroić z wyjątkiem rodzynek. Do ciepłej jeszcze pszenicy dodać syropu i maku, wymieszać. Ostudzić. Dodać wszystkie bakalie, miód, a na końcu zapach dżemu różanego.

Uwagi końcowe: Całość należy przygotowywać w dużej misce. Nie oszczędzać bakalii: im więcej, tym kutia bogatsza i smaczniejsza. Ilość pszenicy może być mniejsza i proporcjonalnie mniejsze wsady. Każdą ilość kutii można zagospodarować, tzn. częściowo spożywając, a resztę można przechować w lodówce w słojach nie zakręcanych szczelnie przykrywkami, aby nie sfermentowała.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 400 g pszenicy bez łusek
- 500 g maku
- 900 ml miodu
- syrop z cukru (300 g cukru w 150 ml wody)
- bakalie: orzechy, migdały, rodzyнки, figi, daktyle, skórka smażona z pomarańczy, marmolada lub dżem z płatków jadalnej róży 100 g (tego dodatku nie musi być)

Składniki

- 250 g maku mielonego
- 500–750 g pszenicy (tłuczonej)
- ½ szklanki miodu
- 1 paczka rodzynek
- 10 sztuk – 50 g migdałów
- 1 szklanka cukru
- kilka łyżek herbaty do miodu
- 1 cukier waniliowy

Sposób przyrządzenia

Pszenicę zagotować, włożyć do piekarnika na 30–60 minut (temperatura 150–200°C). Bakalie zetrzeć lub posiekać. Miód rozpuścić z herbatą. Połączyć składniki. Odstawić na 1–2 godziny. Doprawić miodem i cukrem

Poleca Rozalia Regeńczuk, Radzikowice

Kutia II

Kompot z suszonych owoców

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki oprócz miodu włożyć do garnka i zalać wodą (nie zapomnieć o rozcięciu laski wanilii). Gotować powoli na małym ogniu ok. 1 godziny. Przecedzić i wyciągnąć przyprawy. Ugotowane owoce pokroić w kostkę, połączyć z kompotem, doprawić miodem i odrobiną soku z cytryny.

Poleca Magdalena Mikołajec, Rudy

Składniki

- 1 litr wody
- 1 szklanka czerwonego wina
- suszone owoce: jabłko, gruszki, śliwki, figi
- sparzona skórka z połówki pomarańczy
- sparzona skórka z połówki cytryny
- kawałek kory cynamonowej
- 1 laska wanilii
- kilka goździków
- miód
- sok z cytryny

Mak z łazankami

Sposób przyrządzenia

Ugotować makaron „al dente” (lekko twardy) w osolonym wrzątku, odcedzić i przelać zimną wodą, dokładnie osączyć. Masę makową przełożyć do miski, dodać 1 łyżkę miodu, ewentualnie bakalie: skórkę pomarańczową, orzechy, rodzynki, migdały, figi. Wymieszać. Następnie dodać porcjami makaron, tak aby uzyskać odpowiedającą nam proporcję między masą makową a makaronem.

Poleca Józef Antkowiak, Stary Grodków

Składniki

- 1 puszka gotowej masy makowej
- ½ opakowania makaronu (łazanki, kokardki, romby)
- 1 łyżka miodu
- dowolne bakalie
- sól do gotowania makaronu

Składniki

- 250 g grochu łuskanego
- 1 kg kapusty kiszzonej
- 2 cebule
- 200 g masła
- majeranek, sól, pieprz
- cukier

Sposób przyrządzenia

Dzień wcześniej opłukać groch, zalać 250 ml wody i odstawić na noc do namoczenia. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Kapustę, jeśli jest bardzo kwaśna, przepłukać wodą, odcisnąć, poszatковать, a następnie dodać do podsmażonej cebuli i wymieszać. Przełożyć kapustę i cebulę do namoczonego grochu (nie wylewać wody, w której się moczył) i gotować do miękkości. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i ewentualnie cukrem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Kapusta z grochem

Gołąbki jarskie (wigilijne)

Sposób przyrządzenia

Z kapusty wykroić głaz i zanurzyć ją we wrzącej wodzie w garnku ustawionym na włączonym palniku, po obgotowaniu zewnętrznych liści zdjąć je ostrożnie, rozdzielając widelcem, i czynić to również z następnymi liśćmi, nie wyłączając palnika (aż do skutku). Ugotować kaszę w torebkach (zgodnie z przepisem), ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, uzyskany miąższ wylać na sito i odcedzić; na oleju uduzić drobno pokrajane 2 cebule i połączyć je z kaszą oraz z odcedzonymi ziemniakami, posolić i doprawić pieprzem do smaku. Formować gołąbki i układać je w natłuszczonej brytfannie, po ułożeniu skropić wodą i olejem. Brytfannę przykryć i wstawić do niezbyt gorącego piekarnika o temperaturze 150–170°C. Wyjąć z piekarnika, gdy kapusta na gołąbkach okaże się miękka. Gołąbki podawać polane cebulką zeszkloną na oleju.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 2 torebki z kaszą gryczaną
- 1 kg ziemniaków
- 3 cebule
- kilka łyżek oleju
- pieprz i sól
- główka kapusty (1–1,5 kg)

Składniki

- 500 g kapusty kiszzonej
- 200 g grochu, połówek
- 2 cebule
- kilka łyżek oleju
- 2 łyżeczki mąki
- ziele angielskie
- liść laurowy, sól, mielona papryka i pieprz

Sposób przyrządzenia

Namoczony w wodzie przegotowanej groch (ok. 8 godzin) ugotować do miękkości. W oddzielnym garnku ugotować kapustę, dodać ziele angielskie, liść laurowy i połączyć z grochem. Doprawić pieprzem, solą i papryką. Na oleju usmażyć pokrojone w drobną kostkę cebule, dodać do nich mąkę, wymieszać, rozprzecznić 4 łyżkami wody i połączyć z kapustą i grochem. Gotować jeszcze ok. 10 minut.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Kapusta kiszona z grochem (wigilijna)

Uszka z grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby dokładnie umyć, namoczyć i pozostawić na noc. Na drugi dzień grzyby ugotować w tej samej wodzie. Następnie ostudzić, posiekać w paseczki. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę, zeszklić na maśle (lub oleju). Połączyć z grzybami, razem poddusić, przyprawić do smaku solą i grubo zmielonym pieprzem. Przyrządzić ciasto na pierogi. Następnie ciasto rozwałkować i pokroić na małe kwadraciki, nałożyć na nieostudzony farsz. Starannie zlepić brzegi. Ugotować uszka w osolonym wrzątku.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 150 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz

Składniki

Składniki na 4 porcje (po 380 kcal)

- 200 g gotowych łazanek
- 4 łyżki śmietany kremówki
- ½ szklanki maku
- 1 łyżka masła
- 4 łyżki miodu
- rodzynki
- orzechy
- owoce suszone i kandyzowane (śliwki, morele, gruszki, daktyle)

Sposób przyrządzenia

Lazanki ugotować w lekko osolonym wrzątku. Odcedzić. Mak opłukać, ugotować na małym ogniu, osączyć, zemleć dwa razy. W rondelku rozgrzać masło, włożyć mak i miód, chwilę podsmażyć. Rodzynki namoczyć, orzechy pokroić, owoce rozdrobnić, dodać do maku, wymieszać, odstawić. Przystudzoną masę połączyć ze śmietanką, dodać do łazanek i podać na wigilijny stół.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Wigilijne łazanki

Kulebiak z kapustą i grzybami

Sposób przyrządzenia

Grzyby namoczyć w przegotowanej, ciepłej wodzie. Drożdże ucierać z cukrem i zalać ciepłym mlekiem. Przesianą mąkę wymieszać z 4 jajkami, mlekiem, drożdżami i solą. Wyrobić ciasto. Dodać chłodne, roztopione masło i wyrabiać tak długo, aż ciasto zacznie odstawać od miski. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W tym czasie odcisnąć i szatkować kapustę. Gotować z 2 szklankami wody z namoczonych grzybów. Posiekaną cebulę smażyć na tłuszczu, dodać ugotowane i pokrojone w paseczki grzyby i kapustę. Całość mieszać i doprawić. Smażyć tak długo, aż płyn odparuje. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na stolnicę i rozwałkować. Na środku ułożyć nadzienie i formować wielki pieróg. Część ciasta można wykorzystać do ozdóbek. Z wierzchu smarować rozmażonym jajkiem. Można posypać czarnuszką, makiem lub kminkiem. Ułożyć na natłuszczonej blasze i wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec ok. 1 godziny. Serwować z czystym barszczem. Kulebiak można podawać na ciepło lub na zimno, pokrojony jak ciasto w plasty.

Poleca Andrzej Czajkowski, Niemodlin

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 50 g drożdży
- 1 duża łyżka cukru
- 1 szklanka mleka
- 5 jajek surowych
- 60 g masła
- 1 łyżeczka soli

Składniki na farsz

- 500 g kiszonej kapusty
- 50 g suszonych grzybów
- 3 cebule
- 100 g tłuszczu
- mielony kminek, sól, pieprz

Makówki na mleku

Sposób przyrządzenia

Mak zalać wrzącą wodą i pozostawić na 12 godzin, po czym odcedzić i dwukrotnie zmielić w maszynce. Mleko zagotować z masłem, miodem i cukrem waniliowym, dodać zmielony mak (ewentualnie trochę rozrzedzić przegotowaną wodą). Gotować na małym ogniu 10–15 minut, ciągle mieszając. Migdały sparzyć, obrać i pokroić w paski, orzechy posiekać, figi pokroić w cienkie plasterki. Włożyć bakalie do gotującego się maku i zdjąć garnek z ognia. Sucharki lekko zwilżyć osłodzoną wodą. W salaterkach układać warstwami: sucharki i masę makową (na wierzchu powinna być masa makowa). Udekorować połówkami orzechów i posypać wiórkami kokosowymi.

Poleca Katarzyna Kaźmierz, Łany

Składniki

- 300–400 g sucharków
- 500 g maku
- 1 litr mleka
- 1 łyżka masła
- 5–6 łyżek cukru lub miodu
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 100 g łuskanych orzechów włoskich
- 50 g migdałów
- 8–10 fig
- 100 g rodzynek
- 2 łyżki wiórków kokosowych

Składniki

- 250 g ciemnego piernika
- 1 litr piwa karmelowego
- 200 g migdałów
- 400 g rodzynek
- 200 g suszonych śliwek
- garść suszonych moreli i daktyli
- sok z 3 cytryn
- szczypta soli
- 3–4 łyżki miodu naturalnego
- 200 g orzechów laskowych lub włoskich
- 2–3 litry wody

Sposób przyrządzenia

Zetrzeć piernik na tarce o dużych oczkach, zalać piwem i odstawić do lodówki na noc. Owoce sparzyć, a potem pokroić na kawałki. Orzechy rozgnieść lub pokroić drobno. Owoce i bakalie zalać wodą i gotować na małym ogniu, stale mieszając. Kiedy zmiękną, dodać rozmoczony piernik i miód (można też startą czekoladę). Gotować jeszcze chwilę. Moczka można zagęścić zasmażką zrobioną z masła i mąki, ale niekoniecznie. Doprawić do smaku sokiem z cytryny. Najlepsze na zimno w towarzystwie kandyzowanej skórki pomarańczowej.

Poleca Zofia Dzikowska, Olesno



Moczka na wigilię

Sposób przyrządzenia

Orzechy i migdały zmielić. Wszystkie składniki włożyć do garnka i zagotować w wodzie, gotować tak długo, aż będą miękkie. Orzechy i migdały dodać do gotujących się owoców, pod koniec dodać piernik starty na tarce albo rozdrobniony w rękach. Na koniec dodać masło. Jeżeli moczka jest rzadka, zrobić zasmażkę, a jak nie, to tylko zrumienione masło.

Poleca Maria Nowak, Dąbrówka Górna

Składniki

- owoce suszone: śliwki, jabłka, morele, rodzyunki, gruszki, figi
- 3 litry wody
- 200 g piernika miodowego
- 100 g masła
- cukier do smaku

Zupa z głów karpia (wigilijna)

Sposób przyrządzenia

2 głowy karpia bez oczu i skrzeli oraz grzbiet sparzyć gorącą wodą, a następnie obrać z wytworzonego szlamu. Włożyć do garnka z zimną wodą i zagotować. Jak już się zagotuje, należy zmniejszyć ogień, a następnie do garnka włożyć wszystkie uprzednio przygotowane warzywa. Gotować do momentu, kiedy warzywa będą miękkie, a głowa karpia będzie się delikatnie rozpadać. Do smaku doprawić vegetą. W razie potrzeby można uzupełnić wywar gorącą wodą. W międzyczasie można przygotować grzanki z bułki, tzn. bułki pokroić w średnią kostkę, w garnku roztopić masło. Kiedy masło się roztopi, wsypać pokrojone na kawałki bułki i mieszać drewnianą łyżką, aż bułki przesiąkną masłem. Przysmażyć je na złoty kolor.

Uwaga: Grzanki przygotowywać uważnie, bo masło szybko się przypala, a bułki się kruszą. Przygotowane w ten sposób grzanki dodać do zupy tuż przed podaniem do spożycia. Wówczas grzanki należy wsypać do pustego talerza i zalać gorącą zupą. Dla lepszego smaku można jeszcze do tej zupy dodać warzywa z wywaru i posypać natką pietruszki.

Poleca Renata Sołtysek, Opole

Składniki

- 2 głowy z karpia
- grzbiety karpia
- 2 marchewki
- 1 por
- 1 seler
- 1 pietruszka
- natka pietruszki
- 1 cebula
- 1,5 litra wody
- 2 bułki lekko czerstwe
- ½ kostki masła
- vegeta

Składniki

Składniki na 3 litry wody

- 3 litry wody
- 4–5 głów karpia
- połówka średniego selera
- 2 średnie marchewki
- 1 średnia pietruszka
- połówka pora
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 listki laurowe
- sól, pieprz do smaku, trochę maggi
- vegeta do smaku ok. ¾ łyżeczki

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki włożyć do garnka i gotować ok. 2 godzin. Następnie przecedzić, jarzynkę pokroić w kostkę i wrzucić z powrotem. Gotować na małym ogniu, aż się zupa zrobi klarowna (20–30 minut).

Bułkę pokroić w kostkę. 1/3 kostki masła rozsmarować na blaszce piekarnika i na nią położyć kostki bułki. Piekarnik rozgrzać do temperatury 160°C, po 10–15 minutach temperaturę podnieść, aż bułka zrobi się złocista.

Poleca Krystyna Piechota, Dąbrowka Górna

Dodatkowe składniki

- 1 długa bułka

Zupa wigilijna z karpia

Sposób przyrządzenia

Rybę umyć, pokroić, zalać wrzącym wywarem, ugotować. Jabłka umyć, obrać, przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cząstki. Cytryny umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w półplasterki. Masło rozgrzać, wsypać mąkę, zasmażać, nie rumieniąc, połączyć z rybą, jabłkami, cytrynami i przecierem ze śliwek. Chwilę pogotować, doprawić do smaku. Podawać z łazankami lub innymi kluskami.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 1,5 litra wywaru z warzyw
- 500 g oczyszczonego karpia,
- 150–200 g jabłek
- 100 g cytryn, masło lub margaryna
- 20 g mąki
- 2 łyżki przecieru ze śliwek suszonych
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku

Barszcz czerwony wigilijny

Sposób przyrządzenia

Fasolę i grzyby namoczyć na kilka godzin w oddzielnych naczyniach, a następnie ugotować na małym ogniu (fasola wymaga ok. 3 godzin gotowania). Buraczki obrać i gotować przez 1 godzinę w 3 litrach wody wraz z liściem laurowym i zielem angielskim. Po ostygnięciu połowę buraków zetrzeć na tarce na dużych oczkach, a druga połowa jest niepotrzebna (można wykorzystać do innej potrawy). Do wywaru z buraków wraz ze startymi burakami dodać fasolę, grzybki, barszcz w torebce, sól, pieprz oraz 1 łyżeczkę octu i gotować. Równolegle przygotować zasmażkę, tj. 1½ łyżki mąki rozprowadzić na patelni wraz z 2 łyżkami masła. Nie rumienić, tylko chwilę po podsmażeniu zalać porcjami zimnej wody, mieszając, aby uniknąć powstania grudek. Przez sito wlać zasmażkę do gotującego się barszczu, uzupełnić wodę, tak aby powstało ok. 4,5 litra barszczu. Doprawić ewentualnie solą według własnego uznania.

Poleca Leokadia Mołocznik, Prószków

Składniki

- 1 kg buraczków czerwonych
- 300 g fasoli jaśki
- 1 łyżeczka octu 10%
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżki soli
- 50 g grzybów suszonych
- 1/8 łyżeczki pieprzu
- 1 barszcz z torebki instant
- 1½ łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki masła
- 4 listki laurowe
- 8 ziarenek ziela angielskiego

Składniki

- 20–25 dużych kapeluszy suszonych grzybów lub grzyby mrożone (wcześniej obgotowane)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- liść laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz
- 1 łyżka kremowego sera
- 1/3 szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka skrobi (z mąki kukurydzianej)

Wigilijna zupa grzybowa

Sposób przyrządzenia

W przypadku suszonych grzybów – namoczyć je przez co najmniej 1 godzinę. Następnie odcisnąć grzyby z wody i delikatnie podgotować. Grzyby mrożone należy najpierw rozmrozić. Do gotującej się wody (ok. 2,5 litra) dodać pokrojoną marchewkę, pietruszkę i cebulę. Dodać przyprawy i ugotować wywar warzywny. Następnie dodać podgotowane lub rozmrożone grzyby. Gotować na wolnym ogniu 20–30 minut. Zupę odcedzić na sitku, oddzielając wywar od reszty składników. Wyjąć liść laurowy, ziele angielskie, cebulę oraz odłożyć kilka grzybów. Resztę potraktować blenderem i zalać wywarem grzybowym. Dodać grzybki i zagotować. W szklance wymieszać dokładnie serek, skrobię (mąkę) z wodą. Następnie powoli dolewać gorącą zupę do sera, dokładnie wymieszać i wlać do zupy. Dzięki temu serek nie zwarzy się w zupie. Zagotować.

Poleca Anna Frączek, Opole

Pieczeń rzymska (na Boże Narodzenie)

Sposób przyrządzenia

Do miski włożyć mielone mięso, wbić 2 jajka, dodać suszoną cebulę, przyprawy i zmiądzony czosnek. Całość wyrobić, dodając porcjami bulion. Odstawić do lodówki na 30 minut. 8 jaj ugotować na twardo w osolonej wodzie. Obrać i okroić piętki, tak aby widoczne było żółtko. Wystudzone mięso wyłożyć na deskę wyłożoną wysmarowaną tłuszczem folią. Formować prostokątny placek i układać na nim jajka, tak aby żółtko przylegało do żółtka. Następnie, podnosząc folię z jednej strony, formować z mięsa zgrabny walek. Mięso zsuwać z folii wprost do natłuszczonej i posypanej bułką tartą formy, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec 40 minut.

Poleca Stefania Wycisk, Racibórz

Składniki

- 1,5 kg mielonego mięsa (po 500 g cielęciny, wołowiny i wieprzowiny)
- 1 szklanka bulionu cielęcego lub z kostki rosółowej
- 10 jajek surowych
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki majeranku
- 2 łyżki tymianku
- 3 łyżki przyprawy jarzynki
- po 1 łyżce suszonej cebuli i pieprzu
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka bułki tartej

Pierogi z kapustą kiszoną i kaszą gryczaną – wigilijne

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Do mąki wlać 2 szklanki ciepłej, przegotowanej wody, dodać 1 łyżeczkę soli, 2 jajka, które należy roztrzepać widelcem. Następnie zagnieść ciasto, które trzeba rozwałkować i wykroić kieliszkiem średnie krążki.

Farsz: 1 kg kapusty kiszonej gotować 1 godzinę w małej ilości wody. Po ostygnięciu dać ją na sito, a następnie wycisnąć z niej wodę. Przygotować 4 woreczki po 100 g prażonej kaszy gryczanej i wrzucić do 1,5 litra wrzątku składającego się w połowie z mleka, a w połowie z wody na 20 minut pod przykryciem. Następnie woreczki z kaszą wyłożyć na sito do ostygnięcia i odsączenia. Na 3 łyżkach masła poddusić pokrojone w kostkę 2 duże cebule. Połączyć odcisniętą i pociętą na drobniejsze części kapustę z kaszą gryczaną i cebulą, dodać ok. 1 łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu mielonego i po wymieszaniu farsz jest gotowy. Dosłanie zależy od tego, jak słona była kapusta. Następnie zrobić pierogi, które po wrzuceniu na wrząca, lekko osoloną wodę gotować 5 minut od chwili wrzucenia, wybrać, dać na durszlak, przelać zimną wodą i po chwili odsączenia smarować świeżo roztopionym masłem.

Poleca Leokadia Mołocznik, Prószków

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki tortowej
- 2 szklanki ciepłej, przegotowanej wody
- 1 łyżka soli
- 2 jajka surowe

Składniki na farsz

- 1 kg kiszonej kapusty
- 4 woreczki po 100 g prażonej kaszy gryczanej
- 1,5 litra wrzątku składającego się w połowie z mleka, a w połowie z wody
- 3 łyżki masła
- 2 duże cebule
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki pieprzu mielonego

Składniki

- 1 karp ok. 1,5 kg
- 1 cebula
- sól i pieprz do smaku
- 1 kostka masła 82%
- 1 cytryna
- bułka tarta

Karp wigilijny smażony na maśle (w całości)

Sposób przyrządzenia

Karpia oczyścić z łusek i śluzu, obciąć mu głowę i pletwy oraz obficie posolić i zostawić w chłodnym miejscu na 2 godziny. Po tym czasie karpia umyć w zimnej wodzie, wysuszyć ręcznikiem papierowym, skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem od wewnątrz i z zewnątrz. Więcej nie solić. Do środka włożyć parę plasterków cebuli, a następnie obtoczyć w bułce tartej. Na patelni rozgrzać kostkę masła i smażyć karpia z każdej strony po 3 minuty. Następnie razem z patelnią włożyć do rozgrzanego piekarnika do temperatury 170°C i podsmażyć 20 minut. Następnie wyjąć z piekarnika, ostrożnie przełożyć na półmisek i polać z wierzchu resztą masła z patelni.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Karp w galarecie

Sposób przyrządzenia

Karpia umyć i pokroić w dzwonka. Z głowy usunąć oczy i skrzela. Włoszczyznę umyć i rozdrobnić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w krążki. Głowę, resztki ryby, włoszczyznę i cebulę zalać 8 szklankami wody, posolić i gotować 25 minut, a następnie odcedzić. Dzwonka karpia, liść laurowy, ziele angielskie włożyć do gorącego wywaru. Gotować na małym ogniu 35 minut. Po tym czasie rybę wyjąć, ułożyć na półmisku. Przybrać pokrojoną marchewką z wywaru, zielonym groszkiem, natką pietruszki i pokrojoną w ukośne paski łodygą pora. W 4 łyżkach zimnej wody rozpuścić żelatynę. Następnie odmierzyć 2½ szklanki wywaru, podgrzać, rozpuścić w nim żelatynę, doprawić cukrem, solą i pieprzem, całość wymieszać. Rybę zalać schłodzoną, tężejącą galaretą i wstawić do lodówki na 2–3 godziny.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 1 karp o wadze 1,2–1,5 kg
- 1 duża marchewka
- 1 duża pietruszka
- 3 cebule (300 g)
- 2 łyżki żelatyny
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziele angielskiego
- ½ łyżeczki pieprzu białego, cukier, sól
- 2 puszki groszku zielonego do przyozdobienia, zielona łodyga pora, natka pietruszki

Pierogi wigilijne z czerwoną soczewicą

Sposób przyrządzenia

Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu, cebulę zeszklić na oleju. Posiekać jajko ugotowane na twardo. Soczewicę i ziemniaki przepuścić przez maszynkę. Połączyć z jajkiem i cebulą. Dodać sól, pieprz, wbić surowe jajko i całość wymieszać. Z mąki, drożdży, szczypty soli i cukru wyrobić ciasto. Rozwałkować i wyciąć krążki. Na każdym ułożyć farsz, zalepiać brzegi. Pierogi gotować w osolonej wodzie, aż wypłyną. Potem podsmażyć na oleju.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 2 ziemniaki (ugotowane)
- 1 duża cebula
- 2 jajka (1 ugotowane na twardo)
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka przegotowanej wody
- 20 g drożdży
- cukier, sól, pieprz czarny i kolorowy

Składniki

Składniki na 6 porcji

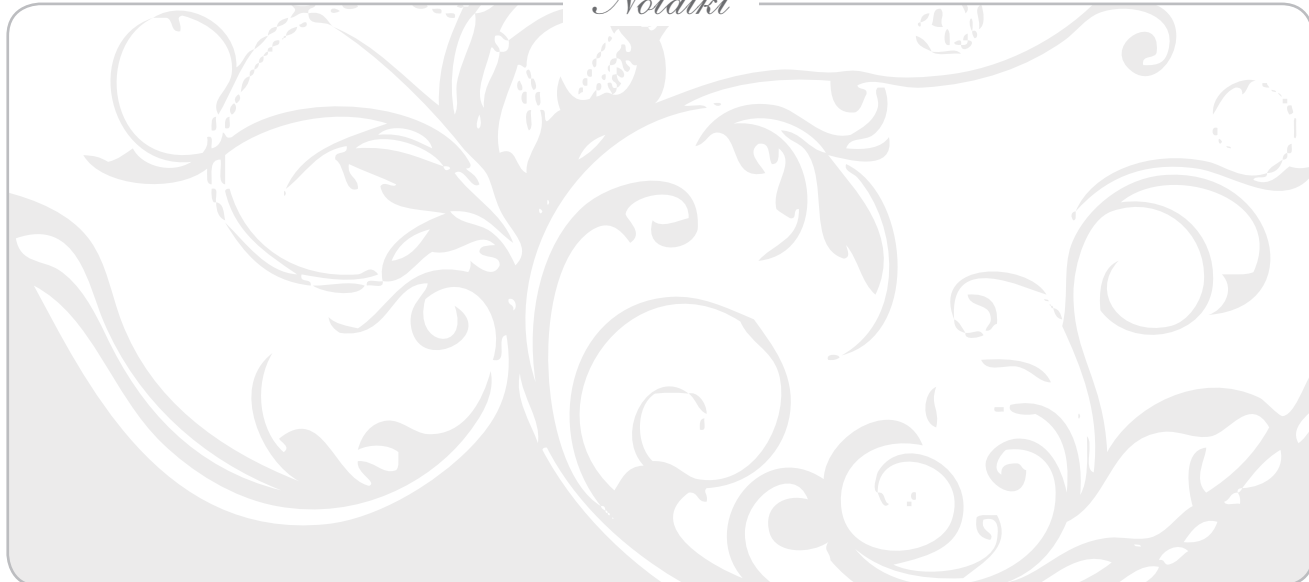
- 1 cały karp lub 2–3 oczyszczone głowy tej ryby
- 1 cebula
- kawałek selera
- 1 marchewka
- 2–3 pietruszki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- 2–3 paczki pierników bez polewy, np. katarzynek
- 2–3 łyżki cukru
- cytryna
- śmietana
- garść rodzynek
- garść migdałów
- makaron nitki
- sól

Sposób przyrządzenia

Rybe posypać solą i odstawić na 1 godzinę. W tym czasie przygotować wywar z warzyw, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gdy warzywa zaczną się robić miękkie, włożyć rybę i trochę masła. Gotować na wolnym ogniu przez 15–20 minut, a następnie przecedzić. W czasie gdy wywar kipi, pierniki drobno pokroić, zalać je nie-dużą ilością zimnej wody i trzymać przez chwilę na małym ogniu, aż woda zawrze, cały czas mieszać. Następnie pierniki przetrzeć przez sito i połączyć je z wywarem z ryby i warzyw. Do innego garnka wsypać cukier i na małym ogniu „przypalić” go na karmel, który następnie zalać $\frac{1}{3}$ szklanki wrzącej wody. Połączyć go z zupą, która powinna się zrobić brązowa. Dodać namoczone rodzyнки, drobno pokrojone migdały, sok z cytryny, a także otartą skórkę. Całość gotować jeszcze przez chwilę, ciągle mieszając (łatwo się przypala). Zupa powinna mieć konsystencję kremu, ale nie może być za gęsta. Najlepiej podawać na następny dzień – kiedy smaki się „przegryzą”. Tuż przed podaniem (po podgrzaniu) dodać śmietanę. Zupę podawać z makaronem typu nitki.

Poleca Maria Przełomiec, Byczyna

Notatki



XXXV

Potrawy na Wielkanoc



Notatki

Mazurek staropolski

Sposób przyrządzenia

Wyrobić ciasto – 2/3 rozwałkować, wyłożyć na posmarowaną blachę. Z pozostałego ciasta uformować wałeczki grubości ołówka i ułożyć w kratkę na cieście. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C ok. 40 minut. Po upieczeniu do kraterk włożyć kolorowe konfitury. Całość można polukrować.

Lukier: 200 g cukru pudru zalać niewielką ilością wrzątku, dodać sok z cytryny i 1 kieliszek rumu lub likieru. Wymieszać, podgrzać do temperatury 80°C i na gorąco lukrować.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki

- 350 g masła
- 120 g mąki
- 350 g przesianej mąki
- 5 ugotowanych i przetartych przez sito żółtek
- odrobina startej skórki z cytryny
- szczypta soli
- konfitury, mogą być różne – tru-skawki, morele

Składniki na lukier

- 200 g cukru
- mała ilość wrzątku
- sok z cytryny
- 1 kieliszek rumu lub likieru

Składniki

- 500 g mąki
- 150 g masła
- 150 g orzechów mielonych
- 150 g margaryny
- 200 g cukru pudru
- 3 jajka,
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- kwaśne powidło

Składniki na polewę

- 1 szklanka cukru
- 1½ łyżki kakao
- 100 g margaryny
- 3–4 łyżki wody

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto – mąkę, masło, margarynę, żółtka, śmietanę i proszek do pieczenia. Wyłożyć na posmarowaną margaryną blachę. Następnie ciasto posmarować grubo kwaśnym powidłem. Ubić na sztywno 3 białka, dodać stopniowo cukier, cały czas ubijając. Na końcu dodać stopniowo mielone orzechy, delikatnie mieszając łyżką. Wyłożyć na ciasto posmarowane powidłem. Piec w nagrzanym piekarniku do temperatury 200°C ok. 40 minut. Po upieczeniu polewać mazurek polewą.

Polewa: Razem składniki gotować 5 minut i polukrować gorącą polewą placek. Bardzo stary przepis, ale doskonały.

Poleca Anna Olęcka, Prószków



Mazurek cygański

Sposób przyrządzenia

Bakalie drobno pokroić. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem na jasny krem, ubić sztywną pianę z białek. Połączyć utarte żółtka z ubitą pianą, bakaliami i mąką. Masę wyłożyć na wafle. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150–160°C i piec ok. 30 minut.

Uwaga: Mazurek cygański można również zrobić z samych białek. Wtedy trzeba ubić na sztywno pianę z 8 białek i zamiast mąki dodać np. 2 łyżki kakao. Spód mazurka warto przygotować nie tylko z wafli, ale też z opłatka, pokruszonych biszkoptów albo maślanych herbatników.

Poleca Anna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 200 g cukru
- 100 g mąki
- po 100 g rodzynek, orzechów włoskich, fig, daktyli
- 50 g usmażonej w cukrze skórki pomarańczowej
- 6 jajek
- 2 wafle

Mazurek wiśniowy

na 16–18 porcji

Sposób przyrządzenia

Margarynę utrzeć z cukrem, dodać jajko i mąkę. Całość wymieszać, przełożyć na oprószoną mąką stolnicę i energicznie wyrobić ciasto. Uformować z niego kulę, zwinąć ją w folię i schłodzić w lodówce przez co najmniej 1 godzinę. Po tym czasie ciasto rozwałkować i wyłożyć nim 2 blachy. Z pozostałego ciasta uformować kulki. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C. 1 szklankę soku zagotować, rozpuścić w nim galaretkę. Budyń wymieszać z resztą soku, po czym dodać do niego płynną galaretkę i ciągle mieszając, zagotować. Masło utrzeć z cukrem. Mieszając, dodawać do niego po 1 łyżce ostudzonej masy budyniowej. Wrzucić wydrylowane wiśnie (mogą być z kompotu lub mrożone). Połową kremu posmarować jeden placek, następnie przykryć go drugim i resztę masy rozprowadzić na wierzchu. Przy brzegach poukładać upieczone z ciasta kulki.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki na ciasto

- 360 g mąki
- 300 g margaryny
- ¾ szklanki cukru
- 1 jajko

Składniki na krem

- 1 opakowanie galaretki wiśniowej
- 2 szklanki soku wiśniowego
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 1/2 szklanki cukru
- 1 1/2 kostki masła
- 200 g wiśni

Składniki

- 1½ szklanki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- ¾ kostki masła
- 5 jajek
- ¾ szklanki cukru
- cukier waniliowy
- 1 łyżka otartej skórki z cytryny

Sposób przyrządzenia

Masło utrzeć na pianę, dodać stopniowo cukier i po 1 żółtku (1 łyżkę cukru odłożyć), cukier waniliowy oraz skórkę z cytryny. Z białek ubić pianę, dodać odłożony cukier i ubijać dalej, aż piana będzie lśniąca. Pianę dodać stopniowo do ciasta, delikatnie wymieszać. Wyłożyć na wysmarowaną margaryną blachę. Wstawić do nagrzanego o temperaturze 180°C piekarnika. Piec ok. 40 minut.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Mazurek porzeczkowy

Spód może być piaskowy lub kruchy

Mazurek biszkoptowy

Sposób przyrządzenia

Zagnieść ciasto, upiec 2 placki. Piec przez 15 minut w temperaturze 190°C na złoty kolor. Jeden placek posmarować dobrym dżemem, na to układać biszkopcy, a na nie masę. Przełożyć drugim plackiem.

Masa: Masło utrzeć z cukrem, dodawać po trochu śmietany, ciągle ucierając, na końcu sok z cytryny.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 500 g mąki
- 2 żółtka
- 150 g cukru
- 2 łyżki śmietany
- proszek do pieczenia

Składniki na masę

- 200 g masła
- 300 g cukru pudru
- 1 szklanka gęstej śmietany
- sok z cytryny

Mazurek miodowy

Sposób przyrządzenia

Rodzynki zalać wrzątkiem i odstawić na kilkanaście minut, odsączyć. Żółtka utrzeć z cukrem. Mąkę i sodę wymieszać w małej ilości wody, wlać do żółtek. Dodać miód, orzechy i rodzynki, wyrobić na gładkie ciasto. Białka ubić z solą na sztywno, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Przełożyć do natłuszczonej blachy (20×20 cm). Piec ok. 25 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170°C. Wystudzić i udekorować roztopionymi czekoladami i owocami.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 3 jajka
- 50 g mąki
- 200 g cukru
- 50 g płynnego miodu
- ¼ łyżeczki sody
- szczypta soli
- 250 g rodzynek
- 350 g posiekanych orzechów
- tłuszcz do formy
- po 1 tabliczce białej i czarnej czekolady
- kandyzowane owoce

Składniki na ciasto

- 4 żółtka
- ok. 350 g mąki
- 200 g cukru
- 200 g margaryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę

- 1 cytryna
- 2 pomarańcze
- ½ szklanki soku pomarańczowego
- 2 galaretki cytrynowe lub pomarańczowe
- po garści rodzynek i suszonych moreli
- płatki migdałów do dekoracji

Mazurek pomarańczowy

Sposób przyrządzenia

Składniki ciasta zagnieść, ¾ wyłożyć na blachę (25×35 cm), z pozostałego zrobić cienki wałek, spleść i docisnąć wokół brzegów. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C. Pomarańcze sparzyć, zetrzeć 1 łyżeczkę skórki, razem z cytryną obrać i pokroić na małe kawałki. Wymieszać z rodzynekami, morelami i startą skórką z pomarańczy. Wlać sok, zagotować i zestawić z ognia. Wsypać galaretki i mieszać, aż się rozpuszczą. Gdy zaczną tężeć, wyłożyć na ciasto, udekorować migdałami. Jeśli galaretka stężeje przed wyłożeniem na ciasto, można ją ponownie rozpuścić, podgrzewając.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Mazurek kokosowy

Sposób przyrządzenia

Ze składników zagnieść kruche ciasto, owinąć w folię aluminiową i na 30 minut włożyć do lodówki. Następnie rozwałkować na 2 prostokąty, formując brzeg o wysokości 1,5 cm. Ułożyć w dwóch jednakowych blachach o wymiarach 25×36 cm. 1 białko ubić na sztywną pianę i posmarować nim oba placki. Wiórki wymieszać ze śmietaną, cukrem pudrem i sokiem z cytryny. Dodać aromat, ubite 2 białka oraz mąkę. Dobrze wymieszać, wyłożyć na oba ciasta. Piec ok. 15–20 minut w temperaturze 200°C. Białka ubić z cukrem, dodać kakao, aromat oraz rozpuszczone, przestudzone masło. Połową masy przełożyć placki, resztę rozsmarować na wierzchu ciasta. Udekorować.

Składniki na polewę

- 3 białka
- 2 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/4 kostki masła
- aromat waniliowy

Poleca Agata Russek, Kietrz

Składniki na ciasto

- 500 g mąki
- 300 g masła
- 3 żółtka i 1 całe jajko
- 2/3 szklanki cukru pudru
- skórka otarta z cytryny

Składniki na masę

- 250 g wiórków kokosowych
- 250 g słodkiej śmietanki
- 1/3 szklanki cukru pudru
- sok z 1 cytryny
- aromat waniliowy
- 3 białka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej

Mazurek czekoladowy

Sposób przyrządzenia

Ugotować cukier w 250 ml wody na gęsty syrop, dodać utartą czekoladę i rozgotować. Następnie dodać pokrojone migdały lub orzechy, konfitury i masło, wymieszać. Próbować; gdy pod palcem tężeje, odstawić. Gorącą masą smarować opłatki, wygładzić nożem i niech ostygną.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 500 g cukru
- 250 g czekolady
- 250 g migdałów (lub 500 g orzechów włoskich)
- 120 g masła deserowego
- 120 g konfitur truskawkowych lub poziomkowych
- andruty lub opłatki

Składniki na ciasto

Składniki na ciasto na 12 porcji

- 500 g mąki
- 350 g masła
- 2 żółtka ugotowane na twardo
- 1 jajko
- 1 łyżka kakao
- 200 g cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 płaska łyżka proszku do pieczenia
- 300 g orzechów laskowych

Składniki na masę

- 4 jajka
- 200 g cukru
- 400 g masła
- 1 filiżanka mocnej kawy
- 40 ml spirytusu
- 4 wafle

Mazurek orzechówka

Sposób przyrządzenia ciasta

Mąkę przesiać, dodać masło i posiekać. Gotowane żółtka przetrzeć przez sito, dodać do mąki razem z surowym żółtkiem i jajkiem, wsypać cukier, cukier waniliowy oraz kakao i proszek do pieczenia. Wyrobić ciasto, rozwałkować i włożyć do prostokątnej natłuszczonej blachy. W ciasto wcisnąć połówki uprażonych orzechów. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180–200°C. Odstawić do wystudzenia.

Masa: Jajka utrzeć z cukrem w misce ustawionej na garnku z gotującą się wodą. Ostudzić. Masło utrzeć na puszystą masę, dodać do jajek i wymieszać. Zimny placek skropić pozostałą kawą ze spirytusem. Wafel posmarować 1/2 masy kawowej, na to położyć nasączony placek, posmarować resztą masy kawowej i przykryć waflem. Docisnąć.

Poleca Agata Russek, Kietrz

Składniki

Składniki na 5–6 osób

- 200–300 g chudego boczku
- 300 g kielbasy
- 300 g szynki lub baleronu
- 2–3 laski chrzanu
- 8 jajek gotowanych
- 6–8 jajek surowych
- sól, pieprz do smaku

Grzaniec wielkanocny

Sposób przyrządzenia

Wędlinę pokroić w paski (trochę szersze), dodać olej. Na początku smażyć boczek, dodać utarty chrzan (na tarce o dużych oczkach), po chwili dodać pozostałe wędliny i smażyć na wolnym ogniu. Na końcu ugotowane i pokrojone w ósemki jajka oraz jajka surowe (wcześniej rozbić do jednego pojemnika) króciutko smażyć, wymieszać, dodać sól, pieprz do smaku.

Poleca Elżbieta Benikas, Prószków

Placek z masą grysikowo-orzechową

Sposób przyrządzenia

Ciasto: Zagnieść ciasto i podzielić na 3 części. Każdą rozwałkować i wyłożyć na posmarowaną blachę. Upiec 3 placki. W piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C piec krótko, ok. 5 minut.

Masa: Mleko zagotować z 1 łyżką masła i 3 łyżkami cukru. Na gotujące się mleko wsypać grysik i gotować 3 minuty, cały czas mieszając. Ostudzić. Masło utrzeć i stopniowo po 1 łyżce dodawać przestudzony grysik (zimny), cały czas ucierając. Następnie dodawać stopniowo orzechy i na końcu spirytus, również cały czas ucierając. Przełożyć upieczone placki. Można dodatkowo jeden placek (oprócz masy) posmarować kwaśną marmoladą. Górę placka poleć polewą czekoladową.

Polewa: W garnuszku o pojemności 500 ml utrzeć jajko, cukier, kakao i wodę. Margarynę roztopić i gorącą wlać stopniowo do masy, ucierając. Polukrować placek.

Składniki na polewę

- 1 jajko
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżka wody
- 3 łyżki kakao
- ¼ kostki margaryny

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Składniki

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 jajka
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżeczki sody
- 2 łyżki miodu

Składniki na masę

- 1½ szklanki mleka
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki grysiku
- 250 g masła
- 150 g mielonych orzechów (można dać nawet 200 g)
- 1 kieliszek spirytusu

Składniki

- 600 g mąki
- 16 g soli
- 35 g cukru
- 200 g masła topionego
- 35 g drożdży
- 7 jajek
- słoik marmolady morelowej

Sposób przyrządzenia

Do ogrzanej miski włożyć 150 g mąki, drożdże rozpuszczone w 1 łyżce mleka i 100 g wody. Mieszając, wyrobić kulę. Wsypać resztę mąki, sól, cukier i jajka, wyrabiać drewnianą łyżką. Można dodać wody, a po 10 minutach dodawać stopniowo masło i dalej wyrabiać ciasto. Jak zacznie odchodzić od ręki, odstawić na 10 minut. Wyłożyć ciasto do wysmarowanej margaryną formy babki i piec w temperaturze 200°C ok. 45 minut. Po upieczeniu nasączyć babę wodą z cukrem i rumem. Po ostudzeniu pokryć marmoladą.

Poleca Anna Olęcka, Prószków

Polska baba wielkanocna

Puszysta baba wielkanocna

Sposób przyrządzenia

Białka ubić na sztywno. Dodać słodzik. Dalej ubijać. Dodać żółtka i dalej ubijać. Dodać mąkę i otręby razem z proszkiem do pieczenia. Na końcu dodać jogurt. 2/3 masy wylać do formy, do pozostałej części dodać kakao. Wylać na pozostałą masę. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C ok. 30 minut.

Poleca Anna Frączek, Opole

Składniki

- 4 jajka
- 2 łyżki skrobi (z mąki kukurydzanej)
- 2 łyżki zmielonych otrębów
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4½ łyżki słodziku
- 2 łyżeczki kakao

Żurek po staropolsku (wielkanocny)

Sposób przyrządzenia

*P*rzygotować dość esencjonalny wywar z warzyw i grzybów. Po wyjęciu warzyw i grzybów grzyby pokroić w paseczki i ponownie włożyć do wywaru, dodać do niego liść laurowy, ziarna pieprzu i ziela angielskiego, zmiażdżone ziarna jałowca, nieco pogotować. Do wywaru wlać przez gęste sito tyle zakwasu, aby był lekko kwaśny, zagotować, dodać przesmażony na patelni boczek pokrajany w drobną kostkę oraz posiekaną cebulę z czosnkiem, doprawić do smaku solą i mielonym pieprzem. Podawać z ziemniakami z wody lub purée, pieprzem i majerankiem okraszonymi lekko przysmażoną na maśle cebulką. Żurek wielkanocny podawać z połową jajka ugotowanego na twardo i białą kielbasą zamiast skwarków z boczku.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- zakwas z mąki żytniej (kupiony w butelce)
- pęczek włoszczyzny (z dominacją selera, pietruszki i pora)
- 2–3 suszone grzyby (podgrzybki)
- cebula
- 50 g wędzonego boczku
- ziarna ziela angielskiego i liść laurowy
- 2 ząbki czosnku
- zmiażdżone ziarna jałowca
- dobra szczypta majeranku
- 4–5 szklanek wody

Składniki

- 5 jajek
- 100 g chrzanu
- 200 g szynki lub kielbasy
- 2 łyżki śmietany
- sól, cukier, kwasek cytrynowy do smaku

Sposób przyrządzenia

*J*ajka ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę wraz z wędliną. Chrzan zetrzeć na tarce, wszystko razem połączyć, dodać śmietanę, przyprawić do smaku i wymieszać.

Poleca Rita Rzany, Prószków

Salatka wielkanocna

Chlebek wielkanocny

Sposób przyrządzenia

*Z*drożdży, ½ łyżeczki cukru i letniego mleka zrobić rozczyń i odstawić na 30 minut. Mąkę przesiać, dodać cukier, sól, rozczyń, wbić 2 jajka i wyrobić ciasto. Gdy będzie gładkie, dodać margarynę i startą skórkę z cytryny. Wyrobić ciasto i zostawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Z ciasta uformować kilka grubszych waleczków. Następnie zrobić z nich pierścienie. Ułożyć jeden pierścień na drugim (od największego do najmniejszego) na wysmarowanej masłem blasze. Ciasto pozostawić na 30 minut do ponownego wyrośnięcia, a następnie posmarować żółtkiem i wstawić do piekarnika. Piec w temperaturze ok. 180°C przez 45 minut na jasnożółty kolor. Ostudzić.

Poleca Agata Russek, Kietrz

Składniki

- 350 g mąki
- ¼ szklanki mleka
- 30 g drożdży
- 60 g cukru
- 2 jajka
- ½ kostki margaryny
- 1 łyżeczka masła
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 1 żółtko



XXVI

Domowy wyrób wędlin



Notatki

Wybór mies na kielbasy i praktyczne rady

Używać zawsze mięsa świeżego i dobrze wychłodzonego, w temperaturze poniżej 7°C, oraz dobrze wyselekcjonowanego, pamiętając że:

Klasa I to mięso chude, bez ścięgien, żył, tłuszczu. Należy je mleć w maszynce do mielenia o dużych oczkach lub pokroić ręcznie nożem, na czystej, suchej deseczce, w kostkę, w poprzek włókien mięsa.

Klasa II to mięso tłuste, kawałki zawierające połowę mięsa i połowę tłuszczu. To mięso należy mleć w maszynce o oczkach o średnicy 6–8 mm (wyjątkowo 10 mm).

Klasa III to mięso ścięgniaste, okrawki z błonami, chude. Należy je przemleć w maszynce o oczkach o średnicy 2–3 mm; ten właśnie rodzaj mięsa (klasa III) odpowiada za dobre związanie nadzienia, czyli farszu.

Dobre związanie wody to pH mięsa 5,8–6,3 i mięso dobrze wychłodzone. Mleć zawsze ostrymi sitkami i nożem, z zachowaniem szczególnej czystości. Po zmieleniu zawsze dodaje się soli i wszystko miesza ze sobą. Sól, mielenie i mieszanie powoduje uwalnianie z komórek białka (aktyna, miozyna), tworzącego sieć białkową. W czasie intensywnego mieszania tego nadzienia w jego oczkach zamknięte będą kropelki tłuszczu wyciekające z uszkodzonych w czasie mielenia komórek tłuszczowych oraz woda. To podstawowy element sztuki robienia dobrej, nie ociekającej tłuszczem, sokiem i nie nadmiernie kruchej, parzonej domowej kielbasy.

Dobrze wiążące mięsa to takie, które zawierają mało tłuszczu, a wiele białka; są to: chuda ścięgniasta cielęcina, jagnięcina, kozina, wołowina i wieprzowina, a z dziczyzny: mięso jelenia (22% białka, a tylko 3% tłuszczu), sarnina (22% białka, a tylko 1,2% tłuszczu), mięso z daniela (23% białka, a tylko 1,1% tłuszczu), chuda wołowina (22% białka a tylko 6,5% tłuszczu).

Napełnianie nadzieniem jelit bądź słoików winno się odbyć niezwłocznie po wymieszaniu wszystkich składników, a ewentualne pęcherzyki powietrza należy wykluć szpilką lub wykalczką przed podzieleniem zwoju kielbasy na kielbaski (przez okręcanie jelita wokół osi, tak by końce kielbasek były zaokrąglone, a nie „trójkątne”).

Po zawieszeniu na kije, a przed wędzeniem, kielbasy się osadza. Jest to swobodne wiszenie i odciekanie kielbasy, najlepiej w chłodnym, przewiewnym, ciemnym miejscu, w czasie którego trwa proces wzajemnego przenikania się przypraw i składników.

Wędzenie. Dym dobrze barwi i przenika przez powierzchnie suche. Mamy cztery rodzaje wędzenia:

- Wędzenie zimne, w temperaturze poniżej 22°C, czas: 1–14 dni, straty: 5–20%. Tak wędzi się szynki, boczki i słoninę, kielbasy surowe, wątrobianki i trwałe wędzonki. Stosować dym delikatny pochodzący z tłących się trocin lub drewna.
- Wędzenie ciepłe, w temperaturze 22–40°C, czas: 4–48 godzin, straty 2–10%. Tak wędzi się wędzonki półtrwałe, później gotowane lub parzone, kielbasy parzone oraz powtórnie wędzone. Stosuje się dym pochodzący ze spalania drewna suchego.
- Wędzenie gorące – przebiega w trzech etapach:
 - a) osuszenie powierzchni w temperaturze 45–50°C, czas: 10–40 minut;
 - b) właściwe wędzenie w temperaturze 45–55°C, czas: 30–90 minut;
 - c) powierzchniowe delikatne przypieczenie w temperaturze 60–90°C, czas: 10–20 minut, straty: 5–12%.
- Wędzenie gorące z jednoczesnym pieczeniem. Jest to postępowanie takie samo jak z wędzeniem gorącym, lecz czas pieczenia

wydłuża się o 20–50 minut, a piecze się w temperaturze 75–90°C, kiedy temperatura wewnątrz kielbaski sięga 70°C.

Szczególny smak kielbas pieczonych uzyskuje się, dodając 50 g świeżo zmielonego ziela angielskiego na 10 kg mięsa.

Do wędzenia używać drewna twardego, suchego, jak np.: dąb, buk, olcha, a z owocowych drzew – wiśnia, grusza, jabłoń, śliwa. Można pod koniec procesu wędzenia dodać także parę gałązek jałowca. Mokre drewno użyte jako opał w procesie wędzenia zawiera dużo substancji niezdrowych, smolistych, gorzkich, powodujących okopnienie, a nie uwędzenie. Zbyt wysoka temperatura spalania drewna to duża ilość niebezpiecznych 3,4 benzopirenow.

Kielbas pieczonych się nie parzy. Czerwony kolor dobrze wybarwionych wędlin parzonych zblednie, gdy będzie się je parzyć w chlorowanej wodzie, a nadzienie zawierać będzie dużo powietrza.

Jeśli będzie się kielbasy wędzić zbyt krótko i w zbyt niskiej temperaturze, wówczas należy je przechowywać w nasłonecznionym i przewiewnym miejscu – najlepiej jednak przechowywać się w temperaturze 2°C i w ciemnym miejscu.

Pieczone kielbaski nie pękają, gdy na chwilę przed odgrzewaniem zanurzy się je w zimnym mleku. Parówki nie pękają nawet wtedy, gdy przez nieuwagę w czasie odgrzewania się zagotują, o ile wcześniej doda się do wody nieco mleka. Kielbaski odgrzewa się zawsze w bardzo małej ilości wody.

Żadna przyprawa nie zastąpi smaku świeżego mięsa. Do peklowania używa się tylko soli peklowej, a nie saletry. Używać zawsze miodu pszczelego (nie sztucznego). Zioła, tj. majeranek, rozmaryn, tymianek, tuż przed dodaniem należy pokruszyć i zawsze stosować przyprawy świeżo mielone.

Poleca Hieronim Maryniak, Przysiecz

Kielbasa domowa

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę 2–3 cm i dodać 50 g soli peklowej i 50 g soli zwykłej. Całość wymieszać i odstawić w chłodne miejsce (temperatura 2–6°C) na 3 dni. Po tym czasie całość zemleć, dodać ½ szklanki przegotowanej zimnej wody, 1 łyżkę majeranku, 5 ząbków roztartego czosnku oraz pieprzu do smaku. Całość dokładnie wymieszać i nadziewać do osłonek wieprzowych za pomocą specjalnej nakładki do maszynki. Z nadzianej osłonki wieprzowej formować jednakowe kawałki kielbas. Wieszac na kijach tak, aby kielbasy się nie dotykały. Całość suszyć w chłodnym, przewiewnym miejscu 10–12 godzin. Następnie wędzić w średnio nagrzanym wędzarniku (temperatura ok. 50°C) przez 4–6 godzin.

Składniki

- 3 kg łopatki wieprzowej bez kości
- 1 kg wołowiny
- 1 kg boczku
- osłonki wieprzowe
- sól peklowa
- 5 ząbków czosnku
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Kiełbasa z dzika (jelenia)

Sposób przyrządzenia

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę 2–3 cm i dodać 50 g soli peklowej i 50 g soli zwykłej. Całość wymieszać i odstawić w chłodne miejsce (temperatura od 2–6°C) na 3 dni. Po tym czasie całość zemieć, dodać ½ szklanki przegotowanej zimnej wody, 10 ziaren startego jałowca, 5 ząbków roztartego czosnku oraz pieprzu do smaku. Całość dokładnie wymieszać i nadziewać do osłonek wieprzowych za pomocą specjalnej nakładki do maszyny. Z nadzianej osłonki wieprzowej formować jednakowe kawałki kiełbas. Wieszać na kijach tak, aby kiełbasy się nie dotykały. Całość suszyć w chłodnym, przewiewnym miejscu 10–12 godzin. Następnie wędzić w średnio nagrzanym wędzarniku (temperatura ok. 50°C) przez 4–6 godzin.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 3 kg łopatki z dzika (jelenia) bez kości
- 1 kg łopatki wieprzowej
- 1 kg boczku wieprzowego
- osłonki wieprzowe
- sól peklowa
- 5 ząbków czosnku
- sól, pieprz do smaku
- 10 ziaren roztartego jałowca

Składniki

Składniki na 10 kg mięsa świeżego

- 4 kg mięsa wieprzowego klasy I (chude, bez żył i ścięgien)
- 5 kg mięsa wieprzowego klasy II (tłuste, tj. pół na pół mięsa ze słoniną, ale jeśli jest bardzo chude, to wziąć 3 kg i 2 kg podgardla bez skóry)
- 1 kg mięsa wieprzowego klasy III (ścięgniste, z żyłami, chude okrawki)
- 220 g soli peklowej
- 15 g pieprzu naturalnego, średnio zmielonego
- 10 g ziela angielskiego, drobno zmielonego
- 5 g jałowca, drobno zmielonego
- 3 g kardamonu, drobno zmielonego
- 10 g świeżego czosnku
- 20 g wielokwiatowego miodu pszczelego
- 20 m jelita cienkiego wieprzowego (o średnicy 28–32 mm)
- 1 szklanka, tj. 250 ml zimnej wody (z lodówki)

Sposób przyrządzenia

Przygotowanie nadzienia kiełbasy: Każdą klasę mięsa z osobną zemieć w maszynce do mielenia: klasę I na sitku o oczkach o średnicy 12 mm, klasę II na sitku o oczkach o średnicy 8 mm, a klasę III na sitku o oczkach o średnicy 3 mm, wraz z dodanym czosnkiem. Do klasy III dodać część soli peklowej i 1 szklankę zimnej wody i mocno wymieszać. W jednym dużym naczyniu (miednica) połączyć wszystkie mięsa, dodać przyprawy, sól, miód i mieszać aż do uzyskania dobrego połączenia składników.

Napełnianie jelit nadzieniem: Wymieszaną masą napełnić jelita cienkie wieprzowe, bardzo ściśle, wykluwając patyczkiem w kilku miejscach powietrze (tzn. przekłuwając w kilku miejscach kiełbaskę). W trakcie tej czynności raz po raz w kilku miejscach napełnione jelito okręcić, tworząc przez to kiełbaski o długości 25 cm, a następnie zawiesić je na czystych, suchych kijach wędzarniczych. Zwrócić przy tym uwagę, by kiełbaski nie stykały się ze sobą.

Osadzanie (w tym czasie dodane przyprawy i sól przenikają się wzajemnie w nadzienie): Pozostawić kiełbasę przed wędzeniem w temperaturze 20–30°C przez 3–5 godzin, po tym czasie wędzić w nagrzanym wędzarniku w temperaturze 50–60°C. Wędzenie gorące – około 2 godzin, do osiągnięcia barwy jasnobrazowej. Po uwędzeniu sparzyć kiełbasę w wodzie o temperaturze 78°C przez 20 minut.

Studzenie: W powietrzu o temperaturze 18°C przez 12 godzin.

Powtórne wędzenie: Dymem o temperaturze ok. 30°C przez 24 godziny lub zimnym powietrzem przez 48 godzin.

Poleca Hieronim Maryniak, Przysiecz

Salceson śląski biały

Sposób przyrządzenia

Głowę, golonkę, serce, ozór i nerki oczyścić, umyć i przełożyć do garnka, w kolejności dwie połówki głowy na spód, reszta na wierzch. Całość gotować ok. 90 minut. Do gotowania dodać seler, liść laurowy, ziele angielskie i 1 łyżkę soli. Po ugotowaniu mięso ostudzić, oddzielić od kości i pokroić w równomierną kostkę, usuwając nadmiar tłuszczu i skórek. Do pokrojonego mięsa dodać roztarty czosnek, sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać, dodając 1 szklankę wywaru z mięsa. Tak przygotowaną masę ułożyć w wyparzonych słoikach 500 ml. Pasteryzować 1 godzinę. Po wystygnięciu przechowywać w lodówce.

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 1 głowa wieprzowa (dwie połówki)
- 1 golonka tylna
- 1 serce
- 1 ozór
- 2 nerki
- 1 mały seler
- sól, pieprz, liść laurowy i ziele angielskie
- 3 ząbki czosnku

Kiełbasa biała

Sposób przyrządzenia

Przygotowanie nadzienia kiełbasy: Wybrane i posortowane klasy mięsa pokroić z osobna na kawałki o wielkości ok. 4×4 cm, posolić każdą klasę mięsa z osobna i osobno też każdą klasę zmielić w maszynce do mielenia: klasę I na sitku o oczkach o średnicy 10 lub 12 mm, klasę II na sitku o oczkach o średnicy 8 mm, a klasę III na sitku o oczkach o średnicy 2 lub 3 mm, wraz z dodanym czosnkiem i cebulą. Połowę wody wlać do mięsa klasy II i intensywnie mieszać aż do osiągnięcia kleistości, a resztę wody wlać do mięsa klasy III i bardzo mocno i intensywnie ręcznie mieszać, przeciskając masę między palcami. Wszystkie mięsa (masę) przełożyć do jednego naczynia (dużej miski, wręcz miednicy), dodać pozostałe przyprawy i wymieszać do równomiernego rozłożenia przypraw i składników.

Napełnianie jelit nadzieniem: Dobrze wymieszaną masą napełnić ściśle jelita, uprzednio przelane wodą. Końce zawiązać przędzą lub drewnianą szpilką. Raz po raz okręcić napełniane jelito w kiełbaski o długości 15 cm lub formować napełniane jelito w dłuższe wianki (o długości 20 cm), zawiązując końce jelita.

Kiełbasę sparzyć w gorącej wodzie o temperaturze 78°C (tzn. w środku kiełbasy winno być 72°C) przez 20 minut, w małej ilości wody. Sparzone kiełbasy włożyć następnie do małej ilości zimnej wody, do wystudzenia. Podawać na gorąco z chrzanem, do którego można zetrzeć jabłko. Można także piec kiełbasę na rożnie w piekarniku, na patelni z cebulą. Doskonała z żurem.

Poleca Hieronim Maryniak, Przysiecz

Składniki

Składniki na 10 kg mięsa świeżego

- 3 kg wieprzowiny klasy I, tj. bez tłuszczu zewnętrznego, błon, ścięgien, żył, z łopatki, szynki
- 6 kg wieprzowiny klasy II, tj. mięso zawierające 50% tłuszczu i 50% chudego z karkówki, boczku, okrawki z szynki, z łopatki
- 1 kg wieprzowiny klasy III, tj. mięso ścięgniaste, czyli gołonka, z błonami, żyłkami, chude okrawki
- 200 g soli kamiennej (gruba, nie jodowana, najzdrowsza, bo zawiera wiele makro- i mikroelementów, a mało chlorku sodu, stąd nie podnosi ciśnienia krwi)
- 10 g pieprzu (czarny lub biały, niezbyt miałki, ale świeżo zmielony)
- 10 g majeranku (dobry, pachnący, pobudza wydzielanie soków trawiennych, a kto nie lubi dużo, może jego część zastąpić zieloną posiekaną pietruszką)
- 10 g świeżego, obranego czosnku (pobudza odporność, obniża ciśnienie krwi, działa bakteriobójczo; lepiej dodać go więcej niż mniej)
- 10 g świeżej zwykłej cebuli
- 20 m jelita wieprzowego cienkiego (średnica: 26–32 mm)
- przędza wędliniarska lub szpilki drewniane do zawiązywania końców kiełbas
- 3 szklanki, tj. 750 ml zimnej wody (z lodówki)

Składniki

Składniki na 10 kg mięsa świeżego wieprzowego

- 7,5 kg bardzo chudej wieprzowiny klasy II (80% mięsa, 15% tłuszczu)
- 2,5 kg podgardla bez skóry (wskazane byłoby mięso ze sztuk starszych, ciężkich)
- 200 g soli peklowej
- 10 g pieprzu naturalnego drobno mielonego
- 5 g papryki czerwonej, ostrej
- 5 g papryki czerwonej, słodkiej
- 5 g świeżego czosnku
- 25 g miodu pszczelego
- 250 ml (szklanka) czerwonego wina wytrawnego
- 20 m.b. jelita wieprzowego cienkiego (o średnicy ok. 36 mm)
- przędza wędliniarska

Kiełbasa surowa dojrzewająca

Sposób przyrządzenia

Przygotowanie nadzienia kiełbasy: Mięso i podgardle pokroić na kawałki o wielkości ok. 4×4 cm. Wymieszać z przyprawami, solą, miodem i przetartym czosnkiem, bez wina. Zmleć wszystko na sitku o średnicy oczek 8 mm, dodać wina, wymieszać.

Napełnianie jelit nadzieniem: Napełniać ściśle jelita (ręcznie bądź maszynowo), formując wianki (pęto złożone z dwóch splecionych ze sobą kiełbasek), wiążąc końce przędzą. Powiesić w niezbyt suchym, ale zimnym miejscu na trzy dni. Wędzić rzadkim, zimnym dymem dwanaście godzin do bardzo jasnego, złocistego koloru. Pozałożyć w chłodzie na siedem dni i ponownie wędzić, jak poprzednio (rzadkim, zimnym dymem dwanaście godzin) i tak postąpić pięć razy, aż do uzyskania półtwardej konsystencji.

Poleca Hieronim Maryniak, Przysiecz

Szynka parzona

Sposób przyrządzenia

*S*zynki wieprzowej odciąć skórę i wykroić kości, uformować szynki według mięśni, nacinając wzdłuż błon. Z tego wychodzi ok. 5–6 mniejszych szynek. Tak przygotowane szynki nacierać mieszaniną soli peklowej z solą zwykłą w proporcji 20:25 g soli na 1 kg mięsa. Dodać do tego przyprawy z przepisu według uznania. Tak przygotowane szynki ułożyć w kamiennym garnku i obwiązać ściereczką lnianą. Peklować w temperaturze 2–6°C od 14 do 20 dni, obracając w tym czasie mięso co 3–4 dni. Po tym czasie szynki umyć, wysuszyć, obwiązać sznurkiem białym i wędzić w temperaturze 40°C 2 dni (w pierwszym dniu 6 godzin, a w drugim dniu 4 godziny lub do uzyskania złotego koloru).

Składniki

- 1 szynka wieprzowa, w całości, bez golonki
- sól i sól peklowa
- grubo zmielony pieprz
- ziele angielskie, liść laurowy roz-tarty w moździerzu

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Składniki

- 1 kg mięsa wieprzowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka majeranku
- sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

*M*ięso wieprzowe umyć, wysuszyć, pokroić w kostkę. Następnie posolić do smaku i odstawić na 1 godzinę. Zmleć dwa razy przez maszynkę razem z 2 ząbkami czosnku. Dodać pieprz do smaku i 1 łyżeczkę majeranku. Tak powstałą masę dokładnie wymieszać i przełożyć do wyparzonych słoiczków 300 ml. Pasteryzować na wolnym ogniu 90 minut. Po wystygnięciu przechowywać w lodówce.

Poleca Bernard Panuś, Górkki k. Opola

Mielonka wieprzowa

Boczek z wędzarnika

W celu przygotowania zalewy do peklowania do wody dodawać soli tak długo, mieszając przy tym roztwór, aż surowe jajko w skorupce włożone do tego roztworu jako miernik stężenia będzie pływać na powierzchni. Zalewy należy przygotować tyle, aby przykryła kawałek boczku (w ilości dowolnej) włożonego koniecznie do ceramicznego naczynia (tzw. buncłoka). Następnie boczek w zalewie należy jeszcze czymś ciężkim przycisnąć (np. przykryć talerzem, kładąc na nim ciężarek), aby nie wypływał na wierzch. Dla uzyskania lepszego smaku na drugi dzień zagotować nieco wody z czosnkiem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Powstały w ten sposób wywar ochłodzić i przez sitko przelać do naczynia z zapeklowanym w zalewie boczkiem, pozo-

stawiając go na 2 tygodnie w chłodnym i ciemnym miejscu. Po tym czasie boczek wyjąć z zalewy, umyć zimną wodą i obsuszyć. Następnie nadziać na zaczep i włożyć do wędzarnika. Rozpalić w nim palenisko, używając do tego klocków z drzewa liściastego (np. dębu lub olchy). Kiedy ogień się rozpali, dla osiągnięcia większej ilości dymu, w którym się wędzi zapeklowany boczek, lekko zasypać go trocinami też z liściastego drzewa, dorzucając jeszcze na wierzch ogniska, dla aromatu, nieco ziaren jałowca. Utrzymywać przez cały czas słabszy (nie buchający) ogień, niekiedy pobudzając go, i trzymać nad nim boczek w wędzarniku ok. 8 godzin, do osiągnięcia barwy brunatnej.

Poleca Monika Mross, Przysiecz



XXVII

Domowe przetwory



Notatki

1. Przetwory z owoców

Śliwki w occie

Sposób przyrządzenia

Zagotować: 250 ml octu, 3 szklanki wody, 1½–2 szklanki cukru, goździki i cynamon. Śliwki umyć, wysuszyć ściereczką, następnie nakłuć je widelcem kilka razy, włożyć do naczynia i zalać gorącą zalewą. Naczynie przykryć folią lub pokrywką. Następnego dnia zlać zalewę ze śliwek. Zalewę zagotować i ponownie zalać śliwki. Pozostawić do następnego dnia. Następnie śliwki włożyć do słoików, zalewę zagotować i zalać śliwki tak, aby przykrywała owoce. Słoiki dobrze zakręcić. Jeśli przyprawy są niezmielone, należy do każdego słoika włożyć goździki i laski cynamonu.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1 kg mało dojrzałych śliwek węgerek
- 250 ml octu 10% spirytusowego lub 500 ml octu jabłkowego
- 3 szklanki wody
- 1½–2 szklanki cukru
- goździki, cynamon (przyprawy mogą być zmielone)

Składniki

- 1 kg cukru
- 1 szklanka octu winnego
- 1/2 małej laski wanilii
- 1/2 łyżeczki goździków
- kawałek kory cynamonowej
- 5 kg dorodnych śliwek węgerek

Sposób przyrządzenia

Przygotować zalewę: Cukier z octem zagotować, gotować przez 1 minutę, odstawić. Śliwki po dokładnym umyciu wysypać na sito. Gdy lekko obeschną, każdą z nich kilkakrotnie ponakłuwać. Dokładne nakłucie da gwarancję, że podczas zanurzania we wrzącej marynacie śliwki nie popękają. Na wrzący syrop wrzucić po kilkanaście owoców, a gdy w nakłutych miejscach zacznie lekko sączyć się sok (trwa to z reguły ok. 30 sekund), natychmiast wyłowić łyżką cedzakową i ułożyć w kamiennym garnku lub słoju z ciemnego szkła. Syrop ze śliwek zagotować, trzymać na ogniu przez 1 minutę i wrzącym zalać owoce. Następnego dnia syrop zlać, dodać przyprawy, zagotować i wrzącym zalać śliwki. Na trzeci dzień syrop zlać – przyprawy pozostawić w naczyniu ze śliwkami – zagotować i wrzącym zalać śliwki. Czwartego dnia syrop zlać, uważając, by nie wpadły korzenie, zagotować, trzymać przez 5 minut na ogniu, by nieco odparował. Śliwki wraz z korzeniami rozłożyć do słoików, zalać wrzącym syropem, wierzch przykryć krążkiem celofanu zanurzonego w spirytusie. Dokładnie zamknąć i przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu pozbawionym przewiewów.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Śliwki marynowane

Gruszki w occie

Sposób przyrządzenia

Ocet, 3 szklanki wody, 1½–2 szklanki cukru, goździki i cynamon zagotować. Gruszki umyć, obrać ze skórki, przepołować i wydrążyć gniazda nasienne, zanurzyć na chwilę w wodzie z dodatkiem octu, aby nie ściemniały. Zalać gorącą zalewą i przykryć. Następnego dnia zlać zalewę, zagotować i ponownie zalać nią gruszki. Odstawić do następnego dnia. Następnie gruszki włożyć do słoików i zalać gorącą zalewą. Gruszki mają być przykryte. Jeśli przyprawy są niezmielone, należy do każdego słoika włożyć goździka i laski cynamonu. Słoiki dobrze zakręcić. Jeżeli gruszki są słodkie, można dodać mniej cukru.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Składniki

- 1 kg mało dojrzałych gruszek
- 250 ml octu 10% spirytusowego lub ocet jabłkowy – wtedy 500 ml
- 3 szklanki wody
- 1½–2 szklanki cukru
- goździki, cynamon (przyprawy mogą być zmielone)

Gruszki w syropie

Sposób przyrządzenia

Gruszki umyć, osuszyć, obrać ze skórki, pokroić w ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny. 1 szklankę wody zagotować z cukrem i goździkami, kawałkiem cynamonu i kawałkiem kłącza imbiru (jeżeli nie ma kłącza, można dodać szczyptę zmielonego imbiru). Gruszki osączyć z wytworzonego soku, wrzucić do wrzącego syropu. Gotować na wolnym ogniu, aż staną się szkliste, wyjąć. Ułożyć w przygotowanych słoikach. Do syropu wlać ocet, $\frac{3}{4}$ szklanki wody i zagotować. Kiedy marynata ostygnie, zalać nią gruszki, słoiki zamknąć i ustawić w chłodnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg gruszek
- 1 szklanka octu 10%
- 250 g cukru
- 5 goździków
- cynamon
- imbir

Składniki

- 1 kg jabłek
- 1 kg cukru
- 1 laska wanilii
- kilka goździków

Sposób przyrządzenia

1 kg obranych, oczyszczonych z gniazd nasiennych jabłek (połówek) skropić sokiem z cytryny. Ułożyć je w rondlu, przesypując 1 kg cukru i pokrojoną laską wanilii, dodając kilka goździków i zalać wodą, tak by owoce były przykryte. Gotować 20 minut. Odstawić do całkowitego wystygnięcia (najlepiej na noc). Następnego dnia gotować na małym ogniu przez 20 minut, uważając, by owoce się nie rozpadły. Gorące przełożyć do słoików, zalać syropem, zamknąć i pasteryzować 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Jabłka w syropie

2. Przetwory z warzyw

Zalewa do ogórków

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 szklanka octu
- $5\frac{1}{2}$ szklanki wody
- 1 łyżka soli
- 7 łyżek cukru
- ziele angielskie, liście laurowe, gorczyca

Składniki

- 4 szklanki wody
- 1 szklanka octu
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżka soli
- marchew



Zalewa do kapusty

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Aronia do mięsa Wandy

Sposób przyrządzenia

Do aronii w odpowiednim garnku wlać 1 szklankę wrzącej wody i gotować 15 minut, dodać jabłka i gotować 30 minut, dodać cukier i gruszki, zagotować i odstawić. Następny dzień znowu gotować, aż dżem zgęstnieje. Gorący przełożyć do słoików twistowych, zakręcić i ustawić na kilkanaście minut do góry dnem (ewentualnie pasteryzować).

Składniki

- po 1 kg aronii, jabłek i gruszek
- mniej niż 500 g cukru

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 5 kg pomidorów
- 1,5 kg marchwi
- 1,5 kg papryki (czerwonej)
- 200 g cukru
- 200 g czosnku
- 15 sztuk ostrych papryczek
- 500 ml oleju
- 200 g octu, sól

Adżika (ukraiński ketchup do wszystkiego)

Sposób przyrządzenia

Pomidory, marchew, paprykę słodką zemieć maszynką, wymieszać i gotować 2 godziny, dodać 200 g cukru i posolić do smaku. Następnie przepuścić przez maszynkę czosnek i ostre papryczki, pomieszać i dolać do tej mieszaniny olej i ocet. Połączyć wszystkie składniki razem w garnku i gotować jeszcze przez 25 minut. Potrawą napełniać słoiczki, w trakcie jej gotowania na małym ogniu i ustawiać je do góry dnem, na kilkanaście minut.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Pasteryzowana sałatka

Sposób przyrządzenia

Warzywa umyć. Paprykę w całości i cebulę pokrojoną w ćwierćkrążki zblanszować i odcedzić. Paprykę oczyścić z nasion i pokroić w paski. Kapustę czerwoną poszatковать, jabłka obrać i zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Przygotować zalewę jak do sałatki i rozlać do słoików. Warzywa układać warstwami. Do każdego słoja dodać suche nasiona kopru i po 1–2 goździki. Pasteryzować opakowania 500 ml 25 minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 500 g kapusty czerwonej
- 500 g cebuli
- 500 g papryki
- 500 g jabłek

Składniki

- 3 litry wody
- 400 g cukru
- 3½ łyżki soli
- 2 łyżki octu
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- ½ łyżki oliwy
- pomidory (twarde)

Jeśli jest 1-litrowy słoik, to pomidorów ma być tyle, ażeby dochodziły do szyjki słoika.

Sposób przyrządzenia

Zagotować: 3 litry wody, 400 g cukru, 3½ łyżki soli i 2 łyżki octu. Do słoika na dno pokroić w plastry 1 cebulę i 3 ząbki czosnku. Następnie poukładać połówki pomidorów (twarde i jędrne) i dać ½ łyżki oliwy. Zalać dość ciepłą zalewą i gotować od września 10 minut.

Poleca Janina Baj, Kluczbork

Pomidory po lwowsku

Sałatka z curry

Sposób przyrządzenia

Ogórki i seler namoczyć w 9 szklankach wody i 1 szklance soli przez 1 godzinę. Zalewę zagotować. Do tego dodać 2–3 pokrojone cebule, chwilę podgotować. Do słoików ułożyć ogórki, na wierzch poukładać liście selera i cebulę, zalać zalewą. Słoiki krótko zagotować.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 4 kg ogórków
- liście selera
- 9 szklanek wody
- 1 szklanka soli

Składniki na zalewę

- 6 szklanek wody
- 3 niepełne szklanki octu
- 3–4 szklanki cukru
- 1 paczka ziela angielskiego
- 1 paczka curry

Składniki

- 2,5 kg ogórków
- 5 cebul pokroić w plastry
- liście selera

Składniki na zalewę

- 1 litr wody
- 2 szklanki cukru
- 1½ szklanki octu
- 1½ łyżki soli
- 3 łyżeczki gorczycy
- 3 łyżeczki przyprawy curry

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki potrzebne na zalewę włożyć do garnka i zagotować. Pokrojone w plastry ogórki włożyć do słoików i zalać zalewą. Pasteryzować 10 minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka



Sałatka z bakłażanów i papryki

Sposób przyrządzenia

Cebulę, paprykę pokroić i posolić, odstawić na 2 godziny. Zagotować zalewę, cebulę odcisnąć, włożyć do gorącej zalewy, podgotować 5–10 minut, następnie wrzucić, paprykę podgotować 5 minut, włożyć buraki, wlać olej, podgotować 5 minut. Włożyć do słoika, zagotować 15 minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 1 kg cebuli
- 4 kg buraków czerwonych
- 3 kg papryki

Składniki na zalewę

- 2 szklanki wody
- 1 szklanka octu 6% lub 10%
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka oleju

Sałatka kurpiowska

Sposób przyrządzenia

Kapustę umyć i drobno poszatковать, skropić wodą z sokiem cytrynowym (będzie miała piękny kolor) i odstawić na 2 godziny. Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki, obrać i usunąć gniazda nasienne. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w półplasterki i sparzyć wrzątkiem. Wszystko przełożyć do dużej miski i wymieszać. Przygotować zalewę z podanych składników i gorącą zalać warzywa, wymieszać. Nakładać do słoików, pasteryzować 15 minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 1 kg kapusty czerwonej
- 300 g kwaskowatych jabłek
- 200 g cebuli
- sok z połówki cytryny

Składniki na zalewę

- 1 litr wody
- 13 g cukru
- 7 g kwasu cytrynowego
- świeżo mielony pieprz
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

Składniki

- 3 kg buraków
- 1,5 kg papryki (najlepiej czerwonej)
- 5 dużych cebul

Sałatka z buraków na zimę

Sposób przyrządzenia

3 kg buraków ugotować w łupinach do miękkości, po czym obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Następnie 1,5 kg papryki umyć, pokroić w drobną kostkę, usuwając wcześniej nasiona. 5 dużych cebul pokroić w grubszą kostkę.

Sposób przyrządzenia

Zalewę zagotować i na gorącą zalewę wrzucić pokrojoną paprykę i cebulę, podgotowywać ok. 10 minut. Następnie wrzucić utarte buraki i znowu podgotować następne 10 minut. Gorące składniki włożyć do słoików i zamknąć, odwrócić dnem do góry, nie pasteryzować.

Poleca Jolanta Głowała, Opole

Składniki na zalewę

- 1½ szklanki wody
- 1 szklanka octu 10%
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju

Sałatka z buraczków

Sposób przyrządzenia

Buraki ugotować, zetrzeć na dużych oczkach tarki. Pozostałe składniki zgotować, ostudzić. Gotową zalewą zalać buraki i odstawić na 5 godzin. Sałatkę poskładać do słoików, zagotować. Doskonały dodatek w zimowe wieczory.

Poleca Bernadeta Urban, Prószków

Składniki

- 6 kg buraków
- 1½ szklanki octu
- 1½ szklanki cukru
- 7 szklanek wody
- 6 cebul
- 6 ząbków czosnku
- 15 ziaren pieprzu
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 goździków
- 5 liści laurowych
- 3 łyżki soli

Sałatka z buraków i kapusty

Sposób przyrządzenia

Buraki, marchew zetrzeć surowe na tarce o grubych oczkach. Kapustę posiekać, cebulę pokroić, dodać pozostałe składniki, gotować przez 15 minut. Na koniec dodać ocet. Włożyć do słoików i zagotować.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg buraków
- 1 kg marchwi
- 1 kg kapusty
- 3 duże cebule
- 9 szklanek wody
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka octu
- 2 łyżki soli
- ziele angielskie
- liście laurowe

Składniki

- 6 kg buraków
- 11 papryk czerwonych
- 7 cebul
- woda, ocet
- cukier i sól

Sałatka z buraków i papryki

Sposób przyrządzenia

6 kg czerwonych buraków ugotować do miękkości, ostudzić i zetrzeć na grubych oczkach tarki. 11 sztuk średniej papryki czerwonej i 7 sztuk średniej cebuli pokroić i ugotować. Zagotować zalewę z: 2 szklanek wody, 2 szklanek octu 10%, 2 szklanek cukru i 2 łyżek soli. Połączyć zalewę z ugotowaną papryką i cebulą. Gotować jeszcze 10 minut. Po tym czasie dodać starte buraki i gotować ok. 5 minut. Gorące wkładać do słoików. W słoikach gotować 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Buraczki – ćwikła na zimę

Sposób przyrządzenia

Buraczki ugotować i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Wymieszać razem z tartym chrzanem. Odstawić. Osobno przygotować zalewę. Cebulę pokroić w paseczki i z pozostałymi składnikami zagotować jako zalewę. Gotować ok. 3–4 minuty. Potem odcedzić. Samym płynem zalać buraczki z chrzanem i pozostawić na 24 godziny. Następnie nakładać do słoików i pasteryzować 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kg buraczków
- 2 łyżki chrzanu tartego

Składniki na zalewę

- 2 szklanki wody
- 1 szklanka octu
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka soli
- 4 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 4 ziarenka pieprzu
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 4 sztuki liścia laurowego

Składniki

- buraki

Składniki na zalewę

- 6 szklanek wody
- 1 szklanka octu
- 1 szklanka cukru
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia

Buraki ugotować i zetrzeć na najdrobniejszych oczkach tarki. Zalewę przygotować z następujących składników: 6 szklanek wody, 1 szklanka octu, 1 szklanka cukru i sól do smaku. Zalać starte buraki i pasteryzować. Po otwarciu słoika odgrzać i doprawić do smaku śmietanką i przyprawami. Można też podawać na zimno.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Buraczki na ciepło

Buraczki – sałatka z winem

Sposób przyrządzenia

1 kg niedużych buraczków ugotować, ostudzić, pokroić w plasterki. Ułożyć w słoikach, dodając gałązkę estragonu, rozmarynu i obrany ząbek czosnku. Butelkę czerwonego, wytrawnego wina zagotować z ½ szklanki octu winnego, 2 łyżkami cukru, listkiem laurowym, 1 łyżeczką ziela angielskiego, jałowca, czarnego pieprzu. Dodać sól i pokrojoną w piórka cebulę. Zalać buraczki zalewą, pasteryzować 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg niedużych buraków
- gałązka estragonu, rozmarynu
- 1 ząbek czosnku
- 1 butelka czerwonego, wytrawnego wina
- ½ szklanki octu winnego
- 2 łyżki cukru
- listek laurowy
- 1 łyżeczka ziela angielskiego, jałowca i czarnego pieprzu
- sól, pieprz
- 1 cebula

Składniki

- 600 g białej kapusty
- 2 marchewki
- 1 seler
- 5 łyżek rodzynek
- 4 łyżki orzechów
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka cukru
- ½ szklanki octu winnego

Kapusta z orzechami i rodzynekami

Sposób przyrządzenia

Białą kapustę poszatkować, dodać do tego 2 marchewki i selera, które należy zetrzeć na tarce do jarzyn. Dodać 5 łyżek rodzynek i 4 łyżki posiekanych orzechów włoskich. Składniki wymieszać z 2 łyżkami oleju, 1 łyżką cukru, ½ szklanki octu winnego. Ciasno ubić w słoiku, pasteryzować 20 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Grzyby marynowane I

Sposób przyrządzenia

Do słoiczków wkladać warstwami grzybki, cebulkę, pomiędzy dodać marchew, wlać ocet i lekko wszystko wymieszać, dolać wody, aby lekko przykryć grzybki (woda może być z kranu). Zagotować słoiki w garnku ok. 10 minut, na słabym ogniu.

Poleca Agata Miemus, Laskowice Wielkie

Składniki

Grzyby ugotować w dużej ilości lekko osolonej wody.

Do średnich słoików włożyć:

- kilka ziarenek gorczycy
- 10 ziarenek pieprzu
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku
- 3–4 plasterki marchewki
- 3–4 plasterki cebuli
- 1 listek laurowy
- 1 ½ kieliszka octu
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 pełna łyżeczka cukru

Składniki na zalewę

- 4 szklanki wody
- ½ szklanki octu
- 2 łyżki soli
- 3 łyżki maggi
- ziele angielskie
- liście laurowe

Grzyby marynowane II

Sposób przyrządzenia

Grzyby oczyścić (pozostawić tylko kapelusze), opanierować jak kotlety schabowe, najpierw w mące, potem w jajku i na końcu w bułce tartej, i usmażyć jak kotlety, włożyć do słoiczków i zalać schłodzoną zalewą.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Grzyby marynowane III

Sposób przyrządzenia

Wszystko zagotować, a następnie ostudzić. Oczyszczone grzyby wrzucić do pierwszej zalewy w momencie, gdy będzie wrzała. Gotować 10 minut. Po zagotowaniu grzyby odcedzić i schłodzić zimną wodą. Na 1 kg grzybów wystarczy 500 ml zalewy. Pasteryzować 5 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole



Składniki

- młode, jędrne grzyby (podgrzybki, borowiki, maślaki, rydze, pieczarki)

Składniki na zalewę

Składniki na zalewę do gotowania grzybów

- 1 litr wody
- 30 g soli
- 2 g kwasu cytrynowego

Składniki na zalewę octową

- ½ szklanki octu 10%,
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli,
- listek laurowy
- 4 ziarenka pieprzu
- 4 ziarenka ziela angielskiego

Składniki

- 1 kg grzybów (mogą być również małe pieczarki)
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki octu
- ½ szklanki wody
- 1 łyżka soli
- 1½ łyżki cukru
- 2 cebule
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- pieprz do smaku
- ¾ przecieru pomidorowego

Sposób przyrządzenia

Grzyby należy gotować 20 minut w osolonej wodzie, następnie odcedzić. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Zagotować zalewę: ocet, woda, cukier, ziele angielskie, przecier pomidorowy. Dodać grzyby, cebulę i podgotować krótko. Można cieszyć się smakiem tej sałatki już tego samego dnia lub pasteryzować 20 minut.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Grzyby wyśmienite



Marchewka kiszona

Sposób przyrządzenia

Marchewkę oskrobać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, posiekać w piórka lub w kostkę, dodać do marchewki. Sól połączyć z cukrem, kwaskiem i pieprzem, dodać do warzyw, dokładnie wymieszać. Warzywa z przyprawami przełożyć do kamionkowego naczynia lub szklanych słoików. Naczynie przykryć talerzykiem, obciążyć. Pozostawić w temperaturze pokojowej do czasu pokazania się piany, czyli ok. 3 dni, potem przestawić w chłodne miejsce. Można przełożyć do mniejszych słoików i pasteryzować 20–25 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kg dorodnej marchewki
- 1 cebula
- 2 łyżki soli
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka kwasu cytrynowego
- kilka zmiądzonych ziaren pieprzu

Składniki

- 4 szklanki wody
- 1 szklanka octu 10%
- 100 g soli

Sposób przyrządzenia

Powyższe składniki na zalewę zagotować. Do słoików z ogórkami dodać koper, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i marchew w talarkach (podgotowaną). Pasteryzować 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszoł, franciszkanka, Opole

Korniszony

Ogórki kwaszone

Sposób przyrządzenia

Ogórki dokładnie umyć, przejrzyć i odrzucić sztuki z objawami psucia i z plamami, moczyć przez kilka godzin w dużej ilości czystej, zimnej wody. Przygotowaną beczkę natrzeć czosnkiem roztartym z solą. Liście dokładnie umyć i osączyć z wody, a następnie ułożyć na dnie beczki 1/3 kopru i liści. Na nich ustawiać ogórki pionowo jeden obok drugiego, co ułatwia dobór ogórków według ich długości. W połowie beczki przełożyć ogórki następną warstwą liści i kopru, a trzecią warstwę położyć na wierzchu po ułożeniu wszystkich ogórków. Przeciśnięte denkiem ogórki zalać zalewą. Przez pierwsze dni beczkę należy przechowywać w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść ją do chłodnej piwnicy. Beczkę z ogórkami przeznaczonymi do przechowania kilkumiesięcznego trzeba uszczelnić denkiem, a zalewą dopełniać przez otwór z dopasowanym szczelnie drewnianym korkiem.

Poleca brat Salezy, franciszkanin z Góry św. Anny

Składniki

- 50 kg ogórków
- 1 kg kopru (suche łodygi łącznie z baldachami nasion)
- 3 główki czosnku
- 500 g liści dębowych

Składniki na zalewę

- 10 litrów wody
- 400–700 g soli
- 100 g cukru

Składniki

- 2 szklanki tartego chrzanu
- 500 ml śmietany
- 5 jajek surowych
- 5 łyżek octu 10%
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli

Sposób przyrządzenia

500 ml śmietany, 5 jajek surowych, 5 łyżek octu 10%, 2 łyżki cukru, 1 łyżeczkę soli zagotować. Powstanie roztwór, do którego po ostudzeniu należy dodać 2 szklanki stariego chrzanu. Chrzan się nie psuje i jest dość łagodny.

Poleca Teresa Blicharska, Krapkowice

Chrzan tarty

Ogórki – sałatka szwedzka

Sposób przyrządzenia

Ogórki pokroić w plastry. Wszystko razem wymieszać i zostawić na 24 godziny. Czasami przemieszać. Na koniec dodać 1½ szklanki octu. Włożyć do słoików i gotować przez 15 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kg ogórków
- 2 szklanki cukru
- 1 łyżka sol
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki gorczycy
- 1 łyżka krojonego kopru

Składniki

- 3 kg ogórków gruntowych
- 300 g marchwi
- 10 ząbków czosnku (swojskiego, nie chińskiego)
- koper świeży
- 5 płaskich łyżek musztardy

Składniki na zalewę

- 2 litry wody
- 500 g cukru
- 3 płaskie łyżki soli
- 2 szklanki octu

Ogórki z musztardą

(porcja na 18 słoików × 300 ml)

Sposób przyrządzenia

Ogórki nie obrane pokroić w grubsze plastry. Następnie marchewkę obrać i pokroić w plasterki. Obrany czosnek, drobno posiekać. Koperek należy umyć, wysuszyć i pokroić. To wszystko razem włożyć do miski. Następnie bardzo dokładnie wymieszać składniki z 5 płaskimi łyżkami musztardy.

Do słoików włożyć ogórki, następnie zalać przygotowaną, gorącą zalewą. Tak zapelnione słoiki należy pasteryzować 5 minut.

Poleca Iwona Maksymiuk, Opole

Ogórki w zalewie musztardowej

Sposób przyrządzenia

Z podanych składników robić zalewę. Do słoika dodać obrane ogórki, 2 ziarenka ziela angielskiego, listek laurowy, koperek, czosnek, następnie zalać to przygotowaną wcześniej zalewą i gotować 15–30 minut.

Poleca Aneta Tkocz, Leśnica

Składniki

- 1 szklanka octu
- 1 litr ciepłej wody
- 1 szklanka cukru
- 3 łyżki soli
- 5 łyżeczek musztardy

Składniki

- 5 kg ogórków gruntowych
- 8 łyżek soli
- 3 główki czosnku
- 4 łyżki ostrej papryki
- 16 łyżek oleju
- 600–700 ml octu jabłkowego
- 1 kg cukru

Sposób przyrządzenia

Przygotować 5 kg ogórków gruntowych. Ogórki należy pokroić wzdłuż na paski (paluszki). Dodać do nich 8 łyżek soli i odstawić na 4 godziny. Następnie odsączyć ogórki z powstałej solanki, zasypać je 4 łyżkami ostrej papryki i dodać 3 główki czosnku – drobno pokrojone lub wyciśnięte. Dodać 16 łyżek oleju, 600–700 ml octu jabłkowego i 1 kg cukru. Należy ugotować zalewę i zalać ogórki i odstawić na 4–6 godzin. Następnie dobrze wymieszane ogórki nakładać do słoików i krótko pasteryzować – od chwili zagotowania 3 minuty.

Poleca Iga Makowska, Opole

Ogórki na ostro

Ogórkowa sałatka s. Nulli

Sposób przyrządzenia

Warzywa pokroić w krążki lub paseczki i posolić ok. 1/3 szklanki soli. Zalewę zagotować, wrzucić odcisnięte ogórki i pozostałe warzywa, zagotować i gorące nakładać do słoików (pod kocik, do góry dnem, na miękkie podłoże) – zamiast pasteryzacji.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 4 kg ogórków
- 4–6 sztuk papryki czerwonej
- 4–6 sztuk marchwi (podgotować)
- 6 średnich cebul

Składniki na zalewę

- 2 litry wody
- 2 szklanki octu
- 200 g cukru
- liść laurowy
- ziele angielskie

Składniki

- 4 kg ogórków gruntowych
- 5 łyżek soli

Składniki na zalewę

- 1 kg cukru
- 9 łyżek oleju
- 1½ szklanki octu 10%
- 2 litry wody
- 3 łyżeczki papryki chilli
- 2–3 główki czosnku

Sposób przyrządzenia

Przygotować 4 kg ogórków gruntowych, pokroić w grube plastry (2–3 cm). Do tego należy dodać 5 łyżek soli i odstawić na 6 godzin. Po upływie 6 godzin zlać wodę z ogórków.

Zalewę zagotować, wcisnąć do niej 2–3 główki czosnku, ostudzić. Zalać nią ogórki i odstawić na 12 godzin. Powkładać ogórki do słoików, zalać zalewą i zakręcić. Nie pasteryzować (nie gotować)!

Poleca Iga Makowska, Opole

Ogórki zbójnickie



Ogórki z kurkumą

Sposób przyrządzenia

Pokroić cebulę i paprykę w piórka, ogórki w dużą kostkę lub w słupki, następnie zasypać 1/3 szklanki soli i odstawić na 3 godziny. Zalewę zagotować i gorącą wlać do ogórków. Wszystko razem mieszać i włożyć do słoików, następnie pasteryzować 5 minut.

Poleca Jolanta Głowala, Opole

Składniki

- 6 dużych cebul
- 4 papryki czerwone
- 4 kg ogórków gruntowych

Składniki na zalewę

- 2 szklanki octu 10%
- 3 szklanki cukru
- 1 łyżeczka kurkumy

Ogórki po żydowsku I

(bez skórki)

Sposób przyrządzenia

Umyte ogórki obrać. Pokroić wzdłuż w paski, zasypać solą do smaku na kilka godzin.

Ilość litrów zalewy zależy od ilości ogórków. Należy trzymać proporcję, aby były zalane w słoikach. To wszystko gotować 5–10 minut.

Poleca Sławomira Bigott, Opole

Składniki

- ogórki gruntowe
- sól do smaku

Składniki na zalewę

- 2 szklanki wody
- 1 szklanka octu 10%
- 1/5 szklanki cukru
- trochę koperku i gorczycy

Składniki

- 2 kg ogórków
- 2 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki octu
- 3/4 szklanki cukru
- 1 łyżeczka soli
- nać pietruszki
- koper zielony
- nać selera

Ogórki po żydowsku II

Sposób przyrządzenia

Ogórki obrać i pokroić w plastry. Na spód do słoika włożyć zieleninę: pietruszkę, koper, seler, poukładać ogórki, trochę marchewki i na wierzch znów zieleninę. Wodę, ocet, cukier i sól zagotować i tą zalewą zalać ogórki. Gotować 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Ogórki z przyprawą curry

Sposób przyrządzenia

Przygotowane ogórki można obrać, ale niekoniecznie. Następnie należy je pokroić w plasterki. Dodać 2 łyżki gorczycy, 2 łyżeczki przyprawy curry, 2 szklanki cukru, 2 łyżeczki soli. Dodać 1 szklankę octu. Następnie dodać 4 cebule pokrojone w plastry oraz 2 łyżeczki posiekanego koperku i 1 łyżkę oleju. Wszystkie składniki wymieszać, zostawić na parę godzin, aż wszystko puści sok. Następnie włożyć tak przygotowane ogórki do słoików i gotować ok. 7–10 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2,5 kg ogórków
- 2 łyżki gorczycy
- 2 łyżeczki przyprawy curry
- 2 szklanki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 1 szklanka octu
- 4 cebule
- 2 łyżeczki posiekanego koperku
- 1 łyżka oleju

Składniki

- 4 kg ogórków małych (świeżych)
- 4 łyżki soli

Składniki na zalewę

- 4 łyżki oleju
- 1 łyżeczka chilli lub sproszkowanego chilli
- 1 1/2 szklanki octu 10%
- 750 g cukru
- czosnek (dowolna ilość)

Ogórki krokodylki na zimę

Sposób przyrządzenia

Małe ogórki przepołowić i zasypać solą. Pozostawić na 6 godzin, następnie zlać wodę. Zalewę zagotować, czosnek pokroić w plasterki. Ogórki zalać zalewą i pozostawić do ostygnięcia. Zimne ogórki wkładać do słoików wraz z czosnkiem i zalać zalewą. Nie trzeba pasteryzować słoików, tylko zakręcić przykrywką.

Poleca Zofia Mrozińska, Opole

Papryki

Sposób przyrządzenia

Paprykę pokroić w dużą kostkę. Następnie przygotować zalewę z podanych składników, zagotować. Gorącą zalewą zalać paprykę. Na wierzch do każdego słoika wlać 1 łyżkę oleju. Słoiki zamknąć. Pasteryzować 10 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- cebula
- papryka (żółta, pomarańczowa, ale może być i inna)

Składniki na zalewę

- 1 litr wody
- 1 szklanka octu 10%
- 1 łyżka soli
- 3 łyżki cukru
- ziele angielskie, listek laurowy, cebula, gorczyca
- olej

Składniki

- papryka

Składniki na zalewę

- 3,5 litra wody
- 500 ml octu 10%
- 300 g cukru i 1 łyżka soli

Sposób przyrządzenia

Paprykę wydrążyć, pokroić na ćwiartki, ułożyć w słoikach, zalać gorącą zalewą i odczekać 5 minut, następnie wlać po 1 łyżce oliwy. Zakręcić słoiki, gotować 15–20 minut. Do każdego słoika można dodać po 4 ziarenka pieprzu, 3 ziarenka ziela angielskiego i po 1 liściu laurowym.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Papryka konserwowa

Papryka konserwowa od babci B.

Sposób przyrządzenia

Paprykę oczyścić, pokroić w grube plastry, na chwilę zalać wrzątkiem, odcedzić, poukładać w słoiku, dodać czosnek i pozostałe przyprawy. Gorącą zalewą zalać paprykę w słoikach, zakręcić, pasteryzować ok. 5–7 minut, nie dopuszczając do gotowania.

Podana ilość składników na ok. 15 słoików 500-ml.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 5 kg papryki czerwonej (część może być żółtej)
- czosnek (2 ząbki na słoik)
- suchy koper, liść laurowy
- pieprz, ziele angielskie

Składniki na zalewę

- 2,5 litra wody
- 500 g cukru
- 100 g soli
- 500 ml octu 10%

Składniki

- 1 kg papryki
- ½ szklanki octu 10%
- 1 litr wody
- 1 łyżka oliwy lub oleju (na 1 litr wody)
- 3 płaskie łyżeczki cukru
- 1 płaska łyżeczka soli
- kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego

Sposób przyrządzenia

Paprykę dokładnie umyć, przekroić, oczyścić z gniazd nasiennych, opłukać, starannie osączyć. Pokroić wzdłuż na cząstki lub paski. Ułożyć ciasno we wcześniej umytych i wyparzonych słoikach. Z octu, wody, oliwy, cukru, soli i przypraw przygotować zalewę, doprowadzić do wrzenia. Gorącą paprykę zalać, lekko zakręcić przykrywką, pasteryzować 5 minut, szczelnie zamknąć słoiki.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Papryka w zalewie

Papryka w miodzie na zimę

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki na zalewę włożyć do garnka i gotować 5 minut. Surową paprykę pokroić w paski, wydrążyć gniazda nasienne, układać do słoików i zalać gorącą zalewą. Pasteryzować 20 minut.

Poleca Małgorzata Chrynus, Prószków



Składniki

- 5 kg papryki czerwonej

Składniki na zalewę

- 2 litry wody
- 500 ml octu 10%
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 3 goździki
- 6 łyżeczek soli
- 2 szklanki cukru
- ½ szklanki miodu (najlepiej prawdziwy, ale może być też sztuczny)

Składniki

- 1 kg niezbyt dojrzałych pomidorów
- kilka pomidorów zielonych
- 2 cebule
- 30 g soli

Składniki na marynatę

- 100 ml octu 10%
- 400 ml wody
- 100 g cukru
- pieprz, ziele angielskie, 1 liść laurowy

Pomidory – sałatka marynowana

Sposób przyrządzenia

Pomidory pokroić w plasterki. Cebulę pokroić w krążki, wymieszać z solą. Pomidory i cebulę zalać octem wymieszanym z wodą, odstawić na 1 dobę. Płyn zlać, dodać cukier, pieprz, ziele angielskie i liść laurowy, zagotować. Warzywa ułożyć w słoikach, zalać marynatą, zamknąć, pasteryzować 25 minut. Do tej sałatki można użyć pomidorów o różnym stopniu dojrzałości, można też dodać paprykę.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Buraczki z papryką

Sposób przyrządzenia

Buraki ugotować, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę, paprykę zemieć na maszynce do mięsa. Wodę z octem i cukrem zagotować. Wymieszać buraki z cebulą, papryką i wodą z octem i cukrem. Gotować 10 minut. Włożyć do słoików i pasteryzować w zależności od słoika 15–25 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

Składniki

- 6 kg buraków
- 1 kg papryki zielonej
- 1 litr wody
- 500 ml octu 10% (może być mniej)
- 500 g cebuli
- 500 g cukru (może być mniej)

Buraczki do słoików

Sposób przyrządzenia

Buraki ugotować, obrać i pokroić w plastry, tak samo cebulę i czosnek. Przygotować zalewę z podanych składników. Zalać buraczki i pozostawić na noc. Następnego dnia razem z zalewą nakładać do słoików. Gotować słoiki 10 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 7 kg buraków
- 6 dużych cebul
- 6 ząbków czosnku

Składniki na zalewę

- 7 szklanek wody
- 2 szklanki octu
- 3 szklanki cukru
- 15 ziarenek pieprzu
- 15 ziarenek ziela angielskiego
- 12 goździków
- 5 listków laurowych
- 3 łyżki soli

Składniki

- 10 kg poszatkowanej, białej kapusty
- 200 g soli
- 1/3 łyżki kminku zmielonego
- 15 listków laurowych
- 30 ziarenek ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku

Sposób przyrządzenia

Wglinianym garnku mieszać wszystkie składniki (można użyć innego naczynia) z tym, że czosnek wcześniej trzeba rozgnieść z solą. Tak przygotowaną kapustę mocno ubijać i obciążyć talerzem szklanym, na który należy postawić słoik z wodą. Całość przykryć i zostawić w ciepłym pomieszczeniu na 5 dni. Codziennie przemieszać kapustę. Na koniec piątego dnia nałożyć kapustę do słoików, zakręcić i wynieść do chłodnego pomieszczenia.

Poleca Leokadia Mołocznik, Prószków

Kapusta kiszona na zimę

Kapusta kiszona swojska

Sposób przyrządzenia

Do dużej wanienki wsypać poszatkowaną kapustę i dodać do tego wszystkie przyprawy. Następnie wszystko dokładnie wymieszać. Lekko ubić i odstawić na 2 godziny. Do umytego i wyparzonego gara włożyć worek foliowy i do tego worka włożyć kapustę, mocno ubijając. Nadmiar wody usunąć. Następnie szczelnie zamknąć worek, nałożyć deseczkę i uciskać ciężarkiem. Zawiązać garnek lnianą ściereczką i odstawić. Zostawić w temperaturze pokojowej ok. 1 tygodnia. Następnie wynieść w chłodne miejsce. Po ukiszeniu (ok. 3 tygodni) można kapustę powkładać ciasno do słoików i pozakręcać. Tak przygotowaną kapustę można przechowywać do następnych zbiorów (tj. 1 rok).

Poleca Bernard Panuś, Górki k. Opola

Składniki

- 10 kg kapusty białej, szatkowanej
- 240 g soli kamiennej do przetworów
- 2 kg marchwi startej na grubych oczkach tarki
- 5 g liści laurowych
- 5 g ziela angielskiego

Składniki

- świeży szpinak
- zimna woda
- lód

Sposób przyrządzenia

Swieży szpinak włożyć do sitka na garnku z wrzątkiem, ogrzać. Następnie włożyć szpinak do naczynia z zimną wodą z lodem. Odsączyć, osuszyć w ręcznik papierowy i włożyć do folii, zamrozić.

Szpinak na zimę

Poleca Joanna Fikus, Gogolin

Fasolka szparagowa

Sposób przyrządzenia

*F*asolkę obgotować, pokroić warzywa w kostkę, wymieszać z przyprawami i zalać zalewą.

Włożyć do słoików i gotować ok. 25 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole



Składniki

- 1 ½ fasolki szparagowej
- 300 g czerwonej papryki
- 100 g cebuli
- przyprawy: pieprz, ziele angielskie, cząber, czosnek, papryka ostra, olej słonecznikowy

Składniki na zalewę

- 1 litr wody
- 40 g soli
- 50 g cukru
- ¼ szklanki octu 6%

Składniki

- połówka kalafiora
- 2 marchewki
- 2 strąki papryki
- 500 g ogórków
- 1 szklanka octu 10%
- 1 szklanka wody
- sól i cukier do smaku
- pieprz, ziele angielskie, gorczyca

Sposób przyrządzenia

*K*alafiora oczyścić, dokładnie umyć, podzielić na różyczki, wrzucić na 5 minut na osolony wrzątek, odcedzić. Z papryki wyjąć gniazda nasienne, pokroić w paski. Marchew oczyścić, umyć, pokroić. Ogórki umyć, większe pokroić (nie obierać). Warzywa wrzucić wraz z papryką na osolony wrzątek, odcedzić, następnie wystudzić i przełożyć do przygotowanych wcześniej słoików. Z octu, wody i przypraw ugotować zalewę, wystudzić, zalać warzywa. Słoje szczelnie zamknąć, odstawić.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Warzywne pikle

Fasola szparagowa marynowana

Sposób przyrządzenia

*B*ardzo młode strąki fasoli zielonej lub żółtej dokładnie umyć i obciąć końce. Fasolkę włożyć do sporej ilości wrzącej wody i gotować ok. 3 minut, odcedzić i układać w słojach. Do każdego słoika dodać szczyptę ziela cząbrku, ząbek czosnku i koper. Przygotować zalewę i gorącą napełniać słoje. Słoje zamknąć i pasteryzować 25 minut.

Poleca brat Salezy, franciszek, Góra św. Anny

Składniki

- 1 kg fasoli szparagowej
- przyprawy: zielony koper, ziele cząbrku, czosnek

Składniki na zalewę

- 500 ml wody
- 10 g soli
- 50 g cukru
- 500 ml octu 10%

3. Dżemy

Dżem wiśniowy I

Sposób przyrządzenia

W szerokim rondlu wymieszać sok z cukrem, cały czas podgrzewając na niewielkim ogniu. Gdy cukier całkowicie się rozpuści, dodać wiśnie i gotować na średnim ogniu przez 20–25 minut. Gorący dżem włożyć do wygrzanych słoików, dokładnie zamknąć, pasteryzować w temperaturze 90°C przez 15 minut. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg wydrylowanych wiśni
- 1 szklanka surowego soku z czerwonej porzeczki lub jabłka
- 2 szklanki cukru

Składniki

- 1 kg wiśni
- 1 łyżka cukru

Sposób przyrządzenia

W szerokim rondlu 1 kg wiśni posypać 1 łyżeczką cukru i smażyć na średnim ogniu. Od momentu zagotowania się owoców – przez 20 minut. Lać krople soku na zimny talerzyk, by sprawdzić, czy konsystencja dżemu jest właściwa. Jeżeli nie, gotować jeszcze przez 3–5 minut. Gorący dżem wkładać do wygrzanych słoików, szczelnie zamknąć i pasteryzować w temperaturze 90°C przez 15 minut. Wystudzić w kociołku. Zimne słoiki wycierać, opisać i przechowywać w chłodnym i zimnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Dżem wiśniowy II

Dżem z czarnej porzeczki

Sposób przyrządzenia

Umyte i dobrze odsączone porzeczki zasypać cukrem w naczyniu, w którym będą się smażyły. Całość lekko zmiażdżyć, przykryć lnianą ściereczką i odstawić w chłodne miejsce. Najlepiej aż do następnego dnia. Po tym czasie rondel postawić na niewielkim ogniu i smażyć do momentu, gdy się zagotują, przez 20–25 minut. Gorący dżem przełożyć do wygrzanych słoików, szczelnie zamknąć, opisać i ustawić w chłodnym i ciemnym miejscu. Dżemu nie trzeba pasteryzować!

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg obranych z łodyżek czarnych porzeczek
- 2 szklanki cukru

Składniki

- 1 kg obranych i wydrylowanych, dojrzałych gruszek
- 1 kg obranych i wydrylowanych, dojrzałych brzoskwiń
- 1 kg cukru żelującego 1:2
- sok z cytryny
- duża garść świeżych liści melisy

Sposób przyrządzenia

Owoce obrać i pokroić w duże kawałki, wrzucić do garnka i zagotować z cukrem. Doprawić sokiem z cytryny. Na koniec, ok. 1 minuty przed końcem duszenia (według przepisu na opakowaniu cukru) dorzucić pokrojone w spore kawałki listki melisy. Wlać gorący dżem do słoików (wcześniej dokładnie osuszając zakrętki), zakręcić i odwrócić do góry dnem na 30–40 minut.

Poleca Katarzyna Kownacka, Opole

Dżem gruszkowo-brzoskwiniowo-melisowy

Dżem jagodowo-morelowo-miętowy

Sposób przyrządzenia

Owoce obrać i pokroić w duże kawałki, wrzucić do garnka i zagotować z cukrem. Doprawić sokiem z cytryny. Na koniec, ok. 1 minuty przed końcem duszenia (według przepisu na opakowaniu cukru) dorzucić pokrojone w spore kawałki listki mięty. Wlać gorący dżem do słoików (wcześniej dokładnie osuszając zakrętki), zakręcić i odwrócić do góry dnem na 30–40 minut.

Poleca Katarzyna Kownacka, Opole

Składniki

- słoik jagód 750 ml
- 1 kg wydrylowanych moreli (nie obierać skórki)
- 1,5 kg cukru żelującego 1:2
- garść świeżych liści mięty
- sok z cytryny do smaku

Składniki

- połówka arbuza
- 300 g brzoskwiń
- 400 g cukru
- 1 opakowanie żelfiksu

Dżem arbuzowo-brzoskwiniowy

Sposób przyrządzenia

500 g arbuza i 300 g brzoskwiń wymieszać z 400 g cukru i żelfiksem. Gotować 4 minuty, pod koniec gotowania dodać 40 ml wódki.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Dżem malinowy

Sposób przyrządzenia

Oplukane maliny umieścić w rondlu, przesypać cukrem i odstawić na 20–30 minut. Po tym czasie podgrzać na niewielkim ogniu do chwili, aż się zagotują. Wlać do malin świeżo wyciśnięty surowy sok z czerwonej porzeczki i razem gotować od chwili zagotowania przez 20 minut. Gorący, przełożyć do wygrzanych słoików, szczelnie zamknąć, pasteryzować w temperaturze 85°C przez 15 minut. Wychłodzone słoiki opisać i ustawić w chłodnym i ciemnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg dojrzałych malin
- 1 szklanka surowego soku z czerwonych porzeczek
- 3 szklanki cukru

Składniki

- 1 kg moreli
- 500–700 g cukru

Sposób przyrządzenia

Morele umyć, osuszyć, obrać i oczyścić z pestek. Połowę owoców zagotować z cukrem. Owoce gotować aż do rozgotowania się. Następnie dodać drugą połowę owoców i gotować do zgęstnienia. Gorący wlać do wyparzonych słoików.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Dżem z moreli

Dżem morelowo-malinowy

Sposób przyrządzenia

Umyte morele wydrylować i pokroić w kawałki. Włożyć do garnka i dodać żelfix 1:1, wymieszać i zagotować. Następnie dodać 1 kg cukru i mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotować 1 minutę do miękkości. Dodać 200 g oplukanych malin i gotować jeszcze 3 minuty. Gorący dżem przełożyć do wyparzonych słoików i zakręcić.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg moreli
- 1 opakowanie żelfiksu
- 1 kg cukru
- 200 g malin

Dżem truskawkowy I

Sposób przyrządzenia

Do szerokiego, płaskiego rondla wlać sok z porzeczek, dodać cukier. Gdy się rozpuści w czasie podgrzewania, dodać truskawki i smażyć na niewielkim ogniu przez 20 minut. Gorący dżem przełożyć do słoików, szczelnie zamknąć i pasteryzować w temperaturze 85°C przez 30 minut. Wystudzić w kociołku. Zimne słoiki wytrzeć do sucha, opisać, ustawić w chłodnym i ciemnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg truskawek
- 1 szklanka surowego soku z czerwonych porzeczek
- 1 łyżeczka cukru

Składniki

- 2 banany
- 50 g czekolady deserowej
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki kardamonu

Dżem bananowo-czekoladowy z kardamonem

Sposób przyrządzenia

Banany pokroić na plasterki i z sokiem cytryny, cukrem i kardamonem podgrzać w rondelku przez ok. 7 minut. Odstawić z ognia, dodać połamaną na kawałki czekoladę. Wszystko razem wymieszać, aż czekolada się rozpuści, następnie wszystko zmiksować na gładką masę. Krem przełożyć do słoików i zostawić do przestygnięcia. Można przechowywać w lodówce do 3 tygodni.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Dżem agrestowy

Sposób przyrządzenia

Obrany agrest umyć. Połowę owoców zagotować z cukrem i wodą. Owoce gotować aż do rozgotowania się. Następnie dodać drugą połowę owoców i gotować do zgęstnienia. Gorący wlać do wyparzonych słoików.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 1 kg agrestu
- 700 g cukru
- 1/2 szklanki wody

Składniki

- 1 kg owoców rokitnika, lekko przymrożonych
- 2 kg dojrzałych gruszek obranych i pokrojonych w kostkę

Dżem rokitnikowo-gruszkowy bogaty w witaminy (bez cukru)

Sposób przyrządzenia

Owoce rokitnika umyć i włożyć do garnka, dodać trochę wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Uważać, żeby się nie przypaliły. Czynić to tak długo, aż się owoce rokitnika rozpadną. Tak przygotowane owoce rokitnika zmiksować blenderem i przetrzeć przez sitko, żeby pozbyć się pestek. Następnie przetarte owoce rokitnika połączyć z gruszkami i dusić do momentu, aż gruszki się rozpadną. Później całość lekko zmiksować. Gorącą masę przelać do wyparzonych i suchych słoiczek. Zakręcić je i pasteryzować około 20 minut. Gotowe słoiki ustawić zakrętką w dół.

Poleca Renata Klimek, Krasiejów

4. Konfitury, powidła, musy i marmolady

Konfitura porzeczkowa

Sposób przyrządzenia

*P*orzeczki umyć, osuszyć i oberwać z gałązek. Połowę rozgnieść i wymieszać z całymi owocami oraz z cukrem żelującym. Włożyć 1 gałązkę estragonu. Odstawić na ok. 30 minut. Następnie doprowadzić do wrzenia i mieszając, gotować 6–8 minut. Estragon wyjąć. Konfiturę przetrzeć przez sito i włożyć do wyparzonych i wytartych słoików. Mocno zakręcić, postawić na ok. 10 minut do góry dnem i wystudzić.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 6 słoików

- 1 kg czerwonych porzeczek
- 500 g cukru żelującego 2:1
- 1 gałązka estragonu

Składniki

- 1,5 kg bardzo dojrzałych odpestkowanych moreli
- 1 kg trzcinowego cukru żelującego
- 2 cytryny
- 250 g słupków migdałowych

Sposób przyrządzenia

*P*okroić morele na ćwiartki. Połowę owoców rozgnieść w rondlu praską do ziemiaków. Dosypać cukier, dodać sok z cytryny. Dokładnie wymieszać i odstawić na 2 godziny. Na suchej patelni podprażyć posiekane migdały. Wymieszać owoce zasypane cukrem i gotować je 5 minut, ciągle mieszając. Dodać migdały. Wymieszane, gorące konfitury przełożyć do wypieczonych w piekarniku słoików, zakręcić wygotowanymi pokrywkami i postawić do góry dnem, aby zassały.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Konfitura ze śliwek – ostra, do mięs i wędlin

Sposób przyrządzenia

1 kg śliwek rozdrobnić mikserem, dodać $\frac{3}{4}$ szklanki octu winnego, 2 łyżeczki chilli, 2 łyżeczki imbiru, 2 łyżeczki cynamonu, 16 goździków i 1 szklankę cukru. Pod koniec dodać 2–3 ząbki czosnku. Całość gotować 2 godziny na małym ogniu.

Poleca Magdalena Olęcka, Prószków

Składniki

- 1 kg śliwek
- $\frac{3}{4}$ szklanki octu winnego
- 2 łyżeczki chilli
- 2 łyżeczki imbiru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 16 goździków
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 szklanka cukru

Składniki

- 1 kg wiśni
- 1 kg cukru

Sposób przyrządzenia

*W*isnie opłukać, usunąć z nich pestki i przełożyć do rondla. Na wiśnie wsypać cukier i całość smażyć do momentu, aż zacznie gęstnieć. Wówczas przełożyć do czystych, wyparzonych słoików, dobrze zakręcić przykrywkami i pasteryzować ok. 15 minut.

Poleca Anna Łobońska, Grodków

Konfitura z wiśni

Konfitura z dzikiej róży

Sposób przyrządzenia

Oczyszczone z nasionek i włosków owoce przepłukać zimną wodą, osączyć. Z wody i cukru ugotować syrop, wrzącym zalać wydrylowane owoce, pozostawić na 2 dni. Trzeciego dnia powoli gotować konfiturę, aż owoce staną się szkliste. Gorącą przełożyć do wyparzonych słoików.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg wydrylowanych owoców z róży
- 3 szklanki cukru
- 1 szklanka wody

Składniki

- 1,5 kg cukru
- 2 szklanki soku z jabłek (świeżo wyciśniętego)
- 6 dużych jabłek (antonówek)
- 6 dużych gruszek (klapsów)
- 200 g rodzynek (sultanek)
- 200 g migdałów (sparzonych i posiekanych)
- 6 goździków lub 1/2 laski wanilii
- 1 płaska łyżeczka kwasku cytrynowego

Sposób przyrządzenia

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w półplasterki i od razu włożyć do naczynia z wodą z rozpuszczonym kwasem. W szerokim, płaskim rondlu ugotować syrop z soku z jabłek i cukru, dodać wanilię lub goździki. Gdy cukier się rozpuści i syrop zacznie wrzeć, włożyć dokładnie odsączone jabłka – koniecznie małymi partiami. Gotować na małym ogniu przez 10 minut i odstawić do wychłodzenia. Następnego dnia doprowadzić konfitury do wrzenia, wyjąć goździki lub wanilię, dodać przebrane i wypłukane rodzynki, posiekane migdały, pokrojone w kostkę gruszki i smażyć na małym ogniu przez 10 minut od chwili zagotowania, odstawić. Trzeciego dnia konfitury podgrzać i smażyć na małym ogniu, aż będą szkliste, gęste, o barwie ciemnego miodu, z owocami zawieszonymi w syropie. Gorące, przełożyć do wygrzanych słoików, na wierzch dać krążek celofanu skropiony spirytusem, dokładnie zamknąć, przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Konfitura królewska II

Sposób przyrządzenia

Przebrane rodzynki zalać rumem – powinien całkowicie przykryć warstwę rodzynek. Obrane, pozbawione gniazd nasiennych gruszki pokroić w niezbyt duże części. Podobnie pokroić jabłka. Do szerokiego rondla wlać wodę i dodać plasterki cytryny, zagotować – na wrzątek wsypać połowę cukru, wymieszać. Gdy się rozpuści, wrzucić gruszki i gotować na dużym ogniu przez 3 minuty – cały czas mieszając. Dodać jabłka, zmniejszyć ogień i smażyć owoce przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu, by nie przywarły do dna. Śliwki obrać ze skórki, pokroić na połówki, odrzucić pestki, układać w salaterce, zasypać cukrem, dokładnie wymieszać, by w miarę szybko puściły sok. Gdy smażące się jabłka i gruszki lekko się zeszkłą, dodać przygotowane śliwki i namoczone w rumie rodzynki (wraz z rumem). Składniki doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Trzymać na średnim ogniu przez 20 minut. Zestawić z ognia, przykryć ściereczką i umieścić w chłodnym miejscu na 24 godziny. Po tym czasie postawić naczynie z konfiturami na niewielkim ogniu i „dosmażyć” (czas zależy od jakości owoców), aż staną się szkliste, o konsystencji lekkiej galaretki i barwie ciemnego miodu. Odrzucić pozostałości cytryny. Gorące konfitury przełożyć do idealnie wyparzonego wrzątkiem i wytartego pędzelkiem nasączonym spirytusem kamiennego garnka. Włożyć do nagrzanego do temperatury 160°C piekarnika, by zapiekła się górna warstwa. Wyjąć, przykryć dokładnie folią i trzymać w chłodnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 6 dużych gruszek (klapsy)
- 6 dużych jabłek (antonówek)
- 40 dojrzałych śliwek węgerek
- 1 szklanka rodzynek (sultanek)
- 2 plasterki cytryny ze skórką (bez pestek)
- 1 kieliszek ciemnego, aromatycznego rumu
- 1 kg cukru
- 6 dużych łyżek wody

Konfitura z zielonych orzechów włoskich

W drugiej połowie czerwca, najczęściej ok. dnia św. Jana (24 czerwca), zerwać potrzebną ilość zielonych orzechów włoskich. Powinny być dorodne, jednolicie zielone, bez plamek i uszkodzeń. O terminie zerwania orzechów decyduje moment, w którym po przekrojeniu orzecha zauważy się, że ziarno orzecha jest w pełni wykształcone, ale skorupka jeszcze nie zaczęła twardnieć, a orzech daje się łatwo pokroić.

Zerwane orzechy (całe, nie krojone) należy umyć, zalać czystą wodą i odstawić na okres 3–4 tygodni. W tym okresie należy codziennie o tej samej porze wymieniać wodę do momentu, aż skórka wszystkich orzechów przybierze jednolity czarny kolor.

Następnie orzechy należy gotować w wodzie na wolnym ogniu, ok. 30 minut, do osiągnięcia przez nie miękkości. Potem odstawić i wystudzić.

Równolegle należy przygotować zalewę przez rozpuszczenie w 1 litrze przegotowanej wody 800 g cukru na 1 kg zebranych surowych orzechów i zalewę zagotować.

Wystudzone orzechy zalać wrzącą zalewą i pozostawić na 24 godziny. Potem odlać zalewę i zagotować ją (bez orzechów), a następnie zalać orzechy ponownie tą samą zagotowaną zalewą i pozostawić na 24 godziny. Czynność ta powinna być wykonana czterokrotnie. Stosownie do upodobań, w czasie czwartego gotowania można zalewę zagęścić przez jej odparowanie, aż do uzyskania syropu, a także dodać przyprawę w postaci niewielkich lasek (kilka cm) cynamonu i kilku ziarenek goździków.

Tak przyrządzone orzechy ułożyć w słoiku i zalać ostatni, czwarty raz, już w słoiku, w którym będzie przechowywana konfitura, ciągle tą samą gorącą zalewą, zamknąć słoik i kilka minut pasteryzować (gotować przez ok. 5 minut w temperaturze 100°C). Konfitura nadaje się do podania po kilku miesiącach przechowywania.

Pozostałość zalewy (przygotowanej pierwotnie i czterokrotnie gotowanej, zwykle jest jej objętościowo więcej, niż potrzeba do przykrycia orzechów w słoikach) można wykorzystać do zrobienia likieru orzechowego przez zalanie jej spirytusem 70% i odstawienie na okres ok. 6 miesięcy.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Konfitura z płatków róży

Do sporządzenia konfitury nadają się płatki róży jadalnej (u nas kwitnie tylko w maju, czerwcu i lipcu). Jest to przede wszystkim róża faldzistolista zwana też japońską (rosa rugosa), ale także francuska (rosa gallica), stulistna (rosa cenifolia) i podobne. Płatków trzeba zebrać bardzo wiele, usuwamy koniecznie białą część każdego płatka, ponieważ ta część przenosi gorzki smak, psując efekt konfitury (najprościej robi się to w trakcie zrywania kwiatu z krzewu: wtedy należy ująć płatki kwiatu róży palcami i odciąć je nożyczkami od krzewu powyżej białej części płatków albo – ponieważ nie zawsze widać, które to jest miejsce – odciąć nożyczkami po oderwaniu płatków od łodygi).

Następnie zerwane płatki należy dokładnie przebrać (niedopuszczalne jest mycie wodą, raczej przecierać kawałkiem papierowego ręcznika), usuwając z nich żółty pyłek i wszelkie inne zanieczyszczenia, jak listki, łodyżki, a często również i małe owady.

Tak oczyszczone suche płatki silnie rękami ugnieść dla określenia posiadanej objętości (trzeba pamiętać, że z bardzo wielu płatków uzyskuje się niewielką ilość masy konfiturowej), a następnie wkładać płatki do miski partiami i każdą z tych partii ucierać mikserem z cukrem pudrem, dodając ponadto kwas cytrynowy (do momentu uzyskania w miarę jednorodnej konsystencji, w której nie zauważamy kryształków cukru i kwasu).

Na 1 litr płatków róży stosować ok. 1 kg cukru pudru i 1 łyżeczkę kwasu cytrynowego. Tak przygotowaną konfiturę włożyć do wyprażonych w piekarniku małych słoików, ubijając w każdym z nich masą konfiturową po brzegi, a następnie słoiki zamknąć pokrywką i szczelnie zakręcić. Powstała konfitura z róży jest doskonała jako dodatek do pączków, rogalików i niektórych ciast i tortów. Jest ona bogatym źródłem witaminy C.

Poleca Elżbieta Pękala, Kędzierzyn-Koźle

Powidła z mirabelek

Sposób przyrządzenia

Owoce rozprażyć na niewielkim ogniu, najlepiej pod przykryciem. Gdy puszcza sok, dodać cukier i smażyć w odkrytym naczyniu, często mieszając przez 30 minut. Odstawić. Czynność powtórzyć następnego dnia. Podgrzać i od chwili zagotowania smażyć na niewielkim ogniu przez 30 minut. Na trzeci dzień powidła podgrzać, zagotować; smażyć, często mieszając, by nie przywarły do dna. Smażyć do chwili, gdy będą spadać płatkami z drewnianej łyżki. Ciepłe, nakładać do wygrzanych słoików, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 100°C na 10 minut, by wierzch lekko się zapiekl. Po wyjęciu gorące słoiki szczelnie zamknąć i odstawić w ciemne i chłodne miejsce.

Składniki

- 2 litry wydrylowanych mirabelek
- 1 szklanka cukru

Powidła śliwkowe

Dokładnie umyte i odsączone śliwki (5 kg) wydrylować i od razu przełożyć do rondla z grubym dnem. Naczynie postawić na niewielkim ogniu, przykryć i prażyć owoce przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając. Czynność powtórzyć następnego dnia. Trzeciego dnia powidła dosmażyć w odkrytym naczyniu, uważając, by nie przywarły do dna. Są doskonale wysmażone, gdy z drewnianej łyżki spadają dużymi płatkami. Gorące nakładać do słoików i przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Najlepsze śliwki do smażenia na powidła to owoce z pomarszczonymi końcówkami!

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- dynia żółta, dojrzała (ok. 2 kg)
- cukier
- cytryny
- imbir

Sposób przyrządzenia

Dynię oczyścić z pestek, obrać, pokrajać w kostkę, zalać 2–3 łyżkami wody i dusić na wolnym ogniu pod przykryciem, aż rozgotuje się na jednolitą masę. Przetrzeć przez sito, dodać tyle cukru, ile ważyła surowa dynia po obraniu, wycisnąć sok z paru cytryn (do smaku) dodać 1 łyżeczkę zmielonego imbiru i skórkę otartą z 1 cytryny. Smażyć do żądanej gęstości, po czym rozłożyć gorące do słoiczek twistowych. Można pasteryzować.

Poleca Danuta Tokar, Opole

Powidła z dyni

Konfitura czereśniowa

Sposób przyrządzenia

2 kg czereśni umyć, osuszyć i wydrylować. Wymieszać w dużym garnku z sokiem z 1 cytryny i 2 kg cukru żelującego 1:1. Doprowadzić do wrzenia. Cały czas mieszając, gotować 3–4 minuty. Następnie zdjąć z ognia i zmiksować. Konfitury przełożyć od razu do umytych gorącą wodą i wytartych słoików. Mocno zakręcić i postawić na ok. 10 minut do góry dnem. Odstawić do wystygnięcia.

Składniki

Składniki na 8 słoików

- 2 kg czereśni
- sok z 1 cytryny
- 2 kg cukru żelującego 1:1

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg dyni (waga po obraniu, bez skóry, miąższu i pestek)
- 100 g suszonych moreli
- 1 duża cytryna
- 500 g cukru

Dynia – złocista marmolada

Sposób przyrządzenia

Morele namoczyć w letniej wodzie przez kilka godzin, następnie gotować w wodzie, w której się moczyły, do miękkości (mogą się rozgotować). Dynię pokroić w zgrabne kostki, wrzucić do rondla, podlać 1 szklanką wody (stołowej lub źródlanej), przykryć i gotować na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając – dynia lubi się przypalać. Rozgotowaną przetrzeć przez sitko, przełożyć do rondla z grubym dnem, dołożyć przetarte morele, cukier i smażyć, często mieszając, na niewielkim ogniu, aż marmolada zgęstnieje i nabierze odpowiedniej konsystencji. Zestawić z ognia, dodać sok wyciśnięty z cytryny. Gorącą marmoladę nakładać do wygrzanych słoików, wierzch zasuszyć w gorącym, ale wyłączonym piekarniku (powinna się zrobić twarda skórka!), słoiki zamknąć i odstawić w ciemne, suche miejsce.

Poleca Alina Sznajder, Przysiecz



Marmolada z gruszek

Sposób przyrządzenia

Obrane, wypestkowane gruszki (najlepiej klipsy) rozbić w malakserze, przełożyć do szerokiego, płaskiego rondla, wlać 1 szklankę wody (stołowej lub źródlanej) i gotować na wolnym ogniu przez 20 minut – od czasu do czasu mieszając. Gdy owoce się rozgotują, dodać cukier i smażyć przez następne 20 minut, często mieszając, by marmolada nie przywarła do dna. Dodać otartą skórkę z cytryny i wyciśnięty z niej sok, uważając na pestki z cytryny, by nie dostały się do marmolady. Smażyć jeszcze przez 3 minuty na średnim ogniu. Gorącą marmoladę nakładać do słoików, na wierzchu położyć krążek celofanu namoczony w spirytusie, słoiki zamknąć i przechowywać w chłodnym, ciemnym, pozbawionym przewiewów miejscu.

Składniki

- 2 kg gruszek (waga po obraniu ze skóry, odrzuceniu szypulek i gniazd nasiennych)
- 2 duże cytryny
- 1 kg cukru

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kg jabłek
- 2 kg dyni
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki wody
- ½ łyżeczki kwasu cytrynowego (sok z połówki cytryny)

Marmolada z jabłek i dyni

Sposób przyrządzenia

Obraną i pokrojoną dynię rozgotować na papę (wlać jedynie na dno garnka 5 łyżek wody). Jabłka umyć, obrać i pokroić na plastry. Zrobić syrop z cukru, wody i cytryny, włożyć do niego jabłka. Gdy będą miękkie, dołożyć dynie i razem smażyć, mieszając, aż marmolada zgęstnieje. Włożyć do słoików, zamknąć i pasteryzować 20 minut.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Marmolada morelowa

Sposób przyrządzenia

Morele pokroić w plasterki, wymieszać z cukrem i odstawić na kilka godzin. Postawić na niewielkim ogniu i często mieszając, smażyć przez 20 minut. Dodać skórkę z pomarańczy, pokrojoną pomarańczę i smażyć nadal na wolnym ogniu, aż marmolada dobrze się wysmaży i nabierze właściwej gęstości. Gorącą nakładać do wygrzanych słoików, dokładnie zamknąć i przechowywać w suchym, ciemnym miejscu.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 2 kg moreli (waga bez pestek)
- 1 kg cukru
- skórka otarta z całej pomarańczy
- drobno pokrojona cała pomarańcza (bez pestek i białego miąższu)

Składniki

- 3 kg jabłek
- 500 g landrynek

Marmolada z jabłka i landrynek

Sposób przyrządzenia

3 kg obranych i pokrojonych w ósemki jabłek zasypać 500 g landrynek i pozostawić na całą noc. Następnego dnia, gdy jabłka puszcza sok – smażyć do gęstości i gorące wkładać do słoików. Pasteryzować.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Mus truskawkowo-śmietanowy

Sposób przyrządzenia

*T*ruskawki umyć, osuszyć i usunąć szypułki. Owoce pokroić w kostkę. Laskę wanilii przekroić wzdłuż na pół i zeszkrobać rdzeń. Owoce zmiksować z rdzeniem z wanilii, sokiem z połówki cytryny i cukrem żelującym. Dodać do tego śmietankę i dokładnie wymieszać. Mus przełożyć do słoików, mocno zakręcić. Przechowywać w lodówce nie dłużej niż 14 dni.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 2 słoiki

- 150 g truskawek
- 1 laska wanilii
- sok z połówki cytryny
- 200 g cukru żelującego
- 50 g śmietany 36 %

5. Soki, kompoty i napoje

Składniki

- 3 litry malin leśnych
- 600 g cukru
- kwasek cytrynowy

Sposób przyrządzenia

*D*ojrzałe maliny, o ile nie są rozgniecione po przebraniu, opłukać i wrzucić do emaliowanego garnka z 1 niepełną szklanką wody. Całość gotować szybko, aż maliny się rozgotują i wypłynie z nich sok, wtedy zdjąć z ognia, przestudzić i przecisnąć delikatnie lub tylko osączyć przez płócienny worek, tak aby spłynął z niego sam sok bez miąższu. Uzyskany sok wlać do emaliowanego garnka, dodać cukier i szczyptę kwasu cytrynowego, zagotować, wlać do czystych i wyparzonych butelek lub zakręcanych słoików, dokładnie zamknąć i zagotować, aby słoiki się zamknęły, przez 15 minut. Pozostałe w worku pestki i miąższ można włożyć do garnka, zalać wodą, zagotować, odcedzić, dodać cukier i wystudzić. Uzyskany w ten sposób napój, jeśli jest schłodzony, w porze letniej bardzo skutecznie gasi pragnienie.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Sok malinowy I

Sok malinowy II

Sposób przyrządzenia

1 kg malin przesypać cukrem (1 kg), odstawić w ciemne miejsce na kilka godzin. Potem syrop ostrożnie zlać i podgrzewać w rondlu prawie do wrzenia, ale nie zagotować. Gorący syrop przelać do butelek lub słoiczków z nakrętkami typu twist (umytych i wyparzonych). Zamknięte szczelnie naczynia okryć ściereczkami i tak trzymać aż do wystudzenia.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg malin
- 1 kg cukru

Składniki

- 3 kg czarnej porzeczki
- 3 kg cukru
- 3 litry wody
- 200 sztuk liści z czarnej porzeczki

Sposób przyrządzenia

*L*ście i owoce zalać wodą i zagotować. Potem odcedzić, dodać cukier, zagotować i gotującą się zawartość wlewać do słoików (pod kocyk, na miękką spód, do góry dnem) – zamiast pasteryzacji.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Sok z czarnej porzeczki

Sok z poziomek prześlicznie pachnący

Sposób przyrządzenia

Robić go z owoców świeżych, gdyż sfermentowane poziomki nabierają nieprzyjemnej goryczy. W misce zasypać poziomki mialkim cukrem. Ugniatać łyżką, żeby puściły sok. Postawić w piwnicy na 24 godziny. Następnie zlać sok, cedząc przez płótno, i wlać do czystych, suchych butelek. Można ten sok przechowywać bez gotowania, ażeby zachował zapach. Należy bardzo szczelnie korkować butelki, zalewać lakiem i przechowywać w bardzo suchym miejscu.

Poleca Joanna Szyndrowska, Opole

Składniki

- 1 kg poziomek
- 500 g cukru

Składniki

- 2 kg aronii
- 2,5 kg cukru
- 3 litry wody
- 1½ łyżeczki kwasu cytrynowego
- 240 liści wiśni

Sposób przyrządzenia

Zagotować aronię z wodą, cukrem i liśćmi – pozostawić wszystko nie odcedzone na ok. 12–15 godzin. Drugiego dnia podgrzać, dodać kwas i przecedzić. Rozlać do słoików – pasteryzować.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Sok aroniowy

Sok borówkowy

Sposób przyrządzenia

Swieżo zebrane borówki przebrać, odrzucić listki, delikatnie umyć, osączyć, wrzucić do garnka, zalać wrzącą wodą, by je przykrywała. Podgrzewać ok. 15 minut, ale nie gotować. Masę owocową przełożyć do sita wyłożonego gazą, umieścić nad garnkiem. Kiedy sok całkowicie ścieknie, dodać cukier, wymieszać, podgrzać. Gorący sok wlać do naczyń (najlepiej butelek), dokładnie zamknąć. Pasteryzować 15–20 minut, odstawić w chłodne miejsce.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg czarnych jagód
- 300 g cukru

Składniki

- pomidory
- sól
- cukier

Sposób przyrządzenia

Do wyciśniętego soku z pomidorów na 1 litr soku dodać 3 łyżeczki soli i 5 łyżeczek cukru. Pasteryzować w temperaturze 85°C przez 25 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Sok z pomidorów

Kompot z rabarbaru

Sposób przyrządzenia

Rabarbar umyć, osuszyć i pokroić w plasterki, następnie wrzucić go do garnka z grubym dnem, posypać cukrem waniliowym i zalać wodą. Doprowadzić do wrzenia, po czym przez 10 minut gotować na wolnym ogniu. Truskawki oczyścić z szypulek i przekroić na pół. Dodać truskawki i imbir drobno pokrojony. Podgrzać i gotować na wolnym ogniu przez kolejne 4–5 minut. Doprawić syropem klonowym i podawać.

Poleca Maria Hardwig, Prudnik

Składniki

- 300 g rabarbaru
- 200 g truskawek
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 łyżeczka świeżego imbiru
- syrop klonowy do smaku

Kompot z niedojrzałego agrestu

Sposób przyrządzenia

Dorodny, wyrośnięty, lecz niedojrzały agrest, bez plam i uszkodzeń oczyścić z szypulek, umyć i osączyć. Aby agrest nie pękał w czasie pasteryzacji, można owoce nakłuć nierdzewną szpilką. Agrest nakładać do słoików. Zagotować wodę z cukrem. Gorącym syropem zalać agrest i pasteryzować w temperaturze 95°C, opakowania 500 ml – 20 minut, a większe – 25 minut.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 1 kg agrestu
- 200–300 g cukru
- 400 ml wody

Składniki

- 1 kg agrestu
- 500 ml wody
- 300 g cukru

Sposób przyrządzenia

1 kg agrestu umyć, osuszyć, oczyścić. W garnku zagotować 500 ml wody z 300 g cukru. Do wrzącego syropu wrzucić agrest, doprowadzić do wrzenia, a zaraz po zagotowaniu zdjąć z kuchenki. Przebrać do słoików i pasteryzować 30 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Kompot agrestowy

Kompot ze śliwek

Sposób przyrządzenia

1 kg umytych, osuszonych śliwek ułożyć w umytych, wyparzonych słoikach. Zagotować 1 litr wody z 500 g cukru, włożyć 3 goździki i zagotować gorącym syropem śliwki. Dokładnie zakręcić i pasteryzować 20 minut.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

- 1 kg śliwek suszonych
- 1 litr wody
- 500 g cukru
- 3 goździki

Składniki

- 3 pomarańcze
- 500 g marchwi
- 7 litrów przegotowanej wody
- 2 szklanki cukru
- 2 łyżki kwasu cytrynowego

Sposób przyrządzenia

Pomarańcze sparzyć i drobno pokroić. Marchew zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, wymieszać razem i gotować do miękkości z małą ilością wody. Cukier i kwas zagotować z 7 litrami wody. Ugotowane pomarańcze i marchew zmiksować, a następnie połączyć z zagotowaną wodą. Wymieszać i przecedzić przez bardzo gęste sito lub gazę.

Poleca Stanisława Sosulska, Przysiecz

Napój pomarańczowy

Kompot z wiśni

Sposób przyrządzenia

Zmrożone wiśnie przełożyć do garnka i zalać wodą. Dosypać cukru i zagotować. Gdy tylko woda się zagotuje, wyłączyć kuchenkę i odstawić do wystygnięcia. Jeśli kompot jest kwaśny, należy dodać więcej cukru. Owoce można dodać do kompotu, należy je przetrzeć przez sito.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1–2 opakowania mrożonych wiśni
- cukier do smaku

Kompot z jabłek

Sposób przyrządzenia

Jabłka należy umyć, przekroić i usunąć gniazda nasienne, a następnie pokroić w ćwiartki. Przełożyć do dużego garnka, zalać wodą, dodać goździki (opcjonalnie) i zagotować. W zależności od tego, jakich jabłek użyto, od razu po zagotowaniu zdjąć z ognia lub jeszcze chwilę gotować. Na koniec można jabłka odcedzić lub przetrzeć przez sito i dodać do kompotu.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2 kg jabłek na kompot
- cukier do smaku
- 2–3 goździki (opcjonalnie)

6. Galaretki

Składniki

- 1 kg czerwonych porzeczek
- zimna woda
- 500 g cukru

Sposób przyrządzenia

1 kg umytych i oczyszczonych z szypulek czerwonych porzeczek włożyć do garnka, zmiażdżyć i zalać 1 szklanką zimnej wody. Gotować 10 minut, a następnie przecedzić przez sito wyłożone gazą. Sok gotować 20 minut zbierając co pewien czas pianę. Dodać 500 g cukru i na wolnym ogniu gotować masę, aż wylana na talerzyk kropla galaretki nie będzie się rozpląwać. Gorącą galaretkę przełożyć do słoików i zamknąć.

Poleca s. Judyta Irena Marszol, franciszkanka, Opole

Galaretka porzeczkowa

7. Inne

Składniki

- 1 kg borówek
- 750 g gruszek lub jabłek
- 300 g cukru
- 125 ml wody

Sposób przyrządzenia

Borówki przebrać, umyć i odsączyć. Gruszki lub jabłka obrać, pokroić na kawałki. Cukier z wodą zagotować, na gorący syrop włożyć gruszki lub jabłka, gotować chwilę, mieszając. Gdy owoce zaczną się robić przezroczyste, dodać borówki i gotować na małym ogniu 25–30 minut, mieszając. Gorące wkładać do wyparzonych słoików.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Borówki do mięsa

Nutella ze śliwek węgierek

Sposób przyrządzenia

Śliwki wydrylować i dwukrotnie, dokładnie przepuścić przez maszynkę do mięsa, a następnie włożyć do dużego garnka, dodać cukier i smażyć na małym ogniu ponad 2 godziny, mieszając, aby się nie przypaliło. Większa część płynu powinna odparować. Dodać kakao i cukry waniliowe i jeszcze smażyć przez 30 minut. Wkładać do słoików (wcześniej wyparzonych). Zakręcić szczelnie pokrywkami i ustawić w piwniczce do góry dnem.

Składniki

- 250 g kakao
- 3 opakowania cukru waniliowego
- 1,2 kg cukru białego
- 3 kg śliwek węgierek

Poleca Zygmunt Łubiński, Prószków

Grzybki w przecierze

Sposób przyrządzenia

Grzyby należy pokroić, obgotować z solą i 1 cebulą. Następnie resztę cebuli pokroić w talarki, paprykę – w paski. Zeszklić na oleju, dodać koncentrat, grzyby i resztę składników. Poddusić, wkładać gorące do słoików, pasteryzować ok. 15 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2 kg grzybów
- 1 kg cebuli
- 2–3 czerwone papryki
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki octu
- 2 słoiczki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki soli
- 4 łyżki cukru
- liście laurowe, ziele angielskie, pieprz

Składniki

- 2 kg buraków ćwikłowych
- 500 ml wody
- ½ szklanki octu
- ¾ szklanki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 3 goździki
- 4 liście laurowe
- ½ łyżki gorczyczy
- 6 ziaren pieprzu
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 ząbki czosnku

Buraczki i sok na zimę

Sposób przyrządzenia

Buraczki wyszorować i ugotować w łupinach. Przystudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do rondla wlać wodę, ocet, dodać pozostałe składniki zalewy i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 10 minut (od momentu zawrzenia). Zalewę przecedzić na sicie, połączyć ze startymi buraczkami i odstawić na 10 godzin, od czasu do czasu zamieszać. Przecedzić buraczki, nałożyć je do słoików, zakręcić i pasteryzować 15 minut. Sok zagotować, przelać do butelek, solidnie zamknąć. Buraczki są świetne jako zimowy dodatek do mięs. Z soku udaje się wspaniały barszcz.

Poleca Koło Gospodyń Wiejskich, Kozielno

Buraki konserwowe malutkie

Sposób przyrządzenia

Wodę z przyprawami gotować 15 minut, pod koniec wlać ocet. Wybrać buraczki jednakowej wielkości, ugotować, obrać ze skórki i włożyć do słoików. Zalać gorącą zalewą, zakręcić i pasteryzować 15 minut.

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 2 kg buraków
- 1,5 litra wody
- 1 szklanka octu 10%
- 10 ziarenek pieprzu
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli

Rolada z żółtego sera

Sposób przyrządzenia

Zagotować wodę (1–1,5 litra), zestawić ją z ognia i włożyć do niej pokrojony w plastry ser lub pozostałe jego kawałki (resztki). Trzymać w wodzie 30 minut. Ugotować na twardo jajka, pokroić je w kostkę, dodać pokrojony szczypiorek lub pietruszkę, ser topiony, masło i wszystko wymieszać, aby powstał jednolity farsz. Ser wyjąć z wody, cienko rozwałkować, położyć farsz, zwinąć w rulon i zawinąć w gazę lub folię aluminiową. Wynieść do ostygnięcia.

Poleca Brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Składniki

- 350 g sera
- 2 jajka
- 2 serki topione o dowolnym smaku
- szczypiorek lub zielona pietruszka
- 125 g masła
- sól, pieprz, mielona papryka

Marynata do ryb

Sposób przyrządzenia

Należy wymieszać wszystkie składniki, włożyć porcje ryby. Marynować 1–2 godziny.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- ½ szklanki sosu sojowego
- 3 łyżki słodko-pikantnego sosu chilli
- 4 łyżki cherry
- 1 łyżka oliwy
- świeżo zmielony pieprz

Składniki

- 4 łyżki sosu imbirowego z soją (gotowy, do kupienia w sklepie)
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 4 łyżki oliwy
- 3 małe cebule (posiekane)
- 2 ząbki czosnku (posiekane)

Sposób przyrządzenia

Należy wymieszać wszystkie składniki marynaty i marynować drób 1–2 godziny.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Marynata do drobiu

Marynata do schabu

Sposób przyrządzenia

Obrany seler należy zetrzeć na tarce, umyty i osuszony por pokroić w cienkie plasterki, czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać z olejem, octem winnym, sosem jabłkowym i imbirem. Marynować schab co najmniej 1 godzinę.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- ¼ szklanki soku jabłkowego
- 1/3 szklanki octu winnego
- 1/3 szklanki oliwy
- połówka małego selera
- połówka małego pora
- 2–3 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki imbiru w proszku

Składniki

- 1,5 litra słodkiego mleka
- 1,5 kg białego sera
- 100 g masła
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka octu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia

Mleko zagotować i na wrzątek wrzucić ser. Delikatnie mieszając, ogrzewać 6 minut. Odcedzony ser włożyć do garnka o grubym dnie, włożyć masło, sodę, ocet i sól. Gotować na bardzo wolnym ogniu, ciągle mieszając. Masę należy rozetrzeć na jednolity puch do momentu uzyskania gęstości kwaśnej śmietany. Usmażony ser wlać do plastikowej butelki w celu uzyskania kształtu. Schłodzić.

Poleca Dorota Muskała, Zimna Wódka

Ser żółty

Domowy ser żółty

Sposób przyrządzenia

Twaróg rozdrobnić i wrzucić do mleka. Ostrożnie podgrzać do temperatury 90°C i ostudzić. Na patelni rozpuścić masło, dodać masę serową, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczkę octu, 1 łyżeczkę sody i 2 żółtka. Smażyć ok. 6 minut, ciągle mieszając. Przełożyć do salaterki lub foremki, ostudzić. Można dodać paprykę czerwoną, zioła lub inne dodatki według upodobań.

Poleca Patrycja Dobranowska, Prószków

Składniki

- 1 kg twarogu (półtłusty lub tłusty)
- 1 litr mleka
- 100 g masła
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka octu
- 1 łyżeczka sody
- 2 żółtka

XXVIII

Domowe lekarstwa



Notatki

Wino z liści aloesu

Drobno pokrojone lub rozdrobnione w mikserze liście zasypać cukrem. Gdy puszcza sok, dodać równe objętości miodu i czerwonego wina. Przechowywać przez 6 tygodni w ciemnym miejscu. Dawkowanie rozpocząć od 1 łyżeczki i stopniowo zwiększać dawkę do łyżki 2–3 razy dziennie, 30 minut przed jedzeniem. Kurację stosować przez 1 miesiąc i powtarzać po 2-miesięcznej przerwie.

Poleca s. Judyta Irena Marszał, franciszkanka, Opole

Składniki

Składniki na 6 porcji

- 2 szklanki soku wyciśniętego z selera
- 2 szklanki soku wyciśniętego z kwaśkowych jabłek
- 2 szklanki soku pomidorowego
- 1 litr przegotowanej wody
- sok z cytryny
- 2 łyżeczki cukru pudru
- sól do smaku

Napój na poprawę nastroju

Sposób przyrządzenia

Wyciśnięte w sokowirówce soki połączyć w odpowiedniej kolejności – najpierw sok z selerów, następnie z cytryny, dodać cukier puder, sok z jabłek i wodę. Na końcu dodać sok pomidorowy. Oddzielnie można podać palone w soli migdały.

Poleca ks. Andrzej Hanich, Prószków

Kwas buraczany

Sposób przyrządzenia

Do 5-litrowego słoja włożyć warzywa – umyte, nie obrane, pokrojone w średnie kawałki: 1,5 kg buraków, 1 mały seler, 1 pietruszka, 1 marchew, 1½ – 2 główki czosnku oraz 2 łyżki ziaren kminku. To wszystko zalać do pełna przegotowaną, letnią wodą (temperatura ok. 50°C). Słoć przykryć gazą, odstawić na 2–4 dni, po czym zlać sok. Przechowywać w lodówce. Pić codziennie po ok. 1/3–½ szklanki. Częste picie kwasu buraczanego pomaga w leczeniu anemii, zaparć, depresji, nadciśnienia

Poleca Bożena Kubit, Opole

Składniki

- 1,5 kg buraków
- 1 mały seler
- 1 pietruszka
- 1 marchew
- 1½ – 2 główki czosnku
- 2 łyżki ziaren kminku

Składniki

- 20–30 kwiatów (całych główek) czarnego bzu zebranych w słoneczne południe
- 1,5 litra zimnej wody
- 50 g kwasu cytrynowego
- 2 kg cukru

Syrop z kwiatów czarnego bzu

według przepisu mojej babci Heleny

Sposób przyrządzenia

Rozpuścić kwas cytrynowy w wodzie i zalać umieszczone w szerokiej misce kwiaty czarnego bzu. Odstawić na 48 godzin w chłodne, cienie miejsce. Po tym czasie wyrzucić kwiaty, przecedzić przez sito i w tym zimnym syropie, ciągle mieszając, rozpuścić 2 kg cukru. Rozlać do butelek ze szkła. Zamknąć szczelnie. Odstawić w chłodne i ciemne miejsce.

W połączeniu z wodą mineralną stanowi idealny napój orzeźwiający w upalne dni. W zimowe wieczory – dodatek do ziołowej herbatki.

Poleca Klaudia Lakwa, Prószków

Syrop czosnkowy

Sposób przyrządzenia

24 ząbki czosnku umyć, cytryny wyszorować, sparzyć wrzącą wodą i osuszyć. Czosnek i cytryny przepuścić przez maszynkę do mięsa. Otrzymaną masę zalać 1 litrem przegotowanej i ostudzonej wody, przelać do ciemnego, szklanego naczynia, szczelnie zakryć i pozostawić na 24 godziny w chłodnym miejscu. Następnie przecedzić i zlać do ciemnych butelek. Przechowywać syrop szczelnie zakorkowany w dolnej części lodówki. Pić 3 razy dziennie po 2 łyżeczki.

Składniki

- 24 ząbki czosnku
- 4 cytryny
- 1 litr przegotowanej wody

Poleca Danuta Tokar, Opole

Składniki

- 2 średnie cebule
- ½ szklanki płynnego miodu (najlepiej lipowego lub spadziowego)
- 1 szklanka letniej, przegotowanej wody

Syrop z cebuli i miodu

Sposób przyrządzenia

Cebule pokroić w kostkę (plastry), zalać płynnym miodem i odstawić na noc. Rano dolać 1 szklankę letniej, przegotowanej wody i odstawić jeszcze na kilka godzin. Przecedzić. Syrop przechowywać w lodówce, najlepiej w butelce z ciemnego szkła. Na uodpornienie należy pić 2 razy dziennie po 1 łyżce. W trakcie choroby 3 razy dziennie po 1 łyżce. Syrop należy pić po posiłkach.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Syrop z chrzanu i buraków na kaszel

Sposób przyrządzenia

Należy wycisnąć sok z korzeni chrzanu i czerwonych buraków. Dodać miód i sok z cytryny. Wymieszać i odstawić na 1 dzień. Przechowywać w lodówce. Na uodpornienie pić 2 razy dziennie po 1 łyżeczce. W trakcie choroby 3–4 razy dziennie po 1 łyżeczce.

Składniki

- 200 g korzeni chrzanu
- 300 g czerwonych buraków
- 500 ml płynnego miodu
- sok z 1 cytryny

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 łyżeczka tymianku (suszony lub świeży)
- 10–20 g imbiru świeżego, tartego (dla dzieci mniejsza dawka: 10 g)
- 1 szklanka wrzątku
- 1 łyżka stołowa miodu lipowego lub akacjowego lub wielokwiatowego
- spirytus 50–100 ml (nie dla dzieci)

Syrop na gripę żołądkową

Sposób przyrządzenia

Tymianek, imbir zaparzyć w 1 szklance wrzątku i odczekać 15 minut. Po tym czasie przecedzić do osobnego naczynia i dodać 1 łyżkę miodu, przestudzić. Dodać spirytus (tylko dla dorosłych). Wymieszać i podawać. Dawkowanie: dzieci co 2 godziny po 1 łyżeczce, dorośli co 1 godzinę po 1 łyżce stołowej.

Poleca Maria Kraczka, Opole

Syrop na kaszel

Sposób przyrządzenia

*S*ymianek, imbir zaparzyć w 1 szklance wrzątku i odczekać 15 minut. Po tym czasie przecedzić do osobnego naczynia i dodać 1 łyżkę miodu oraz sok z cytryny. Dawkowanie: dzieci co 2 godziny po łyżeczce, dorośli co 1 godzinę po 1 łyżce stołowej.

Poleca Maria Kraczka, Opole

Składniki

- 1 łyżeczka tymianku (suszony lub świeży)
- szczypta imbiru suszonego lub świeżego, tartego
- 1 szklanka wrzątku
- 1 łyżka stołowa miodu lipowego lub akacjowego lub wielokwiatowego
- sok z połówki cytryny

Składniki

- ½ szklanki prawdziwego miodu
- 100 g orzechów włoskich
- 10 ząbków czosnku

Sposób przyrządzenia

*O*rzechy zemleć, wymieszać z miodem, dodać obrane ząbki czosnku. Przełożyć do wyparzonego słoika, zakręcić i odstawić na 2–3 dni. Zaleca się pić syrop 2 razy dziennie, znacznie podnosi odporność. W przypadku choroby najlepiej zażywać go 3 razy dziennie, czosnek można spożywać w całości, gdyż w miodzie traci ostry smak.

Poleca Bernadeta Rodehau, Prószków

Mikstura uodparniająca

Nalewka na nadwagę

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki wlać do butelki z ciemnego szkła, wstrząsnąć, żeby się dobrze wymieszały i odstawić na kilka dni. Stosować po ½ łyżeczki nalewki rozcieńczonej w 50 ml wody, po posiłkach. Nie należy zażywać jej przed snem, gdyż działa moczopędnie.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- po 50 ml gotowego soku z mniszka lekarskiego, łopianu i pokrzywy
- 120 ml kropli miętowych
- 120 ml wyciągu z dziurawca

Składniki

- 500 g jagód jałowca
- 1 litr białego wytrawnego wina

Sposób przyrządzenia

*J*agody jałowca oczyścić, rozgnieść, wsypać do garnka. Zalać białym, wytrawnym winem, powoli doprowadzić do wrzenia. Przelać do słoja, zamknąć, odstawić na 4 dni. Przefiltrować do butelek. Nalewka mocno rozgrzewa. Świetna po przemarznięciu. Pić po 1 kieliszku (50 ml).

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Nalewka z jałowca

Nalewka imbirówka z miodem

Sposób przyrządzenia

W dużym słoju wymieszać płynny miód (najlepiej lipowy lub spadziowy) z 1 łyżką startego świeżego korzenia imbiru oraz ze skórką z 1 cytryny. Mieszaninę zalać 500 ml wódki i odstawić w ciemne, ciepłe miejsce na 1 miesiąc. Po tym czasie nalewkę przefiltrować, przelać do butelek z ciemnego szkła. Zamknąć i odstawić na 1 miesiąc w chłodne miejsce. Nalewka chroni przed wirusami. W sezonie przeziębień i grypy należy ją pić 2–3 razy dziennie po 1 łyżeczce.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 ml płynnego miodu
- 1 łyżka startego świeżego korzenia imbiru
- skórka z 1 cytryny
- 500 ml wódki

Nalewka propolisowa

Sposób przyrządzenia

Do butelki z 50 g propolisu (kit pszczeli) nalać 350 ml spirytusu (95%) i 150 ml przegotowanej wody (schłodzonej). Nalewkę pozostawić w temperaturze pokojowej przez 2–3 tygodnie szczelnie zamkniętą, codziennie mieszając. Przefiltrować przez watę bawełnianą, przechowywać w ciemnej butelce.

Zastosowanie

Do ½ szklanki letniej wody dodać 40 kropli nalewki. Płukać jamę ustną kilka razy dziennie przy paradontozie i zapaleniu jamy ustnej. Na 1 łyżeczkę miodu włożyć 20 kropli nalewki. Spożywać 3 razy dziennie 20 minut przed jedzeniem przy wrzodach żołądka i dwunastnicy.

Do ½ szklanki wody, herbaty lub innego płynu włożyć 20–40 kropli nalewki. Pić 2–3 razy dziennie 20–30 minut przed jedzeniem przy stanach zapalnych żołądka i jelit, w początkowym stadium choroby wrzodowej żołądka, leczы wspomagająco.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców czarnego bzu (przeostroga: niedojrzałe owoce są truciźną!)
- 1 litr spirytusu
- syrop cukrowy (z 500 ml wody i 250 g cukru)

Nalewka z czarnego bzu I

Sposób przyrządzenia

1 kg zdrowych, dojrzałych owoców czarnego bzu szybko przepłukać na sicie, włożyć do gąsiora i zalać 1 litrem spirytusu. Trzymać w szczelnie zamkniętym gąsiorze przez 1 miesiąc w ciepłym miejscu. Po tym czasie zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Dodać do przygotowanego wcześniej syropu zrobionego z 500 ml wody i 250 g cukru. Zamknąć gąsior, a nalewkę odstawić na 1 tydzień. Po tygodniu przefiltrować, rozlać do butelek. Te zaś szczelnie zamknięte powinny stać przez 6 miesięcy w miejscu ciemnym i średnio chłodnym.

Pić 2 razy dziennie 1 łyżeczkę między posiłkami. Czarny bez działa napotnie, moczopędnie, czyści krew, uśmierza gorączkę. Pomaga w przewlekłych zaparciach. Pozwala pozbyć się toksyn.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Staropolska nalewka na owocach czarnego bzu II

W domowym skarbczyku czarna nalewka była zawsze. Podawano ją dla rozgrzewki i ku ulżeniu w bólach osobom cierpiącym na reumatyzm lub podagrę, najczęściej – dodając 1 mały kieliszek do szklanki gorącej herbaty wypijanej przed snem.

Sposób przyrządzenia

Odmierzone owoce powinny być przebrane, dokładnie wypłukane i lekko przesuszone. Wybrane (najlepiej widelcem) z baldachów (kiści) czarnego bzu dorodne, dojrzałe owoce wsypać do gąsiora i zasypać połową cukru (2 szklanki). Następnie ułożyć starte jabłka i przysypać je 1 szklanką cukru oraz maliny posypane pozostałym cukrem. Gąsior lekko okryć serwetką z muslinu (może być gaza złożona w 2 warstwy) i zostawić na 2–3 godziny w temperaturze pokojowej. W tym czasie owoce powinny zacząć lekko wypuszczać sok. Zalać owoce spirytusem i wódką. Gąsior szczelnie owinać papierem pergaminowym i lnianą ściereczką, opisać, ustawić w ciemnej, pozbawionej przewiewów piwnicy. Już po 6 miesiącach można zlać nalewkę, cedząc przez gęste sito wyłożone warstwą bibuły, w ilości według potrzeby, np. do średniej wielkości karafki. W odpowiednich warunkach nalewka może stać nawet kilka lat – z czasem nabiera mocy i coraz ciemniejszej barwy.

Składniki

- 1 litr owoców czarnego bzu (koniecznie dojrzałych, bo niedojrzałe owoce są truciźną!)
- 500 ml leśnych malin (można je zastąpić malinami ogrodowymi)
- 500 ml startych na grubych oczkach tarki aromatycznych jabłek (np. szara reneta)
- 1 kg cukru
- 1 litr spirytusu
- 500 ml czystej wódki

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Nalewka z czarnego bzu III

Sposób przyrządzenia

Nerwać 350 g owoców czarnego bzu. Wsypać do gąsiorka i dodać 2 goździki i mały kawałek cynamonu. Wlać 500 ml wódki 45% i dobrze zamknąć. Postawić w ciepłym miejscu na 2 tygodnie. Codziennie gąsiorkiem wstrząsnąć. Po 2 tygodniach ostrożnie zlać nalewkę z nad owoców. W ½ szklanki przegotowanej, ciepłej wody rozpuścić 1 szklankę cukru. Dodać 1 łyżeczkę soku z cytryny. Ostudzić i wymieszać z nalewką. Postawić w ciemnym miejscu na 2 tygodnie. Po tym czasie nalewkę przefiltrować przez watę naturalną. Rozlać do butelek i dobrze zakorkować. Odstawić na 2 miesiące. Zawartość alkoholu w nalewce 20–25%.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 350 g dojrzałych owoców czarnego bzu (uwaga: niedojrzałe owoce bzu są trującą!)
- 2 goździki
- mały kawałek cynamonu
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki przegotowanej wody
- 500 ml wódki

Składniki

- 1 duży korzeń chrzanu
- 1 litr ciemnego piwa

Sposób przyrządzenia

Należy obrać korzeń chrzanu i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Przełożyć do słoja, zalać piwem. Naczynie zamknąć, odstawić na 2 dni w chłodne, ciemne miejsce, kilka razy potrząsnąć słojem. Po tym czasie piwo przecedzić do butelek z ciemnego szkła. Przechowywać w chłodnym miejscu. Ma silne właściwości bakteriobójcze i dużo witaminy C. Należy pić ją po ½ szklanki dziennie, najlepiej przez okres 2–3 tygodni.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Nalewka aroniowa II

Sposób przyrządzenia

1 kg dojrzałych owoców aronii pozbawionych szypulek szybko umyć i wsypać do gąsiorka. Dodać 500 g cukru, 1 laskę wanilii, mały kawałek suszonego kłącza imbiru. Zalać 1 litrem wódki (50%) zrobionej ze spirytusu. Przez 2 tygodnie trzymać w szczelnie zamkniętym gąsiorku, w ciepłym, słonecznym miejscu. Po tym czasie zlać do butelek, filtrując przez bibułę filtracyjną lub watę. Butelki szczelnie zamknąć i pozostawić przez 6 miesięcy w ciemnym i chłodnym miejscu. Pić 2 łyżki stołowe 3–4 razy dziennie. Aronia zawiera cukry, garbniki, kwasy organiczne, witaminy (B2, C, E, P), liczne sole mineralne (manganu, jodu, żelaza, magnezu). Ma właściwości przeciwkrwotoczne. Pomaga w leczeniu arteriosklerozy, nadciśnienia tętniczego, niedokrwistości żołądka.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców aronii
- 500 g cukru
- 1 laska wanilii
- suszone kłącze imbiru
- 1 litr wódki 50% zrobionej ze spirytusu

Nalewka brusznicowa

Sposób przyrządzenia

1 kg dojrzałych, czerwonych owoców borówki brusznicy wsypać do słoja, trochę pognieść, zalać 1 litrem spirytusu. Dobrze zamieszać. Trzymać w zamkniętym słoju w miejscu nasłonecznionym ok. 1 miesiąca tak długo, aby wszystkie owoce straciły czerwony kolor. Z 1 litra wody i 250 g cukru ugotować syrop. Wystudzić. Do wystudzonego wlać przefiltrowaną przez bibułę nalewkę. Wymieszać dobrze z syropem. Przechowywać przez bibułę filtracyjną. Wlać do szczelnie zamkniętych butelek. Przez 1 rok trzymać w miejscu ciemnym i chłodnym. Pić 3 razy dziennie 2 łyżeczki stołowe po jedzeniu.

Borówka brusznica zawiera arbutynę i metyloarbutynę, flawonoidy, kwas cytrynowy i jabłeczny, a owoce – garbniki, kwasy organiczne, cukier, witaminy A i C. Reguluje procesy trawienne. Reguluje błony śluzowe żołądka i jelit. Łagodzi ich stany zapalne. Przeciwdziała lekkim biegunkom, nieżytom żołądka, jelit, wzmacnia apetyt. Pomaga w leczeniu przeziębienia, grypy, anginy, zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli. Działa ściągająco-chłodząco. Łagodnie obniża ciśnienie krwi.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- 1 kg dojrzałych, czerwonych owoców brusznicy
- 1 litr spirytusu
- syrop (z 1 litra wody i 250 g cukru)

Składniki

- 1 główka czosnku
- 750 ml wódki
- 1 szklanka płynnego miodu
- 1 cytryna

Nalewka czosnkowa

(na przeziębienie)

Sposób przyrządzenia

Obrane ząbki czosnku pokroić w cienkie słupki. Cytrynę pokroić w ćwiartki. Zalać miodem i wódką. Odstawić na 2 tygodnie. Po tym czasie należy zlać, przefiltrować i przelać do butelek. Odstawić na 2–3 miesiące.

Poleca Alfred Chudala, Przysiecz

Nalewka przeciwgrypowa

Sposób przyrządzenia

Przygotować mieszkankę ziół i zalać ją alkoholem 70% oraz czerwonym wytrawnym winem gronowym. Zamknąć i odstawić w ciemne miejsce na 10 dni, następnie po tym czasie przefiltrować, dodać płynny miód. Taką miksturę rozlać do butelek i odstawić na 10 dni.

Dawkowanie: pić 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej rozcieńczonej w 1 szklance przygotowanej, ciepłej wody.

Poleca Werner Klimek, Krasiejów

Składniki

- po 5 g suszonych: liści podbiału, kwiatu lipy, korzenia arcydzięgla, korzenia lukrecji, owocu maliny, owocu róży, owocu głogu, kwiatu słonecznika, korzenia lubczyku, pączków sosny
- 10 główek liścia szalwii
- 1 litr alkoholu 70%
- 750 ml czerwonego wytrawnego wina gronowego
- 100 g płynnego miodu (najlepiej lipowego)



XXIX

Diabetyzm



Notatki

1. Ciasta

Sernik z marchewką

(bez cukru)

Sposób przyrządzenia

*S*er należy zemleć (o ile nie ma gotowego na serniki). Następnie do miski wbić białka i ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Do ubitej piany dodać żółtka, sery, słodzik, mąkę kukurydzianą, jogurt, parafinę i aromat. Na końcu należy dodać startą marchewkę i wymieszać łyżką. W międzyczasie nagrzać piekarnik do temperatury 180°C z termoobiegami. Formę (tortownicę) wyłożyć papierem do pieczenia lub posmarować lekko olejem parafinowym (można posypać otrębami dno i boki, aby ciasto nie przylegało do formy). Ciasto wlać do formy i wstawić do piekarnika. Piec ok. 40 minut na lekko brązowy kolor. Po upieczeniu pozostawić na 10–15 minut w piekarniku, następnie wystawić z piekarnika i pozostawić do wystygnięcia.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 500 g sera białego, chudego (najlepiej o zawartości do 2% tłuszczu)
- 400 g sera homogenizowanego o niskiej zawartości tłuszczu
- 100 g sera homogenizowanego waniliowego o niskiej zawartości tłuszczu i cukru
- 4 łyżki jogurtu odtłuszczonego
- 6 łyżeczek mąki kukurydzianej
- 6–7 łyżek słodziku do pieczenia
- 7–8 jajek
- 1 starta marchewka (zastąpi bakalie)
- szczypta soli
- kilka kroplek aromatu do ciast



Składniki

- 6 dużych jabłek
- 3 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1/2 szklanki kandyzowanych skórek pomarańczy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Jabłecznik włoski dietetyczny

Sposób przyrządzenia

*J*abłka obrać, pokroić w kostkę, zasypać cukrem, dodać bakalie, wymieszać i odstawić na 1 godzinę do lodówki. Po 1 godzinie wbić jajka, wsypać mąkę, proszek i sodę. Wymieszać łyżką drewnianą, wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w średnio rozgrzanym piekarniku ok. 40 minut.

Poleca Maria Szykiewicz, Nysa

2. Ciastka

Pierniczki dla diabetyków

Sposób przyrządzenia

*M*argarynę roztopić, dodać syrop z buraków i podgrzać, stale mieszając. Do wystudzonego syropu dodać mąkę żytnią, dokładnie wymieszać. Jajka utrzeć z cukrem, kakao i przyprawą do pierników na puszystą masę, następnie połączyć z syropem wymieszanym z żytnią mąką. Sodę oczyszczoną rozpuścić w 1 łyżce wody i razem z mąką dodać do pozostałych składników. Wyrobić ciasto, owinąć folią i wstawić do lodówki na 2 godziny. Piekarnik rozgrzać do temperatury 170°C. Ciasto rozwałkować, wykrawać ciastka o różnych kształtach i układać na blasze wyłożonej pergaminem. Pierniczki piec ok. 15 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Składniki

Składniki na ok. 30 sztuk

- 60 g margaryny
- 200 g syropu z buraków
- 200 g żytniej mąki
- 2 jajka
- 100 g cukru
- 1 łyżka kakao
- 1 opakowanie przyprawy do pierników
- 10 g sody oczyszczonej
- 300 g mąki
- 250 g cukru pudru
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżeczka soku cytrynowego
- barwniki spożywcze
- perełki cukrowe

3. Desery

Składniki

Składniki na 4 porcje

- 300 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 500 ml jogurtu naturalnego 0%, 0,1% ewentualnie 0,5% – im mniej tłusty, tym lepiej
- 3–4 łyżki syropu słodzikowego
- kilka kropel esencji waniliowej, ewentualnie 1 mały cukier waniliowy
- 1 budyń malinowy bez cukru (na 500 ml mleka)
- 500 ml mleka 0,5%
- 8 łyżek granulowanych otrębów z jabłkami

Sposób przyrządzenia

*M*aliny umyć, mrożone rozmrozić. Budyń ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Jogurt wymieszać ze słodzikiem i esencją (cukrem waniliowym). Do ozdobnych szklanek lub pucharków układać warstwami: maliny, jogurt, budyń, 1 łyżka jogurtu lub kilka malin, 2 łyżki otrębów.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Dietetyczny deser malinowy

Pełnoziarniste naleśniki z pomarańczami

Sposób przyrządzenia

Wlać napój sojowy do miski, dodać 1 jajko, mąkę i startą skórkę z pomarańczy. Za pomocą miksera wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Podgrzać olej na patelni i nakładać ciasto za pomocą chochelki, rozlać na patelni, po czym smażyć naleśnik przez 30 sekund z każdej strony. Po usmażeniu wszystkich naleśników, złożyć każdy z nich w ćwiartkę, posypać cukrem pudrem i podawać z kawałkami pomarańczy.

Poleca Agnieszka Heidrich Opole

Składniki

- 300 ml napoju sojowego
- 1 jajko
- 125 g mąki pełnoziarnistej
- 1 starta skórka z 1 pomarańczy
- 2 pomarańcze
- 4 łyżeczki oleju słonecznikowego
- 4 łyżeczki cukru pudru

4. Dania mięsne

Składniki

- 2 indycze udka bez skóry
- 3 średnie cebule
- 1 por
- 1/2 średniej wielkości korzenia imbiru
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 4 ząbki czosnku
- 300 ml czerwonego wina
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szczypty cynamonu
- sól i pieprz do smaku
- 150 ml jogurtu greckiego

Sposób przyrządzenia

Umyte i doprawione pieprzem i solą udka podsmażyć na głębokiej patelni lub w szerokim rondlu na oliwie. Z drobno posiekanej cebuli, startego imbiru, przecieru pomidorowego, cynamonu, odrobiny pieprzu, rozdrobnionego czosnku i wina przygotować sos, a następnie polewać nim smażące się udka. Dusić mięso z sosem przez ok. 30 minut na wolnym ogniu. Tuż przed podaniem posypać danie pokrojonym drobno porem wymieszanym z jogurtem.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Udka indycze z imbirem

Kurczak zapiekany z warzywami i parmezanem

Sposób przyrządzenia

Należy się pozbyć goryczy z bakłażana. Pokroić go wzdłuż na plastry o grubości 1 cm. Każdy plaster posypać odrobiną soli i zostawić na ok. 15 minut. Następnie „sok”, który pojawił się na plastrach, zetrzeć papierowym ręcznikiem lub zmyć pod wodą i osuszyć. Na końcu pokroić plastry w większą kostkę. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Gdy cebula stanie się szklista, dodać pieczarki i podsmażyć kilka minut, aż będą lekko rumiane. Następnie dodać pokrojonego bakłażana i smażyć następnych 4–5 minut. Dodać pomidory z puszki (jeśli są w całości, rozdrobnić na mniejsze kawałki łyżką). Całość doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień i dusić ok. 15 minut, aż sos zgęstnieje. Na końcu dodać bazylię, doprawić solą i pieprzem. Piersi z kurczaka układać w naczyniu żaroodpornym, polewać gęstym sosem warzywnym. Tak przygotowaną, przykrytą „zapiekanek” wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na ok. 50 minut. Gdy piersi są już upieczone, odkryć naczynie, posypać parmezanem i wstawić ponownie do piekarnika (bez przykrycia). Podpiekać jeszcze ok. 5 minut, do momentu aż ser się rozpuści i będzie lekko rumiany. Z tego typu sosem, najlepiej będą się komponowały zapiekane ziemniaki lub kuskus.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 2 średnie filety z kurczaka lub 3 mniejsze (ok. 400 g)
- 1 średni bakłażan
- 200 g mniejszych pieczarek, pokrojonych w ćwiartki
- puszka pomidorów pelati (400 g)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 duża garść listków bazylii (lekko przesiekanej)
- ok. 3/4 szklanki startego parmezanu
- ok. 2–3 łyżek oliwy z oliwek
- 2 łyżki sosu sojowego – niekoniecznie

Pieczeń rzymska II

Sposób przyrządzenia

Mięso wymieszać z jajkiem i serem, dodać do tego cebulę i przyprawy. Masę mięsną formować w rulon i włożyć do posmarowanej alu-foremki lub zawinąć w folię. Mięso piec 50 minut w temperaturze 225–250°C. Następnie folię otworzyć na wierzchu i zrumienić jeszcze 10 minut.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki dla 1 osoby

- 150 g mięsa mielonego (pół na pół)
- 35 g chudego twarogu
- ¾ jajka
- połówka małej cebuli
- glutaminian, pieprz, musztarda, zioła

Składniki

- 1 mały kurczak
- 2 czerstwe bułki (100 g)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- białko jajeczne z 2 jajek
- 2 łyżki bułki tartej
- zielona pietruszka
- sól, pieprz

Dietetyczny budyń z drobiu

Sposób przyrządzenia

Kurczaka wyfiletować, podzielić na mniejsze kawałki, zemeć w maszynce razem z namoczonymi w mleku i odcisniętymi bułkami. Doprawić solą i pieprzem. Masę utrzeć, dodając posiekaną pietruszkę. Ubić pianę z białek, dodać do mięsa. Delikatnie wymieszać, przełożyć do wysmarowanej oliwą i obsypanej tartą bułką formy budyniowej. Gotować na parze ok. 1 godziny. Przed podaniem posypać obficie zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami, ryżem, gotowanymi warzywami i surówkami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Rolada z piersi kurczaka z grzybami na parze

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki marynaty wymieszać. Pierś delikatnie rozbić, posolić, położyć listek sałaty i nałożyć grzyby. Całość zwinąć w roladkę, można spiąć wykałaczką. Tak zwinięte mięso posmarować marynatą, odstawić na 30 minut. Po tym czasie gotować na parze, od momentu zagotowania wody przez ok. 30 minut.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

Składniki na 1 osobę

- pierś z kurczaka, pojedyncza (ok. 200–250 g)
- 1 kopiaśta łyżka przesmażonych grzybów leśnych ewentualnie pieczarek
- 1 liść sałaty zielonej

Składniki na marynatę

- sos sojowy, ok. 15 ml
- przyprawa do kurczaka, 1/2 łyżeczki
- przyprawa do gyrosa, 1/2 łyżeczki

5. Dania rybne

Dietetyczna ryba po grecku

Sposób przyrządzenia

Rybę natrzeć solą, pieprzem i przyprawą do ryb, włożyć do rękawa, zawiązać jego końce, całość włożyć do blaszki i piec w temperaturze 180°C 50 minut, a następnie wystudzić. W tym czasie zetrzeć do miseczki marchewkę i selera na grubych oczkach tarki do jarzyn. Cebulę pokroić na cienkie półplasterki i delikatnie obsmażyć na 1 łyżce oleju rozgrzanego w garnku. Gdy cebula lekko się zezłoci, dodać do niej marchewkę i selera i podgrzewać całość, aż odparuje woda i warzywa zrobią się delikatnie ciemniejsze – ok. 3–4 minut. Dodać do warzyw 1 szklankę wody, kostkę rosółową, liść laurowy, ziele angielskie i dusić, aż warzywa będą miękkie, czyli ok. 15 minut. Gdy woda w garnku z warzywami odparuje, dodać przecier pomidorowy i pomidora startego na tarce (pomidora podzielić na cztery części, wydrążyć pestki, a miąższ zetrzeć na tarce o małych oczkach, wyrzucając skórę). Do warzyw dodać sól i pieprz, warzywa wystudzić i połączyć nimi wystudzoną i pokrojoną na kawałki rybę. Następnie całość włożyć w miseczkę do lodówki i schłodzić przez minimum kilka godzin. Podawać z pieczywem.

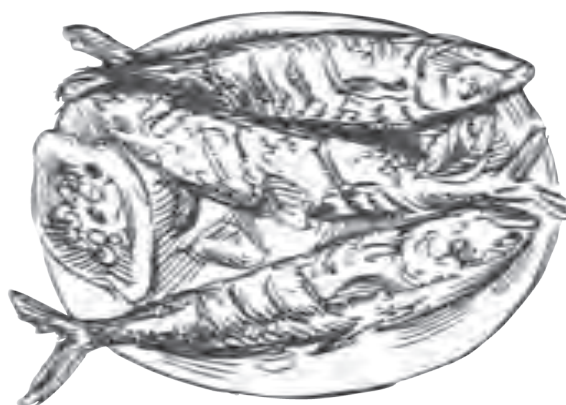
Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Potrzebne sprzęty

- ostry nóż
- deska do krojenia
- wysoki garnek
- drewniana łyżka
- tarka
- blaszka do pieczenia
- rękaw do pieczenia

Składniki

- 600–700 g ryby (np. dorsz, tilapia, morszczuk, mintaj lub dowolna bez skóry i ości)
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (ważne, aby był dobrej jakości, czyli minimum 30%)
- 1 dojrzały pomidor
- 2 marchewki
- połówka selera
- 1 duża cebula
- liść laurowy
- 2–3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 kostka warzywna z ziołami angielskimi i liściem laurowym lub zwykła warzywna
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- sól, pieprz
- przyprawa do ryb



Składniki

- tyle filetów z pangii lub mintaja, ile rodzina potrzebuje
- pęczek natki pietruszki
- połówka cytryny (cała, jeśli ryby jest dużo)
- curry
- ewentualnie sól, ale nie jest konieczna, bez soli też smakuje dobrze
- folia aluminiowa (przygotować tyle kawałków folii, ile jest filetów, na tyle dużych, żeby zawinąć w nie rybę)

Ryba pieczona w folii

Sposób przyrządzenia

Filety rozmrozić, osączyć z wody ręcznikiem papierowym, skropić obficie sokiem z cytryny, posypać solą (jeśli koniecznie chcemy użyć soli) i curry (więcej, jeśli bez soli; mniej, jeśli filety się posoli). Każdy kawałek folii zgiąć wzdłuż na pół, na jednej części układać rybę, posypać natką pietruszki. Rybę przykryć drugą częścią folii i szczelnie pozawijać brzegi. Układać na blaszce obok siebie. Piec w temperaturze 200°C ok. 20 minut.

Poleca Krystyna Heidrich, Opole

6. Dania warzywne

Dietetyczne ziemniaki

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Gdy ostygną, obrać ze skorki, pokroić na mniejsze części, włożyć do patelni. Posypać wszystkimi przyprawami i delikatnie wymieszać i podsmażyć. Doskonały dodatek do wielu potraw.

Poleca Elżbieta Tokarska, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- przyprawy: zioła prowansalskie, papryka słodka, sól
- olej na patelnię

Składniki

- 1 duża cukinia
- 4 papryki: żółta, zielona, 2 czerwone
- 1 duża cebula
- puszka pomidorów krojonych (440 g)
- 2 parówki z szynki
- 2 kielbaski senackie
- 2 kielbaski pyszne
- wywar z warzyw (ok. 1 litra)
- oliwa z oliwek
- ostra papryka
- maggi
- suszony majeranek
- suszona bazylia
- kilka kropel tabasco
- 3 łyżeczki sosu salsa

Cukinie i papryki dokładnie umyć i pokroić na kawałki ok. 1,5 cm. Pokrojone warzywa wrzucić do wywaru z warzyw. Gotować do miękkości ok. 25–30 minut. W międzyczasie obrać cebulę, pokroić dość drobno. Wrzucić na rozgrzaną oliwę, smażyć na złoty kolor. Cebulę przyprawić majerankiem, bazylią, ostrą papryką, maggi i tabasco i dokładnie wymieszać. Do cebuli wrzucić pokrojone w kawałki kielbaski i parówki, wszystko wymieszać i smażyć. Tak przyrządzoną kielbasę dodać do miękkich warzyw. Dodać pomidory z puszki i 3 łyżeczki sosu salsa. Gotować jeszcze troszkę, żeby potrawa przeszła ziołami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Delikatne leczo

Sposób przyrządzenia

Składniki

- 500 g fasoli jaśki
- 2 wędzone nóżki z kurczaka
- 2 łyżki suszonej włoszczyzny
- 3 kostki bulionu warzywnego
- 3/4 słoiczka przecieru pomidorowego
- 2 łyżki musztardy sarepskiej
- 3 liście laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- ząbek czosnku
- pieprz mielony i maggi do smaku
- natka pietruszki

Odchudzona fasolka po bretońsku

Sposób przyrządzenia

Fasolę należy namoczyć w zimnej wodzie, odstawić na noc (12 godzin). Po tym czasie wstawić do gotowania; gdy zawrze, dodać przyprawy (ziele angielskie, liście i czosnek przeciśnięty), koncentrat pomidorowy i włoszczyznę. Gotować do miękkości fasoli. Gdy fasola jest już w miarę miękka, dodać pokrojone mięso z kurczaka (bez skóry), kostki warzywne, musztardę i doprawić do smaku. Pogotować jeszcze 15 minut. Dodać posiekaną natkę pietruszki.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

7. Sałatki

Sałatka ryżowa dla diabetyków

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wymieszać i przyprawić do smaku. Sałatka ta zawiera: 1BE, 5 g tłuszczu, 3 g białka i 115 kalorii. Do sałatki można dodać parówki wiedeńskie – 70 g. Zawierają one: 15 g tłuszczu, 10 g białka i mają 185 kalorii.

Poleca Maria Lisoń, Prószków

Składniki

Składniki dla 1 osoby

- 50 g ugotowanego ryżu
- 30 g pieczarek
- 30 g fasolki szparagowej
- 50 g pomidorów
- 30 g zielonej papryki
- 10 g cebuli
- 5 g oleju (1 łyżeczka)
- ocet, curry
- pieprz, sól

8. Zupy

Zupa owocowa dietetyczna

Składniki

- 1 litr mleka
- 1 litr wody
- 500 ml słodkiej śmietanki
- 200 g owoców (truskawki, borówki czarne, jabłka, śliwki, wiśnie)
- 10 g mąki ziemniaczanej
- cukier do smaku, ewentualnie skórka z pomarańczy

Sposób przyrządzenia

Owoce ugotować, przecedzić. Do wody z owoców dodać cukier i startą skórkę z pomarańczy. Zagotować mleko. Do gotującego się mleka wlać mąkę rozmieszaną z zimną wodą lub mlekiem. Następnie mleko zmieszać z odcedzoną wodą z owoców i śmietanką (uważać, żeby śmietanka się nie zwarzyła). Podawać w filiżankach lub kompotierkach.

Poleca brat Salezy, franciszkanin, Góra św. Anny

Zupa pieczarkowa dla diabetyków

Sposób przyrządzenia

Pierś dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w paseczki, przełożyć do garnka i zalać wodą. Gdy się zagotuje, zdjąć powstałą pianę, jeżeli się pojawi. Dodać starte na tarce jarzynowej warzywa, pokrojonego w talarki pora, posiekane gałązki selera i lubczyku oraz liść laurowy i ziele angielskie. Wszystko gotować 10 minut na małym ogniu. Następnie dodać przyprawę i pokrojone w kostkę ziemniaki i pieczarki. Gotować do miękkości ziemniaków. Gotową zupę doprawić pieprzem i solą, posypać posiekanym koprem lub natką pietruszki.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 filet z kurczaka (ok. 200–250 g)
- 8–9 małych ziemniaków
- 1 mały por
- 1 pietruszka
- 1/4 selera
- 3 średnie marchewki
- 2 gałązki naci selera
- 1 gałązka lubczyku
- 250–300 g pieczarek
- 1 liść laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 czubata łyżka vegety (domowej lub kupnej)
- posiekany koper lub natka
- 2,5–3 litry wody
- sól, pieprz

Zupa z białej kapusty, sprzyjająca odchudzaniu

Sposób przyrządzenia

*M*archew, seler i pietruszkę gotować. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć z wywaru, następnie pokroić w plasterki. Dodać ryż i pokrojone warzywa. Cukinie pokroić w kosteczkę i również dodać do zupy. Doprawić do smaku, można dodać kostki rosółowe (np. bulion cielęcy i rosół warzywny), vegetę i suszoną natkę, ale lepsza jest świeża. Pod koniec dodać kosteczkę znanej marki o smaku bazylii. Zupa jest smaczna i mało kaloryczna.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg białej kapusty
- 1 fenkuł (ok. 300 g)
- 2 czerwone papryki
- 1 por (ok. 200 g)
- 4–5 marchewek
- 4–5 łyżek selera łydżowego
- 500 g pomidorów świeżych lub pomidory z puszki (850 ml)
- 2 łyżki stołowe vegety
- woda, ewentualnie sól, pieprz

Składniki

- 2 marchewki – pokrojone na małe kawałki
- 250 g ziemniaków – pokrojonych w małą kostkę
- 2 małe pory (biała i jasnozielona część) – pokrojone w cienkie plasterki
- bardzo mała główka włoskiej kapusty – drobno poszatkowana
- 2 litry bulionu z warzyw lub z kury
- tymianek
- 1/2 pęczka natki pietruszki – posiekanej
- szczypta chilli, odrobina soku z limety (dla zaostrzenia smaku) – niekoniecznie

Składniki na pulpeciki

- 400 g chudego mięsa mielonego
- 15 g świeżego, startego imbiru
- 1/2 łyżeczki zmielonego kminku
- 2 starte ząbki czosnku
- 1/2 jajka
- sól, pieprz



Zupa warzywna z pulpecikami

Sposób przyrządzenia

*W*szystkie składniki na pulpeciki dokładnie razem wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem, formować kulki wielkości orzecha włoskiego (wychodzi ok. 20 sztuk), odstawić. Do zagotowanego, gorącego wywaru dodać ziemniaki, marchewkę, pory i gotować na wolnym ogniu do momentu, aż warzywa będą półmiękkie. Następnie dodać do zupy przygotowane wcześniej pulpeciki i gotować ok. 8 minut. Na samym końcu wrzucić kapustę włoską, tymianek, natkę pietruszki (ewentualnie przyprawić do smaku), gotować jeszcze z 5 minut do miękkości i połączenia się wszystkich składników.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Zupa na słodko na chłodne dni (dietetyczna)

Sposób przyrządzenia

*M*ąkę wsypać do miski, dodać jajko, uciierać ciasto rękami do momentu, gdy zrobi się grudkowata masa, która będzie odchodzić od rąk. Mleko zagotować i wrzucić do niego pobieraną małymi szczyptami masę, ciągle przy tym mieszając. Na koniec odstawić na bok na ok. 10 minut. Potem, znowu mieszając, dodać sól i cukier do smaku.

Poleca Maria Nowak, Dąbrówka Górna

Składniki

- 1,5 litra mleka
- 1 jajko
- 200 g mąki pszennej
- szczypta soli
- cukier do smaku

9. Inne dania

Placki ziemniaczane bezglutenowe

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki, czosnek i cebulę obrać. Przetrzeć na tarce bądź zmiksować blenderem. Natkę pietruszki oskubać, umyć i posiekać drobno. Wrzucić do naczynia z ziemniakami resztę składników i wszystko wymieszać. Smażyć na średnim ogniu. Można podawać z dowolnymi dodatkami.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- gałązka natki pietruszki
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki bezglutenowej
- sól, pieprz
- olej bądź oliwa do smażenia

Składniki

- 100 g chudego twarogu
- 100 g mięsa wędzonej makreli
- ¼ papryki czerwonej
- połówka pomidora
- ½ ząbka czosnku
- 2 suszone pomidory z oleju
- ½ łyżki octu winnego (jabłkowego)
- odrobina tabasco lub pieprzu cayenne
- zioła suszone (według upodobania, np. mieszanka prowansalska), pieprz

Pyszna pasta dla diabetyków

Sposób przygotowania

W miseczce wymieszać twaróg z obranym mięsem makreli (uwaga na drobne ości!). Paprykę, pomidora oraz suszone pomidory pokroić w drobną kosteczkę, czosnek posiekać. Wszystko dodać do twarogu z makrelą i wymieszać. Doprawić octem winnym, ziołami, sosem tabasco i pieprzem. Nie dodawać soli, bo wędzona makrela i suszone pomidory nadają paście słony smak. Podawać na chrupkim pieczywie z sałatą, np. roszponką lub rukolą.

Poleca Agnieszka Heidrich, Opole



Notatki

Index

A

Adzika
(ukraiński ketchup do wszystkiego), 691
À la flaki drobiowe, 67
À la sernik, 508
Anyżki I, 576
Anyżki II, 576
Anyżówka, 631
Apricot brandy, 661
Aromatyczna nalewka gruszkowa, 641
Aromatyczne dzwonka z łososia, 299
Aromatyczne klopsiki duszone w sosie pomidorowym, 198
Aronia do mięsa Wandy, 691
Aroniówka anatółowska, 643
Aroniówka stasiówka, 643
Austriacka wątróbka, 155

B

Babeczki drożdżowo-krucho
z nadzieniem pieczarkowym
lub bitą śmietaną z owocami, 614
Babie lato, 640
Babka, 423
Babka „Caro”, 425
Babka cytrynowa parzona, 426
Babka czekoladowa z bakaliami, 423
Babka dwukolorowa, 424
Babka jogurtowa, 424
Babka kakaowa, 426
Babka majonezowa, 424
Babka marmurkowa, 422
Babka mięsno-ziemniaczana, 283
Babka na oleju, 423
Babka na wodzie mineralnej, 426
Babka ziemniaczana
ze skwarkami, 341
Babka ziemniaczana z pieczarkami, 342
Babka z likierem jajecznym, 425
Babka z ryżu i twarogu, 422
Babka żydowska, 333
Bakaliowiec, 513
Bananowe placuszki „niebo w gębie”, 99
Bananowiec I, 523
Bananowiec II, 524
Banany na gorąco, 551
Banany smażone z lodami, 551
Barszcz biały postny, 46
Barszcz biały z białą kielbasą, 55
Barszcz buraczany czysty, 47
Barszcz czerwony I, 47
Barszcz czerwony II, 47

Barszcz czerwony wigilijny, 670
Barszcz ekologiczny, 48
Barszcz kresowy, 46
Barszcz ukraiński, 46
Barszcz z botwinki I, 48
Barszcz z botwinki II, 48
Befszytyki z musem paprykowym, 249
Befszytyk tatarski, 19
Benedyktynka I, 641
Benedyktynka II, 641
Biały chłodnik ze szczypiorkiem, 26
Biedronkowa rolada –
„w kropeczki”, 544
Bigos à la Rubinstein, 337
Bigos myśliwski, 181
Bigos „na winie”, 282
Bigos staropolski, 337
Bigos śląski, 336
Bigos z cukinii, 338
Bigos z kapusty pekińskiej, 278
Biszkopt ciemny, 421
Biszkopt jasny I, 420
Biszkopt jasny II, 421
Biszkopt kakaowy, 421
Biszkopt makowy z kremem I, 428
Biszkopt makowy z kremem II, 435
Biszkopt od Broni, 436
Biszkopt orzechowy I, 421
Biszkoptowe całuski, 576
Biszkopt z jabłkami, 429
Biszkopt z kremem i kokosem, 428
Biszkopt z masą mleczną, 434
Biszkopt z masą orzechową, 436
Biszkopt z masą serową i pianką, 437
Bitki wołowe, 238
Bitki w sosie grzybowym, 238
Bliny rosyjskie, 90
Bliny z serem, 89
Blok czekoladowy, 517
Błyskawiczna sałatka na grilla, 355
Boczek w miodzie, 218
Boczek z dzika zawijany na zimno, 175
Boczek ze śliwkami, 213
Boczek z wędzarnika, 686
Boeuf Stroganoff, 239
Bogracz, 242
Bogracz – gulasz
z mięsa wieprzowego, 225
Bomba truskawkowa, 562
Borówki do mięsa, 716
Bounty I, 431
Bounty II, 432
Brokuł, 327
Brokuły z sosem jogurtowym, 325
Brukselka, 323
Brukselka w sosie śmietankowym, 344
Brzoskwinie w sosie królewskim, 552
Brzoskwinie z sosem jeżynowym, 566
Budynek, 541

Budyń czekoladowy, 547
Budyń waniliowy
z sosem malinowym, 547
Bułeczki na śniadanie, 621
Bułeczki świnki, 610
Bułeczki z pieczarkami
zapiekane w piekarniku, 400
Bułki codzienne, 621
Bułki czosnkowe, 611
Bułki kukurydziano-ziemniaczane, 611
Bułki niespodzianki, 19
Bułki zapiekane z pieczarkami, 395
Buraczki – ćwikła na zimę, 694
Buraczki do słoików, 703
Buraczki i sok na zimę, 717
Buraczki na ciepło, 694
Buraczki – sałatka z winem, 695
Buraczki zasmażane I, 325
Buraczki zasmażane II, 370
Buraczki z chrzanem (ćwikła), 351
Buraczki z papryką, 702
Buraki konserwowe malutkie, 717

C

Całuski, 580
Całuski murzyńskie, 581
Cebulaki pełnoziarniste, 613
Cebulowa fantazja, 31
Cepeliny, 96
Chałwowiec, 514
Chleb bananowy, 622
Chleb dla leniwych, 620
Chlebek wielkanocny, 680
Chleb I, 617
Chleb II, 618
Chleb III, 618
Chleb jasny, 618
Chleb owsiany, 618
Chleb prawdziwy „psenny”, 623
Chleb pszenno-żytni, 619
Chleb pszenno-żytni na zakwasie, 622
Chleb rodzynekowy, 620
Chleb zdrowia, 620
Chleb ziołowy, 619
Chleb z ziarnami, 621
Chłodnik bananowy, 29
Chłodnik botwina, 26
Chłodnik botwinkowy, 26
Chłodnik brzoskwiniowy, 28
Chłodnik gruszkowy z serem, 27
Chłodnik na surowo, 23
Chłodnik owocowy królewski, 28
Chłodnik pikantny, 23
Chłodnik pomidorowy, 23
Chłodnik pomidorowy błyskawiczny, 25
Chłodnik pomidorowy z orzechami, 23
Chłodnik „porzeczkowy sen”, 28
Chłodnik poziomkowy, 29
Chłodnik serowy, 24

- Chłodnik słodki, 24
 Chłodnik truskawkowy, 27
 Chłodnik wiosenny, 24
 Chłodnik ze świeżego ogórka, 25
 Chłodnik z kefiru, 24
 Chłodnik z maślanki, 25
 Chłodnik z ogórkami i orzechami, 26
 Chłodnik z owoców lasu, 27
 Chłodnik z wiśni, 28
 Chłopska zagrycha pana Arnolda, 276
 Chłopskie jedzenie, 283
 Chrupiące udko, 141
 Chrust, 599
 Chrzanówka, 629
 Chrzan tarty, 697
 Chrzan z orzechami
 w bitej śmietanie, 266
 Ciasteczka babuni, 591
 Ciasteczka Cyli, 582
 Ciasteczka drożdżowe, 579
 Ciasteczka imbirowe I, 596
 Ciasteczka imbirowe II, 596
 Ciasteczka kokosowe, 579
 Ciasteczka maślane I, 583
 Ciasteczka maślane II, 583
 Ciasteczka orzechowe, 588
 Ciasteczka piwne, 578
 Ciasteczka ryżowe, 575
 Ciasteczka świąteczne Dorotki, 584
 Ciasteczka z farszem
 pieczarkowym, 605
 Ciasteczka z imbirem, 595
 Ciasteczka z maku mielonego, 580
 Ciasteczka z masą orzechową, 589
 Ciasteczkowe grzybki, 584
 Ciastka „AGA”, 575
 Ciastka bez cukru, 580
 Ciastka cytrynowe, 581
 Ciastka „diamenty”, 575
 Ciastka drożdżowe, 612
 Ciastka francuskie, 594
 Ciastka imbirki, 586
 Ciastka kruche, 593
 Ciastka migdałowe, 579
 Ciastka moczone
 w polewie i kokosie, 582
 Ciastka momenty, 580
 Ciastka na Gwiazdkę, 590
 Ciastka półfrancuskie
 serowe z marmoladą, 594
 Ciastka ryżowe, 591
 Ciastka składane flama, 588
 Ciastka słonecznikowo-owsiane, 583
 Ciastka szokoli, 578
 Ciastka waniliowe, 578
 Ciastka z farszem szpinakowym, 604
 Ciastka z mąki ziemniaczanej, 582
 Ciastka z nadzieniem
 brzoskwinowym, 589
 Ciastka z piwem, 583
 Ciastka z płatków owsianych, 587
 Ciastka z polewą czekoladową
 i wiórkami, 579
 Ciastka z rodzynkami, 581
 Ciastka z twarogu
 ze szpinakiem (na ciepło), 604
 Ciastka z twarożku
 homogenizowanego, 594
 Ciastka z wiórkami, 581
 Ciasto agrestowe, 468
 Ciasto Beatka, 430
 Ciasto brzoskwinowe I, 466
 Ciasto brzoskwinowe II, 466
 Ciasto budyniowo-jabłkowe, 461
 Ciasto całoroczne, 464
 Ciasto cappuccino, 434
 Ciasto ciemne, 539
 Ciasto cytrynowe I, 518
 Ciasto cytrynowe II, 518
 Ciasto czekoladowe I, 538
 Ciasto czekoladowe II, 538
 Ciasto drożdżowe „dla leniwych”, 457
 Ciasto jabłkowe, 482
 Ciasto jabłkowe z chałwą, 483
 Ciasto jabłkowe z olejem, 481
 Ciasto jabłkowo-orzechowe, 484
 Ciasto jabłuszkowe, 462
 Ciasto „Jadzia”, 522
 Ciasto kokosowe, 433
 Ciasto kokosowe z rabarborem, 433
 Ciasto kremowe z rodzynkami
 maczanymi w alkoholu, 526
 Ciasto Krysi, 520
 Ciasto makowe z jabłkami, 485
 Ciasto marchewkowe, 538
 Ciasto marmurkowe, 538
 Ciasto migdałowe z wiśniami, 530
 Ciasto miodowe, 518
 Ciasto na pierogi, 80
 Ciasto na pizzę, 412
 Ciasto orzechowe I, 458
 Ciasto orzechowe II, 459
 Ciasto orzechowe III, 459
 Ciasto orzechowo-jabłkowe, 460
 Ciasto owocowo-kokosowe, 467
 Ciasto pełne śliwek, 466
 Ciasto piwne do smażenia
 mięsa (wędlin), 79
 Ciasto rabarbarowo-brzoskwinowe, 462
 Ciasto rumowe, 429
 Ciasto „Rzeszowiak”, 532
 Ciasto serowo-orzechowe, 510
 Ciasto serowo-wiśniowe
 (lub brzoskwinowe), 511
 Ciasto słonecznikowe I, 524
 Ciasto słonecznikowe II, 525
 Ciasto „Stefanek”, 527
 Ciasto truskawkowe inaczej, 465
 Ciasto wiśniowe, 469
 Ciasto wymyślne, 529
 Ciasto z agrestem I, 468
 Ciasto z agrestem II, 469
 Ciasto z bananami, 436
 Ciasto z czarną porzeczką, 463
 Ciasto ze śliwkami, 467
 Ciasto ze śliwkami lub wiśniami, 461
 Ciasto z jabłkami, 483
 Ciasto z jabłkami Halinki, 482
 Ciasto z jabłkami i orzechami, 463
 Ciasto z kokosankami, 539
 Ciasto z kokosem
 i dżemem morelowym, 432
 Ciasto z krakersami, 541
 Ciasto z kremem budyniowym
 i ciastkami, 428
 Ciasto z kremem chałwowym, 431
 Ciasto z multiwitaminą, 530
 Ciasto z orzechami, 458
 Ciasto z orzechami i rabarborem, 463
 Ciasto z orzechami „Klucz”, 460
 Ciasto „Zośka”, 518
 Ciasto z owocami
 (każdy rodzaj owoców drobnych), 465
 Ciasto z pestkami słonecznika, 525
 Ciasto z polewą chałwową, 531
 Ciasto z ryżu dmuchanego, 526
 Ciasto z truskawkami, 467
 Ciasto z wiśniami I, 469
 Ciasto z wiśniami II, 470
 Ciasto z wodą mineralną, 522
 Cielęcina duszona, 125
 Cielęcina duszona z czosnkiem, 128
 Cielęcina (lub kurczak) w sosie
 z zielonej pietruszki, 126
 Cielęcina na sposób węgierski, 127
 Cielęcina siekana, 124
 Cielęcina w potrawce, 125
 Cielęcina z warzywami, 127
 Cielęcina z winem i podgrzybkami, 124
 Cukierki, 549
 Cukierki z płatków owsianych, 549
 Cukinia na słodko, 337
 Cukinie z mięsem, 278
 Curry z kurczaka, 139
 Cynamonki, 575
 Cynamonowe bułeczki (kanelbullar), 613
 Cynamonowe talarki, 592
 Cytrynowiec fantastyczny, 531
 Cytrynówka I, 627
 Cytrynówka II, 627
 Czarno-biały mus, 548
 Czarny stek, 248
 Czekolada I, 549
 Czekolada II, 549
 Czekoladowe ciasteczka
 z migdałami, 577
 Czekoladowe ciastka, 576
 Czekoladowe naleśniki, 112
 Czekoladowy krem, 547
 Czerwona kapusta z jabłkami, 336

Czerwona kapusta z jabłkami I, 376
 Czerwona kapusta
 z jabłkami II, 376
 Czerwona zupa z fasoli, 58
 Czerwone kartofelki z boczkiem, 326
 Czerwone udka czosnkowe, 140
 Czerwony kapturek, 523
 Czosnkowa zupa włoska, 39
 Czosnkowe bitki, 142
 Czosnkowo-ziolowe
 pieczone ziemniaki, 392

D

Danie jednogarnkowe
 z warzywami, 334
 Danie z fasolki szparagowej, 324
 Delicja, 435
 Delikatne leczo, 734
 Delikatne pulpety drobiowe
 z ryżem, 132
 Deser, 552
 Deser jogurtowy, 553
 Deser jogurtowy orzeźwiający, 553
 Deser kawowy, 553
 Deser kawowy z alkoholem, 566
 Deser ryżowy, 554
 Deser serowo-miodowy, 554
 Deser słoneczny, 554
 Deser smakija, 550
 Deser śliwkowy, 555
 Deser wiosenny (z rabarbarem), 555
 Deser z amaretto, 567
 Deser z gruszką i kawą, 552
 Deser z winogronami, 556
 Diabelski kociołek
 z duszoną wołowiną, kielbasą
 i boczkiem w ostrym sosie, 237
 Dietetyczna galaretka, 392
 Dietetyczna ryba po grecku, 733
 Dietetyczne ziemniaki, 734
 Dietetyczny budyń z drobiu, 732
 Dietetyczny deser malinowy, 730
 Dobre ciasto, 528
 Domowa czekolada, 550
 Domowa pizza na grubym cieście
 z papryką, pieczarkami i boczkiem, 414
 Domowe szyszki, 593
 Domowy ser żółty, 718
 Dorsz, karmazyn, morszczuk
 lub dorada w winie, 307
 Dorsz pieczony
 z kremem cytrynowym, 299
 Dorsz w papryce (zapiekany), 299
 Dorsz z sosem majonezowym, 307
 Drobiowe placuszki z serem, 141
 Drobiowe zrazy z ogórkiem, 131
 Drożdżowa babka z bakaliami, 609
 Drożdżówka, 615
 Drożdżówka nocna, 616
 Drożdżówki z cukrem, 616

Drożdżówki z czekoladą, 617
 Duńskie oponki
 nadziewane gorzką czekoladą, 622
 Duszona czerwona kapusta, 336
 Duszone udka indyka, 163
 Duszonka z kapustą włoską,
 kielbasą i boczkiem, 335
 Dwojaki lwowski, 87
 Dynia z kielbasą, 276
 Dynia – złocista marmolada, 711
 Dzika kaczka (dzika gęś) tradycyjna, 179
 Dziki królik, 178
 Dziki zając, 177
 Dzik pieczony w całości
 z kaszą i kapustą (*do upieczenia
 w piecu chlebowym*), 182
 Dżem agrestowy, 707
 Dżem arbuzowo-brzoskwiniowy, 706
 Dżem bananowo-czekoladowy
 z kardamonem, 707
 Dżem gruszkowo-
 brzoskwiniowo-melisowy, 705
 Dżem jagodowo-morelowo-miętowy, 706
 Dżem malinowy, 706
 Dżem morelowo-malinowy, 706
 Dżem rokitnikowo-gruszkowy
 bogaty w witaminy (bez cukru), 707
 Dżem truskawkowy I, 707
 Dżem wiśniowy I, 705
 Dżem wiśniowy II, 705
 Dżem z czarnej porzeczki, 705
 Dżem z moreli, 706

E

Eintopf – czyli wszystko w jednym garnku
 – zupa jarzynowa na żeberkach, 44
 Eklerki z kremem waniliowym
 i czekoladową polewą, 597

F

Fale Dunaju, 513
 Fale Dunaju z morelami, 514
 Fałszywe racuchy, 97
 Fanta kuchen, 519
 Farsz do indyka nadziewanego, 170
 Farsz do pierogów ruskich, 80
 Fasola po bretońsku I, 275
 Fasola po bretońsku II, 275
 Fasola szparagowa marynowana, 704
 Fasolka szparagowa, 704
 Fasolka szparagowa inaczej, 327
 Fasolka szparagowa w potrawce, 376
 Fasolówka po włosku, 50
 Faszerowane kartofelki
 z twarogiem i suszonymi pomidorami,
 333
 Faszerowane rożki, 281
 Faworki drożdżowe, 598
 Faworki luksusowe, 598

Faworki z filetów z kurczaka
 w cieście piwnym, 150
 Filety na ryżu z groszkiem, 305
 Filety rybne w cieście piwnym, 306
 Filety rybne w sosie, 303
 Filety w sosie paprykowym, 150
 Filety z indyka, 165
 Filety z indyka w białym winie, 165
 Filety z krakersami, 149
 Filety z kurczaka w majonezie, 149
 Filety z kurczaka w przyprawie curry, 145
 Filety z kurczaka
 w zalewie octowej, 132
 Filety z kurczaka
 zawijane w szynce, 149
 Filety z kurczaka z pieczarkami, 149
 Filet z indyka w pomarańczach, 162
 Filet z kurczaka w sosie
 owocowo-winnym, 164
 Filet z polędwicy wołowej –
 w garnku, 248
 Filet z polędwicy z pieprzem, 247
 Flaczki baborowskie, 70
 Flaczki domowe, 66
 Flaczki wołowe, 66
 Flaczki wołowe śląskie, 67
 Flaczki z kurczaka, 67
 Flaczki z warzywami, 68
 Frankfurter, 532

G

Galantyna, 191
 Galantyna z kurczaka, 11
 Galaretka porzeczkowa, 716
 Galaretka warzywna, 11
 Galaretka wieprzowa, 192
 Galaretka z jabłkami na biskupie, 429
 Galaretka z kury, 11
 Galaretka z piersi indyka i brokułów, 167
 Garbusek, 503
 Garnuszek górniczy, 276
 Garus – staropolska zupa owocowa, 70
 Gar wegetariański, 327
 Gęś faszerowana kaszą z grzybami, 160
 Gęś po lwowsku, 160
 Gęś po wiejsku, 161
 Gęś z nadzieniem, 161
 Giernuszka, 61
 Gin nadleśny, 662
 Glazurowane skrzydełka z rusztu, 151
 Gofry, 102
 Gofry domowe, 571
 Golonka, 218
 Golonka pieczona z piwem, 217
 Golonka przednia faszerowana, 210
 Golonka w piwie, 218
 Gołąbki bez zawijania, 277
 Gołąbki I, 225
 Gołąbki II, 226

Gołąbki III, 226
 Gołąbki inaczej, 227
 Gołąbki IV, 227
 Gołąbki jarskie (wigilijne), 666
 Gołąbki z kapusty
 włoskiej z kaszą gryczaną
 i grzybami, 339
 Gołąbki z tartych ziemniaków, 339
 Gołąb z kaszą gryczaną, 140
 Gotowane pulpety, 203
 Grochówka I, 44
 Grochówka II, 56
 Gruszki w occie, 689
 Gruszki w syropie, 690
 Gruszkowa dla cierpliwych, 642
 Gruszkowy likier z brandy, 656
 Grysikowiec, 542
 Grzane piwo, 659
 Grzane wino, 659
 Grzaniec wielkanocny, 678
 Grzanka z patelni z serem i szynką, 290
 Grzanki z chleba lub bułki, 75
 Grzanki z serem, 75
 Grzebyczki, 590
 Grzybki w przecierze, 717
 Grzybowe racuszki, 398
 Grzyby duszone w śmietanie, 397
 Grzyby marynowane I, 695
 Grzyby marynowane II, 695
 Grzyby marynowane III, 696
 Grzyby panierowane à la kotlet, 397
 Grzyby w cieście piwnym, 398
 Grzyby wyśmienite, 696
 Gulasz, 240
 Gulasz – bogracz węgierski, 243
 Gulasz czeski, 240
 Gulasz debreczyński, 279
 Gulasz mięsno-pieczarkowy, 156
 Gulasz mięsno-warzywny, 241
 Gulasz po węgiersku, 241
 Gulasz staropolski, 242
 Gulasz śląski, 282
 Gulasz warzywny po niemiecku, 331
 Gulasz wieprzowy, 224
 Gulasz wołowy z kurkami, 242
 Gulasz wykwinny, 175
 Gulasz z dzika, 179
 Gulasz z grzybami, 224
 Gulasz z kurczaka, 146
 Gulasz z pieczarkami i porzem, 224
 Gulasz z piersi kurczaka, 146
 Gulasz z wątróbki wieprzowej, 225
 Guz – polewa kakaowa, 418

H

Herbaciana z Bukowiny, 632
 Herbatniki korzenne, 592
 Herbatniki maślano-cytrynowe, 592

I

Imbirówka I, 635
 Imbirówka II, 636
 Indyk kminkowy, 159
 Indyk na słodko I, 163
 Indyk na słodko II, 165
 Indyk paprykowy, 159
 Indyk pod beszamelem, 164
 Indyk w warzywach, 162
 Indyk z warzywami, 162
 Inne gołąbki, 340
 Izaura (ciasto z serem białym), 530

J

Jabłecznik I, 477
 Jabłecznik II, 477
 Jabłecznik włoski dietetyczny, 729
 Jabłka w syropie, 690
 Jagnięcina beskidzka, 187
 Jagnięcina pieczona z rozmarynem, 188
 Jagodowy pucharek, 555
 Jagodzianki, 614
 Jaja mollet z szynką,
 połędwicą lub łososiem, 405
 Jaja z pieczarkami, 406
 Jajecznicza, 404
 Jajecznicza chłopska, 404
 Jajecznicza myśliwska z borowikami
 i boczkiem z dzika, 183
 Jajecznicza z papryką, 405
 Jajecznicza z pomidorem, 404
 Jajka nadziewane, 404
 Jajka w musztardzie francuskiej, 406
 Jajka w sosie szczypiorkowym, 405
 Jajka z porzem i warzywami, 405
 Jajka z szynką w majonezie, 406
 Jajka z wędzoną makrelą
 i czerwoną fasolą, 403
 Jarskie gołąbki, 329
 Jarskie pikantne łazanki, 116
 Jarzynowa wiejska, 61
 Jaskółcze gniazda, 123
 Jeżyki, 577
 Jeżynowa wytrawna, 648
 Jeżynówka, 648
 Jogurt owocowy, 548

K

Kaczka nadziewana, 156
 Kaczka nadziewana cielęciną, 158
 Kaczka nadziewana jabłkami, 157
 Kaczka pieczona, 159
 Kaczka pieczona ze śliwkami, 157
 Kaczka pieczona z jabłkami, 157
 Kaczka w czerwonej kapuście, 158
 Kaczka z jabłkami, 157
 Kajzerki, 623
 Kakaowe gofry, 571

Kalafior I, 323
 Kalafior i brokuły
 zapekane pod beszamelem, 324
 Kalafior II, 323
 Kalafiorowe kąski, 211
 Kalafior
 w musztardowym beszamelu, 323
 Kalafior z tartą bułką, 324
 Kapusta biała duszona, 335
 Kapusta biała zasmażana, 329
 Kapusta czerwona, 334
 Kapusta kiszona na zimę, 703
 Kapusta kiszona swojska, 703
 Kapusta kiszona zasmażana, 332
 Kapusta kiszona
 z grochem (wigilijna), 666
 Kapusta zasmażana I, 328
 Kapusta zasmażana II, 329
 Kapusta z grochem, 666
 Kapusta z grzybami, 328
 Kapusta z orzechami i rodzynkami, 695
 Kapusta z wodą mineralną, 338
 Kapuśniaczki, 343
 Kapuśniak, 40
 Kapuśniak myśliwski, 41
 Kapuśniak na żeberkach
 z prawdziwkami, 42
 Kapuśniak pachnący wędzonką, 42
 Kapuśniak z kiszanej kapusty, 41
 Kapuśniak z pulpetami mięsnymi, 42
 Kapuśniak z wkładką, 41
 Karczek w miodzie, 228
 Karczek w piwie, 194
 Karczek w soli, 221
 Karczek zapiekany, 192
 Karczek zapiekany pieczarkami i serem,
 193
 Karczek ze śliwką, 193
 Karczek z pieczarkami i serem, 229
 Karkówka w morelach, 197
 Karkówka w piwie, 196
 Karkówka w śmietanie
 (z cebulką i pieczarkami), 197
 Karkówka z miodem, 196
 Karnawałowy flip, 662
 Karpatka, 519
 Karp duszony w śmietanie, 296
 Karp panierowany, 301
 Karp pieczony, 299
 Karp (pstrąg, sandacz, ryby morskie)
 w galarecie Danusi, 296
 Karp w galarecie, 671
 Karp w galarecie (w całości), 296
 Karp w galarecie
 w zawieszynie cebulowej, 295
 Karp wigilijny smażony
 na maśle (w całości), 671
 Karp w sosie miodowym, 302
 Karp ze śliwkami, 302
 Kartoflanka, 53

- Kartoflanka z parówkami, 54
 Kasza gryczana
 z suszonymi grzybami, 79
 Kawowa wytrawna, 632
 Kawówka, 633
 Keks I, 427
 Keks II, 427
 Keksy przez maszynkę, 587
 Keks z białek lub całych jajek, 427
 Kichle (do szpricy), 591
 Kielbasa biała, 685
 Kielbasa domowa, 683
 Kielbasa obsuszana, 684
 Kielbasa surowa dojrzewająca, 685
 Kielbasa wiejska z dzika (krucha), 183
 Kielbasa z dzika (jelenia), 684
 Kieszonki schabowe, 210
 Kieszonki ze szpinakiem, 148
 Klasyczne racuchy drożdżowe, 98
 Klops babuni, 257
 Klopsiki, 169
 Klopsiki w pomidorach, 197
 Klopsiki w sosie, 198
 Klopsiki z kapustą
 w sosie pomidorowym, 211
 Klopsiki z ryb słodkowodnych
 w sosie marchewkowo-paprykowym, 310
 Klopsiki z ryb
 słodkowodnych
 w zalewie octowej, 304
 Klopsiki z ryby w galarecie, 297
 Klops z jajkiem, 257
 Kluseczki jajeczne, 75
 Kluseczki kukurydziane, 90
 Kluseczki wątrobowe, 167
 Kluski chińskie na parze, 93
 Kluski drożdżowe gotowane
 na parze (poznańskie pyzy), 92
 Kluski „granaty”, 92
 Kluski grysikowe, 79
 Kluski kładzione I, 90
 Kluski kładzione II, 91
 Kluski polskie (tarte), 91
 Kluski śląskie, 91
 Kluski śląskie ze śliwkami, 91
 Kluski ziemniaczane białe, 93
 Kluski z makiem, 92
 Kminkówka, 642
 Knedle, 88
 Knedle do rosółu, 80
 Knedle z bułki, 89
 Knedle ze śliwkami, 88
 Knedle ziemniaczane z mięsem, 39
 Kobięce udka, 193
 Kociołek mięsno-warzywny, 276
 Kociołek z piekarnika, 142
 Kokardki z indykiem
 w aksamitnym sosie, 166
 Kokosanki, 595
 Kokosanki na górę ciasta, 417
 Koktajl fioletowy, 568
 Koktajl pomarańczowo-
 brzoskwiniowy, 569
 Koktajl pomarańczowy, 569
 Koktajl różowy, 569
 Koktajl truskawkowy, 569
 Koktajl wiśniowy, 568
 Koktajl zielony, 568
 Kolanka z wędzoną rybą,
 groszkiem i kapustą, 116
 Kolorowa zapiekanka, 210
 Kolorowe szaszłyki, 290
 Kolorowy makaron, 115
 Kolorowy sernik na zimno, 507
 Kołacz czarny z białkiem, 453
 Kołacz drożdżowy z serem, 457
 Kołacz Kadłub, 454
 Kołacz Peli, 454
 Kołacz zaręczynowy, 514
 Kołacz z budyniem, 457
 Kołacz z jabłkiem, 456
 Kołacz z makiem, 456
 Kołacz z nadzieniem i posypką, 455
 Kołacz z posypką, 455
 Kołacz z serem, 456
 Kompot agrestowy, 715
 Kompot ze śliwek, 715
 Kompot z jabłek, 716
 Kompot z niedojrzałego agrestu, 715
 Kompot z rabarbaru, 714
 Kompot z suszonych owoców, 665
 Kompot z wiśni, 715
 Konfitura czereśniowa, 711
 Konfitura królewska I, 709
 Konfitura królewska II, 709
 Konfitura morelowa, 708
 Konfitura porzeczkowa, 708
 Konfitura z dzikiej róży, 709
 Konfitura ze śliwek –
 ostra, do mięs i wędlin, 708
 Konfitura z płatków róży, 710
 Konfitura z wiśni, 708
 Konfitura z zielonych orzechów włoskich,
 710
 Koniak domowy, 661
 Koniak prałata, 654
 Koperty z jabłkami, 596
 Kopytka Krysi, 93
 Kopytka z bazyliową nutą, 94
 Kopytka ze skwarkami, 93
 Kopytka z grzybami, 94
 Kopytka z serka homogenizowanego, 94
 Kordiał staropolski, 632
 Koreczki szynkowe
 (zapiekane), 249
 Koreczki śledziowe, 318
 Korniszony, 697
 Kostka z kaszy manny, 76
 Kostki kokosowe, 587
 Kotleciki jagnięce w sosie
 z octu balsamicznego
 z duszonym szpinakiem, 188
 Kotleciki rybne, 308
 Kotleciki schabowe
 z paprykowym sosem, 209
 Kotleciki ze szpinakiem, 332
 Kotleciki z jajek, 403
 Kotleciki z kalafiora, 324
 Kotlet drobiowy, 136
 Kotlet schabowy z dzika, 173
 Kotlet szwajcarski I, 125
 Kotlet szwajcarski II, 126
 Kotlety, 198
 Kotlety czosnkowe z cebulką, 237
 Kotlety jak gołąbki, 211
 Kotlety jarskie, 326
 Kotlety mielone I, 201
 Kotlety mielone II, 207
 Kotlety mielone luksusowe, 201
 Kotlety mielone Mamy Krysi, 208
 Kotlety mielone z serem, 214
 Kotlety nadziewane, 334
 Kotlety rybne, 303
 Kotlety schabowe
 faszerowane serem i ziołami, 207
 Kotlety schabowe na ostro, 206
 Kotlety schabowe
 pod pierzynką ziołową, 205
 Kotlety schabowe
 zawijane z pieczarkami, 207
 Kotlety schabowe z żółtym serem, 206
 Kotlety wieprzowe (soczyste), 200
 Kotlety wieprzowe z pomidorami, 200
 Kotlety w marynacie rumowej, 200
 Kotlety w musztardzie, 137
 Kotlety wołowe w sosie piwnym, 240
 Kotlety
 w zalewie, 139
 Kotlety zapiekane z pieczarkami i serem,
 199
 Kotlety z jajek, 403
 Kotlety z kalafiora, 325
 Kotlety z karkówki, 201
 Kotlety z kurczaka inaczej, 136
 Kotlety z parówką, 248
 Kotlety z piersi kurczaka, 136
 Kotlety z szynką, 199
 Krajanka mięsna, 231
 Krem chrzanowy
 ze smażonymi ziemniakami i chrupiącym
 beconem, 32
 Krem cytrynowo-bananowy, 557
 Krem cytrynowy I, 556
 Krem cytrynowy II, 556
 Krem cytrynowy III, 557
 Krem czekoladowy, 566
 Krem do wafli, 417
 Krem kawowy, 557
 Krem łososiowo-chrzanowy, 16

Krem makowy, 558
 Krem malinowy, 558
 Kremówka, 543
 Krem pomarańczowy z bananami, 567
 Krem poziomkowy, 558
 Krem z brokułów I, 30
 Krem z jajek, 406
 Krem z kurek, 34
 Krem z papryki, 32
 Krem z pieczonych pomidorów z bazyliową niespodzianką, 33
 Kreple, 305
 Kreple, czyli śląskie pączki, 602
 Kresowa studzienina (czyli galareta zwana inaczej: studeniec), 191
 Kresowy gryczannik, 519
 Kresowy pasztet z dodatkiem warzyw, 253
 Krokiety orzechowe, 345
 Krokiety ziemniaczane, 348
 Krokiety ziemniaczane z grzybami i kapustą kiszoną, 345
 Krokiety z kapustą, 348
 „Krokodyl ły”, 640
 Królewiec, 527
 Królik pieczony (złocisty), 178
 Krucha babka z jabłkami, 422
 Kruche ciastka z Ladbergen, 593
 Kruche faworki, 598
 Kruche rogaliki drożdżowe (topielec), 609
 Kruche serduszką cytrynowe, 593
 Kruchy placek z agrestem i dżemem, 462
 Kruchy placek z marmoladą, 521
 Kruchy placek z rabarborem, 463
 Krupnik, 54
 Krupnik jęczmienny na podrobach, 55
 Krupnik korzenny, 654
 Krupnik tradycyjny, 660
 Krupnik z wędliną, 55
 Kruszonka do ciasta, 419
 Kukurydza na ostro, 332
 Kulebiak, 399
 Kulebiaki z mięsem, 283
 Kulebiak z kapustą i grzybami, 667
 Kule w sosie pieczarkowym, 202
 Kulki deserowe, 550
 Kulki ptysiowe, 75
 Kulki z filetów z kurczaka, 148
 Kulki z mleka w proszku, 588
 Kura nadziewana, 152
 Kurczak cytrynowy, 288
 Kurczak duszony z selerem, 152
 Kurczak miódowo-musztardowy, 132
 Kurczak na ostro z makaronem, 143
 Kurczak pieczony, 144
 Kurczak po lwowsku, 134
 Kurczak po węgiersku, 154

Kurczak w boczku, 131
 Kurczak w cieście, 134
 Kurczak w cieście – kotleciki, 144
 Kurczak w czerwonym sosie, 134
 Kurczak w kapuście, 144
 Kurczak w sosie cytrynowym, 137
 Kurczak w sosie imbirowym, 133
 Kurczak w sosie pomidorowym, 137
 Kurczak wyluzowany z kości i faszerowany, 145
 Kurczak zapiekany z warzywami i parmezanem, 731
 Kurczak z piekarnika, 143
 Kurczak z ryżem w kurkumie, 133
 Kutia I, 665
 Kutia II, 665
 Kwadratowe kieszonki z nadzieniem, 148
 Kwas buraczany, 721
 Kwaśnica na boczku, 51

L

Lambada, 537
 Legumina cytrynowa, 560
 Legumina czekoladowa, 562
 Legumina piankowa I, 560
 Legumina piankowa II, 560
 Legumina rumowa, 561
 Legumina z jabłek – luksusowa, 562
 Legumina z jabłek rumianych, 561
 Legumina z razowego chleba, 561
 Leniwe gołąbki, 247
 Leniwe pierogi, 88
 Likier bakaliowy, 655
 Likier cappuccino, 657
 Likier gajowego, 656
 Likier kaprys, 655
 Likier kawowo-śmietankowy, 657
 Likier kawowy, 657
 Likier kokosowy, 656
 Likier „krówka”, 658
 Likier kukulka, 657
 Likier mleczno-rumowy, 658
 Likier orzechowy, 654
 Likier propolisowy, 655
 Likier „słodkie kakao”, 658
 Limonówka, 636
 Ludwik Wspaniały, 512
 Lukier biały, 420

Ł

Łamańce, 562
 Łamańce kruche, 563
 Łamańce najprostsze, 563
 Łamańce Rodziny Maryi, 563
 Łamańce z makiem, 563
 Łatwa szarlotka, 482
 Łazanki, 116
 Łącki likier śliwkowy, 657

Łopatka z porami, 204
 Łosoś na ostro, 298
 Łosoś pod cebulką, 300
 Łosoś słodko-pikantny, 304

M

Majonez klasyczny, 263
 Majonez ze śledzia, 263
 Majonez ziołowy, 263
 Makaron domowy, 80
 Makaroniki francuskie – ciasteczka, 587
 Makaron tarty do rosolu, 76
 Makaron w sosie paprykowym, 119
 Makaron w sosie pomidorowym, 113
 Makaron zapiekany z rabarborem, 113
 Makaron z czosnkiem i oliwą, 119
 Makaron z czosnkiem i ostrą papryką, 120
 Makaron ze szpinakiem i szynką, 115
 Makaron z kukurydzą i fasolą, 117
 Makaron z kurczakiem w sosie brokułowym, 117
 Makaron z mięsem, 118
 Makaron z musem jabłkowym, 114
 Makaron z parówkami i sosem pomidorowym po włosku, 118
 Makaron z pieczarkami, 113
 Makaron z pikantnym sosem, 114
 Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z fasolką szparagową, 113
 Makaron z tuńczykiem, 115
 Maknik, 527
 Mako-sernik Agaty, 493
 Makowiec na cieście, 487
 Makowiec w cieście cytrynowym, 486
 Makowiec w cieście drożdżowym (zawijaniec), 486
 Makowiec wykwinny, 488
 Makowiec z jabłkami, 486
 Makowiec z morelami, 489
 Makowiec z pianą, 487
 Makówki na mleku, 668
 Makrony, 585
 Makuszanka, 537
 Mak z łazankami, 666
 Malinówka, 632
 Marchewka kiszona, 697
 Marchewka z groszkiem, 335
 Markizy kawowe, 589
 Marmolada morelowa, 712
 Marmolada z gruszek, 712
 Marmolada z jabłek i dyni, 712
 Marmolada z jabłka i landrynek, 712
 Marynata do drobiu, 718
 Marynata do ryb, 718
 Marynata do schabu, 718
 Masa do przekładania tortów (kasztanowa), 417

Masa do wafli, 417
 Masło czerwone, 12
 Masło czosnkowe, 12
 Matiasy w zalewie
 cebulowo-octowej, 313
 Mazurek, 675
 Mazurek biszkoptowy, 676
 Mazurek cygański, 675
 Mazurek czekoladowy, 678
 Mazurek kokosowy, 677
 Mazurek miodowy, 677
 Mazurek orzechówka, 678
 Mazurek pomarańczowy, 677
 Mazurek porzeczkowy, 676
 Mazurek staropolski, 675
 Mazurek wiśniowy, 676
 Medaliony wieprzowe
 w sosie borowikowym, 221
 Medaliony wieprzowe
 z pikantnym nadzieniem, 201
 Medaliony w ziołowym sosie, 217
 Mielona zupa, 49
 Mielone kotlety z kapustą, 138
 Mielonka wieprzowa, 686
 Mięśna potrawka z pieczarkami
 i kapustą włoską, 161
 Mięśny kociołek, 247
 Mięso ryżowe, 231
 Mięso z dzika duszone w piwie, 183
 Mikstura uodparniająca, 723
 Mimoza, 661
 Minipizza, 412
 Mintaj w zalewie octowej, 297
 Mintaj zapiekany, 300
 Mintaj zapiekany z serem, 303
 Miodowiec, 513
 Miodownik, 512
 Miodowy schab, 208
 Miodówka konstancińska, 637
 Miodówka krzysztofówka, 637
 Miodówka na kawie z rumową nutą, 637
 Miodówka świąteczna, 637
 Mioduszka, 539
 Mizeria I, 351
 Mizeria II, 351
 Mizeria z octem, 351
 Mleko z rumem, 659
 Młoda kapusta zasmażana, 328
 Młoda kapusta z koperkiem, 328
 Moczka na wigilię, 668
 Modra kapusta, 338
 Moja wściekła pomidorówka, 33
 Morelowy likier, 656
 Morełówka, 629
 Morkopy, 584
 Morkopy, 605
 Mozzarella z pomidorami, 367
 Murzynek, 515
 Murzynek z bakaliami, 517

Murzynek z kokosem, 516
 Murzynek (z krupczatki), 516
 Murzynek z kwaśnego mleka, 516
 Mus bananowy, 564
 Mus jabłkowy, 564
 Mus jajeczny do rosółu
 (zamiast nudli), 79
 Mus szpinakowy, 332
 Mus truskawkowo-śmietanowy, 713
 Muszle nadziewane sałatką, 20
 Mus z rabarbaru, 564

N

Nadziewane bułeczki, 614
 Nadziewane gruszki, 551
 Nadziewane papryki, 327
 Nadziewany schab, 208
 „Najlepsze naleśniki”, 107
 Najprostszą cebulowa, 63
 Najszybsze ciasto, 523
 Najtańszy torcik, 433
 Naleśniczek z malinami, 108
 Naleśniki biszkoptowe, 109
 Naleśniki I, 106
 Naleśniki II, 107
 Naleśniki węgierskie na ostro, 112
 Naleśniki z bananami, 108
 Naleśniki ze szpinakiem I, 110
 Naleśniki ze szpinakiem II, 111
 Naleśniki z jabłkami, 112
 Naleśniki z kurczakiem
 i grzybami, 110
 Naleśniki z lecco, 348
 Naleśniki z nadzieniem bananowym, 109
 Naleśniki z serem, 108
 Naleśniki z twarogiem i bakaliami, 109
 Naleśniki z żółtym serem, 110
 Naleśnikowa szarlotka, 480
 Nalewka agrestowa, 648
 Nalewka aroniowa I, 642
 Nalewka aroniowa II, 725
 Nalewka bożonarodzeniowa I, 644
 Nalewka bożonarodzeniowa II, 644
 Nalewka brzosznicowa, 726
 Nalewka cytrynowa, 627
 Nalewka czosnkowa, 726
 Nalewka egzotyczna, 632
 Nalewka gorzka ziołowa, 645
 Nalewka imbirowa, 636
 Nalewka imbirówka z miodem, 723
 Nalewka jabłkowa, 649
 Nalewka jarzębinowa I, 630
 Nalewka jarzębinowa II, 630
 Nalewka jeżynowa, 648
 Nalewka kakaowa, 633
 Nalewka karmelowa, 646
 Nalewka kawowo-cytrynowa, 653
 Nalewka „łyż konika polnego”, 653
 Nalewka malinowa, 634

Nalewka mandarynkowa I, 646
 Nalewka mandarynkowa II, 646
 Nalewka mandarynkowa III, 647
 Nalewka miodowa z cytryną, 646
 Nalewka „mocca panieńska”, 651
 Nalewka „Myśliwska”, 631
 Nalewka na chlebk
 świętojańskim, 630
 Nalewka na gruszkach, 647
 Nalewka na nadwagę, 723
 Nalewka na owocach głogu, 644
 Nalewka na rokitniku (oblepicha), 634
 Nalewka orzechowa I, 651
 Nalewka orzechowa II, 651
 Nalewka orzechowa III, 652
 Nalewka orzechowa z nutą różaną, 652
 Nalewka pomarańczowa, 645
 Nalewka porzeczkowa, 630
 Nalewka propolisowa, 724
 Nalewka przeciwgrypowa, 726
 Nalewka różana zwana też „żenichą”, 641
 Nalewka śliwkowa, 649
 Nalewka śliwkowa noworoczna, 638
 Nalewka tarkowa, 636
 Nalewka truskawkowa, 628
 Nalewka waniliowa I, 629
 Nalewka waniliowa II, 629
 Nalewka z aronii, 642
 Nalewka z czarnego bzu I, 724
 Nalewka z czarnego bzu III, 725
 Nalewka z derenia jadalnego I, 628
 Nalewka z derenia jadalnego II, 628
 Nalewka z derenia jadalnego III, 628
 Nalewka ze śliwek węgerek, 638
 Nalewka ze świadośliwi, 653
 Nalewka z granatów, 634
 Nalewka z jałowca, 723
 Nalewka z jeżyn, 647
 Nalewka z limonki, 636
 Nalewka z owoców dzikiej róży, 651
 Nalewka z wiśni, 639
 Nalewki z owoców miękkich, 647
 Napój na poprawę nastroju, 721
 Napój pomarańczowy, 715
 Napój z jęczmienia, 662
 Nastaw orzechowy
 (lekarstwo dla dorosłych), 634
 „Niebo w gębie”, 528
 Nugat, 536
 Nugat klasyczny, 537
 Nutella ze śliwek węgerek, 716

O

Obwarzanki słodkie, 604
 Odchudzona fasolka po bretońsku, 734
 Ogórki faszerowane po zbójnicku, 275
 Ogórki krokodylki na zimę, 700
 Ogórki kwaszone, 697
 Ogórki na ostro, 698

Ogórki po żydowsku I, 700
 Ogórki po żydowsku II, 700
 Ogórki – sałatka szwedzka, 698
 Ogórki w zalewie musztardowej, 698
 Ogórki zbójnickie, 699
 Ogórki z kurkumą, 699
 Ogórki z musztardą, 698
 Ogórki z przyprawą curry, 700
 Ogórkowa sałatka s. Nulli, 699
 Omlet biskoptowy, 104
 Omlet diabelski, 103
 Omlet francuski, 103
 Omlet grzybek z jabłkami
 lub bananami, 105
 Omlet luksusowy z migdałami, 103
 Omlet muślinowy (na słodko), 104
 Omlet wiejski, 106
 Omlet ze szpinakiem, 103
 Omlet z grzybami, 105
 Omlet z jarzynami, 105
 Omlet z malinami, 104
 Omlet z warzywami, 104
 Oponki, 597
 Orzechowe gwiazdki, 588
 Orzechówka, 652
 Ostro-słodkie skrzydełka
 w chrupiącej panierce, 152
 Owoce w cieście, 571
 Owsianka, 37
 Ozory wieprzowe w sosie chrzanowym,
 219
 Ozory wołowe w galarecie, 236
 Ozór wołowy w sosie borowikowym, 236
 Ozór w sosie tatarskim, 237

P

Pakieciki w cieście, 202
 Pakowaniec, 536
 Paluchy serowe z kolendrą, 623
 Paluszki, 335
 Paluszki, 610
 Paluszki do barszczu, 76
 Paluszki kminkowe, 605
 Paluszki z pieczarkami, 395
 Pałki kurze na miodzie, 145
 Panierowane prawdziwki, 399
 Papatacze, 613
 Papryka konserwowa, 701
 Papryka konserwowa od babci B., 701
 Papryka nadziewana, 287
 Paprykarz z kurczaka
 w aksamitnym sosie, 147
 Papryka w miodzie na zimę, 702
 Papryka w zalewie, 701
 Papryki, 701
 Parówki w cieście naleśnikowym, 279
 Parówki w naleśniku, 278
 Parówki w płatkach owsianych, 279
 Parzybroda, 64

Pascha, 612
 Pasta jajeczna, 14
 Pasta jajeczna z curry, 13
 Pasta serowa, 16
 Pasta serowa
 z korniszonem, 13
 Pasta serowo-pomidorowa, 14
 Pasta śledziowa z boczkiem wędzonym, 12
 Pasta z dorsza, 13
 Pasta ze śledzi po śląsku, 15
 Pasta z jajek I, 13
 Pasta z jajek II, 14
 Pasta z jaj z porem, 14
 Pasta z makreli I, 15
 Pasta z makreli II, 15
 Pasta z makreli na krakersach, 15
 Pasta z ryby wędzonej, 14
 Pasta z tuńczykiem
 i startym żółtym serem, 12
 Pasteryzowana sałatka, 691
 Paszteciki, 277
 Paszteciki z pieczarkami, 615
 Pasztet, 256
 Pasztet domowy, 255
 Pasztet fasolowy
 z grzybami suszonymi, 260
 Pasztet grzybowy, 254
 Pasztet kurozwęcki, 255
 Pasztet łatwy, 253
 Pasztet mamy, 256
 Pasztet mieszany z dziczyzny, 259
 Pasztet rybny Danusi, 254
 Pasztet świąteczny, 256
 Pasztet wiejski, 255
 Pasztet wieprzowy, 260
 Pasztet z brokułami, 254
 Pasztet z drobiu, 255
 Pasztet z kapusty i jarzyn Krysi, 260
 Pasztet z królika I, 257
 Pasztet z królika II, 258
 Pasztet z pieczarkami, 260
 Pasztet z żurawiną, 257
 Pawi ogon, 536
 Pączki I, 600
 Pączki II, 600
 Pączki karnawałowe, 599
 Pączki Kazimiery, 601
 Pączki Mamy, 599
 Pączki serowe, 600
 Pączki zapiekane z jabłkami, 601
 Pączki z białego sera, 602
 Pączki z drobiowych udek, 131
 Pełnoziarniste naleśniki
 z pomarańczami, 731
 Pianka, 564
 Pianka mleczna, 565
 Pianka wiśniowa, 565
 Piaskowiec z owocami, 461
 Pieczarki faszerowane, 396

Pieczarki w piwnym cieście, 396
 Pieczarki z farszem czosnkowym, 395
 Pieczarkowe kotlety, 400
 Pieczarkowe mielone, 396
 Pieczarkowo-miodowy gulasz, 396
 Pieczeń cielęca I, 123
 Pieczeń cielęca II, 123
 Pieczeń duszona z sarny
 w śmietanie, 180
 Pieczeń rzymska I, 214
 Pieczeń rzymska II, 732
 Pieczeń rzymska
 (na Boże Narodzenie), 670
 Pieczeń rzymska ze szpinakiem, 213
 Pieczeń serowa, 232
 Pieczeń wieprzowa I, 212
 Pieczeń wieprzowa II, 212
 Pieczeń wieprzowa na dziko, 215
 Pieczeń wieprzowa ostra, 215
 Pieczeń wieprzowa z pomidorami, 214
 Pieczeń wołowa, 243
 Pieczeń wołowa po staropolsku, 244
 Pieczeń w papryce, 243
 Pieczeń – zamiast szynki ze sklepu, 212
 Pieczeń z boczku, 210
 Pieczeń z dziczyzny, 174
 Pieczeń z dzika po myśliwsku, 174
 Pieczeń z filetów kurczaka, 147
 Pieczeń z indyka, 158
 Pieczeń z koźlęcia „ziglik”, 188
 Pieczeń z pieczarkami, 147
 Pieczeń z sarny na zimno, 176
 Pieczeń z sarny z borówkami, 182
 Pieczeń z sera twarogowego, 244
 Pieczona karkówka, 215
 Pieczona pierś z indyka, 159
 Pieczona szynka, 222
 Pieczona szynka z kością, 222
 Pieczone kanie, 397
 Pieczone pierogi z wędzonką
 i grzybami, 85
 Pieczone roladki, 142
 Pieczony marynowany karp, 301
 Pieczony udziec indyka, 166
 Pierniczki dla diabetyków, 730
 Piernik, 470
 Piernik bez miodu, 585
 Piernik czekoladowy, 474
 Pierniki, 585
 Pierniki ciasteczka, 586
 Pierniki miodowe, 586
 Piernik kawowy, 473
 Piernik (miękki) z jabłkami, 472
 Piernik Moniki (ukraiński), 470
 Piernik oszczędny, 473
 Piernik zaparzany, 471
 Piernik z jabłkiem, 475
 Piernik z karmelem, 474
 Piernik złocisty, 475

- Piernik z marchewką, 473
 Piernik z migdałami, 472
 Piernik z orzechami, 471
 Piernik z orzechami i jabłkami, 472
 Piernik z powidłami, 474
 Pierogi leniwe, 85
 Pierogi ruskie, 82
 Pierogi wigilijne
 z czerwoną soczewicą, 672
 Pierogi zawijane sercem – ruskie, 83
 Pierogi zawijane sercem – z grzybami, 84
 Pierogi zawijane sercem – z kapustą, 84
 Pierogi zawijane sercem – z płuckami, 84
 Pierogi z kapustą i grzybami, 81
 Pierogi z kapustą kiszoną
 i kaszą gryczaną – wigilijne, 671
 Pierogi z kapustą kwaszoną i kaszą
 jęczmienną, 81
 Pierogi z kaszą gryczaną i mięsem, 86
 Pierogi z mięsem, 82
 Pierogi z owocami, 86
 Pierogi z ziemniakami, 85
 Pierogi z ziemniakami i mięsem, 81
 Pierogi z ziemniakami i serem żółtym, 86
 Pierogi smażone, 87
 Pierogi w sezamie, 83
 Pierogi z jabłkami bez cukru, 84
 Pieróg, 87
 Pieróg z ciasta francuskiego, 281
 Piersi pod pieczarkami, 138
 Piersi w żubrówce, 147
 Piersi zapiekane pod beszamelem, 138
 Piersi z indyka na ostro, 165
 Piersi z kurczaka w cieście z musem
 z pieczarek i zieloną fasolką, 146
 Pierś indyka z pieczarkami, 144
 Pierś z kurczaka pieczona w folii, 132
 Pierś z kurczaka w jajku, 154
 Pigwowiec, 650
 Pigwowiec II, 650
 Pigwowiec–Lechówka, 650
 Pigwówka I, 649
 Pigwówka II, 649
 Pikantna gulaszowa, 58
 Pikantna patelnia, 278
 Pikantna potrawka z indyka, 166
 Pikantna sałatka ryżowa, 377
 Pikantna sałatka z roszponką, 354
 Pikantna sałatka z szynką, 357
 Pikantna zapiekanka rybna, 320
 Pikantna zupa serowa, 61
 Pikantne placki z dynią, 330
 Pikantny sos
 do polędwiczek wieprzowych, 266
 Pikantny tort naleśnikowy, 340
 Pilaw z kurczaka, 148
 Piwo chrzanowe, 725
 Pizza, 412
 Pizza na puszystym cieście, 413
 Pizza z kielbaską, 413
 Pizza z tuńczykiem, 414
 Placek „Cudo”, 542
 Placek drożdżowy z kruszonką, 452
 Placek Fugus, 452
 Placek kora orzechowa, 464
 Placek kruchy, 420
 Placek makowy, 535
 Placek orzechowo-makowy
 (z roladkami), 535
 Placek półkruchy z jabłkami, 452
 Placek szpinakowy z bekonem, 286
 Placek w 5 minut (od Ewy), 101
 Placek ze śnieżką, 435
 Placek z gruszkami, 453
 Placek z kawą, 535
 Placek złocisty, 430
 Placek z masą grysikowo-orzechową, 679
 Placek z orzechami, 534
 Placek z otworami, 534
 Placek z owocami, 468
 Placek z rabarbarem, 468
 Placek z suchego maku, 533
 Placek z suszonych śliwek, 453
 Placki, 102
 Placki piwne z jabłkami, 338
 Placki warzywne z orzechami, 100
 Placki z cebulą, 611
 Placki z cukinii i szpinaku, 329
 Placki z cukinii z cebulą, 330
 Placki z cukinii z serem, 331
 Placki ze śliwkami, 98
 Placki z gruszek (słodkie), 570
 Placki ziemniaczane, 343
 Placki ziemniaczane
 bezglutenowe, 737
 Placki ziemniaczane bez mąki, 346
 Placki ziemniaczane
 po zbójnicku, 230
 Placki ziemniaczane zaparzane, 344
 Placki ziemniaczane
 z chrzanem, 100
 Placki ziemniaczane z grzybami, 346
 Placki ziemniaczane z gulaszem, 101
 Placki ziemniaczane z kielbasą
 i szczypiorkiem, 287
 Placki ziemniaczane z pieczarkami, 346
 Placki z kalafiora
 z sosem z pieczarek, 330
 Placki z selera I, 330
 Placki z selera II, 331
 Placki z żółtym serem,
 natką i tymiankiem, 101
 Placuszki kukurydziane, 99
 Placuszki serowe
 z polewą czekoladową, 99
 Placuszki „taty misia”, 98
 Placuszki tuńczykowe, 304
 Placuszki z cukinii, 99
 Placuszki z cukinii i pieczarek, 331
 Placuszki z kurczaka, 150
 Plecione drożdżówki, 616
 Pleśniak, 515
 Pleśniowy biszopt, 430
 Podpłomyki, 106
 Poemat, 533
 „Pokusa starej panny”, 645
 Polewa, 418
 Polewa czekoladowa I, 419
 Polewa czekoladowa II, 420
 Polewa kakaowa I, 419
 Polewa kakaowa II, 419
 Polewa kakaowa III, 419
 Polewa na torty, 418
 Polewa porzeczkowa
 i pomada śmietanowa, 418
 Polewa z czekolady białej, 420
 Polędwica pieczona z serem, 196
 Polędwica po angielsku, 195
 Polędwica wieprzowa
 w sosie miodowo-koperkowym, 202
 Polędwica wołowa ze śliwkami, 245
 Polędwica w potrawce, 135
 Polędwica zapiekana, 195
 Polędwiczki jagnięce
 w koszulkach z francuskiego ciasta, 187
 Polędwiczki wieprzowe w sosie, 196
 Polędwiczki w porach, 194
 Polędwiczki w sosie grzybowym, 195
 Polędwiczki z kurkami, 194
 Polska baba wielkanocna, 679
 Pomidorowa rozkosz, 27
 Pomidorowa rozkosz, 54
 Pomidorowe gniazda, 343
 Pomidorówka, 53
 Pomidory po lwowsku, 691
 Pomidory – sałatka marynowana, 702
 Pomidory z pieczonymi
 klopsikami, 280
 Por zapiekany, 344
 Porzeczkowa, 645
 Postna kapusta z grzybami, 334
 Potrawka ryżowa z kurczakiem
 i słonecznikiem, 154
 Potrawka z cielęciny, 126
 Potrawka z grzybów, 399
 Potrawka z kaczki, 160
 Potrawka z marchewek, 336
 Potrawka z ogórków lub cukinii, 343
 Powidła śliwkowe, 711
 Powidła z dyni, 711
 Powidła z mirabelek, 710
 „Pożegnanie zimy” –
 ciastka drożdżowe, 612
 Prażonki, 347
 Prince polo, 437
 Prosiak pieczony w całości
 z kaszą i kapustą, 221
 Przegląd tygodnia, 279
 Przekąska na sylwestra, 16
 Przekładaniec, 534

Przepyszny jabłecznik, 477
 Przepyszny tort, 439
 Przysiecki pasztet z dziczyzny, 258
 Pstrągi pieczone, 302
 Pstrągi pieczone z warzywami, 289
 Pstrąg po królewsku, 311
 Pstrąg smażony, 305
 Pstrąg z imbirem, 311
 Pstrąg z masłem pietruszkowym, 302
 Pszczółka, 541
 Ptasie mleczko I, 517
 Ptasie mleczko II
 (na dużą tortownicę), 517
 Pysie, 603
 Pularda Victoria, 140
 Pulpeciki w sosie koperkowym, 155
 Pulpeciki z indyka z ziołami, 162
 Pulpety rybne w galarecie, 297
 Pulpety w sosie koperkowym, 236
 Purée z fasoli, 264
 Purée z kapusty pekińskiej, 264
 Purée z marchewki, 264
 Purée z selera, 265
 Purée z selera zasmażane, 265
 Purée z ziemniaków, 265
 Puszysza baba wielkanocna, 679
 Puszysza babka z ajerkoniakiem, 425
 Pyszczki, 533
 Pyszna babka ziemniaczana, 341
 Pyszna pasta dla diabetyków, 737
 Pysznotka, 542
 Pyszny królik dla każdego, 177
 Pyszny placek z wkladką, 277
 Pyszotka, 529
 Pyzy, 95
 Pyzy z mięsem, 95

R

Racuchy z jabłkami I, 96
 Racuchy z jabłkami II, 96
 Racuchy z kefirem, 96
 Racuszki cynamonowe, 98
 Racuszki na zsiadłym mleku, 97
 Racuszki ze zsiadłego mleka
 z jabłkami, 97
 Racuszki z jabłkami, 97
 Raczki, 287
 Rafaello, 447
 Rafaello – placek biszkoptowy, 447
 Risotto z kurczakiem i pieczarkami, 133
 Rogaliki, 595
 Rogaliki Halinki, 595
 Rogaliki półfrancuskie z marmoladą, 594
 Rogaliki Wandzi, 611
 Rogaliki z wiśniami, 577
 Rolada francuska, 139
 Rolada kakaowo-kokosowa
 z wafli, 543
 Rolada kokosowa, 544

Rolada makowa, 488
 Rolada makowa, 488
 Rolada migdałowa, 435
 Rolada na szybko z jabłkami, 476
 Rolada zawijana wołowa
 (lub wieprzowa), 246
 Rolada z boczku w ziołach, 227
 Rolada ze schabu, 227
 Rolada z indyka, 164
 Rolada z kurczaka nadziewana
 wątróbkami z drobiu, 138
 Rolada z piersi kurczaka
 z grzybami na parze, 732
 Rolada zwijana z karczku, 228
 Rolada zwijana z płata boczku, 228
 Rolada z żółtego sera, 717
 Roladki drobiowe ze szpinakiem, 135
 Roladki z bananami, 235
 Roladki z bogatym wnętrzem, 107
 Roladki z indyka z papryką, 164
 Roladki z jarzynami, 239
 Roladki z warzywami, 229
 Roladki z żurawiną, 169
 Rolady po myśliwsku, 246
 Rolady wołowe, 239
 Rolady z kurczaka, 145
 Rolki szwarcwaldzkie, 155
 Rolmopsy, 318
 Rolmopsy ze śledzi, 312
 Rosół niedzielny, 43
 Rosół wykwentny, 43
 Rosół z lanym ciastem na gołębiu, 43
 Rosół z makaronem, 43
 Rosyjski gulasz z grzybami, 241
 Rozgrzewający i pożywny
 kociołek z papryką, 65
 Rożki fasolowe z grzybami, 102
 Rulon nadziany cielęciną, 123
 Rulony z szynki, 18
 Rumbomba, 438
 Rurki z grzybami, 117
 Rurki z kremem, 606
 Rurki z trzema serami, 119
 Ryba faszerowana na zimno, 320
 Ryba pieczona w folii, 733
 Ryba po grecku I, 309
 Ryba po grecku II, 309
 Ryba po grecku III, 309
 Ryba w cieście, 307
 Ryba w sosie łososiowym, 295
 Ryba w sosie
 ogórkowo-paprykowym, 306
 Ryba w szarym cebulowym sosie
 po żydowsku – z Tarnopola, 294
 Ryba w zalewie, 308
 Ryba zapiekana z warzywami, 303
 Ryba zapiekana z ziemniakami
 i warzywami, 298
 Ryba z warzywami
 pod beszamelem, 298

Rybna patelnia z ryżem, 320
 Rybne kulki, 307
 Ryby wędzone, 320
 Ryby z chrzanem, 294
 Rydze kiszzone, 398
 Ryż na mleku z musem jabłkowym, 567
 Ryż po myśliwsku, 235
 Ryż z sosem
 pomidorowo-mięsnym, 283

S

Sakiewka schabowa faszerowana, 203
 Sakiewki schabowe, 208
 Salceson śląski biały, 684
 Salata z czosnkiem I, 358
 Salata z czosnkiem II, 364
 Salata z papryką, 367
 Salata z prażonym słonecznikiem, 364
 Salatka admirałska, 366
 Salatka brokułowa I, 368
 Salatka brokułowa II, 368
 Salatka brokułowa warstwowa, 368
 Salatka buraczana, 365
 Salatka cygańska, 365
 Salatka doktorska, 358
 Salatka Ewy, 357
 Salatka fasolowa, 368
 Salatka fasolowa z szynką, 369
 Salatka francuska, 354
 Salatka „Gracja”, 359
 Salatka
 groszkowo-pieczarkowa, 353
 Salatka „hit przyjęcia”, 384
 Salatka jajeczna z łososiem, 356
 Salatka jarzynowa, 369
 Salatka karnawałowa, 363
 Salatka kartoflowa, 353
 Salatka kurpiowska, 693
 Salatka makaronowa I, 359
 Salatka
 makaronowa II, 360
 Salatka makaronowa z czosnkiem, 362
 Salatka makaronowa
 z pieczarkami i kurczakiem, 361
 Salatka Marysi, 359
 Salatka Moniki
 z kapusty kiszzonej, 378
 Salatka na każdą okazję, 352
 Salatka na przyjęcie, 361
 Salatka „na szybko”, 366
 Salatka owocowa
 do mięsa z drobiu, 382
 Salatka owocowa z kurczakiem, 382
 Salatka paprykowa, 360
 Salatka pasieczkowa, 351
 Salatka przekładana, 364
 Salatka ryżowa, 377
 Salatka ryżowa dla diabetyków, 735
 Salatka serdelkowa, 354

- Sałatka serowo-wędlinowa , 378
 Sałatka szopska, 358
 Sałatka śledziowa I, 379
 Sałatka śledziowa II, 379
 Sałatka śledziowa pod pierzynką, 379
 Sałatka wędkarska, 358
 Sałatka wiejska, 380
 Sałatka wielkanocna, 680
 Sałatka z arbuza, 382
 Sałatka z bakłażanów i papryki, 692
 Sałatka z brokułami i papryką, 372
 Sałatka z brokułów I , 372
 Sałatka z brokułów II , 372
 Sałatka z brokułów III, 373
 Sałatka z buraczków, 693
 Sałatka z buraczków czerwonych, 370
 Sałatka z buraków i kapusty, 694
 Sałatka z buraków i papryki, 694
 Sałatka z buraków na zimę, 693
 Sałatka z curry, 692
 Sałatka z czerwonej kapusty, 376
 Sałatka ze słonecznikiem, 359
 Sałatka z fasolki szparagowej, 373
 Sałatka z filetów rybnych, 372
 Sałatka zielona –
 mocno karbowana, 356
 Sałatka ziemniaczana, 357
 Sałatka ziemniaczana na ciepło, 379
 Sałatka ziemniaczana
 z brokułami i papryką, 367
 Sałatka z indyka z malinami, 373
 Sałatka z jajek, 356
 Sałatka z jajkiem i szczypiorkiem, 366
 Sałatka z jajkiem i wędliną, 367
 Sałatka z kalafiora, 371
 Sałatka z kapusty pekińskiej I, 377
 Sałatka z kapusty pekińskiej II, 377
 Sałatka z kapusty pekińskiej III, 378
 Sałatka z kapusty pekińskiej IV, 378
 Sałatka z kukurydzą i tuńczykiem, 353
 Sałatka z kukurydzy, 353
 Sałatka z kurczaka , 370
 Sałatka z kurczaka,
 z pieczarkami i porem, 370
 Sałatka z kurczakiem, 352
 Sałatka z kurczakiem i orzechami, 371
 Sałatka z łososiem, 356
 Sałatka z makaronem jak ryż, 372
 Sałatka z makaronem „literki”, 375
 Sałatka z marchewki, 364
 Sałatka z marynowanymi grzybami, 352
 Sałatka z mięsem drobiowym, 355
 Sałatka z ogórków, 692
 Sałatka z oscypka, 361
 Sałatka z papryki, 360
 Sałatka z pieczarek, 354
 Sałatka z pieczarek
 i fasolki konserwowej, 355
 Sałatka z pomidorów
 z gotowanymi jajkami i ogórkiem, 375
 Sałatka z pomidorów
 z orzechami włoskimi, 375
 Sałatka z ryżem, 373
 Sałatka z ryżem i kurczakiem, 366
 Sałatka z ryżu I, 374
 Sałatka z ryżu II, 374
 Sałatka z ryżu III, 374
 Sałatka z ryżu – wiosenna, 374
 Sałatka z selerem i szynką, 371
 Sałatka z soi, 362
 Sałatka z sosem chrzanowym, 363
 Sałatka z tuńczyka I, 362
 Sałatka z tuńczyka II , 362
 Sałatka
 z tuńczyka III, 363
 Sałatka z tuńczyka i śledzi, 363
 Sałatka z wędzonej ryby, 361
 Sałatka z wędzonym kurczakiem, 355
 Sałatka z winogronami, 375
 Sałatka z zielonego ogórka, 365
 Sałatka z zielonego ogórka, 382
 Sałatka żydowska, 365
 Sandacz faszerowany karpem, 293
 Sandacz po turawsku, 311
 Sandacz smażony, 311
 Sandacz w sosie
 koperkowo-serowym, 310
 Sandacz z orzechami, 310
 Sandacz z rusztu, 288
 Sarnina z warzywami, 181
 Schab faszerowany kaszanką, 204
 Schab gajowego, 204
 Schab na surowo, 205
 Schabowe z szynką, 205
 Schab pieczony z dzika , 184
 Schab pieczony ze śliwkami, 216
 Schab w galarecie, 209
 Schab wieprzowy pieczony, 199
 Schab wieprzowy po śląsku, 203
 Schab w musztardzie, 216
 Schab w sosie pieprzowym, 203
 Schab w sosie winnym, 217
 Schab zapiekany z pieczarkami, 209
 Schab ze śliwką lub morelą, 209
 Schab z figami, 204
 Schab z jarzynami, 206
 Seler z szynką, 344
 Serek kakaowy, 547
 Serek waniliowy, 548
 Ser na zimno, 505
 Sernik, 500
 Sernik bez ciasta, 500
 Sernik bez pieczenia, 509
 Sernik dietetyczny z rodzynkami, 511
 Sernik domowy, 489
 Sernik Dunkana, 492
 Sernik Edzia, 493
 Sernik gotowany, 508
 Sernik kakaowy, 510
 Sernik kapłański, 492
 Sernik kasztelański, 511
 Sernik kochanej Mamy, 495
 Sernik kokosowy, 509
 Sernik „lekki puszek”, 499
 Sernik „lza”, 509
 Sernik malinowy na zimno, 507
 Sernik Maryli , 498
 Sernik migdałowo-miodowy, 491
 Sernik migdałowo-miodowy
 na maślanie, 493
 Sernik mojej Mamy, 495
 Sernik mozaika (na zimno), 506
 Sernik na kruchym spodzie
 z kruszonką, 491
 Sernik na mleku, 505
 Sernik na zimno, 506
 Sernik niemiecki, 505
 Sernik „pianka”, 499
 Sernik staropolski z żurawiną, 490
 Sernik w cieście miodowym, 496
 Sernik wiedeński, 496
 Sernik wiosenny, 500
 Sernik z brzoskwiniami, 501
 Sernik z brzoskwiniami, 504
 Sernik z brzoskwiniami i pianą, 502
 Sernik z czarnym ciastem, 498
 Sernik z czekoladą, 498
 Sernik ze śliwkami, 497
 Sernik z kokosem i brzoskwiniami, 501
 Sernik złota rosa, 497
 Sernik z makiem i bakaliami, 504
 Sernik z mandarynkami, 502
 Sernik z marchewką, 729
 Sernik z migdałami i budyniem, 503
 Sernik z nutą piernikową, 492
 Sernik z pianką, 499
 Sernik z rosą, 497
 Sernik z sosem malinowym, 503
 Sernik z trzech serów, 510
 Sernik z wiśniami, 490
 Serowa z grzankami, 57
 Serowiec z mlekiem (sernik z rosą), 507
 Ser smażony z kminkiem, 18
 Ser żółty, 718
 Sezamówki, 617
 Skrzydelka w marynacie curry, 151
 Skrzydelka w orzechowej panierce, 151
 Skubaniec teściowej, 136
 Słodka nutella, 661
 Słodkie rogaliki Danusi, 578
 Słodkie wspomnienie lata, 565
 Słodko-kwaśne żeberka, 220
 Smaczna sałatka, 371
 Smalec chłopski, 16
 Smalec myśliwski z dzika, 178
 Smalec ze skwarkami, 17
 Smalec ziołowy, 17
 Smalec z jabłkiem, 17

Smalec z jabłkiem i cebulą, 17
 Smalec z majerankiem, 18
 Smażone pierożki z mięsem, 82
 Smorodina kresowa, 635
 Soczyste szaszłyki, 289
 Sok aroniowy, 714
 Sok borówkowy, 714
 Sok malinowy I, 713
 Sok malinowy II, 713
 Sok z czarnej porzeczki, 713
 Sok z pomidorów, 714
 Sok z poziomek
 prześlicznie pachnący, 714
 Sos biały do smażonych ryb, 268
 Sos chrzanowy na gorąco, 266
 Sos do cepelinów, 268
 Sos do owoców krajanych, 272
 Sos grzybowy, 267
 Sos kwaśny, 269
 Sos Moussellini, 267
 Sos myśliwski, 267
 Sos pieczarkowy, 269
 Sos pieczarkowy luksusowy, 270
 Sos pieczarkowy na gorąco, 270
 Sos pomidorowy, 269
 Sos pomidorowy wykwintny, 271
 Sos pomidorowy z cebulą, 269
 Sos pomidorowy z czosnkiem, 270
 Sos serowy z boczkiem, 266
 Sos staropolski ze świeżych grzybów, 271
 Sos staropolski z grzybów suszonych, 271
 Sos śmietanowy na gorąco, 271
 Sos z grzybów suszonych, 268
 Sos z grzybów świeżych, 267
 Sos z pomidorów, 270
 Spritz-Gebäck, 582
 Staropolska nalewka
 na owocach czarnego bzu II, 724
 Staropolski pasztet z zająca, 259
 Steki wieprzowe z cebulą, 212
 Steki w marynacie, 249
 Steki w sosie winnym, 248
 Stek w sosie pieprzowym, 250
 Strogonoff z parówek, 282
 Strucla marcepanowa
 lub orzechowa, 451
 Strucla z dżemem, 451
 Suflet gruszkowy, 571
 Suflet serowy z jabłkami, 570
 Suflet wiśniowy, 570
 Surowa marchewka z chrzanem, 381
 Surówka „bomba witaminowa”, 391
 Surówka-salatka
 z czerwonej kapusty do mięsa, 391
 Surówka „witaminka”, 381
 Surówka z białej kapusty I, 384
 Surówka z białej kapusty II, 384
 Surówka z białej kapusty III, 384
 Surówka z białej kapusty „jesienna”, 387

Surówka z białej kapusty
 z jabłkami, 387
 Surówka z białej kapusty
 z orzechami, 388
 Surówka z białej kapusty
 z wodą mineralną, 383
 Surówka z białej rzodkiewki, 387
 Surówka z cykorii i pora, 380
 Surówka z czerwoną fasolką, 388
 Surówka z dyni kolorowa, 388
 Surówka ze świeżych ogórków, 383
 Surówka z gotowanej kapusty, 381
 Surówka z jabłek i marchwi, 387
 Surówka z kalafiora „wiosenna”, 389
 Surówka z kalafiora
 „wykwintna”, 389
 Surówka z kalarepy, 380
 Surówka z kapusty białej z jabłkami, 383
 Surówka z kapusty białej
 z winogronami, 385
 Surówka z kapusty pekińskiej, 385
 Surówka z kapusty pekińskiej
 z cytrusami, 386
 Surówka z kapusty pekińskiej
 z jabłkiem, 386
 Surówka z kapusty pekińskiej z owocami,
 386
 Surówka z kapusty pekińskiej
 z porem, 385
 Surówka z kapusty włoskiej I, 388
 Surówka z kapusty włoskiej II, 391
 Surówka z karotki, 381
 Surówka z kiszzonej kapusty, 383
 Surówka z kwaszonych ogórków, 380
 Surówka z marchwi
 „delikatesowa”, 389
 Surówka z marchwi tartej, 390
 Surówka z marchwi „wytrawna”, 390
 Surówka z rzodkiewką, 392
 Surówka z rzodkiewki i twarogu, 390
 Surówka z selera z bakalią, 390
 Surówka z selera z chrzanem, 385
 Surówka z selera ze śliwkami, 391
 Sycąca sałatka z kurczakiem, 352
 Sypana szarlotka
 z sosem waniliowym, 480
 Syrop czosnkowy, 722
 Syrop na grypę żołądkową, 722
 Syrop na kaszel, 723
 Syrop z cebuli i miodu, 722
 Syrop z chrzanu
 i buraków na kaszel, 722
 Syrop z kwiatów czarnego bzu, 721
 Szachownica, 540
 Szarlotka cioci Grażyny, 478
 Szarlotka delikatesowa, 484
 Szarlotka I, 479
 Szarlotka II, 479
 Szarlotka królewska, 481
 Szarlotka miodowa, 481
 Szarlotka Pani Violi, 478

Szarlotka „sypana”, 483
 Szarlotka Wandy, 478
 Szarlotka z jabłkami, 479
 Szarpane kotlety z kury, 136
 Szaszłyki drobiowe, 170
 Szaszłyki słodko-pikantne, 290
 Szaszłyki z kurczaka, 288
 Szaszłyki z ziemniakami, 289
 Szczupak faszerowany, 293
 Szczupak na sosie
 ogórkowo-koperkowym, 308
 Szyncełki mielone, 218
 Szyncełki rybne, 306
 Szyncełki w sosie curry, 219
 Szyncełki wiedeńskie, 127
 Szynceł w śmietanie
 zapiekany w piekarniku, 207
 Szynceł z sosem myśliwskim, 124
 Szpajza cytrynowa-krem I, 558
 Szpajza cytrynowa-krem II, 559
 Szpajza czekoladowa –
 sposób na poprawę samopoczucia, 559
 Szpajza kakaowa, 559
 Szpajza z bakalią, 559
 Szpinak na zimę, 703
 Szpinak po polsku, 325
 Sztufada wołowa, 238
 Sztuka mięsa w sosie chrzanowym, 244
 Sztuka mięsa z dzika, 176
 Sztuka mięsa z marchewką, 245
 Szybkie pączki, 602
 Szynka parzona, 686
 Szynka po myśliwsku, 223
 Szynka wieprzowa
 w całości faszerowana boczkiem, 223
 Szynka z dzika w całości
 faszerowana boczkiem, 179
 Szynka z dzika z bakalią, 180
 Szynka z kiszoną kapustą, 223
 Szynka z sosem
 jabłkowo-romarynowym, 222

Ś

Śląska mocza, 668
 Śląskie krokiety smaczne i pożywne, 345
 Śląski kogut (kokot), 153
 Śledzie na ciepło, 313
 Śledzie „na odważnie”, 315
 Śledzie pod pierzynką I, 318
 Śledzie pod pierzynką II, 318
 Śledzie po wileńsku, 319
 Śledzie w kożuszku, 312
 Śledzie w oleju z estragonem, 314
 Śledzie w sosie
 jogurtowo-majonezowym, 314
 Śledzie w sosie
 musztardowo-koperkowym, 316
 Śledzie w sosie musztardowym, 316
 Śledzie w sosie pomidorowym, 319
 Śledzie w zalewie, 315

Śledzie z czosnkiem i majerankiem, 316
 Śledzie z grzybami, 317
 Śledzie z grzybkami, 317
 Śledzie zielone opiekane w zalewie
 cebulowo-octowej, 315
 Śledzie z majerankiem, 314
 Śledzie z musztardą francuską, 312
 Śledzie z suszonymi grzybami, 317
 Śledzie z suszonymi śliwkami
 i migdałami, 315
 Śledziki zawijane z sałatką jarzynową
 i sosem słodko-kwaśnym, 319
 Śledź „na czerwono” z rodzynkami, 312
 Śledź po cygańsku, 316
 Śledź po litewsku, 314
 Śledź solony w oliwie (oleju), 319
 Śledź w sosie śliwkowym, 313
 Śledź w suszonych grzybach
 z sałatką z białych jarzyn, 317
 Śledź z jabłkami w śmietanie, 319
 Ślimaczki ziemniaczane na waflu, 345
 Śliwki marynowane, 689
 Śliwki w occie, 689
 Śliwowica, 638
 Śliwowica wyborna, 638
 Śliwowica z różnych śliwek, 639
 Śmietankowiec, 532
 Śmietanowe serce, 449
 „Śmietnik”, 519
 Śniadaniowa roladka, 18
 Świąteczne bułeczki, 615
 Świąteczne pierniczki, 586
 Świąteczny indyk z jabłkami, 163
 Świderki zapiekane z warzywami, 114

T

Tania zapiekanka, 286
 Tanie ciastka orzechowe, 585
 Tarta cytrynowa, 411
 Tarta jagodowa
 z budyniowym kremem, 411
 Tarta z czereśniami, 410
 Tarta ze śliwkami
 i posypką migdałową, 410
 Tarta z porami, 409
 Tarta z serem i szpinakiem, 409
 Tarta z ziemniakami, 409
 Tatar wołowy
 (lub z jelenia – najlepszy z tatarów), 246
 Tatar z łososia I, 19
 Tatar z łososia II, 19
 Tatar z polędwicy wołowej, 245
 Tomboliki rybne
 (galaretki degustacyjne), 295
 Torcik makowy, 447
 Tort biskoptowo-orzechowy, 445
 Tort cappuccino I, 445
 Tort cappuccino II, 446
 Tort chlebowy, 623
 Tort jabłkowo-śmietanowy, 443

Tort Joanny, 443
 Tort kawowo-śmietankowy, 448
 Tort makowy, 449
 Tort malinowy, 440
 Tort miętowy, 440
 Tort nugatowo-orzechowy, 450
 Tort orzechowy I, 442
 Tort orzechowy II, 442
 Tort orzechowy
 z ajerkoniakiem, 441
 Tort orzechowy z masą śliwkową, 443
 Tort pomarańczowo-jabłkowy, 448
 Tort Raffaello, 446
 Tort śmietanowy „Lidka”, 441
 Tort śmietanowy z rabarbarem, 441
 Tort urodzinowy, 438
 Tort z bitej śmietany, 440
 Tort z jabłkami i bitą śmietaną, 444
 Tort z makiem, 444
 Tort z płatków kukurydzianych, 446
 Tosty ziemniaczane, 333
 Tradycyjna szarlotka
 z kolorową pianką, 484
 Tradycyjne pyzy cebulowe, 95
 Tradycyjny piernik świąteczny, 471
 Trufle, 548
 Truskawkowa fantazja, 410
 Tuńczyk na groszku, 300
 Tuńczykowe dyski, 305
 Tuńczyk w sosie królewskim, 301
 Twarożek do ziemniaków, 19

U

Ucierane ciasto z jabłkami
 i orzechami, 476
 Udka indyjskie z imbirem, 731
 Udka pod cebulką, 141
 Udka w serowej panierce, 141
 Udka z kurczaka w papryce, 143
 Udka z miodem, 143
 Udka z papryką, 169
 Udka z kurczaka „Halali”, 289
 Udziec z dzika pieczony, 174
 Usmażone
 kotlety
 z kurczaka, 137
 Uszka z grzybami, 667

W

Waniliowe duety
 z masą budyniową i bitą śmietaną, 603
 Warchlak na słodko
 à la Radziwiłł, 173
 Warkocze i rogaliki, 609
 Warstwowa sałatka z boczkiem, 360
 Warzywne pikle, 704
 Wątróbka, 168
 Wątróbka cielęca smażona
 z pieczarkami, 126

Wątróbka drobiowa z cebulą, 168
 Wątróbka drobiowa z jabłkiem, 168
 Wątróbka drobiowa z ryżem, 167
 Wątróbka duszona
 w sosie musztardowym, 169
 Wątróbka luksusowa, 229
 Wątróbka w czerwonym winie, 229
 Wątróbka z drobiu smażona, 168
 Wątróbka z dzika po myśliwsku, 176
 Wątróbki królicze z jabłkiem
 i majerankiem, 183
 Wątróbkowy tort, 230
 Wedel przekładany, 520
 Wegańska fasolka po bretońsku, 326
 Weihnachtstollen, 529
 Węgierski paprykarz, 326
 Wiatraczki na zapusty, 602
 Wiejskie jedzenie, 119
 Wielkopiątkowa z soczewicy, 66
 Wieniec drożdżowy, 610
 Wieniec frankfurcki, 526
 Wieprzowina na dziko, 192
 Wieprzowina z dynią, 216
 Wieprzowina ze śliwkami, 216
 Wieżyczki cytrynowe
 przekładane truskawkami, 603
 Wigilijna zupa grzybowa, 670
 Wigilijne łazanki, 667
 Winogrona w sosie jogurtowym, 551
 Wino z liści aloesu, 721
 Wiśniak myśliwski, 653
 Wiśniowa na trzy sposoby, 640
 Wiśniowiec, 521
 Wiśniówka I, 639
 Wiśniówka II, 639
 Wiśniówka z miętą, 640
 Witrażyki na święta, 590
 Wkładka orzechowa, 439
 Wodzionka I, 37
 Wodzionka II, 37
 Wołok, 268
 Wołowina kurkami i pomidorami, 239
 Wołowina po myśliwsku, 235
 Wołowina w sosie grzybowym, 247
 Wołowina z grzybami i groszkiem
Sposób przyrządzenia, 241
 Wódka cynamonowa, 661
 Wódka o smaku karmelowym, 659
 Wódka weselna, 660
 Wódka z młodych pędów
 jodły lub sosny, 660
 „Wschód słońca”, 662
 Wstążki z domowym sosem pesto, 102
 Wuzetka, 515
 Wuzetka inaczej – z nadzieniem
 z „ptasiego mleka”, 516
 Wykwintna zupa krem z bani (dyni), 32
 Wykwintny sernik niedzielny, 508
 Wyśmienity chrust, 598

Wytrawna nalewka
na listkach czarnej porzeczki, 635
Wywar z grzybów, 74
Wywar z mięsa, 73

Z

Zachód Słońca, 522
Zacierki, 80
Zając po polsku w śmietanie, 177
Zając w śmietanie, 182
Zalewa do kapusty, 690
Zalewa do ogórków, 690
Zalewajka, 73
Zalewajka grzybowa, 73
Zapiekane mielone z piersiami, 135
Zapiekane piersi, 135
Zapiekane piersi z kurczaka
z pieczarkami, 155
Zapiekane zrazy wieprzowe, 220
Zapiekanka chłopska, 286
Zapiekanka gospodyni, 341
Zapiekanka kalafiorowa, 342
Zapiekanka kartoflana, 347
Zapiekanka makaronowa
z pomidorowym sosem, 118
Zapiekanka mięsno-ziemniaczana, 285
Zapiekanka ze schabu, 200
Zapiekanka ziemniaczana
z grzybami i kapustą, 347
Zapiekanka z kalafiozem, 341
Zapiekanka z kapusty
z ziemniakami i grzybami, 342
Zapiekanka z makaronem, 285
Zapiekanka z makaronu, 285
Zapiekanka z mięsa mielonego, 214
Zapiekanka z szynką, 286
Zapiekanka z szynką i pomidorami, 342
Zapiekanka z tostami i serem, 340
Zawijańce na zielono, 111
Zdrowa sałatka, 369
Zebra, 521
Zielone naleśniki, 111
Zielone śledzie, 313
Zielony chłodnik
ogórkowo-koperkowy, 25
Ziemniaki duszone z pieczarkami, 333
Ziemniaki smażone z warzywami, 280
Ziemniaki zapiekane z mięsem, 280
Ziemniaki z kapustą kiszoną, 281
Zimne nóżki, 167
Zimowa zapiekanka z mięsa,
kapusty i ziemniaków, 287
Ziołowy specjał z jabłkami, 205
Zrazy bite pod cebulą, 249
Zrazy staroświeckie, 219
Zrazy z dzika, 181
Zrazy z mortadellą i serem, 220
Zupa Asi, 39
Zupa borowikowa z sandaczem, 40
Zupa budyniowa z herbatnikami, 29

Zupa cebulowa, 63
Zupa cebulowa – krem, 31
Zupa cebulowa z pomidorami, 62
Zupa chrzanowa, 69
Zupa cygańska, 63
Zupa cytrynowa, 30
Zupa czekoladowa, 29
Zupa czekoladowa z herbatnikami, 30
Zupa czosnkowa, 38
Zupa fasolowa, 49
Zupa fasolowa z zacierkami, 58
Zupa grochowa I, 63
Zupa grochowa II, 64
Zupa grochowa z ziemniakami, 56
Zupa grysikowa, 44
Zupa grzybowa I, 68
Zupa grzybowa II, 69
Zupa grzybowa z kielbasą, 69
Zupa gulaszowa I, 57
Zupa gulaszowa II, 57
Zupa gulaszowa III, 58
Zupa gulaszowa wołowa, 56
Zupa jabłkowa, 74
Zupa jarzynowa, 59
Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą, 60
Zupa jarzynowa
z grochem i soczewicą, 59
Zupa jarzynowa z grzankami, 60
Zupa jarzynowa
z kukurydzą i groszkiem, 59
Zupa jarzynowa z pieczarkami, 60
Zupa jesienna, 51
Zupa jeżdźca, 71
Zupa kalafiorowa, 62
Zupa kalafiorowa z kurczakiem, 61
Zupa kminkowa dla amatorów, 39
Zupa koperkowa, 62
Zupa – krem pomidorowy, 34
Zupa – krem szczawiowy, 34
Zupa – krem z brokułów II, 31
Zupa krem z cukinii, 35
Zupa krem z cukinii z grzankami, 36
Zupa krem z czerwonej papryki, 35
Zupa – krem ze szpinakiem, 31
Zupa krem ze świeżych ogórków, 35
Zupa mięsna z boczkiem, 50
Zupa mleczna z dyniowatych
(dyni, cukinii, lub kabaczka), 38
Zupa mleczna z kluskami, 72
Zupa mleczna z makaronem, 72
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, 72
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, 72
Zupa na słodko
na chłodne dni (dietetyczna), 736
Zupa ogonowa, 51
Zupa ogórkowa I, 42
Zupa ogórkowa II, 56
Zupa owocowa dietetyczna, 735
Zupa paprykowa, 39

Zupa pieczarkowa
dla diabetyków, 735
Zupa piernikowa, 672
Zupa pomidorowa, 53
Zupa purée z marchwi, 33
Zupa rybna jak rosół, 40
Zupa rybna wigilijna, 669
Zupa serowa z pulpecikami, 71
Zupa serowo-cebulowa, 73
Zupa szczawiowa, 64
Zupa szpinakowa, 64
Zupa szpinakowa z jajkiem, 65
Zupa śmietankowa, 70
Zupa warzywna, 52
Zupa warzywna z grzankami, 52
Zupa warzywna z pulpecikami, 736
Zupa wigilijna z karpia, 669
Zupa z białej kapusty,
sprzyjająca odchudzaniu, 736
Zupa z brokułów, 38
Zupa z brukselki z serem topionym, 52
Zupa z brukwi, 57
Zupa z ciecierzycy, 65
Zupa z cukinii, 37
Zupa z czarnych jagód, 74
Zupa z dyni, 38
Zupa z dziczyzny, 71
Zupa z fasolki konserwowej, 49
Zupa z głów karpia (wigilijna), 669
Zupa ziemniaczana, 48
Zupa ziołowa, 68
Zupa z kurczakiem i ryżem, 50
Zupa z młodej kapusty, 72
Zupa z porów, 49
Zwijaniec, 540

Ż

Żeberka, 213
Żeberka duszone, 231
Żeberka duszone na winie, 231
Żeberka jagnięce pieczone
w sosie musztardowym, 187
Żeberka w kapuście, 230
Żeberka z dzika duszone, 175
Żeberka z dzika
w kapuście kwaszonej, 178
„Żołądek”, 543
Żołądk drobiowe
w sosie koperkowym, 170
Żurawinówka I, 633
Żurawinówka II, 633
Żurek namysłowski, 52
Żurek po staropolsku
(wielkanocny), 680
Żurek szlachecki, 45
Żurek śląski I, 45
Żurek śląski II, 53
Żurek z jajkiem i kielbasą, 45
Żytni chleb orzechowy, 619

Kołocz śląski / Kołacz śląski



Kształt ciasta i składniki na ciasto podane według Rozporządzenia Rady (WE) Nr 510/2006. „Kołocz śląski” lub „kołacz śląski” ma kształt prostokątny o wysokości ok. 3,5 cm ($\pm 0,5$ cm). Masa „kołacza śląskiego” o wymiarach 40 x 60 cm (± 5 cm) wynosi ok. 5 – 6 kg.

Kołocz śląski to obrzędowe ciasto drożdżowe z nadzieniem, którym obdarowuje się rodzinę i znajomych uczestniczących w uroczystościach weselnych, komunijnych i innych świątecznych okazjach na Śląsku. Ciasto zwane jest kołoczem jako, że pierwotnie nadawano mu kształt koła, obecnie piecze się go na dużych prostokątnych blachach. Kołocz może być tylko z posypką, ale najsmaczniejsze są kołocze z nadzieniem makowym, serowym lub jabłkowym.

Kołocz śląski jest tradycyjnym produktem na Opolszczyźnie wpisanym na Listę Produktów Tradycyjnych w 2007 r. prowadzoną przez Ministra Rolnictwa, a w dniu 22 lipca 2011r. w dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej rozporządzeniem Komisji został zarejestrowany jako produkt posiadający Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Przykładowy przepis na ciasto domowe

Do 0,5 szklanki letniego mleka rozkruszyć 40 g drożdży, dodać 1 łyżeczkę cukru i lekko posypać po wierzchu mąką, przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Do miski wsypać 500 g mąki pszennej, 120 g cukru, szczyptę soli, 2 całe jajka i 2 żółtka. Wlać wyrośnięty roztwór z drożdży i rozmieszać. W rondelku roztopić 155 g masła i schłodzić przez dolanie 100 ml zimnego mleka. Roztopiony tłuszcz wlać do miski. Składniki wyrabiać tak długo, aż ciasto będzie odchodzić od ręki i miski. W razie potrzeby dodać trochę mąki. Posypać ciasto mąką, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 2-3 godziny do wyrośnięcia.

Ciasto na posypkę

Do 300 g mąki pszennej dodać 150 g cukru, 150 g masła i cukier waniliowy do smaku. Składniki dobrze wyrobić i zrobić kulkę. Ciasto nie może się rozsypywać. Masę serową przygotować ugniatając 650 g przetartego sera z 2 żółtkami i 8 łyżkami cukru. Na koniec dodać pianę z 2 białek i wcześniej sparzone rodzyнки. Posmarować formę tłuszczem. Wyrośnięte ciasto rozwałkować, wyłożyć na blachę i nałożyć masę. Można również podzielić ciasto na 2 części, pierwszą część rozwałkować do wielkości blachy, położyć na blachę, następnie wyłożyć masę serową i nałożyć rozwałkowaną drugą część. W dalszej kolejności formować i przyklejać na wierzch kawałki ręcznie rwanej posypki. Do nagrzanego do 200 stopni piekarnika włożyć przygotowane ciasto i piec około 30 minut. Po przestygnięciu kołocz posypać cukrem pudrem.

Składniki na ciasto drożdżowe

- mąka pszenna 0,70–0,90 kg
- mleko 0,30–0,50 l
- cukier 0,10–0,30 kg
- drożdże 0,04–0,06 kg
- jaja 0,10–0,30 kg
- sól
- masło 0,10–0,30 kg (dopuszcza się zastąpienie 25 % masła margaryną o zawartości tłuszczu co najmniej 70 %)

Masa serowa

- ser biały twaróg półtłusty 2,4–2,6 kg
- żółtko z jaj kurzych 0,22–0,26 kg
- cukier 0,40–0,60 kg
- aromat – skórka z 1 cytryny
- masło 0,10–0,30 kg

Dopuszczą się dodatki

- rodzyńki 0,09–0,11 kg
- budyń śmietankowy lub waniliowy 0,09–0,11 kg

Masa makowa

- mak niebieski 1,4–1,6 kg
- cukier 0,40–0,60 kg
- masa jajowa 0,10–0,30 kg
- masło 0,10–0,30 kg
- woda 0,40–0,60 l
- aromat migdałowy

Dopuszczą się dodatki

- rodzynek 0,09–0,11 kg lub migdałów 0,09–0,11 kg lub orzechów 0,09–0,11 kg lub okruszków z biszkoptów 0,30–0,50 kg.

Masa jabłkowa

- jabłka prażone 2,80–3,20 kg
- cukier 0,25–0,4 kg

Dopuszczą się dodatki

- cynamonu, budyniu waniliowego 0,15–0,25 kg lub bułki tartej 0,15–0,25 kg

Posypka – kruszonka

- masło 0,35–0,45 kg
- mąka pszenna 0,70–0,90 kg
- cukier 0,35–0,45 kg
- cukier waniliowy



Pierogi ruskie ze śmietaną



Rolada wołowa, kluski śląskie, modra kapusta



Pulpeciki w sosie pomidorowym



Pieczone pałki z kurczaka



Obiad śląski w wersji weselnej



Królik w śmietanie



Karczek gotowany w ziołach



Karczek pieczony z boczkiem



Śląskie niebo



Kotlety devolay



Stek wołowy



Zapiekanka z makaronem



Kotlety schabowe



Placki kartoflane



Pieczeń wieprzowa



Pieczona kaczka



Buchty - kluski na parze



Knedle ze śliwkami



Półmisek mięs pieczonych



Kurczak ze szpinakiem



Pyzy z mięsem



Gulasz wieprzowy



Pańczkraut z żeberkami



Modra kapusta



Buraczki z kapustą



Salatka kartoflana (Kartoffelsalat)



Surówka z kapusty



Buraczki z papryką



Surówka z kapusty pekińskiej



Salatka z kalarepy



Surówka z dodatkiem ziarenek słonecznika



Tatar wołowy



Sałatka ryżowa



Chleb z ziarnami – Chleb gogoliński



Sałatka z makaronem



Zimna płyta



Pstrąg pieczony



Salceson ozorkowy – Presswurst ozorkowy



Paszтет grubomielony – Leberwurs grubomielony



Galareta z kurczaka



Rosół z makaronem



Pieczeń rzymska



Wątrobianka – Leberwurst drobnomielony



Kluski śląskie



Śledzie marynowane



Ciemny sos do klusek śląskich i ziemniaków



Śliszki



Biszkopt z kremem



Barszcz czerwony z uszkami



Zupa grochowa



Wodzionka



Warmuszka



Makaron domowy



Żurek śląski



Żurek



Zupa pomidorowa z ryżem



Mołcka – potrawa wigilijna



Makówki wigilijne



Makówki



Kołocz śląski



Babka cytrynowa



Tort orzechowy z ajerkoniakiem



Anyżki



Kretowina



Babka piaskowa



Sernik pianka



Pączki z nadzieniem



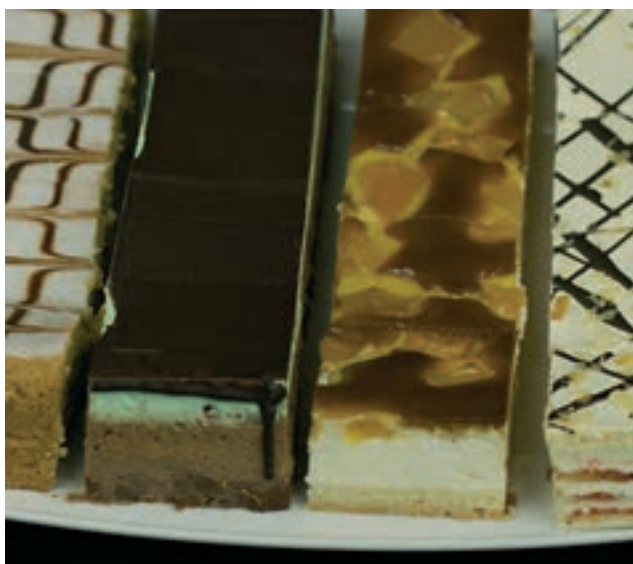
Krajanki



Kołocz śląski z makiem, serem i jabłkami



Rogaliki drożdżowe



Półmisek ciast



Półmisek z owocami na deser

Spis treści

PRZEDMOWA	3	Pasztesy i klopsy	251
WSTĘP	5	Majonezy i sosy	261
Leksykon kulinarny	7	1. Majonezy 263	
Przekąski	9	2. Purée.....264	
1. Galarety 11		3. Sosy ciepłe 266	
2. Masła i pasty do kanapek 12		4. Sosy owocowe 272	
3. Pasty 12		Potrawy półmiesne	273
4. Smalce.....16		1. Potrawy z warzyw i mięsa.....275	
5. Inne przekąski 18		2. Zapiekanki 285	
Zupy i kremy	21	3. Potrawy z grilla 288	
2. Kremy 30		Potrawy rybne	291
3. Zupy i wywary mięsne i warzywne 37		1. Ryby faszerowane 293	
4. Zupy owocowe.....74		2. Ryby gotowane 294	
5. Dodatki do zup.....75		3. Ryby pieczone 298	
Potrawy z mąki (makarony), ziemniaków, kaszy i ryżu	77	4. Ryby smażone 303	
Potrawy z cielęciny	121	5. Śledzie.....312	
Potrawy z drobiu	129	6. Inne dania rybne 320	
Potrawy z dziczyzny	171	Potrawy z warzyw gotowanych i zapiekanych	321
Potrawy z jagnięciny i koźlęcia	185	Potrawy z warzyw – sałatki, surówki	349
Potrawy z wieprzowiny	189	Potrawy z grzybów	393
Potrawy z wołowiny	233	Potrawy z jajek	401
		Tarty i pizze	407
		1. Tarty 409	
		2. Pizze 412	

Ciasta	415	Potrawy wigilijno-bożonarodzeniowe	663
1. Przepisy podstawowe	417	Potrawy na Wielkanoc	673
2. Babki i keksy	422	Domowy wyrób wędlin	681
3. Biskopki i torty	428	Domowe przetwory	687
4. Ciasta drożdżowe	451	1. Przetwory z owoców	689
5. Ciasta orzechowe	458	2. Przetwory z warzyw	690
6. Ciasta owocowe	461	3. Dżemy	705
7. Ciasta piernikowe	470	4. Konfitury, powidła, musy i marmolady	708
8. Ciasta z jabłkami	476	5. Soki, kompoty i napoje	713
9. Makowce	485	6. Galaretki	716
10. Serniki	489	7. Inne	716
11. Inne ciasta	512	Domowe lekarstwa	719
Desery	545	Diabetyzm	727
1. Budynie, cukierki, czekolady	547	1. Ciasta	729
2. Desery	550	2. Ciastka	730
3. Desery owocowe – salatkę	565	3. Desery	730
4. Desery z alkoholem	566	4. Dania mięsne	731
5. Koktajle	568	5. Dania rybne	733
6. Suflety i gofry	570	6. Dania warzywne	734
Ciastka i inne słodkości	573	7. Salatkę	735
1. Ciastka	575	8. Zupy	735
2. Pączki, oponki, faworki, ptysie, eklery	597	9. Inne dania	737
3. Inne ciastka na ciepło	604	Przepis na Kołocz Śląski	753
Wypieki drożdżowe i pieczywo niedrożdżowe	607	Galeria gotowych potraw	754
1. Wypieki drożdżowe	609	Biogram	768
2. Inne chleby i bułki niedrożdżowe	622		
Nalewki i inne napoje alkoholowe	625		
1. Nalewki	627		
2. Likier	654		
3. Inne trunki	659		

Ks. prof. dr hab. Andrzej Hanich, urodzony 12.05.1951 r. w Opolu, święcenia kapłańskie – 18.05.1975 r. w Opolu. W latach 1975–1977 wikariusz parafii św. Wawrzyńca w Strzelcach Opolskich. W latach 1977–2000 notariusz opolskiej Kurii Diecezjalnej i sekretarz biskupa opolskiego A. Nossola, od 1993 r. w randze radcy Kurii Diecezjalnej w Opolu, wyróżniony przez Stolicę Apostolską tytułem kapelana Jego Świątobliwości (2003 r.). Od 18.03.2007 r. proboszcz parafii w Prószkowie k. Opola.

W latach 1994–2003 organizator instytucji radia diecezjalnego, również budowniczy gmachu rozgłośni (Opole, ul. Koraszewskiego 7–9) oraz twórca sieci radiowych nadajników, a następnie pierwszy dyrektor Diecezjalnego Radia „Góra św. Anny”, a po zmianie nazwy rozgłośni w 1998 r. – dyrektor Radia „PLUS” Opole.

Inicjator i organizator społecznej akcji budowy pierwszego na Śląsku Opolskim pomnika Papieża Jana Pawła II na Górze św. Anny (odsłoniętego 25.06.2000 r. z okazji jubileuszu 2000-lecia chrześcijaństwa) jako wotum Opolszczyzny za pobyt Ojca św. na Górze św. Anny w dniu 21.06.1983 r.

Studia w Wyższym Seminarium Duchownym w Nysie – Opolu (1969–1975), magisterium z teologii na KUL (1976), studia licencjackie z teologii na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu (1977–1980), licencjat rzymski z teologii na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu (1980), studia doktoranckie w Instytucie Pastoralnym KUL (1980–1982), doktorat z teologii pastoralnej na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim 25.04.1991 r. na podstawie rozprawy pt. Ruch pielgrzymkowy na Górze św. Anny w latach 1945–1985, a habilitacja w zakresie historii Kościoła na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Opolskiego 18.02.2009 r. Od 1.04.2009 r. zatrudniony jako docent w PIN – Instytucie Śląskim w Opolu, a od 1.10.2010 r. na stanowisku profesora.

Autor prac zwartych: 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 egz.; 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 trylogii historycznej dotyczącej wojennych i bezpośrednio powojennych dziejów Kościoła katolickiego na Śląsku Opolskim: Czas przełomu. Kościół katolicki na Śląsku Opolskim w latach 1945–1946 (Opole 2008) – rozprawa habilitacyjna, Martyrologium duchowieństwa Śląska Opolskiego w latach II wojny światowej (Opole 2009), Dekanaty i parafie Administracji Apostolskiej Śląska Opolskiego w latach 1945–1946 (Opole 2009) oraz Ksiądz infułat Bolesław Kominek, pierwszy administrator apostolski Śląska Opolskiego (1945–1951) (Opole 2012).

Współautor i redaktor dalszych 10 pozycji książkowych (m.in. Ksiądz Bolesław Kominek. Wspomnienia i dokumenty pastoralne pierwszego administratora apostolskiego Śląska Opolskiego (1945–1951) (Opole 2012) i Źródła do dziejów Prószkowa / Quellen zur Geschichte von Proskau (Opole 2012), a ponadto autor 80 artykułów naukowych i popularnonaukowych opublikowanych w: „Studiach Śląskich” – roczniku naukowym Państwowego Instytutu Naukowego – Instytutu Śląskiego w Opolu, „Studiach Teologiczno-Historycznych Śląska Opolskiego” – roczniku naukowym Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, „Śląsku Opolskim” – kwartalniku Państwowego Instytutu Naukowego – Instytutu Śląskiego w Opolu, „Wiadomościach Urzędowych Diecezji Opolskiej” oraz w prasie katolickiej i regionalnej.

Wyróżniony przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego Kazimierza M. Ujazdowskiego (12.04.2007 r.) srebrną odznaką „Za Opiekę nad Zabytkami” (legitymacja nr 3580), a przez Marszałka Województwa Opolskiego Józefa Sebestę (6.06.2008 r.) odznaką honorową „Za Zasługi dla Województwa Opolskiego” (legitymacja nr 136/2008), a przez Katowicką i Opolską Izbę Gospodarczą „Złotym Laurem Umiejętności i Kompetencji” za rok 2011 w kategorii „Pro Publico Bono”, przyznawanym „autorytetom moralnym i najwybitniejszym reprezentantom nauki, oświaty, kultury i sztuki”.

[...] Książkę kucharską pt. „Opolszczyzna w wielu smakach. Skarby dziedzictwa kulinarnego. 2200 wypróbowanych i polecanych przepisów na przysmaki kuchni domowej”, opracowaną przez ks. dra hab. Andrzeja Hanicha, profesora w PIN – Instytucie Śląskim w Opolu, postrzegam jako ciekawy przykład monotematycznego „wykładu” zbiorowego o wielokulturowości Śląska Opolskiego i czytelnym wpływach obcych kultur. Redaktor pozyskał bowiem od wielu pasjonatów i mistrzów kuchni domowej imponującą liczbę 2200 receptur kulinarnych. Ta zbiorowa więc księga zdaje się świadczyć najlepiej o specyfice regionu: umożliwia bezpośredni ogląd kulinarnego kontekstu kultury jego mieszkańców, a konkretnie dowodzi nie tylko konserwatyzmu i stabilności trwałych związków z pierwotnym dziedzictwem kulturowym, ale i kontaminacji, przenikania, wpływów kultur obcych, współczesnej kultury konsumpcyjnej. Czytelnik otrzymuje trudny do przecenienia kulinarny materiał komparatystyczny, który cechują: odrębność oraz charakterystyczna autonomia narodowa i etniczna z jednej strony, a z drugiej – przykłady współczesnej symbiozy i unifikacji kulturowej przepisów konkretnych potraw. Owych „wiele smaków” Opolszczyzny niesie ze sobą nie tylko pożytki konsumpcyjne, ale szeroko rozumiane walory społeczne, integracyjne, edukacyjne, poznawcze, także reklamowe, promujące nasz region właśnie poprzez stół zastawiony „wieloma smakami”. Jak wiadomo, poradnik kulinarny należy do literatury użytkowej, której celem jest dydaktyzm i utylitaryzm. Można więc postrzegać ten poradnik jako ciekawy podręcznik, który zarazem i poucza, i kształtuje poglądy oraz upodobania odbiorców. Ekspozowane tu przeze mnie owe wielokulturowe walory tradycyjnej i współczesnej „kuchni domowej” mieszkańców współczesnego Śląska Opolskiego za sprawą ks. Hanicha i jego tak pomyślanej książki kucharskiej oceniam w kategoriach pionierskości. [...]

Opracowana przez ks. prof. Andrzeja Hanicha praca o wielokulturowych „skarbach dziedzictwa kulinarnego”, mimo wielu zmian, jakie zachodziły w kulinariach przez wieki, wielu obcych wpływów, ulegania modom etc., jednoznacznie dowodzi, że współczesna kuchnia śląska stanowi solidne podstawy tożsamości kulturowej jej rodzimych i napływowych mieszkańców. Współczesny stan kulinariów Opolszczyzny, jak wynika z poradnika ks. A. Hanicha, ciągle jeszcze dowodzi żywych odmienności kulturowych. [...]

Ten popularny poradnik dotyczy więc kulinarnego dziedzictwa kulturowego nie tylko rodzimych mieszkańców Śląska Opolskiego, ale i tych, którzy przybyli tu po drugiej wojnie światowej. Rzeczą tę wezmą więc do ręki nie tylko specjaliści i amatorzy dobrego jedzenia, ale przede wszystkim ci wszyscy miłośnicy, którzy interesują się historią i kulturą regionalną oraz jej popularyzacją, a dla badaczy kultury nie tylko kulinarnej stanowić będzie ona cenne źródło wiedzy o dawnej i współczesnej kulturze naszego regionu.

[Z recenzji prof. UO dr hab. Teresy Smolińskiej]



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Publikacja wykonana na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu III Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2007-2013: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi