



KRESOWE JADŁO

PRZEPISY KUCHNI LOKALNEJ



Unia Europejska



Gmina Lubaczów



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

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

Publikacja opracowana przez gminę Lubaczów

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020

KRESOWE JADŁO

PRZEPISY KUCHNI LOKALNEJ

Opracowanie redakcyjne

Urząd Gminy Lubaczów

Korekta

Małgorzata Kuźniar

Przepisy kulinarne

KGW Antoniki, KGW Bałaje, KGW Basznia Górna, KGW Budomierz, KGW Dąbrowa, KGW Futory, KGW Hurcze,
KGW Krowica Hołodowska, KGW Krowica Lasowa, KGW Krowica Sama, KGW Lisie Jamy, KGW Mokrzyca, KGW Opaka,
KGW Piastowo, KGW Podlesie, KGW Szczutków, KGW Tymce, KGW Wólka Krowicka, KGW Załuże

Potrawy, które zostały przygotowane według przepisów zamieszczonych w niniejszej publikacji, zgłoszono do konkursu kulinarnego „Kresowe Jadło”, zorganizowanego przez gminę Lubaczów w dniu 27.09.2020 r. w Kresowej Osadzie w Baszni Dolnej.

Fotografie

Tadeusz Poźniak (www.radeuszpozniak.pl), Dominik Matuła
Arch. Urzędu Gminy Lubaczów

© Copyright by Gmina Lubaczów, 2020

Wydawca

Gmina Lubaczów
ul. Jasna 1, 37-600 Lubaczów
tel. 16/ 632 16 84
e-mail: urzad@lubaczow.com.pl
www.gminalubaczow.pl



Gmina Lubaczów

ISBN 978-83-66309-43-2

Realizacja wydawnicza

WYDAWNICTWO
EDYTORIAL

35-614 Rzeszów, ul. Św. Kingi 20/70
tel. +48 730 999 731, 730 999 732
e-mail: redakcja.edytorial@gmail.com
www.edytorial.com

KRESOWE JADŁO

PRZEPISY KUCHNI LOKALNEJ

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
-------------	---

ŻUPY

KRESOWA ZUPA GRZYBOWA Z KLUSKAMI	8
BARSCZ UKRAIŃSKI	9
ZUPA RYBNA UCHA	10
KULISZ	11
ZARZUCAKA	12
ZUPA KARTOFLANA Z CZOSNKIEM	13
ZUPA ZIEMNIACZANA Z KASZĄ JAGLANĄ	14
ZUPA SZCZAWIOWA	15
ZUPA SZLACHCIANKA	16
ZUPA OWOCOWA	17
ZUPA MLECZNA Z KASZĄ GRYZANĄ I KLUSKAMI (LOKALNA NAZWA: ZUPA ŁUPUCUPU)	18
ZUPA ZIEMNIACZANA (LOKALNA NAZWA: GOŁA ZUPA)	19
ZUPA Z KUKURYDZY	20

DANIA GŁÓWNE

SZPUNDR	22
MACZKA Z KACZKI	23
KACZKA PIECZONA ZE SŁODKĄ KAPUSTĄ	24
JAGNIĘ PIECZONE	25
PIECZEŃ Z DZIKA	26

UDZIEC Z DZIKA PODAWANY Z SOSEM CHRZANOWYM	27
GOLONKA PIECZONA W MIODZIE	28
KOTLETY SCHABOWE ZAPIEKANE Z KAPUSTĄ	29
ROLADKI Z BURAKAMI W SOSIE MIODOWO-ORZECHEWYM	30
KOTLETY MIELONE Z MIĘSA I GRZYBÓW PODANE W SOSIE	31
KARP ZAPIEKANY W ŚMIETANIE	32
PYMCHY	33
BUBAŁO Z KRYŻAWKAMI	34
CZULENT	35
REJBAK	36
SZWABY Z OKRASĄ	37
BLINY	38
GOŁĄBKI Z TARTYCH ZIEMNIAKÓW Z OKRASĄ	39
GOLASY Z SOSEM GRZYBOWYM	40
GOŁĄBKI Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ZIEMNIAKAMI I SOSEM GRZYBOWYM	41
KAPUSTA WIEJSKA Z FASOLĄ I ZIEMNIAKAMI	42
PIEROGI ZE ŚLIWKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM	43
PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI Z OMASTĄ I BARSCZEM CZERWONYM	44
PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI PODAWANE Z MACZKĄ	45
PIEROGI KUDŁATE Z KAPUSTĄ KISZONĄ I GRZYBAMI	46
PIEROGI Z KASZĄ GRYZANĄ I SEREM	47

DESERY

CWIBAK	49
MIODOWNIK LITWIŃSKIEGO	50
TORCIK CZEKOLADOWY	51
STRUCLA JABŁKOWA	52
ASPIRYNKI BABCI LUDWISI	53
WAFEL PISCHINGER	54

DODATKI

KULEBIAK Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	56
KRYŻAWKI	57
PROZIAKI	58
CHLEB KROWICKI	59
BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z KAPUSTĄ I MIĘSEM	60

GMINA LUBACZÓW

Gmina Lubaczów jest miejscem pełnym kresowego kolorytu. Położona w województwie podkarpackim, u podnóża Roztocza, zachwyca pięknym krajobrazu, wielokulturowością, gościnnością mieszkańców oraz wyjątkowym smakiem lokalnych potraw.

W ostatnich kilku stuleciach gmina była tygłem narodowościowym, wyznaniowym i kulturowym. Do zamieszkujących te tereny Polaków, Rusinów i Żydów dołączyli pod koniec XVIII wieku osadnicy niemieccy, sprowadzeni na teren Galicji w okresie kolonizacji józefińskiej.

Konsekwencją wielonarodowości była też wielość wyznań – jej pozostałością są budowle sakralne należące niegdyś do trzech wyznań chrześcijańskich: obu obrządków katolickich i ewangelickiego.

O unikalnym charakterze podlubaczowskich wsi świadczy także bogactwo zabytków zaliczanych do tzw. małej architektury sakralnej, czyli krzyży i kapliczek przydrożnych.

Zabytkowy krajobraz gminy posiada wielokulturowy wymiar. To właśnie stanowi jego największą wartość. Dzięki temu możemy zaliczyć ten malowniczy obszar do bogatego dziedzictwa ziem wschodnich dawnej Rzeczypospolitej.

KRESOWE JADŁO

Jednym z przejawów narodowej tożsamości, która wynika z wielowiekowej tradycji, są kulinarne zwyczaje mieszkańców, mówiące o historii krajów i zamieszkujących ich tereny społeczności. Tak jak narody różnią się między sobą językiem, historią, kulturą, tak też różne są ich gusta oraz tradycje kulinarne. W Polsce nie wyobrażamy sobie świąt Wielkiej Nocy bez babki drożdżowej z rodzynkami, jaj z chrzanem, a wigilii bez barszczu z uszkami czy karpia. I nawet jeśli ktoś nie przepada za niektórymi z tych potraw, to jako symbol kojarzą nam się one często z rodzinnym domem i dzieciństwem.

Obecne w każdej dziedzinie życia globalne trendy nie są raczej w stanie umniejszyć znaczenia ludowych zwyczajów i obrzędów wypracowanych przez kolejne pokolenia w każdej szanującej swoje tradycje społeczności. Podobno przez żołądek do serca prowadzi najprostsza droga, aby zrozumieć i poznać ludzi, ich wartości, wierzenia, sposób bycia – tak mówi polskie przysłowie. Powszechną cechą Polaków jest również gościnność, a jej tradycji należy szukać

w poprzednich stuleciach, w których swoje początki ma także nasza kresowa kuchnia.

Ziemie wschodnie dawnej Rzeczypospolitej – Kresy – to tygiel narodów, kultur i tradycji. Na przestrzeni wieków gmina Lubaczów była zamieszkiwana zarówno przez Polaków, jak i Ukraińców, Żydów czy Niemców. Ludność ta wchodziła w skład jednego, wieloetnicznego, tolerancyjnego państwa. Dlatego w kuchni kresowej odnajdujemy wpływy kulinarne tych narodowości. Nieobce nam są dzisiaj barszcz ukraiński, karp po żydowsku czy strudel z kuchni austriackiej. Potrawy kresowe są różnorodne i wieloskładnikowe, czyli pozbawione monotonii, jednak przede wszystkim to symbol wielowiekowej tradycji. Przygotowywano je na bazie uprawianych zbóż, mięsa hodowlanego i leśnych zwierząt, żyjących w rzekach i stawach ryb, a także owoców leśnych i pochodzących z sadów. Kuchnię Kresów charakteryzuje duży wybór pieczywa i jego dobry gatunek. Gospodynie domowe naszego regionu znane były z umiejętności pieczenia wyjątkowo smacznego żytniego chleba na zakwasie. Od dawna serwowano na stołach różnego rodzaju kasze, których Polacy są podobno największymi znawcami. Spożywano, w różnych postaciach, kaszę jęczmienną, gryczaną, a zwłaszcza – najzdrowszą kaszę jaglaną. Kasze podawano z sosami lub kraszono tłuszczem. Były one również stosowane jako farsz do pierogów czy naleśników.

W wiejskiej kuchni kresowej dominowały potrawy jarskie, oparte na kapuście, grochu, fasoli, ziemniakach – warzywach od lat powszechnie uprawianych na tym terenie. Stanowiły one menu dnia codziennego. Jedną z bardziej oryginalnych potraw to bubało, czyli ziemniaczany placek przyprawiony warzywami i zapiekany w piecu, a podawany z dodatkiem śmietany lub sosem grzybowym.

Na co dzień gotowano też pożywne, zawiesiste zupy, wykorzystując rodzime warzywa i przyprawy oraz zagęszczając je mąką lub śmietaną z żółtkiem. Były to takie zupy, jak: barszcz (kwas), kapuśniak, krupnik, żur, zupa szczawiowa. Najbardziej powszechny rosół stanowił z kolei bazę wielu innych zup warzywnych i w wersji polskiej serwowany był z makaronem, a w wersji ukraińskiej – z całymi gotowanymi ziemniakami. Popularnymi były też ukraińska solanka, dziś nieco już zapomniana w naszym regionie, której nazwa pochodzi od słowa „sielo” (wioska), czy rybna zupa „ucha”.

Bardzo często przyrządzano różnego rodzaju pierogi, uwielbiane dzisiaj przez wszystkich Polaków w każdym regionie naszego kraju i występujące w kartach dań wielu restauracji. Nadziewano je różnymi farszami: serem, kaszą, kapustą i – rzadziej – mięsem. W naszych stronach podawano je dość często z maczką – specyficznym sosem przygotowywanym na bazie mąki, cebuli, mięsa lub grzybów.

W dni świąteczne jadało się dania mięsne, polewane dodatkowo sosami, takimi jak: głogowy, jałowcowy, agrestowy i żurawinowy. Na dania te przeznaczano najczęściej drób (kaczki, gęsi czy indyki) pieczony przez wiele godzin. Przyrządzano także zrazy czy flaczki, uznawane za typowo polskie potrawy.

Myślistwo to pasja naszych przodków, a lasy to wielkie dobrodziejstwo tego terenu. Obfitowały one w najszlachetniejszą zwierzynę, jak: łosie, żubry, sarny, jelenie, dziki i zające. Żadna leśna biesiada nie mogła odbyć się więc bez dziczyzny. Nie brakowało też na naszych stołach potraw z dzikiego ptactwa, wśród których dominowały bażanty, kuropatwy, cietrzewie i przepiórki.

Oryginalny smak i recepturę mają także popularne potrawy z grzybów leśnych. Grzyby najczęściej suszono, ale również kiszono w glinianych garnkach oraz robiono na ich bazie zupy i sosy.

Ze względu na dużą liczbę stawów rybnych i rzek przyrządzano wiele potraw z ryb. Najbardziej znane gatunki ryb, takie jak: okonie, sandacze, szczupaki, karpie, liny, przygotowywano na różne sposoby, m.in. pieczono, faszerowano czy smażono. Jednymi z bardziej popularnych dań rybnych są szczupak w śmietanie i karp w galarecie. Przybysze z zagranicy, odwiedzający nasz region, podkreślali, że Polacy przyrządzają je w sposób mistrzowski.

Jarzyny i owoce spożywano rzadziej. Cebula oraz czosnek używane były przede wszystkim jako przyprawy, a ogórki i kapustę najczęściej kiszono.

Ogromna ilość ziół występujących na naszym terenie obecna była również w tutejszej kuchni. Zioła pomagały w procesie trawienia, a najbardziej znane to: mięta, majeranek, kolendra, szalwia, cząber i kminek.

Od najdawniejszych czasów sprowadzano sadzonki popularnych drzew owocowych i zakładano sady. Na stołach pojawiały się więc: jabłka, czereśnie, śliwy, wiśnie i gruszki (najpóźniej). Na ich bazie gotowano kompoty, zupy owocowe, ale najczęściej jadano je na

surowo lub suszono. Z krzewów popularne były szczególnie agrest, porzeczka czarna, biała i czerwona, z których przygotowywano soki, wina i nalewki. Chętnie uprawiano również winorośle.

Narodowymi napojami były piwa oraz miody. Mieszkańcy Ziemi Lubaczowskiej od początku zajmowali się bartnictwem i pszczelarstwem. Czyste, nieskażone tereny zachęcały do uprawiania tego zawodu i przekazywania go z pokolenia na pokolenie. Miód, kit i pyłek pszczeli używane były jako lekarstwo i stosowane w profilaktyce wielu chorób. Miód pozyskiwano przede wszystkim z kwiatów i leśnych roślin, takich jak: kruszyna, malina, wrzos, jeżyna czy borówka, a ze względu na walory odżywcze od wieków stosowany był on w żywieniu. Doceniono go również w sztuce kulinarnej, używając do marynat, sosów, napojów i przyrządzając z niego nalewki.

Do rodzimych tradycji tego terenu należy także wypiekanie ciast. Najbardziej popularne z nich to ciasta drożdżowe. Podawane były w formie kulebiaków z różnym nadzieniem (kasza, ziemniaki, grzyby, kapusta) albo na słodko – z owocami i marmoladą. Słodyczami, które gościły na tutejszych stołach, były również owoce nadziewane dżemem i zapiekane w piecu, a podawane ze słodkimi sosami na bazie śmietanki.

Kresowa kuchnia przeżywa dziś swoisty renesans. Dla wielu jest sentymentalnym powrotem do lat dzieciństwa i smaków z przeszłości. Można ją odkryć na nowo w Kresowej Osadzie w Baszni Dolnej lub podczas organizowanego rokrocznie Festiwalu Dziedzictwa Kresów, którego finał z konkursem „Kresowe Jadło” odbywa się również w tej miejscowości. Można też przygotować niektóre potrawy samodzielnie, sięgając po starannie przechowywane przepisy naszych babć. Wiele z tych potraw jest pracochłonnych, ale warto potrudzić się trochę, by wyczarować niejedno zapomniane danie.

Zachęcając Państwa do poszukiwań tych niesamowitych smaków, publikujemy przepisy na najbardziej popularne dania kuchni lokalnej, które są spuścizną po dawnych tradycjach kulinarnych.

ZUPY





KRESOWA ŻUPA GRZYBOWA Z KLUSKAMI

SKŁADNIKI:

- * 6 suszonych borowików
- * 1 cebula
- * 1 średni por
- * 2 łyżki masła
- * 2 łyżki mąki
- * 0,75 szklanki ostudzonego mleka
- * natka pietruszki
- * sól, pieprz
- * 1 jajko
- * mąka

KGW HURCZE

WYKONANIE:

Grzyby namoczyć w przegotowanej wodzie. Gdy napęcznieją, pokroić je w cienkie paski. Do rondla dać grzyby, wlać wodę, w której się moczyły, dodać łyżeczkę soli i oprószyć pieprzem. Rondel uzupełnić wodą (tak by łącznie było 2–2,5 litra płynu). Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 60 minut.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Pora dokładnie umyć i pokroić w plasterki. Dusić na maśle. Dodać do zupy i gotować kolejne 20 minut.

Przygotować lane ciasto na gęsto z jednego jajka i mąki. Doprawić solą i pieprzem. Cienkim strumieniem wlewać ciasto do gotującej się zupy. Do przesianej mąki dodać kilka łyżek mleka i dokładnie wymieszać (przed waniem do zupy, trzeba się upewnić, że mąka dokładnie połączyła się z mlekiem). Po waniu do zupy gotować jeszcze ok. 10 minut, ciągle mieszając.

Zupę podawać na ciepło, udekorowaną natką pietruszki.



BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI:

- * 3 buraki ćwikłowe
- * 1 mała główka kapusty
- * 20 dag grubej fasoli
- * 5 ziemniaków
- * kość wieprzowa
- * 1 ząbek czosnku
- * 1 marchewka
- * kilka suszonych grzybów
- * sól, pieprz
- * gęsta śmietana

WYKONANIE:

Fasolę dzień wcześniej wypłukać i namoczyć na noc w letniej wodzie.

Na 4 litrach wody ugotować wywar z kości. Do gotującego się wywaru wrzucić wcześniej ugotowaną fasolę i buraki (ugotować je w osobnych garnkach). Dodać pozostałe składniki i wszystko razem połączyć. Na końcu dać kapustę i gotować razem.

Barszcz zaprawić śmietaną, zagotować. Doprawić według uznania.

KGW PODLESIE



ŻUPA RYBNA (UCHA)

SKŁADNIKI:

- * 3 kg ryb słodkowodnych (szczupak, lin, karp)
- * 2 cebule
- * 1 pietruszka
- * 1 seler
- * 0,5 cytryny
- * 1 szklanka wina
- * sól, pieprz
- * kilka ziaren ziela angielskiego
- * kilka liści lauowych
- * natka pietruszki i koperek do przybrania

WYKONANIE:

Ugotować wywar z włoszczyzny i przypraw, dołożyć oczyszczone, umyte ryby. Wszystko razem gotować około 60 minut.

Wywar przecedzić, włożyć podzielone na części większe ryby i gotować około 20 minut.

Gdy ryby będą ugotowane, dodać zieloną pietruszkę, koperek oraz połówkę cytryny pokrojoną w plasterki (bez pestek) i dolać wino. Ucha jest tym lepsza, im więcej w niej gatunków ryb.



KULISZ

SKŁADNIKI:

- * 0,5 kg mięsa
- * 1,5 kg wędzonych żeberek
- * 0,5 kg słoniny
- * 3 cebule
- * 2 marchewki
- * 2 pomidory
- * 1 papryka
- * 1,5 szklanki prosa lub owsa
- * 6 ziemniaków
- * sól, pieprz
- * świeże zioła: natka pietruszki, koperek

WYKONANIE:

Kulisz na ogniu gotować w kociołku na 8 litrów. W garnku należy stopić słoninę, dodać do niej pokrojoną cebulę. Wszystko wymieszać i gotować na większym ogniu. Dołożyć pokrojoną marchew i dusić przez około 5 minut, dodając pomidory i paprykę.

Kociołek napełnić wodą. Wrzucić mięso i gotować przez 30 minut. Następnie ziemniaki obrać, umyć, pokroić w niewielkie kostki i wrzucić do garnka. Po upływie 20 minut dołożyć pokrojone na kawałki żeberka. Od razu po żeberkach dodać proso, wcześniej dobrze wypłukane w wodzie. Całość doprawić solą i pieprzem. Kociołek trzymać na ogniu do czasu, aż proso będzie ugotowane. Posypać świeżymi ziołami.



ZARZUCAJKA

SKŁADNIKI:

- * 1 kg kapusty kiszonej
- * 2 marchewki
- * 3 cebule
- * golonka wieprzowa
- * smalec
- * mąka
- * kminek
- * kilka ziaren ziela angielskiego
- * kilka liści laurowych
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Golonkę ugotować na wywar. Następnie dodać zioła.

Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na smalcu. Dodać ją wraz z pokrojoną kapustą, ziemniakami i marchewką. Doprawić do smaku.

KGW MOKRZYCA



ZUPA KARTOFLANA Z CZOSNKIEM

SKŁADNIKI:

- * 2 litry wody
- * 6 ziemniaków
- * 1 pietruszka
- * 2 marchewki
- * 1 opalona cebula
- * 1 seler
- * 5–6 ząbków czosnku
- * 30 dag wędzonego boczku
- * 2 łyżki mąki palonej
- * kilka ziaren ziela angielskiego
- * kilka liści laurowych
- * świeży lubczyk
- * natka pietruszki

SKŁADNIKI NA KLUSKI:

- * mąka
- * woda
- * sól
- * 1 jajko

WYKONANIE:

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, zalać ok. 2 litrami wody.

Z podanych składników wyrobić ciasto na kluski.

Boczek pokroić w kostkę, usmażyć i dodać do warzyw. Do wytopionego tłuszczu dać mąkę i zarumienić. Zasmażkę dołożyć do zupy i poszczytać wcześniej przygotowane ciasto na kluseczki.

Wszystko razem gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pokrojony drobnutko czosnek. Doprawić do smaku. Na końcu dodać natkę i lubczyk.

KGW BAŁAJE



ŻUPA ZIEMNIACZANA Z KASZĄ JAGLANĄ

SKŁADNIKI:

- * 5 ziemniaków
- * 2 skrzydełka
- * 1 marchewka
- * 0,5 pęczka kopru
- * 1/3 pora
- * 5 łyżek kaszy jaglanej
- * 1 szklanka śmietany 18%
- * 1 łyżka mąki
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

W 3 litrach wody ugotować skrzydełka.

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Pora pokroić w krążki, marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki wraz z kaszą wsypać do wywaru. Gotować.

Śmietaną, mąką i kilka łyżek gorącego wywaru wymieszać w misce i wlać do garnka. Doprawić solą i pieprzem. Na sam koniec dodać koperek.

KGW TYMCE



ZUPA SZCZAWIOWA

SKŁADNIKI:

- * 3 litry wody
- * kość drobiowa
- * 1 kg ziemniaków
- * 0,5 szklanki ryżu
- * 2 duże garści świeżego szczawiu
- * 3 łyżki kwaśnej śmietany
- * sól, pieprz
- * kilka liści laurowych
- * kilka ziaren ziela angielskiego

WYKONANIE:

Kość drobiową umyć i podgotować z liśćmi laurowymi oraz ziarnami ziela angielskiego. Dodać pokrojone ziemniaki oraz ryż.

Szczaw umyć i pokroić w paski. Całość gotować ok. 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Podprawić śmietaną. Podawać z ugotowanym jajkiem.



ŻUPA SZLACHCIANKA

SKŁADNIKI:

- * 2 litry wody
- * 0,5 kg wiśni
- * maliny
- * porzeczki
- * truskawki
- * 0,5 szklanki cukru

SKŁADNIKI NA KLUSKI:

- * 1 jajko
- * 3 łyżki mleka
- * 4–5 łyżek mąki pszennej
- * szczypta soli

WYKONANIE:

Do garnka wlać 2 litry gorącej wody, dołożyć owoce i wsypać cukier. Gotować ok. 15 minut na wolnym ogniu.

Następnie z podanych składników wyrobić ciasto na kluski. Ciasto rozwałkować, rwać na nierówne części i rzucać do gotującej się zupy. Gotować jeszcze ok. 5 minut.

KGW KROWICA HOŁODOWSKA



ŻUPA OWOCOWA

SKŁADNIKI:

- * 4 litry wody
- * owoce (według uznania)
- * 5 łyżek cukru
- * 3 jajka
- * 3 łyżki mąki
- * śmietana

WYKONANIE:

Zagotować 4 litry wody. Dodać cukier, owoce i dalej gotować. Zabielić śmietaną.

Na końcu robimy lane ciasto. Przygotować lane ciasto z jajek i mąki. Cienkim strumieniem wlewać ciasto do gotującej się zupy.



ŻUPA MLECZNA Z KASZĄ GRYCZANĄ I KLUSKAMI

(LOKALNA NAZWA: ŻUPA ŁUPUCUPU)

SKŁADNIKI:

- * ok. 1 litr mleka
- * 3 łyżki kaszy gryczanej
- * 1 szklanka wody
- * 4 ziemniaki
- * ok. 2 szklanki mąki
- * 1 jajko
- * woda
- * sól
- * cukier lub miód

WYKONANIE:

Do garnka wlać ok. 1 szklanki wody, dodać 3 łyżki kaszy gryczanej i ugotować. Gdy kasza zacznie mięknąć, dodać 4 duże ziemniaki pokrojone w średnią kostkę. Dolać wody, tak aby pokryła ziemniaki.

Ciasto na kluski: do ok. dwóch szklanek mąki dodać jedno jajko, szczyptę soli i wody w zależności, ile zabierze mąka.

Po ugotowaniu kaszy i ziemniaków wlać do garnka ok. 1 litr mleka. Zagotować.

Z wcześniej przygotowanego ciasta zrobić kluski. Niewielkie ilości ciasta dawać do garnka. Po ugotowaniu doprawić.

KGW DĄBROWA

ŻUPA ZIEMNIACZANA

(LOKALNA NAZWA: GOŁA ŻUPA)

SKŁADNIKI:

- * 2 litry bulionu (np. rosółu)
- * 10 średnich ziemniaków
- * 2 marchewki
- * 1 pietruszka
- * 4 ząbki czosnku
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Ziemniaki oraz warzywa obrać, umyć i pokroić. Zalać wrzącym bulionem i gotować, aż będą miękkie. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Dobrze rozgnieść tłuczkiem.

KGW BUDOMIERZ





ŻUPA Z KUKURYDZY

SKŁADNIKI:

- * 3 kolby kukurydzy
- * 2/3 szklanki kaszy jaglanej
- * 1 cebula
- * 1 ząbek czosnku
- * 2 łyżki masła
- * 1 litr rosółu lub wywaru warzywnego

WYKONANIE:

Kolby kukurydzy obrać z ziaren. Cebulę oraz czosnek pokroić i podsmżyć na maśle. Dodać kukurydżę i podlać rosółem (wywarem). Gotować do miękkości, po czym wsypać kaszę i gotować jeszcze kilka minut. Doprawić solą i pieprzem.

W wersji współczesnej można dodać odrobinę kurkumy lub ostrej papryki.

KGW SZCZUTKÓW

DANIA GŁÓWNE





SZPUNDRA

SKŁADNIKI:

- * 1 kg łopatki
- * 2 cebule
- * 2 łyżki mąki
- * 4 średnie buraki ćwikłowe
- * 1 szklanka kwasu buraczanego lub ogórkowego
- * smalec
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Mięso oprószyć mąką, obsmażyć na smalcu ze wszystkich stron. Opieczone mięso pokroić na mniejsze kawałki. Smażyć z posiekaną cebulą.

Surowe buraki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z mięsem, zalać kwasem. Dusić na wolnym ogniu.

Doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami.

KGW FUTORY

MACZKA Z KACZKI

SKŁADNIKI:

- * 1 kaczka
- * 1 marchewka
- * 1 pietruszka
- * 2 szklanki mąki pszennej
- * 4–5 ząbków czosnku
- * 1 liść laurowy
- * 2 ziarna ziela angielskiego
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Sprawioną i starannie oczyszczoną kaczkę włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować pod przykryciem do miękkości. Dodać marchewkę, pietruszkę, liść laurowy i dwa ziarenka ziela angielskiego.

Ugotowane mięso oddzielić od kości i drobno pokroić. Rosół przecedzić, dodać zmiążdżony czosnek, wsypać mąkę na kipiący rosół (4–5 l), energicznie rozmaćcić to mątewką.

Doprawić pieprzem i solą, dodać pokrojone mięso, wymieszać i jeszcze chwilę pogotować na małym ogniu. Podawać ciepłą lub na zimno z pierogami.

Maczkę zaczęto przyrządzać również z suszonymi grzybami. Była to odmiana potrawy na postne dni, czyli piątek i wiocherzę wigilijną.

CIEKAWOSTKA:

Maczka była bardzo popularnym daniem na Lubaczowszczyźnie. W każdym gospodarstwie domowym hodowano drób (kury, kaczki, geśli). Potrawa dość łatwa w przyrządzeniu, smaczna, no i z mięsem, co pół wieku temu było luksusem. Maczkę serwowano na przyjęciach weselnych, zaś dla domowników przygotowywano ją tylko w niedzielę. Była zawsze podawana robotnikom podczas większych prac polowych, szczególnie wykopków i młócenia zboża. Później stała się potrawą codzienną. Maczka była przygotowywana w dużych ilościach, ponieważ rodziny liczyły kilka, a nawet kilkanaście osób. Była potrawą podzielną, często jadano ją cały dzień. Smakowała na ciepło i zimno, z chlebem lub z pierogami. Obecnie maczkę gotują starsze gospodynie, ale smakuje wszystkim. Nazwa wywodzi się prawdopodobnie od słów „moczyć, maczać”, ponieważ gęsta konsystencja potrawy pozwalała na czerpanie jej za pomocą chleba poprzez zanurzanie i spożywanie w ten sposób z chlebem.



KACZKA PIECZONA ZE SŁODKĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

- * 1 duża kaczka
- * włoszczyzna
- * 1 cebula
- * 1 główka kapusty
- * bułka tarta
- * przyprawy

SKŁADNIKI NA SOS:

- * 5 dag masła
- * 5 dag mąki
- * rosół z kaczki
- * 1 szklanka śmietany

WYKONANIE:

Zasmażkę z masła i mąki rozpuścić rosołem z ugotowanej kaczki. Na końcu dodać śmietanę.

PRZYGOTOWANIE KACZKI:

Kapustę ugotować w całości w osolonej wodzie, odcedzić i pokroić na kilka części.

Oczyszczoną i umytą kaczkę gotować z włoszczyzną i przyprawami. Gdy kaczka jest prawie gotowa, wyjąć ją i ułożyć na półmisku. Obłożyć kaczkę pokrojoną kapustą, posypać tartą bułką i polać sosem. Półmisek z kaczką wstawić do pieca i podrumienić mięso.

Podawać ze swojskim chlebem lub z gotowanymi ziemniakami.

JAGNIĘ PIECZONE



SKŁADNIKI:

- * 1 jagnię
- * 1 kg marchewki
- * 1 kg selera
- * 1 kg cebuli
- * 30 dag musztardy
- * 200 ml oliwy
- * 8 listków laurowych
- * kilka ziaren ziela angielskiego
- * 2 łyżki suszonego tymianku
- * 1 główka czosnku
- * sól
- * 100 ml octu winnego
- * 0,5 kg słoniny

WYKONANIE:

Jarzyny i cebulę posiekać, dodać musztardę, oliwę, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek. Mięso wyczyścić z żył i ze zbędnego tłuszczu, umyć, osuszyć, natrzeć rozdrobnionym czosnkiem z solą, skropić octem winnym i obłożyć przygotowaną zaprawą warzywną, włożyć do lodówki na 2–3 dni (należy je co jakiś czas obracać).

Przed pieczeniem zdjąć z jagnięciny zaprawę i przełożyć na blaszkę. Obłożyć jagnięcinę słoniną i piec przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, polewając sosem wytworzonym z pieczeni. Na ostatnie 15–20 minut pieczenia zdjąć słoninę, dzięki temu mięso powinno się zarumienić.

Podawać tylko na gorąco.



PIECZEŃ Z DZIKA

SKŁADNIKI:

- * 60 dag mięsa z dzika na pieczeń

MARYNATA DO MIĘSA:

- * sól, pieprz
- * olej
- * musztarda
- * czosnek
- * tymianek
- * majeranek
- * 1 łyżeczka suszonego jałowca
- * 2 dag mąki
- * tłuszcz
- * 10 dag cebuli
- * piwo jasne
- * 1 żółtko
- * 3–4 dag musztardy
- * 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej

WYKONANIE:

Mięso umyć, ubić tłuczkiem i zalać marynatą. Pozostawić w chłodnym miejscu na 24 godziny.

Po wyjęciu mięsa obtoczyć je w mące i obsmażyć z każdej strony na dobrze rozgrzanym tłuszczu (do dziczyzny podobno najlepiej stosować smalec) razem z obraną, opłukaną i drobno pokrojoną cebulą. Skropić piwem i dusić na małym ogniu pod przykryciem.

Miękkie mięso wyjąć z naczynia i pokroić na porcje (ukośnie, w poprzek włókien). Ponownie włożyć do naczynia w taki sposób, aby jeden plaster zachodził na drugi, polać żółtkiem wymieszanym z musztardą i skórką cytrynową. Do rozgrzanego do temperatury 220°C piekarnika włożyć mięso w zamkniętej brytfance.

Kiedy wszystko zacznie wrzeć, zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec przez ok. 30 minut.

Pieczeń można podawać zaraz po wyjęciu z piekarnika, z ziemniakami i kapustą. Powstały sos z mięsa po doprowadzeniu podać w osobnej sosjerce. Pieczeń z dzika smakuje również jako dodatek do kanapek.



UDZIEC Z DZIKA PODAWANY Z SOSEM CHRZANOWYM

SKŁADNIKI:

- * udziec z dzika
- * sól, pieprz
- * jałowiec
- * liść laurowy
- * majeranek
- * czosnek
- * cebula
- * olej
- * słonina

SOS CHRZANOWY:

- * 1 łyżka masła
- * 2 łyżki mąki pszennej
- * świeży chrzan
- * śmietana
- * 2 szklanki bulionu warzywnego
- * sól, pieprz
- * cukier

WYKONANIE:

Marynata do udźca: zioła, cebulę, czosnek, olej rozgnieść w moździerzu. Po uzyskaniu jednolitej masy natrzeć marynatą udziec i odstawić na 24 godziny w chłodne miejsce.

Udziec włożyć do brytfanny i obłożyć plastrami słoniny, aby w czasie pieczenia się nie wysuszył. Podlewać wodą lub bulionem z warzyw. Podczas pieczenia mięso co jakiś czas oblewać wywarem. Piec do miękkości. Podawać na zimno z sosem chrzanowym i pajdą swojskiego chleba.

Sos: w rondelku roztopić masło, dodać mąkę i zrobić zasmażkę. W chwili gdy nabierze złotego koloru, zdjąć z ognia. Wlać bulion i dobrze wymieszać, tak aby nie było grudek. Postawić na ogniu i zagotować. Dodać starty chrzan i całość dokładnie wymieszać. Zaciągnąć śmietaną. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



GOLONKA PIECZONA W MIODZIE

SKŁADNIKI DO GOTOWANIA:

- * 1 duża golonka
- * 2 marchewki
- * 1 pietruszka
- * 0,5 selera
- * 5 cebul
- * kilka liści laurowych
- * kilka ziaren ziela angielskiego
- * pieprz

SKŁADNIKI DO PIECZENIA:

- * 250 ml piwa jasnego
- * 2 łyżki miodu
- * 1 łyżka mielonej papryki
- * 1 łyżka tymianku
- * 1 łyżka majeranku
- * 4 ząbki czosnku
- * 1 łyżka oleju
- * pieprz

WYKONANIE:

Golonkę oczyścić, umyć. Włożyć do garnka, dodać pozostałe składniki do gotowania i ugotować.

Następnie w garnuszku rozrobić miód z przyprawami i natrzeć golonkę.

Do brytfanny włożyć golonkę i polać piwem. Piec 90 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, podlewając piwem.

KGW KROWICA LASOWA



KOTLETY SCHABOWE ŻAPIEKANE Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

- * 1 kg schabu
- * 4 jajka
- * 1 kg kapusty kiszonej
- * 3 cebule
- * mąka i bułka tarta
- * smalec do smażenia
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Schab pokroić w plastry i cienko roztluc. Doprawić solą i pieprzem. Panierować w mące, rozkłóconym jajku i bulce tartej. Usmażyć na smalcu na złoty kolor.

Kapustę kiszoną opłukać i odcisnąć. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na smalcu. Dodać kapustę i jeszcze kilka minut smażyć.

W brytfance układać naprzemiennie kotlety i kapustę. Piec ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

KGW SZCZUTKÓW



ROLADKI Ż BURAKAMI W SOSIE MIODOWO-ORZECHOWYM

SKŁADNIKI:

- * 50 dag buraków
- * 5 sznyci z indyka
- * 8 plastrów wędzonego boczku
- * 6 plastrów surowego boczku
- * 10 dag orzechów
- * 1 łyżka miodu
- * 1 cebula
- * olej
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Sznyce rozbić tłuczkiem i doprawić. Orzechy uprażyć. Jeden plaster surowego boczku pokroić w kostkę i podsmażyć razem z $\frac{1}{4}$ cebuli. Do tego dodać pokrojone w kostkę buraki oraz 2 łyżki orzechów i przyprawy.

Na każdy sznycel nałożyć farsz i zawijać w roladkę. Roladki zawinąć w surowy plaster boczku. Mięso podsmażyć na oleju. Dodać resztę cebuli. Uzyskany sos wymieszać z miodem.

Na dnie brytfanny położyć trzy plastry wędzonego boczku i buraki. Każdą warstwę połączyć sosem oraz posypać orzechami. Obok buraków położyć roladki i piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

KGW TYMCE

KOTLETY MIELONE Z MIĘSA I GRZYBÓW PODANE W SOSIE

SKŁADNIKI:

- * 0,5 kg mięsa wieprzowego (łopatka, szynka)
- * 30 dag świeżych grzybów
- * 1 jajko
- * 1 cebula
- * 1 ząbek czosnku
- * 1 czerstwa bułka
- * sól, pieprz
- * 1 łyżka masła
- * majeranek
- * zioła prowansalskie

WYKONANIE:

Cebulę oraz czosnek obrać, pokroić i podsmażyć na masle.

Grzyby ugotować, odcedzić i zemleć wraz z podsmażoną cebulą i czosnkiem. Dodać do nich mięso mielone, jajko i doprawić do smaku. Wszystko wyrobić na gładką masę. Dodać tyle bułki, żeby masa miała gęstość jak na zwykłe kotlety mielone.

Formować kotlety i smażyć z obu stron na złoty kolor.

Podawać z sosem grzybowym.

KGW BASZANIA GÓRNA





KARP ŻAPIEKANY W ŚMIETANIE

SKŁADNIKI:

- * 1 kg filetu z karpia
- * 2 solidne garści świeżych grzybów
- * 2 średniej wielkości cebule
- * 1 czubata łyżka masła
- * 2 łyżki oliwy
- * 1 szklanka tłustej kwaśnej śmietany
- * sól, pieprz
- * posiekana natka pietruszki
- * sok z cytryny

WYKONANIE:

Filety z karpia umyć, dokładnie osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Odstawić na ok. 30 minut.

Cebulę pokroić w dużą kostkę. Surowe grzyby umyć i pokroić w kostkę.

Cebulę zeszklić i dodać do niej grzyby. Smażyć przez kilka minut do całkowitego odparowania soku. Następnie dołożyć masło i smażyć jeszcze parę minut.

Przygotowane filety z karpia doprawić solą i pieprzem, a następnie smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu przez kilka minut z obu stron.

W naczyniu żaroodpornym ułożyć filety, na nie dać grzyby usmażone wraz z cebulą i wstawić na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Po 15 minutach pieczenia na potrawę wlać śmietanę i piec jeszcze przez 5 minut.

KGW HURCZE

PYMCHY

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 2 kg ugotowanych ziemniaków
- * mąka
- * sól
- * olej do smażenia

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * 1 kg kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
- * słonina
- * 1 garść pietruszki
- * czosnek niedźwiedzi
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Ugotowane ziemniaki zemleć lub przepuścić przez prasę, dodać mąkę, lekko posolić i wyrobić ciasto.

Ugotowaną (na sypko) kaszę gryczaną odsączyć z wody, dorzucić do niej podsmażoną słoninę (miękkie skwarki), dodać posiekaną zieleninę, doprawić solą i pieprzem, a następnie bardzo dokładnie wyrobić farsz.

Ciasto rozwałkować, wykroić krążki (ok. 10–12 cm) i nakładać na nie gotowy farsz, starannie zlepić brzegi.

Pierogi piec w piecu lub smażyć na rozgrzanym oleju (po usmażeniu należy odsączyć tłuszcz).

KGW HURCZE



BUBAŁO Z KRYŻAWKAMI

SKŁADNIKI:

- * 1 kg ziemniaków
- * 2 cebule
- * 2 jajka
- * 1 łyżeczka soli
- * pieprz
- * skwarki

SKŁADNIKI NA KRYŻAWKI:

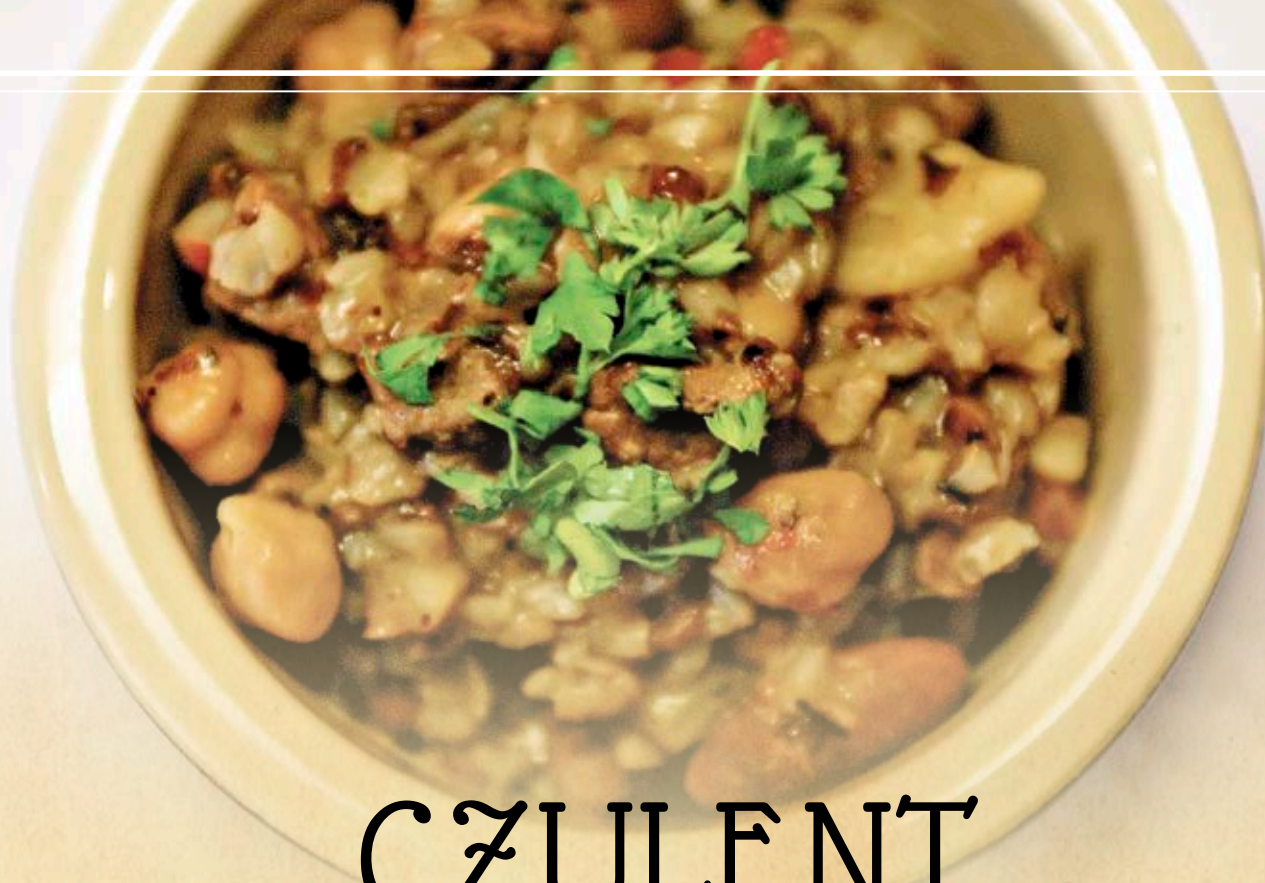
- * 2 kg kapusty
- * 0,5 kg buraków
- * 1 główka czosnku
- * 1 łyżka soli

WYKONANIE:

Ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić i połączyć z ziemniakami oraz pozostałymi składnikami. Dokładnie wymieszać. Przełać do brytfanki i piec w braturze (piekarniku) przez 45 minut.

Kapustę pokroić na ćwiartki. Gotować do miękkości. Buraczki ugotować w łupinie do miękkości. Przestudzoną kapustę ułożyć w garnku. Dodać pokrojone w plastry buraki, obrany z łupiny czosnek, zalać letnią, osoloną wodą. Odstawić w chłodne miejsce na 3–4 dni.

KGW WÓLKA KROWICKA



CZULENT

SKŁADNIKI:

- * 50 dag tłustej wołowiny
- * 1 szklanka białej fasoli 'Jaś' (może być soczewica)
- * $\frac{3}{4}$ szklanki kaszy jęczmiennej (tzw. pęczaku)
- * 1 cebula
- * 2 marchewki
- * sól, pieprz
- * papryka
- * tłuszcz (gęsi lub kurzy smalec, ew. olej)
- * 5 jajek
- * 1 główka czosnku

WYKONANIE:

Mięso umyć i pokroić w grubą kostkę, przyrumienić na tłuszczu razem z drobno posiekaną cebulą. Całość przełożyć do brytfanki i dosypać kaszę, namoczoną poprzedniego dnia fasolę i zalać wodą. Wolno dusić pod przykryciem, dolewając wody w miarę jej wyparowywania.

Przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, ułożyć ząbki czosnku w łupinkach i dusić. Pod koniec duszenia, po kilku godzinach, wylać całe jaja. Potrawa jest gotowa, gdy wszystkie składniki są miękkie, jaja ścięte, a woda wyparowała.



RĘJBAK

SKŁADNIKI:

- * 1 kg ziemniaków
- * 15 dag słoniny
- * 15 dag wędzonego boczku
- * 3 duże cebule
- * kasza manna
- * 1 jajko
- * natka pietruszki
- * 1 ząbek czosnku
- * majeranek
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Ziemniaki obrać i umyć. Jedną cebulę obrać i razem z ziemniakami zetrzeć. Odcedzić. Do powstałej masy dodać 1 jajko, pokrojoną natkę i przyprawy.

Słoninę, boczek i pozostałą cebulę pokroić w kostkę. Podsmażyć, aż wszystko się zrumieni. Pod koniec dodać przecięsnięty przez praskę czosnek.

Do masy ziemniaczanej dołożyć podsmażone składniki i wsypać kaszę manną (do zagęszczenia). Blaszkę posmarować tłuszczem i przełożyć masę. Piec ok. 2 godzin w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

KGW MOKRZYCA



SZWABY Z OKRASA

SKŁADNIKI:

- * ziemniaki
- * mąka ziemniaczana
- * 1 jajko
- * sól, pieprz
- * ser biały

WYKONANIE:

Z dwóch porcji ziemniaków, jedną ugotować i potłuc. Przygotować farsz jak do pierogów ruskich.

Drugą część ziemniaków zetrzeć na tarce, odcisnąć i lekko posolić. Dodać dwie łyżki ziemniaków gotowanych, jajko i mąkę ziemniaczaną.

Z sera i ziemniaków wyrobić i uformować podłużne pierogi. Obtoczyć w tartych ziemniakach.

Ugotować w osolonym wrzątku do momentu wypłynięcia. Najlepiej smakują gorące, polane skwarkami.

KGW PIASTOWO



BLINY

SKŁADNIKI:

- * mąka pszenna
- * mąka gryczana
- * mleko
- * 1 jajko
- * cukier
- * masło
- * sól
- * olej do smażenia
- * drożdże

(Ilość składników zależy od tego, ile chcemy uzyskać naleśników)

WYKONANIE:

Z części mleka, cukru, drożdży, soli, mąki pszennej zrobić rozczyn. Postawić przykryty w ciepłym miejscu, aż podwoi objętość.

Po wyrośnięciu do rozczyntu dodać resztę składników – pozostałe mleko, stopione masło, mąkę, żółtko, na końcu ubitą pianę z białek. Delikatnie wymieszać. Odstawić na 20 minut.

Rozgrzaną patelnię posmarować tłuszczem. Nakładać ciasto. Smażyć do zrumienienia z obu stron. Bliny powinny leciutko podrosnąć. Odsączyć z tłuszczu.

Podawać z konfiturą i jogurtem naturalnym.

KGW PIASTOWO



GOŁĄBKI Z TARTYCH ZIEMNIAKÓW Z OKRASĄ

SKŁADNIKI:

- * 1 główka kapusty
- * 2 kg ziemniaków
- * 2 bułki
- * 30 dag boczku
- * 3 cebule
- * 4 jajka
- * sól, pieprz

OKRASA:

- * 1 kostka masła
- * 1 litr śmietany wiejskiej
- * 4 cebule

WYKONANIE:

Kapustę odgotować jak na gołąbki. Ziemniaki zetrzeć na tarce. Połączyć z namoczoną, odcisniętą bułką, podsmażonym boczkiem z cebulką, dodać jajka, sól i pieprz. Zawijać gołąbki. Piec 60 minut.

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na masle, dodać śmietanę i gotować, aż zgęstnieje. Po jednej godzinie pieczenia zalać gołąbki połową sosu i piec jeszcze 30 minut.

KGW ZAŁUŻE



GOLASY Z SOSEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI:

- * 2 szklanki kaszy gryczanej
- * 20 dag białego sera
- * 4 ziemniaki
- * 2 jajka
- * 2 cebule
- * 2 ząbki czosnku
- * 1 łyżka oleju lnianego
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Jedną cebulę oraz dwa ząbki czosnku obrać, pokroić i podsmażyć na łyżce masła. Grzyby odgotować, pokroić, zalać śmietaną i gotować jeszcze 2 minuty. Kaszę ugotować na sypko. Ziemniaki ugotować. Wystudzone zemleć z serem. Dodać do kaszy. Drugą cebulę obrać, pokroić i podsmażyć na oleju, dodać jajka, wszystko dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować kotleciki. Piec 30 minut. Podawać z sosem grzybowym.

KGW ZAŁUŻE



GOŁĄBKI Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ZIEMNIAKAMI I SOSEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI:

- * 1 główka kapusty
- * 1,5–2 kg ziemniaków
- * 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- * 2 szklanki wody
- * 2 duże cebule
- * 30–40 dag boczku lub słoniny
- * 2 łyżeczki soli
- * pieprz czarny i ziołowy

SOS:

- * 1 kg świeżych borowików
- * śmietana
- * 1 duża cebula
- * 2–3 ząbki czosnku
- * masło
- * pieprz, sól
- * kilka liści laurowych
- * kilka ziaren ziela angielskiego

WYKONANIE:

Kapustę sparzyć i oddzielić liście. Kaszę jęczmienną sparzyć i ostudzić. Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Ułożyć na sicie, by ociekły z nadmiaru wody. Słoninę pokroić i stopić, lekko zrumieniając. Na części smalcu podduśnić cebulkę. Połączyć wszystkie składniki. Doprawić do smaku, dokładnie wymieszać.

Na liście kapusty nakładać farsz, zwiijać gołąbki. Gołąbki umieścić w naczyniu jeden obok drugiego i piec około 1 godz. i 45 minut.

Grzyby odgotować w osolonej wodzie. Na patelni zrumienić cebulę na maśle. Dodać śmietanę i grzyby. Wszystko razem dusić, doprawić solą i pieprzem, dodać liście laurowe i ziele angielskie. Dołożyć przeciśnięty przez praskę czosnek.



KAPUSTA WIEJSKA Z FASOLĄ I ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

- * kawałek tuszki z kaczki
- * 0,5 kg kapusty kiszonej
- * 0,5 kg ziemniaków
- * 0,5 szklanki fasoli 'biały Jaś'
- * 10 dag słoniny lub tłustego boczku
- * 1 cebula
- * 1 ząbek czosnku
- * 3 suszone grzyby
- * lubczyk
- * 1 łyżka mąki
- * natka pietruszki
- * 1–2 liście laurowe
- * 3–4 ziarna ziela angielskiego
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Kaczkę opłukać, zalać dwoma litrami wody. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, odrobinę soli i gotować ok. 30 minut. Po tym czasie dodać opłukaną i pokrojoną na drobniejsze części kapustę kiszoną oraz pokruszone grzyby. Wszystko nadal gotować.

Wcześniej namoczoną fasolę ugotować w osobnym garnku. Ziemniaki obrać i ugotować. Ugotowaną fasolę i ziemniaki dodać do garnka z gotującą się prawie miękką kapustą. Wszystko rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków. Słoninę pokroić w kostkę i wytopić. Dodać cebulę i czosnek pokrojone drobnutko oraz mąkę. Wszystko doprawić do smaku według uznania.

KGW BASZANIA GÓRNA



PIEROGI ZE ŚLIWKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM

SKŁADNIKI:

- * 1 szklanka mleka
- * 1 jajko
- * 0,5 kg mąki
- * śliwki

SOS:

- * 1 szklanka swojskiej słodkiej śmietany
- * 0,5 opakowania cukru wanilinowego
- * 3 łyżki cukru

WYKONANIE:

Z podanych składników wyrobić ciasto. Rozwałkować i wykroić krążki.

Śliwki umyć, przekroić, wypestkować. Połówki owoców zawijać w placuszki, dokładnie zlepić brzegi.

Pierogi wrzucać partiami do osolonego wrzątku, aż wypłyną. Wyjąć łyżką cedzakową.

Składniki na sos gotować na wolnym ogniu do zgęstnienia.

KGW KROWICA LASOWA

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI Z OMASTĄ I BARSZCZEM CZERWONYM



SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 1 kg mąki
- * 1 jajko
- * ciepła woda
- * szczypta soli

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * kapusta kiszona
- * 2 cebule
- * smalec do smażenia
- * grzyby leśne
- * sól, pieprz

SKŁADNIKI NA ZAKWAS:

- * czerwone buraczki
- * marchew
- * czosnek cebula
- * koper
- * woda
- * skórka z żytniego chleba
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Ciasto: mąkę przesiać na stolnicę, dodać szczyptę soli, wbić jajko i stopniowo dolewać wodę do mąki. Mieszać składniki, a jak woda już wsiąknie w mąkę, zagniatą ciasto. Wyrabiać, dopóki nie będzie gładkie, miękkie i puszyste. Ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na ok. 15 minut.

Farsz: ugotowaną kapustę odcedzić na durszlaku. Wycisnąć przez serwetkę do sucha i drobno posiekać. Do rondla dać dwie łyżki smalcu, dwie duże cebule pokrojone w kostkę i udusić. Do kapusty przełożyć usmażoną cebulę i przyprawić. Dobrze wymieszać. Dusić na wolnym ogniu przez 30 minut pod pokrywką. Grzyby wcześniej namoczyć w wodzie. Oplukać i pokroić. Dodać do kapusty. Wszystko razem wymieszać i ulepić pierogi.

Zakwas na barszcz czerwony: buraczki czerwone oraz marchew obrać, umyć i pokroić w grube części. Cebulę obrać i pokroić. Dodać czosnek i koper. Wszystko zalać wodą, tak aby przykryła warzywa. Po zagotowaniu do garnka wrzucić skórkę chleba i odstawić wszystko na 48 godzin do chłodnego miejsca. Po upływie tego czasu w osobnym garnku ugotować np. boczek wędzony. Wywar z buraków precedzić przez drobne sito. Następnie dolać wywar z wędzonki. Wszystko razem zagotować i doprawić.

KGW DĄBROWA



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI PODAWANE Z MACZKĄ

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 1 kg mąki
- * 2 jajka
- * 0,5 litra mleka

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * 1 kg kapusty kiszonej
- * 30 dag grzybów
- * 2 cebule
- * 5 łyżek smalcu
- * sól, pieprz

MACZKA:

- * 3 litry wody plus
2 szklanki
- * 1 kość wieprzowa
(do wywaru)
- * 30 dag grzybów
- * 1 główka czosnku
- * 30 dag mąki
- * sól, pieprz
- * 2–3 łyżki skwarków
ze słoniny do namasz-
czenia

WYKONANIE:

Z podanych składników wyrobić ciasto.

Kapustę gotować 30 minut, po czym dokładnie odcisnąć.

Grzyby gotować 15 minut, odcedzić i zemleć.

Cebule obrać, pokroić i zeszklić. Połączyć z pozostałymi składni-
kami i podsmażyć na wolnym ogniu przez 15 minut.

Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm. Wykroić literatką kółka. Na
placuszki nakładać zimny farsz i starannie zlepiać brzegi.

Pierogi wrzucać do osolonego wrzątku, delikatnie zamieszać
drewnianą łyżką. Wyjąć łyżką cedzakową. Podawać ze skwarkami.

Grzyby na maczkę moczyć całą noc. Zagotować wywar z kością
i grzybami ok. 60 minut. Wyciągnąć kość. Dodać przeciśnięty
przez praskę czosnek. Mąkę rozrobić z dwiema szklankami zimnej
wody. Wymieszać z wywarem i gotować przez 10 minut. Dodać
sól i pieprz do smaku.

KGW WÓLKA KROWICKA



PIEROGI KUDŁATE Z KAPUSTĄ KISZONĄ I GRZYBAMI

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 2 kg surowych ziemniaków
- * 1,5 kg gotowanych ziemniaków
- * 1 jajko
- * 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- * sól

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * 70 dag grzybów mrożonych
- * 10 dag grzybów suszonych
- * 0,5 kg kapusty kiszonej
- * 2 cebule
- * 10 dag boczku lub słoniny
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, odsączyć przez gazę, soku nie wylewać. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez prasę, wymieszać z odcisniętymi ziemniakami. Dodać krochmal, który został po odcisnięciu. Dodać mąkę ziemniaczaną, lekko posolić i wyrobić gładkie ciasto.

Mrożone grzyby ugotować. Suszone dzień wcześniej namoczyć.

Kapustę kiszoną odgotować i przecedzić. Wszystko razem zemleć w maszynce. Dodać posiekaną i zeszląoną cebulę, doprawić i wymieszać.

Masę ziemniaczaną podzielić na równe części i formować kartacze jak dłoń. Nałożyć przygotowany farsz. Zlepić owalne kłuski. Gotować w lekko osolonej wodzie przez kilka minut od wypłynięcia. Pierogi kudłate zrobią się pulchne. Połączyć stopionym boczkiem i cebulką.

KGW KROWICA HOŁODOWSKA



PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 50 dag mąki
- * szczypta soli
- * 1 jajko
- * woda
- * olej

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * 1 szklanka kaszy gryczanej
- * 2 szklanki wody
- * 25 dag sera białego
- * sól do smaku

WYKONANIE:

Kaszę gryczaną ugotować do miękkości. Dodać rozarty w palcach ser biały, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać.

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać szczyptę soli, wbić jajko, wlać wodę i olej. Wyrobić ciasto.

Ciasto cienko rozwałkować, wykroić krążki. Nakładać na nie farsz, dokładnie zlepiać brzegi.

Pierogi wrzucać do osolonego wrzątku i gotować ok. 3–5 minut. Wyjąć łyżką cedzakową. Podawać polane omastą.

KGW LISIE JAMY

DESEERY





CWIBAK

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 7 jajek
- * 25 dag mąki
- * 25 dag cukru
- * bakalie (orzechy włoskie, rodzyunki, morele suszone, żurawina)
- * cukier puder

WYKONANIE:

Utrzeć żółtka z cukrem, połączyć z mąką i jednym całym jajkiem. Ubić pianę z białek na sztywno. Bakalie obtoczyć w mące i dodać do masy z żółtek, cukru i mąki. Delikatnie połączyć z pianą. Następnie całość przelać do formy.

Piec ok. 50 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.



MIODOWNIK LITWIŃSKIEGO

Oryginalny przepis z lwowskiej prasy z 1938 r.

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 1,5 g drożdży
- * 1 jajko
- * 5 dag masła
- * 12 dag miodu płynnego
- * 10 dag cukru
- * 25 dag mąki pszennej
- * 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 2–3 ziarna pieprzu angielskiego (utłuczone lub zmielone)
- * 3 goździki (utłuczone lub zmielone)
- * 2–3 łyżki stołowe rodzynek
- * 2–3 łyżki pokrojonych orzechów włoskich

WYKONANIE:

Pokruszone drożdże, jajko, masło i trochę cukru dobrze ze sobą utrzeć. Ucierając, dodawać pozostały cukier. Dalej ucierając, wlać miód oraz wsypać przesianą mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia. Na koniec dodać oprószone w mące rodzyunki i orzechy.

Piec ok. 50 minut w małej wąskiej foremce w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

Ciasto jest niewysokie i pachnące miodem. Jest to klasyczny, stary miodownik, nieprzekładany żadną masą. Oczywiście można go przekroić i przełożyć powidłłem, np. śliwkowym lub masą kajmakową z orzechami.



TORCIK CZEKOLADOWY

Oryginalny przepis z lwowskiej prasy z 1938 r.

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 15 dag mąki
- * 15 dag cukru
- * 2 jajka
- * 4 dag masła
- * 3 dag kakao
- * 0,5 szklanki ciepłego mleka
- * 1 łyżeczka proszku do pieczenia

WYKONANIE:

Do makutry wbić całe jajka. Dodać masło, cukier i mąkę. Utrzeć do momentu, aż masa będzie gładka i zmieni kolor na jaśniejszy.

Dodawać porcjami ciepłe mleko, dalej ucierając. Następnie dolożyć porcjami kakao. Na koniec wsypać proszek do pieczenia.

Ciasto przelać do wysmarowanej masłem tortownicy o średnicy 18 cm.

Piec przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

Upieczone ciasto powinno odstawać delikatnie od brzegów formy.

Ciasto wyłożyć z tortownicy i odstawić do wystygnięcia.

Po wystudzeniu przekroić ciasto na pół i posmarować marmeladą (najlepiej domową).

Wierzch można połączyć glazurą czekoladową.

STRUCLA JABŁKOWA



SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 25 dag mąki tortowej
- * 2 łyżki oleju
- * sól
- * ok. 125 ml letniej wody

SKŁADNIKI NA NADZIENIE:

- * 50 dag jabłek
- * 3 dag bułki tartej
- * 3 dag masła
- * 3 dag rodzynek
- * 4 dag cukru
- * 1 łyżeczka cynamonu
- * masło do posmarowania
- * cukier puder

WYKONANIE:

Wsypać mąkę na stolnicę, dodać olej, sól, letnią wodę i delikatnie zagnieść ciasto. Ciasto ugniatać tak długo, aż będzie odstawać od deski i od ręki, posypać mąką, posmarować olejem i odstawić na 30 minut. Następnie możliwie równo rozwałkować ciasto na posypanej mąką lnianej ściereczce. Obsypanymi mąką dłońmi bardzo ostrożnie naciągać we wszystkich kierunkach, rozpoczynając od środka, aby ciasto było cienkie. Grubsze brzegi poobcinać i postępować dalej według poniższych wskazówek. Ciasto posmarować roztopionym masłem. 2/3 powierzchni ciasta posypać podsmażoną na złoto bułką tartą. Rozłożyć na cieście obrane i pokrojone w plasterki jabłka, posypać cukrem, cynamonem i rodzynekami. Ciasto zrolować i położyć na wysmarowanej tłuszczem blasze. Posmarować rozpuszczonym masłem i piec ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Po upływie połowy czasu ponownie posmarować masłem. Wyjąć z piekarnika, pokroić w porcje i posypać cukrem pudrem. Strucla świetnie smakuje z sosem waniliowym.

SOS WANILIOWY

SKŁADNIKI:

- * 500 ml mleka
- * 100 g cukru
- * 2 dag waniliowego proszku budyniowego
- * 2 żółtka
- * rum

WYKONANIE:

Połowę mleka zagotować z cukrem. Pozostałą część rozmieszać z budyniem waniliowym i żółtkami. Powstałą masę wlać do gotującego się mleka i stale mieszając, ponownie zagotować na małym ogniu. Po ostudzeniu doprawić rumem. Połowa ilości mleka może być zastąpiona śmietaną do kawy lub śmietanką kremówką.



ASPIRYNKI BABCI LUDWISI

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 25 dag mąki
- * 25 dag margaryny
- * 2 żółtka
- * 2 łyżki cukru pudru

SKŁADNIKI NA LUKIER:

- * 25 dag cukru pudru
- * 2 białka

DODATKOWO:

- * 1 opakowanie wiórek kokosowych
- * marmolada wielowocowa

WYKONANIE:

Z podanych składników wyrobić ciasto.

Lukier utrzeć drewnianą kulą do ucierania (nie wolno ucierać mikserem, bo wyjdzie beza).

Ciasto rozwałkować na grubość 2–3 mm, wykroić literatką kółka. Łyżeczką nakładać lukier na wierzch ciasteczka. Piec 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C. Wyjąć i wystudzić.

Ciasteczka składać w następujący sposób: jedno ciasteczko posmarować marmoladą i przełożyć drugim. Posmarować delikatnie dookoła marmoladą, obtoczyć w wiórkach kokosowych.

KGW WÓLKA KROWICKA



WAFEL PISCHINGER

SKŁADNIKI:

- * 1 litr mleka
- * 0,5 kg cukru
- * 1 kostka masła
- * wafel

WYKONANIE:

Do garnka wlać mleko, dodać cukier i gotować ok. 60 minut.


Po zdjęciu z ognia utrzeć z kostką masła. Kiedy masa wystygnie, smarować i przełożyć wafle.

Pokroić w dużą kostkę, boki również posmarować masą i obtoczyć w tartych orzechach włoskich.

KGW LISIE JAMY

DODATKI





KULEBIAK Ż KAPUSTĄ I GRZYBAMI

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * mąka
- * woda
- * jajka
- * drożdże
- * masło
- * cukier
- * mleko

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- * kapusta
- * grzyby suszone
- * sól, pieprz

WYKONANIE:

Drożdże rozetrzeć z mlekiem i cukrem. Odstawić w ciepłe miejsce, aby rozczyń zwiększył objętość. Gdy rozczyń wyrośnie, dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto.

Kapustę poszatковать i ugotować na półtwardo. Grzyby ugotować i drobno posiekać. Po wystygnięciu wszystko dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

Ciasto rozwałkować na placek o grubości ok. 0,5 cm. Rozsmarować na nim farsz i zwinąć (wedle uznania można formować kulebiak na kształt rogała lub walca). Wierzch kulebiaka posmarować roztrzepanym jajkiem.

Piec około 45–60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

KGW ANTONIKI



KRYŻAWKI

SKŁADNIKI:

- * 6 niedużych główek kapusty białej
- * 1 kg buraków czerwonych
- * 1 główka czosnku
- * 1 litr przegotowanej wody
- * 1 łyżka soli
- * 4–5 dojrzałych kwiatów kopru

WYKONANIE:

Kapustę i buraki lekko podgotować, ostudzone układać na przemian najlepiej w kamiennym garnku lub szklanym słoju.

Kapustę, buraki i czosnek zalać solanką (solanka: na litr wody jedna łyżka soli) i posypać nasieniem kopru.

Odstawić w ciepłe miejsce do ukiszenia.

Można podawać jako dodatek do ziemniaków.

KGW OPAKA



PROZIANKI

SKŁADNIKI:

- * 0,5 litra kefiru lub kwaśnego mleka
- * 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- * 3 łyżki cukru
- * 2 jajka
- * szczypta soli
- * mąka (ile zabierze ciasto)

WYKONANIE:

Sodę połączyć z kefirem (lub kwaśnym mlekiem) i wylać do mąki, a następnie dodać pozostałe składniki.

Ciasto wyrobić tak samo jak na pierogi. Rozwałkować na grubość 0,5 cm. Wykroić krążki.

Proziaki smażyć na blasze kuchennej lub rozgrzanym oleju.

Można podawać z dżemem lub posypane cukrem pudrem.



CHLEB KROWICKI

SKŁADNIKI:

- * 10 dag drożdży
- * 1 litr wody
- * 1,2 kg mąki pszennej
- * 1 łyżka soli
- * 1,5 łyżki cukru
- * 4 łyżki mąki żytniej
- * mak do posypania

WYKONANIE:

Z podanych składników wyrobić ciasto. Odstawić na ok. 60 minut do wyrośnięcia.

Ciasto na chleb włożyć do blaszek. Wierzch posmarować rozbitym żółtkiem i posypać makiem.

Piec ok. 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Wyjąć i ostudzić. Po wystygnięciu chleb położyć na lnianą ścierekę i skórkę posmarować wodą. Przykryć ściereką.

KGW KROWICA SAMA



BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z KAPUSTĄ I MIĘSEM

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- * 3 szklanki mąki pszennej
- * 6 dag masła
- * 30 dag smalcu
- * 3 łyżki oleju
- * 2 jajka
- * 5 dag drożdży
- * 2/3 szklanki letniego mleka
- * 1 łyżeczka soli

WYKONANIE CIASTA:

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku. Do miski przesiać mąkę, wbić jajka, dodać sól i – wlewając mleko z drożdżami – wyrabiać ciasto. Masło rozpuścić wraz ze smalcem i dodawać do ciasta, dolać olej i wyrabiać ciasto tak długo, aż stanie się jednolite, gładkie i będzie odstawać od miski.

SKŁADNIKI NA FARSZ:

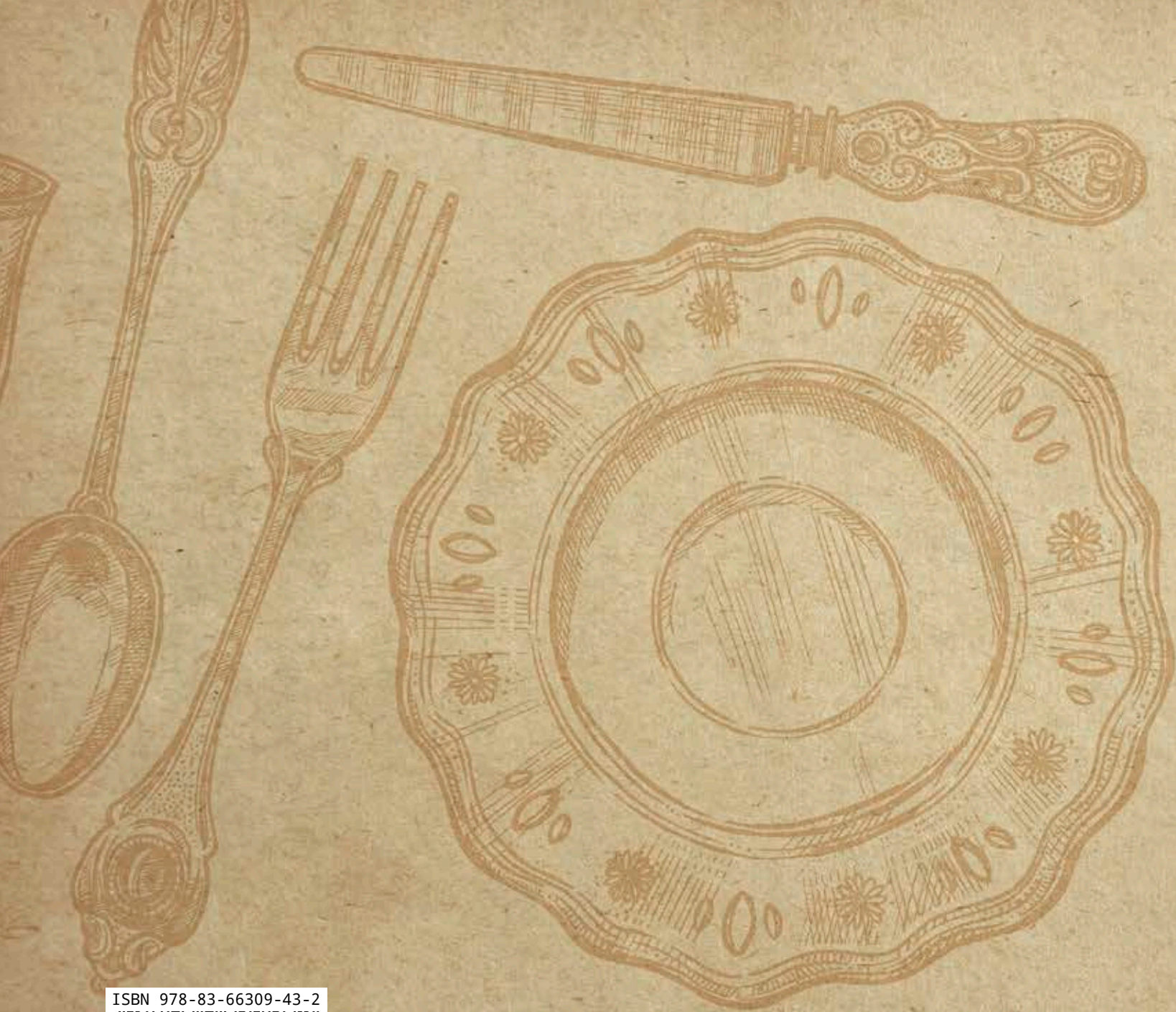
- * 1 mała główka kapusty
- * 0,5 kg mięsa mielonego
- * 1 cebula

WYKONANIE:

Kapustę posiekać i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie, odcedzić i przestudzić.

Mięso podsmażyć wraz z cebulą i przyprawić do smaku, połączyć z kapustą.

Na stolnicy oprószonej mąką uformować z ciasta wałek i pokroić w kawałki jak na bułeczki, nadziewać przestudzonym farszem. Uformować bułeczki i układać na blasze posmarowanej tłuszczem. Bułeczki posmarować z wierzchu rozmąconym białkiem, można posypać sezamem lub makiem. Piec do zrumienienia.



ISBN 978-83-66309-43-2



9 788366 309432

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY