EUROGALICJA OD KUCHNI

EUROGALICJA OD KUCHNI

Redakcja
Monika Dec, Jerzy J. Fąfara

Zdjęcia
Jerzy J. Fąfara, Sylwia Tulik,
arch. Stowarzyszenia LGD „EUROGALICJA”

Korekta
Joanna Gazdowicz

Przygotowanie i druk
Podkarpacki Instytut Książki i Marketingu w Rzeszowie
www.instytutksiazki.rzeszow.pl

© Copyright by Stowarzyszenie LGD „Eurogalicja”, 2012

ISBN 978-83-63706-11-1

Projekt finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 - LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013.
Instytucją zarządzającą Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 jest Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi „Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w Obszary Wiejskie”.

ZUPY

BARSZCZ Z ZAKWASU BURACZANEGO

Buraki myjemy, kroimy na cienkie plastry, układamy w kamiennym garnku lub w szklanym słoju i zalewamy letnią, przegotowaną wodą, tak by przykryła buraki. Dodajemy nacięty czosnek, a na wierzch kładziemy kromkę razowego chleba. Obwiązujemy gazą i stawiamy w ciepłym miejscu. Po 5–7 dniach usuwamy chleb i pianę z powierzchni i przecedzamy zakwas przez wielokrotnie złożoną gazę.

Do gotującego się bulionu warzywnego albo grzybowego dolewamy powstały zakwas i właściwie nie trzeba już takiego barszczu doprawiać. Wskazany jest jedynie pieprz i majeranek.

Składniki:
1 i ½ kg buraków ćwikłowych,
2 l przegotowanej wody,
1 kromka razowego chleba,
4 ząbki czosnku,
pół łyżeczki kminku,
sól, pieprz,
majeranek

Jeżeli nie używamy w kuchni rękawiczek, ręce po krojeniu warzyw i owoców mogą się zabarwić. Aby je doczyścić, wystarczy umyć skórę letnią wodą z dodatkiem kwasku cytrynowego, a bardzo mocne zabarudzenie pocieramy skórką z cytryny.

ZUPA STAROPOLSKA

(przepis od pani Elżbiety Żarkowskiej z Turzy)

Z mąki i jajka robimy twarde ciasto, ścieramy je na tarce i wsypujemy do wrzącej, osolonej wody. Gotujemy i odcedzamy. Dynię rozgotowujemy w małej ilości wody, potem miksujemy lub przecieramy. Do gorącego mleka wkładamy ugotowane kluski i przecier z dyni. Całość doprawiamy do smaku.

Składniki:
1 i ½ l mleka,
50 dag dyni,
6 dag mąki,
1 jajo,
sól,
cukier,
pieprz

Zupa zyska na smaku, jeśli mleko zagotujemy z dwoma nasionami wyłuskanymi z pestek śliwek węgierek.

Składniki:
1 marchew,
1 pietruszka,
1 cebula,
20 dag brukselki,
40 dag ziemniaków,
sól i pieprz,
nasiona kopru
lub kminku,
4 dag tłuszczu,
2 łyżki śmietany,
zielenina

ZUPA Z BRUKSELKI

Marchew i pietruszkę myjemy i ścieramy na tarce z największymi otworami. Podsmażamy je z drobno pokrojoną cebulą w $^1/_3$ części tłuszczu. Zalewamy około 1 i ½ l wody, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, solimy, wsypujemy nasiona kopru. Kiedy ziemniaki będą prawie ugotowane, dodajemy pokrojone na połówki główki kapusty brukselskiej. Na koniec dodajemy śmietanę i zieleninę.

Składniki:
50 dag marchwi,
2 pomidory,
1 mała cebula,
1 łyżka masła,
450 ml bulionu
warzywnego,
¾ pojemnika (15 dag)
śmietany kremówki,
½ pęczka szczypiorku,
sól, biały pieprz

ZUPA KREM Z MARCHEWKI

Pomidory myjemy, nadkrawamy na krzyż, zalewamy najpierw wrzącą, a następnie zimną wodą i obieramy ze skórki (wycinamy również nasadkę ogonka). Przekrawamy je na połówki.

Marchewki dokładnie myjemy i kroimy na małe kawałki. Cebulę siekamy i szklimy w rondlu na mocno rozgrzanym tłuszczu. Zalewamy bulionem warzywnym, wrzucamy marchewkę i pomidory. Gotujemy zupę na małym ogniu przez 15–20 minut. Przestudzoną zupę miksujemy, mieszamy z $^1/_3$ częścią śmietany, doprawiamy do smaku. Przed podaniem krótko podgrzewamy (nie gotujemy), nalewamy do miseczek, każdą porcję dekorujemy kleksem z ubitej pozostałej śmietany i posypujemy siekanym szczypiorkiem.

Nie wyrzucaj włoszczyzny ugotowanej w zupie. Pozostaw ją w wywarze (pokrój lub zmiksuj) albo wykorzystaj na sałatkę.

Składniki:
1 średnia dynia,
2-3 marchewki,
1 cebula,
2 łyżki masła,
1,5-2 l bulionu,
mleko kokosowe,
sól, pieprz, imbir,
sok z cytryny,
sos sojowy

ZUPA Z DYNI

Dynię i marchewki obieramy i kroimy w grubą kostkę, cebulę w piórka. Podsmażamy wszystko na maśle, zalewamy bulionem, podgotowujemy i miksujemy. Doprawiamy do smaku i zabielamy mlekiem kokosowym. Podajemy z groszkiem ptysiowym.

Dynia zawiera dużo wody i jest niskokaloryczna ze względu na znikomą zawartość białka i tłuszczu. Te dwa składniki występują przede wszystkim w nasionach, w których gromadzi się też wiele innych związków bardzo cennych dla rośliny i bardzo korzystnych dla organizmu człowieka. Miąższ dyni natomiast przewyższa zawartością karotenów większość warzyw, choć nie dorównuje marchwi.

Składniki:
wywar,
kość lub kawałek
żeberka,
jarzyny,
2 duże cebule,
masło,
ryż lub ciasto,
zasmażka,
pieprz,
przyprawa do zup,
natka pietruszki

ZUPA CEBULOWA

(przepis od pani Władysławy Kotuli z Medyni Łańcuckiej)

Do wywaru na zupę dodajemy kość lub kawałek żeberka i starte na grubej tarce jarzyny. Osobno kroimy dwie duże cebule i dusimy na tłuszczu, podlewając wodą, uważając, żeby się nie zrumieniły. Gdy już zmiękną przecieramy i wlewamy do zupy. Zupę zasypujemy ryżem lub lanym ciastem, dodajemy zasmażkę, doprawiamy. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Składniki:
3 dag suszonych prawdziwków,
20 dag mrożonych prawdziwków,
1 cebula,
2 ziemniaki,
łyżeczka oleju,
2 łyżki masła,
4 szklanki bulionu warzywnego,
10 dag śmietany,
sok z cytryny,
sól i pieprz,
½ pęczka majeranku

ZUPA GRZYBOWA

(przepis od pani Michaliny Łach z Kamienia)

Suszone grzyby zalewamy szklanką zimnej wody, odstawiamy na godzinę. Mrożone rozmrażamy, a kilka odkładamy do dekoracji.

W garnku szklimy na maśle posiekaną cebulę, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki i chwilę przesmażamy. Dokładamy rozmrożone grzyby i smażymy jeszcze chwilę. Zalewamy całość bulionem i dodajemy namoczone grzyby razem z wodą. Gotujemy wszystko 15 minut.

Gotową zupę miksujemy i zabielamy śmietaną. Doprawiamy kilkoma kroplami soku z cytryny, solą, pieprzem i ponownie zagotowujemy. Zupę rozlewamy do talerzy i dekorujemy odłożonymi wcześniej grzybami, pokrojonymi w paseczki i podsmażonymi na oleju oraz świeżymi listkami majeranku. Podajemy z pieczywem.

BARSZCZYK Z BOTWINKI

Botwinkę myjemy i siekamy. Drobne bulwy buraczków obieramy, drobno kroimy i wrzucamy na gotujący się bulion. Na patelni rozgrzewamy masło i dusimy na nim botwinkę, gdy zmięknie dokładamy ją do bulionu i buraczków. Gotujemy całość do miękkości, przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Zabielamy śmietaną i podajemy z jajkiem i siekanym koperkiem.

Dobrym sposobem na przesolone warzywa jest wylanie przesolonej wody i zalanie ich świeżą, gorącą wodą bez soli. Odstawiamy je na 5–10 minut i gotowe.

Mamy też szansę na uratowanie potrawy bez rozcieńczania jej litrami płynów: dodajemy do garnka obrane ziemniaki, które podczas gotowania wchłoną nadmiar soli. Potem je wyjmujemy.

Składniki:
pęczek botwinki,
1l bulionu drobiowego,
1 łyżka masła,
3 łyżki śmietany,
1 łyżka siekanego koperku,
2 jajka na twardo,
sok z cytryny,
sól i pieprz,
szczypta cukru

CHŁODNIK RZODKIEWKOWY

Ziemniaki obieramy, kroimy na kawałki, płuczemy. Wrzucamy do wrzącego bulionu, gotujemy około 20 minut. Miksujemy w zupie. Studzimy.

Zupę mieszamy z jogurtem i mlekiem, doprawiamy na pikantnie solą, pieprzem i odrobiną cukru. Wstawiamy do lodówki.

Rzodkiewki myjemy, drobno kroimy. Natkę siekamy. Dodajemy do zupy razem z rzodkiewkami, mieszamy. Kiełki płuczemy, odsączamy, posypujemy zupę. Doskonałym dodatkiem do chłodnika będą małe grzanki.

Składniki:
35 dag ziemniaków,
½ l bulionu warzywnego,
15 dag chudego jogurtu,
100 ml mleka,
2 pęczki rzodkiewki,
1 pęczek natki,
5 dag kiełków (najlepsze będą kiełki rzodkiewki),
sól i pieprz,
cukier

Składniki:
pęczek botwinki,
pęczek rzodkiewek,
1 ogórek,
1 pomidor,
1l bulionu drobiowego,
2 jajka na twardo,
pojemnik kefiru,
po łyżce siekanego koperku i natki pietruszki,
sok z cytryny,
sól i pieprz,
szczypta cukru

WIOSENNY CHŁODNIK

Botwinkę myjemy, siekamy, zalewamy bulionem i gotujemy przez 20 minut. Rzodkiewki oczyszczamy, myjemy. Pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajka kroimy w kostkę.

Przestudzoną zupę łączymy z kefirem, wrzucamy surowe warzywa, jajka i zieleninę. Przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny.

Składniki:
2 l wywaru z wędzonki (ugotowanego np. na boczku lub wędzonej kiełbasie),
zakwas z mąki pszennej,
liść laurowy,
1 ząbek czosnku,
4–5 ziarenek ziela angielskiego,
2 łyżki świeżo startego chrzanu,
150 ml gęstej śmietany,
25 dag białej kiełbasy,
sól,
duża szczypta majeranku

BARSZCZ BIAŁY

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Do wywaru z wędzonki dodajemy do smaku zakwas, liść laurowy, rozgnieciony ząbek czosnku, ziele angielskie, chrzan i białą kiełbasę. Zagotowujemy, a następnie zdejmujemy z ognia i wlewamy śmietanę rozprowadzoną w kilku łyżkach gorącej zupy. Mieszamy i doprawiamy do smaku solą i majerankiem. Barszcz podajemy z plasterkami kiełbasy, jajkiem ugotowanym na twardo, ziemniakami lub chlebem.

DRUGIE DANIA

PIECZEŃ Z INDYKA W MARCHEWCE I CUKINII

Mięso myjemy, nacieramy solą, pieprzem, obkładamy plasterkami boczku. Cebulę obieramy (jedną odkładamy), kroimy w cząstki i układamy razem z mięsem na blasze. Pieczemy godzinę w temperaturze 200°C. Po 30 minutach podlewamy pieczeń szklanką wody.

Marchewkę i cukinię kroimy w cienkie plasterki. Marchew wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy 10 minut. Po ok. 6 minutach dodajemy cukinię.

Ziemniaki obieramy i kroimy w cząstki. Podsmażamy na gorącym oleju (około 15 minut), doprawiamy solą, pieprzem i posiekanym rozmarynem.

Ostatnią cebulę siekamy i podsmażamy. Dodajemy do niej odsączone marchewkę i cukinię, smażymy razem jeszcze przez chwilę. Na koniec oprószamy solą i pieprzem.

Upieczone mięso wyjmujemy, sos powstały podczas pieczenia przelewamy do rondla razem z cebulami, dopełniamy wodą do objętości 400 ml i miksujemy. Doprawiamy solą i pieprzem.

Pieczeń podajemy z jarzynami i sosem.

Składniki:
1 kg piersi indyczej,
8 dag wędzonego boczku w cienkich plasterkach,
40 dag cebuli,
30 dag marchwi,
30 dag cukinii,
60 dag małych ziemniaków,
1–2 gałązki świeżego rozmarynu (lub pół łyżeczki suszonego),
1–2 łyżki oliwy,
1 łyżka masła,
sól i biały pieprz

PIERŚ Z KURCZAKA W MIODZIE

W garnku podgrzewamy pomidory z zalewą, dodajemy maggi, cebulę, masło, miód i przyprawiamy. Gotujemy 10 minut mieszając, następnie przecieramy.

Mięso zanurzamy w sosie, kładziemy na rozgrzany grill, pieczemy 15 minut z każdej strony, kilka razy polewając sosem i obracając.

Składniki:
4 piersi z kurczaka,
5 dag masła,
1 posiekana cebula,
1 puszka pomidorów w zalewie,
przyprawa maggi,
2 łyżki miodu,
sól i pieprz

Składniki:
10 udek z kurczaka,
20 dag pieczarek,
½ puszki kukurydzy,
½ puszki groszku,
1 cebula,
3 jajka,
zielona pietruszka,
sól i pieprz,
wegeta,
bułka tarta,
2 kostki smalcu
do smażenia

WORKI DROBIOWE

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Z udek zdejmujemy skórkę, zostawiając „worek". Następnie obieramy mięso od kości i kroimy na drobną kostkę. Pieczarki podsmażamy z cebulą na maśle. Łączymy mięso z pieczarkami, groszkiem, kukurydzą, zieloną pietruszką i doprawiamy do smaku. Takim farszem napełniamy worki drobiowe. Panierujemy je w jajku i bułce tartej i obsmażamy. Następnie układamy na blaszce, przykrywamy folią aluminiową i zapiekamy przez 30 minut.

Każdemu zdarzy się dodać do sosu lub gulaszu za dużo chilli lub pieprzu. Danie może być niesmaczne, ale można je uratować na dwa sposoby:
1. Dodanie kilku łyżek purée ziemniaczanego i śmietany;
2. Dodanie kilku łyżek jogurtu naturalnego.

Składniki:
1 pierś z kurczaka,
1 jajko,
wegeta,
5 dag mąki,
5 dag drobnych wiórków kokosowych,
olej,
sól

PALUSZKI DROBIOWE W CIEŚCIE KOKOSOWYM

Mięso solimy i kroimy na paluszki (jedną pierś na 3 części – kroimy wzdłuż). Ubijamy jajko (najpierw białko, potem dodajemy żółtko), wsypujemy trochę wegety, mąkę i wiórki kokosowe. W przygotowanej masie maczamy paluszki z mięsa i smażymy na głębokim oleju tak jak frytki. Podajemy z zieloną sałatą i opiekanymi ziemniaczkami albo ryżem.

KRÓLIK DUSZONY Z CEBULĄ I SELEREM

Odcinamy od combra udka, kroimy każde na 2 części, comber dzielimy na 3 kawałki. Smarujemy mięso częścią oleju, obkładamy krążkami cebuli, układamy w misce, przykrywamy i odstawiamy na kilka godzin. Po tym czasie zdejmujemy cebulę, mięso solimy, oprószamy pieprzem, obtaczamy w mące i rumienimy ze wszystkich stron. Połowę cebuli układamy w naczyniu, oprószamy solą i pieprzem, dodajemy drobno pokrojony ząbek czosnku. Na warstwę cebuli układamy mięso, przykrywamy resztą cebuli, znów dodajemy sól i pieprz. Wlewamy 1 i ½ szklanki wody, powoli dusimi aż mięso będzie miękkie. Po pół godziny dodajemy starty na tarce z największymi oczkami seler. Możemy skropić mięso 2–3 łyżkami białego wytrawnego wina. Mięso i powstały podczas duszenia gęsty sos posypujemy przed podaniem sporą ilością zielonej pietruszki.

Składniki:
comber i udka królika,
4 łyżki oleju,
łyżka mąki,
czosnek,
sól i pieprz,
30 dag cebuli,
15 dag selera,
2 dag masła,
zielona pietruszka

KARKÓWKA PIECZONA

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Mieszamy składniki zalewy z wodą, zagotowujemy i studzimy. Wkładamy mięso, gotujemy 10 minut, przykrywamy i odstawiamy na 12 godzin. Czynność tę powtarzamy jeszcze 3 razy. Następnie wyciągamy mięso z zalewy, układamy na blaszce i zapiekamy przez 15 minut w temperaturze 220°C.

Składniki:
2 kg karkówki
na zalewę:
2 l wody,
1 łyżka cukru,
½ szkl. mąki,
liść laurowy,
2 ziarenka ziela angielskiego,
1 ziarenko jałowca,
3 łyżki oleju,
½ łyżeczki mielonego pieprzu,
1–2 łyżeczki pieprzu ziołowego,
4 ząbki czosnku,
3 łyżki majeranku,
3 łyżki musztardy

Składniki:
2 kostki rosołowe,
3 średnie ziemniaki,
1 marchewka,
1 pietruszka,
2 czerwone papryki,
½ kg pieczarek,
1 duża cebula,
1 puszka
czerwonej fasoli,
majeranek, maggi,
sól i pieprz
Mięso:
½ kg mięsa mielonego,
2 ząbki czosnku,
½ łyżki majeranku,
1 jajko
mąka

ZBÓJNICKI KOCIOŁEK

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Zagotowujemy 2 litry wody z kostkami rosołowymi, dodajemy do niej pokrojone w kostkę ziemniaki, marchewkę i pietruszkę, a chwilę później pokrojoną w paski paprykę. Podgotowujemy. W tym czasie smażymy pokrojone pieczarki i cebulę, wyrzucamy do garnka. Gdy jarzyny będą się robić miękkie, dodajemy fasolę razem z zalewą z puszki.

Mięso dobrze wyrabiamy i robimy malutkie kulki (wielkości 50 gr). Obtaczamy je w mące i dodajemy do kociołka, gotujemy wszystko jeszcze 5 minut. Robimy zasmażkę z 2 łyżek mąki i wlewamy do garnka. Na koniec doprawiamy maggi, majerankiem, solą i pieprzem.

Składniki:
2 filety z dorsza (ok. 1 kg),
1 cebula,
½ cytryny,
4 łyżki masła,
mały pojemnik
śmietany kremówki,
żółtko,
pęczek koperku,
2 łyżki wody
z kiszonych ogórków,
sól i pieprz

DORSZ ZAPIEKANY Z SOSEM KOPERKOWYM

(przepis od pani Jolanty Woś z Sokołowa Młp.)

Dorsza osuszamy, dzielimy na cztery porcje i układamy w nasmarowanej formie do zapiekania. Oprószamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny. Cebulę kroimy w piórka i posypujemy po wierzchu ryby. Połowę masła ucieramy na tarce na wiórki i dajemy na wierzch. Pieczemy 20 minut w temp. 180°C.

W trakcie pieczenia powstanie sos. Wyjmujemy z niego rybę i dodajemy śmietanę oraz 2 łyżki wody z kiszonych ogórków. Gotujemy około 3–5 minut, ciągle mieszając. Na koniec wbijamy żółtko rozmącone wcześniej z odrobiną sosu (uważamy, aby się nie ścięło) i już nie gotujemy. Wsypujemy siekany koperek. Rybę podajemy z ziemniakami i surówką.

RYBA SMAŻONA

Rybę oczyszczamy, kroimy w dzwonka, przyprawiamy solą i przyprawą do ryb. Każdy kawałek obtaczamy w mące i smażymy na gorącym oleju na złoty kolor.

Pieczarki kroimy w plasterki, obgotowujemy 2–3 minuty we wrzątku i podsmażamy na oleju. Doprawiamy solą i pieprzem, wlewamy wino, dusimy przez 30 minut. Rybę układamy na półmisku, a na wierzchu kładziemy duszone pieczarki. Podajemy na ciepło.

Składniki:
karp lub filet z dorsza
(ok. 2 kg),
50 dag pieczarek,
5–6 łyżek oleju,
4 łyżki mąki,
sól i pieprz,
½ szkl. białego wina,
przyprawa do ryb,
½ łyżki bułki tartej,
½ łyżki migdałów

Jeżeli przygotowujemy potrawy z dodatkiem liścia laurowego, powinniśmy go dodawać dopiero 5 minut przed końcem gotowania czy pieczenia. Liść laurowy włożony zbyt wcześnie może sprawić, że danie stanie się gorzkie.

Składniki:
ciasto naleśnikowe:
25 dag mąki,
2 łyżki oleju,
2 jajka,
1 szkl. mleka,
1 niepełna szkl. piwa,
50 ml soku z buraka
nadzienie:
500 g mrożonego szpinaku w liściach,
3 łyżki masła,
2 ząbki czosnku,
100 ml słodkiej śmietanki,
ser pleśniowy (ilość i gatunek według uznania),
sól i pieprz

NALEŚNIKI CZERWONO-ZIELONE

Wrzucamy szpinak na rozgrzane masło, powoli rozmrażamy i odparowujemy nadmiar wody. Dodajemy posiekany drobno czosnek i śmietankę, podduszamy. Na końcu wkruszamy ser i doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy składniki na ciasto. Naleśniki smażymy na maśle, smarujemy farszem, zwijamy i posypujemy wiórkami masła. Zapiekamy je bez przykrycia w temperaturze 220°C przez kilka minut lub obsmażamy na patelni. Naleśniki dobrze smakują też z zimnym sosem przygotowanym z gęstego jogutu, czosnku i koperku.

Składniki:
1 kg borowików,
3 łyżki masła,
1 cebula,
1 łyżka mąki pszennej,
20 dag gęstej śmietany,
sól i pieprz

BOROWIKI DUSZONE ZE ŚMIETANĄ

Grzyby oczyszczamy, opłukujemy i osączamy na sicie. Cebulę drobno siekamy. Kapelusze grzybów kroimy w cienkie plastry, możemy też dodać około 1/3 ilości młodych, zdrowych cienko pokrojonych trzonów. W rondlu roztapiamy masło, szklimy na nim cebulę, dodajemy grzyby i dusimy pod przykryciem. Gdy odparuje sok, który grzyby puszczą podczas duszenia, przyprawiamy je solą, pieprzem, oprószamy mąką. Jeszcze chwilę trzymamy na ogniu, a potem mieszamy ze śmietaną.

Podajemy z ziemniakami z wody lub purée, posypane posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

Niektóre grzyby, np. kurki, po przyrządzeniu mają gorzkawy smak. Aby się go pozbyć, trzeba przed przygotowywaniem dania obgotować je przez kilka minut we wrzątku.

Składniki:
2 średniej wielkości cukinie,
25 dag kiełbasy,
2 czerwone papryki,
1 duża cebula,
1 pęczek zielonej pietruszki,
2 łyżki oleju,
½ kg ziemniaków,
½ szkl. wody,
maggi,
pieprz i sól

CUKINIA DUSZONA Z KIEŁBASĄ

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Rozgrzewamy olej i rumienimy na nim cebulę. Dodajemy pokrojoną w kostkę kiełbasę i paprykę, chwilę podsmażamy. Zalewamy wrzącą wodą, zagotowujemy. Wrzucamy pokrajane w grube krążki ziemniaki i cukinie, dusimy pod przykryciem ok. 20 min. Doprawiamy do smaku, podajemy posypane siekaną natką pietruszki.

Smak cukinii zależy przede wszystkim od jej wielkości. Warzywa mniejsze (do 20 cm długości) są kruche i delikatne. Doskonale smakują na surowo, w rozmaitych sałatkach. Starsze, o długości do 40 cm, wykorzystujemy jedynie na zupę albo do przetworów (podobnie jak dynię).

Składniki:
4 cukinie,
20 dag mięsa mielonego,
2 cebule,
2 ząbki czosnku,
10 dag pieczarek,
2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki,
2 łyżki tartej bułki,
5 dag tartego żółtego sera,
2 jajka,
olej,
sól i pieprz

FASZEROWANA CUKINIA

Cukinię przecinamy nożem wzdłuż na połowę. Ostrą łyżeczką wyjmujemy miąższ, solimy. Pieczarki myjemy i kroimy w plasterki. Cebulę siekamy, wrzucamy do rondla i dusimy 5 minut. Dodajemy masło, pieczarki, roztarty czosnek, mięso i dusimy dalej 10 minut. Po przestudzeniu mieszamy farsz z jajami, zieloną pietruszką, tartą bułką, solą i pieprzem. Napełniamy nim cukinie, posypujemy żółtym serem i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 40 minut.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I BURAKÓW

Śmietanę razem z tymiankiem i czosnkiem doprowadzamy wolno do wrzenia, wyłączamy, odstawiamy do naciągnięcia na 10 minut, przelewamy przez sitko. Ziemniaki i buraki obieramy i kroimy w plasterki o grubości 2 mm. Na dno dość głębokiego naczynia do zapiekania wylewamy cieniutką warstwę śmietany, na tym układamy połowę ziemniaków, polewamy częścią śmietany i przyprawiamy, na to kładziemy wszystkie buraki, polewamy śmietaną i przyprawiamy, tak samo postępujemy z ostatnią warstwą ziemniaków. Pieczemy w temp. 190°C przez półtorej godziny. Pod koniec pieczenia na wierzch układamy plastry koziego albo wędzonego sera.

Składniki:
2 duże ziemniaki,
3 średnie buraki,
3 ząbki czosnku,
1 łyżeczka świeżych listków tymianku,
500 ml słodkiej śmietany,
sól i pieprz

KOTLECIKI Z FASOLI

Fasolę namaczamy na noc. Odlewamy wodę, zalewamy świeżą i gotujemy do miękkości. Odcedzamy, dodajemy jajko, startą marchewkę, poszatkowaną i podsmażoną cebulę, łyżkę bułki tartej, zioła, przyprawy. Wszystko wyrabiamy tłuczkiem do ziemniaków lub mielimy w maszynce do mięsa.

Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na oliwie. Odsączamy z nadmiaru tłuszczu, podajemy z surówkami.

Składniki:
200 g fasoli,
1 marchewka,
1 cebula czerwona,
1 jajko,
2 łyżki bułki tartej,
świeży tymianek i natka pietruszki,
oliwa,
sól i pieprz

Składniki:
1 kg kapusty kiszonej,
20 dag drobnej fasolki,
10 dag suszonych grzybów,
1 marchewka,
4 liście laurowe,
6 ziarenek ziela angielskiego,
pieprz i sól,
6 łyżek oleju,
1 szkl. wody

WIGILIJNA KAPUSTA Z FASOLKĄ

Dzień wcześniej namaczamy w gorącej wodzie fasolkę, aby spęczniała. Na drugi dzień odcedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy na małym ogniu aż zmięknie.

Namoczone wcześniej grzyby płuczemy i gotujemy około 10 minut. Odcedzamy gdy wystygną i kroimy na mniejsze kawałki.

Kapustę siekamy, wrzucamy do garnka, wlewamy szklankę wody, dodajemy startą marchewkę, liść laurowy, ziele angielskie, olej i przyprawy. Gotujemy na małym ogniu około 30 minut. Dodjemy ugotowaną fasolkę i grzyby. Trzymamy na ogniu jescze około 20 minut. Doprawiamy według uznania.

Przed gotowaniem należy spróbować kapusty. Jeżeli jest zbyt kwaśna należy ją odgotować (zalać wodą, zagotować i odlać kwaśną wodę) i dopiero wtedy rozpocząć właściwe przygotowanie potrawy.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Grzyby namaczamy w zimnej wodzie co najmniej na 2 godziny, po czym gotujemy do miękkości i drobno siekamy. Kapustę gotujemy z dodatkiem wody lub wywaru z grzybów około 30 minut, po czym odcedzamy i drobno siekamy. Cebulę zrumieniamy na 1 łyżce masła, dodajemy kapustę i grzyby, doprawiamy pieprzem i w razie potrzeby solą. Z mąki, jajka i wody oraz szczypty soli przygotowujemy ciasto na pierogi. Cienko wałkujemy, wykrawamy szklanką krążki. Na środku każdego układamy kulkę farszu wielkości połowy włoskiego orzecha i starannie zlepiamy brzegi. Wrzucamy do lekko osolonej wrzącej wody, kiedy wypłyną gotujemy jeszcze 1 minutę, a następnie wyjmujemy łyżką cedzakową na półmisek. Polewamy pierogi stopionym masłem lub olejem z podsmażoną na złoto cebulą.

Składniki:
ciasto:
1 i ¾ szkl. mąki,
1 jajko,
½ szkl. wody,
szczypta soli
farsz:
5 dag suszonych grzybów,
½ kg kiszonej kapusty,
1 cebula,
4 łyżki masła,
sól i pieprz

Składniki:
ciasto:
½ kg mąki,
1 jajko,
1 łyżka roztopionego masła,
250 ml gorącej wody

farsze:
½ kg ziemniaków,
20 dag tłustego twarogu,
1 cebula,
1 łyżka masła, sól,
suszona mięta ogrodowa

½ szkl. ugotowanej kaszy gryczanej,
20 dag białego sera,
sól i pieprz

½ kg soczewicy,
1 cebula,
2 grube plastry boczku
olej, majeranek,
sól i pieprz

150 ml bryndzy,
3 łyżki sera pleśniowego typu lazur,
3 łyżki sera białego,
3 łyżki sera żółtego

PIEROGI

Z podanych składników zagniatamy ciasto. Wałkujemy je cienko na stolnicy i wykrawamy szklanką kółka. Na każde z nich nakładamy łyżeczkę farszu i sklejamy. Gotujemy w osolonej, wrzącej wodzie z dodatkiem oleju.

farsze:

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

z ziemniaków i sera:

Ziemniaki gotujemy. Ostudzone mieszamy z twarogiem i podsmażoną na maśle cebulką. Doprawiamy solą i rozdrobnioną miętą.

z kaszy gryczanej:

Kaszę mieszamy z twarogiem i doprawiamy do smaku.

z soczewicy:

Soczewicę gotujemy, studzimy i mielimy. Podsmażamy na patelni drobno posiekaną cebulę i boczek, mieszamy z soczewicą i doprawiamy do smaku.

„4 sery”:

Żółty ser ścieramy na tarce z drobnymi oczkami i mieszamy widelcem z resztą rozdrobnionych serów na dość gładką masę. Nie doprawiamy, bo farsz ma już pikantny smak.

Pamiętajmy, że ciasto na pierogi trzeba wyrabiać dość długo, a po wyrobieniu powinno pół godziny „odpocząć” przykryte czystą ściereczką.

GOŁĄBKI WIGILIJNE Z KASZY GRYCZANEJ Z GRZYBAMI

Składniki:
1 biała kapusta
farsz:
ok. 10 dag grzybów suszonych
lub ok. 5 dag grzybów suszonych
i 30 dag pieczarek,
2 duże cebule
+ masło do smażenia,
2 szkl. kaszy gryczanej,
3 szklanki wody
+ 10 dag masła,
2 kostki bulionu grzybowego,
sól i pieprz

Średnią główkę kapusty białej wkładamy do dużego garnka z wrzącą osoloną wodą i gotujemy. Stopniowo odrywamy wierzchnie, sparzone już liście. Grzyby suszone (namoczone dzień wcześniej i zostawione na noc) gotujemy w lekko osolonej wodzie, studzimy i kroimy w paski (wodę z gotowania zostawiamy). Cebulę siekamy i podsmażamy na maśle na złoty kolor, dodajemy grzyby. 2 szklanki kaszy gryczanej prażonej płuczemy na sitku i gotujemy w 3 szklankach wrzącej wody z 2 kostkami rosołowymi i masłem. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu, delikatnie mieszając. Gdy kasza wchłonie wodę, wsypujemy grzyby z cebulką. Doprawiamy do smaku, dodając np. troszeczkę wegety i grubo zmielony pieprz. Wkładamy garnek z kaszą do średnio nagrzanego piekarnika na pół godziny (można też kaszę przykryć kocem lub kołdrą). Kiedy kasza trochę przestygnie, zawijamy gołąbki, układamy je dość ciasno w brytfance, zalewamy wywarem z grzybów i wkładamy do piekarnika na co najmniej godzinę. Pod koniec zapiekania zdejmujemy pokrywkę, aby się zrumieniły. Podajemy z sosem grzybowym lub z cebulką zrumienioną na maśle.

Jeżeli mamy mało grzybów suszonych, możemy częściowo zastąpić je podsmażonymi pieczarkami. Musimy jednak wiedzieć, że to leśne grzyby w połączeniu z kaszą dają potrawie niepowtarzalny aromat, więc w całości pieczarkami zastąpić ich nie można.

Kaszę do gołąbków najlepiej kupić na rynku, na wagę, prosto z worków. Należy ją przebrać, odrzucając twarde, czarne ziarna.

KOTLETY Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z GRZYBAMI

(przepis od pani Jolanty Woś z Sokołowa Młp.)

Składniki:
2 szkl. kaszy jęczmiennej,
4 szkl. wody,
10 grzybów suszonych,
1 cebula,
1 jajko,
250 g włoszczyzny (seler, pietruszka, marchew),
2 łyżki oleju,
3 łyżki smalcu,
bułka tarta,
majeranek,
sól i pieprz

Kaszę gotujemy na sypko w osolonej wodzie, odstawiamy do wystygnięcia. Grzyby zalewamy 1 szklanką wody i moczymy co najmniej pół godziny. Gotujemy je w płynie, w którym się moczyły, odcedzamy. Włoszczyznę zalewamy wodą, lekko solimy, gotujemy, odcedzamy. Cebulę smażymy na złoto na oleju. Grzyby i włoszczyznę mielimy, dodajemy do kaszy, wbijamy jajko. Doprawiamy pieprzem, majerankiem i ewentualnie solą, dokładamy cebulę, mieszamy i formujemy nieduże kotleciki. Obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na smalcu.

Najlepiej smakują polane sosem pomidorowym lub grzybowym z surówką z kiszonej kapusty.

DODATKI DO OBIADÓW

BABKA Z KAPUSTY I MIELONEGO MIĘSA

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Składniki:
mała główka kapusty (ok. ½ kg),
20 dag mielonego mięsa,
1 cebula,
2 łyżki tłuszczu,
3 jajka,
tłuszcz do wysmarowania formy,
tarta bułka,
sól i pieprz,
gałka muszkatołowa

Grubo pokrojoną kapustę dusimy w małej ilości wody, odparowujemy, studzimy i siekamy. Ucieramy żółtka z łyżką tłuszczu, dodajemy kapustę, mielone mięso, 2 łyżki tartej bułki, podsmażoną cebulę i przyprawy. Na koniec ubijamy pianę z białek i mieszamy z masą. Wkładamy do formy posmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką i wstawiamy do piekarnika. Upieczoną babkę wykładamy na półmisek, kroimy. Oddzielnie podajemy sos grzybowy albo pomidorowy.

KNEDLE ŚLIWKOWE W CIEŚCIE PTYSIOWYM

Składniki:
½ l mleka,
5 dag masła,
50 dag mąki,
3 jajka,
sól,
1 kg śliwek

W garnku zagotowujemy mleko, masło i 40 dag mąki. Odstawiamy do ostygnięcia. Dodajemy jajka i resztę mąki. Rozwałkowujemy na stolnicy, kroimy w kwadraty i obklejamy śliwki. Gotujemy ok. 10 minut we wrzącej wodzie z dodatkiem soli.

Pieczenie ziemniaków w piekarniku trwa dość długo. Aby ten proces przyśpieszyć, powinniśmy obgotować je w osolonym wrzątku przez ok 10–15 minut (w skórce lub bez), w tym czasie rozgrzejemy piekarnik.

ZAPIEKANE ZIEMNIAKI Z SOSEM

Ziemniaki obieramy i kroimy w ćwiartki, wrzucamy do gorącej osolonej wody, podgotowujemy przez 8–9 minut (mają być twarde). Przygotowujemy sos do zapiekania: trochę oleju (w zależności od ilości ziemniaków) mieszamy z rozgniecionym czosnkiem, pieprzem, majerankiem, szczyptą curry, przyprawą maggi i tartym serem na masę o konsystencji lekkiego majonezu.

Odcedzone ziemniaki wkładamy na blachę, polewamy przygotowanym sosem, mieszamy. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 15 minut.

Przygotowujemy sos serowy: podgrzewamy śmietankę i rozpuszczamy w niej ser żółty, dodajemy gałkę muszkatołową, natkę pietruszki, sól i pieprz.

Ziemniaki podajemy z sosem serowym.

KULKI ZIEMNIACZANE

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i studzimy. Przepuszczamy je przez praskę lub mielimy w maszynce do mięsa. Boczek i cebulę kroimy w drobną kosteczkę, podsmażamy, ser ścieramy na tarce. Dodajemy do ziemniaków razem z posiekanym koperkiem i jajkiem, mieszamy. Następnie dosypujemy mąkę, tak aby konsystencja masy była zwarta, doprawiamy do smaku i lepimy kulki. Maczamy je najpierw w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu, aż panierka się zarumieni.

Podajemy z ulubionymi sosami lub zamiast ziemniaków do obiadu.

Składniki:
ziemniaki
sos do zapiekania:
olej,
czosnek,
majeranek,
pieprz czarny,
ser żółty,
przyprawa maggi,
curry
sos serowy:
słodka śmietana,
ser żółty,
gałka muszkatołowa,
natka pietruszki,
sól i pieprz

Składniki:
½ kg ziemniaków,
2 jajka,
10 dag wędzonego boczku,
10 dag żółtego sera,
1 cebula,
koperek,
bułka tarta,
mąka,
papryka ostra i słodka,
sól i pieprz,
tłuszcz do smażenia

Składniki:
5 buraków,
1 cebula,
masło,
mąka,
sól i pieprz,
sok z cytryny,
cukier,
1 łyżka śmietany

SMAŻONE BURACZKI

Buraki gotujemy w skórce, studzimy, ścieramy na tarce z grubymi oczkami. Pokrojoną cebulę szklimy na maśle, dodajemy mąkę, podsmażamy. Wsypujemy buraki i smażymy jeszcze chwilę. Doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem. Na koniec dodajemy łyżkę śmietany.

Składniki:
1 i ½ kg marchewki,
¼ kostki masła,
1 duża cebula,
sól i pieprz

PIKANTNA MARCHEWKA

Marchewki obieramy i kroimy w plasterki, cebulę kroimy w kostkę. W sporym, najlepiej płaskim garnku roztapiamy masło, wrzucamy marchew i cebulę, solimy i posypujemy pieprzem. Dusimy do miękkości, od czasu do czasu mieszając, aby się nie przypaliła. W razie potrzeby możemy podlać odrobiną wody.

Składniki:
brokuły,
50 g masła,
1 łyżka mąki,
1 szkl. mleka,
½ szkl. słodkiej śmietany,
1 jajko,
starty żółty ser,
sól i pieprz,
cukier,
tłuszcz do wysmarowania formy,
tarta bułka

BROKUŁY POD BESZAMELEM

Umyte brokuły przez 5 minut podgotowujemy w wodzie, studzimy. Naczynie do zapiekania smarujemy tłuszczem i wysypujemy bułką tartą. Układamy warzywa.

Masło topimy, mieszamy z mąką, rozprowadzamy mlekiem i śmietaną, zagotowujemy, pilnując, żeby nie przywarło. Zestawiony z ognia sos przyprawiamy solą, cukrem i pieprzem, a następnie, mieszając, łączymy z surowym roztrzepanym jajkiem. Gęstym sosem polewamy warzywa i posypujemy żółtym serem. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 170°C na rumiany kolor przez ok. 30–40 minut.

KAPUSTA Z PIECZARKAMI

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Cebulę dusimy z pieczarkami, dodajemy obgotowaną kapustę i doprawiamy do smaku.

Składniki:
2 kg pieczarek,
3–4 cebule,
1 kg kapusty kiszonej,
kostka masła

PORY ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI

Pokrojone w plasterki pory i pieczarki dusimy na maśle, doprawiamy. Ciepłe przekładamy do żaroodpornego naczynia. Polewamy je połową śmietany, posypujemy startym serem, a na każdą, przewidzianą na jedną osobę porcję, wbijamy delikatnie całe jajko. Na koniec polewamy ostrożnie resztą śmietanki. Zapiekamy bez przykrycia przez 15 minut w temperatusze 200°C. Taki dodatek świetnie pasuje do mielonych sznycelków lub steków.

Składniki:
2 pory,
40 dag pieczarek,
masło,
400 ml słodkiej śmietany,
kawałek twardego, żółtego sera,
6 jajek,
gałka muszkatołowa,
sól i pieprz

SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Rzodkiew, jabłko ścieramy na tarce o dużych oczkach. Łączymy z majonezem i doprawiamy.

Składniki:
1 biała rzodkiew,
1 jabłko, 1 cebula,
1 łyżka majonezu,
ocet jabłkowy,
sól i pieprz

TRADYCYJNA SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Kapustę odciskamy i szatkujemy. Marchewkę i jabłko ścieramy na tarce o dużych oczkach, cebulę drobno siekamy. Łączymy z kapustą. Doprawiamy do smaku i mieszamy z olejem. Odstawiamy na chwilę, aby smaki się połączyły.

Składniki:
25 dag kiszonej kapusty,
1 marchewka,
1 jabłko, 1 cebula,
olej, cukier,
sól i pieprz

Składniki:
1 kg kiszonej kapusty,
1 duża cebula,
1 por,
1 marchewka
zalewa:
1 łyżka cukru,
2 szkl. wody gazowanej,
niepełna szkl. octu,
niepełna szkl. oleju,
sól

SAŁATKA UKRAIŃSKA

Kapustę siekamy, jarzyny drobno kroimy lub ścieramy na tarce. Mieszamy składniki zalewy i wlewamy do warzyw. Odstawiamy sałatkę na co najmniej 12 godzin. Po tym czasie możemy dodać koperek lub natkę pietruszki. Sałatka jest tym lepsza, im dłużej stoi w lodówce.

Składniki:
12 dag cebuli (1 średnia),
2 łyżki smalcu,
2 ząbki czosnku,
2 pełne łyżki mąki pszennej,
2 łyżki przecieru pomidorowego,
bazylia,
oregano,
słodka papryka w proszku,
sól i pieprz

SOS POMIDOROWY

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, rumienimy na rozgrzanym smalcu. Pod koniec smażenia dodajemy pokrojony w kosteczkę czosnek oraz mąkę pszenną. Wszystko razem mieszamy i jeszcze chwilę smażymy, mieszając, aby się nie przypaliło. Do zimnej wody (około ½ litra) dodajemy przecier pomidorowy, rozpuszczamy go i wlewamy do zrumienionej cebuli. Całość zagotowujemy i chwilkę razem gotujemy. Na koniec wsypujemy szczyptę bazylii, oregano i słodkiej papryki w proszku. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gotowy sos pomidorowy podajemy na ciepło. Jest idealny do różnego rodzaju kotletów (np. z kaszy, ryżu, ziemniaków) oraz do makaronów, zapiekanek i gołąbków.

Nazwa „pomidor" pochodzi z Włoch, gdzie warzywa te nazywane były „pomi dei Mori" – czyli jabłka wrzosowisk.

PRZYSTAWKI SAŁATKI ZIMNE PRZEKĄSKI

ROLADA Z BOCZKU I GRZYBÓW

Grzyby moczymy na noc i gotujemy w tej samej wodzie. Boczek nacieramy solą, pieprzem i siekanym czosnkiem. Odsączone grzyby kroimy na kawałki. Na rozgrzany olej wrzucamy pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz grzyby, dusimy kilka minut, przyprawiamy solą i pieprzem. Boczek rozkładamy, na środku kładziemy grzybowy farsz, zawijamy i związujemy mocno nitką. Kładziemy na blasze i pieczemy półtorej godziny w temp. 180°C, podlewając wodą, a potem powstałym sosem.

Składniki:
do 1 i ½ kg surowego boczku,
2 ząbki czosnku,
5 dag suszonych grzybów,
1 cebula,
2 łyżki oleju,
sól i pieprz

RACUSZKI Z TWAROŻKIEM

Twarożek mieszamy z żółtkami i dynią startą na tarce o otworach średniej wielkości. Dodajemy mąkę, solimy, mieszamy z pianą z białek. Kładziemy placuszki łyżką na rozgrzanym oleju. Podajemy polane śmietaną lub posypane zieleniną, najlepiej z sokiem pomidorowym.

Składniki:
50 dag dyni,
25 dag twarożku homogenizowanego,
3 jaja,
¾ do 1 szklanki mąki,
sól,
12 łyżek oleju

PIECZARKI W CIEŚCIE

Mąkę ucieramy z piwem, żółtkiem, solą i olejem. Doprawiamy gałką muszkatołową, dodajemy pianę z białka. Pieczarki oczyszczamy i myjemy. Każdą zanurzamy w cieście i wkładamy na rozgrzany tłuszcz. Smażymy po 6 minut partiami. Podajemy z sosem tatarskim.

Składniki:
50 dag pieczarek
ciasto:
1 szkl. maki,
½ szkl. piwa,
1 jajko,
½ łyżeczki soli,
½ łyżeczki oleju,
gałka muszkatołowa,
olej

Składniki:
1 kg małych pieczarek,
1 pęczek dymki,
4 ząbki czosnku,
¾ pojemnika (15 dag) gęstej śmietany,
¾ pojemnika (15 dag) jogurtu,
2 łyżki oliwy,
3 dag miękkiego masła,
½ bagietki,
kilka gałązek tymianku,
sól,
biały pieprz

PIECZARKI Z SOSEM CZOSNKOWO-TYMIANKOWYM

Pieczarki dokładnie myjemy i osuszamy. Dymkę kroimy na kawałki, czosnek siekamy. Śmietanę ucieramy z jogurtem i ¼ czosnku, mieszamy z oliwą. Połowę posiekanego tymianku dodajemy do sosu, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Rozgrzewamy na patelni olej, porcjami smażymy pieczarki (około 5 minut). Dodajemy dymkę i ¼ czosnku, smażymy razem jeszcze przez chwilę. Doprawiamy do smaku.

Miękkie masło ucieramy z pozostałym czosnkiem, doprawiamy. Bagietkę przekrawamy wzdłuż na połowę, smarujemy masłem czosnkowym, kroimy na kawałki, układamy na ruszcie mocno rozgrzanego piekarnika i zapiekamy około 5 minut. Usmażone pieczarki polewamy sosem, posypujemy pozostałym tymiankiem, podajemy z czosnkowymi grzankami.

Pieczarki można łatwiej oczyścić wkładając je do wody z niewielką ilością mąki pszennej.

Składniki:
½ kg śledzi z oleju,
mleko,
4 jabłka,
4 łyżki oleju,
2 łyżeczki majeranku,
sól i pieprz,
cukier,
2 łyżki przecieru pomidorowego,
½ szklanki wody

ŚLEDZIE Z JABŁKAMI

Śledzie moczymy w mleku przez 2 godziny. Jabłka kroimy w kostkę, dodajemy olej, majeranek, sól, cukier i pieprz. Mieszamy i smażymy na oleju, pod koniec dodajemy przecier pomidorowy wymieszany z wodą. Śledzie wyjmujemy z mleka, rozkładamy na półmisku, na wierzch wykładamy jabłka. Podajemy na zimno.

KARP W GALARECIE

Karpia dokładnie myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem, kroimy na równe dzwonka. Składniki wywaru gotujemy pół godziny w 3 szklankach wody. Przecedzamy, zalewamy dzwonka ryby, dodajemy pieprz, przykrywamy i gotujemy ok. 10 minut. Zostawiamy w odkrytym garnku z wywarem do wystygnięcia.

Przecedzony wywar rybny wlewamy do rondla, gotujemy jeszcze około 15 minut na małym ogniu, jeszcze raz przecedzamy, przyprawiamy. Żelatynę rozpuszczamy według przepisu na opakowaniu i dodajemy do wywaru, bardzo dokładnie mieszając, studzimy.

Sałatę myjemy, osączamy. Na dużym półmisku układamy porcje ugotowanego karpia.

Składniki:
1 sprawiony karp,
8 ziarenek pieprzu,
sól,
łyżka żelatyny,
liście sałaty,
plasterki cytryny,
marynowana czerwona papryka
wywar:
50 dag odpadków z ryb (najlepiej z karpia),
4 marchewki,
2 pietruszki,
1 mały seler,
5 średnich cebul,
2 łyżki cukru

W taki sam sposób, jak karpia w galarecie, można przygotować również inną rybę, np. pstrąga.

Delikatnie polewamy przygotowaną galaretą i wstawiamy do lodówki. Marynowaną czerwoną paprykę osączamy z zalewy, formujemy z niej różyczki, układamy na zastygniętej galaretce.

Cytrynę sparzamy, kroimy w cieniutkie plasterki. Każdy plasterek nacinamy na głębokości około 3 cm i układamy wokół brzegów półmiska. Pośrodku półmiska kładziemy liście sałaty. Danie podajemy dobrze schłodzone.

ŚLEDZIE Z PRZECIEREM POMIDOROWYM

(przepis od pani Wioletty Witek z Wólki Podleśnej)

Cebulę szklimy na oleju. Pieczarki odsączmy z zalewy, ścieramy na tarce i dodajemy do cebuli, podsmażamy. Tak samo postępujemy z korniszonami, całość doprawiamy i dodajemy przecier pomidorowy, rodzynki i śliwki. Śledzie wykładamy na półmisek i polewamy sosem.

Składniki:
1 kg śledzi,
5 dag rodzynek,
10 śliwek suszonych pokrojonych w paseczki,
3–4 cebule,
olej,
słoik marynowanych pieczarek,
4–5 korniszonów,
2 łyżki przecieru pomidorowego,
pieprz

RYBY KRYSI NA ZIMNO

Nierozmrożone płaty rybne przekrawamy na pół, solimy, posypujemy przyprawą do ryb, pieprzem i panierujemy jak kotlety. Smażymy na dobrym oleju lub oliwie, nie dopuszczając do przypalenia tłuszczu.

Na tej samej patelni szklimy cebulę (trzeba ją pokroić dzień wcześniej i nie solić!), jeśli trzeba, możemy dolać troszeczkę oleju. Dodajemy wszystkie przyprawy, kosztujemy – jeśli trzeba jeszcze doprawiamy, bo sos ma być bardzo aromatyczny. Na końcu wlewamy cały keczup, wrzucamy rodzynki i migdały.

Usmażone ryby układamy na półmiskach, na każdy kawałek ryby wykładamy grubą warstwę gorącej zaprawy („pierzynkę"). Półmiski przykrywamy szczelnie folią aluminiową i odstawiamy w chłodne miejsce na 6–8 godzin.

Przed podaniem posypujemy zieleniną.

Składniki:
½ kg płatów rybnych (mintaj, panga, flądra),
mąka, jajko, tarta bułka
1/3 łyżeczki przyprawy do ryb,
sól i pieprz
sos:
½ kg cebuli
5 dag rodzynek,
2,5 dag posiekanych białych migdałów,
1 duży, łagodny keczup,
suszona zielenina
do smaku:
maggi, wegeta,
przyprawa chińska „5 smaków",
zioła prowansalskie,
oregano,
po szczypcie: imbiru, estragonu, gałki muszkatołowej, chilli

Składniki:
1 kg świeżego twarogu,
1 jajko,
sól,
kminek

GOMUŁKI

Ser z jajkiem, solą i kminkiem wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy przypominającej ciasto. Gomułki formujemy w rękach. Z wierzchu możemy je posmarować jajkiem. Układamy na blasze wyłożonej folią, aby się trochę podsuszyły. Następnie wkładamy do gorącego pieca (najlepiej po wypieku chleba) lub piekarnika i trzymamy przez 20–30 minut w temperaturze 140–150°C.

Składniki:
jajka,
liście sałaty lub sałatka jarzynowa

masa I
6 ugotowanych żółtek,
1 wędzona makrela,
1 łyżka musztardy,
pieprz

masa II
6 ugotowanych żółtek,
15 dag chudej szynki lub dobrej kiełbasy,
łyżka majonezu lub śmietany,
sól i pieprz

JAJA NADZIEWANE

(Stowarzyszenie Inicjatywy Zaleskiej „Jodełka")

Jaja gotujemy na twardo, obieramy, przekrawamy na połówki. Wybieramy żółtka i dodajemy je do mas. W każdą połówkę jajka, w miejsce wyjętego żółtka, nakładamy porcję masy, formując ją tak, by wystawała ponad białko. Jaja układamy na listkach sałaty lub na cienkiej warstwie sałatki jarzynowej. Możemy przybrać je majonezem, oblać tężejącą galaretką mięsną lub rybną albo dowolnym sosem.

Masa I

Makrelę obieramy ze skórki i ości i mielimy razem z żółtkami. Dodajemy musztardę, przyprawiamy do smaku.

Masa II

Wykonujemy jak masę I.

Masa III

Grzyby namaczamy na godzinę, następnie gotujemy w bardzo małej ilości wody, tak żeby całkiem zmiękły. Mielimy je razem z żółtkami w maszynce do mięsa, mieszamy ze śmietaną, doprawiamy pieprzem i solą.

Jajka królują na naszym stole przy różnych okazjach, ponieważ są łatwe do przygotowania, szybkie i niedrogie. Smakują wszystkim paniom z naszego stowarzyszenia, a także zapraszanym do nas gościom. Podstawą udanego dania są świeże wiejskie jajka od kur z gospodarstw naszych koleżanek.

masa III
6 ugotowanych żółtek,
20 dag suszonych grzybów,
1 łyżka śmietany,
sól i pieprz

MUCHOMORKI Z JAJ

(Stowarzyszenie Inicjatywy Zaleskiej „Jodełka")

Układamy na półmisku bardzo cienką warstwę sałatki jarzynowej. Na niej ustawiamy rzędem obrane ze skorupki jaja. Każde przykrywamy połówką wydrążonego pomidora. Wkładamy majonez do szprycy i na każdym pomidorze robimy kropki. Wokół sałatki tworzymy ozdobny brzeg z majonezu. Sałatkę posypujemy drobno posiekanym szczypiorkiem lub zieloną pietruszką.

Składniki:
8 jajek ugotowanych na twardo,
sałatka jarzynowa,
4 pomidory,
majonez,
zielenina

Składniki:
5 filetów z mintaja,
4 cebule,
6 pomidorów,
cebula prażona,
majonez,
ketchup,
cukier,
sól i pieprz,
olej

SAŁATKA RYBNA Z PRAŻONĄ CEBULĄ

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Filety kroimy w kostkę (3x3 cm), panierujemy w mące, jajku, bułce i smażymy na oleju. Pokrojoną w kostkę cebulę zasalamy i dodajemy odrobinę cukru. Pomidory również kroimy w kostkę. Majonez mieszamy z ketchupem, dodajemy cukier, sól i pieprz.

Sałatkę układamy warstwowo: ryba – cebula – pomidory – majonez z ketchupem, itd. Wierzch posypujemy obficie prażoną cebulką.

Składniki:
20 dag selera,
20 dag ziemniaków,
10 dag ogórków kiszonych,
10 dag cebuli,
szczypiorek,
sól i pieprz,
majonez

SAŁATA Z SELERA Z ZIEMNIAKAMI

(przepis od pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Głogów Małopolski)

Selera i ziemniaki myjemy szczoteczką, gotujemy w mundurkach. Studzimy, obieramy i kroimy w paski. Cebulę i ogórki kroimy w kostkę. Szczypiorek siekamy. Łączymy wszystkie składniki, doprawiamy do smaku.

SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO

Łodygi selera drobno kroimy, dodajemy odsączoną z zalewy kukurydzę, pokrojone w kostkę ogórki i grubo posiekane orzechy. Wlewamy majonez, dokładnie mieszamy. Do smaku dodajemy sól, pieprz i paprykę.

Składniki:
4 łodygi selera naciowgo,
puszka kukurydzy,
2 świeże ogórki,
garść orzechów włoskich,
majonez,
sól i pieprz,
papryka w proszku

SAŁATKA KALAFIOROWA

Kalafiora dzielimy na różyczki, gotujemy i studzimy. Pomidory i jajka kroimy w grubą kostkę. Mieszamy z kalafiorem i majonezem. Doprawiamy solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej.

Składniki:
1 kalafior,
2 pomidory,
2 jajka na twardo,
natka pietruszki,
sól i pieprz,
gałka muszkatołowa,
majonez

W czasie gotowania z kalafiora ulatniają się olejki eteryczne zawierające siarkę. By zniwelować ten niemiły zapach, gotuj warzywo ze skórką razowego chleba albo listkiem laurowym.

SAŁATKA Z PORA

Pory kroimy w talarki, sparzamy wrzątkiem i odstawiamy do ostygnięcia. Białko siekamy w kostkę. Mieszamy z porami i polewamy majonezem roztartym z żółtkami, doprawiamy solą i pieprzem.

Składniki:
2 pory,
2 jajka na twardo,
groszek konserwowy,
sól i pieprz,
majonez

Aby oszczędzić sobie łez przy krojeniu cebuli, obierz cebulę z łupinek i włóż na 5 min do zamrażalnika. Soki z cebuli się zamrożą i nie będą na nas tak oddziaływać.

Składniki:
½ kg pieczarek,
2 duże cebule,
4–5 jaj,
sól i pieprz,
majonez,
śmietana

SAŁATKA ZE ŚWIEŻYCH PIECZAREK

Pieczarki i cebulę kroimy w kostkę, solimy, po chwili lekko odciskamy. Jajka gotujemy na twardo, kroimy i dodajemy do pozostałych składników. Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy.

Składniki:
1 brokuł,
kwasek cytrynowy,
4 jajka,
pęczek rzodkiewek,
kukurydza,
natka pietruszki,
majonez,
śmietana,
sól i pieprz

SAŁATKA Z BROKUŁÓW

Brokuł sparzamy w wodzie z kwaskiem cytrynowym, studzimy, rozdrabniamy. Jajka gotujemy i kroimy na ćwiartki, dodajemy je do brokułu. Wrzucamy pokrojone rzodkiewki i odsączoną kukurydzę. Siekamy pietruszkę, mieszamy ją ze śmietaną i majonezem, polewamy sałatkę, doprawiamy do smaku i ponownie mieszamy.

Składniki:
1 duży burak,
1 marchewka,
sól i pieprz,
1 łyżka oliwy z oliwek

TERRYNA Z BURACZKÓW I MARCHEWKI

Warzywa myjemy i obieramy. Miksujemy je dodając ok. 1 łyżki oliwy. Doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem schładzmy przez kilka godzin. Podajemy z zimnymi mięsami i pasztetami.

Składniki:
½ litra kwaśnej śmietany,
5 jaj,
1 chrzan ze słoika (250 ml),
sól,
cukier,
kwasek cytrynowy do smaku

CHRZAN BOGUSI

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Wszystkie składniki miksujemy i zagotowujemy.

Ziemniaki na sałatkę dobrze jest gotować w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości kwasu z kapusty. Można również dodać troszkę kwasku cytrynowego. Dzięki temu ziemniaki nie będą się rozsypywać i będziemy mogli je bez problemu pokroić do sałatki.

WYPIEKI

Po słonecznik warto sięgnąć, gdy mamy ochotę coś pochrupać, np. przed telewizorem. Jego nasiona nie dostarczają pustych kalorii, jak np. chipsy. Mają spore wartości odżywcze, są bogate w witaminę E, zawierają też witaminy A, D i z grupy B, cynk, żelazo.

CHLEB „EUROGALICYJSKI”

Drożdże rozpuszczamy z cukrem i czekamy, aż podrosną. Mąkę, nasiona, sól i wodę mieszamy w dużej misce. Dodajemy drożdże i wyrabiamy co najmniej 10 minut. Przekładamy ciasto do dużej blaszki i zostawiamy na 1 godzinę do wyrośnięcia. Pieczemy w 180°C około 1 godzinę. Wierzch możemy posypać kminkiem.

Składniki:
1 kg mąki,
1 szkl. siemienia lnianego,
1 szkl. pestek z dyni,
1 szkl. pestek słonecznika,
4 szkl. letniej wody,
10 dag drożdży,
3 łyżki cukru,
1 łyżka soli

KAPUŚNIACZKI

Przygotowujemy kruche ciasto: mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy schłodzone, pocięte na kawałki masło, siekamy nożem. Dodajemy sól, żółtka i szybko zagniatamy. Zawijamy ciasto w folię i odstawiamy na pół godziny do lodówki.

Kiszoną kapustę szatkujemy i gotujemy z drobno pokrojonymi suszonymi grzybami. W połowie gotowania do kapusty dodajemy startą marchew. Trzymamy na ogniu jeszcze 10–15 minut.

Rozgrzewamy piekarnik do 200°C. Pieczarki i cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju. Ugotowaną kapustę dobrze odcedzamy i mieszamy z cebulą i pieczarkami, doprawiamy solą i pieprzem.

Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na grubość 3–4 mm. Wykrawamy kwadraty o bokach 8 cm. Na każdym z nich układamy łyżeczkę farszu, składamy w trójkąty i zlepiamy brzegi. Kapuśniaczki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy przez 15–20 minut aż się zarumienią.

Składniki:
ciasto:
17 dag mąki,
11 dag schłodzonego masła,
2 żółtka,
½ łyżeczki soli
farsz:
40 dag kapusty kiszonej,
4 suszone grzyby,
1 średnia marchewka,
300 g pieczarek,
2 cebule,
olej do smażenia,
sól i pieprz,
1 jajko

Składniki:
ciasto:
1 i ½ szklanki mąki,
10 dag masła,
6 łyżek gęstej śmietany,
2 jaja,
sól
nadzienie:
1 kg kiszonej kapusty,
2 cebule,
¼ szklanki oleju,
pieprz

PIEROŻKI Z KAPUSTĄ

Z podanych składników wyrabiamy ciasto i wkładamy na godzinę do lodówki.

Kapustę gotujemy, odcedzamy, mielimy. Cebulę smażymy na oleju, dodajemy kapustę i dalej podsmażamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Ciasto rozwałkowujemy, kroimy na małe kwadraty, nakładamy nadzienie, zlepiamy po przekątnej brzegi. Wierzch każdego pierożka smarujemy słoną wodą, układamy je na posmarowanej tłuszczem blaszce i pieczemy na złoty kolor. Podajemy z czerwonym barszczem.

PIERÓG ZAWIJANY

Przesianą mąkę siekamy na stolnicy z masłem, dodajemy jajko, łyżkę kwaśnej śmietany i sól, a następnie wyrabiamy ciasto ręką i wstawiamy na godzinę do lodówki. Drobno pokrajaną cebulę przesmażamy na maśle, dodajemy posiekane grzyby i chwilę razem dusimy. Do schłodzonych grzybów dodajemy posiekane (ugotowane na twardo) jajko, natkę, tartą bułkę, surowe jajko, sól, pieprz i dokładnie mieszamy. Jeśli farsz jest za rzadki, dodajemy jeszcze trochę tartej bułki.

Na posypanej mąką stolnicy cienko rozwałkowujemy ciasto, nakładamy farsz i zwijamy jak roladę, zlepiając brzegi. Układamy pieróg na posmarowanej tłuszczem blaszce, wstawiamy do gorącego piekarnika i pieczemy na złoty kolor. Podajemy na ciepło do barszczu lub postnej zupy grzybowej.

Składniki:
ciasto:
20 dag mąki,
12 dag masła,
1 jajko,
łyżka kwaśnej śmietany,
½ łyżeczki soli
nadzienie:
3 dag ugotowanych suszonych grzybów,
1 średnia cebula,
1 łyżka masła,
2 jajka,
1 łyżka bułki tartej,
1 łyżka natki pietruszki,
sól i pieprz

Składniki:
ciasto:
60 dag mąki,
8–10 dag drożdży,
6 łyżek oleju,
trochę soli,
3 jajka: 1 całe i 2 żółtka,
4 łyżki cukru,
½ l mleka
farsz:
1kg ryżu,
1 i ½ l mleka,
sól do smaku,
1 i ½ kostki masła,
kostka sera (20–30 dag)

RYZIAK

(przepis od pani Marii Sakowskiej z Turzy)

Drożdże mieszamy z łyżką cukru, łyżką ciepłego mleka i łyżką mąki. Pozostawiamy chwilę żeby wyrosły. Jajko i żółtka mieszamy dokładnie z cukrem, dodajemy mąkę, wyrośnięte drożdżę, olej, szczyptę soli i ciepłe mleko. Wyrabiamy ciasto podobnie jak na pączki, tylko trochę krócej. Pozostawiamy je w ciepłym miejscu (może być pod pościelą) do wyrośnięcia. Ryż gotujemy na mleku aż zgęstnieje, owijamy w koc, wkładamy pod kołdrę i trzymamy, aż będzie miękki. Potem dodajemy do niego masło, ser, dobrze mieszamy i dosalamy do smaku. Ciasto rozwałkowujemy i cienko wykładamy na patelnię, na nie do środka kładziemy ciepły ryż i przykrywamy brzegami ciasta wystającymi poza patelnię. Górę smarujemy jajkiem, pieczemy około godziny, aż mocno ściemnieje.

RYZIAK to ciasto drożdżowe z nadzieniem z ryżu. Podaje się go po upieczeniu na ciepło, albo na drugi dzień można go podsmażyć, krojąc w kształt kromki i smażąc na maśle na patelni, aż się lekko podpiecze.

SERNIK Z KREMEM

(przepis od pani Katarzyny Fimiarz z Krzemienicy)

Wszystkie składniki ciasta wyrabiamy razem na stolnicy, rozwałkowujemy i układamy na spód i na boki blachy.

Składniki masy serowej miksujemy i wylewamy na ciasto (masa wychodzi dosyć płynna).

Białka ubijamy na sztywno, dodajemy powoli cukier. Suche składniki mieszamy ze sobą i powoli dodajemy do białek, delikatnie mieszamy łyżką. Wykładamy masę orzechową na ser (ponieważ ser jest płynny, masę wykładamy małymi porcjami).

Tak przygotowane trzy warstwy wkładamy do pieca rozgrzanego do 160°C na 70 minut (można trzymać dłużej, będzie gotowe, gdy wkładka orzechowa na górze trochę popęka).

Zagotowujemy 1 szkl. mleka z 1 szkl. cukru. W drugiej szklance mleka rozpuszczmy budyń i żółtka. Wlewamy na gotujące się mleko i chwilę trzymamy na ogniu, ciągle mieszając,

Składniki:
ciasto:
30 dag mąki,
10 dag margaryny,
10 dag cukru pudru,
1 łyżka smalcu,
2 żółtka,
1 całe jajo,
2 łyżeczki proszku do pieczenia
masa serowa:
1 i 1/3 kg zmielonego twarogu,
½ szkl. oleju,
2 szkl. cukru,
1 szkl. mleka,
1 szkl. słodkiej śmietanki,
4 żółtka,
2 całe jaja,
2 budynie śmietankowe
masa orzechowa:
10 dag mielonych orzechów włoskich,
5 łyżek cukru,
6 białek (zostały z ciasta i sera),
1 łyżka mąki pszennej,
1 łyżka bułki tartej
krem:
2 szkl. mleka,
1 szkl. cukru,
1 budyń waniliowy,
2 żółtka,
1 kostka masła,
ew. kieliszek spirytusu

studzimy. Ucieramy masło i stopniowo dodajemy budyń (wódka jest opcjonalna i dolewamy ją, jeśli krem zaczyna się warzyć).

Upieczony placek wykładamy z blachy dopiero gdy będzie całkowicie zimny, inaczej się rozpłynie, na niego kładziemy krem, dekorujemy wiórkami z mlecznej czekolady.

STRUCLA MAKOWA

(przepis od pani Kazimiery Kotuli z Medyni Łańcuckiej)

Składniki:
ciasto:
½ kg mąki,
5 dag drożdży,
10 dag cukru,
3 żółtka,
8 dag masła,
2 łyżki oleju,
½ szklanki ciepłego (ale nie gorącego!) mleka,
cukier waniliowy (składniki powinny mieć temperaturę pokojową)
mak:
30 dag maku,
0,6 litra mleka,
8 dag masła,
pół szklanki miodu,
3 jajka,
5 dag posiekanych orzechów włoskich,
5 dag posiekanych migdałów,
5 dag rodzynek,
¼ szklanki smażonej skórki pomarańczowej,
cukier waniliowy,
1 mały kieliszek rumu lub koniaku

Mąkę wsypujemy do dużej miski, robimy dołek. Drożdże zasypujemy w kubku łyżką cukru, mieszamy i dodajemy trochę ciepłego mleka. Wlewamy do mąki i wyrabiamy. Przykrywamy miskę ścierką i stawiamy w ciepłym miejscu do wrośnięcia. Po kilku minutach drożdże powinny zacząć rosnąć, ale uważamy, żeby ciasto nie popękało. Dodajemy żółtka posypane szczyptą soli (dzięki temu ciasto po upieczeniu będzie ładnie żółte), resztę cukru, rozpuszczone masło z olejem i stopniowo dolewamy mleko. Wyrabiamy ciasto, aż będzie odstawać od ręki. Przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Powinno co najmniej podwoić objętość.

Umyty mak zalewamy gorącym mlekiem i gotujemy na maleńkim ogniu około 30 minut. Osączamy na sitku i mielimy 3 razy. W rondlu lub na głębokiej patelni z grubym dnem rozgrzewamy masło razem z miodem i cukrem waniliowym. Dodajemy bakalie i mak. Dusimy masę około 15 minut, stale mieszając, aby się nie przypaliła. Żółtka ucieramy z cukrem i dodajemy do lekko ostudzonej masy. Mieszamy delikatnie z ubitą na sztywno pianą z białek i alkoholem.

Składniki:
ciasto:
40 dag mąki,
margaryna,
15 dag cukru pudru,
5 żółtek,
cukier waniliowy,
proszek do pieczenia
ser:
1,2 kg białego sera
18 białek,
50 dag cukru,
5–6 łyżek śmietany,
15 dag masła,
4 łyżki mąki,
smażona skórka pomarańczowa,
skórka otarta z cytryny,
rodzynki

Wyrośnięte ciasto wyrabiamy jeszcze raz, rozwałkowujemy na stolnicy i smarujemy letnią masą makową. Zwijamy ciasno w rulon, zlepiamy końce i podwijamy je pod spód. Wkładamy do wąskiej natłuszczonej blaszki, smarujemy białkiem i zostawiamy do wyrośnięcia. Pieczemy ok. 45 minut w temperaturze 180°C.

SERNIK BIAŁY

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Wszystkie składniki ciasta zagniatamy, rozwałkowujemy i wykładamy na blachę. Ser ucieramy z masłem, śmietaną, mąką i połową cukru. Białka ubijamy z cukrem i dodajemy do sera razem ze skórką cytrynową, pomarańczową i rodzynkami.

Połowę ciasta dajemy na spód blaszki, na to masę serową, resztę ciata na wierzch. Pieczemy. Po wystudzeniu polewamy lukrem z cukru pudru i soku z cytryny.

PIERNIK DROŻDŻOWY

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Drożdże rozpuszczamy z cukrem, dodajemy miód, olej, żółtka i ucieramy. Wsypujemy mąkę wymieszaną z przyprawą do piernika i sodą. Mieszamy i na koniec wlewamy pianę ubitą z białek. Pieczemy 2 placki.

Mleko, cukier i grysik gotujemy i studzimy. Masło ucieramy i łączymy z ugotowanym i ostudzonym grysikiem, dodajemy sok z cytryny do smaku.

Placki przekrawamy i przekładamy powidłem śliwkowym i kremem grysikowym: placek – krem – placek – powidło śliwkowe – placek – krem – placek.

Składniki:
powidło śliwkowe
ciasto:
1 szkl. oleju,
1 szkl. cukru,
1 szkl. miodu,
35 dag mąki,
1 łyżeczka przyprawy do piernika,
szczypta amoniaku,
7 jaj,
10 dag drożdży,
2 łyżeczki sody
krem grysikowy:
½ l mleka,
6 łyżek grysiku,
1 cukier waniliowy,
6 łyżek cukru,
1 kostka masła

Składniki:
ciasto:
1 szkl. cukru,
10 dag drożdży,
1 kg mąki,
4 żółtka,
1 jajko,
cukier waniliowy,
skórka z cytryny,
0,3 l mleka,
margaryna
masa makowa:
1 i ½ szklanki maku,
4 białka,
łyżka mąki,
cukier,
orzechy,
rodzynki
masa orzechowa:
25 dag orzechów,
4 białka,
20 dag cukru

PLACEK DROŻDŻOWY Z ORZECHAMI I MAKIEM

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Przygotowujemy masę makową: sparzamy mak i mielimy go. Dodajemy pianę z białek, mąkę, cukier, orzechy, rodzynki i ostrożnie mieszamy.

Przygotowujemy masę orzechową: ubijamy białka z cukrem i dodajemy posiekane orzechy, mieszamy delikatnie.

Mleko, drożdże i cukier mieszamy. Na stolnicy łączymy mąkę z margaryną, dodajemy drożdże i jajka. Wyrabiamy ciasto i dzielimy na trzy placki. Na pierwszy nakładamy powidło, potem masę makową, następnie drugie ciasto, znów powidło, masę orzechową i przykładamy trzecim plackiem. Zostawiamy przełożone ciasto do wyrośnięcia na ok. 1,5–2 godziny. Pieczemy. Gotowe ciasto polewamy polewą czekoladową lub lukrem.

Składniki:
ciasto:
½ kg mąki,
3 jajka,
25 dag cukru pudru,
12 dag margaryny,
proszek do pieczenia
ser:
75 dag sera białego,
3 żółtka,
25 dag cukru pudru,
12 dag masła,
½ szkl. mleka,
2 łyżki mąki ziemn.
jabłka:
1 kg jabłek, galaretka

PLACEK Z SEREM GOTOWANYM I JABŁKAMI

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Zagniatamy ciasto i pieczemy trzy spody.

Masło ucieramy z cukrem, dodajemy żółtka i ser, by powstała gładka masa. Wlewamy ją do rondla i gotujemy, ciągle mieszając, aż zrobi się gorąca. Mieszamy pół szklanki mleka z dwoma łyżkami mąki ziemniaczanej i wlewamy do sera, zagotowujemy.

Jabłka obieramy i podsmażamy na patelni, dodajemy galaretkę.

Na pierwszy blat ciata kładziemy ser, przykrywamy drugim blatem, wykładamy jabłka i nakładamy ostatni placek. Polewamy polewą.

Składniki:
4 jajka,
1 szkl. cukru,
1 szkl. mąki pszennej,
½ szkl. mąki ziemniaczanej,
20 dag margaryny,
łyżka proszku do pieczenia,
cytryna

Składniki:
2 kg rabarbaru
ciasto:
50 dag mąki,
10 dag cukru,
niepełna szkl. mleka,
8 dag masła lub margaryny,
8 dag drożdży,
jajko,
szczypta soli
kruszonka:
20 dag mąki,
½ kostki masła lub margaryny,
10 dag cukru,
łyżeczka cukru waniliowego

BABKA CYTRYNOWA

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Jajka ubijamy ze szklanką cukru na puszystą masę. Dodajemy mąki, wlewamy rozpuszczoną margarynę, wsypujemy proszek do pieczenia oraz skórkę i sok z jednej cytryny. Mieszamy i pieczemy. Dekorujemy lukrem i skórką pomarańczową albo posypujemy cukrem pudrem.

Jeśli proszek do pieczenia, którego chcemy użyć, nie jest świeżo otwarty, na wszelki wypadek do naszego ciasta dodajmy go pół łyżeczki więcej.

CIASTO Z RABARBAREM

Mąkę przesiewamy do dużej miski i robimy pośrodku dołek, do którego wkruszamy drożdże. Posypujemy je łyżeczką cukru, wlewamy 1/3 lekko ogrzanego mleka, mieszamy z drożdżami i odrobiną mąki. Rozczyn przykrywamy czystą ściereczką, zostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Tłuszcz rozpuszczamy z pozostałym mlekiem, dodajemy resztę cukru, szczyptę soli, wbijamy jajko, dokładnie mieszamy i wlewamy do rozczynu drożdżowego i mąki. Zagniatamy ciasto, przykrywamy i odstawiamy na 30 minut, aby dobrze wyrosło.

Ciasto jeszcze raz wyrabiamy i rozwałkowujemy na blasze wysmarowanej tłuszczem. Spód nakłuwamy widelcem, rozkładamy pokrojone dwucentymetrowe kawałki rabarbaru. Ciasto posypujemy kruszonką przygotowaną z mąki, cukru i schłodzonego tłuszczu utartego na wiórki. Wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika i pieczemy 45 minut w temperaturze 200°C.

CHLEBEK Z ANYŻEM

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Robimy rozczyn: ciepłe mleko mieszamy z drożdżami, ośmioma łyżeczkami cukru, 1 łyżeczką anyżu, kawą Inką i odrobiną mąki. Zostawiamy do wyrośnięcia. Potem dodajemy resztę mąki i pozostałe składniki. Pieczemy w blaszkach keksówkach w temp. 180°C około 1 godziny.

PLACEK ZE ŚLIWKAMI

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Cukier ucieramy z margaryną, dodajemy po jednym jajku, potem wsypujemy mąkę z proszkiem do pieczenia i na koniec śmietanę. Wszystko mieszamy i wykładamy na blaszkę. Na wierzchu układamy wydrylowane śliwki lub inne owoce.

Wydrylowane śliwki powinno się układać środkami do góry. Wtedy podczas pieczenia sok zostaje w owocach, nie ścieka do ciasta i nie powoduje zakalca.

CIASTECZKA

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Z podanych składników wyrabiamy ciasto, rozwałkowujemy i wycinamy jedno kółko pełne, a drugie z dziurką (musi być parzyście). Pieczemy i przekładamy marmoladą.

Składniki:
1 i ½ kg mąki,
12 łyżeczek cukru,
15 dag drożdży,
3 płaskie łyżeczki anyżu,
5 łyżeczek kawy Inki,
1 i ½ szkl. otrąb pszennych,
1 i ½ łyżeczki soli,
3 łyżki płatków owsianych,
4 i ½ szkl. mleka,
garść rodzynek i suszonych śliwek

Składniki:
6 jajek,
1 margaryna,
½ kg mąki,
35 dag cukru,
1 cukier waniliowy,
3 łyżki kwaśnej śmietany,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
śliwki lub inne owoce

Składniki:
25 dag mąki,
10 dag cukru pudru,
2 żółtka gotowane,
1 żółtko surowe,
14 dag margaryny,
marmolada

Składniki:
biszkopt:
8 jajek,
8 łyżek mąki,
8 łyżek cukru
budyń:
2 budynie śmietankowe,
sok kubuś 0,7 l
¾ szkl. cukru,
sok z 1 cytryny
krem:
½ l śmietany kremówki,
3 galaretki,
owoce

PLACEK Z GALARETKĄ

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Pieczemy biszkopt: białka ubijamy, dodając stopniowo cukier, mąkę i na końcu żółtka.

Z podanych składników gotujemy budyń i jeszcze gorący wylewamy na biszkopt.

Ubijamy śmietanę kremówkę i dodajemy do niej jedną tężejącą galaretkę. Na to wykładamy ulubione owoce i zalewamy kolejnymi dwoma galaretkami. Wkładamy do lodówki.

Składniki:
50 dag mąki,
25 dag masła,
5 dag drożdży,
łyżeczka cukru,
szczypta soli,
2 jajka,
2 łyżki kwaśnej śmietany,
powidło

ROGALIKI Z POWIDŁAMI

Mieszamy drożdże z cukrem i śmietaną, zostawiamy na chwilę, żeby rozczyn „ruszył". Z mąki, margaryny, jaj, soli i wyrośniętych drożdży zagniatamy ciasto. Schładzamy je, dzielimy na dwie części, każdą rozwałkowujemy na grubość ok. ½ cm i dzielimy na 8 części. Na każdą ósemkę nakładamy powidło i zawijamy w rogaliki. Pieczemy ok. 30 min w średnio nagrzanym piekarniku.

KASZTANKI

(przepis od pani Kazimiery Kotuli z Medyni Łańcuckiej)

Mąkę siekamy z margaryną, dodajemy żółtka, śmietanę i wyrabiamy ciasto. Wkładamy je na pół godziny do lodówki.

Rozwałkowujemy ciasto jak na pierogi i wykrawamy kółka literatką. Ubijamy białka z cukrem pudrem, smarujemy nimi wykrojone krążki i pieczemy w gorącym piekarniku.

Orzechy zaparzamy gorącym mlekiem i studzimy. Ubijamy jajka z cukrem na parze. Ucieramy masło, dodajemy jaja i orzechy. Przekładamy tą masą ciastka, a boki oprószamy orzechami lub kokosem.

Składniki:
ciasto:
½ kg mąki,
2 margaryny,
3 żółtka,
3 łyżki kwaśnej śmietany
krem:
3 białka jajek,
25 dag cukru
masa:
1 szkl. mielonych orzechów,
½ szkl. mleka,
2 jajka,
1 szkl. cukru pudru,
kostka masła

Składniki:
1,4 kg mąki,
80 dag cukru pudru,
8 jajek,
20 dag margaryny,
30 dag miodu,
proszek do pieczenia,
polewa czekoladowa,
wiórki kokosowe

TRUFLE KOKOSOWE

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Margarynę roztapiamy z miodem i dodajemy do ubitych jaj. Wsypujemy resztę składników, pieczemy 4 placki.

Po przestygnięciu kroimy je w kostkę i każdy kawałek obtaczamy w polewie i wiórkach kokosowych.

Składniki:
ciasto:
75 dag mąki,
1 i ½ kostki margaryny,
1 i ½ szkl. cukru,
3 łyżki śmietany,
1 i ½ opakowania cukru waniliowego,
3 jajka,
2 żółtka,
1 i ½ łyżki proszku do pieczenia
masa:
¾ l mleka,
2/3 kostki masła,
2/3 szklanki cukru,
1 i ½ opakowania cukru waniliowego,
kakao,
bakalie,
powidło

PLACEK „NOC I DZIEŃ"

(przepis od pani Władysławy Kotuli z Medyni Łańcuckiej)

Zagniatamy wszystkie składniki na ciasto, dzielimy je na 2 części (1/3 i 2/3). Pieczemy dwa placki. Grubszy zaraz po upieczeniu kruszymy. Mleko zagotowujemy z pozostałymi składnikami masy, wsypujemy pokruszony placek i mieszamy. Cienki placek smarujemy powidłem, a na nie wykładamy masę.

Aby zapobiec rdzewieniu blachy do pieczenia, dokładnie ją myjemy, posypujemy solą, a na koniec przecieramy skórą ze słoniny. Aby proces nie posuwał się dalej, po umyciu blachy powinniśmy lekko ją natłuścić i w takim stanie chować. Dzięki temu długo będzie ładna i czysta.

NALEWKI I PRZETWORY

NALEWKA Z JARZĘBINY

Owoce jarzębiny przebieramy i myjemy. Wsypujemy je do garnka, zalewamy wodą, dodajemy cukier i gotujemy przez 5 minut. Studzimy. Przelewamy do słoja lub gąsiorka, dodajemy szczyptę kory dębowej, spirytus i brandy. Zamykamy nalewkę szczelnie i odstawiamy na 3 miesiące. Po tym czasie zlewamy nalewkę znad owoców, rozlewamy do buteleczek i odstawiamy na co najmniej pół roku. Po nalewkę najlepiej sięgnąć dopiero po roku.

Składniki:
½ kg zmrożonej jarzębiny,
½ l wody mineralnej niegazowanej,
½ szkl. cukru trzcinowego,
400 ml spirytusu,
100 ml brandy,
szczypta kory dębowej

NALEWKA Z WINOGRON I LIŚCI WIŚNI

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Liście płuczemy i odsączamy, oczyszczamy winogrona, wrzucamy na wrzącą wodę, zdejmujemy z ognia. Przykrywamy i zostawiamy do następnego dnia. Następnie przecedzamy, podgrzewamy, dodajemy cukier i kwasek cytrynowy. Do wystudzonego płynu dodajemy spirytus, mieszamy i przelewamy do butelek.

Składniki:
200 szt. liści z wiśni,
80 dag czarnego winogrona,
1 kg cukru,
1 i ½ l wody,
4 dag kwasku cytrynowego,
2 szkl. spirytusu

NALEWKA WIŚNIOWA

Całe bądź wydrylowane wiśnie zalewamy spirytusem, odstawiamy je w słoiku na 2 tygodnie. Po tym czasie odsączamy wiśnie od spirytusu, dobrze wyciskając je na cedzaku. Następnie dolewamy wodę i cukier, dobrze mieszając (ilość cukru zależna jest od słodkości wiśni i naszego upodobania).

Składniki:
1 i ½ kg wiśni
½ l spirytusu
½ l wody
15–20 łyżek cukru

Składniki:
75 dag dojrzałych wiśni,
¾ l spirytusu,
75 dag cukru,
¼ l wody

LIKIER WIŚNIOWY

(przepis od pani Jadwigi Gałęzy z Wólki Podleśnej)

Wiśnie wraz z pestkami zalewamy w szklanym naczyniu spirytusem, szczelnie zakorkowujemy i macerujemy przez tydzień, codziennie wstrząsając zawartością. Po tym czasie zlewamy płyn znad wiśni przez lejek z watą do innego naczynia, a wiśnie zasypujemy cukrem i wstrząsamy naczyniem, żeby wszystko się wymieszało. Zakorkowujemy i zostawiamy w ciepłym pomieszczeniu (można zostawić na słońcu) na okres 2–3 tygodni, aż do rozpuszczenia się cukru. Co kilka dni wstrząsamy zawartością. Powstały po tym czasie syrop zlewamy znad wiśni tak jak poprzednio i mieszamy z wcześniej uzyskanym ekstraktem spirytusowym. Pozostałe wiśnie zalewamy zagrzaną połową wody, mieszamy żeby obmyć wiśnie z syropu i resztek cukru, a następnie zlewamy płyn i znów dolewamy do ekstraktu i syropu. Wymywanie wiśni powtarzamy, używając reszty wody. Połączone płyny pozostawiamy na 2–3 tygodnie do sklarowania, po czym zlewamy likier znad powstałego osadu przez wielokrotnie złożoną gazę do butelek.

Składniki:
duża garść świeżej mięty,
½ l wódki,
2 l wody,
2 łyżki cukru

MIĘTÓWKA KLUBOWA

(przepis od pani Barbary Siwiec ze Stowarzyszenia „Klub Kobiet" z Medyni Łańcuckiej)

Miętę opłukujemy i zalewamy wódką. Odstawiamy na 2 tygodnie. Następnie przecieramy i łączymy z przegotowaną wodą z cukrem. Odstawiamy na 1 miesiąc, potem przecedzamy i miętówka jest gotowa.

Miętówka jest wspaniałym lekarstwem na dolegliwości żołądkowe po suto zakrapianej imprezie.

Składniki:
ogórki,
czosnek,
koper,
liść laurowy
zalewa:
1 l wody,
25 dag cukru,
1 szkl. octu 10%,
3 łyżki soli,
5 łyżek musztardy

OGÓRKI W ZALEWIE MUSZTARDOWEJ

Ogórki kroimy wzdłuż w ósemki. Wkładamy do słoików razem z przyprawami. Składniki zalewy mieszamy i zagotowujemy. Do ostudzonej zalewy dodajemy musztardę. Zalewamy zawartość słoików, odstawiamy na 30 minut. Potem przez około 5 minut pasteryzujemy.

Składniki:
3 kg ogórków nieobieranych,
½ kg małej cebuli,
2 główki czosnku,
gałązka kopru,
pieprz cały,
ziele angielskie,
liść laurowy
zalewa:
1 szkl. cukru,
1 szkl. octu,
2 szkl. wody

OGÓRKI Z CZOSNKIEM

Ogórki kroimy w plastry, zasalamy i zostawiamy na noc. Wszystkie składniki wkładamy do słoików, zalewamy gorącą zalewą i pasteryzujemy do 5 minut.

MARYNATA UNIWERSALNA:
1 szkl. octu 10%, 3 szkl. wody, 2 łyżki cukru, 1 łyżka soli, dowolne przyprawy.
Taka maryanta nadaje się do wszelkich warzyw, sałatek i grzybów.

Składniki:
1,5 kg papryki,
5 szkl. wody,
1 szkl. octu 10%,
1 szkl. cukru,
1 płaska łyżka soli,
liście laurowe,
gorczyca,
kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego,
olej

MARYNOWANA PAPRYKA

Paprykę myjemy i pokrojoną sparzamy wrzątkiem. Mieszamy składniki zalewy (woda, ocet, cukier i sól) i zagotowujemy. Paprykę układamy ciasno w słoikach, zalewamy zalewą i wkładamy do każdego słoika pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, gorczycę. Na koniec wlewamy łyżkę oleju. Zamykamy słoiki i pasteryzujemy 10–15 minut w gorącej wodzie.

SAŁATKA ZE SZPARAGÓWKI

Cebulę podduszamy na oleju na biało, dodajemy startą marchew, szparagówkę, na koniec pomidory i resztę składników. Pasteryzujemy.

Składniki:
2 kg czerwonych pomidorów,
2 kg podgotowanej szparagówki,
1 kg marchwi,
1 kg cebuli,
3 łyżki cukru,
5 łyżek octu,
2 łyżki soli,
zielona pietruszka,
liść laurowy,
ziele angielskie,
½ l oleju

KONFITURA Z MALIN

Maliny delikatnie płuczemy na sicie. Odcedzamy, osuszamy na papierowym ręczniku. Zasypujemy częścią cukru i odstawiamy na kilka godzin, żeby puściły sok.

Z wody, pozostałego cukru i soku z miąższem z cytryny zagotowujemy syrop. Do wrzącego dodajemy maliny i duże kawałki skórki z cytryny. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez ok. 30 minut. Żeby nie uszkodzić owoców, nie mieszamy ich łyżką, tylko delikatnie potrząsamy od czasu do czasu garnkiem. Cały czas szumujemy.

Konfiturę pozostawiamy pod przykryciem, w chłodnym miejscu, do następnego dnia, po czym ponownie, na wolnym ogniu, smażymy, aż maliny staną się szkliste i lekko przezroczyste. Ostudzoną przez kilka minut konfiturę przelewamy do słoiczków, odwracamy je do góry dnem, zawijamy szczelnie w gruby koc lub kładziemy pod kołdrę albo poduszkę i czekamy kilka – kilkanaście godzin, aż ostygną.

Składniki:
1 kg malin
syrop:
1 kg cukru,
1 i ½ szkl. wrzątku,
sok i miąższ z 1 cytryny

Składniki:
2 kg twardych gruszek,
2 łyżki soku z cytryny
syrop:
1 l wody,
½ kg cukru,
płaska łyżeczka
ziaren kolendry,
5 goździków,
2 łyżki soku z cytryny

GRUSZKI W SYROPIE

Do miski wlewamy zimną wodę i zakwaszamy ją 2 łyżkami soku z cytryny. Gruszki myjemy, obieramy, przekrawamy wzdłuż na cztery części i wycinamy gniazda nasienne. Ćwiartki gruszek od razu wkładamy do wody z sokiem, by nie ściemniały. W garnku gotujemy wodę z cukrem, 2 łyżkami soku z cytryny, kolendrą i goździkami. Przygotowujemy syrop ok. 3–5 minut i wrzucamy kolejno ćwiartki gruszek tak, by syrop nie przestawał się gotować. Na małym ogniu partiami gotujemy gruszki ok. 10 minut. Powinny być lekko szkliste. Łyżką cedzakową wyjmujemy owoce i nakładamy je do słoików. Gdy obgotujemy wszystkie gruszki, zagotowujemy jeszcze raz syrop i gorącym zalewamy gruszki. Słoiki zakręcamy od razu i ustawiamy do góry dnem do wystygnięcia.

spis treści

ZUPY 5

barszcz z zakwasu buraczanego 7
zupa staropolska 7
zupa z brukselki 8
zupa krem z marchewki 8
zupa z dyni 9
zupa cebulowa 9
zupa grzybowa 10
barszczyk z botwinki 11
chłodnik rzodkiewkowy 11
wiosenny chłodnik 12
barszcz biały 12

DRUGIE DANIA 13

pieczeń z indyka
w marchewce i cukinii 15
pierś z kurczaka w miodzie 15
worki drobiowe 16
paluszki drobiowe
w cieście kokosowym 16
królik duszony z cebulą i selerem 17
karkówka pieczona 17

zbójnicki kociołek 18
dorsz zapiekany z sosem koperkowym 18
ryba smażona 19
naleśniki czerwono-zielone 20
borowiki duszone ze śmietaną 20
cukinia duszona z kiełbasą 22
faszerowana cukinia 22
zapiekanka z ziemniaków i buraków 23
kotleciki z fasoli 23
wigilijna kapusta z fasolką 24
pierogi z kapustą i grzybami 25
pierogi 26
gołąbki wigilijne z kaszy gryczanej z grzybami 28
kotlety z kaszy jęczmiennej z grzybami 29
babka z kapusty i mielonego mięsa 30
knedle śliwkowe w cieście ptysiowym 30

DODATKI DO OBIADÓW 31

zapiekane ziemniaki z sosem 33
kulki ziemniaczane 33
smażone buraczki 34
pikantna marchewka 34
brokuły pod beszamelem 34
kapusta z pieczarkami 35
pory zapiekane z pieczarkami 35
surówka z białej rzodkwi 35
tradycyjna surówka z kiszonej kapusty 35
sałatka ukraińska 36
sos pomidorowy 36

PRZYSTAWKI, SAŁATKI, ZIMNE PRZEKĄSKI 37

rolada z boczku i grzybów 39
racuszki z twarożkiem 39
pieczarki w cieście 39
pieczarki z sosem czosnkowo-tymiankowym 40
śledzie z jabłkami 40
karp w galarecie 41
śledzie z przecierem pomidorowym 42
ryby Krysi na zimno 43
gomułki 44
jaja nadziewane 44
muchomorki z jaj 45
sałatka rybna z prażoną cebulą 46
sałata z selera z ziemniakami 46
sałatka z selera naciowego 47
sałatka kalafiorowa 47
sałatka z pora 47
sałatka ze świeżych pieczarek 48
sałatka z brokułów 48
terryna z buraczków i marchewki 48
chrzan Bogusi 50

WYPIEKI 51

chleb „eurogalicyjski” 53
kapuśniaczki 53
pierożki z kapustą 54
pieróg zawijany 55
ryziak 56

sernik z kremem 57
strucla makowa 58
sernik biały 60
piernik drożdżowy 61
placek drożdżowy z orzechami i makiem 62
placek z serem gotowanym i jabłkami 62
babka cytrynowa 64
ciasto z rabarbarem 64
chlebek z anyżem 65
placek ze śliwkami 65
ciasteczka 65
placek z galaretką 66
rogaliki z powidłami 66
kasztanki 67
trufle kokosowe 68
placek „noc i dzień” 68

NALEWKI I PRZETWORY 69

nalewka z jarzębiny 71
nalewka z winogron i liści wiśni 71
nalewka wiśniowa 71
likier wiśniowy 72
miętówka klubowa 72
ogórki w zalewie musztardowej 73
ogórki z czosnkiem 73
marynowana papryka 73
sałatka ze szparagówki 75
konfitura z malin 75
gruszki w syropie 76