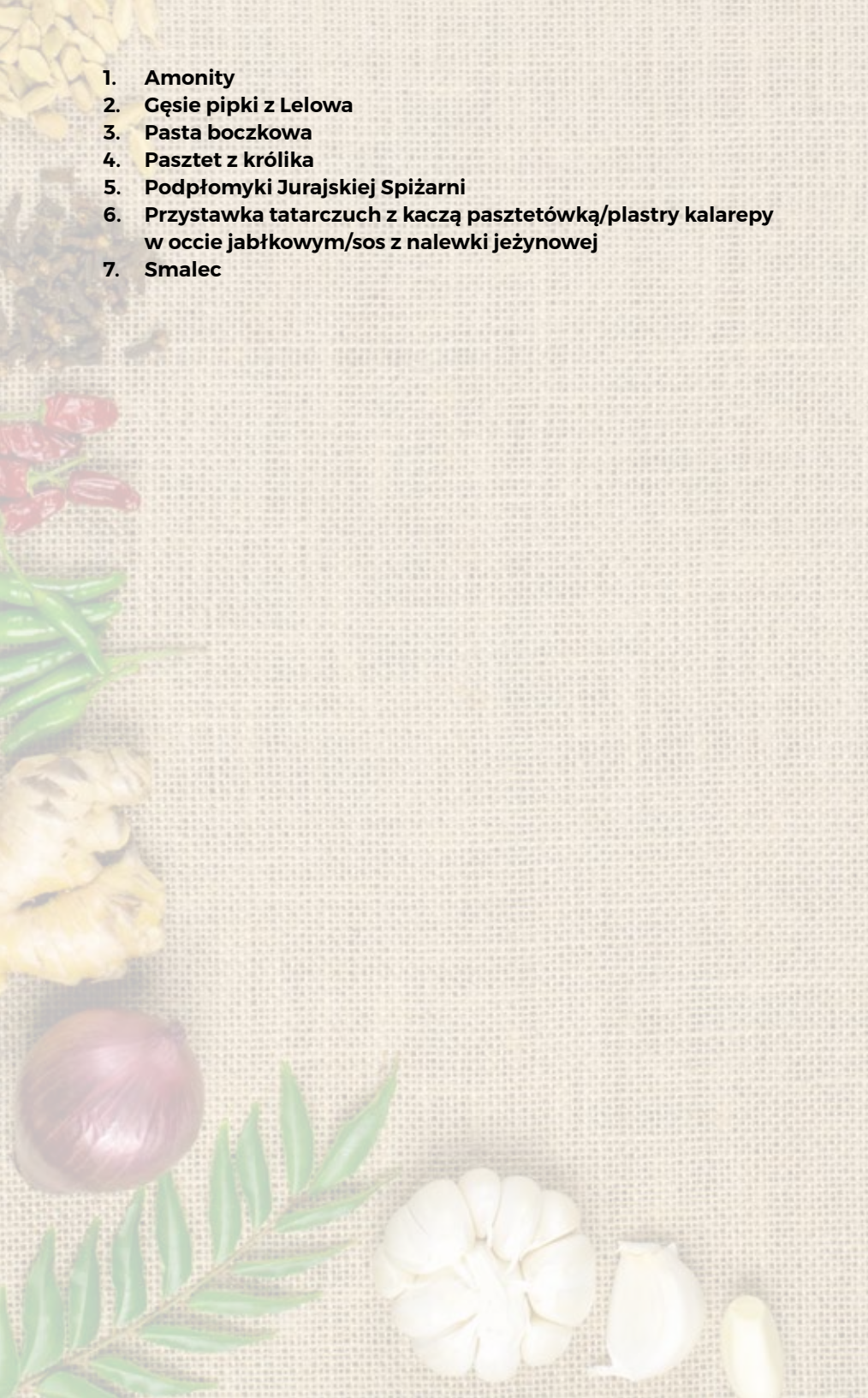
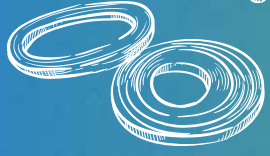
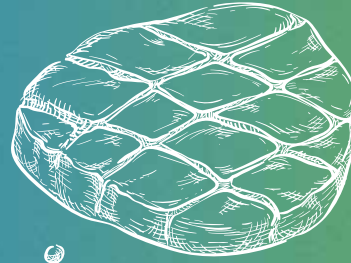
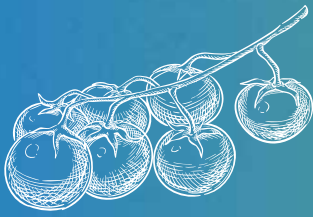


- 
1. **Amonity**
  2. **Gęsie pipki z Lelowa**
  3. **Pasta boczkowa**
  4. **Pasztet z królika**
  5. **Podpłomyki Jurajskiej Spiżarni**
  6. **Przystawka tatarczuch z kaczą pasztetówką/plastry kalarepy w occie jabłkowym/sos z nalewki jeżynowej**
  7. **Smalec**





**Amonity**

# Amonity pszenne



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki (5 bułeczek):

- 700 g mąki pszennej chlebowej
- 2 łyżeczki soli
- 25 g masła roztopionego
- 1 saszetka suchych drożdży (7 g) lub 14 g drożdży świeżych
- 1 łyżeczka cukru
- 150 ml letniego mleka
- 300 ml letniej wody

**Liczba porcji: 5**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

TRUDNOŚĆ

PRZYSTAWKI

## Sposób przygotowania:

Mąkę pszenną wymieszać z suchymi drożdżami (ze świeżych najpierw zrobić zaczyn). Dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne. Uformować kilka bułeczek w kształcie ślimaka i widelcem ozdobić podobnie do wyglądu amonitu. Wyłożyć na blachę oprószoną mąką. Przykryć ponownie, pozostawić na 30 minut w ciepłym miejscu do podwojenia objętości. Piekarnik rozgrzać do 230°C i piec bułeczki ok. 10 minut. Następnie zredukować temperaturę do 200°C i piec kolejne 20-25 minut. Podawać po ostudzeniu.



LELOW  
GĘSIE  
PIPKI



PRZYSTAWKI

Gęsie pipki z Lelowa

# Gęsie pipki z Lelowa



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 6 szt. skór z gęsiej szyi
- 150 g wątróbki drobiowej
- 200 g kaszy gryczanej
- 400 g wołowiny
- 3 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 natka pietruszki
- sól
- pieprz
- vegeta
- majeranek
- olej do smażenia

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Gęsia pipka to skórka z gęsiej szyi nadziewana farszem. W pierwszej kolejności należy oczyścić skórki z gęsiej szyi. Kolejny krok to przygotowanie nadzienia. W tym celu należy ugotować kaszę gryczaną w osolonej wodzie oraz usmażyć - na oleju, wątróbkę wraz z cebulką, a następnie ostudzić ją i pokroić w bardzo drobną kostkę. W następnej kolejności należy zmielić wołowinę i połączyć ze sobą wszystkie składniki oraz doprawić do smaku przyprawami. Na koniec dodać przeciśnięty czosnek i wlać do farszu rozkłócone żółtko. Białko jaja ubić na pianę i połączyć delikatnie z farszem. Skórkę z szyjki nafaszerować przygotowanym nadzieniem i dokładnie zaszyć oba końce, aby farsz nie wypadł. Przygotowane gęsie pipki należy podsmażyć na oleju do lekkiego zarumienienia, a następnie ułożyć na blachę i zapiekać w piekarniku w temperaturze 180o C około 30 minut.

Gęsią pipką podawana jest zarówno na ciepło, jak i na zimno.



TRUDNOŚĆ

PRZYSTAWKI



# Pasta boczkowa

PRZYSTAWKI

# Pasta boczkowa



## Składniki:

- 1 kg boczku wędzonego (ugotować 45 min)
- 2 duże cebule
- 3-4 ząbki czosnku
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 4-6 dużych ogórków konserwowych

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
120 minut

## Składniki na sos:

- 3 łyżki majonezu
- pieprz
- 3 łyżki ostrej musztardy

## Sposób przygotowania:

Boczek, jajka, cebule oraz czosnek zmielić w maszynce do mięsa dwa razy. Ogórki zmielić osobno i odsączyć wodę. Zrobić sos i dodać do wody z ogórków. Wymieszać wszystkie składniki z sosem. Całość odłożyć na noc do lodówki.



TRUDNOŚĆ

PRZYSTAWKI





## Paszтет z królika

PRZYSTAWKI

# Pasztet z królika



## Składniki:

- ok. 1 kg mięsa z królika
- 300 g podgardla
- 300 g boczku
- 300 g mięsa drobiowego
- 2 marchewki
- 2 małe pietruszki
- 2 cebule
- 1 por
- ½ selera
- 2 czerstwe bułki
- 4 ząbki czosnku
- 4 jajka
- sól
- pieprz
- 3 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- majeranek
- gałka muszkatołowa
- słodka papryka
- sól i pieprz

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Mięso z królika, boczek, podgardle i mięso drobiowe pokroić. Zalać wodą i dodać warzywa oraz przyprawy: sól, liście laurowe i ziele angielskie. Gotować do miękkości mięsa. W gorącym wywarze zamoczyć 2 bułki. Następnie obrać ugotowane mięso i zmielić je (można to zrobić dwa albo trzy razy, w zależności od tego, jaką konsystencję ma mieć pasztet). Zmielić i dodać warzywa: cebule, marchewki, seler, pietruszki, odcisnięte bułki. Dodać przyprawy: majeranek (dość dużo), doprawić pieprzem, solą, wędzoną papryką, gałką muszkatołową, dolewać po trochu wywar (prawie 2 szklanki). Wbić 4 jajka, wymieszać i odstawić na chwilę. Masę na pasztet z królika przełożyć do formy - keksówki lekko nasmarowanej masłem. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 40 minut.



TRUDNOŚĆ

PRZYSTAWKI



**Podpłomyki Jurajskiej Spizarni**

PRZYSTAWKI

# Podpłomyki Jurajskiej Spizarni



TRUDNOŚĆ

## Składniki na ciasto:

- zaczyn
- 250-280 ml wody
- 300 g mąki żytniej  
(typ 720- do domowego wypieku chleba)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru

**Liczba porcji: 10**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Składniki na zaczyn:

- Zaczyn najlepiej przygotować 1 dzień przed pieczeniem:
- 100 g mąki żytniej (typ 2000)
- 100 ml wody
- 70 g zakwasu żytniego

## Sposób przygotowania:

Do przygotowanego zaczynu (po dokładnym wymieszaniu składników, przykryć ściereczką i odstawić na noc w ciepłe miejsce), dodajemy mąkę, wodę, sól, cukier i zagniatamy. Musi powstać gładkie ciasto, które odchodzi od ręki. Gotowe ciasto wstawiamy do specjalnego koszyczka tzw. kosiatki (ewentualnie do emaliowanego garnka) i czekamy min. 2-3 h aż ciasto dobrze wyrośnie. Formujemy placuszki i wkładamy do wcześniej przygotowanego pieca chlebowego. Piec musi mieć odpowiednio wygrzaną komorę. Góra pieca powinna być biała, a temperaturę dołu komory sprawdzamy przy pomocy garstki mąki. Jeżeli mąka wyspana do pieca pali się bądź tli – piec jest za gorący i trzeba schłodzić go wodą (przy pomocy tzw. pomiotła). Dopiero, kiedy mąka się tylko lekko zarumieni piec jest gotowy.

Podpłomyki pieczemy kilka minut, ale każdy piec jest inny, więc trzeba dokładny czas przećwiczyć na konkretnym piecu.

### Czas przygotowania:

Długość przygotowania zależy od tego, czy możemy pozyskać zakwas z piekarni, czy musimy go dopiero przygotować. Na zrobienie zakwasu potrzebujemy 4 dni. Pierwszego dnia mieszamy 100 g mąki żytniej (typ 2000) ze 120 ml wody o temperaturze pokojowej i wlewamy do słoja. Przykrywamy ściereczką, ustawiamy w ciepłym miejscu i po około 12 h mieszamy. Drugiego dnia rozpoczynamy „karmienie” zakwasu. Dodajemy tyle samo mąki i wody, co pierwszego dnia, a po 12 h mieszamy. Cały proces powtarzamy przez kolejne 2 dni. Po ostatnim mieszanii odstawiamy zakwas jeszcze na 2-3 h, i wreszcie możemy go użyć. Pozostały zakwas zamykamy w słoiku i wstawiamy do lodówki (jest dobry przez 2-3 tygodnie).

### Uwaga:

Z podanych wyżej składników można także upiec jeden bochenek chleba. Możemy skorzystać z piekarnika. Chleb pieczemy 15 min. W temperaturze 230 °C, a następnie zmniejszamy do 200 °C i pieczemy jeszcze 40 min.

PRZYSTAWKI



**Przystawka tatarczuch**

# Przystawka tatarczuch



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 100 g tatarczucha
- 8 szt. jajek
- 800 g wątróbki kaczej
- 1 szt. kalarepa
- 40 g soli peklowej
- 100 ml octu jabłkowego
- 200 g cebuli
- pieprz
- 5 g czosnku
- sól
- 50 ml koniaku (opcjonalnie)
- tymianek
- 250 ml białego wina
- 100 ml Nalewki jeżynowej
- 500 g masła

**Liczba porcji: 10**

**Czas  
przygotowania:  
90 minut**

## Sposób przygotowania:

### Kacza pasztetówka:

Wątrobę oczyszczamy, przyprawiamy solą peklową i gotujemy sous vide (wątrobę zamykamy szczelnie w foliowych workach próżniowych, następnie umieszczamy w kąpieli wodnej lub parowej w precyzyjnie kontrolowanej temperaturze 52 °C) przez 30 minut. Cebulę, czosnek, tymianek - zeszklić w rondelku na maśle, dodać brandy oraz białe wino. Redukujemy o masę połowę (winno powinno odparować). Rozpuszczamy całe masło. Wszystkie składniki po wystudzeniu wkładamy do blendera, dodajemy wybite jaja i mieszamy na jednolitą masę. Szykujemy foremkę (słoiczek Vac), rozlewamy masę, zamykamy i gotujemy (tradycyjna metoda pasteryzacji na mokro) pod przykryciem w 95-100 °C (30 minut). Studzimy gotowy pasztet.

Nalewkę z jeżyny redukujemy do uzyskania syropu a następnie studzimy. Kalarepę obieramy, kroimy na cienkie plastry 1 mm równe plastry, wycinamy kółka równej średnicy i marynujemy w occie jabłkowym.

Z tatarczucha wykrajamy trzy równe kwadraty. Z pasztetówki porcjujemy równą część, które kładziemy na chleb. W środkowej części serwujemy sos z jeżyny, a przy każdej części tatarczucha układamy wcześniej zamarynowaną kalarepę.



TRUDNOŚĆ

PRYZYSTAWKI



Smalec

PRZYSTAWKI

# Smalec



## Składniki:

- 1 kg wędzonki – boczek, podgardle
- 1 kg słoniny i oskubków
- 3 cebule
- 6 ząbków czosnku
- 1 szklanka mleka

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Wędzonkę i słoninę drobno pokroić. Smażyć na wolnym ogniu często mieszając. W połowie smażenia dodać pokrojoną drobno cebulę i mleko. Pod koniec dodać zgnieciony czosnek, ewentualnie dosolić, jeżeli potrzeba. Po kilku godzinach w lodówce smalec tężyje i nadaje się do nakładania na kanapki.

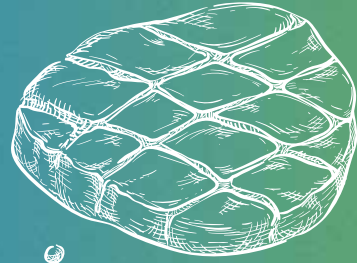
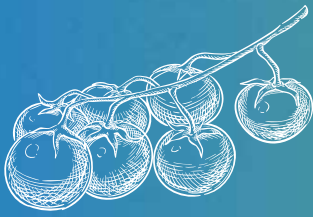


TRUDNOŚĆ

PRZYSTAWKI



1. Grochówka
2. Kapuśniak z prażuchami
3. Kapuśniak na żeberku
4. Kapuśnica z żeberkiem
5. Kwaśnica na kotlecie
6. Mstowska zalewajka
7. Polewka z ziemniakami podawana na bogato
8. Zacierki
9. Zupa Dziadówka
10. Zupa chrzanowa
11. Zupa czosnkowa
12. Zupa fasolowa na kwaśnicy
13. Zupa szczawiowa
14. Zupa śliwkowa - Galas
15. Zupa śliwkowa (postna)
16. Zupa zalewajka po zalejsku
17. Zupa z kurnotka
18. Żurek Jurajski
19. Żur wiejski
20. Żurek w chlebie





**Grochówka**

ZUPY

# Grochówka



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 500 g grochu łuskanego
- 300 g boczku wędzonego
- 300 g kiełbasy
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- ¼ selera
- 1 łyżka smalcu
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- majeranek

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
120 minut

## Sposób przygotowania:

Suchy groch moczymy w wodzie przez całą noc. Do garnka wlewamy wodę i dodajemy marchew, pietruszkę, seler oraz opieczoną nad ogniem cebulę. W międzyczasie podsmażamy boczek wędzony oraz kiełbasę i dodajemy do zupy. Kiedy warzywa i groch są miękkie robimy złotą zasmażkę. Następnie dodajemy do zupy przyprawy.

Na koniec wsypujemy rozarty w dłoniach majeranek.

ZUPY



  
**KAPUŚNIAK**



**Kapuśniak z prażuchami**



**ZUPY**

# Kapuśniak z prażuchami



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki na kapuśniak:

- 2 l wody
- 300 g wędzonego żeberka
- 1 szt. marchwi średniej wielkości
- 1 szt. pietruszki (małej)
- mały kawałek selera
- 500 g kiszonej kapusty
- 5 - 6 szt. ziemniaków
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 3 szt. ziela angielskiego
- 2 szt. liścia laurowego

**Liczba porcji: 8**

**Czas przygotowania:  
90 minut**

## Składniki na prażuchy:

- 2 kg ziemniaków
- 200 g mąki pszennej
- 200 g mąki ziemniaczanej
- 200 g boczku wędzonego
- 100 g słoniny
- 2 szt. cebuli
- 1, 5 łyżki soli

## Sposób przygotowania:

### Kapuśniak:

2 litry wody gotujemy z żeberkami i włoszczyzną (startą na tarce na grubych oczkach) przez około 30 minut. Wyjmujemy włoszczyznę, dodajemy ½ kg kapusty kiszonej oraz przyprawy (sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy). Ziemniaki, pokrojone w kostkę gotujemy osobno do miękkości. Następnie dodajemy do zupy gotując jeszcze około 30 minut. Na sam koniec gotowania dodajemy do kapuśniaku 1 łyżkę majeranku.

### Prażuchy:

Gotujemy ziemniaki bez skórki do miękkości, następnie pod koniec gotowania odlewamy połowę wody i dosypujemy mąkę pszenną oraz mąkę ziemniaczaną. Całość tłuczemy pałką drewnianą lub tłuczkiem do ziemniaków. Podajemy ze skwarkami (wytapiamy słoninę z boczkiem i cebulą).



TRUDNOŚĆ

ZUPY



## Kapuśniak na żeberku

# Kapuśniak na żeberku



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 główka kapusty słodkiej
- 400 g żeberek
- 1 cebula
- 4 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 por
- ½ selera
- 3 ziemniaki
- 2 l wody
- 2 ząbki czosnku
- zasmażka na boczku
- sól
- pieprz
- 4 liście laurowe
- ziele angielskie
- pęczek koperku
- zielona cebulka

**Liczba porcji: 5**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Składniki na zasmażkę:

- 150 g wędzonego boczku
- 2 łyżki mąki

## Sposób przygotowania:

Żeberka z przyprawami gotujemy do miękkości, następnie dodajemy poszatkowaną kapustę, jarzyny i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotujemy, doprawiamy do smaku i zagęszczamy zasmażką. Na koniec posypujemy zieleniną.

Zasmażka: boczek kroimy w kosteczkę. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy przez 10 minut. Odcedzamy skwarki i dodajemy do zupy. Na wytopiony tłuszcz wysypujemy mąkę i rumienimy. Zasmażkę dodajemy do zupy, wszystko razem gotujemy.

ZUPY





## Kapuśnica z żeberkiem

ZUPY

# Kapuśnica z żeberkiem



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 kg żeberek wieprzowych
- 1 kg kiszonej kapusty
- 3 l wody
- 2 cebule
- 4 marchewki
- ½ selera
- 2 pietruszki
- 4 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- ziele angielskie

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Włoszczyznę w całości włożyć do garnka z posoloną wodą. Cebulę podpiec i dodać do wody z warzywami. Żeberka pokroić na kawałki - po ok. 100 g. Dodać do warzyw, przyprawić i gotować razem. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Kapustę zalać wodą i ugotować oddzielnie. Po ugotowaniu wywary przecedzić. Wywar mięsno-warzywny połączyć z sokiem z kapusty. Doprawić do smaku pieprzem i przeciśniętym lub roztartym czosnkiem. Podawać z całymi ugotowanymi ziemniakami i kawałkami żeberek.

ZUPY



**Kwaśnica na kotlecice**

# Kwaśnica na kotlecie



## Składniki:

- 800 g kotleta od ogona
- 300 g kapusty kiszonej
- 1 marchewka
- ¼ selera
- ½ pietruszki
- ząbek czosnku
- 500 g ziemniaków
- 5 szt. ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- ½ łyżeczki soli
- pieprz
- ½ łyżeczki soli (do ziemniaków)

**Liczba porcji: 6**

**Czas przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Kotlet umyć, pokroić w plastry, włożyć do garnka i zalać 2½ litrami wody. Zagotować, dodać wszystkie jarzyny i przyprawy (oprócz czosnku). Gotować do miękkości mięsa - przez 1 godzinę. 5 minut przed końcem gotowania dodać czosnek. W osobnym garnku ugotować ziemniaki w osolonej wodzie. Zupę podawać z ziemniakami, kapustą i mięsem.



TRUDNOŚĆ

ZUPY



**Zalewajka po mstowskiu**

# Zalewajka po mstowsku



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1 cebula do zupy + 1 cebula do przesmażenia na tłuszczu
- 500 g ziemniaków pokrojonych w większą kostkę
- 1 większa wędzona kiełbasa
- listek laurowy
- majeranek
- mielony pieprz i sól
- około  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  litra zakwasu (do smaku, zupa ma być dość gęsta i kwaśna)
- tłuszcz do podsmażenia cebulki
- 3 suszone grzyby,
- 2 marchewki starte do zupy
- 150 g boczku na skwarki, które należy dodać do podsmażanej cebulki

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

TRUDNOŚĆ

ZUPY

## Sposób przygotowania:

Do garnka wlać 1 litr wrzącej wody. Dodać listek laurowy, majeranek, pokrojone ziemniaki, cebulę posiekaną w większą kostkę. Dorzucić pozostałe warzywa (startą marchewkę), suszone grzybki i kiełbasę pokrojoną w plasterki. Przyprawić wstępnie pieprzem i solą. Gotować na małym płomieniu przez około 20 minut, do momentu, aż ziemniaki się ugotują. W międzyczasie posiekać drobno drugą cebulę i podsmażyć ją na złotą na patelni. Tłuszczu należy użyć dość sporo, by na końcu było czym okrasić zupę. Dodać również pokrojony w kosteczkę plaster boczku wędzonego, nadając wspaniały aromat zupie. Gdy ziemniaki będą już miękkie, do garnka z zupą stopniowo dodawać zakwas cały czas mieszając. Na tym etapie trzeba próbować zalewajkę, bo zakwas bywa bardziej lub mniej kwaśny. Czasem potrzeba go pół litra, czasem wystarczy szklanka.



**Polewka z ziemniakami**

# Polewka z ziemniakami



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- zsiadłe mleko (Krasnystaw 3 x 400 ml)
- 4-5 łyżek słodkiej śmietany
- sól
- pieprz
- majeranek,
- 2 szt. liści laurowych
- 50 g boczku surowego wędzonego
- 50 g słoniny
- 1 kg ziemniaków

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Zsiadłe mleko gotujemy, aż do uzyskania serwatki i twarogu, który odcedzamy przez sito. Serwatkę gotujemy wraz z liściem laurowym. Doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Dodajemy słodką śmietaną i ponownie doprowadzamy do wrzenia. Boczek i słoninę kroimy w drobną kostkę i wytapiamy na patelni do uzyskania złotych i chrupiących skwarków, które dodajemy do zupy.

Polewkę podajemy z gotowanymi, tłuczonymi ziemniakami z wody.



TRUDNOŚĆ

ZUPY





Zacierki

# Zacierki



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 500 ml mleka
- 1 kg ziemniaków
- 50 g słoniny, boczku białego do okraszenia ziemniaków

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
45 minut**

## Sposób przygotowania:

Z mąki, jajka i żółtka ucieramy palcami drobniutkie kluseczki. Mąki dodajemy tyle ile „zabiorą” jaja (w zależności od wielkości jaj). Następnie kluseczki gotujemy w małej ilości osolonej wody.

Dodajemy mleko, mieszamy. Zacierki podajemy na talerzu z ugotowanymi i pogniecionymi ziemniakami, okraszonymi skwarkami.

TRUDNOŚĆ

ZUPY



Zupa „Dziadówka”

# Zupa „Dziadówka”



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- ¼ główki białej kapusty
- 4 szt. średnich ziemniaków
- 1 szt. marchewki
- 1 szt. pietruszki
- garstka kaszy drobnej jęczmiennej
- garstka fasoli białej
- 1 jajko
- 150 g mąki pszennej
- barszcz biały (swojski)
- sól
- pieprz ziołowy do smaku

**Liczba porcji: 6**

**Czas przygotowania:  
90 minut**

## Sposób przygotowania:

Na 2½ litra wody wkładamy pokrojone w drobną kostkę 4 średnie ziemniaki. Następnie uszatkowaną kapustę obgotowujemy w oddzielnym naczyniu, odcedzamy i dodajemy do wywaru. Startą na tarce pietruszkę i marchewkę dokładamy do reszty składników, na koniec wrzucamy kaszę. Wszystko razem gotujemy do momentu uzyskania miękkich ziemniaków. W oddzielnym naczyniu fasolę zalewamy wodą, zagotowujemy, odcedzamy i ponownie zalewamy wodą - gotujemy do miękkości. Następnie łączymy z pozostałymi składnikami. W ostatniej części przygotowujemy tzw. zacierkę z jednego jajka oraz mąki (mąki dodajemy tyle, ile „zabierze” jajko). Bardzo twardo zagniatamy, aby można było wykonać drobnutki, małe kluseczki. Kiedy wszystkie składniki w zupie są miękkie, zarzucamy tę zacierkę i dodajemy do smaku barszczu oraz sól i pieprz. Gotujemy jeszcze przez około 3 do 5 minut.

ZUPY



## Zupa chrzanowa

ZUPY

# Zupa chrzanowa



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 500 g żeberek
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 3 ziemniaki
- 1 szklanka tartego chrzanu
- 1 duży kubek śmietany 18%
- liść laurowy
- ziele angielskie
- vegeta
- posiekane liście chrzanu

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Żeberka umyć, pokroić na kawałki. Zalać 2 litrami wody. Dodać warzywa i przyprawy. Gotować około pół godziny. Wywar odcedzić. Warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dołożyć ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać chrzan tarty oraz śmietanę. Zupę ponownie zagotować. Przed podaniem można posypać posiekanymi liśćmi chrzanu.

ZUPY



## Zupa czosnkowa

ZUPY

# Zupa czosnkowa



## Składniki:

- 5 litrów wody (lub wywar jarzynowy)
- 250 g masła
- 2 duże główki czosnku
- 10 jaj
- ser żółty 250 g
- sól,
- vegeta do smaku

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
60 minut

## Sposób przygotowania:

Zagotować wodę (lub wywar jarzynowy). Doprawić solą, vegetą. Czosnek zetrzeć i przesmażyć na maśle. Następnie wlać do wody. Jajka roztrzepać i wlać do zupy (cały czas mieszać), zagotować. Ser zetrzeć na drobnych oczkach i posypać zupę przed podaniem.



TRUDNOŚĆ

ZUPY





## Zupa fasolowa na kwaśnicy

ZUPY

# Zupa fasolowa na kwaśnicy



## Składniki:

- 1 golonko wieprzowe
- 1 kg łopatki wieprzowej
- 300 g fasoli
- 3 ząbki czosnku
- 500 g kapusty kiszzonej
- 500 g boczku
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- maji
- ziele angielskie
- ok. 500 g ziemniaków

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Fasolę płuczemy i moczymy przez całą noc. Następnego dnia gotujemy do miękkości. Kroimy i podsmażamy boczek, golonko i łopatkę. Oddzielnie gotujemy umyte mięso z marchewką, cebulą, pietruszką i selerem, trochę solimy. Następnie dodajemy pięć ziarenek ziela angielskiego i dwa ząbki czosnku (wszystko gotujemy powoli na małym ogniu). Kapustę kiszoną zasmażamy. Wszystkie składniki łączymy razem, doprawiamy pieprzem i solą i jeszcze raz gotujemy. Na koniec można zrobić lekką zasmażkę z łyżki oleju lub smalcu z zeszkłąną cebulką. Podawać z ziemniaczkami.



TRUDNOŚĆ

ZUPY



Zupa szczawiowa

ZUPY

# Zupa szczawiowa



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 300 g żeberek wieprzowych
- włośczyzna
- 350 g szczawiu
- 1 mała cebula
- 1½ łyżki masła
- ½ szklanki gęstej śmietany kwaśnej
- 4 jajka ugotowane na twardo
- sól
- pieprz
- cukier
- 1 łyżeczka soku z cytryny

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Uprzednio umyte żeberka i włośczyznę wkładamy do naczynia i zalewamy wodą. Gotujemy. Pod koniec gotowania doprawiamy solą, precedzamy. Cebulę szklimy na maśle, umyty szczaw siekamy i dodajemy do cebuli - całość dusimy. Zalewamy gorącym wywarem i gotujemy przez 10 minut. Miksujemy, dodajemy sok z cytryny, pieprz, ewentualnie sól i wlewamy śmietanę. Podajemy z ćwiartkami jajek ugotowanymi na twardo.

ZUPY



## Zupa śliwkowa – Galas

ZUPY

# Zupa śliwkowa – Galas



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 500 g śliwek węgierek
- 2 łyżki mąki
- 2 l wody
- sól
- 2 łyżki masła
- cukier
- 4 łyżki śmietany
- ziemniaki

**Liczba porcji:** 4

**Czas  
przygotowania:**  
120 minut

## Sposób przygotowania:

Śliwki z wodą gotujemy przez około 30 minut. Przecedzamy je przez grube sitko. Dodajemy szczyptę soli, cukru do smaku. Z mąki, śmietany i odrobiny wody robimy zalewajkę, którą wlewamy do zupy i doprowadzamy do zagotowania. Można podawać z całymi ziemniakami.

ZUPY



## Zupa śliwkowa (postna)

# Zupa śliwkowa (postna)



## Składniki:

- 1 kg śliwek węgierek
- 2 l wody
- 500 g kaszy perłowej
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej
- sól
- cukier

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Świeże śliwki węgierki umyć, oczyścić, usunąć pestki, zalać wrzątkiem, zagotować. Po ugotowaniu całość zmiksować i ponownie zagotować. Zaprawić śmietaną rozmieszaną z mąką. Doprawić do smaku solą i cukrem. Kaszę ugotować i dodać do zupy, zagotować. Zupę śliwkową można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



TRUDNOŚĆ

ZUPY





**Zupa „Zalewajka po zalejsku”**

# Zupa „Zalewajka po zalejsku”



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 3 sztuki średnich ziemniaków
- 200 g kaszy jęczmiennej
- garstka suszonych grzybów
- sól do smaku
- pieprz ziołowy do smaku
- żur na swojskim zaczynie
- 150 g słoniny do okraszenia

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Na jeden litr wody przegotowanej, zarzucić garść kaszy jęczmiennej i gotować przez około 20 minut. Następnie dołożyć 3 średnie ziemniaki pokrojone w kostkę, oraz wcześniej zamoczone i sparzone wrzątkiem grzyby. Całość posolić do smaku oraz wsypać odrobinę pieprzu ziołowego. Wszystko razem gotować aż do miękkości ziemniaka. Na koniec zalać swojskim żurem do smaku. Przygotować na patelni pokrojoną w drobną kostkę słoninę, wysmażyć na skwarki, po czym zalać zupę. W przypadku braku słoniny, zupę zagęszczamy jednym surowym jajkiem.



TRUDNOŚĆ

ZUPY



## Zupa z kurnotka

ZUPY

# Zupa z kurnotka



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- porcja rosółowa (można zastąpić kostkami rosółowymi)
- 2 l wody
- 1 marchewka
- sól
- pieprz
- 25 listków kurnotka (kurdybanku)

**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania:  
150 minut**

## Składniki na lane ciasto:

- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- sól

## Sposób przygotowania:

Z porcji rosółowej gotujemy lekki rosół. Marchewkę kroimy w plastry. Z mąki i jajka oraz wody przygotowujemy lekkie lane ciasto. Stopniowo wlewamy do przygotowanego rosółu. Na koniec dodajemy pokrojone liście kurnotka. Doprawiamy solą i pieprzem.

Lane ciasto: Jajko rozbić, dodać do niego mąkę, sól i dokładnie rozmieszać, tak aby nie było grudek. Do gotującego wywaru wlewać cienkim strumieniem, pomagając sobie łyżką. Kluseczki gotować ok. 1 minuty.

ZUPY



Żurek Jurajski

# Żurek jurajski



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1½ l wody
- 400 g wędzonego surowego boczku
- 500 g świeżej stoniny
- 500 ml zakwasu żurku jurajskiego
- 1 średnia cebula
- 3-4 ząbki czosnku
- 2-3 liście laurowe
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- 2-3 suszone borowiki lub inne grzyby
- 4 szt. jajek ugotowanych „na twardo”
- sól, pieprz, majeranek (1 łyżeczka), 1 łyżka cukru (lub miodu)

**Liczba porcji: 8**

**Czas przygotowania:  
90 minut**

## Składniki na zakwas jurajski:

- 400 ml wody (może być nie gotowana)
- 500 g - mąki żurkowej (np. mstowskiej)
- 1 ząbek czosnku
- 1 liść laurowy
- 1 ziarno ziela angielskiego
- szczypta majeranku
- 2 - 3 skórki chleba razowego

## Sposób przygotowania:

Do garnka z zimną wodą wkładamy boczek, liść laurowy, ziele angielskie, suszone grzyby, wyciśnięty przez praskę czosnek i cebulę. Zagotowujemy, a następnie gotujemy przez 40 minut. Z wywaru wyjmujemy ugotowany boczek i cebule, odkładamy do wystygnięcia. Stoninę kroimy w bardzo drobną kostkę i wysmażamy do złocistego koloru. Odlewamy wytopiony tłuszcz. Do skwarków ze stoniny wlewamy szklankę wywaru. Całość doprowadzamy do wrzenia, cały czas mieszając. Następnie całość przelewamy z powrotem do gotującego się wywaru. Do gotującego się wywaru wlewamy zakwas żurku jurajskiego i doprowadzamy do wrzenia, a następnie gotujemy przez 5 minut. Pod koniec gotowania, w osobnym kubku, hartujemy śmietanę dolewając do niej odrobinę gorącego żurku. Następnie zahartowaną mieszkankę śmietany i żurku przelewamy z kubka do garnka z żurkiem i mieszamy. Pod koniec dodajemy majeranek oraz sól, pieprz, cukier/miód. Na talerz wykładamy 100 g pokrojonego w plastry, ugotowanego, wędzonego boczku oraz dwie połówki jaja na twardo. Nalewamy porcje żurku oraz dekorujemy listkami pietruszki.

### Przygotowania zakwasu jurajskiego - pierwszy nasz zakwas

Do 0,7 l wody dodajemy skórki chleba razowego, mąkę żurkową, przeciętny przez praskę ząbek czosnku, liść laurowy, ziele angielskie i szczyptę majeranku. Całość mieszamy i przykrywamy czystą ściereczką. Raz, dwa razy dziennie mieszamy łyżką. Po 8 dniach zakwas możemy użyć do sporządzenia żurku.

### Przygotowania zakwasu jurajskiego - zakwas na długi czas

Okolo 50 ml zakwasu (zrobionego jw.) odlewamy do czystej zamykanej hermetycznie butelki z ciemnego szkła. Do butelki dodajemy wszystkie z powyższej listy składniki w ilościach podanych powyżej, (poza skórkami chleba). Mieszamy i odstawiamy w otwartej butelce w ciepłe miejsce na okres 8 dni. Min. raz dziennie mieszamy. Po 8 dniach z zakwasu odlewamy 90% zawartości do gotowanego żurku, a 10% zostawiamy i powtarzamy procedurę od nowa. Zakwas możemy przechowywać w lodówce do 3 tygodni.



TRUDNOŚĆ

ZUPY



Żur wiejski

ZUPY

# Żur wiejski



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 2 l wody
- 400 g wędzonych żeberk
- 200 g wędzonego boczku
- 200 g kiełbasy białej
- 4 jajka
- 500 ml zakwasu na żur
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchew
- 1 cebula
- ¼ główki selera
- 400 g włoszczyzny
- 100 g grzybów
- ½ kubka śmietany 18%
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- ziele angielskie
- majeranek

**Liczba porcji: 5**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać jarzyny i gotować pół godziny. Następnie precedzić. Mięso obrać z kości i dodać do wywaru. Zalać rozpuszczonym żurem ze śmietaną, dodać ugotowane jajka, białą kiełbasę i usmażony boczek. Białą kiełbasę należy parzyć, nie gotować. Doprawić według uznania.

ZUPY





## Żurek w chlebie

ZUPY

# Żurek w chlebie



## Składniki na wywar:

- 2 kg kości wędzonych
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- ½ selera
- liść laurowy,
- ziele angielskie
- sól
- rozczyn z chleba
- 1 kg białej kiełbasy
- 5-10 jajek

**Liczba porcji: 10**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+ 2 dni rozczyn**

## Składniki na rozczyn:

- 300 g mąki
- 30 g drożdży świeżych
- 2-3 szklanki ciepłej wody
- 4-5 ząbków pokrojonego czosnku

TRUDNOŚĆ

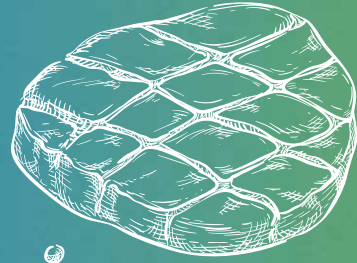
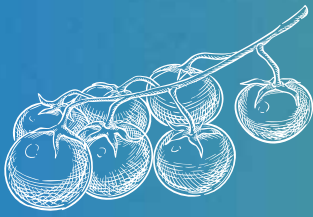
ZUPY

## Sposób przygotowania:

Rozczyn na żur należy przygotować dwa dni wcześniej: drożdże rozrobić w letniej wodzie, rozmieszać z mąką, czosnkiem i kminkiem. Pozostawić pod przykryciem do wyrośnięcia.

Ugotować wywar (dodać do niego kości lub boczek wędzony oraz warzywa). Przeceścić. Dodać do wywaru rozczyn na żur (rozczyn musi być przygotowany 2 dni wcześniej). Mieszać. Do wywaru dodać przyprawy do smaku (sól, pieprz, majeranek, czosnek). Osobno ugotować kiełbasę i pokroić w plastry. Jajka ugotować na twardo i przekroić na pół. Gotowy żurek wlać do wydrążonego chlebka. Dodać jajka i kiełbasę, udekorować.

1. Ciulim Lelowski
2. Chłopski garnek
3. Chorońskie prażuchy
4. Czulent Lelowski
5. Drygonty ze skwarkami
6. „Gołąbki z humusem i chlebkiem szarpanym”
7. Gulasz wołowy z kaszą i ogórkiem
8. Kaczka po staropolsku
9. Kapusta z fazolem i kotlecikami mielonymi
10. Kapusta z „grochem”
11. Kluski kudłate
12. Kluski prażone podawane z chrupiącymi skwarkami z boczku i słoniną
13. Kluski „tlone”
14. „Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami: Pieczony udziec z dzika
15. „Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami: Polędwica z dzika - gotowana
16. „Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami: Schab i szynka wolno pieczone z dzikim aromatem jałowca i czosnku
17. Kolano w kapuście z boczkiem
18. Placki ziemniaczane z boczkiem i zsiadłym mlekiem
19. Pieczeń wielkanocna - rolada
20. Pieczeń z karczku nadziewana morelami i śliwkami
21. Pieczonki (prażonki)
22. Pierogi z kapustą i mięsem z Zagrody „Maciejówka”
23. Pierogi z kaszą gryczaną
24. Pierogi z ziemniakami
25. Piers z kaczki z wiśniami
26. Płow siedlecki
27. Pstrąg pod kołderką
28. Prażuchy z kluskami ziemniaczanymi
29. Pulpa ziemniaczana
30. Schab po beskidzku
31. Tradycyjne gołąbki z mięsem i ryżem
32. Złotopotocki pstrąg grillowany
33. Żeberka duszone z kapustą zasmażaną z ziemniakami
34. Żeberka z gruszkami





**Ciulim Ielowski**

DANIA  
OBIADOWE

# Ciulim lelewski



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 1 kg żeberek wieprzowych
- 3-4 cebule
- kostka smalcu
- sól
- pieprz
- vegeta

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Żeberka pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić solą, pieprzem oraz vegetą. Przyprawione odstawić na ok. 2 godziny do lodówki. Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce o najdrobniejszych oczkach, tak jak na placki ziemniaczane. Masę ziemniaczaną przyprawić do smaku solą i pieprzem. Do wysmarowanego smalcem garnka wlać warstwami masę ziemniaczaną, przekładając ją mięsem. Na wierzch garnka położyć ok ½ kostki smalcu i przykryć folią aluminiową. Piec w tradycyjnym piecu chlebowym przez około 6-8 godzin.

Potrawę podaje się na gorąco, najlepiej smakuje zaraz po wyciągnięciu z pieca chlebowego. Mięso pod wpływem długiego pieczenia oraz wysokiej temperatury idealnie oddziela się od kości i rozpuływa w ustach. Ciulim należy dość intensywnie przyprawić solą i pieprzem, aby smak był wyrazisty i konkretny.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



**Chłopski garnek**

DANIA  
OBIADOWE

# Chłopski garnek



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 kg golonka bez kości
- 1 kg młodej kapusty
- 2 cebule
- 2 marchewki
- margaryna lub inny tłuszcz do smażenia
- ¼ szklanki gęstej śmietany
- 1 łyżka mąki
- vegeta
- pieprz
- sól
- posiekana zielenina (pietruszka, koperek)

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Golonki doprawić do smaku i dusić na tłuszczu do miękkości, podlewając wodą. Następnie pokroić w grube plastry. Cebulę pokroić i zeszklić na tłuszczu. Kapustę poszatковать, marchew zetrzeć. Dodać zeszkloną cebulę, całość zalać 2 szklankami wody z dodatkiem vegety i gotować do miękkości. Śmietanę wymieszać z mąką, dodać do kapusty. Doprawić do smaku. Golonki ułożyć na kapuście. Posypać zieleniną.

Uwagi: Golonki można wcześniej podgotować lub zapeklować, aby skrócić czas pieczenia.

DANIA  
OBIADOWE





DANIA  
OBIADOWE

# Chorońskie prażuchy

# Chorońskie prażuchy



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 3 kg ziemniaków
- 500 g mąki pszennej
- szklanka mąki ziemniaczanej
- sól

**Liczba porcji: 10**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Składniki na okrasę:

- 100 g boczku białego
- 100 g boczku wędzonego
- 150 g słoniny
- 4 cebule.

## Sposób przygotowania:

Ziemniaki myjemy, obieramy, solimy i wstawiamy je do gotowania. Kiedy ziemniaki będą al dente (na pół miękkie), przysypujemy je mąką pszenną. Do tego dodajemy jeszcze szklankę mąki ziemniaczanej. Całość pozostawiamy na około ½ godziny, żeby ziemniaki się dogotowały, a mąki dostały wilgoci. Następnie odcedzamy wodę, która jeszcze została w ziemniakach i wszystko ubijamy pałką na kleistą masę. Nabieramy porcję masy ziemniaczanej łyżką zanurzoną w oliwie i podajemy na talerz. Dla lepszego smaku prażuchy można okrasić podsmażonym na patelni boczkiem białym i wędzonym oraz zrumienioną na złoto cebulką.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



**Czulent Lelowski**

# Czulent Lelowski



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1 kg mięsa wołowego (pręga)
- 400 g fasoli „Jaś”
- 4 cebule
- 6 ząbków czosnku
- 500 g kaszy gryczanej
- 3 kostki wołowe
- sól
- pieprz
- papryka słodka i ostra
- margaryna
- gęsi smalec

**Liczba porcji: 10**

**Czas  
przygotowania:  
180 minut**

## Sposób przygotowania:

Fasolę wypłukać i zamoczyć na noc w ciepłej wodzie. Następnie ugotować do miękkości. Wołowinę opłukać i pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzanej patelni roztopić gęsi smalec i podsmażyć na nim mięso do uzyskania rumianego koloru, a kolejno doprawić przyprawami, aby uzyskać pikantny posmak. Dusić na małym ogniu przez około 2 godziny, aż mięso będzie miękkie. Na osobnej patelni rozgrzać gęsi smalec, pokroić cebulę w grubszą kostkę i smażyć ją aż do miękkości. Czosnek przecisnąć przez praszkę, i także lekko podsmażyć na tłuszczu, uważając, aby się nie przypalił. Do wody wrzucić 3 kostki wołowe oraz ¼ kostki margaryny i wsypać kaszę gryczaną. Gotować do miękkości oraz odparowania wody. Do ugotowanej kaszy dodać wszystkie pozostałe składniki tj. ugotowaną fasolę, mięso, czosnek oraz cebulę. Spróbować jak smakuje potrawa i ewentualnie doprawić do smaku przyprawami. Dusić całość w piekarniku przez około 20 minut.

Czulent powinien być bardzo wyrazisty w smaku, pikantny, z mocno wyczuwalnym posmakiem czosnku.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



**Drygonty ze skwarkami**

# Drygonty ze skwarkami



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 kg surowych ziemniaków
- 500 g ziemniaków ugotowanych
- 2 jajka
- 6 łyżek mąki ziemniaczanej
- 6 łyżek mąki pszennej
- sól

**Liczba porcji: 6**

**Czas przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Surowe i ugotowane ziemniaki zetrzeć, dodać jajka, mąkę, doprawić do smaku. Wymieszać, formować kluski, gotować w lekko osolonej wodzie. Podawać ze stopionym boczkiem lub z masłem i cukrem.

DANIA  
OBIADOWE



**Gołqunki z humusem**

DANIA  
OBIADOWE

# Gołąbki z humusem i chlebkiem szarpanym



TRUDNOŚĆ

## Składniki na gołąbki:

- 1 kapusta włoska
- 3 kg ziemniaków
- 600 g boczku wędzonego od chłopa
- 3 jajka od wybieganej wiejskiej kury
- 500 g cebuli
- sól, pieprz

**Liczba porcji: 10**

**Czas przygotowania: 210 minut**

## Składniki na chleb:

- zaczyn**
- 20 g drożdży świeżych
  - 1 łyżeczka cukru
  - 1 łyżka mąki pszennej
  - 50 ml letniego mleka
- Ciasto**
- 350 g mąki pszennej
  - 70 g miękkiego masła
  - 100 ml letniej wody
  - 2 żółtka
  - ½ łyżeczki soli
  - szczypta pieprzu
  - 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

## Składniki na hummus:

- 500 g świeżego bobu
- 200 ml oleju rzepakowego
- natka lubczyku
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz

## Składniki na masło czosnkowe:

- 100 g miękkiego masła
- 2 większe ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

## Sposób przygotowania:

### Gołąbki

Zetrzeć ziemniaki jak na placki. Uduścić pokrojony w kosteczkę boczek z cebulką, połączyć z ziemniakami. Odparować na dużej patelni. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zawinąć w sparzone liście kapusty. Gołąbki ułożyć ciasno w garnku, zalać zimną wodą i posolić. Całość przykryć liśćmi z kapusty i gotować przez 60 min. Polać okrasą z boczku. Podawać na ciepło.

### Humus

Bób ugotować do miękkości z solą i lubczykiem. Ugotowany bób odcedzić i odstawić do ostygnięcia. Wystudzony bób obrać ze skórek, przełożyć do miski i całość blendować, stopniowo dodając olej. Przepchnąć czosnek przez praszkę, doprawić do smaku pieprzem. Humus podawać na zimno.

### Chleb

Zrobić rozczyń i dodać do składników na ciasto. Ciasto odstawić do wyrośnięcia. Rozwałkować na cienki kwadrat o grubości ok. 5 mm. Posmarować masłem z ziołami. Pociąć na 10 cm kwadraty. Składać je na pół i układać do foremki keksowej jeden za drugim. Piec przez 35 min w 180 °C.

Chlebek można przyrządzić w różnych odstonach m.in.: z czarnuszką, suszonymi pomidorami czy sezonowymi ziołami.





**Gulasz wołowy z kaszą i ogórkami**

DANIA  
OBIADOWE

# Gulasz wołowy z kaszą i ogórkiem



## Składniki:

- 500 g mięsa wołowo - wieprzowego
- 300 g kaszy pęczak
- 2 ogórki kiszone
- grzybki
- olej
- mąka
- sól
- pieprz
- papryka

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
120 minut

## Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na sypko. Mięso umyć i pokroić w kostkę. Usmażyć na oleju, dodać przyprawy i zagęścić mąką. Podawać z kiszonym ogórkiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



# Kaczka po staropolsku



TRUDNOŚĆ

# Kaczka po staropolsku



## Składniki:

- cała kaczka
- 6 dużych jabłek
- 1½ paczki majeranku
- szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 6 ząbków czosnku
- 2 łyżki masła
- sól
- pieprz

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
180 minut  
+8h marynowanie**

## Sposób przygotowania:

Wieczorem kaczkę dokładnie myjemy i czyścimy. Zanurzamy na noc w słonej wodzie, przyjmując proporcję: 1 czubata łyżka soli na litr wody. Przez noc mięso odpowiednio się nasoli, skruszeje a skórka w czasie pieczenia stanie się idealnie chrupiąca. Przed pieczeniem nacieramy kaczkę z zewnątrz i w środku dokładnie czarnym pieprzem, 1 łyżką majeranku oraz posiekany czosnkiem. Wstawiamy na dwie godziny do lodówki. Następnie faszerujemy pokrojonymi w ćwiartki jabłkami, wymieszanymi z resztą majeranku. Wkładamy kaczkę do naczynia żaroodpornego/ brytfanki, okładamy pozostałymi jabłkami, polewając je czerwonym winem. Na wierzch układamy wiórki masła. Pieczemy pod przykryciem w temperaturze 180 °C, przez 1 godzinę i 15 minut. Kolejne 45 minut bez przykrycia, kilkakrotnie polewając sosem z kaczki. Jeżeli kaczka waży więcej niż 2 kilogramy, całkowity czas pieczenia to godzina na kilogram mięsa.

DANIA  
OBIADOWE



## Kapusta z fazolem i kotlecikami

DANIA  
OBIADOWE



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

# Kapusta z fazolem i kotlecikami mielonymi



## Składniki na kotleciki:

- 1 kg mielonego mięsa
- 1 jajko
- np. z łopatki wieprzowej
- tłuszcz do smażenia
- bułka czerstwa kajzera
- bułka tarta
- mleko do namoczenia
- sól
- 1 cebula
- pieprz
- 3 ząbki czosnku

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+8h moczenie  
fasoli**

## Składniki na kapustę z fazolem:

- 150 g fasoli kolorowej
- 1 cebula
- 400 g kiszonej kapusty
- listek laurowy
- z marchewką
- ziele angielskie
- ½ kostki bulionowej
- kminek
- jarzynowej
- sól
- 3 łyżki oleju roślinnego
- pieprz

## Sposób przygotowania:

### Kotleciki mielone:

Mięso zmielić w maszynce do mielenia mięsa z sitkiem o większych oczkach. Następnie zmielić bułkę namoczoną w mleku, cebulę i czosnek. Dodać jajko. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wyrobić ręką na dość luźną masę. Nabierać porcje mięsa, formować w dłoniach, obtoczyć w bułce tartej i kłaść na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Smażyć na złoty kolor przez kilka minut, delikatnie przewrócić na łopatkę i powtórzyć smażenie z drugiej strony.

### Kapusta z fazolem:

Fasolę kolorową, poprzedniego dnia wieczorem zalać litrem zimnej wody i odstawić na całą noc do namoczenia. Następnego dnia przełożyć do garnka, w razie potrzeby wlać więcej wody, aby całkowicie przykrywała fasolę i zagotować. Zebrać pianę, następnie dodać kostkę bulionową, wymieszać i ponownie zagotować. Doprawić solą, przykryć i gotować przez ok. 30 minut lub do miękkości, od czasu do czasu zamieszać.

Kapustę posiekać i w razie potrzeby przepłukać na sitku, jeśli jest bardzo kwaśna. Włożyć do czystego garnka, podlać małą ilością wody, przykryć i gotować do miękkości. Na dużą patelnię wlać olej, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, listek laurowy, ziele i kminek. Podsmażyć, co chwilę mieszając. Dodać kapustę i mieszając smażyć przez około 10 minut. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Dodać fasolę, wymieszać i pogotować przez ok. 5 minut.



## Kapusta z "grochem"

DANIA  
OBIADOWE

# Kapusta z „grochem”



## Składniki:

- 1 kg kapusty kiszzonej z beczki
- 350 g fasoli średniej
- 400 g słoniny
- sól, pieprz do smaku
- 5 szt. dużych ziemniaków

**Liczba porcji: 6**

**Czas przygotowania:  
90 minut**

## Sposób przygotowania:

Kapustę dokładnie wypłukać, najlepiej dwukrotnie. Włożyć do garnka, zalać wodą i gotować. W oddzielnym naczyniu fasolę zalać wodą i gotować do uzyskania miękkości, a następnie odstawić. Co istotne, fasole należy zamoczyć w wodzie dzień wcześniej, tj. na 24 godziny (aby zmiękła). Do oddzielnego naczynia włożyć ziemniaki, zalać wodą i ugotować do miękkości. Po ugotowaniu ziemniaków należy je „ugnieść”. Po ugotowaniu kapusty (kiedy już staje się miękka), należy odcedzić wodę, następnie połączyć z fasolą, ziemniakami, a na końcu doprawić do smaku solą i pieprzem. Na patelni wysmażyć drobno pokrojoną w kostkę słoninę i wlać do kapusty, następnie wszystko razem dobrze wymieszać. Należy podawać na ciepło, może być z dodatkiem chleba.







## Kluski kudłate

DANIA  
OBIADOWE

# Kluski kudłate



## Składniki na kotleciki:

- 1 kg ziemniaków surowych
- 5 łyżek mąki ziemniaczanej
- 500 g ziemniaków gotowanych
- 1 całe jajko
- 1 żółtko

**Liczba porcji: 5**

**Czas przygotowania:  
40 minut**

## Składniki na Okrasę I:

- 300 g boczku wędzonego
- 2 cebule drobno pokrojone

## Składniki na Okrasę II:

- 250 g masła
- szczypiorek
- 200 g twarogu

## Sposób przygotowania:

1 kg ziemniaków obrać i zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wycisnąć przez ścierkę. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę, następnie wymieszać z mąką, jajkami i surowymi ziemniakami. Formować kulki. Wrzucać do wrzącej, osolonej wody i gotować na małym ogniu przez ok. 15 min. Wyjąć łyżką cedzakową na talerze lub do miseczki, okrasić smażonym boczkiem lub stopionym masłem posypanym twarożkiem oraz posypać pokrojonym szczypiorkiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

*Kluski prażone  
z smakiem i słońcem*

*z boczkiem i sernikiem*



**Kluski prażone**

DANIA  
OBIADOWE



TRUDNOŚĆ

# Kluski prażone z chrupiącymi skwarkami z boczku i słoniną



## Składniki:

- 1½ kg ziemniaków najładziej wysokoskrobiowych typu C
- 150 g mąki ziemniaczanej
- 1½ łyżki soli
- 50 g boczku surowego wędzonego
- 50 g słoniny

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie do miękkości. Następnie odlewamy połowę wody (nie wylewamy, ponieważ w razie potrzeby dolejemy jej ponownie do przygotowywanej potrawy) i obficie oprószyć mąką ziemniaczaną. W takiej postaci prażymy na małym ogniu pod przykryciem. Po kilku minutach prażenia, ziemniaki ubijamy drewnianą, okrągłą pałką na jednolitą masę aż znikną grudki mąki. Jeśli masa jest zbyt gęsta i mamy trudności z wyrobieniem, dolewamy odlanej wcześniej wody. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodajemy więcej mąki ziemniaczanej. Powinniśmy uzyskać masę na tyle twardą i gęstą, że będzie problem z wyjęciem z niej pałki.

Boczek i słoninę kroimy w drobną kostkę i wytapiamy na patelni do uzyskania złotych i chrupiących skwarków.

Kluski prażone nakładamy metalową łyżką namoczoną w uzyskanym tłuszczu, a następnie posypujemy skwarkami. Podajemy jako samodzielne danie. Kluski prażone smakują znakomicie świeżo przygotowane, a także po kilku godzinach, odsmażone na wytopionym tłuszczu.

DANIA  
OBIADOWE



**Kluski „tłone”**

# Kluski „tłone”



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1 kg mąki żytniej
- 250 g boczku lub słoniny
- 2½ l wody
- 5 szt. ziemniaków
- 1 cebula do okraszenia
- sól do smaku

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
60 minut**

## Sposób przygotowania:

Mąkę należy wysypać na blaszkę i przypalić na kolor brązowy, najlepiej na kuchni węglowej. Mąkę przesiać przez sitko, następnie wodę wraz z pokrojonymi na cztery części ziemniakami solimy i gotujemy do miękkości. Do ugotowanych ziemniaków razem z wodą wsypujemy przesianą mąkę i dalej gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez ok. 20-25 minut. Od całości odlewamy ćwiartkę wywaru, resztę ucieramy drewnianą pałką. Jeżeli masa jest za sucha to dolewamy część odlanego wywaru. Nabieramy łyżką stołową masę i formujemy średnie kluski. Na patelni przesmażamy boczek lub słoninę z drobno pokrojoną cebulą, które na końcu nakładamy na kluski. Często kluski tłone spożywa się wraz ze słodkim mlekiem.

TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



UDZIEC  
PIECZONY  
W WINIE



DANIA  
OBIADOWE

„Królewska Uczta” 1



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

# „Królewska Uczta”

## 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami: Pieczony udziec z dzika



### Składniki:

- 2½- 3 kg udźca z dzika
- 1 szklanka oleju rzepakowego
- 2 szklanki czerwonego wina wytrawnego
- 4 łyżki musztardy sarepskiej
- 3 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 ziarna jałowca
- 5 ziaren pieprzu czarnego
- 1 łyżka cząbrku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżka majeranku
- 1 i ½ łyżeczka soli
- ½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 płaska łyżka igieł rozmarynu
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- 5 ząbków czosnku

**Liczba porcji: 10-12**

**Czas przygotowania:**  
**210 minut**  
**+24 - 48 h marynowania**

### Sposób przygotowania:

Przygotować marynatę: w moździerzu roznieść kolendrę. Ząbki czosnku przecisnąć przez praskę. Liście laurowe pokruszyć. Do garnka lub brytfanny, w której będziemy piec mięso, wlać olej, wino, dodać wszystkie przyprawy oraz czosnek, dokładnie wymieszać.

Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym i włożyć do marynaty, tak by dokładnie je pokryła.

Przykryć i odstawić na 24-48h w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki.

Mięso w trakcie marynowania obrócić kilka razy.

Po tym czasie mięso włożyć do piekarnika nagrzanego do 190°C (grzałka górna i dolna). Piec przez około 2½ godziny, co jakiś czas polewać mięso sosem, w którym się piecze. Odwrócić w trakcie pieczenia. Gotowe mięso wyjąć, odstawić na chwilę, by odpoczęło, a soki się równomiernie w nim rozłożyły.





# „Królewska Uczta” 2



DANIA  
OBIADOWE



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

# „Królewska Uczta”

## 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami: Polędwica z dzika - gotowana



### Składniki:

- 2 polędwiczki z dzika, ok. 1 kg
- 2 łyżki smalcu do smażenia
- sól
- składniki marynaty:**
  - 2 szklanki wody
  - 2 liście laurowe
  - 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku utarte
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 5 ziaren pieprzu czarnego
- 1 duża cebula pokrojona w piórka
- 2 goździki
- 3 ziarna jałowca

**Liczba porcji: 6-8**

**Czas przygotowania:**  
**90 minut**  
**+24 h marynowania**

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty wkładamy do małego garnka i doprowadzamy do wrzenia. Umyte polędwiczki wkładamy do szklanego naczynia i zalewamy gorącą marynatą, mięso powinno być całkowicie zanurzone w wodzie. Przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce na 24 godziny. Po tym czasie wyciągamy polędwice z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Lekko solimy, obsmażamy na rumiano. Marynatę cedzimy przez sitko, wyciągamy liście, pieprz, ziele angielskie, goździki i jałowiec. Do garnka wlewamy przecedzoną marynatę, wkładamy obsmażone polędwiczki i - zmiksowaną najpierw w niewielkiej ilości marynaty, cebulę. Mięso gotujemy pod przykryciem do miękkości (przez ok. 40 min.) na małym ogniu. Z pozostałej po gotowaniu marynaty można zrobić sos, zagęszczając go odrobiną mąki. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pokrojone w plastry mięso polewamy otrzymanym sosem.



„Królewska Uczta” 3



TRUDNOŚĆ

# „Królewska Uczta”

## 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami Schab i szynka wolno pieczone



### Składniki:

- 1,20 kg schabu oraz 1,20 kg szynki
- 2 łyżki oleju
- ½ kostki masła
- 7-8 ziaren jałowca
- duża główka czosnku
- 1 łyżka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka soli

**Liczba porcji: 8**

**Czas przygotowania:  
330 minut**

### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, dokładnie osuszyć i obsmażyć ze wszystkich stron na dymiącym z gorąca oleju, tak aby skórka zmieniła kolor na brązowy. Mięso ostudzić. Jałowiec rozgnieść i wymieszać z solą i pieprzem. Czosnek obrać i pokroić na cienkie plastry - dodać do soli z przyprawami. Mieszaną dobrze natrzeć przestudzone mięso, bardzo dokładnie wcierając w całą jego powierzchnię.

Natarte przyprawami oba rodzaje mięs włożyć do rękawa foliowego, na wierzchu mięsa położyć masło pokrojone na kilka kawałków. Rękaw dokładnie spiąć i wstawić do piekarnika nagrzanego do 110°C na 4 godziny. Po upieczeniu mięso wyjąć z piekarnika i nie otwierając - odstawić, by odpoczęło przez kilkanaście minut. Podawać pokrojone w plastry z sosem powstałym podczas pieczenia.

DANIA  
OBIADOWE



**Kolano w kapuście z boczkiem**

**DANIA  
OBIADOWE**

# Kolano w kapuście z boczkiem



## Składniki na kotleciki:

- kolano ze świni tylne (golonko)
- 500 g kapusty kiszzonej
- 300 g boczku wędzonego
- 2 łyżki smalcu
- 1 cebula
- 2 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- kminek

**Liczba porcji: 2**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+4-5 dni marynowania**

## Sposób przygotowania:

### Marynata

20 gramami soli natrzeć kolano i zostawić na 24 godziny w lodówce. 2 litry wody zagotować, dodać 4 liście laurowe, 10 ziarenek ziela angielskiego, ½ paczki kminku, 3 ziarna jałowca, 1 główkę czosnku. Marynatę zostawić, żeby ostygła. Do zimnej wody dać kolano i zostawić na 4 - 5 dni w chłodnym miejscu lub w lodówce, raz na dzień przemieszać.

### Pieczenie/gotowanie:

Kolano można ugotować lub upiec w piekarniku w rękawie foliowym, nacierając je papryką, ziołami i olejem. Piec przez 1 godzinę. Kapustę ugotować. Boczek pokroić, usmażyć, dodać cebulę, mąkę, zrobić zasmażkę, dodać do kapusty, doprawić solą, pieprzem i kminkiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



**Placki ziemniaczane**

DANIA  
OBIADOWE

# Placki ziemniaczane z boczkiem i zsiadłym mlekiem

## Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 2-3 łyżki mąki pszennej
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- olej do smażenia lub  
smalec
- 300 g wędzonego  
boczku
- ½ l zsiadłego mleka

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Ziemniaki należy obrać ze skórki, następnie zetrzeć do miski na tarce o małych oczkach. Odstawić starte ziemniaki na 5 minut. Odląć zbierający się sok - delikatnie przytrzymując ziemniaki, odcisnąć nadmiar soku. Wbić jajka, wsypać mąkę pszenną, jeśli w ziemniakach jest dużo wody - wsypać trzy łyżki mąki, a w przypadku tych mniej wodnistych, tylko dwie. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć na oleju na średnim ogniu. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni. Gotowe placki ziemniaczane posypać boczkiem. Podawać z zsiadłym mlekiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE





**Pieczeń wielkanocna - rolada**

# Pieczeń wielkanocna - rolada



## Składniki:

- 1½ kg szynki
- 1 pierś z kurczaka
- 300 g boczku
- 5 jaj
- sól
- pieprz
- czosnek

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+8h marynowanie**

## Sposób przygotowania:

Mięso dzień wcześniej rozbić w prostokąt, zabejcować solą, czosnkiem i pieprzem. Na drugi dzień zszyć mięso, ale nie do końca - jedną stronę zostawić niezaszytą. Na patelnie dajemy duże kawałki boczku, piersi z kurczaka, dusimy i wbijamy jajka do ścięcia, całość solimy i dodajemy pieprzu. Farszem nadziewamy mięso, zszywamy do końca. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron, następnie przykrywamy i dusimy półtorej godziny. Kiedy rolada wystygnie, wyciągamy nitki.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



**Pieczeń z karczku**

# Pieczeń z karczku



## Składniki:

- 1 kg karczku
- podwójny filet z kurczaka
- 150 g suszonych moreli
- 150 g suszonych śliwek
- czosnek
- łyżka oliwy
- sól
- pieprz

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
**180 minut**  
**+8h marynowania**

## Sposób przygotowania:

Karczek kroimy na płat, dobrze rozbijamy i nacieramy solą, pieprzem, czosnkiem i oliwą. Zostawiamy na noc. Karczek rozkładamy i układamy - pasek kurczaka, śliwka, pasek kurczaka, morela i tak na przemian. Zwijamy mocno, obwiązujemy sznurkiem, wkładamy do rękawa do pieczenia, albo do folii aluminiowej i pieczemy przez około 2 godziny w temperaturze 180 °C. Następnie obniżamy temperaturę do 100 °C i pieczemy kolejną godzinę.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



## Pieczonki

DANIA  
OBIADOWE

# Pieczonki



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1½ kg ziemniaków
- 2 średnie czerwone buraki
- 2 duże marchewki
- 2 duże cebule
- 200 g kiełbasy
- 300 g boczku
- ¼ kostki margaryny
- ½ kostki smalcu
- pieprz, sól, przyprawa warzywna
- liście kapusty
- zsiadłe mleko lub kefir

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
90 minut**

DANIA  
OBIAADOWE

## Sposób przygotowania:

Obieramy wszystkie warzywa i kroimy w talarki. Kroimy również kiełbasę i boczek. Ziemniaki kroimy w mniejszą kostkę. Do żeliwnego garnka wkładamy na dno liść kapusty, połowę kostki smalcu, odrobinę margaryny, a następnie - kolejno, warstwami - układamy ziemniaki, marchew, cebulę, kiełbasę, boczek i odpowiednio doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Na ostatniej położonej warstwie kładziemy liść kapusty i zakręcamy garnek. Tak przygotowany garnek stawiamy na rozgrzanym ognisku, na ok. 45-50 minut. Pieczonki należy podawać tuż po upieczeniu, można je popijać kefirem lub zsiadłym mlekiem.



## Pierogi z „Maciejówki”

# Pierogi z kapustą i mięsem z Zagrody „Maciejówka”



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki na ciasto (ok. 20 szt.):

- 250 g mąki pszennej
- sól
- woda

**Liczba porcji: 4**

## Składniki na farsz:

- 500 g mięsa wieprzowego
- 2 sztuki cebuli
- koperek, majeranek,
- 200 g kapusty kiszzonej
- pieprz

**Czas przygotowania:  
60 minut**

TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

## Sposób przygotowania:

### Farsz:

Kapustę kiszoną drobno pokroić, gotować do miękkości z przyprawami: pietruszką, koperkiem, majerankiem, solą i pieprzem. Gotować przez około 40 minut. Mięso gotować przez około godzinę na małym, wolnym ogniu, a następnie skręcić używając maszynki do mięsa lub ręcznej. Następnie połączyć kapustę z mięsem, dodać przyprawę - niewielkie ilości majeranku i wymieszać.

### Ciasto:

Mąkę odrobinę posolić, wyrobić z ciepłą wodą (ok. 250 g mąki i 150 ml wody). Ciasto podzielić na porcje i wywałkować na grubość ok 1½ do 2 mm. Wyciąć z rozwałkowanego ciasta kółka na pierogi (można użyć do wycinania pierogów szklanki, wycinaka czy formy do pierogów, w zależności od wielkości pierogów, które chcemy uzyskać). Na wycięte pierogi nałożyć farsz, skleić pierogi ręcznie, bądź używając do tego odpowiedniej formy.

Na wrzącą, posoloną wodę wrzucać porcje pierogów, do mieszania używają drewnianej łyżki. Po ponownym zagotowaniu wody z pierogami, gotować na wolnym ogniu ok. 4-5 minut.

Podawać na ciepło.





## Pierogi z kaszą gryczaną

DANIA  
OBIADOWE

# Pierogi z kaszą gryczaną



## Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki
- 3 łyżki oleju
- 1/6 margaryny (roztopić we wrzątku)
- 1/2 l gorącej wody

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Składniki na farsz:

- 500 g kaszy gryczanej
- 800 g boczku wędzonego
- 3 cebule

## Sposób przygotowania:

### Ciasto:

W gorącej wodzie rozpuszczamy margarynę i dodajemy do mąki pszennej. Zagniatamy wszystko razem do uzyskania luźnego i gładkiego ciasta. Następnie należy ciasto podzielić na kilka części, rozwałkować i wyciąć krążki szklanką.

### Farsz:

Boczek smażyć z cebulką. Wymieszać z ugotowaną kaszą gryczaną. Farsz nakładać na krążki. Następnie krążki z farszem skleić. Pierogi gotujemy we wrzącej, posolonej wodzie przez około 3-5 minut od wypłynięcia pierogów. Ugotowane pierogi okrasić cebulką i boczkiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



## Pierogi z ziemniakami

# Pierogi z ziemniakami



## **Składniki na ciasto (ok. 70szt.):**

- 1 kg mąki pszennej
- 2 szklanki (500 ml) gorącej wody
- 1 jajko
- 100 g masła

**Liczba porcji: 10**

## **Składniki na farsz:**

- 1 kg obranych, surowych ziemniaków
- 200-300 g boczku i słoniny
- 1 sztuka dużej cebuli
- sól i pieprz

**Czas przygotowania: 90 minut**

TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIAADOWE

## **Sposób przygotowania:**

### **Farsz:**

Ziemniaki trzemy na drobnej tarce (jak na placki ziemniaczane). Starte ziemniaki odciskamy z nadmiaru wody, następnie przekładamy na „suchą” patelnię, podgrzewamy i odparowujemy nadmiar wody, tak aby powstała gęsta masa.

Na drugiej patelni smażymy słoninę z boczkiem oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę (smażymy ją aż do zeszklenia). Łączymy wszystkie składniki i doprawiamy solą i pieprzem.

### **Ciasto:**

W gorącej wodzie rozpuszczamy masło. Do mąki dodajemy jajko i zagniatamy ciepłą wodą z rozpuszczonym masłem, aż ciasto będzie luźne i gładkie. Następnie ciasto przykrywamy ściereczką, aby odpoczęło przez około 30 minut (lepiej się wałkuje). Po tym czasie ciasto wałkujemy, a szklanką wykrawamy krążki. Nadziewamy farszem i ręcznie lepimy pierogi. Pierogi gotujemy we wrzącej, posolonej wodzie przez około 3-5 minut od wypłynięcia pierogów. Możemy zrobić duże pierogi ok. 2-3 krotnie większe od normalnych. Najlepiej smakują odgrzewane, przypiekane na złoty kolor ze skwarkami z boczku, słoniny czy zeszkloną cebulą. Duże pierogi kroimy w paski 1-2 cm i przypiekamy ze wszystkich stron.



## Pierś z kaczki z wiśniami

DANIA  
OBIADOWE

# Pierś z kaczki z wiśniami



## Składniki:

- 800 g piersi z kaczki
- 1 łyżka czerwonego octu
- sól
- winnego
- pieprz biały
- cynamon
- 1 łyżka mąki
- goździki mielone
- ziemniaczanej
- zioła do dekoracji
- 1 szklanka kompotu z wiśni
- 100 ml czerwonego wina

**Liczba porcji: 4**  
**Czas przygotowania: 120 minut**

## Sposób przygotowania:

Filet z kaczki umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Obsmażyć na patelni skórą do dołu przez około 7 minut. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, skórą do góry. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 40 minut.

Sos: Kompot/sok wymieszać z winem. Zagotować. Mąkę wymieszać z 3 łyżkami zimnej wody, wlać do soku, doprawić solą, pieprzem, cynamonem i goździkami. Upieczone mięso przestudzić, pokroić w plastry i polać ciepłym sosem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



## Płow siedlecki

# Płow siedlecki



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 500 g kaszy jęczmiennej (lub ryżu)
- 500 ml oleju (najlepiej kujawski)
- 1 kg mięsa wieprzowego (szynka, łopatka, karczek)
- 2 duże marchewki
- 1 seler (ok. 400 g),
- 1 pietruszka
- 2 cebule (około 150 g)
- ser żółty w plastrach (ok. 200 g)
- sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
90 minut**

TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE

## Sposób przygotowania:

Kasze ugotować (uprażyć) na sypko. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na trzech łyżkach oleju. Warzywa ugotować w lekko osolonej wodzie, nie rozgotowując ich. Po ugotowaniu wszystkie warzywa pokroić w kostkę i przesmażyć na oleju ciągle mieszając, żeby się nie przypaliły. Do warzyw dodać wcześniej zeszkloną cebulę, wymieszać, odstawić. Mięso wieprzowe pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju tak, jak na gulasz. Gdy będzie mięso już al dente, doprawić do smaku przyprawami i jeszcze chwilę podsmażać do zblanszowania. Przygotować naczynie - (rondel, gęsiarkę) może być żaroodporne lub blaszane. Dno naczynia posmarować olejem i układać warstwami produkty: kasza (zawsze delikatnie doprawić solą i pieprzem ziołowym), następnie warzywa, mięso i znowu kasza tak, żeby uzyskać po trzy warstwy z każdego produktu. Przekładanie warstwami ma wyglądać jak tort. Na ostatnią warstwę kaszy można położyć plastry żółtego sera. Tak przygotowany produkt należy wsunąć do nagrzanego piekarnika i zapiekać około 1 godzinę. Płow podajemy na gorąco, jako danie obiadowe lub jako przystawkę. Można dla wzmocnienia smaku dodać ketchup (łagodny lub pikantny).





**Pstrąg pod kołderką**

**DANIA  
OBIADOWE**

# Pstrąg pod kołderką



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 2 filety pstrąga warzywnego
- 4 średniej wielkości ziemniaki
- 1 marchewka
- kilka różyczek brokuła
- 1 średniej wielkości por
- 4 łyżki śmietany 12%
- ½ szklanki bulionu
- 200 g sera mozzarella
- 200 g śmietankowego sera topionego
- 2 łyżki masła
- świeży koperek
- pieprz cytrynowy, sól

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
90 minut**

DANIA  
OBIADOWE

## Sposób przygotowania:

Filety pstrąga przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym. Smażymy krótko z dwóch stron na rozgrzanym oleju. Po usmażeniu rozdrabniamy na mniejsze kawałki. Ziemniaki gotujemy w mundurkach, tak aby były miękkie, ale nie rozpadające się. Po wystudzeniu obieramy ze skórki i kroimy w cienkie plasterki (ok. 0,5 cm). Różyczki brokuła gotujemy w lekko osolonej wodzie do miękkości. Marchewkę gotujemy do miękkości, obieramy ze skórki i kroimy w plasterki. Ser mozzarella ścieramy na tarce na grubych oczkach.

Przygotowujemy sos: na patelni roztopiamy 2 łyżki masła, dodajemy pokrojony w cienkie plasterki por i podsmażamy. Następnie dodajemy ½ szklanki bulionu warzywnego i pokrojony w kostkę serek topiony. Całość mieszamy na małym ogniu, aż serek się roztopi. Na końcu dodajemy 4 łyżki śmietany.

Na dnie naczynia układamy kolejno: warstwę plasterków ziemniaków, na nie rozdrobnione kawałki pstrąga. Wszystko polewamy połową sosu śmietankowego, następnie układamy kolejną warstwę plasterków ziemniaków, na które układamy plasterki marchewki i brokuły, ponownie pokrywamy warstwą ziemniaków i całość zalewamy pozostałą ilością sosu śmietankowego. Wierzch posypujemy grubą warstwą sera mozzarella.

Zapiekamy bez przykrycia w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez ok. 25-30 min. (do czasu, aż ser mozzarella się zarumieni). Po wyjęciu posypujemy świeżo pokrojonym koperkiem.



**Prażuchy ze skwarkami**

**DANIA  
OBIADOWE**

# Prażuchy ze skwarkami



## Składnik:

- 500 g mąki razowej
- 4 ziemniaki
- 1 l wody
- boczek lub podgardle
- kwaśne mleko
- sól

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Mąkę uprażyć na sucho. Wodę posolić i zagotować. Ziemniaki zetrzeć na tarce, odcisnąć sok. Z tarcziny zrobić małe kluseczki i wrzucać na wrzątek, pogotować chwilę. Do wody z kluskami wsypać uprażoną mąkę, mieszając doprowadzić do wrzenia. Boczek podsmażyć na patelni. Prażuchy podawać ze skwarkami i kwaśnym mlekiem.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



## Pulpa ziemniaczana

DANIA  
OBIADOWE

# Pulpa ziemniaczana



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 2 kg ziemniaków (odmiana ziemniaków o dużej zawartości skrobi w bulwach)
- 1 l wody
- 200 g boczku lub kiełbasy
- 1 szt. cebuli
- 250 g świeżych grzybów
- 2 łyżki stołowe masła
- 500 ml wody
- 2 łyżeczki śmietany
- pieprz, sól do smaku

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
180 minut**

## Sposób przygotowania:

Ziemniaki ścieramy na tarce, wkładamy je do garnka - ciągle mieszając. Gotujemy na małym ogniu. Aby „tarcina” nie była zbyt gęsta dolewamy gorącej wody, w dalszym ciągu mieszając. Solimy i posypujemy pieprzem do smaku. Całość gotujemy przez ok. 1½ do 2 godzin. Na patelni wykładamy pokrojoną w kostkę słoninę lub kiełbasę i lekko podsmażamy, następnie dodajemy drobno pokrojoną cebulę i wszystko razem smażymy na złotawy kolor. Ugotowaną pulę ziemniaczaną wykładamy na talerz i polewamy okrasą. Zamiast skwarów można poleać sosem grzybowym.

Przygotowanie sosu grzybowego: 250 g świeżych, umytych grzybów kroimy w plasterki. Na patelni wkładamy 2 łyżki masła. Po roztopieniu masła dodajemy grzyby i smażymy przez ok. 20 minut do uzyskania miękkości. Następnie dolewamy ½ litra wody i dodajemy przyprawy; sól, pieprz, liść laurowy. Na oddzielnej patelni, z odrobiną masła, przesmażamy cebulę w drobno pokrojoną kostkę i łączymy z grzybami. Całość dusimy jeszcze przez ok. 10 minut. Na koniec przygotowujemy „zatrząpkę” z 3 łyżek mąki pszennej, ½ litra letniej wody oraz 2 łyżeczek śmietany. Wlewamy do sosu wszystko mieszając. Możemy dodać świeży, drobno posiekany koper. Pulpę ziemniaczaną wykładamy na talerz i polewamy gorącym sosem grzybowym. Pulpę można spożywać kolejnego dnia, odgrzana smakuje wyśmienicie.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



Schab po beskidzku

DANIA  
OBIADOWE

# Schab po beskidzku



TRUDNOŚĆ

## Składnik:

- 1 kg schabu
- olej
- 2 duże cebule
- kilka ząbków czosnku
- kapusta kiszona
- masło
- śmietana 30%
- masło klarowane
- sól
- pieprz
- majeranek

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+24h marynata**

## Sposób przygotowania:

Z oleju, soli, pieprzu, majeranku zrobić marynatę. Umyty schab nacieramy marynatą, pozostawiamy w lodówce na 24 godziny. Tak przygotowany schab opiekamy na maśle klarowanym ze wszystkich stron, następnie umieszczamy w rękawie do pieczenia. Pieczemy przez około 1 godzinę w temperaturze 180 °C. Na pozostałym maśle klarowanym smażymy cebulę z czosnkiem. Dodajemy kapustę kiszoną, dusimy do miękkości. Na końcu dodajemy masło i śmietanę 30%. Mieszamy, pozostawiamy na ogniu jeszcze przez 10 minut. Doprawiamy do smaku.

DANIA  
OBIADOWE





**Tradycyjne gotqabki**

# Tradycyjne gołąbki z mięsem i ryżem



## Składnik:

- 1 główka kapusty
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- 100 g białego ryżu
- 1 średnia cebula
- tłuszcz do smażenia
- trochę rosółu
- sól
- pieprz

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Główkę kapusty sparzyć w osolonej wodzie. Wyciąć głąb, obierać liście, ścinając ich twarde części. Ryż ugotować na sypko, cebulę posiekać i zeszklić. Mięso mielone poddusić, wymieszać z ryżem, dodać cebulę, doprawić solą i pieprzem. Układać nadzienie na przygotowanych liściach kapusty. Złożyć brzegi do środka i zwinąć w rulon. Gołąbki ułożyć w rondlu, podlać rosółem i dusić pod przykryciem, najlepiej w piekarniku przez około 1½ godziny. Podawać z sosem pomidorowym.



TRUDNOŚĆ

DANIA  
OBIADOWE



Złotopotocki pstrąg

DANIA  
OBIADOWE

# Złotopotocki pstrąg grillowany



TRUDNOŚĆ

## **Składniki:**

- 2 świeże pstrągi w całości
- 1 cebula
- ½ cytryny
- poniższe składniki wg uznania
- świeży koper, lubczyk, natka pietruszki i seler
- sól
- pieprz cytrynowy
- oliwa/olej

**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania:  
40 minut**

## **Sposób przygotowania:**

Pstrągi kupujemy w pstrągarni w całości, już wypatroszone. Przygotowujemy je dzień przed grillowaniem.

Zacynamy od przygotowania farszu, którego bazę stanowi cebula, natka pietruszki, koperek, lubczyk i seler (im więcej zielonego tym lepiej). Cebulę siekamy w pół krążki, a zielone dowolnie. Całość przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym oraz sokiem z cytryny, a po wymieszaniu dodajemy oliwę lub olej. Odstawiamy aż puści trochę soku.

Wypłukane ryby najpierw macerujemy sokiem z farszu, następnie nadziewamy (dla podkręcenia smaku można dodać masę czosnkową) i zawijamy w pergamin.

Układamy na rozgrzanej płycie (polecamy grill gazowy). Grillujemy przez około 12 minut z obu stron tak, aby mięso było w pełni ścięte, ale również delikatne i soczyste.

DANIA  
OBIADOWE



**Żeberka duszone**

# Żeberka duszone



TRUDNOŚĆ

## Składnik na żeberka:

- 1 kg żeberek
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki musztardy
- 2 listki laurowe
- ziele angielskie
- sól
- pieprz
- 4 ząbki czosnku

## Składnik na kapustę:

- 500 g kapusty kiszonej
- 300 g boczku wędzonego
- 1 mała cebula
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz
- vegeta
- 1 łyżka mąki

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:**  
120 minut  
+12h marynowanie

DANIA  
OBIADOWE

## Sposób przygotowania:

### Żeberka:

Żeberka nacieramy wszystkimi przyprawami i zostawiamy na 12 godzin w zimnym miejscu, żeby nabrały koloru. Wkładamy do piekarnika na ok. 1½ godziny i pieczemy w 180 °C.

### Kapusta zasmażana:

Kapustę ugotować, boczek pokroić i podsmażyć, dodać cebulę, na samym końcu łyżkę mąki. Dobrze wymieszać. Zasmażkę połączyć z gotującą się kapustą i doprawić do smaku. Żeberka można podawać z ziemniakami.



## Żeberka z gruszkami

DANIA  
OBIADOWE

# Żeberka z gruszkami



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 kg żeberek wieprzowych
- 4 gruszki
- 1 łyżka mąki
- ketchup
- czosnek
- ocet jabłkowy lub winny
- *vegeta*
- *pieprz*
- *liście laurowe*
- *ziele angielskie*
- *kostka rosołowa*
- *goździki*
- *cukier*

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut  
+12h marynowanie**

## Sposób przygotowania:

Żeberka natrzeć *vegetą*, *pieprzem*, *ketchupem* i odstawić na 12 godzin.

Żeberka podsmażyć na oleju z dwóch stron. Dodać liść *laurowy*, *ziele angielskie*, *kostkę rosołową*, podlać wodą i dusić do miękkości (jeżeli woda się wygotuje - dolać).

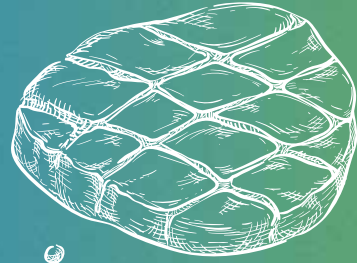
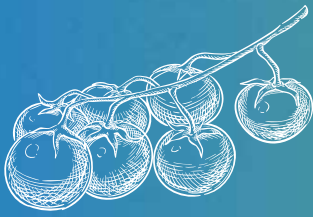
Gdy żeberka będą miękkie, dodać gruszki, *goździki*, *ocet*, *cukier* do smaku, aby uzyskać sos słodko - kwaśny (rozpuszczamy w wodzie).

Na koniec dodać łyżkę mąki i *kechup* do smaku. Można dodać 2 ząbki *czosnku*.

DANIA  
OBIADOWE



1. Ciasteczka owsiane z Jury
2. Ciasto drożdżowe z borówkami
3. Ciasto kruche (pleśniak) z truskawkami
4. Cytrynówka
5. Kruche ciasteczka
6. Lody z jurajskich borowików
7. Malinówka
8. Nalewka miętowa
9. Nalewka z aronii
10. Nalewka z orzecha
11. Oponki serowe z Olsztyna
12. Parowce
13. Pączki z Jury
14. Pierniki
15. Piernik kwiatek
16. Piernik z marmoladą
17. Syrop z dzikiego bzu
18. Syrop z mniszka lekarskiego
19. Szarlotka pod chmurką





**Ciasteczka owsiane**

# Ciasteczka owsiane



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 1½ szklanki płatków owsianych
- ½ kostki miękkiego masła
- 4 łyżki cukru (bądź miodu)
- 2 średnie jajka
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki ziaren (pestek dyni, słonecznika, orzechów włoskich)
- 2 czubate łyżki mąki pszennej (bądź orkiszowej)

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
45 minut**

## Sposób przygotowania:

Masło roztopić. Do czystej miski wsypać płatki owsiane, mąkę, cukier, proszek do pieczenia i ziarna.

Do całości wlać ostudzone, roztopione masło i wymieszać. Dodać jajka oraz miód - jeśli używamy, i wymieszać.

Piekarnik nagrzać do 180 °C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Nabierać łyżką stołową masy i nakładać na blaszkę formując okręgi. Każdy okrąg delikatnie spłaszczyć.

Piec przez ok. 15 minut na złoty kolor.



TRUDNOŚĆ

DESERY



**Ciasto drożdżowe z borówkami**

DESERY

# Ciasto drożdżowe z borówkami



## Składniki na zaczyn:

- 5 g drożdży
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka mleka
- 1 łyżka mąki

**Liczba porcji: 10**

## Składniki na ciasto:

- 500 g mąki
- 1 szklanka mleka
- 4 jajka
- 1 cukier waniliowy
- 4 łyżki cukru
- szczypta soli
- 200 g masła

**Czas przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

### Zaczyn:

5 g drożdży rozkruszyć w miseczkce, dodać: 1 łyżkę letniego mleka, 1 łyżkę cukru, 1 łyżkę mąki. Rozrobić aby miało konsystencję kwaśnej śmietany i pozostawić do wyrośnięcia (masa musi podwoić swoją objętość).

### Ciasto:

Do miski wsypać 500 g przesianej mąki, na środku zrobić dołek. Do dołka wlać wyrośnięte drożdże, do tego wbić 4 całe jajka, 4 łyżki cukru, 1 cukier waniliowy, szczyptę soli, 1 szklankę letniego mleka (ilość mleka zależy od mąki, jeżeli trzeba więcej należy dolać). Wyrabiać ciasto najlepiej ręką.

W rondelku roztopić 200 g masła, kiedy ciasto będzie dobrze wyrobione wlewać małym strumieniem masło, ciągle wyrabiając. Kiedy ciasto zacznie odchodzić od ręki jest gotowe. Posypać delikatnie po górze mąką, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 2 godziny (ciasto nie może stać w zimnym pomieszczeniu, ani w przeciągu). Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć je na posmarowaną blachę i zostawić na ok. 10 minut. Następnie ciasto delikatnie posypać bułką tartą i wyłożyć na nie świeże borówki (jagody), lekko posypać cukrem.

Piec przez ok. 30-35 minut w temp. 180 °C.

Po wyjęciu z piekarnika, jak trochę przestygnie, posypać grubo cukrem pudrem.



TRUDNOŚĆ

DESERY



Ciasto kruche (pleśniak)

DESERY

# Ciasto kruche (pleśniak) z truskawkami



## Składniki:

- 3 szklanki mąki
- ½ szklanki cukru
- 5 jaj
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- margaryna palma
- budyń śmietankowy
- ½ kg truskawek

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

### Piana:

Z białek ubić pianę. Dodać szklankę cukru i jeden budyń śmietankowy.

### Ciasto:

Mąkę, żółtka, proszek do pieczenia, ½ szklanki cukru i stopioną, przestudzoną margarynę palmę połączyć i zagnieść, aż powstanie ciasto.

Połowę ciasta wyłożyć na blaszkę, posmarować palmą i posypać bułką tartą. Resztę ciasta schłodzić w zamrażarce - pół godziny. Na ciasto wyłożyć owoce. Na owoce ubitą wcześniej pianę. Schłodzone ciasto zetrzeć na tarce na wierzch ciasta. Piec przez około 50 - 60 minut w 180 °C.



TRUDNOŚĆ

DESERY





## Nalewka cytrynowa



DESERY

# Nalewka cytrynowa



## **Składniki:**

- 250 ml spirytusu
- 3 cytryny
- 500 ml wódki
- 1 szklanka cukru

**Liczba porcji: 15**

**Czas  
przygotowania:  
49 godzin**

## **Sposób przygotowania:**

Cytryny dokładnie umyć, obrać bardzo cienko. Obraną żółtą skórkę namoczyć w wódce i odstawić na 48 godzin.

Resztę cytryny (po usunięciu białej skórki) zasypać cukrem i również odstawić na 48 godzin.

Po 2 dniach odcedzić wódkę od namoczonych żółtych skórek, odcedzić sok z zasypanej cukrem cytryny, a następnie połączyć wódkę i sok ze spirytusem. Na końcu przelać do butelek i zakręcić.



TRUDNOŚĆ

DESERY



## Krucze ciasteczka

DESERY

# Krucze ciasteczka



## Składniki:

- 1 kg mąki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 700 g masła
- 4 żółtka
- 2 łyżeczki śmietany
- 1 szklanka cukru pudru
- sól

**Liczba porcji: 6**

**Czas  
przygotowania:  
180 minut**

## Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180 °C. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Na stolnicę lub do miski wsypujemy mąkę, dodajemy sól, proszek do pieczenia. Dodajemy posiekane masło, jajka, cukier puder. Całość mieszamy, zagniatając rękami. Gdy ciasto zacznie się kleić, formujemy je w kulkę, zawijamy w folię i wkładamy do lodówki. Po godzinie rozwałkowujemy podsypując blat odrobiną mąki. Przygotowujemy foremki do wykrawania ciastek, wycinamy ciastka. Pieczemy przez około 8 minut, bądź do lekkiego zezłocenia się.



TRUDNOŚĆ

DESERY



Lody z jurajskich borowików

DESERY

# Lody z jurajskich borowików



TRUDNOŚĆ

DESERY

## Składniki:

- 250 g borowików
- 6 jajek
- 50 g cukru pudru
- 1 l śmietany 36%
- 70 ml miodu wielokwiatowego
- 200 g masła
- 100 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 20 g kakao
- 10 ml syropu z pędów sosny
- 1 szt. czekolady leśniowskiej
- 10 ml spirytusu
- 50 ml nalewki kawowej
- botwinka liść do dekoracji
- maliny do dekoracji

**Liczba porcji: 10**

**Czas przygotowania:  
120 minut  
+ 24h mrożenie**

## Sposób przygotowania:

Borowiki oczyszczamy, kroimy na mniejsze części. W rondlu rozgrzewamy miód i podgrzewamy przez 4 minuty do momentu karmelizacji. Dodajemy borowiki i dalej karmelizujemy na małym ogniu, następnie dodajemy śmietanę 250 ml i gotujemy na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut. Studzimy i blendujemy. Oddzielamy żółtka i ucieramy z cukrem pudrem na puszystą masę. Masę jajeczną dodajemy powoli do bazy z karmelizowanych borowików, do momentu uzyskania gęstej masy budyniowej, odstawiamy do wystygnięcia. Pozostałą (750) ml śmietanę ubijamy na puszystą bitą śmietaną i łączymy, po przestygnięciu masy, z borowikami. Dodajemy spirytus i nalewkę kawową do smaku. Następnie, rozlewamy do foremek i mrozimy.

Masło, mąkę, cukier oraz kakao łączymy w całość, rozkładamy na blaszce. Pieczemy przez 15 minut w 180 °C. Po przestudzeniu dodajemy syrop z pędów sosny i mieszamy z wcześniej powstałą kruszonką.

Czekoladę Leśniowską roztopiamy w kąpeli wodnej. Szykujemy naczynie z kostkami lodu i powoli wylewamy, tworząc niekonwencjonalne sploty czekoladowe.

Na środku talerza układamy ziemię jadalną z zagłębieniem. Z lodów formujemy kapelusze grzyba oraz nóżkę. Grzyba wkładamy na środek ziemi jadalnej i okładamy delikatnie splotami czekoladowymi. Do dekoracji dodajemy liście botwinki oraz maliny.



## *Nalewka malinowa*

DESERY

# Nalewka malinowa na przeziębienia



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## **Składniki:**

- 2 litry malin
- 2 litry wody
- 1 kg cukru
- 1 litr spirytusu

**Liczba porcji: 80**

**Czas  
przygotowania:  
1,5 miesiąca**

## **Sposób przygotowania:**

Świeże, dojrzałe maliny wsypać do dużego słoja i zalać wystudzonym syropem, ugotowanym wcześniej z wody i cukru. Dolać spirytus, zakręcić szczelnie słoik i odstawić na 2 tygodnie w ciepłe, ale ciemne miejsce. Po 2 tygodniach precedzić przez gęste sitko i gazę. Rozlać do ciemnych butelek i odstawić, najlepiej do piwnicy na okres minimum 1 miesiąca.



TRUDNOŚĆ

DESERY





**Nalewka miętowa**

DESERY

# Nalewka miętowa



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## **Składniki:**

- 1 szklanka liści mięty
- 3/4 szklanki cukru
- 4 szklanki ciepłej wody
- 1 szklanka spirytusu
- 3 płaskie łyżki kwasku cytrynowego

**Liczba porcji: 20**

**Czas  
przygotowania:  
6 miesięcy**

## **Sposób przygotowania:**

Przebrane i oczyszczone liście mięty zalewamy 4 szklankami ciepłej wody i dodajemy 3 płaskie łyżki kwasku cytrynowego.

Nazajutrz zalewę przecedzamy przez gęste sitko lub gazę. Odlewamy szklankę płynu, dodajemy 3/4 szklanki cukru. Doprowadzamy do wrzenia. Wystudzony syrop łączymy z resztą płynu i dodajemy jedną szklankę spirytusu. Wlewamy do ciemnych butelek. Nalewka powinna dojrzewać w ciemnym i chłodnym miejscu przez 6 miesięcy.



TRUDNOŚĆ

DESERY



Nalewka z aronii



DESERY

# Nalewka z aronii



## Składniki:

- 200 szt. liści z wiśni
- 500 ml spirytusu
- 600 g aronii
- 1½ l wody
- 1 kg cukru
- 2½ łyżki kwasku cytrynowego

**Liczba porcji: 50**

**Czas  
przygotowania:  
2 tygodnie**

## Sposób przygotowania:

Wodę, liście, owoce aronii - gotować przez 15 minut na małym ogniu. Następnie precedzić przez sitko.

Dodać cukier, kwasek cytrynowy i gotować jeszcze przez 5 minut.

Po ostudzeniu dodać spirytus.

Nalewkę przelać do butelek.

Odstawić w ciemne miejsce na minimum 2 tygodnie, od czasu do czasu wstrząsnąć.



TRUDNOŚĆ

DESERY



## Nalewka z orzecha włoskiego

DESERY

# Nalewka z orzecha włoskiego



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 10 młodych zielonych, dużych orzechów włoskich,
- 1/2 litra wódki lub szklanka spirytusu ze szklanką wody,
- 1/2 szklanki cukru

**Liczba porcji: 15**

**Czas przygotowania: 6 tygodni**

## Sposób przygotowania:

Nalewka z orzecha włoskiego musi „dojrzewać” kilka tygodni, ale jej smak i właściwości lecznicze są nieocenione. Niedojrzałe orzechy włoskie na nalewkę zbieramy najlepiej od 25 czerwca do 5 lipca. Zielone orzechy brudzą, więc należy przygotować nalewkę w rękawiczkach.

Orzechy pokrój na ćwiartki, wrzuć je do słoja i zasyp cukrem. Odstaw słoje na 2 tygodnie w ciemne miejsce. Od czasu do czasu wstrząśnij słojem. Następnie zalej wódką lub mieszanką spirytusu i wody. Ponownie odstaw miksturę w ciemne miejsce na co najmniej 3-4 tygodnie. Następnie odcedź płyn i rozlej do butelek do leżakowania.

W razie niestrawności wypij niewielki kieliszek.

DESERY



## Oponki serowe

DESERY

# Oponki serowe



TRUDNOŚĆ

## **Składniki:**

- 1 kg mąki
- 1 kg sera białego półtłustego przeciśniętego przez praskę
- ½ szklanki cukru
- 4 jajka
- 2 łyżeczki sody
- olej do smażenia
- cukier puder do oprószenia oponek

**Liczba porcji: 20**

**Czas przygotowania:  
90 minut**

## **Sposób przygotowania:**

Na drewnianą stolnicę przesiewamy mąkę z sodką. Łączymy z przeciśniętym przez praskę białym serem, cukrem i jajami. Wszystkie składniki zagniatamy, a następnie wałkujemy na grubość około pół centymetra. Oponki wycinamy przy pomocy szklanki, a następnie kieliszka. Wrzucamy na rozgrzany olej, pieczemy w głębokim tłuszczu, smażąc z obu stron na złoty kolor. Odsączamy z tłuszczu na ręczniku jednorazowym, posypujemy obficie cukrem pudrem.

DESERY





**Parowce**

DESERY

# Parowce



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY

## Składniki:

- 400 g mąki
- 20 g drożdży
- 2 jajka
- 50 g tłuszczu
- ok. 250 ml mleka
- 50 g cukru
- szczypta soli

**Liczba porcji: 4**

**Czas  
przygotowania:  
90 minut**

## Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać do miski. W mące zrobić dołek i wlać ciepłe mleko. Rozmieszać z drożdżami i szczyptą soli. Zrobić rozczyń, którego gęstość powinna odpowiadać gęstości śmietany. Żółtka utrzeć z cukrem. Gdy rozczyń wyrośnie, dodać żółtka. Wyrobić ciasto wybijając je łyżką, aż do ukazania się pęcherzyków. Dodać stopiony tłuszcz, chwilę jeszcze wyrabiać. Gdyby ciasto było za gęste, dodać trochę ciepłej wody. Ciasto pozostawić w ciepłe do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie i dwukrotnie zwiększy swoją objętość, wyłożyć na posypaną mąką stolnicę, lekko wałkować na grubość 2 cm. Szklanką wykrawać krążki. Pozostawić na stolnicy, aby podrosły, przykryć czystą ściereczką. Przygotować garnek (o dość dużej średnicy) z wrzącą wodą. Czystą ściereczkę lnianą lub gazę nałożyć na garnek i przymocować ją do niego sznurkiem. Kłaść na ściereczkę po kilka wyrośniętych krążków. Przykryć pokrywą lub metalową miską i gotować parę minut. Gorące kluski podawać do mięs z sosem lub na słodko, polane śmietaną z cukrem, bądź zmiksowanymi truskawkami z dodatkiem startej czekolady.



TRUDNOŚĆ

DESERY



**Pączki z Jury**



**DESERY**

# Pączki z Jury



PARTNERSTWO  
PÓŁNOCNEJ  
JURY



TRUDNOŚĆ

## Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 400 g tłuszczu (masła)
- 150 g cukru
- 6 żółtek z jaj
- 60 g drożdży
- 2 płaskie łyżeczki soli
- aromat wedle uznania
- 500 ml gorącej wody
- 25 ml spirytusu
- marmolada twarda lub inne nadzienie
- 1 l oleju
- 500 g smalcu

**Liczba porcji: 40**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Składniki na lukier:

- Sok z ½ cytryny
- 1 szklanka cukru pudru

## Sposób przygotowania:

Drożdże rozdrobnić, wymieszać z mąką i mlekiem - zrobić tzw. „rozczyń”, odstawić na chwilę pod przykryciem, aby zaczęły pracować (muszą podwoić swoją objętość). Żółtka utrzeć z cukrem na pulchną masę, zalać gorącą wodą, wymieszać. Następnie dodać mąkę, tłuszcz, sól, aromat, spirytus, „rozczyń”. Ciasto wyrobić na jednolitą masę, następnie przykryć ściereczką kuchenną i odstawić w ciepłe miejsce (na ok. 40 min.), aby wyrosło.

Przygotować lukier - cukier z sokiem z cytryny ucieramy w miseczce.

Marmoladę pokroić w sześciany - ok 1 cm.

Gdy ciasto wyrośnie formujemy pączki. Do środka wkładamy marmoladę.

Układamy uformowane pączki na desce lub stolnicy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 30 min, aby wyrosły.

Przygotowujemy naczynie, duże, płaskie i rozpuszczamy w nim tłuszcz.

Wkładamy do gorącego tłuszczu wyrośnięte pączki. Smażymy na brązowy kolor z dwóch stron.

Na ciepłe pączki pędzelkiem rozprowadzamy lukier.

Pączki można oprószyć także cukrem pudrem, wedlug uznania.

DESERY



**Pierniki**

# Pierniki



## Składniki:

- 600-800 g mąki
- 100 g margaryny
- 3 jajka
- 250 g miodu płynnego
- 1½ szklanki cukru pudru
- przyprawa do piernika
- 1 łyżka sody

**Liczba porcji: 10**

**Czas przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać na stolnicę, wlać płynny miód i wymieszać. Następnie dodać cukier, sodę, przyprawę do piernika, a następnie margarynę i jajka. Wszystko razem wyrobić. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować cieniutko ciasto i foremkami wykrajać pierniczki. Blaszkę do pieczenia wyłożyć papierem. Pierniki układać w odstępach około 2 cm od siebie. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez ok. 10 minut.

Przekładać dowolnie i polukrować.



TRUDNOŚĆ

DESERY



## Piernik kwiatek

# Piernik kwiatek



## Składniki na ciasto:

- 3 szklanki mąki
- 3 łyżki miodu
- 1½ szklanki cukru
- 3 łyżeczki sody
- ½ kostki masła
- do przekładania dżem
- 3 jaja
- smak wg uznania.

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
180 minut**

## Składniki na masę:

- 1 l mleka
- 1½ szklanki cukru
- ½ szklanki kaszy  
manny
- zapach waniliowy
- kostka masła

## Sposób przygotowania:

Jaja utrzeć z cukrem i masłem. Dodać miód, sodę, mąkę i zagnieść ciasto. Następnie podzielić je na trzy równe części, spłaszczyć i rozwałkować (lub uformować ręcznie) na trzy jednakowe placki. Przed pieczeniem piekarnik nie może być rozgrzany. Każdy placek pieczemy przez ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 °C, do momentu, aż ciasto nabierze jasnobrązowego koloru.

Masa: Utrzeć masło z cukrem i cały czas ucierając, powoli dodawać - ugotowaną na mleku i ostudzoną, kaszę mannę. Na koniec dodać kieliszek wódki. Układać warstwami: ciasto, połowa dżemu, połowa kremu, ciasto, połowa dżemu, połowa kremu, ciasto.

Całe ciasto owinąć folią spożywczą i włożyć na dzień lub dwa do lodówki.



TRUDNOŚĆ

DESERY





## Piernik z marmoladą

DESERY

# Piernik z marmoladą



TRUDNOŚĆ

DESERY

## Składniki:

- 2 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka sody
- ½ kostki masła
- 1 łyżeczka mielonych goździków
- 1 łyżeczka cynamonu
- 4 łyżki powideł
- 80 g mielonych orzechów
- 100 g czekolady mlecznej

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
120 minut**

## Sposób przygotowania:

Jajka utrzeć z cukrem, stopniowo dodawać wszystkie składniki. Na koniec dodać roztopione masło. Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Piec w temperaturze 170 °C do suchego patyczka. Czekoladę roztopiamy w kąpieli wodnej z odrobiną wody, tak aby powstała polewa. Po wyjęciu wystudzonego piernika, górę polewamy polewą czekoladową.



**Sok z dzikiego bzu**

DESERY

# Sok z dzikiego bzu



TRUDNOŚĆ

## **Składniki:**

- 35 kwiatów - baldachimów
- 2 l wody
- 2 kg cukru
- 3 cytryny - sparzyć, kroić ze skórką na plastry
- 3 łyżeczki kwasu cytrynowego

**Liczba porcji: 12**

**Czas przygotowania:  
48 godzin**

## **Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować z cukrem. Wystudzić. Dodać cytryny pokrojone w plastry, kwasek cytrynowy i kwiatki. Pozostawić na 48 godzin. Następnie przecedzić przez sito. Kwiatki wycisnąć i zagotować syrop. Gorący wlewać do buteleczek lub słoiczków.

DESERY



**Syrop z mniszka lekarskiego**

# Syrop z mniszka lekarskiego



## **Składniki:**

- 200 kwiatków mniszka ( tzw. mleczu)
- 500 g cukru
- 2 łyżki cytryny (soku)
- 500 ml wody

**Liczba porcji: 8**

**Czas  
przygotowania:  
36 godzin**

## **Sposób przygotowania:**

Zebrać kwiatki, rozłożyć na białym lub żółtym materiale, żeby pozbyć się robaczek. Zebrać do garnka, zalać wodą i zagotować. Odstawić na 12-24 godziny. Przepędzić, wycisnąć sok z kwiatów ( następnie wyciśnięte kwiatki wyrzucić).

Do wyciśniętego soku dodać ½ kg cukru i 2 łyżki soku z cytryny. Gotować a raczej podgrzewać przez kilka godzin przez dwa dni- aż syrop zgęstnieje ( dobrze to widać jak trochę wystygnie). Syrop powinien mieć konsystencję miodu, można nim smarować chlebek lub dodawać do herbaty.



TRUDNOŚĆ

DESERY



**Szarlotka pod chmurką**

DESERY

# Szarlotka pod chmurką



TRUDNOŚĆ

DESERY

## Składniki:

- 3 szkl. mąki pszennej (np. champion, ligol, jonagored)
- 5 łyżek cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 250 g masła
- 5 żółtek
- 1 kg jabłek z mstowskich sadów
- 2 budynie waniliowe
- 1 łyżeczka cynamonu
- 5 białek
- 1 szklanka drobnego cukru
- 3 łyżki śmietany 18%

**Liczba porcji: 8**

**Czas przygotowania: 60 minut**

## Sposób przygotowania:

Mąkę, 5 łyżek cukru, cukier waniliowy i proszek do pieczenia połączyć z posiekaną margaryną. Dodać 5 żółtek i śmietanę, a następnie zagnieść ciasto.  $\frac{1}{3}$  ciasta umieścić w zamrażarce, a pozostałą część rozwałkować. Wyłożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. W dalszej kolejności obieramy jabłka, ścieramy je na tarce o grubych oczkach i odciskamy z nadmiaru soku. Następnie, do startych jabłek, dodajemy cukier waniliowy i cynamon. Wykładamy je na ciasto.

### Przygotowanie chmurki:

Osobno ubijamy 5 białek dodając powoli szklankę cukru. Gdy białka ubiją się na sztywną pianę, dodajemy budynie waniliowe. Następnie wylewamy ją na wcześniej przygotowane ciasto z jabłkami. Na wierzch piany ścieramy - na tarce o grubych oczkach, zmrożony kawałek ciasta.

Tak przygotowane ciasto wkładamy do wcześniej nagrzanego piekarnika do 175 °C na ok. 45 min.

Po wyjęciu ciasta z piekarnika, posypujemy je cukrem pudrem.



- 
1. **Pszenne Amonity** - Koło Gospodyń Wiejskich „Wysokie Obcasy” z Bliźyc, zdj. arch. PPJ
  2. **Gęsie pipki z lelowa** - Gminny Ośrodek Kultury w Lelowie, zdj. arch. PPJ
  3. **Pasta boczkowa** - Koło Gospodyń Wiejskich w Międzybrodziu Bialskim, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
  4. **Pasztet z królika** - Koło Gospodyń Wiejskich w Pewli Ślemieńskiej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
  5. **Podpłomyki Jurajskiej Spiżarni** - Jurajska Spiżarnia Gabriela Kucaj, zdj. Jurajska Spiżarnia Gabriela Kucaj
  6. **Przystawka tatarczuch z kaczą pasztetówką/plastry kalarepy w occie jabłkowym/sos z nalewki jeżynowej** - Przemysław Bialik, zdj. arch. PPJ
  7. **Smalec** - Koło Gospodyń Wiejskich w Biernej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia

1. **Grochówka** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Lalikach, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
2. **Kapuśniak z prażuchami** - *Krystyna Obała, zdj. arch. PPJ*
3. **Kapuśniak na żeberku** - *Koło gospodyń Wiejskich w Lasie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
4. **Kapuśnica z żeberkiem** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Glince, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
5. **Kwaśnica na kotlecie** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Zarzeczu, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
6. **Zalewajka po mstowsku** - *Koło Gospodyń Wiejskich Brzyszków, zdj. arch. PPJ*
7. **Polewka z ziemniakami podawana na bogato** - *Iwona Mizgała, zdj. arch. PPJ*
8. **Zacierki** - *Jolanta Derus, zdj. arch. PPJ*
9. **Zupa „Dziadówka”** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Sygontce, zdj. arch. PPJ*
10. **Zupa chrzanowa** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Zwardoniu, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
11. **Zupa czosnkowa** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Koszarawie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
12. **Zupa fasolowa na kwaśnicy** - *Koło gospodyń Wiejskich w Pewli Wielkiej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
13. **Zupa szczawiowa** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Rychwałdzie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
14. **Zupa śliwkowa - Galas** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Kamesznicy, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
15. **Zupa śliwkowa (postna)** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Słotwinie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
16. **Zupa „Zalewajka po zalejsku”** - *Koło gospodyń Wiejskich w Zalesicach, zdj. arch. PPJ*
17. **Zupa z kurnotka** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Łysinie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
18. **Żurek jurajski, autor przepisu** - *Jerzy Motłoch, zdj. arch. PPJ*
19. **Żur wiejski** - *Koło Gospodyń w Świnnej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*
20. **Żurek w chlebie** - *Koło Gospodyń Wiejskich w Wieprzu, zdj. Tomasz Donocik Fotografia*

1. **Ciulim lelewski** - Gminny Ośrodek Kultury w Lelowie, zdj. arch. Gmina Lelów
2. **Chłopski garnek** - Koło Gospodyń Wiejskich w Żarnówce, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
3. **Chorońskie prażuchy** - Gminny Ośrodek Kultury im. Janusza Gniatkowskiego, zdj. arch. PPJ
4. **Czulent lelewski** - Gminny Ośrodek Kultury w Lelowie, zdj. arch. Gmina Lelów
5. **Drygoty ze skwarkami** - Koło Gospodyń Wiejskich w Krzyżówkach, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
6. **„Gołąbki z humusem i chlebkiem szarpanym”**, autor przepisu i zdjęcia: CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W PORAJU we współpracy ze STOWARZYSZENIEM MARINA PORAJ
7. **Gulasz wołowy z kaszą i ogórkiem** - Koło Gospodyń Wiejskich w Jelesni, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
8. **Kaczka po staropolsku** - Koło Gospodyń Wiejskich w Łękawicy, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
9. **Kapusta z fazolem i kotlecikami mielonymi** - Koło Gospodyń Wiejskich w Przyborowie I, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
10. **Kapusta z „grochem”**, - Koło Gospodyń Wiejskich w Przyrowie, zdj. arch. PPJ
11. **Kluski kudłate** - Koło Gospodyń Wiejskich w Okrajniku, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
12. **Kluski prażone podawane z chrupiącymi skwarkami z boczku i stoniną** - Iwona Mizgała, zdj. arch. PPJ
13. **Kluski „tlone”** - Koło Gospodyń Wiejskich w Sygontce, zdj. arch. PPJ
14. **„Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami, Pieczony udziec z dzika** - Koło Gospodyń Wiejskich „Wysokie Obcasy” z Bliżyc, zdj. arch. PPJ
15. **„Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami Polędwica z dzika - gotowana** - Koło Gospodyń Wiejskich „Wysokie Obcasy” z Bliżyc, zdj. arch. PPJ
16. **„Królewska Uczta” 3 rodzaje mięsa z dzika z dodatkami Schab i szynka wolno pieczone z dzikim aromatem jałowca i czosnku** - Koło Gospodyń Wiejskich „Wysokie Obcasy” z Bliżyc, zdj. arch. PPJ
17. **Kolano w kapuście z boczkiem** - Koło Gospodyń Wiejskich w Juszczyźnie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
18. **Placki ziemniaczane z boczkiem i zsiadłym mlekiem** - Koło Gospodyń Wiejskich w Ujsołach, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
19. **Pieczeń wielkanocna - rolada** - Koło Gospodyń Wiejskich w Korbielowie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
20. **Pieczeń z karczku nadziewana morelami i śliwkami** - Koło Gospodyń Wiejskich w Twardorzeczce, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
21. **Pieczonki lub prażonki** - Koło Gospodyń Wiejskich Stara Hura, zdj. arch. PPJ
22. **Pierogi z kapustą i mięsem z „Maciejówki”** - Zagroda Maciejówka Izabela Szewczyk, zdj. arch. PPJ
23. **Pierogi z kaszą gryczaną** - Koło gospodyń Wiejskich w Ślemieniu, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
24. **Pierogi z ziemniakami** - Ewa Piątek, zdj. arch. PPJ
25. **Pierś z kaczki z wiśniami** - Koło Gospodyń w Trzebini, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
26. **Płow siedlecki** - Henryk Srokosz, zdj. Henryk Srokosz, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
27. **Pstrąg pod kotlerką** - Dominik Biały, zdj. arch. PPJ
28. **Prażuchy z kluskami ziemniaczanymi** - Koło Gospodyń Wiejskich w Sopotni Małej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
29. **Pulpa ziemniaczana** - Koło Gospodyń Wiejskich w Zarębicach, zdj. arch. PPJ
30. **Schab po beskidzku** - Koło Gospodyń Wiejskich w Brzuśniku, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
31. **Tradycyjne gołąbki z mięsem i ryżem** - Koło Gospodyń Wiejskich w Kocierzu Moszczanickim, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
32. **Złotopotocki pstrąg grillowany**, autor przepisu i zdjęcia: Jurajskie Klimaty, PPUH KOB I Paweł Kosielak
33. **Żeberka duszone z kapustą zasmażaną z ziemniakami** - Koło Gospodyń Wiejskich w Pewli Ślemieńskiej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
34. **Żeberka z gruszkami** - Koło Gospodyń Wiejskich w Czernichowie, zdj. Tomasz Donocik Fotografia

1. **Ciasteczka owsiane** - Aleksandra Stachura, zdj. arch. PPJ
2. **Ciasto drożdżowe z borówkami** - Koło Gospodyń Wiejskich Złatna, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
3. **Ciasto kruche (pleśniak) z truskawkami** - Koło Gospodyń Wiejskich w Przyborowie II, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
4. **Cytrynowka** - Jolanta Derus, zdj. arch. PPJ
5. **Kruche ciasteczka** - Koło Gospodyń Wiejskich w Gilowicach, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
6. **Lody z Jurajskich Borowików karmelizowanych w miodzie/Ziemia jadalna z pędów sosny/Krzew z Czekolady Leśniowskiej** - Przemysław Bialik, zdj. arch. PPJ
7. **Malinówka na przeziębienia** - Irena Tomalska, zdj. Irena Tomalska
8. **Nalewka miętowa** - Irena Tomalska, zdj. arch. PPJ
9. **Nalewka z aronii** - Koło Gospodyń Wiejskich w Lipowej, zdj. Koło Gospodyń Wiejskich w Lipowej
10. **Nalewka z orzecha włoskiego** - Bożena Motłoch, zdj. arch. PPJ
11. **Oponki serowe z Olsztyna** - Koło Gospodyń Wiejskich w Olsztynie, zdj. arch. PPJ
12. **Parowce** - Zofia Bereza, zdj. arch. PPJ
13. **Pączki z Jury** - Jolanta Derus, zdj. arch. PPJ
14. **Pierniki** - Koło Gospodyń Wiejskich w Łękawicy, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
15. **Piernik kwiatek** - Koło Gospodyń Wiejskich w Kocierzu Rychwałdzkim, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
16. **Piernik z marmoladą** - Koło Gospodyń Wiejskich w Lipowej, zdj. Tomasz Donocik Fotografia
17. **Sok z dzikiego bzu - kwiatów** - Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Żarkach, zdj. arch. PPJ
18. **Syrup z mniszka lekarskiego** - Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Żarkach, zdj. arch. PPJ
19. **Szarlotka pod chmurką z Mstowa** - Koło Gospodyń Wiejskich Brzyszków, zdj. arch. PPJ

