Akademia smaku

ZIEMI ZAMOJSKIEJ

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie", Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemia Zamojska".
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Poddziałania 19.3. Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Akademia smaku

ZIEMI ZAMOJSKIEJ

SPIS TREŚCI

AKADEMIA SMAKU ZIEMI ZAMOJSKIEJ

Cebularz 5
Pieróg gryczany 7
Rolada z pstrąga na placuszkach z kaszy gryczanej i cukinii 9
Mus z pstrąga wędzonego na kruchych babeczkach 11
Solianka. 13
Zupa borowikowa. 15
Zupa krem z dyni i marchwi z prażonymi ziarnami dyni . . . 17
Polędwiczki wieprzowe w sosie serowym 19
Kaczka duszona w czerwonej kapuście i winie. 21
Pierożki z kaszą i serem 23
Gołąbki roztoczańskie z kaszą i grzybami 25
Makaron z rydzami i kurkami w śmietanie 27
Mus malinowy z serkiem mascarpone 29
Placki na sodzie z musem malinowym 31
Placek krucho-drożdżowy ze śliwkami. 33

AKADEMIA SMAKU ZIEMI ŁUKOWSKIEJ

Zastawski kwas. 35
Pieczeń staropolska w chlebie 37
Piróg z kapustą i jajkiem 39
Marchwiak drożdżowy 41
Parowańce z musem malinowym 43

AKADEMIA SMAKU ZIEMI WŁODAWSKIEJ

Zupa owocowa gruszczanka 45
Pasztet z królika w sosie żurawinowo-chrzanowym. 47
Granaty 49
Pączki z wiśniami 51
Tłyczanka 52

Przepisy potraw zostały zebrane podczas warsztatów kulinarnych „Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej" organizowanych przez LGD Ziemia Zamojska, LGD Poleska Dolina Bugu oraz LGD Razem ku lepszej przyszłości.

Zdjęcia: Ewa Zielonka-Gawrylak
Redakcja i korekta: Marzena Zielonka
Opracowanie graficzne: Zielony Królik

Druk: Drukarnia Wydawnictwa ARKA

WSTĘP

Lokalna kuchnia pozwala rozsmakować się w tym, co w danej kulturze najlepsze. Tradycyjna kuchnia Lubelszczyzny słynie z wyjątkowych walorów smakowych oraz dużej różnorodności. Historia naszego regionu sprawiła, że mieszają się tutaj wpływy kuchni ukraińskiej, rosyjskiej, litewskiej, a także żydowskiej. W wyniku łączenia się tak wielu odmiennych stylów gotowania, kuchnia naszego regionu wyróżnia się unikatowym bogactwem smaku.

W ramach partnerskiego projektu współpracy pod nazwą „Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej" lokalne grupy działania „Ziemia Zamojska", „Poleska Dolina Bugu" oraz „Razem ku lepszej przyszłości" postanowiły przybliżyć Państwu tajniki regionalnej kuchni powiatów zamojskiego, włodawskiego i łukowskiego. W naszej publikacji zamieściliśmy przepisy przekazywane z pokolenia na pokolenie, niektóre już zapomniane lub wypierane przez współczesną modę na tzw. szybkie jedzenie. Chcemy je ocalić i zachować dla przyszłych pokoleń.

Przekazując receptury wyjątkowych regionalnych potraw, zebranych podczas warsztatów kulinarnych organizowanych w ramach projektu, pragniemy popularyzować dziedzictwo kulinarne naszego regionu, które jest ważnym elementem naszej tradycji i kultury. Mamy nadzieję, że zachęcimy Państwa do przyrządzenia niejednej potrawy z prezentowanych w niniejszej publikacji przepisów, co stanie się początkiem pielęgnowania tego, co w naszej kuchni najsmaczniejsze – polskiej tradycji.

Życzymy smacznego!

Cebularz

SKŁADNIKI

Ciasto:

• 5 dag drożdży • łyżka cukru • ½ kg mąki • szklanka mleka
• 1 jajko • 1 żółtko • 2 łyżeczki soli • 2 łyżki oleju

Nadzienie:

• 4 duże cebule • 4 czubate łyżki maku
• 1,5 łyżeczki soli • 3 łyżki oleju

WYKONANIE

Cebulę przygotowujemy na dwa dni przed pieczeniem cebularzy. Pokrojoną w kostkę wrzucamy do garnka z wrzącą wodą (ok. 1 l), gotujemy na wolnym ogniu – ok. minuty i odcedzamy. Gorącą cebulę wrzucamy do słoika, mieszamy z makiem, solą oraz olejem. Słoik zakręcamy i wstrząsamy, by wszystko dokładnie wymieszać, stawiamy do góry dnem na 5 minut, następnie odwracamy i zostawiamy do ostygnięcia. Po ostudzeniu wstawiamy do lodówki.

Drożdże mieszamy z cukrem, zalewamy połową ciepłego mleka i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy zaczyn do mąki, dolewamy pozostałe mleko, dodajemy jajko, żółtko, sól i wszystko krótko zagniatamy. Dodajemy olej i dokładnie wyrabiamy ciasto, tak aby „odchodziło" od ręki, w razie potrzeby dodajemy mąkę. Następnie ciasto przekładamy do miski i pozostawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.

Wyrośnięte ciasto dzielimy na 12–15 części. Każdej nadajemy kształt bułeczki, a następnie formujemy okrągłe placki. Placki układamy na posmarowanych tłuszczem blaszkach, smarujemy roztrzepanym jajkiem i kładziemy na wierzchu cebulę. Cebularze odstawiamy do wyrośnięcia na 20 minut, a następnie pieczemy w temp. 200°C do momentu, aż cebularze się zarumienią (ok. 25 minut).

Pieróg gryczany

SKŁADNIKI

• 2 kg ziemniaków • 1 kg tłustego sera • 80 dag kaszy gryczanej
• 6 jajek • 1 szklanka śmietany • 50 dag słoniny • sól, pieprz, mięta

WYKONANIE

Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i ugniatamy. Kaszę podgotowujemy i wsypujemy do ugotowanych ziemniaków. Całość przykrywamy i odstawiamy na ok. pół godziny. Słoninę kroimy w kostkę i stapiamy na skwarki. Ziemniaki z kaszą przekładamy do większego naczynia, dodajemy biały ser, tłuszcz ze skwarkami, śmietanę, roztrzepane jajka i posiekaną miętę. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą oraz pieprzem i wykładamy do wysokiej blachy posmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą. Masę starannie ugniatamy w blaszce. Wierzch pieroga smarujemy jajkiem, aby uzyskać delikatną skorupkę. Pieróg wstawiamy do nagrzanego do temp. 180–200°C piekarnika i pieczemy ok. 1,5 godz. do uzyskania brązowej skórki. Po wyjęciu z piekarnika czekamy ok. 10 minut aż pieróg wystygnie. Pieróg gryczany najlepiej smakuje z kwaśną śmietaną, kefirem lub zsiadłym mlekiem.

Rolada z pstrąga na placuszkach z kaszy gryczanej i cukinii

SKŁADNIKI NA PLACUSZKI

• 2 szklanki rozgotowanej kaszy gryczanej • 1 posiekana cebula • pęczek posiekanej natki pietruszki • 2 jajka • 1 cukinia • 150 ml gęstej śmietany • 2 ząbki czosnku • sól, pieprz • ½ szklanki mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • olej do smażenia

WYKONANIE

Rozgotowaną kaszę mieszamy z cebulką, posiekaną pietruszką oraz jajkami. Cukinię pozbawiamy gniazda nasiennego, zostawiamy tylko skórkę i miąższ. Ścieramy cukinię, dodajemy śmietanę, posiekany czosnek, sól, pieprz, mąkę i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki mieszamy. Smażymy na rozgrzanym oleju małe placuszki na złoty kolor.

SKŁADNIKI NA ROLADKI Z PSTRĄGA

• 4 pstrągi • 8 plastrów wędzonego boczku • mięta • sól, pieprz • 1 limonka • olej

WYKONANIE

Filetujemy pstrągi. Od strony mięsa doprawiamy solą, pieprzem, skrapiamy limonką i ścieramy skórkę z limonki. Plastry boczku układamy po dwa tak, żeby nachodziły na siebie. Filety z pstrąga układamy skórą do dołu na plastrach boczku. Każdą porcję zawijamy formując roladki i spinamy wykałaczką. Roladki przekładamy na blachę wyłożoną pergaminem, który smarujemy delikatnie olejem. Wstawiamy na ok. 20 minut do piekarnika nagrzanego do 190°C. Upieczone roladki podajemy razem z placuszkami. Przed podaniem usuwamy z roladek wykałaczki.

Mus z pstrąga wędzonego na kruchych babeczkach

SKŁADNIKI NA KRUCHE CIASTO

Składniki na 24 babeczki:

- 1½ szklanki mąki pszennej
- 125 g margaryny
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- ½ łyżeczki soli

WYKONANIE

Do dużej miski przesiewamy mąkę. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie wyrabiamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Robimy z ciasta kulę, zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do lodówki na minimum 20 minut. Schłodzonym ciastem wyklejamy foremki na babeczki, każdą nakłuwamy widelcem. Pieczemy ok. 17 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C, do uzyskania złotego koloru.

SKŁADNIKI NA MUS Z PSTRĄGA

- 1 szt. wędzonego pstrąga
- 200 ml śmietany do ubijania 30%
- sól, pieprz
- cytryna i koperek do dekoracji

WYKONANIE

Mięso z pstrąga dokładnie oddzielamy od ości, blendujemy. Ubijamy śmietankę na sztywno i łączymy z pstrągiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mus wyciskamy szprycą na wystudzone babeczki, dekorujemy koperkiem i cytryną.

Solianka

SKŁADNIKI

• włoszczyzna rosołowa (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, por) • 20 dag wołowiny – najlepiej rostbef • 15 dag wieprzowiny – najlepiej łopatka lub schab • 50 dag wędzonki (boczek lub szynka wędzona) • 30 dag kiełbasy • 2 duże dojrzałe pomidory (mogą być pomidory przecierowe) • 3 łyżki koncentratu pomidorowego • 2 duże cebule • 5 ząbków czosnku • 3 duże ogórki kiszone • 1 łyżka octu winnego (ocet można zastąpić kwasem z ogórków) • oliwki i kapary według uznania • 1 cytryna • pół kostki masła • olej do smażenia lub oliwa z oliwek • ½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany • liść laurowy, ziele angielskie • sól, pieprz

WYKONANIE

Mięso płuczemy, kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju, zalewamy 2,5 l wody, dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę, liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy wywar. Pokrojoną drobno cebulkę szklimy z posiekanym czosnkiem na maśle, dodajemy koncentrat pomidorowy i przesmażamy. Łączymy z wywarem z mięsa. Kiełbasę podsmażamy na patelni, przekładamy do zupy. Ogórki ścieramy na grubej tarce i podsmażamy na patelni, na której smażyła się kiełbasa. Odparowujemy wodę i dodajemy do zupy. Następnie dolewamy zalewę z ogórków kiszonych oraz dodajemy oliwki i kapary według uznania. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Soliankę podajemy z kleksem śmietany oraz plasterkiem cytryny.

Zupa borowikowa

SKŁADNIKI

- 1 kg świeżych grzybów • olej rzepakowy
- 21 dag masła • 2 cebule • 5 ząbków czosnku
- 1 seler • 1 marchew • 1 pietruszka • 1 mały por
- 2 łyżeczki tymianku • 400 ml śmietanki 18%
- 5 l wody

WYKONANIE

Grzyby czyścimy z zanieczyszczeń leśnych, płuczemy i kroimy na dowolnej wielkości kawałki. Chwilę podsmażamy grzyby na maśle. Zdejmujemy z ognia. Cebulę obieramy, kroimy na drobną kostkę i smażymy na złoto na małej ilości oleju, dodając w trakcie zmiażdżony czosnek. Dodajemy pokrojone w kostkę marchew, pietruszkę, seler, podsmażone grzyby i razem wszystko jeszcze raz podsmażamy. Wlewamy wodę, dodajemy seler, por i gotujemy około godziny aż warzywa i grzyby będą miękkie. Pod koniec gotowania solidnie doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec zupę zabielamy śmietaną i dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

Zupa krem z dyni i marchwi z prażonymi ziarnami dyni

SKŁADNIKI

- 1 kg dyni • 1 marchew • 1 cebula • 2 ząbki czosnku
- 3 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 100 ml mleczka kokosowego • sól • pieprz
- 5 łyżek oleju • ½ opakowania obranych pestek z dyni
- 1 marchew do dekoracji

WYKONANIE

Dynię obieramy, usuwamy pestki, kroimy w kostkę. Marchew, cebulę i czosnek obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy warzywa do garnka, dodajemy oliwę i podsmażamy, stale mieszając przez ok. 3 minuty. Warzywa zalewamy bulionem i mleczkiem kokosowym, gotujemy pod przykryciem ok. 30 minut. Po tym czasie warzywa powinny być miękkie. Całość rozdrabniamy blenderem, aż zupa stanie się kremowa. Przyprawiamy solą i pieprzem. Marchew kroimy lub ścieramy w długie wąskie paseczki i podsmażamy na oleju. Pestki z dyni prażymy na patelni. Zupę nalewamy na talerze, posypujemy prażonymi ziarnami dyni, dekorujemy julienne z marchwi.

Polędwiczki wieprzowe w sosie serowym

SKŁADNIKI NA POLĘDWICZKI

- 60 dag polędwiczek wieprzowych
- 1 łyżka masła klarowanego
- świeżo zmielony czarny pieprz, sól

WYKONANIE

Polędwiczki wieprzowe kroimy w plastry o grubości ok. 1,5 cm i rozgniatamy dłonią (nie używamy tłuczka do mięsa). Solimy i szczodrze posypujemy grubo mielonym pieprzem. Na dobrze rozgrzanej patelni rozpuszczamy masło i smażymy polędwiczki po 3-4 minuty z każdej strony, aż przybiorą ładny brązowy kolor. Po usmażeniu przekładamy na talerz i przykrywamy folią aluminiową.

SKŁADNIKI NA SOS

- 1 szklanka śmietany co najmniej 18%
- 5 dag sera pleśniowego (typu: roquefort, lazur)
- świeżo zmielony czarny pieprz
- natka pietruszki

WYKONANIE

Ser kroimy w drobną kostkę. Śmietanę przelewamy do rondelka i podgrzewamy na średnim ogniu. Dodajemy ser, doprawiamy pieprzem i cały czas podgrzewamy (śmietana nie powinna się zagotować), aż do całkowitego rozpuszczenia się sera. Przygotowane wcześniej polędwiczki polewamy sosem. Posypujemy natką pietruszki.

Kaczka duszona w czerwonej kapuście i winie

SKŁADNIKI

• 4 szt. kaczych ud • sól, pieprz czarny • 1 główka czerwonej kapusty • 10 dag słoniny • 2 cebule czerwone

Sos:

• 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina • 2 łyżki dżemu z czarnej porzeczki • 4 ziarna jałowca • odrobina octu jabłkowego • 3 łyżki suszonej żurawiny • 3 łyżki świeżej żurawiny • 2 łyżki masła • łyżka mąki

WYKONANIE

Uda kacze nacieramy solą i pieprzem, pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20 minut. Następnie przekładamy je do naczynia żaroodpornego, podlewamy odrobiną wody i dusimy pod przykryciem ok. 40 minut.
W tym czasie siekamy kapustę, a następnie wraz z czerwoną cebulą podsmażamy na tłuszczu wytopionym z udek. W połowie pieczenia podsmażone warzywa dodajemy do kaczki.
Wino zagotowujemy z dżemem, octem, jałowcem i żurawiną, dodajemy do kaczki i kapusty. Dusimy razem aż mięso będzie miękkie, pod koniec zagęszczamy zasmażką z masła i mąki.

Pierożki z kaszą i serem

SKŁADNIKI NA CIASTO

- 50 dag mąki pszennej
- 250 ml letniego mleka
- 5 dag świeżych drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 1 duże jajko
- 1 żółtko
- 2 łyżki oleju

SKŁADNIKI NA FARSZ

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 30 dag sera białego
- 1 cebula
- 1 jajko
- sól, pieprz

WYKONANIE

Drożdże ucieramy z cukrem, zalewamy połową mleka i zostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Dodajemy zaczyn drożdżowy do mąki, dolewamy pozostałe mleko, wbijamy jajko, żółtko, wsypujemy sól i zagniatamy ciasto. Następnie dodajemy olej i całość dokładnie wyrabiamy. Ciasto przekładamy do miski i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godz. W osolonej wodzie gotujemy kaszę. Do odcedzonej kaszy dodajemy podsmażoną cebulę, ser, jajko i dokładnie mieszamy. Farsz doprawiamy solą i pieprzem. Z ciasta formujemy kuleczki wielkości jajka, rozgniatamy i nakładamy farsz. Pierożki zawijamy i dokładnie sklejamy. Następnie układamy na posmarowanej tłuszczem blaszce i smarujemy roztrzepanym jajkiem. Czekamy 20 minut do wyrośnięcia. Pieczemy w temp. 180°C na złoty kolor (ok. 20 minut).

Gołąbki roztoczańskie z kaszą i grzybami

SKŁADNIKI

- 1 główka kapusty
- 80 dag kaszy gryczanej
- 50 dag świeżych grzybów
- 2 cebule
- 100 ml oleju roztoczańskiego
- sól, pieprz

WYKONANIE

Do garnka z wrzącą osoloną wodą wkładamy kapustę z wyciętym głąbem. Stopniowo przy pomocy widelca odciągamy liście. Cebule drobno kroimy i podsmażamy na oleju. Dodajemy pokrojone grzyby i dusimy kilka minut. Dosypujemy wypłukaną kaszę, wlewamy taką samą ilość wody, co kaszy. Gotujemy aż kasza wchłonie całą wodę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na każdym liściu układamy porcję farszu, formujemy rulon, zawijając boki. Wykładamy żaroodporne naczynie liśćmi kapusty, układamy ciasno gołąbki. Podlewamy wodą, przykrywamy i pieczemy 1–2 godz. w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podajemy polane olejem roztoczańskim lub sosem grzybowym.

Makaron z rydzami i kurkami w śmietanie

SKŁADNIKI

• 10 dag rydzów • 10 dag kurek • 2 cebule • 3 ząbki czosnku
• 300 ml śmietany • sól, pieprz • kilka liści szałwi
• masło • 1 opakowanie makaronu typu wstążki
lub innego według upodobania

WYKONANIE

Grzyby czyścimy, płuczemy i kroimy na kawałki. Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek siekamy i szklimy na patelni. Na maśle podsmażamy grzyby, dodajemy szałwię, zeszkloną cebulę i czosnek, a następnie wlewamy śmietankę i dusimy kilka minut. Doprawiamy do smaku. Gotujemy makaron, następnie łączymy go z sosem, mieszamy i chwilę jeszcze podgrzewamy. Dekorujemy natką pietruszki.

Mus malinowy z serkiem mascarpone

SKŁADNIKI

• 50 dag serka mascarpone • 300 ml śmietanki do ubijania 30% • 40 dag świeżych malin • kilka herbatników • 5 dag posiekanych orzechów np. włoskich • cukier puder • łyżeczka cukru trzcinowego • kilka liści mięty do dekoracji

WYKONANIE

Herbatniki kruszymy, mieszamy z posiekanymi drobno orzechami i cukrem trzcinowym. Śmietankę ubijamy na sztywno. Maliny rozgniatamy i słodzimy cukrem pudrem. Ubitą śmietankę dzielimy na dwie części. Jedną część łączymy z większością rozgniecionych malin, odkładamy kilka łyżek malin. Drugą część śmietanki łączymy z serkiem mascarpone. Dosładzamy według upodobania. Wykładamy deser w przezroczystym naczyniu w następującej kolejności: herbatniki, mus z serkiem mascarpone, rozgniecione maliny, mus malinowy. Na wierzchu dekorujemy miętą.

Placki na sodzie z musem malinowym

SKŁADNIKI NA PLACKI

• ½ kg mąki • 1 łyżeczka soli • 1 płaska łyżeczka sody
• 1 szklanka zsiadłego mleka • 1 łyżka cukru • 1 jajko

WYKONANIE

Z wszystkich składników wyrabiamy ciasto, tak aby miało konsystencję ciasta na pierogi. Następnie rozwałkowujemy na grubość ok. 1 cm, dzielimy na placki i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron. Placki możemy podawać z musem owocowym, dżemem lub zsiadłym mlekiem.

SKŁADNIKI NA MUS

• 1 kg malin • ½ szklanki cukru
• cukier wanilinowy

WYKONANIE

Maliny przebrać, oczyścić, opłukać i przełożyć do garnka. Następnie maliny zasypać cukrem oraz cukrem wanilinowym. Zagotować. Gotować tak długo, aż maliny się rozpadną. Ostudzić. Wszystko przetrzeć przez sito. Mus ponownie zagotować. Gotować tak długo, aż mus zredukuje się o połowę i wyraźnie zgęstnieje. Mus ostudzić i podawać jako dodatek do placków.

Placek krucho-drożdżowy ze śliwkami

SKŁADNIKI

- 50 dag mąki krupczatki • 15 dag margaryny
- 2 żółtka • 6 dag drożdży • 200 ml śmietany
- 1 łyżka cukru waniliowego • 75 dag śliwek
- tłuszcz do blachy • cukier puder do posypania

WYKONANIE

Blaszkę smarujemy tłuszczem, oprószamy mąką. Śliwki płuczemy, suszymy, kroimy na połowę i usuwamy pestki. Mąkę przesiewamy na stolnicy, siekamy z masłem, dodajemy żółtka, śmietanę oraz roztarte drożdże z cukrem. Zagniatamy ciasto i rozwałkowujemy je na szerokość blachy. Śliwki układamy skórką do ciasta. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 40 minut w temp. 180°C. Po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem.

Zastawski kwas

SKŁADNIKI

- 2½ kg żeberek • 5 l wody • 2 kg kapusty białej
- 1½ kg marchwi • 2 kg buraków • 1½ kg ziemniaków
- ½ kg drobnej fasoli • 80 dag cebuli • ½ kg słoniny
- odrobina smalcu • 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 100 ml octu • 200 ml zakwasu buraczanego
- sól, pieprz

WYKONANIE

Fasolkę zostawiamy namoczoną na noc i gotujemy na drugi dzień. Gotujemy wywar na żeberkach ok. godziny. Ziemniaki, buraki, marchew myjemy i obieramy, kroimy na mniejsze kawałki. Następnie do miski „siekaczem" siekamy warzywa oraz kapustę. Do wywaru dodajemy warzywa i gotujemy wszystko ok. 30 minut. Następnie dodajemy posiekaną kapustę i ugotowaną wcześniej w oddzielnym garnku fasolę. Wszystko gotujemy do miękkości. Cebule podduszamy na smalcu. Słoninę kroimy w drobną kostkę i smażymy na złoty kolor. Następnie słoninę i cebulę dodajemy do zupy. Na pozostałym tłuszczu przygotowujemy zasmażkę z 2 łyżek mąki i wlewamy do zupy. Na koniec dodajemy ocet do smaku.

Pieczeń staropolska w chlebie

SKŁADNIKI NA CHLEB

• ½ szklanki letniej wody • 3 dag drożdży • ½ szklanki piwa • kilka łyżek mąki pszennej na zaczyn • 1 łyżka cukru do zaczynu • ½ szklanki płatków owsianych • 50 dag mąki pszennej • 1 łyżeczka soli • 1 jajko (roztrzepane) • ziarna do dekoracji

SKŁADNIKI NA MIĘSO

• 80 dag chudej wieprzowiny z łopatki lub szynki • mieszanka do mięsa z przyprawami: jajko i ziarna • 2 cebule • 2 ząbki czosnku, kilka liści laurowych • 5 ziaren ziela angielskiego • 1 łyżka oliwy • 1 łyżka masła • bulion

WYKONANIE

Kilka dni wcześniej należy przygotować mięso, tzn. natrzeć przyprawami i odstawić w zimne miejsce. Przed pieczeniem osuszamy je i przesmażamy ze wszystkich stron na oliwie z masłem. Następnie dodajemy cebule i czosnek, podlewamy bulionem, dodajemy liście i ziele angielskie. Dusimy mięso, aż będzie prawie miękkie. Następnie wyjmujemy je do ostygnięcia.

Kolejnym etapem jest przygotowanie ciasta na chleb: letnią wodę należy wymieszać z piwem, dodać kilka łyżek mąki, płatki owsiane oraz rozkruszone drożdże. Pozostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Kiedy zaczyn podwoi swoją objętość, należy dodać 1 łyżkę soli i prawie całą część mąki pszennej. Wyrabiamy ciasto, dosypując mąkę tak długo, aż ciasto będzie „gęste" i będzie „odstawać" od ręki. Odstawiamy je na 10 minut, a następnie rozwałkowujemy na grubość 1 cm (kształt prostokąta). Następnie kładziemy na nim pieczeń i zawijamy ciasto jak roladę, smarujemy jajkiem i dekorujemy ziarnami. Tak przygotowane ciasto kładziemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Pieczemy w temperaturze 190°C, aż skórka będzie rumiana.

Piróg z kapustą i jajkiem

SKŁADNIKI NA PIRÓG

Ciasto:

• 25 g drożdży • 2 łyżki mleka • 35 dag mąki • 1 jajko • 5 dag masła • 5 dag śmietany • ½ łyżki soli • 1 łyżka płaska cukru

Farsz:

• ¼ kg białej kapusty • ½ szklanki mleka • 8 dag masła • 4 jajka • sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Z 2 łyżek mleka, cukru, drożdży, 1 łyżki mąki robimy rozczyn. Odstawiamy w ciepłe miejsce aż do wyrośnięcia. Kiedy wyrośnie, do miski wsypujemy mąkę, dodajemy rozpuszczone masło, rozczyn i ciepłe mleko. Zagniatamy ciasto drożdżowe. Odstawiamy w ciepłe miejsce i czekamy aż wyrośnie. Kapustę myjemy, drobno szatkujemy, wkładamy do garnka, skrapiamy mlekiem, dodajemy masło i dusimy do miękkości. Jajka gotujemy na twardo, obieramy i drobno siekamy. Uduszoną i przestudzoną kapustę łączymy z gotowanymi jajkami. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wyrośnięte ciasto rozwałkowujemy na stolnicy w prostokąt. Wzdłuż dłuższego boku układamy farsz. Zawijamy rulon, układamy w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, podwijając łączenie do dołu. Pieczemy w piecu ok. 40 minut w temperaturze 180°C.

SKŁADNIKI NA SOS GRZYBOWY

• ½ kg grzybów świeżych lub mrożonych • 2 średnie cebule • 250 ml śmietany 30% • ½ kostki masła • sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Grzyby czyścimy, płuczemy, kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę oraz grzyby. Wszystko przesmażamy. Na koniec podlewamy śmietaną kremową, lekko odparowujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Marchwiak drożdżowy

CIASTO

Rozczyn:

• 10 dag drożdży • ½ szklanki mleka • 3 łyżki cukru
• 1 szklanka mąki

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku, dodajemy cukier i trochę mąki. Pozostawiamy rozczyn do wyrośnięcia (przykrywamy ściereczką) w ciepłym miejscu.

Następnie do rozczynu dodajemy:

• 1 kg mąki • ½ kostki masła (wcześniej rozpuszczonego, ostudzonego) • 3 łyżki oleju • 2½ szklanki mleka

Ubijamy:

• 3 żółtka • 1 całe jajko • 1 szklanka cukru

Wszystkie składniki łączymy i wyrabiamy ciasto, aż ręka będzie czysta, a ciasto będzie od niej odstawało.

MASA MARCHWIOWA

• 8 dużych marchwi startych na małych oczkach
• ½ szklanki cukru • ⅔ szklanki kaszy manny

Wszystkie składniki łączymy. Następnie ciasto dzielimy na trzy części i przekładamy je masą marchwiową. Ostatnią warstwę posypujemy kruszonką. Pieczemy 40 minut w temperaturze 180°C.

KRUSZONKA

• 3 łyżki masła • 1 szklanka mąki • ½ szklanki cukru

Składniki łączymy i wyrabiamy jednolitą masę. Następnie rozkruszamy w dłoniach i posypujemy wierzch gotowego ciasta.

Parowańce z musem malinowym

SKŁADNIKI NA PAROWAŃCE

• ½ l mleka • 1 kg mąki • 5 dag drożdży
• 3 łyżki cukru • 2 jaja

WYKONANIE

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku, dodajemy cukier, trochę mąki. Pozostawiamy rozczyn do wyrośnięcia (przykrywamy ściereczką) w ciepłym miejscu. Gdy rozczyn wyrośnie, dodajemy pozostałą mąkę i 2 jajka. Wszystko mieszamy i wyrabiamy ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt „wolne", dodajemy trochę mąki, aż ciasto będzie „odstawać" od ręki. Po wyrobieniu pozostawiamy ciasto do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy ciasto wyrośnie, rozwałkowujemy go i wykrawamy krążki, po czym pozostawiamy je do wyrośnięcia. Wyrośnięte parowańce parujemy na garnku z wrzącą wodą (układamy je na ściereczce) ok. 5 minut.

SKŁADNIKI NA MUS

• 1 kg malin • 1 szklanka wody
• 1 szklanka cukru

WYKONANIE

Składniki przekładamy do garnka. Gotujemy na wolnym ogniu, wciąż mieszając, aż do wyparowania nadmiaru wody, do momentu uzyskania gęstej masy. Następnie przecieramy masę przez drobne sitko. Gotowym musem polewamy parowańce.

Akademia smaku ZIEMI WŁODAWSKIEJ

Zupa owocowa gruszczanka

SKŁADNIKI

• 1 kg gruszek • 1 l wody • 200 ml śmietany do zupy
• 1 czubata łyżka mąki • szczypta soli, cukier do smaku, cynamon, goździki

WYKONANIE

Gruszki obieramy, czyścimy z gniazd nasiennych, kroimy. Zalewamy wodą, dodajemy cynamon i goździki. Gotujemy do miękkości, aż zaczną się rozpadać. Zupę przecieramy przez sito lub blendujemy na gładką masę. Następnie dodajemy dokładnie wymieszaną mąkę i śmietanę. Chwilę gotujemy zupę. Doprawiamy solą i cukrem do smaku. Zupę podajemy z makaronem.

Pasztet z królika w sosie żurawinowo-chrzanowym

SKŁADNIKI

• 1,5–2 kg królika • 60–70 dag udek z kurczaka • 30 dag wątróbki z królika i drobiowej • 30 dag surowego boczku • 2 czerstwe bułki lub bułka tarta • 1 duża cebula • 7 jajek • 4 średnie marchewki • 1 pietruszka • ½ pora • 2 liście laurowe • 4 ziarna ziela angielskiego • 5 ziaren jałowca • 1 łyżeczka rozmarynu (do wywaru) • sól • pieprz • gałka muszkatołowa (do masy mięsnej)

WYKONANIE

Mięso myjemy, porcjujemy królika, boczek kroimy w grubszą kostkę. Przekładamy do garnka, mięso zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu. Zdejmujemy szumy. Następnie dodajemy warzywa oraz przyprawy (liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, rozmaryn). Gotujemy do miękkości na wolnym ogniu. W oddzielnym garnku sparzamy wątróbkę i odstawiamy do wystygnięcia. Mięso z warzywami (bez pora) dwa razy przekręcamy przez maszynkę, z bułką namoczoną wcześniej w wywarze. Do masy dodajemy żółtka i przyprawy (sól, pieprz, gałka muszkatołowa), a na końcu pianę z białek. Wyrabiamy na jednolitą masę. Jeżeli masa będzie za sucha, dodajemy odrobinę wywaru. Przekładamy do podłużnych blaszek keksowych wyłożonych papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 1 godzinę.

Składniki na sos żurawinowo-chrzanowy:

• 1 mały słoik tartego chrzanu • 1 słoik żurawiny • 3 łyżki majonezu

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

Granaty

SKŁADNIKI

Oblepka:

• 2 kg ziemniaków • mąka ziemniaczana • 1 jajko • sól

Farsz:

• ½ kg twarogu • ½ kg ziemniaków ugotowanych i przeciśniętych przez praskę • 2 cebule • pieprz • sól • 1 główka czosnku przeciśniętego przez praskę

Okrasa:

• ½ szklanki bułki tartej • 1 kostka masła

WYKONANIE

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, studzimy. Następnie przeciskamy przez praskę, dodajemy sól i pieprz. Sprasowane ziemniaki przekładamy na stolnicę, wyrównujemy, a następnie odejmujemy ¼ część ziemniaków i w to miejsce dodajemy mąkę ziemniaczaną, jajka i wcześniej wybrane ziemniaki. Wszystko mieszamy. Podsmażamy cebulkę, następnie dodajemy pozostałe składniki farszu i ponownie dokładnie mieszamy. Z ciasta robimy kule, które nadziewamy farszem. Gotujemy w osolonej wodzie do momentu aż wypłyną. Podajemy z bułką tartą podsmażoną na maśle.

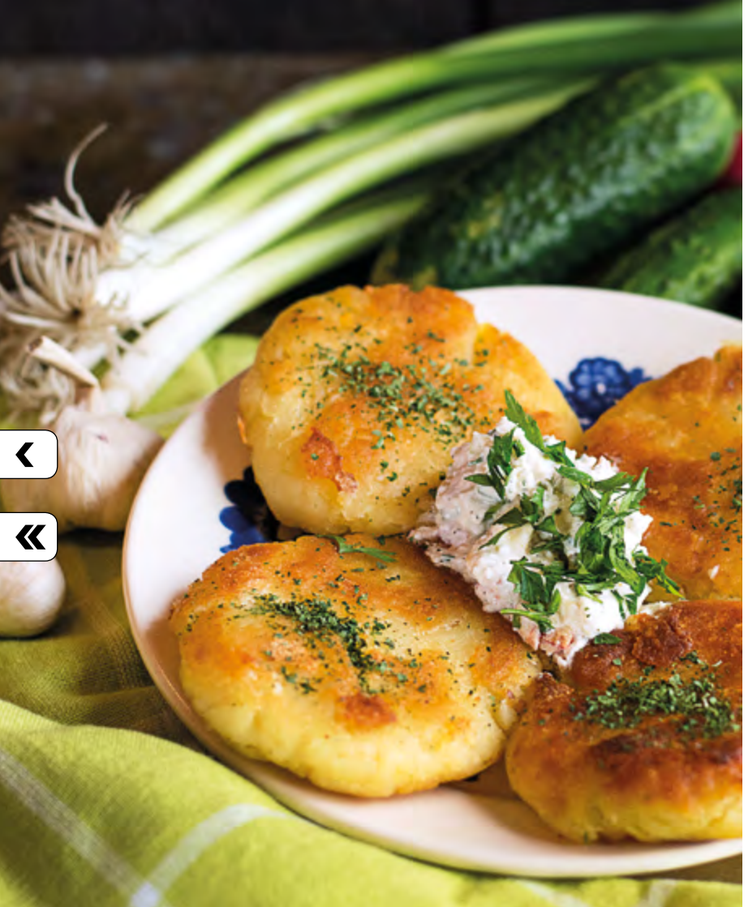
Pączki z wiśniami

SKŁADNIKI

• ½ kg mąki • 5 dag drożdży • 3 żółtka • ½ szklanki cukru • 1 szklanka mleka • 1 łyżka spirytusu • ¼ kostki rozpuszczonej margaryny • 2 łyżki oleju • szczypta soli • wydrylowane wiśnie w syropie • 3 l oleju do smażenia (opcjonalnie domowy smalec)

WYKONANIE

Wsypujemy mąkę na stolnicę, robimy dołek i dodajemy drożdże. Następnie zasypujemy je kilkoma łyżkami cukru, dodajemy kilka łyżek ciepłego mleka, mieszamy. Czekamy aż rozczyn wyrośnie. Dodajemy pozostałe składniki. Wyrabiamy ciasto tak długo, aż pojawią się pęcherzyki powietrza, a ciasto będzie gładkie i elastyczne. Odstawiamy ciasto do wyrośnięcia w ciepłe miejsce, przykrywamy ściereczką. Z ciasta odrywamy małe porcje, nadziewamy je wiśniami i formujemy kule. Odstawiamy na kilka minut do „napuszenia". Smażymy pączki na rozgrzanym oleju w szerokim garnku przez kilka minut do zrumienienia. Usmażone pączki posypujemy cukrem pudrem.



Tyczanka

SKŁADNIKI

• 250 g twarogu • 1 szklanka śmietany (najlepiej swojska) • pęczek szczypioru • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 pomidor • 1 ogórek zielony • natka pietruszki • sól, pieprz

WYKONANIE

Rozgniatamy widelcem twaróg ze śmietaną. Drobno kroimy warzywa, natkę pietruszki i szczypiorek siekamy. Dodajemy twaróg ze śmietaną i dokładnie mieszamy. Doprawiamy do smaku.

Copyright by LGD Ziemia Zamojska

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy
„Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej"

ISBN 978-83-948380-1-0

LGD Ziemia Zamojska

Poleska Dolina Bugu

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA RAZEM