

ZUPY • DANIA GŁÓWNE • SURÓWKI • DESERY

Kuchnia *polska*

1000

najlepszych przepisów



KUCHNIA



POLSKA



WYDAWNICTWO

Spis treści

Przystawki	5	Dania mączne	172
Zupy	15	Kluski	173
Zupy czyste	16	Knedle	179
Zupy zagęszczane	18	Naleśniki	186
Zupy kremy	21	Pierogi	192
Chłodniki	23	Placki ziemniaczane	198
Zupy owocowe	25	Kasza i ryż	203
Dodatki do zup	27	Dania z grzybów	213
Potrawy z mięsa	30	Ciasta	218
Baranina i jagnięcina	30	Ciasta	219
Dania z cielęciny	36	Masy i lukry	244
Dania z drobiu	43	Ciasteczka	247
Dania z dziczyzny	58	Desery	262
Dania z królika	65	Napoje	269
Dania z wieprzowiny	70	Dżemy	275
Dania z wołowiny	81	Galaretki	284
Sosy	90	Marmolady	293
Dania z ryb	96	Konfitury	300
Dania z jajek	109	Owoce w cukrze	304
Dania wegetariańskie	113	Przetwory z warzyw	313
Dania z mleka i sera	121	Chleb i bułki	320
Pasztyty i klopsy	131	Chleb	321
Pasztyty	132	Bułki	331
Klopsy	137	Wędliny	346
Pasty	141	Wina	364
Zapiekanki	147	Nalewki	373
Surówki	155	Indeks	386
Sałatki	164		

Wstęp

Polska kuchnia to bogactwo wspaniałych dań, które pozostały zarówno po upodobaniach arystokratów, jak i chłopskich obyczajach żywieniowych. Na stołach królują smakowite i sycące zupy, mięsiwo – ze szczególnym uwzględnieniem dziczyzny i drobiu oraz potrawy mączne. Nie sposób też pominąć dania regionalne, które składają się na bogactwo rodzimego menu. Stąd nierzadko lubujemy się w rybach przyrządzonych na sposób kaszubski oraz wyśmienitych potrawach z baraniny rodem z Podhala.

Do pięknej polskiej tradycji należą także swojskie produkty. Domowy wyrób smakowitych wędlin i szynki, domowe wypiekanie chleba, bułeczek i ciast to przynoszący znakomite efekty obyczaj. Konfitury, dżemy i galaretki to także doskonały sposób na zatrzymanie letnich smaków i zapachów w słoiku.

Prezentowana książka to zbiór sprawdzonych przepisów na smaczne dania. Została opracowana tak, by nawet kucharz amator znalazł sposób

na przygotowanie satysfakcjonujących potraw zarówno na wykwintne przyjęcia, jak i codzienne posiłki. Czytelnik znajdzie w niej receptury na wyśmienite przystawki, sycące zupy, znakomite dania mięsne – z wołowiny, wieprzowiny, drobiu i dziczyzny. Wegetarianie także znajdą wiele pomysłów na pożywne dania mączne, sałatki, surówki i zapiekanki. Amatorzy domowych wyrobów z mięsa, owoców i warzyw będą mogli wykorzystać sprawdzone przepisy i pochwalić się wyśmienitymi produktami.

Rodzime menu daje także wiele możliwości eksperymentowania – stąd w książce wiele pomysłów wykorzystujących polskie tradycyjne potrawy wzbogacone o nowinki smakowe ze świata. Te innowacyjne receptury w połączeniu z dobrze znanymi, pochodzącymi z babcinych ksiąg kucharskich składają się na skarbnicę pomysłów na najlepsze potrawy, które zaspokoją zarówno tradycjonalistów, jak i poszukujących nowych doznań smakowych.





PRZYSTAWKI



Przystawki to niewielkie porcje jedzenia podawane zwykle przed głównym posiłkiem lub jako przekąski na niewielkich przyjęciach. Ich pierwotną rolą było zaostrzenie apetytu i zachęcenie gości do skorzystania z gościnności gospodarzy. Obecnie coraz częściej pojawiają się one na polskich stołach nie jako drobny dodatek do posiłku, ale jako ważna jego część. Mają już nie tylko pobudzić nasze kubki smakowe, ale także zachwycić swoim wyglądem. Dlatego też przy przygotowaniu przekąsek należy zwrócić uwagę na to, by były one piękne, kolorowe i by karmiły zmysł estetyki. Nie muszą być wyszukane. Nawet najprostsze danie może zachwycić – tak wyglądem, jak i smakiem. Czasami wystarczy ozdobić talerz liściem świeżej sałaty lub plasterkiem pomidora albo na wierzch przekąski ułożyć kilka listków pietruszki, mięty, czy kawałek ulubionego kolorowego warzywa, by ożywić kompozycję i sprawić, że będzie ona przyciągać wzrok gości.

Polskie przystawki zmieniały się z upływem lat. Dawniej popularne było przyrządzanie małych kanapeczek i sałatek ze świeżych warzyw. Obecnie natomiast coraz większą popularność zyskują nieco bardziej skomplikowane potrawy, bazujące na produktach krajowych. Używa się oczywiście typowych dla naszego kraju warzyw, jak pomidory, ogórki czy groszek, ale także wspańniętego polskiego twarożku i ziół prosto z ogródka. Polska kuchnia jest tak bogata w składniki, że naprawdę nie trzeba sięgać po produkty egzotyczne, sprowadzane z zagranicy, by stworzyć bogaty, wspaniały posiłek.

Nie zawsze trzeba się także trzymać ściśle przepisów. Wystarczy odrobina wyobraźni i można eksperymentować, tworząc pyszne przekąski, które zachwycą naszych gości i sprawią, że każdy będzie z niecierpliwością czekał na nasze kolejne popisy kulinarne.



Babeczki z szynką

Składniki:

- 25 dag szynki
- $\frac{3}{4}$ szklanki sosu beszamelowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- $\frac{1}{2}$ szklanki śmietany
- 2 żółtka
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki żelatyny
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Żelatynę wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, pozostawić na 10 minut. Następnie zagotować, mieszając, i pozostawić do wystygnięcia. Szynkę pokroić jak najdrobniej, po czym zmieszać z pozostałymi składnikami, przyprawiając do smaku. Powstałym musiem nappełnić niewielkie foremki nasmarowane masłem. Wstawić do lodówki na około 5 godzin. Przed podaniem mus można ozdobić gałązkami pietruszki lub szczypiorku.



Boczniki w śmietanie

Składniki:

- 40 dag boczniaków
- 6 dag suszonych pomidorów w oliwie
- 3 łyżki oliwy
- 1 pęczek dymki
- 150 ml śmietany 30%
- $\frac{1}{2}$ łyżki świeżego tymianku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Osączone z zalewy pomidory pokroić w cienkie paski, dymkę – w kawałki długości 2 cm. Rozgrzać oliwę na patelni, dodać oczyszczone grzyby i podsmażyć na dużym ogniu 2 minuty na złoty kolor. Następnie wrzucić pomidory, cebulkę i dolać śmietanę. Dusić 4–5 minut. Posypać świeżym tymiankiem. Doprawić solą i pieprzem.



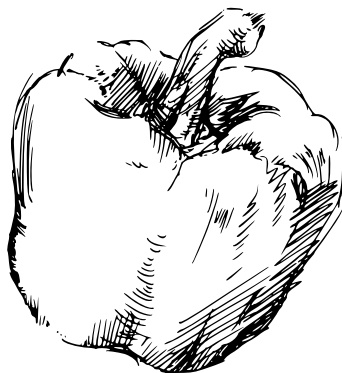
Chipsy o wielu smakach

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 2 $\frac{1}{2}$ szklanki mleka
- 3–4 jajka
- 2 łyżki soli
- 1 szklanka oleju
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 cebula
- 3 rzodkiewki
- 8 grubych plastrów sera żółtego
- 8 grubych plastrów szynki
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 1 mały kalafior

Sposób przyrządzania:

Kalafior rozdzielić na małe różyczki, ugotować w osolonej wodzie i przestudzić. Mąkę, jajka i mleko wymieszać, tworząc ciasto jak na naleśniki. Dodać szczyptę soli i bułkę tartą. Cebulę, rzodkiewki i ugotowane na twardo jajko pokroić w plastry, następnie razem z szynką, serem i kalafiorom maczać w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać na gorąco.





Grzanki serowe

Składniki:

- 3 podłużne bułki
- 2–3 jajka
- 25 dag sera gouda
- 1 pomidor
- pęczek szczypiorku
- sól, pieprz
- smalec/olej do smażenia

Sposób przyrządzania:

Ser zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami i wymieszać z jajkami tak, by powstała gęsta, zwarta masa. Doprawić do smaku. Bułki przekroić wzdłuż. Obtoczyć je w masie dokładnie z każdej strony. Smażyć na patelni (można użyć oleju zamiast smalcu), aż masa serowo-jajeczna zetnie się i uzyska złocisty kolor. Podawać na gorąco, posypane posiekanym szczypiorkiem lub pokrojonymi w drobną kostkę pomidorami.



Grzanki z pomidorami

Składniki:

- 1 bagietka
- 2 pomidory
- 1 młoda cebulka
- masło czosnkowe
- pęczek szczypiorku
- bazylija suszona
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Bagietkę pokroić na niewielkie kromki. Bardzo cienko posmarować je masłem czosnkowym i przypiec na złocisty kolor, najlepiej na patelni. Pomidory pokroić w drobną kostkę, szczypiorek i cebulkę posiekać. Wszystko wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i bazylią. Mieszaninę podawać na gorących grzankach.



Jajka sadzone w otoczkach

Składniki:

- 8 jajek
- 1 kostka rosołowa
- 15 g mąki
- ½ długiej bułki
- 15 g masła
- 25 g oleju
- 20 ml śmietany
- sól

Sposób przyrządzania:

Kostkę rosołową rozpuścić w 200 ml gorącej wody i ostudzić. Potem dodać mąkę i ponownie zagotować, następnie dodać śmietanę i sól, dokładnie wymieszać i mocno zagrzać. Bułkę pokroić w dwucentymetrowe kromki, wyjąć z nich środek, aby pozostała sama skórka. Skórkę podsmażyć na patelni. Półmisek do zapiekania posmarować masłem, wlać trochę sosu śmietanowego. Poukładać w nim podsmażone skórki i do każdej wbić jedno jajko, posolić. Resztą sosu połączyć danie po wierzchu. Wstawić do rozgrzanego piekarnika na 3–4 minuty, aż zetnie się białko, a żółtko pozostanie półpłynne. Podawać na gorąco zaraz po upieczeniu.





Jajka z nadzieniem

Składniki:

- 4 jajka
- 1 puszka tuńczyka
- 2 pomidory
- 10 dag startego sera żółtego (ulubiony ostry gatunek)
- papryka słodka
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Jajka ugotować na twardo. Po wystygnięciu przekroić wzdłuż i wyciągnąć żółtka. Tuńczyka rozetrzeć w misce, wymieszać z większością rozdrobnionych żółtek i pokrojonymi w drobną kostkę pomidorami. Doprawić solą i pieprzem. Nadzienie nakładać na połówki jajek. Posypać szczypiłą papryki oraz startym serem. Można podawać na zimno lub na ciepło (wsadzić do piekarnika na ok. 3 minuty, by ser się rozpuścił).



Jajka z ryżem

Składniki:

- 20 dag ryżu
- 6 jajek
- 1 pęczek szczypiorku
- sól
- biały pieprz

Sposób przyrządzania:

Ryż ugotować w osolonej wodzie, odsączyć. Na patelni rozbić jajka, szybko wymieszać, aż zaczną się ścinać, wtedy dodać ryż, pieprz i wszystko wymieszać. Na koniec potrawę posypać pokrojonym szczypiorkiem.



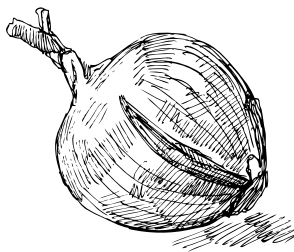
Kolorowe koreczki

Składniki:

- 6 ogórków konserwowych
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 papryka zielona
- 6 grubych plasterków szynki
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 20 dag twarożku
- 4 łyżki gęstej śmietany
- pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Twarożek wymieszać ze śmietaną i posiekanym szczypiorkiem na gładką masę. Doprawić do smaku. Paprykę, ogórki i szynkę pokroić w kostkę, następnie nadziewać na wykałaczki na przemian z groszkiem i kukurydzą. Na niewielkie talerzyki (najlepiej podłużne) nałożyć porcje masy twarogowej. Na niej położyć po kilka koreczków. Kompozycję przybrać natką pietruszki.





Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- ½ papryki czerwonej
- 1 pomidor
- 1 por (jasna część)
- 1 bakłażan
- 1 jajko
- 1 jogurt naturalny
- olej do smażenia
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- papryka słodka
- tymianek

Sposób przyrządzania:

Kaszę gotować 10 minut w dwóch szklankach osolonej wody. Ostudzić. Paprykę, bakłażan, por i pomidor umyć, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju, wrzucić por i paprykę, zrumienić. Dodać pomidor i jeszcze chwilę smażyć. Całość przyprawić, wymieszać i ostudzić. Kaszę wymieszać z warzywami i jajkiem, przyprawić i formować kotlety. Na patelni rozgrzać olej, smażyć kotlety na rumiano. Podawać z jogurtem, posypane umytą i posiekaną natką pietruszki.



Krokiety z szynki

Składniki:

- 25 dag szynki
- ½ szklanki kaszki kukurydzianej
- 1 jajko
- 1 cebula
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Panierka:

- 5–6 łyżek tartej bułki
- 2 łyżki kaszki kukurydzianej
- 2 jajka

Sposób przyrządzania:

Kaszkę zalać szklanką wrzącej osolonej wody, gotować na małym ogniu 5 minut, stale mieszając. Ostudzić, dodać drobno pokrojoną szynkę, posiekaną cebulę, jajko i musztardę, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Uformować krokiety, obtoczyć w kaszce kukurydzianej, odstawić na godzinę. Olej rozgrzać na patelni, krokiety maczać w roztrzepanym jajku, obtaczać w bułce i smażyć na rumiano. Podawać z sosem pomidorowym.



Kubełki warzywne

Składniki:

- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 papryka zielona
- 20 dag szynki
- 20 dag sera żółtego
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 2 pomidory
- 1 bakłażan
- 2 szklanki mąki
- 200 ml zsiadłego mleka
- ½ szklanki oleju słonecznikowego
- 1 jajko
- sól

Sposób przyrządzania:

Warzywa, szynkę i ser pokroić w drobną kostkę i przyprawić. Prócz soli można także dodać inne przyprawy według upodobań. Do tej mieszanki dodać mąkę. Osobno zmieszać mleko, jajko i olej, po czym połączyć z mieszanką warzywną. Tak powstałą masą napełnić małe foremki i piec, aż będą złociste (ok. 10 minut). Podawać na zimno lub na gorąco.



Nadziejwane pieczarki

Składniki:

- 50 dag dużych pieczarek
- 20 dag sera żółtego
- 25 dag wędzonego boczku
- masło

Sposób przyrządzania:

Oddzielić kapelusze grzybów od trzonków. Kapelusze oczyścić. Boczek pokroić w kostkę i podsmżyć. Po przestudzeniu wymieszać ze startym serem. Tak powstałą masą napełnić kapelusze grzybów. Włożyć je do wysmarowanego masłem żaroodpornego naczynia i piec w piekarniku w 200°C około 12 minut. Podawać na gorąco z białym pieczywem.



Ogórki nadziejwane twarożkiem

Składniki:

- 4 ogórki
- 20 dag twarożku
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 pomidory
- papryka w proszku (ostra)

Sposób przyrządzenia:

Ogórki dokładnie umyć, nie obierać ze skórki. Przeciąć je wzdłuż na pół i wydrążyć komory nasienne. Wnętrze ogórków posypać szczyptą soli. Ser wymieszać ze śmietaną i szczypiorkiem na gładką masę. Wypełnić wydrążone połówki ogórków masą, posypać je szczyptą papryki i pokrojonymi w drobną kostkę pomidorami. Podawać na zimno, ułożone na plasterkach pomidorów.



Omlet z groszkiem

Składniki:

- ½ puszki zielonego groszku
- 1 cebula
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 6 jajek
- 1 pomidor
- sól, pieprz
- masło

Sposób przyrządzania:

Na maśle podsmażyć drobno posiekaną cebulę. Jajka roztrzepać i przyprawić solą oraz dużą ilością pieprzu. Wylać je do cebuli. Dodać groszek i rozdrobnionego tuńczyka. Smażyć najpierw bez przykrycia, na małym ogniu około 8 minut, następnie całość przykryć, zmniejszyć ogień i smażyć, aż jajka się zetną. Przed podaniem posypać pokrojonym pomidorem.



Paluchy z boczkiem

Składniki:

- 12 dag masła
- 12 dag mąki
- 12 dag ziemniaków
- 1 jajko
- 5 plastrów boczku wędzonego
- sól

Sposób przyrządzania:

Ziemniaki ugotować, a po wystudzeniu utrzeć na jednolitą masę, doprawić solą i zmieszać z masłem i mąką. Z powstałego ciasta formować dość cienkie wałeczki, smarować je roztrzepanym jajkiem i owijać plasterkami boczku. By boczek na pewno utrzymał się na cieście, można go dodatkowo „obwiązać” szczypiorkiem lub młodą zieloną cebulką. Tak przygotowane paluszki piec, aż nabiorą złocistobrązowej barwy.



Paszteciki cebulowe

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1½ szklanki mleka
- 3 jajka
- 1 szklanka oleju
- 6 dag masła
- 20 dag cebuli
- 6 dag smalcu
- 1 szklanka bułki tartej
- 10 dag startego sera żółtego
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mąkę, mleko, szczyptę soli i 2 jajka wymieszać na gładką masę i usmażyć naleśniki. Następnie posiekać cebulę, dodać pieprz i sól i dusić na maśle. Nakładać cebulę na naleśniki, posypać startym serem. Zawijać w kształt pasztecików, obtaczać w jajku i bułce tartej. Smażyć na smalcu.



Paszteciki grzybowe

Składniki:

- 30 dag mąki
- 15 dag masła
- 4 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- 5 dag ulubionych grzybów
- 3 ugotowane jajka
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżka bułki tartej
- 10 dag startego sera żółtego
- szczypiorek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Ciasto: Wymieszać razem masło, mąkę, 3 żółtka i śmietanę. Dodać soli do smaku, po czym gotowe ciasto owinać w folię i wstawić do lodówki.

Nadzienie: Grzyby posiekać i podsmażyć. Dodać bułkę tartą, a po wystygnięciu wymieszać z rozdrobnionymi jajkami, serem i szczypiorkiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Ciasto cienko rozwałkować i pokroić w niewielkie kwadraty. Na każdy kawałek nałożyć porcję nadzienia, następnie skleić w kształt sakiewki. Piec w rozgrzanym piekarniku, aż paszteciki nabiorą jasnożółtego koloru.



Pasztet cielęcy

Składniki:

- 1 kg cielęciny
- 1 kg wątroby cielęcej
- 2 kg świeżego boczku
- 10 dag słoniny
- 3 jajka
- 2 bułki
- 2 łyżki tartej bułki
- 1 łyżka masła lub smalcu
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka gałki muskatowej
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy, sól

Sposób przyrządzania:

Mięso i boczek zalać niewielką ilością gorącej osolonej wody (tylko tyle, aby pokrywała mięso), dodać ziele angielskie i liść laurowy, gotować pod przykryciem na małym ogniu. Na 10–15 minut przed końcem gotowania dodać obraną z błon i pokrojoną w plastry wątrobę. Mięso, boczek i wątrobę wyjąć z wywaru i ostudzić. W ciepłym wywarze namoczyć bułki, osączyć. Wszystko zemleć dwukrotnie w maszynce lub zmiksować. Do masy dodać jajka, przyprawić, dokładnie wyrobić. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką i wyłożyć słoniną pokrojoną w cienkie plastry. Następnie włożyć przygotowaną masę, wyrównać powierzchnię i ułożyć paseczki słoniny. Piec w temperaturze 180°C około godziny. Pasztet jest gotowy, gdy na powierzchni przestaje kipieć tłuszcz, a masa odstaje od formy. Odstawić do wystudzenia w formie.



Pasztet z wątróbek drobiowych

Składniki:

- 50 dag wątróbek z drobiu
- 3 średnie cebule
- 4 łyżki gęstego smalcu lub masła
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Cebulę bardzo drobno posiekać, dusić na małym ogniu na 2 łyżkach tłuszczu około 25 minut, często mieszać, osączyć. Na patelni rozpuścić pozostały tłuszcz, dodać odsączony tłuszcz z cebuli, zwiększyć ogień i krótko obsmażyć oprószone tymiankiem wątróbki (ok. 7 minut), tak aby w środku pozostały różowe. Jeszcze ciepłe wątróbki wraz z cebulą zmielić dwukrotnie w maszynce z sitkiem o małych oczkach (lub zmiksować), doprawić solą i pieprzem do smaku. Masę przełożyć do kamionkowego naczynia, wyrównać powierzchnię, przykryć i wstawić na 3–5 godzin do lodówki. Podawać na zimno z konfiturą z borówek.



Podpłomyki

Składniki:

- 4 szklanki mąki razowej
- 3 szklanki maślanki lub kefiru
- 1 łyżeczka sody

Sposób przyrządzania:

Mąkę przesiać, następnie wymieszać razem z kefirem. Dodać sodę i wyrabiać na jednolitą gęstą masę. Z masy wydzielać porcje na kółka o średnicy 10 cm, nacinać na krzyż (wtedy łatwiej podzielić upieczony podpłomyk). Kółka piec 40–45 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. przed wyjęciem z pieca sprawdzić wykałaczką, czy ciasto jest gotowe – kiedy wyjęta wykałaczką będzie sucha, to znak, że podpłomyki są upieczone.



Pory zapiekane w cieście

Składniki:

- 75 dag porów
- 2 jajka
- 8 dag mąki
- 6 łyżek śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- olej do smażenia
- sól

Sposób przyrządzania:

Dokładnie umyć pory, odciąć zielone części, tak aby zostało około 12 cm i gotować w posolonej wodzie około 5 minut. Odcedzić i ostudzić. Zrobić ciasto gęstsze niż naleśnikowe: jajka roztrzepać, naprzemiennie dodawać mąkę i śmietanę. Na samym końcu dodać proszek do pieczenia i sól. Pory naciąć wzdłuż i rozłożyć, maczać całe w cieście i smażyć na tłuszczu.





Rogaliki ziemniaczane

Składniki:

- 12 dag masła
- 12 dag mąki
- 25 dag ugotowanych ziemniaków
- 5 plasterków boczku wędzonego
- 30 dag szpinaku
- 1 jajko
- 1 żółtko
- sól
- przyprawa warzywna w ziarenkach

Sposób przyrządzania:

Masło, mąkę, żółtko i ziemniaki wymieszać i zagnieść z nich ciasto. Doprawić solą. Pozostawić w chłodnym miejscu na noc. Następnego dnia ciasto cienko rozwałkować i pokroić w trójkąty. Na każdy kawałek położyć pokrojony w cienkie paseczki boczek lub liście szpinaku posypane odrobiną przyprawą warzywną. Ciasto zawinąć tak, by utworzył się rogalik. Gotowe rogaliki posmarować dokładnie roztrzepanym jajkiem i piec, aż uzyskają złocistą barwę. Podawać na gorąco.



Rulony z szynką i serem

Składniki:

- 15 dag szynki
- 15 dag sera szwajcarskiego
- 25 g oleju
- 1 pomidor
- kilka listków sałaty
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Ser i szynkę pokroić w duże, cienkie plasterki. Plasterki szynki i sera zwinąć w rulon i spiąć wykałaczką. Smażyć do 1 minuty na gorącym tłuszczu. Podawać na gorąco na listkach sałaty.



Smażony ser żółty

Składniki:

- 40 dag żółtego sera
- 1 jajko
- olej do smażenia
- bułka tarta
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Ser pokroić w plasterki grubości około 6 mm. Roztrzepać jajko, doprawić solą i pieprzem do smaku. Maczać plastry sera w jajku i panierować w bułce tartej. Czynność tę należy powtórzyć. Smażyć na gorącym oleju, aż panierka się zarumieni. Podawać z bułką.



Szparagi zapiekane

Składniki:

- 2 łyżeczki oliwy
- 1 cebula
- ½ łyżeczki soli
- 50 dag szparagów
- 4 jajka
- 1 szklanka startego sera szwajcarskiego

Sposób przyrządzania:

Cebulę posiekać. Ze szparagów obciąć końce i pokroić na małe kawałki. Rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i szparagi, posolic, smażyć 6 minut. Zalać szparagi jajkami i trzymać je na ogniu do momentu, aż jajka się zetną, ale wciąż będą płynne na wierzchu. Posypać jajka startym serem. Wstać do nagrzanego piekarnika i piec do momentu, aż ser się rozpuści i lekko przyrumieni (około 4 minuty).



Szprot wędzony zapiekany na białym pieczywie

Składniki:

- ½ bułki kanapkowej
- 5 dag masła
- 25 dag szprotów wędzonych
- 20 dag sosu pomidorowego
- 4 dag tartego sera żółtego

Sposób przyrządzania:

Bułkę pokroić na kromki, posmarować masłem z obu stron. Szprotki oczyścić, poukładać je na przygotowanych kromkach i posmarować sosem pomidorowym. kanapki posypać serem. Zapiekać w gorącym piekarniku około 10 minut. Podawać na ciepło.



Śledzie z cebulą

Składniki:

- 50 dag śledzia solonego
- 6 cebul
- 2 liście laurowe
- 1 pomidor
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka cukru
- 3 łyżki oleju
- sok z cytryny, sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Cebulę pokroić w plasterki. Wrzucić do rondla razem z liśćmi laurowymi i zieleń angielskim. Dodać cukier oraz szczyptę pieprzu i soli. Zalać olejem i dusić pod przykryciem. Gdy cebula zmięknie, dodać koncentrat pomidorowy i pokrojony w kostkę pomidor. Dusić tak długo, aż pomidor się rozpadnie. Często mieszać. Następnie zdjąć rondel z ognia i zawartość lekko wystudzić. Śledzie pokroić w wąskie paski, skropić odrobiną soku z cytryny i zawi-

jać w ruloniki. Przytrzymywać wykałaczkami, by się nie rozleciały. Ułożyć wszystkie śledzie na półmisku i zalać je sosem cebulowo-pomidorowym.



Śledź na czerwono

Składniki:

- 50 dag filetu ze śledzia
- 30 dag buraków
- 15 dag cebuli
- sok z ½ cytryny
- majonez (wg uznania)
- pieprz kolorowy

Sposób przyrządzania:

Śledzie polać sokiem z cytryny i odłożyć na 5 minut. Następnie zalać je wodą i zostawić na godzinę. Potem pokroić je w cienkie paski. Cebulę pokroić w kostkę. Buraki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W głębokiej salaterce układać składniki warstwowo: śledzie, cebula, majonez posypyany pieprzem, buraki. Czynność powtarzać. Przed podaniem schładzać w lodówce około 1 godzinę.



Tosty rybne

Składniki:

- 2 bułki
- 30 dag filetu ze śledzia
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 jabłko
- 2 łyżki masła
- 1 pomidor
- sok z ½ cytryny, sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Tuńczyka wymieszać z masłem na gładką masę, doprawić solą i pieprzem. Śledzia pokroić na małe kawałki i pokropić sokiem z cytryny. Jabłko pokroić w plasterki, skropić odrobiną soku. Bułkę pokroić w dużą kostkę i podpiec na patelni na złoty kolor. Na połowę grzanek nałożyć pastę tuńczykową i przykryć plasterkiem pomidora, na drugą połowę kłaść plasterki jabłka i kawałki śledzia.

ZUPY



W Polsce tradycja przyrządzania zup istnieje od wielu wieków. Podczas gdy wiele innych krajów nigdy nie przywiązywało wagi do tego jakże specyficznego posiłku, dla Polaków zupa zawsze stanowiła bardzo ważne danie, przygotowywane zarówno jako część obiadu, jak również jako pożywne śniadanie. Nikt nie zaprzeczy, że tradycja ta, tworzona i podtrzymywana przez naszych przodków, wciąż się utrzymuje, mimo że obecnie tak popularne staje się przejmowanie kuchennych zwyczajów z zagranicy. Polskie zupy są doceniane zarówno przez naszych rodaków, jak i odwiedzających nasz kraj turystów, którzy zachwycają się bogactwem smaków, jakie zawrzeć można w tak – na pierwszy rzut oka – prostym daniu.

Tradycyjnie przyrządzane polskie zupy to dania przede wszystkim z warzyw, a także mięsa, najczęściej drobiowego. Zwykle dzieli się je na czyste, zagęszczane, zupy kremy, a także szczególnie popularne latem chłodniki i zupy owocowe. Na stołach rodzin polskich królują przede wszystkim zupy czyste, sporządzane na bulionach mięsnych i warzywnych, jak na przykład rosół,

barszcz czy jarzynowa, a także te zagęszczane zasmażką ze słoniny, mąką, jogurtem lub śmietaną. Współczesne tendencje wciąż zachowują te staropolskie przepisy, urozmaicając je jednak, eksperymentując z nowymi smakami i nowymi sposobami prezentacji. Dzięki temu pojawiła się na polskich stołach zupa krem, której składniki rozgotowuje się na miękko lub miksuje. Także w kwestii dodatków do zup wybór stał się o wiele większy. Tradycyjne przepisy na makarony czy kluski zostały urozmaicone, dzięki czemu możemy teraz cieszyć się ogromnym wyborem dodatków bazujących na starych, sprawdzonych przepisach, które przeniknęły obecnie nawet do najbardziej wykwintnych restauracji.

Przedstawione tutaj przepisy to zbiór zarówno staropolskich recept, jak i tych nowych, powstałych dzięki rozszerzającemu się wciąż asortymentowi warzyw i mięs na polskim rynku. I tak jak w przypadku wielu innych dań, podstawą ich przyrządzania jest przede wszystkim własny gust i odrobina inwencji. Każdy może nadać zupie zupełnie inny smak, stosując różnorakie przyprawy, dodając warzywa i eksperymentując z proporcjami.

 ZUPY CZYSTE 

Barszcz tradycyjny

Składniki:

- 1½ l wody
- 50 dag buraków
- 1 mała cebula
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- koncentrat buraczany
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Buraki obrać i pokroić w kostkę. Zalać wodą, dodać świeżą cebulę, listki laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz i zagotować. Gotować 20 minut, dodać koncentrat buraczany i gotować jeszcze 10 minut.



Rosół z kury

Składniki:

- 1½ l wody
- 2 piersi kurczaka
- 1 seler
- 2 marchwie
- 2 korzenie pietruszki
- 1 cebula
- 2 kulki ziela angielskiego
- 2 listki laurowe
- natka pietruszki
- liście selera
- kostka rosółowa
- warzywa, sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Piers kurczaka wrzucić do garnka wypełnionego wodą i postawić na ogniu. Cebulę mocno przypa-

lić nad gazem i dorzucić do wody z kurczakiem. Do tego dodać również przecięty na pół seler, obrane marchwie i pietruszkę (część marchwi można pokroić w plasterki), ziele angielskie, listki laurowe i kostkę rosółową. Natkę pietruszki i liście selera związać razem i także dodać do garnka, by oddały swój smak. Doprawić warzywa, solą i pieprzem. Gotować tak długo, aż rosół uzyska pożądaną przez nas intensywność smaku.



Zupa pomidorowa

Składniki:

- 1 l wody
- 40 dag pomidorów
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 cebula
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 3 skrzydełka kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 2 ziarna ziela angielskiego
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- bazylia

Sposób przyrządzania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Skrzydełka umyć, wszystko gotować w osolonej wodzie 1 godzinę. Następnie wyjąć warzywa i mięso. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do wywaru. Cebulę obrać, wrzucić w całości do zupy, dodać ziarna ziela angielskiego, gotować 20 minut. Po tym czasie wyjąć cebulę, przyparzyć, dodać obrany i zmiążdżony czosnek. Dodać koncentrat i gotować jeszcze 5 minut.



Zupa szparagowa z kurczakiem

Składniki:

- 3 szklanki bulionu drobiowego
- 250 ml wytrawnego białego wina
- 2 piersi kurczaka
- 8 zielonych szparagów
- 3 łyżki posiekanej dymki
- ½ łyżeczki suszonego majeranku
- ¼ szklanki startego sera żółtego
- garść zielonego groszku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Zagotować bulion z winem, dodać kurczaka, szparagi i groszek. Zmniejszyć ogień i gotować 3 minuty, aż mięso i warzywa będą prawie miękkie. Dodać dymkę i majeranek. Wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Po rozlaniu zupy na talerze posypać odrobiną sera.



Zupa z dorsza i pora

Składniki:

- 600 ml wody
- 1 dorsz
- 3 pory
- 3 łydygi selera naciowego
- 1 koper włoski
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka soku z cytryny
- koperek
- papryka ostra
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Dorsza umyć i zrobić z niego filety. Kręgosłup i głowę ugotować w osolonej wodzie razem z umyętymi liśćmi pora. Filety pozbawić skóry, pokroić w kostkę, przyprawić solą oraz pieprzem i polać sokiem z cytryny. W garnku stopić masło z oliwą i podsmażyć rybę, delikatnie mieszając. Białe części pora, seler i koper włoski umyć i pokroić na małe części. Rybę wyjąć z garnka, dodać warzywa i smażyć 3–4 minuty, a następnie zalać odciedzo-nym bulionem rybnym. Gotować 10 minut, przyprawić. Zupę rozlać do misek, do każdej włożyć kilka kawałków ryby, udekorować koperkiem.



Zupa z mięsem mielonym

Składniki:

- 60 dag mięsa mielonego
- 2 cebule
- 1 l bulionu
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka fasolki czerwonej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- majeranek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Cebulę i mięso przysmażyć. Do bulionu dodać przesmażone mięso, czosnek, koncentrat pomidorowy i warzywa z puszki. Gotować 35 minut. Przyprawić.



ZUPY ZAGĘSZCZANE

Barszcz biały

Składniki:

- 1 l wody
- 200 ml soku z kiszonej kapusty (ewentualnie użyć gotowego zakwasu w butelce)
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 8 cienkich surowych białych kiełbasek
- 8 jajek przepiórczych
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz
- majeranek

Sposób przyrządzania:

Marchew i pietruszkę obrać, umyć, a następnie gotować w wodzie z białą kiełbasą, liśćmi laurowymi i zielem angielskim 20 minut. Wyjąć warzywa, przyprawy i kiełbasę, wlać sok z kiszonej kapusty, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Każdą kiełbasę pokroić na 4 części i dodać do zupy. Śmietanę wymieszać z niewielką ilością zupy i wlać do garnka. Czosnek obrać, umyć, zmiażdżyć i dodać do zupy. Jajka ugotować na twardo (ok. 3 minuty), obrać, podawać do zupy.

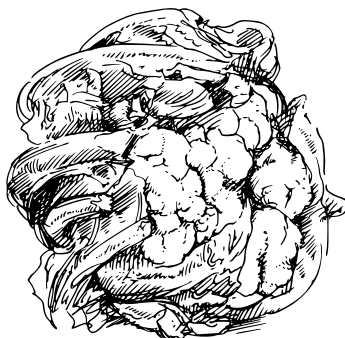
Zupa czosnkowa w chlebie

Składniki:

- 1 l wody
- 1 cebula
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- 6 ząbków czosnku
- 1 kostka bulionu wołowego
- 1 mały okrągły bochenek chleba
- natka pietruszki
- wegeta
- sól

Sposób przyrządzania:

Odkroić wierzch chleba i wybrać miąższ. Cebulę i posiekany czosnek zeszklić na oleju. Wlać wodę, a gdy zacznie wrzeć, dodać kostkę bulionową, sól i wegetę. Dodać kilka łyżek miąższu chleba, wbić jajka i od razu zmiksować, żeby jajka się nie ścięły. Zupę podawać w chlebie, obficie posypaną natką.





Zupa fasolowa

Składniki:

- 2 l wody
- 40 dag pomidorów
- 30 dag fasoli jaś
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 2 ziemniaki
- 4 kiełbaski wędzone
- 1 kość wędzona
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka oleju
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- liście pora
- sól, pieprz
- majeranek
- tymianek
- papryka słodka i ostra

Sposób przyrządzania:

Fasolę namoczyć na noc. Marchew, pietruszkę i seler obrać, umyć z liśćmi pora. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować fasolę w osolonej wodzie z kością i umyтыми warzywami 40 minut. Po 20 minutach wrzucić 2 listki laurowe i ziarna ziela angielskiego. Przyprawić i dodać koncentrat pomidorowy wymieszany ze śmietaną. Kiełbasę pokroić w kostkę, cebulę i czosnek obrać, umyć i również pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć kiełbasę, następnie dodać cebulę i czosnek, smażyć do zrumienienia. Następnie posypać mąką, zasmażyć, zawartość patelni dodać do zupy i wymieszać. Gotować jeszcze 20 minut.

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 1½ l wody
- 10 dag fasolki szparagowej
- 10 dag zielonego groszku
- 1 kalafior
- 1 brokuł
- 2 skrzydła indycze
- 2 marchwie
- 2 ziemniaki
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 1 por (jasna część)
- 1 żółtko
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz
- papryka słodka
- gałka muskatołowa

Sposób przyrządzania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Skrzydełka umyć, następnie wszystko gotować w osolonej wodzie 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa i mięso. Kalafior i brokuł umyć i podzielić na różyczki. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę, a następnie dodać do wywaru. Oczyszczyć fasolkę szparagową, przekroić na pół, groszek wyłuskać, dodać do wywaru, całość przyprawić i gotować 20 minut. Na patelni roztopić masło. Por umyć, pokroić w krążki, zrumienić na maśle, posypać mąką i lekko zasmażyć. Dodać do zupy, mieszając. Następnie pokroić w kostkę marchew, dodać do zupy i zdjąć garnek z ognia. Żółtko wymieszać ze śmietaną, dodać do zupy, cały czas mieszając, nie zagotować.



Zupa ogórkowa

Składniki:

- 1 l wody
- 5 ogórków kiszonych
- 3 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 2 ziemniaki
- 3 żeberka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- koperek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Pietruszkę i seler obrać i umyć. Żeberka umyć. Wszystko gotować w osolonej wodzie 1 godzinę. Następnie wyjąć warzywa i mięso. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce razem z ogórkami. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i dodać do wywaru. Do tego wrzucić dwa ziarna ziela angielskiego i dwa liście laurowe, gotować jeszcze 20 minut. Przyprawić, dodać obrany i zmiądzony czosnek, wymieszać śmietaną z niewielką ilością gorącej zupy i wlać do garnka, mieszając. Posypać umytym i posiekanym koperkiem.



Zupa z groszkiem i makaronem

Składniki:

- 1 l wody
- 30 ml śmietany
- 40 dag zielonego groszku (może być mrożony)
- 20 dag makaronu pernoziarnistego (małe kokardki)
- 5 skrzydełek kurczaka
- pęczek koperku
- liście pora i selera
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzania:

Skrzydełka, liście pora i selera umyć, gotować w osolonej wodzie 20 minut. Następnie liście wyrzucić, do zupy dodać groszek, wlać śmietaną, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Gotować jeszcze 15 minut. Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, przelać zimną wodą. Do talerzy nakładać makaron, zalać zupą, włożyć po jednym skrzydełku, posypać umytym i posiekanym koperkiem.

ZUPY KREMY

Zupa krem ze szczawiu

Składniki:

- 800 ml wody
- 20 dag szczawiu
- 3 ziemniaki
- 4 jajka przepiórcze
- 2 kromki ciemnego pieczywa
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka śmietany
- kiełki lucerny
- gałka muskatowa, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Szczaw przebrać i umyć. Ziemniaki i czosnek obrać, umyć i pokroić w kostkę, a następnie dodać do osolonej wody i gotować 30 minut. Wszystko zmiksować, przyprawić, dodać śmietanę. Gotować jeszcze 4 minuty i wymieszać. Chleb opiec na patelni i przekroić po przekątnej na pół. Jajka wbijać na patelnię, przyprawiać, smażyć do ścięcia się białka. Zupę wlać do talerzy, do każdego włożyć kromkę chleba, jajko i udekorować kiełkami.

Zupa krem ze szparagów

Składniki:

- 70 dag szparagów
- 1 l bulionu drobiowego
- 1 szklanka śmietany
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka mąki
- 1 łyżka mleka, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Szparagi ugotować i po lekkim ostygnięciu zmiksować. Dodać je do bulionu. Mleko zmieszać z mąką, wlać do bulionu ze szparagami. Gotować około 10 minut. Żółtko ubić lekko ze śmietaną. Zupę zdjąć z ognia i połączyć ze śmietaną. Doprawić solą i pieprzem.

Zupa krem z grzybów

Składniki:

- 1¼ l czystego rosółu
- 1 cebula
- 50 dag ulubionych grzybów
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki mleka
- 1 szklanka śmietany
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Grzyby i cebulę drobno pokroić i zmiksować. W rondelku rozpuścić masło i wyłożyć na nie masę grzybowo-cebulową. Dusić 7–10 minut, mieszając. Następnie przełożyć do garnka z rosółem i gotować 3 minuty. Mąkę wymieszać z mlekiem i dodać do garnka z rosółem i grzybami. Zagotować i zostawić na ogniu na około 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Śmietanę lekko ubić i dodać do zdjętej już z ognia zupy.



Zupa krem z pieczonych pomidorów

Składniki:

- 3 kromki pieczywa tostowego
- 6 dag startego sera żółtego
- 6 dużych pomidorów
- 1 cały czosnek
- 2 łyżki masła
- natka pietruszki
- bazylia
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Pomidory umyć, piec 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C razem z całym nieobranym czosnkiem. Następnie pomidory przełożyć do garnka, czosnek wycisnąć z łupinek i dodać do pomidorów. Dodać 2 łyżki masła, 2 dag sera, sól, pieprz oraz bazylię i całość zmiksować. Chleb tostowy grillować na specjalnej patelni do lekkiego zrumienienia z obydwu stron. Następnie pokroić kromki w trójkąty. Podawać do zupy, udekorować umytą, posiekaną natką pietruszki i resztą sera.



Zupa krem z selera

Składniki:

- 600 ml wody
- 3 dag sera żółtego
- 2 korzenie selera
- 2 duże korzenie pietruszki
- 1 garść orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy
- natka pietruszki
- sól, pieprz, gałka muskatowa

Sposób przyrządzania:

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę, przyprowadzić, połączyć oliwą i piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Wodę zagotować, dodać do niej gorące warzywa, przyprowadzić, dodać starty ser, zmiksować. Zupę rozlać do misek, do każdej dodać pokruszone orzechy i umytą, posiekaną natkę pietruszki.



Zupa krem z szynki

Składniki:

- 15 dag wędzonego boczku
- 5 dag mąki
- ½ l i 125 ml mleka
- 20 dag szynki
- ½ l rosółu wołowego
- 150 ml śmietany
- pęczek szczypiorku
- papryka słodka
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Boczek pokroić w kostkę i wytopić. Wsypać mąkę i podsmażyć na małym ogniu, aż skwarki i mąka zrumienią się na jasnożółty kolor. Dolać ½ l mleka i zagotować. Pozostałe mleko (125 ml) zmiksować z szynką, połączyć z rosółem, dodać do zupy i zagotować. Dodać śmietanę i przyprawić. Posypać szczypiorkiem.

CHŁODNIKI

Chłodnik buraczany

Składniki:

- 1 l kwaśnego mleka
- 1 szklanka śmietany
- 5 buraków
- 2 ogórki
- 2 jajka
- pęczek szczypiorku
- pęczek koperku
- pieprz, cukier

Sposób przyrządzania:

Buraki umyć dokładnie i ugotować. Gdy wystygną, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ugotować również jajka i zostawić do wystygnięcia. Ogórki obrać ze skórki i także zetrzeć na tarce. Mleko wymieszać ze śmietaną i dokładnie roztrzepać. Dodać buraki i ogórek. Doprawić pieprzem i szczyptą cukru. Szczypiorek i koperek posiekać drobno i wrzucić do zupy. Jajka pokroić w ćwiartki i ułożyć na każdym talerzu przed naleniem chłodnika.

Sposób przyrządzania:

Ogórki obrać i zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami. Odsączyć. Do kefiru dodać śmietanę, szczyptę soli, pieprzu i odrobinę cukru. Ubić lekko trzepaczką. Dodać ogórki i wymieszać. Koperek i szczypiorek drobno posiekać i również dodać do zupy. Odstawić do lodówki na około 2 godziny.

Chłodnik staropolski

Składniki:

- 1½ l wody
- 1 szklanka kefiru naturalnego
- 5 dag mąki
- 1 ząbek czosnku
- 2 jajka
- chleb razowy
- koperek
- szczypiorek
- cukier

Sposób przyrządzania:

Zagotować wodę i dodać do niej mąkę. Z chleba odkroić skórkę i pokroić ją bardzo drobno. Również wrzucić do gotującej się wody. Wymieszać i odstawić na 2 dni. Później przecedzić i zagotować jeszcze raz. Ostudzić, wlać kefir i ubijać. Ząbek czosnku posiekać drobno i zgnieść. Wrzucić do zupy i dokładnie wymieszać. Doprawić odrobiną cukru. Jajka ugotować, pokroić na ćwiartki. Koperek i szczypiorek posiekać. Jajka, koperek i szczypiorek ułożyć na talerzu, zalać zupą.

Chłodnik ogórkowy

Składniki:

- 2 ogórki
- 1 l kefiru naturalnego
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki szczypiorku
- koperek
- cukier, sól, pieprz



Chłodnik wiosenny

Składniki:

- ½ l kefiru naturalnego
- 1 ogórek
- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 jajka
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 papryka zielona
- szczypiorek
- koperek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Ogórek obrać ze skórki. Utrzeć na tarce z dużymi oczkami razem z rzodkiewką. Odsączyć. Paprykę pokroić w drobną kostkę. Jajka ugotować. Gdy ostygną, pokroić w kostkę. Ogórki i rzodkiewkę wymieszać z kefirem. Doprawić solą i pieprzem. Jajka wrzucić na talerz, zalać je kefirem z ogórkiem i rzodkiewką. Na to wysypać kolorową paprykę oraz posiekany szczypiorek i koperek.



Chłodnik z botwiny

Składniki:

- 1 l kefiru naturalnego
- 1 szklanka śmietany
- 1 ogórek
- 2 jajka
- 1 cytryna
- pęczek botwinki
- koperek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Botwinkę posiekać i wrzucić do gorącej wody. Dodać sok z połowy cytryny. Gotować tak długo, aż botwina będzie miękka. Ostudzić. Kefir wymieszać ze śmietaną i lekko ubić. Dodać pieprz, sól i posiekany koperek. Ogórek obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do kefiru ze śmietaną. Wymieszać to z zimną już botwinką. Można ewentualnie jeszcze doprawić do smaku. Podawać z ugotowanymi, pokrojonymi w kostkę jajkami.



Chłodnik z pomidorów

Składniki:

- 1½ l wody
- 1 kg pomidorów
- 1 cebula
- ½ łyżeczki cukru
- 1 szklanka śmietany
- bazylii suszona
- oregano
- kilka listków świeżej bazylii

Sposób przyrządzania:

Do garnka wlać wodę. Zagotować i zostawić do wystygnięcia. Pomidory obrać ze skórki, pokroić drobno i przetrzeć na gładką masę. Wlać ją do zimnej już wody. Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki. Dodać do wody z pomidorami. Do środka wlać także śmietanę i dodać cukier. Po kwadransie wyjąć cebulę i wsypać do zupy szczyptę bazylii i oregano. Podając, wierzch zupy udekorować listkami świeżej bazylii.

ZUPY OWOCOWE



Zupa jabłkowa

Składniki:

- 1 kg jabłek
- 7 łyżek cukru
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka śmietany
- ½ laski wanilii
- 1 łyżka dużych malin

Sposób przyrządzania:

Jabłka umyć i pokroić w kostkę. Zalać wrzątkiem i dorzucić wanilię. Zagotować, dodać cukier, po czym odstawić z ognia. Gdy ostygnie, zmiksować z mlekiem i śmietaną. Przed podaniem ozdobić kilkoma malinami.



Zupa porzeczkowa

Składniki:

- 350 ml wody
- 50 ml śmietany
- 50 dag czerwonych porzeczek
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki płatków migdałowych
- kwiaty fiołków
- cynamon

Sposób przyrządzania:

Porzeczki umyć i pozbawić zielonych gałązek. Kilka owoców odłożyć do dekoracji, resztę gotować w wodzie 15 minut. Zmiksować, śmietanę dokładnie wymieszać z mąką, dodać do zupy razem z miodem i cynamonem, a następnie gotować jeszcze około 4 minuty, mieszając. Na suchej patelni uprażyć płatki migdałów. Zupę rozlać do talerzy, udekorować kwiatami oraz odłożonymi porzeczkami i posypać płatkami migdałów.



Zupa truskawkowa

Składniki:

- 1 szklanka truskawek
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka śmietany
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 cytryna
- świeża mięta

Sposób przyrządzania:

Mleko zagotować i ostudzić. Odłożyć kilka truskawek do przybrania, resztę pokroić na kawałki i zmiksować z mlekiem, śmietaną i cukrem na jednolitą masę. Po rozlaniu na talerze przybrać odłożonymi wcześniej truskawkami, listkami mięty oraz pokrojoną w plasterki cytrynę.



Zupa wiśniowa

Składniki:

- 2 szklanki wiśni
- ½ szklanki świeżego soku z wiśni i czereśni
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki mleka
- 1 łyżeczka budyniu waniliowego
- 2 goździki
- cukier (według uznania)

Sposób przyrządzania:

Wiśnie zalać wodą, dodać goździki i gotować 5 minut. Następnie wiśnie odcedzić, przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać sok z wiśni i czereśni, cukier do smaku. Wszystko zagotować. Do mleka dodać budyn, dokładnie wymieszać i wlać do owoców. Gotować 3 minuty, po czym odstawić z ognia. Gdy wszystko ostygnie, śmietanę bardzo lekko ubić i wymieszać z owocami z mlekiem. Można podawać z makaronem lub suchymi słodkimi ciasteczkami.



Zupa z jagód

Składniki:

- 1 szklanka jeżyn
- 1 szklanka borówek
- 3 szklanki mleka
- 5 łyżek cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 laska cynamonu

Sposób przyrządzania:

Mleko zagotować i wsypać umyte jeżyny i borówki. Dodać także przeciętą na pół laskę cynamonu i cukier. Jeszcze raz zagotować. W kilku łyżkach wody rozmieszać mąkę i wlać do gotującego się mleka z owocami. Mieszać 2 minuty, po czym zdjąć z ognia i ostudzić. Gdy wystygnie, wyjąć cynamon i wszystko zmiksować. Wstawić do lodówki. Można podawać z groszkiem ptysowym.



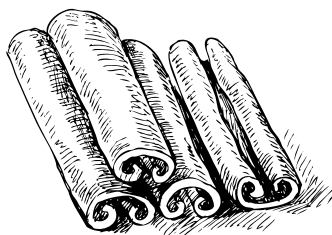
Zupa z suszu

Składniki:

- 2 szklanki mieszanki suszonych owoców (śliwek, jabłek, rodzynek, gruszek)
- 4 łyżki cukru
- 2½ l wody
- laska cynamonu
- skórka z 1 pomarańczy
- pieprz kolorowy

Sposób przyrządzania:

Suszone owoce wrzucić do wody i zagotować. Do wrzątku dodać cukier, skórkę pomarańczową, laskę cynamonu i cukier. Gotować 15 minut, po czym odstawić z ognia. Dodać szczyptę pieprzu. Podawać na gorąco lub na zimno. Można zabielić śmietanką.



DODATKI DO ZUP



Babka jaglana

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 1½ szklanki mleka
- ½ łyżki masła
- 1 łyżka cukru pudru
- 5 dag słoniny
- sól
- majeranek

Sposób przyrządzania:

Zagotować wodę z mlekiem i cukrem pudrem, dodać szczyptę soli. Do gotującej się mieszanki wsypać kaszę i gotować pod przykryciem. Gdy kasza wchłonie cały płyn, odstawić z ognia. Słoninę pokroić w bardzo cienkie plasterki, wyłożyć nimi żaroodporną formę. Na słoninę rozłożyć kaszę, na wierzch również położyć płatki słoniny. Piec w piekarniku, aż nabierze złocistego koloru. Podawać do barszczu.



Domowy makaron

Składniki:

- 10 dag mąki grysikowej
- 1 jajko + 1 żółtko
- 1 łyżeczka masła lub smalcu
- szczypta soli

Sposób przyrządzania:

Wszystkie składniki połączyć i wyrobić zwarte ciasto. Rozwałkować je na odpowiadającą nam grubość (najlepiej dość cienko) i pokroić w wąskie paseczki. By ciasto nie kleiło się do noża, należy poczekać, aż odrobinę przeschnie. Następnie dodać do gotującego się rosółu lub innej zupy i gotować około 4 minut. Jeżeli chcemy przygotować go osobno, można go ugotować w czystej wodzie i odcedzić. Należy pamiętać, by w takim wypadku trzymać go w gotującej się wodzie odrobinę krócej.



Groszek ptysiowy

Składniki:

- ¼ szklanki wody
- 1 szklanka mąki grysikowej
- 1 jajko
- 1 żółtko
- masło

Sposób przyrządzania:

Niewielki kawałek masła rozpuścić, następnie połączyć z wodą i zagotować. Do gotującego się roztworu ostrożnie partiami dosypywać mąkę, aż ciasto stanie się gęste i nie będzie się zbyt łatwo kleić. Zdjąć z ognia i ostudzić. Gdy będzie już chłodne, wbić jajko, dodać żółtko i doprawić solą. Ubijać 15 minut. Następnie formować małe kuleczki i piec na złocisty kolor ma wysmarowanej tłuszczem blasze.



Grzanki chlebowe

Składniki:

- 20 dag chleba
- 2 łyżki masła

Sposób przyrządzania:

Chleb pokroić w drobną kostkę, masło rozpuścić i obtoczyć w nim kostki. Tak przygotowany chleb piec w piekarniku na złoto. Dla urozmaicenia smaku przed upieczeniem chleb można posypać odrobiną słodkiej papryki, oregano lub bazylii.



Kluseczki do zupy rybnej

Składniki:

- 1 dorsz
- 2 jajka
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 1 szklanka bułki tartej
- natka pietruszki
- sól
- pieprz kolorowy

Sposób przyrządzania:

Cebulę posiekać bardzo drobno i przysmażyć na maśle. Dorsza ugotować, oczyścić i zemieć w maszynce. Dodać jajka, cebulę, posiekaną natkę pietruszki i bułkę tartą. Doprawić solą i pieprzem i wymieszać. Z masy formować małe kulki i wrzucać do gotującej się zupy rybnej.



Kluski z bułki tartej

Składniki:

- 1 bagietka
- 1 łyżka masła
- 1 jajko
- 1 szklanka bułki tartej
- pęczek szczypiorku
- sól

Sposób przyrządzania:

Bagietkę nasączyć wodą i dobrze odcisnąć. Masło utrzeć na gładko i dodać do niego rozkruszoną bułkę. Do tego dorzucić jajko, posiekany drobno szczypiorek i szczyptę soli. Wymieszać i dodać bułkę tartą. Otrzymana masa powinna być dość gęsta, tak by dało się z niej formować małe kulki. Gotować około 3 minut.



Lane ciasto

Składniki:

- 3 dag mąki
- 1 jajko
- sól

Sposób przyrządzania:

Jajko roztrzepać w niewielkiej miseczce. Później dodawać niewielkie ilości mąki i szczyptę soli. Można również dosypać kilka ziarenek cukru. Wszystko wymieszać dokładnie, aby uzyskać idealnie jednolitą masę. Gotowe ciasto bardzo ostrożnie, cienkim strumykiem, pomagając sobie łyżką lub widelcem, wlewać do gotującej się zupy.



Pulpety cielece

Składniki:

- 15 dag wątróbki cielecej
- 3 dag masła
- ½ szklanki bułki tartej
- 2 dag maki
- 1 jajko
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Wątróbkę oczyścić z błony, zemleć. Dodać do niej jajko, masło, bułkę tartą i posiekaną pietruszkę. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Z masy formować niewielkie kulki i gotować w wodzie z solą.



Uška grzybowe

Składniki:

- 15 dag mąki grysikowej
- 1 jajko
- 25 dag ulubionych grzybów
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka bułki tartej
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Makę połączyć z jajkiem i szczyptą soli. Wyrobić ciasto, rozwałkować i pokroić w małe kwadraty. Grzyby pokroić w małe plasterki i zesmażyć na maśle, aż będą półtwarde. Doprawić pieprzem i solą. Cebulę posiekać i zrumienić na maśle, po czym połączyć z grzybami. Dusić razem około 15 minut, następnie dodać trochę bułki tartej. Tak przygotowane nadzienie ostudzić i nakładać na kwadraciki z ciasta. Zwijać, tworząc małe pierożki, i gotować w osolonej wodzie.



Ziemniaczki do zup czystych

Składniki:

- 6 ziemniaków
- ¾ l rosółu
- majeranek
- bazylią
- pieprz

Sposób przyrządzania:

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Gotować do miękkości w rosole doprawionym majerankiem i bazylią. Po odcedzeniu posypać szczyptą pieprzu.



POTRAWY Z MIĘSA



BARANINA I JAGNIĘCINA

Baranina i jagnięcina nie są zbyt popularnymi w Polsce rodzajami mięsa. Hodowla baranów i owiec nigdy nie była rozpowszechniona w naszym kraju aż tak bardzo, by potrawy z mięsa tych zwierząt się spopularyzowały. Jedynym wyjątkiem są tutaj tereny południowej Polski, okolice górskie, które słyną ze swoich oryginalnych potraw z mięsa baraniego i jagnięcego. Istotne jest to, że mięso z baranów i owiec musi być pozyskiwane z młodych sztuk. Zwierzęta stare dają mięso niesmaczne, twarde, suche i łykowane. Ma ono również bardzo specyficzny, nieprzyjemny zapach. Dlatego też tak ważne jest, by przy kupowaniu mięsa baraniego zwracać uwagę na jego jakość i wiek zwierząt, z jakich zostało ono pozyskane. Poza tym jednak mięso baranie uważane jest generalnie za mięso smaczne i wykwintne. Przyrządza się je głównie na specjalne okazje – na przyjęcia i okolicznościowe obiady.

Podczas przygotowywania baraniny należy pamiętać o tym, by wcześniej zamarynować ją w occie lub zsiadłym mleku. Dzięki temu mięso staje się bardziej soczyste i miękkie. Nabiera także doskonalszego smaku i aromatu, który odpowiada większości spożywających go osób. Z jagnięciną nie ma takiego problemu, ten rodzaj mięsa sam w sobie jest delikatny i nie potrzebuje dodatkowego „ulepszania”. Z baraniny i jagnięciny przyrządza się przede wszystkim dania pieczone, smażone i duszone. Gotowanie nie jest zbyt popularne, ale i mięsa przyrządzonego w taki sposób można się spodziewać na liście przepisów w książkach kucharskich. Najczęściej podaje się baraninę ze składnikami naturalnymi, nawiązującymi do terenów górskich, na których te zwierzęta są hodowane. Najpopularniejszym tradycyjnym dodatkiem jest śmietana, ale stosuje się także szeroką gamę świeżych i suszonych ziół.



Baranina duszona z suszonymi węgierkami

Składniki:

- 75 dag baraniny
- 12 dag suszonych śliwek
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Śliwki wydrylować, zalać zimną wodą i odstawić na 6 godzin. Baraninę pokroić w cienkie paseczki, dodać poszatowaną cebulę, przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego masłem, ustawić na niskim ruszcie w kombiwarze i dusić 5 minut w temperaturze 220°C przy średniej szybkości wentylatora. Następnie dodać przyprawy, śliwki, cukier, mąkę, dokładnie wymieszać i zalać gorącą wodą, tak aby pokryła mięso. Dusić w kombiwarze 20 minut w temperaturze 180°C przy średniej szybkości wentylatora. Danie podawać z ryżem lub kaszą gryczaną.



Baranina w winie

Składniki:

- 2 kg baraniny
- 5 ząbków czosnku
- 6 plastrów boczku
- 3 cebule
- 3 marchwie
- 1 seler

- 3 ziemniaki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 szklanki białego wytrawnego wina
- 5 łyżek oliwy
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanej mięty
- 1 łyżka posiekanego lubczyku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić. Czosnek pokroić w drobną kostkę i rozetrzeć. Wymieszać ze szczyptą soli i pieprzu. Natrzeć mięso i odłożyć na 1 godzinę. Następnie zrumienić je na oliwie i włożyć do rondla. Boczek pokroić w kostkę, wrzucić do rondla z mięsem, dodać ½ łyżki wody i dusić 1½ godziny pod przykryciem. Co jakiś czas dodać odrobinę wody. Cebulę pokroić w półplasterki, a marchew, seler i ziemniaki w słupki. Dodać koncentrat pomidorowy, wino, doprawić do smaku solą i pieprzem i dusić, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec duszenia dodać natkę pietruszki, miętę i lubczyk.



Baranina w ziołach

Składniki:

- 50 dag baraniny
- 3 dag smalcu
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki szatwii
- ½ łyżeczki rozmarynu
- ½ łyżeczki tymianku
- ½ łyżeczki estragonu
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić i pokroić w kostkę. Zrumienić na smalcu. Czosnek posiekać drobno i dorzucić do mięsa. Wszystkie zioła wymieszać, dodać szczyptę pieprzu i soli i posypać mieszaną mięso. Dodać 1 łyżkę wody i dusić pod przykryciem 15 minut.



Baranina z rusztu

Składniki:

- 80 dag baraniny
- 3 dag oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka estragonu
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić i pokroić na plastry. Każdy lekko zbić tłuczkiem, natrzeć rozgniecionym czosnkiem, solą, pieprzem. Zioła wymieszać z 1 łyżeczką oleju i posmarować nimi mięso. Smażyć na ruszcie, aż mięso będzie miękkie.



Baranina z wody

Składniki:

- 125 dag baraniny z kością
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 ziemniaki
- 2 cebule
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso opłukać, posypać z każdej strony solą, zalać wrzącą wodą i gotować, aż zmięknie. Marchew, pietruszkę, ziemniaki, seler i cebulę obrać i pokroić na 4 kawałki każde. Po 20 minutach gotowania mięsa dodać do niego warzywa, dosolić i dopieprzyć do smaku, wrzucić ziele angielskie i liść laurowy.



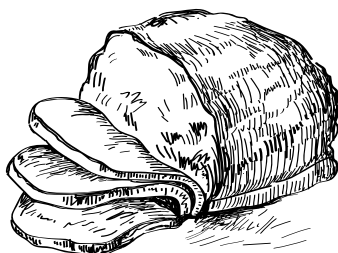
Baranina ze śmietaną

Składniki:

- 1 kg baraniny
- 10 dag masła
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- ½ szklanki mąki
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kminku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Baraninę oczyścić. Czosnek zmiażdżyć i wymieszać ze szczyptą soli. Natrzeć mięso czosnkiem i pozostawić na 30 minut. Cebulę pokroić w półplasterki, zezłocić na maśle. Następnie mięso włożyć do rondla, obsypać je cebulą, kminkiem i słodką papryką. Podlać je 4 łyżkami wody i wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 1 godzinę. Często polewać tłuszczem spod mięsa. Pieczeń pokroić w plastry. Sos spod mięsa wymieszać ze śmietaną, szczyptą soli i pieprzu. Dodać tyle mąki, by sos się zagęścił i gotować 3 minuty. Plastry mięsa polewać gorącym sosem.





Jagnięcina z warzywami

Składniki:

- 1 kg jagnięciny
- 1 cebula
- 1 marchew
- 50 dag ziemniaków
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek natki kolendry
- ½ łyżeczki soli, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso pokroić na niewielkie kawałki, doprawić solą i pieprzem. Posiekać cebulę i natkę pietruszki. Mięso ułożyć na sicie, posypać cebulą oraz natką i gotować na parze pod przykryciem 60 minut. Dodać marchew pokrojoną w plasterki i ziemniaki pokrojone w paseczki. Gotować jeszcze około 30 minut. Podawać na gorąco, posypane natką kolendry.



Kotlety baranie

Składniki:

- 4 kotlety z łopatki baraniej
- ½ szklanki wytrawnego czerwonego wina
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 4 goździki
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- sól

Sposób przyrządzania:

Do wina dodać olej, sok z cytryny, zmiażdżony czosnek, posiekaną cebulę, przyprawy. Tak przygotowaną marynatę zalać baraninę i odstawić na 6 godzin. Mięso przełożyć do żaroodpornego naczynia, ustawić na niskim ruszcie kombiwaru

i piec 20 minut w temperaturze 200°C przy średnich obrotach wentylatora. Podawać z dowolnymi dodatkami.



Kotlety jagnięce w panierce

Składniki:

- 60 dag jagnięciny
- 8 dag masła
- 1 jajko
- ½ szklanki mąki
- ½ szklanki bułki tartej
- sól, pieprz, papryka ostra

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić, pokroić w plastry i lekko zbić tłuszcikiem. Posypać solą i papryką. Panierować w mące, roztrzepanym ze szczyptą soli i pieprzu jajkiem i w bułce tartej. Smażyć na maśle na złoto.



Mielone z baraniny

Składniki:

- 50 dag baraniny
- 6 dag masła
- 2 czerstwe bułki
- 1 cebula
- 1 jajko
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ szklanki bułki tartej
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Mięso pokroić w kostkę. Obtoczyć je w pietruszce i słodkiej papryce. Zostawić na 20 minut. Bułki namoczyć, odcisnąć i rozkruszyć. Cebulę posiekać. Mięso, bułki i cebulę zemleć. Dodać jajko, szczyptę soli i pieprzu, wymieszać. Formować kulki, obtaczać w bułce tartej i piec na złoto.



Pieczeń barania

Składniki:

- 60 dag baraniny
- 1 cebula
- 1 por
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 dag masła
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Baraninę oczyścić. Czosnek zmiażdżyć i wymieszać ze szczyptą soli. Natrzeć mięso czosnkiem, posypać natką pietruszki i pozostawić na 30 minut. Cebulę pokroić w półplasterki, por w plasterki i zeszkocić na maśle. Następnie mięso włożyć do rondla, obsypać je cebulą i porem. Podlać je 4 łyżkami wody i wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 1 godzinę. Często polewać tłuszczem spod mięsa.



Pieczeń z grzybami

Składniki:

- 60 dag baraniny
- 20 dag masła
- 4 dag słoniny
- 20 dag suszonych grzybów
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka posiekanego lubczyku
- 1 cebula
- 1 por
- ½ szklanki rosółu warzywnego
- sól

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić, natrzeć solą i lubczykiem, odłożyć na 30 minut. Grzyby namoczyć w wodzie. Rozgrzać masło i zrumienić na nim baraninę. Rondel wyłożyć plasterkami słoniny, na nich położyć mięso. Posypać je pokrojoną w półplasterki

cebulą i pokrojonym w plasterki porem. Dookoła mięsa ułożyć odsączone z wody grzyby i zalać rosołem. Piec w 180°C około 50 minut. Kiedy mięso będzie już miękkie, wyjąć z piekarnika, pokroić je w plastry. Sos spod mięsa posypać odrobiną mąki, wymieszać i polać mięso.



Pieczeń z kapustą włoską

Składniki:

- 60 dag baraniny
- 50 dag kapusty włoskiej
- 4 dag masła
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki rosółu warzywnego
- 1 ząbek czosnku
- ½ papryki czerwonej
- ½ szklanki śmietany
- sól

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić, natrzeć solą i zmiażdżonym czosnkiem. Masło rozpuścić w rondlu, położyć na nim mięso. Dodać 4 łyżki wody i dusić 45 minut. Kapustę posiekać, paprykę pokroić w paski, wszystko podsmażyć na maśle około 5 minut. Miękkie mięso pokroić w plastry, przełożyć kapustą z papryką, zalać rosołem i dusić 30 minut. Śmietanę wymieszać z mąką, zalać nią mięso i wymieszać.





Potrąwka z jagnięciny

Składniki:

- 80 dag jagnięciny
- 3 dag masła
- 1 marchew
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- 2 ziemniaki
- ½ selera
- 1 żółtko
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego tymianku
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 liść laurowy
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ½ szklanki kwaśnej śmietany
- sól

Sposób przyrządzenia:

Mięso oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa umyć, obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić warzywa i mięso do rondla, dodać liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę soli i paprykę, gotować 1 godzinę. Mąkę rozprować na maśle i zezłocić. Dodać do mięsa z warzywami, następnie roztrzepać żółtko ze śmietaną i również dolać do potrawy. Gotować jeszcze 10 minut.



Potrąwka z jagnięciny z sosem koperkowym

Składniki:

- 80 dag jagnięciny
- 4 dag masła
- 3 dag mąki

- 25 dag pomidorów
- 2 jabłka
- 5 śliwek
- ½ szklanki rosółu warzywnego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól
- cukier

Sposób przyrządzenia:

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, zalać osoloną wodą, gotować pod przykryciem, aż będzie miękkie. Koperek drobno posiekać. Zimny rosół zmieszać z mąką, dodać szczyptę soli, zagotować, połączyć ze śmietaną, koperkiem, dodać masło. Do sosu dodać pokrojone w kawałki jabłka i pokrojone w ćwiartki śliwki. Zagotować, dodać szczyptę cukru, następnie włożyć mięso i gotować jeszcze 3 minuty. Podawać z pokrojonymi w plastry pomidorami.



Szaszłyk jagnięcy

Składniki:

- 120 dag jagnięciny
- 8 dag masła
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka siekanego koperku
- 1 łyżeczka siekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Mięso oczyścić i pokroić na 4 podłużne kawałki. Cebulę pokroić w plastry. Mięso zbić lekko tłuczkiem, natrzeć roztartym z solą czosnkiem, posypać pieprzem, obłożyć cebulą i pozostawić w misce pod przykryciem na 4 godziny. Po tym czasie otrząść mięso z cebuli, każdy kawałek nabić na patyk. Dodać po kilka plasterków cebuli i oprószyć mąką. Posmarować masłem i smażyć, aż wierzch się przypiecze na chrupko, a potem piec 4–5 minut w piekarniku rozgrzanym do 160°C.

DANIA Z CIEŁĘCINY

Ciełęcina uważana jest za bardzo delikatne, wykwentne mięso. Jest ona dość popularna, szczególnie kiedy przygotowuje się eleganckie dania mięsne przeznaczone dla gości lub do podania podczas wytwornego przyjęcia. Cielęcina należy do mięs czerwonych, z reguły ma kolor różowawy. Ma bardzo niewielką zawartość tłuszczu, dlatego też polecana jest szczególnie rekonwalescentom i osobom o delikatnym i wrażliwym układzie pokarmowym. Nierzadko pojawia się również jako składnik różnego rodzaju diet.

Ciełecinę bardzo często łączy się z różnorodnymi ziołami i przyprawami. Szczególnie popularne jest stosowanie bazylii, estragonu, lubczyku, majeranku, kolendry, cząbrku i czosnku. Smak cielęciny bardzo dobrze komponuje się również z aromatem natki pietruszki i szczypiorku, jeszcze bardziej eksponując delikatny zapach mięsa. Cie-

lęcinę przyrządzać można na bardzo wiele sposobów. Wyrabia się z niej pasztety, robi doskonałe w smaku pieczenie. Mięso cielęce można piec, smażyć, gotować i dusić. Jest to również doskonałe mięso do smażenia na grillu i sporządzania aromatycznych potrawek. Popularne jest również jej nadziewanie różnymi farszami, szczególnie warzywnymi, z kaszą i grzybami. Warto także pamiętać, że cielęcina sama w sobie jest mięsem dość suchym, dlatego przy jej przyrządzaniu trzeba pamiętać o dodawaniu odpowiedniej porcji tłuszczu. Przede wszystkim dotyczy to przygotowywania potraw z mielonej cielęciny. Wtedy warto zmieszać ją z innymi, bardziej tłustymi rodzajami mięs. Także przy sporządzaniu farszu do nadziewania cielęciny warto skorzystać z tego sposobu i dodawać do niego trochę innych mięs lub słoniny.



Cielęcina w marynacie

Składniki:

- 50 dag cielęciny bez kości
- 100 ml octu 10%
- ½ szklanki mleka
- 1 cebula
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 1 marchew
- 2 ziemniaki
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz
- cukier

Sposób przyrządzania:

Mięso oczyścić i zalać mlekiem. Pozostawić na 1 dobę, następnie wyjąć z mleka i umyć. Wszystkie warzywa obrać i pokroić w słupki. Zalać 1 litrem wody, dorzucić mięso, ziele angielskie, liść laurowy, szczyptę soli, pieprzu i cukru. Gotować, aż mięso będzie miękkie. Na koniec wlać ocet i odstawić na około 5 godzin. Po tym czasie wyjąć mięso, pokroić w plastry i posypać natką pietruszki. Można polać sosem koperkowym lub tatarskim.



Cielęcina z warzywami

Składniki:

- 40 dag mięsa cielęcego
- 25 dag ziemniaków
- 25 dag fasoli szparagowej
- 2 marchwie
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku

- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka śmietany
- sól, papryka słodka

Sposób przyrządzania:

Mięso pokroić na kawałki, zalać wrzątkiem, posolić, gotować około 20 minut. Warzywa prócz fasoli i cebuli umyć, obrać, pokroić w plasterki. Fasolę opłukać, odciąć końce i pokroić na pół. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w półplasterki i podsmażyć na złoto na maśle. Wszystko dorzucić do mięsa. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dolać śmietanę, koncentrat pomidorowy, dodać szczyptę papryki, soli. Wymieszać i jeszcze raz zagotować.



Flaczki

Składniki:

- 1½ kg flaczek cielęcych
- 4 dag masła
- 4 dag maki
- ½ l wywaru z flaczek
- 1 marchew
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- ½ selera
- majeranek
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Flaczki umyć, opłukać, kilkakrotnie zmieniając wodę, zalać wrzącą wodą, obgotować 5 minut i odcedzić. Warzywa opłukać, obrać, zalać 1 litrem wody i ugotować. Do wrzącego wywaru dodać flaczki, powoli ugotować je na miękko, po czym odcedzić i pokroić w drobne paski. Masło rozpuścić na patelni, dodać mąkę i zesmażyć na jasnożółto. Dodać 2 łyżki wywaru z flaczek, po czym cały płyn przelać do flaczek. Dodać sól majeranku i pieprzu. Warzywa z wywaru pokroić w kostkę i również dorzucić do flaczek. Gotować 7 minut.



Klopsy cielęce z sosem koperkowym

Składniki:

- 50 dag łopatki cielęcej
- 4 dag masła
- 1 czerstwa bułka
- 1 cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz

Sos koperkowy:

- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki śmietany
- ¼ szklanki rosółu warzywnego
- sól

Sposób przyrządzania:

Łopatkę oczyścić, pokroić w kostkę i zemleć. Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć i wkruszyć do mięsa. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, jajko, natkę pietruszki i dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Z masy formować niewielkie kulki, obtaczać w mące i smażyć na maśle na złoto, następnie przełożyć do rondla i dusić 30 minut w ¼ szklanki wody. Gdy będą gotowe, klopsy wyciągnąć, a do pozostałego sosu dodać 1 łyżkę mąki i szczyptę soli. Zagotować, dodać śmietanę, rosół i koperek. Gotować, aż uzyska się pożądaną konsystencję. Klopsy podawać polane sosem.



Mielone w sosie pomidorowym

Składniki:

- 50 dag łopatki cielęcej
- 25 dag ryżu
- 2 dag masła
- 5 dag sera żółtego
- ½ l czystego sosu pomidorowego
- 60 ml oliwy
- ½ szklanki mleka
- ½ szklanki bułki tartej
- 1 łyżka suszonej bazylii
- 1 czerstwa bułka
- 1 jajko
- ½ ząbka czosnku
- sól
- pieprz kolorowy

Sposób przyrządzania:

Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Mięso oczyścić i pokroić w kostkę. Mięso i bułkę dwukrotnie zemleć, dodać do masy 1 łyżkę oliwy zmieszaną z połową bazylii i szczyptę soli. Wbić jajko i wyrobić wszystko na masę. Formować niewielkie kotlety, panierować je w bułce tartej i smażyć w rozgrzanej oliwie na złoto. Ryż ugotować w osolonej wodzie z masłem. Następnie pozostawić, by woda odciekła. Sos pomidorowy zmieszać z bazylią i połową zmiążdżonego ząbka czosnku. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Kotlety podawać na ryżu, polane sosem pomidorowym i posypane startym serem.





Mostek cielęcy nadziewany

Składniki:

- 80 dag mostka cielęcego
- 6 dag masła
- ¼ szklanki oliwy

Nadzienie:

- 4 dag masła
- ½ szklanki bułki tartej
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ¼ łyżeczki utartej gałki muskatołowej
- 1 szalotka
- 2 czerstwe bułki
- 2 jajka
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Mostek oczyścić z żeber i wyciąć w nim sporą kieszeń. Przyrządzić nadzienie: bułki namoczyć w mleku i zemleć. Masło utrzeć z żółtkami, dodać zmieloną bułkę, posiekaną zieleninę, szczyptę soli i pieprzu, paprykę, zmieloną gałkę muskatołową, pokrojoną w drobną kostkę szalotkę i bułkę tartą. Wyrobić dokładnie. Z białek ubić pianę i zmieszać ostrożnie z masą. Mięso natrzeć solą z każdej strony i wypełnić nadzieniem. W naczyniu żaroodpornym rozgrzać oliwę, ułożyć na niej mięso i piec do 1½ godziny, często polewając tłuszczem z pieczenia.

Nerkówka pieczona

Składniki:

- 1 kg nerkówki cielęcej
- 4 dag smalcu
- 1 cebula
- 1 pomidor
- 1 łyżka wymieszanej słodkiej i ostrej papryki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Nerkówkę oczyścić, posypać solą i pieprzem i podsmażyć na smalcu. Następnie ułożyć w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym. Na tłuszczu ze smażenia zezłocić delikatnie pokrojoną w plastry cebulę. Posypać nią mięso, polać resztą tłuszczu. Na wierzchu układać plastry pomidora, posypać papryką. Podlać mięso 1 łyżką wody i piec około 1 godziny w temperaturze 160°C, polewając tłuszczem od czasu do czasu.

