

Stowarzyszenie Koci Gospodyń Wiejskich w Dzwonowej
promuje tradycje kulinarne



Tradycyjne smaki regionalne
to nasze dziedzictwo kulinarne



Zapiekanka z ryby

6 szt. ryby Miruna – odmrozić, usmażyć soute (bez panierunku, tylko z przyprawami do ryb)

Usmażyć na maśle: 2 cebule pokrojone w piórka (przyprawić Vegetą) oraz dużą czerwoną paprykę – każde osobno.

Na usmażoną rybę ułożyć cebulę, na nią paprykę i stary żółty ser.

Posypać przyprawą do ryb i zapiec w piekarniku.

Podawać z keczupem i posypanym szczypiorkiem.



Gołąbki z kaszy gryczanej i boczku

Składniki:

- 20 dkg boczku
- ¼ śmietany
- główka białej kapusty
- szklanka kaszy gryczanej
- 2 cebule
- sól
- jajo
- pieprz
- 3 łyżki oleju
- maggi

Kapustę opłucz, wytnij głąb i sparz. Oddziel liście i w każdym zetnij nerw liściowy. Boczek pokrój w drobną kostkę, podsmaż, wystudź, dodaj ugotowaną na sypko kaszę, jajo, usmażoną na tłuszczu cebulę, dopraw do smaku solą, pieprzem i maggi. Nałóż farsz na liście kapusty i ciasto zawiń. Ułóż w naczyniu wyłożonym pozostałymi liśćmi. Śmietanę dopraw przyprawami i zalej gołąbki. Zabezpiecz pod przykryciem.



Żur tradycyjny

Składniki na zakwas:

- otręby owsiane
- 4 łyżki mąki żytniej razowej lub pyłkowej
- ½ l przegotowanej wody

Wykonanie:

Mąkę zalej letnią wodą i wymieszaj z otrębami. Postaw w ciepłym miejscu na 24 godziny.

Można użyć szklanki gotowanego zakwasu.

Składniki na żur:

- 4 ząbki czosnku
- szklanka kwaśnej śmietany
- 5 dag słoniny lub lekko wędzonego boczku
- 1,5l wody
- sól
- cukier

Wykonanie:

Zakwas wlej na wrzątek, dodaj pokrojoną i podsmażoną słoninę lub boczek, zagotuj. Dodaj czosnek rozarty z solą, śmietaną, szczyptę cukru. Podawaj z ziemniakami lub chlebem.



Ryżowe krokieciki z mięsem mielonym

Składniki:

- 2 woreczki ryżu (20 dkg)
- 0,5 kg mielonego mięsa
- 3 łyżki sera żółtego – startego
- 2 jajka
- bułka tarta, cebula, sól, pieprz, Vegeta
- koperek lub przyprawa do zapiekanek

Ryż dobrze rozgotować, ostudzić. Mięso mielone usmażyć na oleju, dobrze przyprawić solą i pieprzem. Ryż wsypać do miski, dodać całe jaja, usmażone mięso mielone, ser żółty, sól, pieprz, Vegetę, trochę przyprawy do zapiekanek lub koperek. Wymieszać na jednolitą masę. Nabierać do ręki farsz i formować krokieciki. Obtoczyć w bułce tartej, obsmażyć na gorącym oleju. Można przygotować sos grzybowy. Podawać z surówką lub barszczem czerwonym.



Paszтет Dzwonowski

Składniki:

- 25 dkg mąki,
- 1 łyżeczka soli,
- 15 dkg masła,
- 0,5 szklanki kwaśnej śmietany,
- 1 jajko

Z podanych składników zarobić ciasto.

Farsz:

- 70 dkg zmielonego mięsa,
- 30 dkg pieczarek pokroić w grubą kostkę,
- 1 cebulę,
- 1 surowe jajko,
- 10 dkg sera zetrzeć na tarce

Cebulę podsmażyć, mięso i pieczarki udusić osobno i dodać do cebuli. Można dodać do farszu zieloną pietruszkę, surowe jajko, pieprz i sól. Gotowe ciasto rozwałkować, na środku nakładać paseczkiem farsz, na bokach ciasta zrobić paseczki i sklejać je na przemian do środka. Piec w piekarniku w 180 stopniach.



Buleczki Drożdżowe /Rogaliki Drożdżowe/

Składniki:

- 3 kg mąki,
- 20 dkg drożdży,
- 8 jaj (4 całe i 4 żółtka),
- 2 cukry waniliowe,
- 18 łyżek cukru,
- 1 łyżeczka soli,
- 3/4 kostki margaryny,
- 1,5 litra mleka



Z podanych składników zarobić ciasto drożdżowe.

Nadzienie do buleczek z sera białego:

- 2 kostki sera białego,
- 2 jaja,
- 1 budyń waniliowy,
- 0,5 szklanki mleka,
- 0,5 szklanki cukru

Wszystkie składniki zmiksować.

Nadzienie do buleczek z maku:

- 60 dkg maku,
- 8 łyżek cukru
- 1/4 margaryny
- 3 białka
- olejek migdałowy

Mak sparzyć i następnie zmielić, dodać 8 łyżek cukru.

Margarynę rozpuścić i dodać do maku, białka ubić na sztywną pianę i dodać do maku, olejek migdałowy - wymieszać wszystko.

Zalewajka

Składniki:

- kilogram ziemniaków
- 1 dag grzybów suszonych,
- 0,25l żuru
- 1,5l wody
- ½ szklanki śmietany
- 1 dag słoniny
- 1 cebula
- 25dag włoszczyzny
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Grzyby namocz i ugotuj do miękkości, a następnie pokrój w paski. Ugotuj wywar z warzyw, przecedź i ugotuj w nim pokrojone w kostkę ziemniaki. Połącz wywar grzybowy z warzywno-ziemniaczanym. Dodaj żur i śmietanę. Zagotuj, dodaj przesmażoną na słoninie cebulę. Dopraw do smaku.



Krokiety

Składniki:

- ciasto:

- 0,5 litra mleka,
- 2 jajka,
- szczypta soli,
- mąki ile przyjmie

Zrobić ciasto naleśnikowe, następnie upiec naleśniki.

– farsz:

- 1 kg pieczarek
- 2 cebule
- 4 jajka
- 20 dkg sera żółtego

Pieczarki usmażyć na cebulce i ostudzić. Następnie dodać jajka ugotowane na twardo i starte na grubych oczkach, następnie dodać ser żółty również starty na grubych oczkach.

Tak przygotowany farsz nakładać do naleśników, związać w krokiety i panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju.



Pierogi Kebabowe

Składniki

– ciasto:

- 1 kg mąki,
- 10 dkg drożdży,
- 3 kostki margaryny roztopić,
- 2 żółtka,
- 1 jajko,
- szczypta soli,
- 1 łyżka oregano,
- 1 łyżka cukru,
- 1 litr mleka

Z podanych składników zarobić ciasto drożdżowe. Ciasto rozwałkować trochę grubsze niż na pierogi, wykrawać kółka np. salaterką, nakładać farsz, zlepiać, pomalować jajkiem. Piec ok. 20 minut.

Składniki – farsz:

- 1 por
- 2 duże cebule
- 3 kolorowe papryki
- 25 dkg sera żółtego
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 pojedyncze filety z kurczaka
- 0,5 kg pieczarek



Por pokroić w półplasterki, zeszklić na oleju, cebule pokroić w kostkę i zeszklić na oleju, 3 kolorowe papryki pokroić w paseczki i udusić z przyprawą gyros. Ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać filet z kurczaka usmażony z papryką, 0,5 kg pieczarek pokroić i również udusić, dodać koncentrat pomidorowy, całość wymieszać.

Z ciasta wykrawać kółka salaterką nakładać farsz i zlepiać jak pierogi. Piec w piekarniku ok.30 min w temp. 180 stopni





Kapusta z fasolą lub grochem

Składniki:

- główka kapusty lub 2 kg kapusty kiszzonej
- ½ kg fasoli lub groch
- 4 ziemniaki
- 2 średnie cebule
- tłuszcz (słonina lub masło)
- przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, kminek, sól)

Wykonanie:

Fasolę lub groch namocz na 12 godzin, ugotuj. Kapustę poszatkuj i wrzuć na gotującą, osoloną wodę, gotując do miękkości.

Cebulę usmaż na tłuszczu na szklisko, dodaj do kapusty. Dopraw przyprawami. Fasolę lub groch dodaj do kapusty - całą lub przetartą. Dopraw solą i pieprzem, polej masłem lub stopioną słoniną.

Używając kapusty kiszzonej należy ją ugotować i przemyć ciepłą wodą.

Sałatka Śledziowa

Składniki:

- ryż woreczek - 1 sztuka
- ketchup - 3 łyżki
- jajka - 4 sztuki
- ogórki konserwowe - 5 sztuk
- cebula - 1 sztuka
- majonez - 2 łyżki
- sól i pieprz do smaku

1. Śledzie opłucz i pokrój w kostkę. Jajka ugotuj na twardo i pokrój w kostkę.
2. Ryż ugotuj i ostudź.
3. Ogórki i cebulę pokrój w kostkę.
4. Przygotowane składniki układaj warstwami w przejrzystym naczyniu w następującej kolejności: jajka, majonez, ryż, ketchup, ogórki, cebula, przyprawy, śledzie i na końcu majonez. Wierzch posyp posiekaną pietruszką.



Sernik

Składniki

- ciasto:
 - 25 dag mąki,
 - 15 dag masła
 - 10 dag cukru pudru,
 - 1 jajko
- masa serowa:
 - 75 dag twarogu,
 - 20 dag cukru zwykłego,
 - 5 jajek,
 - 1 budyń waniliowy
 - puszka brzoskwiń

Mąkę przesiewamy przez sitko na stolnicę, dodajemy cukier, schłodzone. pokrojone w wiórki masło, mieszamy i siekamy szerokim nożem. Robimy wgłębienie, wbijamy jajko, mieszamy nożem, a następnie szybko zagniatamy elastyczne, gładkie ciasto. Formujemy kulę, owijamy w folię i odkładamy na pół godz do lodówki.

Twaróg dwukrotnie mielimy i miksujemy z cukrem, żółtkami i budyniem. Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy twarogowej. Delikatnie mieszamy. Brzoskwinie odsączyć, pokroić w kostkę dodać do masy .

Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na cienki placek i wykładamy nim spód i brzegi posypanej tartą bułką formy do pieczenia.

Ciasto gęsto nakłuwamy widelcem. Na ciasto wykładamy masę serową i równomiernie rozsmarowujemy.

Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 1 godz. w temp. 190-200 st. C.



Tort Urodzinowy

Blat kakaowy:

- 2 szklanki cukru kryształu,
- 0,75 szklanki wody,
- 4 łyżki kakao,
- pół kostki margaryny

Wszystko roztopić i zagotować, następnie schłodzić.

Następnie do ciasta dodać:

- 6 żółtek,
- 2 szklanki mąki,
- 2 łyżeczki proszku,

wymieszać pod koniec ubić pianę z 6 białek wymieszać delikatnie z ciastem wylać do formy.piec w piekarniku w 180 stopniach. Po upieczeniu placka przekroić na pół.

Beza Kokosowa:

- 15dkg cukru,
- 13 dkg kokosu,
- 4 białka

Białka ubić dodać cukier, chwilę ubijać dodać kokos wymieszać, wylać do formy piec w piekarniku ok. 30min.

Masa Budyniowa:

- 0,75 l mleka,
- 2 budynie,
- 4 żółtka,
- 3/4 szklanki cukru,
- 1 kostka masła
- 1 kostka margaryny

Podane składniki wymieszać zagotować aż do zgęstnienia budyniu.

Ugotowany budyń schłodzić następnie utrzeć z kostką masła i z kostką margaryny.



Przełożenie tortu:

- pierwszy blat ciemny
- połowa masy budyniowej
- beza kokosowa
- reszta masy budyniowej
- drugi blat kakaowy

Odłożyć trochę masy i posmarować wierzch tortu. Udekorować.

Twaróg dwukrotnie mielimy i miksujemy z cukrem, żółtkami i budyniem. Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy twarogowej. Delikatnie mieszamy. Brzoskwinie odsączyć, pokroić w kostkę dodać do masy .

Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na cienki placek i wykładamy nim spód i brzegi posypanej tartą bułką formy do pieczenia.

Ciasto gęsto nakłuwamy widelcem. Na ciasto wykładamy masę serową i równomiernie rozsmarowujemy.

Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 1 godz. w temp. 190-200 st. C.



Pierogi z ziemniakami i kapustą kiszoną

Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki
- 5 łyżek roztopionego masła
- 5 łyżek ciepłego mleka (nie gorącego)
- ok. 2 szklanek letniej wody
- łyżeczka soli
- świeży koperek
- 3 łyżki oleju

Farsz:

1 kg ziemniaków
½ kg kiszonej kapusty
świeża natka pietruszki
½ kostki margaryny
ulubione przyprawy

Wykonanie:

Na stolnicę wysyp mąkę, dodaj roztopione masło, mleko i sól, stopniowo dolewaj wodę i wyrabiaj ciasto. Wyrobite ciasto włóż do woreczka i odstaw. Ziemniaki obierz i ugotuj. Zimne przepuść przez maszynkę. Kapustę opłucz i pokrój. W rondlu rozpuść pół kostki margaryny i wrzuć kapustę. Duś ją do chwili aż będzie miękka. Udużoną kapustę wymieszaj z ziemniakami, dodaj pokrojoną pietruszkę, przypraw. Ciasto rozwałkuj na grubość 3 mm, wytnij kółka, na każdym ułóż łyżeczkę farszu i zlep pierogi. Gotuj w osolonej wodzie z dodatkiem 3 łyżek oleju. Pierogi okraś i posyp świeżym koperkiem. Podawaj z gęstym jogurtem lub śmietaną.







KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wojewódzki Urząd Pracy
w Rzeszowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja bezpłatna, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Broszura wydana w ramach realizacji projektu
„Edukacja mieszkanek Dzwonowej w zakresie zdrowych i tradycyjnych potraw”
Program Operacyjny Kapitał Ludzki Priorytet IX Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach
Działanie 9.5. Oddolne inicjatywy edukacyjne na obszarach wiejskich

