

**Domowe obiady
w nowej odsłonie!**

**RODZINNE
GOTOWANIE -
TRADYCJI
PODTRZYMYWANIE**



Zdaniem dietetyków Polacy niezwykle cenią sobie smaki z dzieciństwa i ze wzruszeniem wspominają wspólne przygotowywanie posiłków z mamą czy babcią.

Mimo pośpiechu i nawału różnych obowiązków warto bowiem znaleźć czas na to, by całą rodziną spotykać się w kuchni na wspólnym gotowaniu.



Każda rodzinna kuchnia wyróżnia się swoim niepowtarzalnym specjałem, przekazywanym z pokolenia na pokolenie. Każda taka potrawa związana jest z jakąś rodzinną historią lub osobą. Chcemy, aby uczestnicy warsztatów podzielili się nimi z innymi mieszkańcami gminy Gniew.



Placki ziemniaczane w śmietanie wg przepisu Walentyny

Co potrzeba do przygotowania placków ziemniaczanych
w śmietanie?

2 kg ziemniaków, 1 cebula

2-3 łyżki mąki, 3 jaja

sól i pieprz do smaku

olej do smażenia

0,5 l śmietany, może być zakwaszana

Ziemniaki i cebulę ścieramy na tarce z dużymi
oczkami, odlewamy zebrany na wierzchu płyn.

Dodajemy mąkę, jajka, sól i pieprz do smaku.

Na patelni rozgrzewamy sporą ilość oleju, kładziemy
niezbyt duże placuszki, smażymy na rumiano.

Kiedy usmażymy już placki, przystępujemy do
przygotowania śmietanowego sosu. Najpierw
smażymy do zeszklenia pokrojoną cebulkę. Dodajemy
śmietanę, sól i pieprz do smaku. Wkładamy placki
ziemniaczane chwilę na wolnym ogniu gotujemy.
Odstawiamy potrawę z ognia, pozwalając, by placki
nasiąknęły sosem śmietanowym.



**Gdy w kuchni roznosi się zapach smażonych placków od razu
moje wspomnienia cofają się do czasów dzieciństwa.**

**W moim rodzinnym domu wszystkiego robiło się dużo. Mama
była zapobiegliwa i wołała, żeby jakaś potrawa została, niż
miało jej zabraknąć.**

**Moja rodzina pochodzi z Litwy i wielu kresowych smaków
doświadczaliśmy w naszym domu. Jednymi z ulubionych
potraw były właśnie placki ziemniaczane. Kiedy nasyciliśmy
się nimi podczas obiadu, a na patelni zostało jeszcze sporo,
mama miała sposób na przygotowanie kolejnej ziemniaczanej
wariacji.**

Smażone kanie w occie wg przepisu Walentyny

Składniki:

oczyszczone kapelusze kani, jajka mleko bułka tarta, sól, pieprz mielony

Zalewa

1-1,25 szkl. octu spirytusowego 10%, 5 szkl. wody, 10 ziarenek ziela angielskiego, 6 sztuk liści laurowych, 1 łyżeczka ziaren gorczycy białej, 1,5 łyżki soli, 5-6 czubatych łyżek cukru, 1 łyżeczka ziarenek pieprzu ziarnistego kolorowego.

Wykonanie

Oczyszczone, panierowane w jajku roztrzepanym z mlekiem i bułce tartej smażymy na oleju. Następnie obieramy cebulę, kroimy w półplasterki i obgotowujemy ok. 3 minut żeby zmiękła - dokładnie odsączamy. Czas na zalewę - wszystkie składniki umieszczamy w garnku i gotujemy ok. 15 minut. Usmażone grzyby układamy ciasno warstwami w słoikach przekładając cebulą i wlewając po trochu zalewy, żeby dostała się w każdy zakamarek. Gdy słoik jest prawie pełen, dolewamy jeszcze zalewy, żeby grzyby były przykryte i mocno zakręcamy. Ponieważ do słoików wkładamy grzyby zaraz po usmażeniu i zalewamy wrzącą marynatą, to nie pasteryzujemy słoików - i tak wytrzymują 3 - 4 miesiące przechowywane w ciemnym i chłodnym miejscu.

Kanie, czyli kociewskie sowy. Najsmaczniejsze, oczywiście panierowane i smażone jak kotlety schabowe. A co, jeśli kań mamy pod dostatkiem i powstaje mały problem, co zrobić z taką ilością. Proponujemy - zamarynować! Polecamy wypróbowany przepis na smażone kanie w zalewie octowej.



**KOLEJNA POTRAWA ZE ZBIORKU KRESOWYCH -
ŁAZANKI ZWANE "PIELUSZKAMI".
TRADYCYJNIE MAKARON PRZYGOTOWYWANY BYŁ Z MĄKI
GRYCZANEJ. MY ZASTĄPIMY GO
GOTOWYMI ŁAZANKAMI Z LUBELLI. TAK GOTOWAŁO SIĘ
W MOIM RODZINNYM DOMU.**

Składniki:

- makaron łazanki
- boczek lub słonina: 30 dekagramów
- młoda kapusta: 1 sztuka
- pieczarki lub grzyby leśne: 20 dekagramów
- cebula: 1 sztuka

Boczek pokroić w drobną kostkę, przesmażyć z poszatowaną kapustą i rozdrobnioną cebulą. Dodać pieczarki lub ugotowane grzyby. Dusić pod przykryciem przez ok. 40 min.

Ugotowany makaron odcedzić, wymieszać z usmażonym farszem.

Wg przepisu Walentyny



Składniki ciasto:

1 kg mąki, gorąca woda ok. 2 szklanek, 2 żółtka, 2 łyżki oleju, 1 łyżka soli

Farsz:

1 kg kiszonej kapusty, 1 cebula, garść suszonych grzybów, 1/2 kg pieczarek

Pierogi z kapustą i grzybami wg przepisu Marysi

Mąkę zalać gorącą wodą, zagnieść. Zagniatając dodać 2 łyżki oleju, sól a na koniec 2 żółtka. Ciasto nie powinno się kleić. Ciasto podzielić na części. Na posypanym mąką blacie rozwałkować bardzo cienko ciasto. (W trakcie rozwałkowywania jednej porcji ciasta, resztę przełożyć do miski i przykryć ściereczką, żeby nie obeschło). Z rozwałkowanego ciasta wykrawać kółka np. szklanką..

Suszone grzyby opłukać. Przełożyć do niedużego garnka i zalać zimną wodą. Pozostawić na co najmniej parę godzin. Następnie ugotować w wodzie, w której się moczyły pod przykryciem do miękkości. Odcedzić przez sitko, drobno posiekać. Kapustę kiszoną odcisnąć z soku, zalać wodą do przykrycia i gotować do miękkości (ok. 1 godziny). Po ugotowaniu dobrze odsączyć, wycisnąć z płynu i posiekać drobno. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojone pieczarki i lekko podsmażyć. Po chwili dodać kapustę, pokrojone suszone grzyby. Doprawić solą i pieprzem do smaku i podsmażyć ok. 2 minut. Pozostawić do ostygnięcia. Na środku wykrojonych z ciasta kółek nałożyć łyżeczką nadzienie, ciasto złożyć na pół i skleić dobrze brzegi. Gotować w osolonej wodzie, aż wypłyna na wierzch.



Racuszki Marysi

.Składniki na ciasto:

4 jaja, 3/4 kostki drożdży, mleko do odpowiedniej gęstości ciasta, 3/4 kg mąki, 2 łyżki cukru, cukier waniliowy, cukier, puder do posypania.

Przygotować rozczyń: do większego kubka wlać ciepłe mleko, wkruszyć drożdże, dodać 2 łyżki mąki i 1 łyżeczkę cukru. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 10 minut aż rozczyń urośnie i wypełni cały kubek. Mąką przesiać do dużej miski, dodać sól i wymieszać. Dodać rozczyń z drożdży, resztę ciepłego mleka, jajka oraz cukier wanilinowy i zwykły cukier. Gdy składniki będą już połączone zacząć wyrabiać przez 10 min. ciasto.

Przykryć ściereczką i odstawić na około 45 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie dodać do ciasta obrane i pokrojone w kosteczkę jabłka. Wymieszać i odstawić na ok. 10 - 15 minut do podrośnięcia.

Smażyć przez około 2,5 minuty na umiarkowanym ogniu. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.



GĘSINA NA ŚWIĘTEGO MARCINA? TAK, ALE NIE TYLKO. MIĘSO Z GĘSI JEST SMACZNE I WARTOŚCIOWE. KIEDYŚ JEDZENIE GO JESIENIĄ I ZIMĄ ZWIĄZANE BYŁO Z FAKTEM, ŻE W TYM CZASIE GĘSI BYŁY IDEALNIE UMIĘŚNIONE I "OBRANE W TŁUSZCZ". PORCJE Z GĘSI WSPANIALE NADAJĄ SIĘ DO GOTOWANIA ZUP.



Brukwiowa zupa Krysi

Składniki:

1 kg gęsiny, 1 kg żółtej brukwi,
1/2 korzenia selera, 2 marchewki,
1 pietruszka, 70 dkg ziemniaków,
3 litry wody, łyżka majeranku,
sól, pieprz, cukier

Brukiew obrać, pokroić w kostkę i zalać wrzącą wodą, by utraciła goryczkę. Zaparzoną brukiew odcedzić, włożyć do garnka, osolić i razem z gęsiną, pokrojonymi w kostkę warzywami gotować do miękkości. Po ugotowaniu, wyjąć mięso, wywar z warzywami zlać, a pozostałą w garnku brukiew i warzywa poszturać (pognieść). Następnie ponownie wlać wywar, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki są miękkie, dodać rozdrobnione mięso i majeranek. Doprawić pieprzem i cukrem.

MAKARON Z MIĘSEM W SOSIE GRZYBOWYM WG PRZEPISU ULI

SKŁADNIKI:

PACZKA MAKRONU MOŻE SPAGETTI, 20 DKG STARTEGO PARMEZANU, PIERŚ Z KURCZAKA, 1/2 KG GRZYBÓW, MOGĄ BYĆ PIECZARKI, 2 CEBULE, 2 ZĄBKI CZOSNKU, 2 ŁYŻECZKI MASŁA, 1/4 SZKLANKI OLIWY, SÓL, PIEPRZ, TYMIANEK



Makaron ugotować w osolonej wodzie i odcedzić. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. W tym czasie oczyścić grzyby i drobno pokroić. Obraną cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanej oliwie, następnie dodać grzyby. Następnie dodać pokrojoną pierś z kurczaka i przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość podsmażyć i doprawić do smaku. Pod koniec smażenia do sosu dodać masło. Całość posypać parmezanem.

Zapiec w piekarniku przez 30 min.

Sernik z jabłkiem Edyty

Składniki na ciasto:

2 szklanki mąki

15 dag margaryn

1/2 szklanki cukru

1 żółtko, 1 jajko

1 łyżeczka proszku do pieczenia

4-5 jabłek

Składniki na część sernikową

50 dag zmielonego trzykrotnie sera
półtłustego

1 jajko 1 żółtko

10 dag miękkiego masła

1/2 szklanki cukru

1,5 łyżki kwaśnej śmietany

17 g budyniu śmietankowego bez cukru



Mąkę przesiać na stolnicę, dodać margarynę i posiekać. Dodać pozostałe składniki (bez jabłek) i zagnieść ciasto jak na kruche). Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciastem wylepić dno blaszki. Na ciasto poukładać obok siebie obrane i starte na tarce jabłka. Masło utrzeć z cukrem i żółtkami. Dodać zmielony trzykrotnie ser, proszek budyniowy i śmietanę. Na końcu dodać ubitą pianę z jednego białka i lekko wymieszać. Ser wyłożyć na jabłka. Piec w temperaturze 200 stopni C

SZARE KLUSKI Z BOCZKIEM WG PRZEPISU GRAŻYNY

Składniki:

1, 5 kg ziemniaków, 2 – 3 jajka sól, mąka, 20 dag boczku wędzonego, 1-2 cebulki.

Wykonanie:

Ziemniaki trzeba obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Starte ziemniaki odstawić na kilka minut, następnie zlać nadmiar soku. Następnie do ziemniaków wbić jajka, posolić (do smaku), wsypać mąkę i dobrze wymieszać (mąki nasypać tyle, aby konsystencja była gęsta i można było łatwo nabierać na łyżkę). W garnku zagotować posoloną wodę i na gotującą się nakładać łyżką ciasto (łyżkę maczać w gorącej wodzie, aby nie przywierało). Kluseczki gotować ok. 10 min. od momentu wypłynięcia.



Filet z piersi kurczaka w soeie śmietanowo - cebulowym wg przepisu Eli

Składniki:

1 kg fileru z kurczaka
3 zupy cebulowe Winiary
0,5 l śmietany 30%
sól, pieprz do smaku, ryż

Przygotowanie:

Pierś myjemy i kroimy na grubsze paski. Zupy w proszku mieszamy razem ze śmietaną. Mięso układamy w naczyniu żaroodpornym i na to wlewamy sos. Pieczemy w piekarniku pod przykryciem ok. 40 min w temperaturze 170 st. Podajemy z ryżem. Dobrze smakuje z marchewką i groszkiem.



Zupa jarzynowa z kurdybankiem wg przepisu Walentyny

.Składniki:

30 dag żeberk wieprzowych, 2 liście laurowe, 3 ziemniaki, 1 kalarepka, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1 średni por, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki mąki pszennej, 2-3 łyżki smalcu, 2 łyżki posiekanego kurdybanku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, sos sojowy

Przygotowanie:

Umyte żeberka włożyć do garnka, zalać zimną wodą, dodać liście laurowe, odrobinę soli i gotować. Ziemniaki, i kalarepkę obrać, pokroić w kostkę, pietruszkę i marchewkę w pół-talarki. Por podsmażyć chwilę na oliwie. Do pół miękkiego mięsa wsypać przygotowane warzywa, gotować do miękkości. Dodać pokrojony kurdybanek i natkę pietruszki. Zupę doprawić do smaku solą, sosem sojowym i pieprzem, wymieszać.



Ruskie pierogi wg przepisu Walentyny

Przygotować farsz. Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Jeszcze ciepłe ugnieść tłuczkiem do ziemniaków. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Ser pokruszyć ręką. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Cebulę, ziemniaki i twaróg wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Przygotować ciasto. Mąkę wsypać do miski. Dodać sól i zamieszać. Wlewać stopniowo gorącą wodę z czajnika i zagnieść jednolite, elastyczne, mięciutkie ciasto. Ciasto nie powinno się kleić.

Z rozwałkowanego ciasta wykrawać kółka np. szklanką. Na środku nałożyć łyżeczką nadzienie, ciasto złożyć na pół i skleić dobrze brzegi.

Pierogi wrzucać na wrzątek i gotować, na małej mocy palnika, w osolonej wodzie ok. 2 minut od wypłynięcia. Po wrzuceniu pierogów do wody, przemieszać delikatnie łyżką drewnianą, aby nie przywarły do dna garnka.

Podawać z podsmażoną na oleju lub maśle cebulą, z kwaśną śmietaną lub jogurtem naturalnym



Zupa krem z dyni wg pomysłu Zosi

.Składniki na rosół

(3-4 l): żeberka, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie. Ugotować rosół.
1 kg dyni Hokkaido pokroić, piec w piekarniku przez 15 min. w temperaturze 180 st.

Upieczoną dynię dodać do rosółu, dorzucić trochę świeżego imbiru oraz odrobinę kurkumy. Na patelni zeszklić 1/2 pokrojonej cebuli oraz 2 ząbki czosnku.

Ugotować 4 ziemniaki.

Połączyć wszystkie składniki. Doprawić do smaku. Podawać z uprażonymi pestkami dyni oraz kleksem jogurtu naturalnego



Karkówka w żurawinie wg pomysłu Eli

Składniki

1 kg karkówki
1 kg czerwonej cebuli
10 dkg suszonej żurawiny
1 łyżeczka suszonego tymianku
2 łyżki oleju
sól, pieprz do smaku

Karkówkę należy pokroić w średniej grubości plastry.
Czerwoną cebulę obierać, przekroić na pół i kroić w dość
cienkie plasterki

Plastry karkówki doprawić solą i pieprzem i ułożyć na blasze,
wcześniej lekko zwilżonej olejem. Włożyć do rozgrzanego do
230 stopni piekarnika na 10 minut. Po tym czasie przewrócić
karkówkę na drugą stronę i ponownie piec przez 10 minut.

Wyjąć z piekarnika karkówkę, dodać do cebulę z żurawiną.
Wierzch posypać tymiankiem i całość wstawić ponownie do
piekarnika, w którym temperaturę zmniejszyć do 140 stopni.
Piec przez 2 godziny.



Racuszki z dyni wg pomysłu Zosi

Składniki:

3 obrane jabłka, 1/2 kg obranej dyni,
2 jajka, 1/2 szklanki śmietany, 1/4
szklanki wody, ok. 1 szklanki mąki,
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
odrobina soli.

Wykonanie:

Jabłka i dynię obrać. Obrane jabłka i
dynię rozdrobnić. Połączyć wszystkie
składniki. Smażyć małe placuszki na
patelni z odrobiną oleju
Usmażone placuszki posypać cukrem
pudrem, dodać konfiturę, np. z
brzoskwini lub malin.



Owoce pod kruszonką



Składniki na 6 porcji:

4 jabłka, 4 gruszki

1 opakowanie cukru wanilinowego

1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżka soku z cytryny, 100 g masła

200 g mąki 100 cukru pudru lub brązowego

Jabłka i gruszki kroimy w kostkę. Polewamy owoce sokiem z cytryny, dodajemy cukier wanilinowy, cynamon i delikatnie łączymy. Owoce układamy do naczynia żaroodpornego (zostawiamy miejsce na kruszonkę). Mąkę razem z cukrem pudrem wysypujemy na stolnicę, dodajemy zimne masło i siekamy nożem.. Następnie rozcieramy masło dłońmi, by utworzyć kruszonkę. Można też dodać garść wiórków kokosowych. Posypujemy kruszonką owoce i wstawiamy na ok. 30 min. do piekarnika nagrzanego do temp. 180 stopni. Polecam podawać jeszcze ciepłe najlepiej z gałką lodów śmietankowych.

Smacznego!

proponycja Halinki i Weroniki

Składniki:

3 szklanki mąki krupczatki, 2 szklanki mąki pszennej, 1 kostka mała, 0,5 kostki smalcu, 0,5 kostki Kasi, 1 szklanka cukru, 3 duże łyżki miodu, 3 ugotowane żółtka, 2 surowe jajka i 2 surowe żółtka, 2 łyżki kakao, 1 łyżka kawy, 1 łyżka cynamonu, 2 przyprawy do pierników, 1 łyżka sody, 0,5 łyżki proszku do pieczenia, 0,5 łyżki amoniaku, cukier waniliowy.

Wykonanie:

Wszystkie składniki połączyć. Odłożyć ciasto w chłodne miejsce na 24 godz. A dalej to zabawa w wałkowanie, wykrawanie, pieczenie, lukrowanie i smakowanie!



Świąteczne pierniki

Projekt dofinansowany przez Gminę Gniew w ramach grantu
na upowszechnianie kultury

Rodzinne gotowanie -
tradycji podtrzymywanie

