



---

**BITWA**  
regionów

---

**VIII edycja  
konkursu kulinarnego  
dla KÓŁ GOSPODYŃ  
WIEJSKICH**







## Szanowni Państwo,

„Bitwa Regionów” to szczególne wydarzenie na kulinarnej mapie Polski. Konkurs ma na celu promowanie regionalnych potraw oraz bogactwa i różnorodności lokalnych tradycji kulinarnych. Z roku na rok wzrasta zainteresowanie wydarzeniem: do udziału w VIII edycji w 2023 roku zgłosiła się najwyższa w historii konkursu liczba Kół Gospodyń Wiejskich – aż 3528!

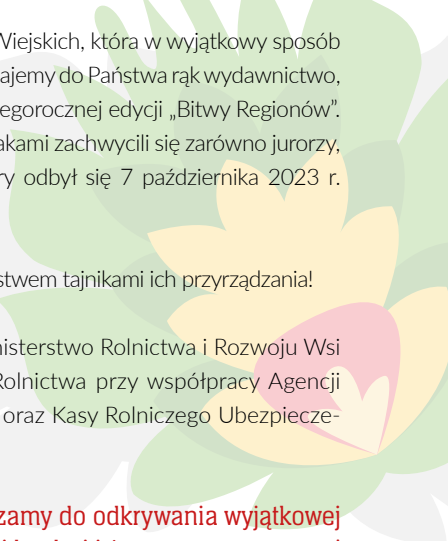
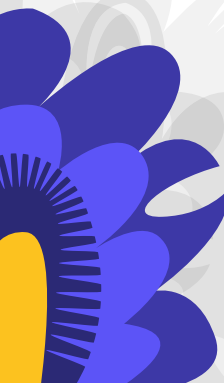
W wielkim finale rywalizowało 16 Kół Gospodyń Wiejskich – laureatów rozgrywek wojewódzkich. Zaciętym kulinarnym zmaganiom towarzyszyły ogromne emocje i wspaniała atmosfera.

Warto podkreślić, że w tym roku po raz pierwszy w regulaminie konkursu znalazł się wymóg, aby przy przygotowaniu potrawy konkursowej wykorzystać przynajmniej jeden produkt związany z danym obszarem geograficznym, wywodzący się z tamtejszej tradycji i zwyczajów. Wszystko po to, by jeszcze bardziej podkreślić tożsamość i przywiązanie do regionu, a także wzmocnić rolę lokalnych producentów.

Doceniając piękną tradycję Kół Gospodyń Wiejskich, która w wyjątkowy sposób łączy przeszłość i teraźniejszość, z dumą oddajemy do Państwa rąk wydawnictwo, w którym prezentujemy finałowe potrawy tegorocznej edycji „Bitwy Regionów”. Tymi wyjątkowymi, a przecież swojskimi smakami zachwycili się zarówno jurorzy, jak i goście finału tej edycji konkursu, który odbył się 7 października 2023 r. w Tomaszowie Mazowieckim.

Cieszymy się, że możemy się podzielić z Państwem tajemnicami ich przyrządzania!

Organizatorem „Bitwy Regionów” jest Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wraz z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa przy współpracy Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oraz Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.



**Zapraszamy do odkrywania wyjątkowej polskiej kuchni i życzymy smacznego!**

# Koło Gospodyń Wiejskich

## „Kluczowianki” w Kluczach

woj. dolnośląskie

### SCHAB W BOROWIKACH

#### Składniki:

- 1 kg schabu
- 2 pory
- 500 ml śmietanki 30%
- 200 g masła lub masła klarowanego
- suszone borowiki
- świeżo mielony pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, bulion warzywny

#### PRZYGOTOWANIE:

Schab kroimy w plastry, rozbijamy, posypujemy solą i pieprzem. Por kroimy cienko w półksiężycy i podsmażamy na połowie kostki masła. Kiedy będzie miękki, podlewamy połową śmietanki i smażymy dalej do uzyskania miękkości. Studzimy. Podsmażonym sosem porowym smarujemy schab, zwijamy w roladki. Roladki oprószamy lekko czerwoną papryką i domową vegetą (domowa vegeta składa się z suszonych warzyw, takich jak: pietruszka, marchew, por, seler, cebula, czosnek, natka pietruszki, liście selera). Oprószone roladki podsmażamy na maśle. Podsmażone przekładamy do rondla, zalewamy bulionem warzywnym, gotujemy ok. 15 min.

Borowiki moczymy w wodzie, zagotowujemy dodając liście laurowe i ziele angielskie. Odcedzamy, z wywaru przygotowujemy sos – dodajemy pozostałą śmietanę, sól i świeżo mielony pieprz. Roladki zalewamy sosem i gotujemy na wolnym ogniu ok. 15–20 min.

Podajemy z kluskami śląskimi i buraczkami.







# Koło Gospodyń Wiejskich

## Ziemi Starotoruńskiej w Przysieku

woj. kujawsko-pomorskie

### UDKA GĘSIE W SOSIE ŚLIWKOWO-CEBULOWO-MIODOWYM Z KLUSECZKAMI I BURACZKAMI

#### Składniki:

##### udka:

- 4 nogi gęsie (najlepiej z gęsi białej kołudzkiej)
- czosnek, papryka słodka
- kardamon, imbir, rozmaryn, tymianek, majeranek
- sól, pieprz

##### sos śliwkowy:

- 200 g powideł ze śliwek
- 150 g śliwek suszonych
- miód
- 4 szt. cebulki szalotki
- 100 ml wina czerwonego wytrawnego
- 2 łyżki masła klarowanego
- sos z gotowanych wcześniej udek gęsi
- rozmaryn, sól, pieprz

##### śliwka marynowana:

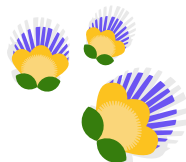
- 0,5 kg świeżych śliwek węgierskich
- 3 łyżki cukru
- ocet winny
- 3 łyżki miodu
- listki świeżego rozmarynu, sól

##### buraczki:

- 0,5 kg buraczków małych
- 3 łyżki miodu
- 1-2 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżkę cukru
- sól

##### klusieczki francuskie:

- 0,5 kg mąki
- 5 jajek
- 0,5 litra wody
- 100 g masła
- sól



## SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

**UDKA:** Sporządzić mieszankę z przypraw i natrzeć udka gęsie. Tak przygotowane udka zapakować próżniowo i pozostawić na 24 godz. Po tym czasie zapakowane próżniowo udka gotować (metoda sous vide) w piekarniku parowym przez ok. 6–8 godzin w temperaturze 75°C. Alternatywnie udka można gotować w głębokim tłuszczu gęsim przez ok. 3 godz. (metoda konfitowania). Przed podaniem potrawy na stół, aby skórka była chrupiąca, udka obsmażyć na maśle klarowanym. Podawać z sosem śliwkowym, śliwką marynowaną, buraczkami glazurowanymi i kluseczkami półfrancuskimi.

**SOS:** Podsmażyć cebulkę na maśle klarowanym, podlać czerwonym winem, dodać powidła i miód. Gotować na wolnym ogniu, pod koniec dodać sos z gotowanych wcześniej udek gęsi. W razie konieczności doprawić do smaku. Dla lepszej konsystencji sosu można go przetrzeć przez sito.

**ŚLIWKA MARYNOWANA:** Ze śliwek usunąć pestki i pokroić je na ćwiartki. Na patelni karmelizujemy cukier na złoty kolor, dodając ocet winny i miód. Redukujemy, cały czas mieszając i dodając sól, pamiętając o zbalansowanym smaku słodko-kwaśnym, po czym do uzyskanego sosu dodajemy rozmaryn i śliwki. Mieszymy, podsmażając od 3 do 5 min, i pozostawiamy do następnego dnia.

**BURACZKI GLAZUROWANE:** Buraczki oczyścić, ugotować i pokroić w ćwiartki. Na patelni karmelizujemy cukier, dodajemy ocet balsamiczny, miód i rozmaryn. Do powstałego w ten sposób sosu dodać buraczki. Podsmażamy je i podajemy.

**KLUSECZKI PÓLFRANCUSKIE:** Ze wszystkich składników wyrabiamy ciasto na kluski o konsystencji gęstej śmietany. Następnie wykładamy ciasto na deseczkę, łyżeczką formujemy małe kluseczki i wrzucamy je do gorącej osolonej wody. Po ugotowaniu kluseczki odcedzamy.



# Koło Gospodyń Wiejskich w Kudrach „DRUŻYNA SPRZED OLSZYNY” woj. lubelskie

UDZIEC INDYKA WRONIMI USZAMI  
I KAPUSTĄ KISZONĄ FASZEROWANY,  
PIECZONY POD PIERZYNKĄ Z MASŁA,  
PODANY Z GAMZĄ ZIEMNIACZANĄ  
POD SKWARKAMI I OGÓRKIEM KISZONYM

## Składniki:

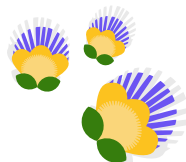
- 4 udźce z indyka
- 0,5 kg kapusty kiszonej
- 50 g grzybów suszonych –  
lejkowiec dęty,  
tzw. wronie uszy
- 300 g masła z Bychawy
- 1 duża cebula
- 1 łyżka rozmarynu
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka czosnku  
granulowanego
- 2 łyżki oleju
- pieprz świeżo mielony
- sól

## gamza ziemniaczana:

- 2 kg obranych ziemniaków
- 5 łyżek mąki pszennej
- sól do smaku

## skwarki:

- 0,5 kg słoniny
- 0,5 kg boczku wędzonego



## PRZYGOTOWANIE:

Wytrybować udziec (jeżeli jest z kością). Ponacinać mięso po wewnętrznej stronie, rozbić. Natrzeć z obu stron mieszanką przypraw. Zwinąć w rulon, włożyć do naczynia i wstawić do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na noc.

**FARSZ:** Grzyby suszone namoczyć w wodzie, aby zmiękły. Kapustę delikatnie przepłukać wodą (gdy jest bardzo kwaśna). Gotować do miękkości ok. 1 godz. (czas gotowania zależy od twardości kapusty). Na patelni rozgrzać olej, dodać pokrojoną cebulę, zeszklić. Grzyby odcedzić (nie wylewając wody z moczenia), pokroić na mniejsze kawałki i dodać do cebuli. Przesmażyć, dodając ok. 50 g masła. Kapustę lekko odcisnąć i pokroić, aby nie była za długa, dodać do grzybów z cebulą i podsmażyć ok. 15 min, dodając szklankę wody z moczenia grzybów. Doprawić. Wystudzić.

Na każdy udziec po wewnętrznej stronie ułożyć po ok. 25 g masła oraz odpowiednią ilość farszu (tak aby dało się zawinąć). Zwijanie – założyć boki na farsz, po czym zwinąć w kierunku węższej części, przytrzymując farsz, aby nie wypadł. Obwiązać mięso bawełnianą nicią do wędlin. Gotowe porcje obsmażyć na maśle z każdej strony. Przełożyć do brytfanki, na każdy kawałek położyć po plasterze masła. Piec ok. 40 min w 180°C.

**GAMZA ZIEMNIACZANA:** Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić oraz lekko odparować. Do gorących ziemniaków dodawać po łyżce mąki, dusząc tłuszczem od makutry (takim z okrągłą główką). Robić to szybko, aby ziemniaki nie wystygły, a mąka się zaparzyła. Uformować kulki do podania.

**SKWARKI:** Słoninę oraz boczek pokroić w ok. 1 cm kostkę. Na suchą i rozgrzaną patelnię wrzucić słoninę. Gdy trochę się wytopi tłuszcz, dodać pokrojony boczek. Smażyć na średnim ogniu. Skwarkami polać gamzę ułożoną na talerzu, w towarzystwie uda z indyka, i dopełnić ogórkiem kiszonym.

Danie konkursowe przygotowała Sylwia Kropiweic, która podpatrywała w kuchni swoją babcie Mariannę (Manię).



## Koło Gospodyń Wiejskich „Muszkowianki” w Muszkowie, woj. lubuskie

### MUSZKOWSKA INDYCZKA NADZIEWANA PIECZARKAMI, PIECZONA W TOWARZYSTWIE SŁODKIEJ GRUSZKI I RENETY LANDSBERSKIEJ

#### Składniki:

- indyczka o wadze 7 kg (tusza)
- 1 kg cielęciny
- 80 dag słoniny
- 30 szt. pieczarek
- 2 jajka
- 200 g masła
- 2 szkl. białego  
wytrawnego wina
- gałka muszkatołowa
- sól
- pieprz
- 6 gruszek
- 8 renet landsberskich
- 1 kg małych ziemniaków

#### PRZYGOTOWANIE:

Sprawioną indyczkę wypluć w wodzie i na kilka godzin zanurzyć w solance. Szyję należy wyciąć, tak aby pozostało sporo skóry na podgardlu. Oczyszczone i wyplukane pieczarki dusić w maśle i winie, aż zmiękną. Oddzielnie podsmażyć pokrojone w kawałki mięso cielęce ze słoniną. Przepuścić przez maszynkę. Do mięsa dodać jajka i pieczarki. Doprawić solą, pieprzem, odrobiną cukru i gałką muszkatołową. Nadziać farszem wnętrze indyczki, otwory zszyć. Odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. Piec w temperaturze 175°C, co pół godziny smarować masłem, przez ostatnie pół godziny mięso nakryć folią. Sos powstały w trakcie pieczenia zredukować i podawać do mięsa. Jabłka i gruszki umyć, przekroić na pół i posypać cynamonem. Piec ok. 30 min w temperaturze 180°C. Małe ziemniaki dobrze umyć, przekroić na pół i posypać ulubionymi przyprawami. Dodać odrobinę oleju. Piec 40 min w temperaturze 180°C.

**UWAGI:** Pieczenie: na każdy kilogram mięsa pół godziny. Indyczkę można podawać z sosem ze świeżej żurawiny.



# Koło Gospodyń Wiejskich w Niwach woj. łódzkie

## ZUPA GRZYBOWA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI, KASZĄ I CHIPSEM Z JARMUŻU

### Składniki:

- ok. 1,5 kg grzybów (mieszanka mrożonych grzybów leśnych )
- 50 g grzybów suszonych
- 10 pieczarek
- kostka masła 82%
- 0,5 l śmietany 30 %
- 70 dag kaszy jęczmiennej perłowej średniej

### przyprawy:

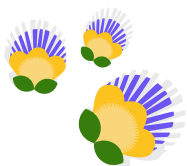
- sól, 0,5 łyżeczki pieprzu mielonego, ok. 10 ziaren pieprzu ziarnistego, ok. 10 ziaren ziela angielskiego,
- 4 liście laurowe, szczypta płatków chili, vegeta do smaku
- ok. 5 l wody

### warzywa:

- 1 seler
- 3 marchwie
- 2 pietruszki (korzeń)
- 1 mała cukinia
- 1 opakowanie jarmużu

### chleb do zupy grzybowej:

- 600 g mąki typ 650 lub 680
- 7 g drożdży w proszku
- 15 g zakwasu chlebowego żytniego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 350 ml ciepłej wody (niegorącej)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 jajko + do posmarowania



## PRZYGOTOWANIE:

Grzyby rozmrożone, suszone oraz pieczarki pokrojone w plasterki dusimy na maśle ok. 15 min, następnie dodajemy wszystkie warzywa korzeniowe starte na tarce o dużych oczkach. Dusimy ok. 20 min, dodajemy cukinię pokrojoną w plasterki i przyprawy. W osobnym garnku gotujemy kaszę (wcześniej wyptukaną) w osolonej wodzie ok. 20 min. Ugotowaną kaszę dodajemy do grzybów i podlewamy wodą ok. 5 l, gotujemy na małym ogniu ok. 45 min. Na koniec dodajemy śmietanę i doprawiamy zupę do smaku.

Rozgrzewamy piekarnik do 180°C, w misce mieszamy jarmuż z grubą solą i płatkami chili, wysypujemy na blachę i pieczemy kilka minut, aż będą chrupkie. Zupę podawać w wydrążonym upieczonym chlebkę z chipsami z jarmużu.

**CHLEB DO ZUPY GRZYBOWEJ:** Mąkę, drożdże, zakwas, sól i cukier wsyp do miski miksera i wymieszaj na średnich obrotach mieszadła, wlewaj wodę i zagniataj ciasto. Pod koniec wyrabiania dodaj powoli oliwę i wyrabiaj na jednolite ciasto. Gotowe ciasto uformuj w kulę, pozostaw na ok 1,5 godz. w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto po wyrośnięciu lekko zagnieść. Odetnij nieduży kawałek na zrobienie 3 kwiatków, a pozostałe ciasto podziel na 3 części (ok. 280 g). Większe kawałki ciasta uformuj w kule i utóż na blasze. Pozostałe ciasto zagnieć z niewielką ilością mąki, powinno być trochę twardsze, aby nie przerastało i zachowało ładny kształt. Podziel na 3 części, z każdej oderwij większy kawałek, zrób kulkę i przyczep na środku kuli na chleb. Z reszty ciasta uformuj małe kulki, podziel na pół, obróć nacięciem do góry i przyczepiaj płatki. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 30–40 min. Nagrzej piekarnik do temp. 200°C, na dół piekarnika postaw naczynie z gorącą wodą. Wyrośnięte chlebki posmaruj dokładnie jajkiem roztrzepanym z niewielką ilością wody. Wstaw do nagrzanego zaparowanego piekarnika i piecz ok. 40 min. Odetnij wierzch ostudzonego chlebka – będzie służył jako przykrycie miseczki, wydrąż środek. Chlebek jest gotowy do wlewania zupy.

**WSKAZÓWKA:** Przed włożeniem zupy można w środku posmarować chlebek cienko białkiem i zapiec kilka minut, aby zapobiec przeciekaniu.



## Koło Gospodyń Wiejskich

# Szaflary

woj. małopolskie

## ŚLEBODNA JORKA Z SZAFLARZAŃSKIEJ DZIEDZINY PIEGONA NA ZAWATERNIOKU

### Składniki:

#### mięso:

- udziec jagnięcy z kością  
ok. 2 kg
- 5 obranych ząbków czosnku
- gałązki mięty leśnej/dzikiej
- świeże gałązki rozmarynu
- oliwa miętowa
- sól, pieprz

#### kapusta zasmażana po szaflarzańsku:

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 6 kapeluszy grzybów  
suszonych (namaczamy  
i podgotowujemy)
- 1 wędzona gruszka  
(najlepsza z gruszy polnej)  
lub 4 wędzone śliwki
- sól, pieprz
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 listków laurowych
- woda spod gotowanych  
ziemniaków  
(lub zwykła woda)

- 20 dag boczku lub słoniny
- 2 łyżki mąki
- smalec spod jagnięciny

#### porosty z Dunajca:

- 20 g świeżej leśnej mięty
- 20 g świeżej ogródkowej mięty
- 20 g świeżego szpinaku
- 3 jajka
- 20 g cukru
- 90 g mąki tortowej
- 2 łyżki suchego maku  
mielonego
- 0,5 łyżeczki proszku do  
pieczenia, szczypta soli,  
pieprz, bazylija,  
suchy czosnek



## PRZYGOTOWANIE:

Mięso nakłuć nożem. W nakłuciach umieścić plasterki czosnku i rozmarynu. Natrzeć oliwą mięsotową i zawinąć w gałązki dzikiej mięty. Mięso oprószyć solą i pieprzem. Pozostawić w lodówce na około 12 godz. Udziec umieścić w gęsiarce wraz z rozmarynem i miętą (wierzch i spód). Dolać wodą. Włożyć do rozgrzanego do 200°C. piekarnika. Piec ok. 80–100 minut. Polewać od czasu do czasu zbierającym się na dnie tłuszczem. W razie potrzeby uzupełniać wodą. 15 min przed końcem pieczenia odkryć pokrywkę. Wystudzić. Oprószyć suszoną miętą i zmiksowanym mięsotowym biszkoptem. W naszym wykonaniu podawane w asyście:

**CHIPS OSCYPKOWY:** Oscypek pokroić w cienkie plastry. Rozgrzać patelnię. Potożyć plastry oscypka po 30 s zmniejszyć moc i wysuszyć oscypek do powstania chipsa.

**KREM OSCYPKOWY:** Do syfonu wlać do połowy 30% śmietanki i uzupełnić śmietanką 36%. Dodać startą na najmniejszym oczku tarki skórkę wędzonego oscypka. Włożyć do lodówki na 2 godz.

**KORPIEL MARYNOWANY W IMBIRZE:** Korpiel pokroić w półcentymetrowe plastry. Smażyć na oleju. Po usmażeniu posmarować pędzelkiem marynatą z oleju, tartego imbiru i zgniecionego czosnku. Przełożyć do szklanego naczynia, przykryć na około 2 godz.

**SALATKA Z ZIELONEJ KONICZYNY** (tzw. zajęcej koniczyny – leśnej): Koniczynę przepłukać i osuszyć. Włożyć do słoika i zalać sosem (oliwa, suszone poziomki, czosnek, sok z cytryny, ocet jabłkowy, miód). Potrząsnąć do połączenia składników.

**POROSTY Z DUNAJCA:** Dno blaszki wyłożyć pergaminem. Oba rodzaje mięty i szpinak rozdrobnić. Białka ubić na sztywną pianę – dodać po jednym żółtku i zmiksować. Do piany dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, przyprawy oraz rozdrobnioną miętę ze szpinakiem. Delikatnie wymieszać. Przełożyć do blaszki. Piec w 180°C przez ok. 30 min. Ostudzić i rozdrobnić w blenderze do konsystencji piasku.

**KAPUSTA ZASMAŻANA PO SZAFLARZAŃSKU:** Marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Grzyby (wcześniej namoczone i podgotowane) pokroić na kawałki. Cebule obrać i pokroić w kostkę i podsmażyć na złoto na oleju. Dodać obrane i starte na tarce na wiórki marchewki. Smażyć kilka minut i przełożyć do garnka. Dodać do garnka kapustę i grzyby. Przyprawić. Dolać tyle wody (może być woda z gotowanych ziemniaków z moskoli), żeby kapusta była przykryta (na ok. 3 cm). Gotować ok. 1 godz. Podczas gotowania w razie potrzeby dolać wody, pod koniec gotowania dodać suszoną gruszkę (lub śliwkę). Kapusta jest gotowa, kiedy stanie się miękka. Odstawić i dolać zasmażkę ze skwarkami i smalcem spod jagnięciny. Wszystko wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku.

**PUCONY BÓB Z ZIOŁAMI:** Ugotowany do miękkości bób zmiksować z ziołami i przyprawami (cząber ogrodowy i hyzop dziki, sól, pieprz). Do ciepłego puree dodać śmietankę 30% i masło. Wymieszać.

# Koło Gospodyń Wiejskich w Zielonej

woj. mazowieckie

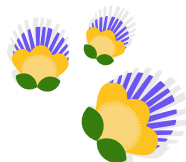
## ZIELEŃSKA SZYNKA Z NOGĄ

### Składniki:

- 12 kg szynki z nogą
- 15 l przegotowanej zimnej wody
- 1,5 kg soli
- 5 łyżek cukru
- 3 główki czosnku
- 2 łyżki ziarenek ziela angielskiego
- 10 listków laurowych
- 5 łyżeczek pieprzu w ziarenkach
- 5 łyżeczek jałowca w ziarenkach

### przyprawy do nacierania:

- Kilka gałązek rozmarynu
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka zielonej gorczycy
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 0,5 łyżeczki kolendry mielonej
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 0,5 łyżeczki gałki muskatołowej
- 0,5 łyżeczki imbiru w proszku
- 0,5 szklanki oleju



## PRZYGOTOWANIE:

W wodzie rozpuścić sól i cukier, za pomocą strzykawki z igłą naszprycować szynkę przygotowaną zalewą. Szynkę przekładamy do kamiennego garnka, zalewamy ją przygotowaną zalewą, w taki sposób, aby zalewa przykryła całe mięso. Czosnek obieramy, kroimy w plastry, łączymy z innymi przyprawami i wrzucamy wszystko do naczynia z szynką.

Tak przygotowaną szynkę wstawiamy do zimnego pomieszczenia lub lodówki i pozostawiamy na dwa tygodnie, by się dobrze zamarynowała. Po tym czasie szynkę wyjmujemy z zalewy płuczemy ją w czystej wodzie i osuszamy. Skalpelem nacinaamy skórę na szynce wzdłuż i w poprzek, tak by powstała kratka 2 cm x 2 cm.

Kolendrę rozdrabniamy, dodajemy resztę składników, wszystkie składniki dobrze ze sobą mieszamy, aby uzyskać postać pasty. Powstałą pastą nacieramy szynkę ze wszystkich stron. Następnie szynkę wkładamy do rękawa do pieczenia i wstawiamy na blaszce do piekarnika nagrzanego do 200°C. Po godzinie pieczenia zmniejszamy temperaturę do 170°C i pieczemy jeszcze ok. 3,5 godz. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i pozostawiamy szynkę do wystudzenia na ok. 1,5 godz., by odpoczęła. Po tym czasie wyjmujemy mięso z piekarnika i studzimy w lodówce.



# Koło Gospodyń Wiejskich w Miechowej

woj. opolskie

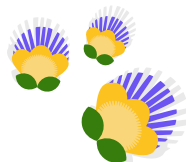
## PRZEKŁADANIEC MIECHOWSKI (POTRAWA Z KAPUSTY KISZONEJ, PĘCZAKU I KASZANKI) PODANY ZE SWOJSKĄ MUSZTARDĄ

### Składniki:

- 1 kg kapusty kiszonej  
+ 0,5 kg na chrust
- 40 dkg boczku wędzonego  
parzonego ze skórą
- 0,5 kg kaszy pęczak
- 1 duża marchewka  
(ok. 120 g)
- 1 pietruszka (ok. 80 g)
- 2 cebule (ok. 200 g)
- 1 kg kaszanki
- 7 śliwek suszonych
- 100 ml śmietany 30%
- masło i olej do smażenia  
warzyw oraz olej  
do głębokiego smażenia  
kapusty
- sól, pieprz do smaku
- gotowa panierka „tempura”

### musztarda chrzanowa:

- 300 g gorzycy białej
- 300 g gorzycy czarnej
- 600 ml wina białego wytrawnego
- 600 ml octu winnego białego
- 8 łyżek miodu
- 3 łyżeczki curry
- 3 łyżeczki soli
- 3 łyżki utartego chrzanu



## PRZYGOTOWANIE:

**KASZA:** Ugotować kaszę pęczak na wodzie (proporcja: 0,5 kg kaszy, 7 szkl. wody), dodając do gotowania skórę z boczku, i doprawić solą do smaku. Gotujemy ok. 15–20 min. Marchew, pietruszkę i cebulę bardzo drobno pokroić i przesmażyć na maśle i oleju. Połączyć z ugotowaną kaszą. Doprawić do smaku i dodać śmietanę. Całość jeszcze chwilę podusić.

**KAPUSTA:** Boczek i cebulę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć na patelni (nie dodawać żadnego tłuszczu). Kapustę kiszoną drobno posiekać i dodać do przesmażonego boczku. Doprawić do smaku (pieprz, ew. sól) i jeszcze chwilę podusić wszystko razem.

**KASZANKA:** Kaszankę obrać ze skóry i przesmażyć na patelni, dodając ew. odrobinę tłuszczu, dodając drobno posiekane śliwki suszone. Doprawić do smaku (sól, pieprz).

**CHRUST Z KAPUSTY KISZONEJ:** Kapustę kiszoną obtaczamy w panierce tempurze i smażyemy na głębokim oleju (ok. 3 min).

Po przygotowaniu poszczególnych składników wykonujemy przekładaniec: Dla apetycznego wyglądu potrawy używamy formy (obręczy do potraw). Formę kładziemy na talerz i układamy w niej równymi warstwami: warstwa kaszy pęczak – 2 łyżki, warstwa kapusty – 2 łyżki, warstwa kaszanki – 2 łyżki. Wyjmujemy potrawę z formy, posypujemy chrustem z kapusty, obok układamy kulkami musztardę.

**MUSZTARDA CHRZANOWA:** Musztardę chrzanową przygotowujemy minimum tydzień wcześniej. Gorzycę zalać winem i octem. Pozostawić na 24 godz. Po tym czasie całość zmiakować blenderem. Dodać resztę składników, czyli miód, curry, sól. Pozostawić w chłodnym i ciemnym miejscu przez tydzień. Od czasu do czasu zamieszać. Po tygodniu musztarda jest dobra do spożycia.



# Koło Gospodyń Wiejskich w Leszczawie Dolnej

woj. podkarpackie

## KARCZEK Z DZIKA Z PLACKAMI ZIEMNIACZANYMI I SOSEM Z GRZYBÓW LEŚNYCH

### Składniki:

#### bulion:

- 450 g karczka z dzika

#### marynata do dzika:

- butelka czerwonego wytrawnego wina
- ¼ łyżki soli
- 1 łyżka estragonu
- 6–7 ziarenek ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki przyprawy do dziczyzny
- 4 ziarna jałowca

#### placki ziemniaczane:

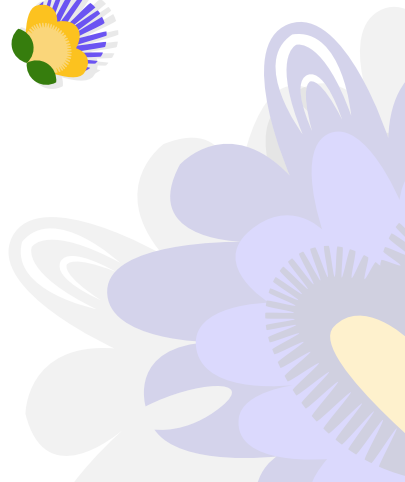
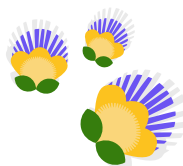
- 6 ziemniaków
- 1 mała cukinia
- 2 jajka
- pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżka mąki
- gałązka natki pietruszki

#### sałatka:

- 2 buraki
- 2 łyżeczki cukru
- sok z cytryny

#### sos z grzybów:

- 3 cebule szalotki
- 1 łyżka masła
- ¾ szklanki białego wina półsłodkiego
- 0,5 kg prawdziwków
- sól, pieprz czarny



## PRZYGOTOWANIE:

**MIĘSO:** Mięso oczyścić, nakłuć. Do mięsa wlewamy wino, posypujemy solą, estragonem, przyprawą do dziczyzny. Dodajemy ziele angielskie, czosnek, cebule oraz ziarna jałowca. Przykrywamy i odstawiamy na 48 godz. w chłodne miejsce. Pieczemy w temp 180°C przez 1 godz. Po wystygnięciu mięso kroimy na 4 cm plastry.

**PLACKI ZIEMNIACZANE:** Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Cukinię ścieramy na grubych oczkach tarki i odsączamy z wody. Ziemniaki i cukinię mieszamy razem i dodajemy jajka, mąkę, bułkę tartą, pietruszkę oraz przyprawiamy do smaku. Placki smażymy na rozgrzanej patelni na rumiano z każdej strony.

**SOS Z GRZYBÓW:** Cebule obieramy i kroimy w drobną kostkę, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i dodajemy masło. Na zeszkłoną cebulę układamy pokrojone w grubszą kostkę prawdziwki. Podsmażamy to razem i dolewamy białego wina do wyparowania. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

**SAŁATKA:** Buraki gotujemy w całości, aż będą miękkie, ale nie rozgotowane. Gdy wystygną, obieramy je i kroimy w grubszą kostkę. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cukier i podgrzewamy, aż uzyskamy lekko brązową glazurę. Dodajemy buraki, sok z cytryny i smażymy 3–5 minut, aż buraki pokryją się glazurą, która w trakcie dalszego smażenia zgęstnieje i lekko odparuje.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Olmontach

# Olmoncianki

woj. podlaskie

## POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE Z PODLASKIEGO STOŁU

### Składniki:

- 500 g połówdziczki wieprzowej
- 4 ząbki czosnku
- 20 g masła klarowanego
- 10 g grzybów suszonych
- 4 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 4 łydżki rozmarynu
- sól i pieprz

### karmelizowane buraczki z jabłkiem:

- 4 średnie buraki
- 1 jabłko
- sok z połowy cytryny
- miód
- sól, pieprz
- 20 g masła klarowanego

### sos kurkowy:

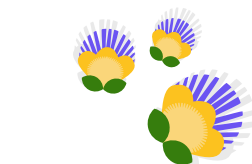
- 300 g surowych kurek
- 200 g cebuli
- 500 ml wywaru warzywnego (200 g marchwi, 200 g selera, 200g cebuli, 1 por, 200 g pietruszki – korzeń)
- 100 ml śmietanki 30%
- sól, pieprz

### chips z sera korycińskiego:

- ser koryciński

### babka ziemniaczana:

- 3 kg ziemniaków
- 200 g cebuli
- 300 g kiełbasy wędzonej
- 200 g wędzonego boczku
- 150 g kwaśnej śmietany
- 4 jaja
- 40 g maki pszennej
- 40 g maki krupczatki
- pieprz, sól, majeranek



## PRZYGOTOWANIE:

Polędwiczki kalibrujemy i macerujemy w przyprawach przez dobę, zamykamy w worku próżniowym i gotujemy w temperaturze 62°C przez 1 godz. Po upływie godziny wyjmujemy z worka i podsmażamy na maśle klarowanym z każdej strony 5 min. Podajemy z karmelizowanymi buraczkami, sosem kurkowym, babką ziemniaczaną i chipsami z sera korycińskiego.

**KARMELIZOWANE BURACZKI Z JABŁKIEM:** Buraki pieczemy w folii, po upieczeniu obieramy i kroimy na cząstki. Jabłko obieramy, pozbywamy się gniazda nasiennego i kroimy w plasterki. Buraki i jabłko smażymy na maśle, dodajemy miód, sok z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem.

**SOS KURKOWY:** Sporządzamy wywar warzywny. Kurki smażymy z pokrojoną w drobną kostkę cebulą. Dodajemy wywar warzywny, gotujemy 10 min, zagęszczamy śmietanką, doprawiamy solą i pieprzem.

**BABKA ZIEMNIACZANA:** Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Boczek, kielbasę oraz cebulę podsmażyć. Połączyć wszystkie składniki. Piec w piekarniku funkcja góra/dół 200°C przez 2 godz.

**CHIPS Z SERA KORYCIŃSKIEGO:** Ser koryciński o smaku naturalnym pokroić na cieniutkie plasterki. Rozłożyć je na suchej rozgrzanej patelni, smażyć do uzyskania chrupkiej konsystencji.





## Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „Kościerska Chata” woj. pomorskie

### ZUPA RYBNA Z ZIEMNIAKAMI – REBIONKA Z BULWAMI

#### Składniki:

##### bulion:

- ok. 2 kg ryb słodkowodnych (lin, szczupak, okonie i inne)
- 5 l wody
- włościszyna (marchew, pietruszka, seler, por)
- 2 cebule
- 2 cytryny
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 6 liści laurowych
- sól, pieprz, natka pietruszki, natka koperku
- ok. 1 łyżki cukru

##### zawiesina:

- 0,5 l śmietanki
- 3 łyżki mąki
- 2 żółtka

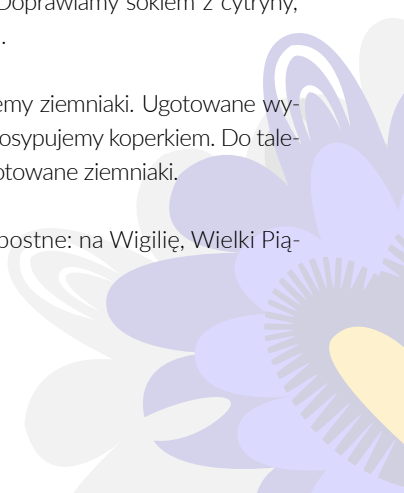
#### PRZYGOTOWANIE:

Ryby oczyścić z łusek, dobrze wymoczyć. Lina i szczupaka pokroić, a okonie pozostawić w całości. Warzywa oczyścić i dobrze wyplukać. Cebulę pokroić na ćwiartki.

Do garnka wlewamy wodę, wkładamy warzywa, cebulę, liść laurowy, ziele angielskie, solimy. W momencie kiedy warzywa już będą prawie ugotowane, wkładamy ryby i gotujemy ok. 5–8 min. Wszystko starannie wyjmujemy z garnka. Wywar przecedzamy przez sitko, by nie było ości, i z powrotem wlewamy do garnka. Warzywa kroimy w kosteczkę, ryby obieramy z ości. Wszystkie składniki wkładamy do garnka. Przygotowujemy zawiesinę i zagęszczamy zupę. Koperek i pietruszkę kroimy i wysypujemy do zupy. Doprawiamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem i odrobiną cukru.

W oddzielnym naczyniu gotujemy ziemniaki. Ugotowane wkładamy do oddzielnej miski i posypujemy koperkiem. Do talerza z zupą rybną wkładamy ugotowane ziemniaki.

Zupę podajemy w piątki i dni postne: na Wigilię, Wielki Piątek, Środę Popielcową.







# Koło Gospodyń Wiejskich w Kamienicy Polskiej „Karolinki” woj. śląskie

## DOSKONAŁE PIECZONKI Z SIADŁYM MLEKIEM LUB MAŚLANKĄ

### Składniki:

#### pieczonki kamieniczańskie:

- 3 kg ziemniaków
- 4 marchewki
- 3 buraki
- 4 cebule
- 1 biała kapusta
- 1 kg boczku wędzonego
- 1 kg kiełbasy swojskiej
- 0,3 kg smalcu
- 1 pęczek koperku
- sól, pieprz

#### chłodnik z jarmużu na zsiadłym mleku:

- pęczek jarmużu
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 100 ml białego wina
- 200 ml zsiadłego mleka
- 100 ml bulionu
- 100 g masła
- sól, pieprz, cukier

### PRZYGOTOWANIE:

**PIECZONKI KAMIENICZAŃSKIE:** Obieramy marchew, ziemniaki, buraki. Kroimy w cienkie plastry (talarki) ok. 1 cm grubości, tak samo kiełbasę. Boczek kroimy w cienkie paseczki, następnie obieramy cebule i kroimy w cienkie piórka. Koperek siekamy, przekładamy wszystko do osobnych misek, z kapusty odrywamy zewnętrzne liście i myjemy, kapustę szatkujemy jak najdrobniej i odkładamy do miski. Żeliwny garnek smarujemy dokładnie smalcem i układamy na przemian warstwami warzywa oraz mięso, pamiętając o doprawieniu solą i pieprzem: ziemniaki, koperek, buraki, smalec, kiełbasę, cebulę, kapustę, boczek, marchewkę, aż zapełnimy naczynie. Na górze układamy liście kapusty. Mocno dokręcić pokrywę garnka. Piec w dobrze rozgrzanym ognisku ok. 45–55 min.

**CHŁODNIK Z JARMUŻEM NA ZSIADŁYM MLEKU:** Jarmuż blanszujemy we wrzącej, osolonej wodzie, hartujemy zimną wodą z lodem, cebule i czosnek przesmażamy na maśle, dodajemy jarmuż, podlewamy białym winem i gotujemy ok. 10 min, aż się zredukuje, następnie podlewamy bulionem, doprawiamy do smaku i studzimy. Blendujemy na gładką masę, aby nie było grudek, dolewamy zsiadłe mleko, doprawiamy do smaku i schładzamy.





# Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Tarczku

woj. świętokrzyskie

## MĘCYBUŁY

### Składniki:

#### farsz:

- 1 kg żeberek wieprzowych
- 0,5 kg wołowiny
- 0,5 kg udźca z indyka
- 0,5 kg cebuli
- 1 kapusta
- zioła polne (żóttlica, kurdybanek, pokrzywa, podagrycznik, krwawnik)
- masło, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

#### ciasto:

- 2 kg ziemniaków
- 1 jajko
- mąka ziemniaczana (1/4 objętości ziemniaków)
- sól

#### dip:

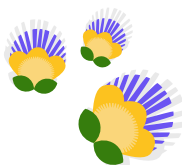
- szczawik zajęczy
- śmietana 18%
- sól, pieprz, łyżeczka musztardy delikatesowej

#### surówka:

- 4 ugotowane czerwone buraki
- 4 jajka
- 4 jabłka
- 1 cebula
- majonez, sól, pieprz

#### kompot:

- rabarbar, pokrzywa, cukier



## PRZYGOTOWANIE:

Mięso ugotować do miękkości, cebulę podsmażyć, kapustę ugotować. Przekręcić przez maszynkę. Zioła podduścić na maśle. Zblendować. Dodać do farszu. Całość wymieszać. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Przecisnąć przez praskę. Przełożyć do miski i dodać mąkę ziemniaczaną ( $\frac{1}{4}$  objętości ziemniaków). Dodać jajko. Zagnieść ciasto. Porcję ciasta ziemniaczanego rozklepać na płaski placek na dłoni. Położyć na wierzch farsz i ulepić kulkę. Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia plus 2 min. Połać wysmażoną okrasą.

**DIP:** śmietaną i szczawik zajęczy zmiksować, dodać musztardę, sól oraz pieprz do smaku. Męczybuły wyśmienicie smakują z surówką z buraków oraz rabarbarowo-pokrzywowym kompotem.





## Koło Gospodyń Wiejskich

# Jesionowianki

woj. warmińsko-mazurskie

**SANDACZ OKRASZANY KOPERKIEM,  
POD PIERZYNKĄ Z AKSAMITNEJ ŚMIETANKI PODANY  
Z WARMIŃSKIMI PLINCAMI, SURÓWKĄ Z PORA, JABŁKA  
I MARCHEWKI, KARMELIZOWANĄ MARCHEWKĄ  
I BURACZKIEM ORAZ KOMPOTEM Z RAJSKIEGO SADU**

### Składniki:

#### ryba:

- 1–1,5 kg sandacza (filety)
- 0,5 kostki masła
- 3 serki śmietankowe topione
- 1 duża śmietana 30%
- sól, piperz

#### surówka:

- 1 por
- 1 mała marchewka
- 1 małe jabłko
- 1 mała śmietana
- sól, cukier do smaku

#### warmińskie plince:

- 250 g ziemniaków
- 1 duża cebula
- 25 ml mleka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 jajka
- sól, pieprz

#### karmelizowana marchewka i buraczek:

- małe marchewki
- małe buraczki
- 0,5 kostki masła
- 6–7 łyżek miodu
- ocet winny do smaku
- sól

#### kompot:

- 15 szypulek kwiatu  
czarnego bzu
- mięta
- mёд
- cytryna
- woda



## PRZYGOTOWANIE:

**RYBA:** Rybę panierujemy w mące, jajku i smażymy na maśle lub oleju, na złoty kolor, krótko. Pół kostki masła rozpuszczamy, dodajemy 3 serki, mieszamy do całkowitego rozpuszczenia, po tym etapie dodajemy śmietankę 30% i redukujemy, delikatnie ubijamy trzepaczką, napowietrzając, doprawiamy do smaku, powstałym sosem zalewamy usmażoną rybę i lekko podduszamy. Tuż przed podaniem posypujemy koperkiem.

**SURÓWKA:** Por (białą część) kroimy na cienkie krążki (jeżeli por jest dość ostry, można już po pokrojeniu przelać wrzącą wodą, odsączyć), dodajemy cukier i sól i dość energicznie zgniatamy, aby zmiękł, odstawiamy. W tym czasie oczyszczamy marchewkę i jabłko, ucieramy na tarce o dużych oczkach, łączymy z już przygotowanym porem, doprawiamy sokiem z cytryny i 1 lub 2 łyżkami śmietany.

**WARMIŃSKIE PLINCE:** Ziemniaki obieramy i wraz z cebulą ścieramy na tarce o drobnych oczkach, z masy delikatnie odciskamy wodę i zalewamy wrzącym mlekiem, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy mąkę ziemniaczaną i pszenną. Wszystko dokładnie mieszamy. Formujemy placki i smażymy z obydwu stron na złoty kolor.

**KARMELIZOWANA MARCHEWKA I BURACZEK:** Oczyszczoną marchewkę wkładamy do zimnej wody i doprowadzamy do wrzenia, gotujemy ok. 3-4 min w zależności od wielkości warzyw, muszą być al dente, wyciągamy z gotującej się wody i hartujemy w zimnej wodzie z kostkami lodu. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy miód, wszystko łączymy i delikatnie gotujemy, dodajemy ocet winny do smaku. Gdy karmel delikatnie zgęstnieje, wkładamy marchew, lekko gotujemy ok. 10 min, często mieszając, tak aby całe warzywa zostały pokryte karmelem. Następnie przekładamy je na talerz i gdy lekko przestygną, oprószamy delikatnie solą. Każdy rodzaj warzywa musi być przygotowany oddzielnie.

**KOMPOT:** Kwiat czarnego bzu odzielamy od szypułek (wygodnie jest widelcem), oplukujemy zimną wodą, odsączamy. Do garnka wlewamy wodę, tak aby zalać kwiat, żeby swobodnie pływał. Gotujemy. Gdy przestygnie, dodajemy miód i miętę, zostawiamy na minimum 3 godz. Tuż przed podaniem przecedzamy przez sito, dodajemy sok z cytryny i listki świeżej mięty.





Koło Gospodyń Wiejskich

# Noskowo-Radomice-Strzyżewo

## „Feniks”

woj. wielkopolskie

### DZIKI GOŁĄBEK W MODREJ OTULONY KREMOWYM SOSEM Z BOROWIKÓW BRUNATNYCH

Składniki:

**bulion:**

- 0,75 l wody
- 300 g mięsa z dzika
- korzeń pietruszki
- marchewka, seler, por
- sól, pieprz ziarnisty
- 5 jagód jałowca

**gołąbki:**

- główka modrej kapusty
- 600 g dziczyzny (300 g polędwicy, 300 g łopatki)
- 1 czerstwa bułka
- 200 g kaszy pęczak
- 30 g słoniny
- 40 g boczku wieprzowego surowego
- 3 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 0,5 szklanki letniego mleka
- świeży rozmaryn
- świeży tymianek
- 7 jagód jałowca
- pieprz ziarnisty, sól
- 10 suszonych borowików
- 1 średnia cebula
- 1 cytryna

**sos:**

- 20 g suszonych borowików
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki sera mascarpone
- 0,5 szklanki śmietany 30%
- natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- pieprz ziarnisty
- 5 jagód jałowca



## PRZYGOTOWANIE:

**BULION:** Wszystkie składniki wrzucamy do garnka z zimną wodą i gotujemy na małym ogniu przez ok. 1 godz. Pozostawiamy do wystygnięcia.

**GOŁĄBEK:** Do szerokiego garnka nalewamy wody do 1/3 jego wysokości, gdy woda zacznie wrzeć, wkładamy kapustę, którą wcześniej pozbawiamy głąba. Kapustę umieszczamy częścią pozbawioną głąba do dołu garnka, po 2 min ją przekreślamy i czekamy jeszcze 2–3 min. Wyciągamy z garnka i delikatnie zdejmujemy liście. Każdy liść posiada na środku gruby nerw, należy go delikatnie usunąć. Następnie liście zanurzamy jeszcze raz we wrzącej wodzie z sokiem cytryny na 2–3 min. Dzięki tej czynności kapusta zachowa intensywny kolor.

Do miski wkładamy posiekane drobno mięso z dzika, zmielony boczek i słoninę, ugotowaną wcześniej kaszę, posiekany drobno rozmaryn i tymianek, przeciśnięty przez praskę czosnek, jagody jałowca i pieprz ziarnisty tłuczony w moździerzu, sól, jajko i wlewamy 400 ml przygotowanego bulionu. Wcześniej namoczone grzyby kroimy drobno z cebulką, podsmażamy na złoty kolor na maśle, bułkę namoczoną w mleku odciskamy i dodajemy do reszty składników.

Wszystko razem dokładnie mieszamy. Tak przygotowany farsz zawijamy w liście kapusty, układamy ciasno w garnku, zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu ok. 1 godz.

**SOS:** Grzyby namaczamy (minimum 12 godz. wcześniej). Cebulę kroimy drobno smażymy na maśle, następnie dodajemy odsączone grzyby, sól, pieprz i smażymy do uzyskania złotego koloru. Wlewamy 2 szklanki wody z namoczonych wcześniej grzybów – gotujemy, aż zredukujemy połowę objętości. Na koniec dodajemy mascarpone i pokrojoną nać pietruszki.



# Koło Gospodyń Wiejskich

## „ACH TE BABY” w Kłaninie

woj. zachodniopomorskie

### RYBA W OGNIU Z KWAŚNIKIEM

#### Składniki:

##### ryba:

- 4–5 świeżych pstrągów /60–80 dkg 1 szt./
- ok. 60 kiszonych liści młodych winogron
- 4–5 liści laurowych
- pół pęczka natki pietruszki
- 4–5 łyżek masła ze starej mleczarni w Bobolicach

##### sałatka z buraka:

- 6 buraków
- kilka gałązek kopru
- 6 ząbków czosnku
- czarnuszka
- olej, sól, pieprz

##### zielony sos:

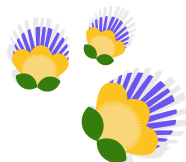
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki octu
- 1 łyżeczka cukru
- olej, sól, pieprz
- 0,5 pęczka natki pietruszki
- 0,5 pęczka szczypiorku
- 0,5 pęczka koperku

##### gryczany popcorn:

- 100 g kaszy gryczanej
- olej, sól

##### różowy mus:

- 0,5 l śmietany 36%
- 0,5 opak. mascarpone
- 1 pieczony burak
- 400 g malin
- 2 łyżeczki chrzanu, sól



## PRZYGOTOWANIE:

**RYBA:** Pstrągi dokładnie oczyścimy, wycinamy skrzela, głowy pozostawiamy. Do środka wkładamy liść laurowy, łyżkę masła i kilka gałązek natki pietruszki. Każdą sztukę szczelnie owijamy kiszonymi liśćmi winogron. Pozostawiamy w zimnym miejscu na 24 godz. Następnego dnia pieczemy w otwartym ognisku.

**SAŁATKA Z BURAKA:** Buraczki myjemy, wraz z podanymi składnikami zwijamy w papiloty i pieczemy do miękkości.

**ZIELONY SOS:** Wszystkie składniki blendujemy w całość.

**GRYCZANY POPCORN:** Prażymy kaszę na oleju. Doprawiamy solą.

**RÓŻOWY MUS:** Maliny i burak przecieramy przez sito. Śmietanę i mascarpone ubijamy i dodajemy resztę składników.

Na talerzu układamy świeżą botwinke którą łączymy z zielonym sosem. Cienko pokrojone upieczone buraczki łączymy z różowym sosem. Całość posypujemy popcornem gryczanym. Idealnym dodatkiem do sałatki i ryby jest chleb kwaśnik (grzanki) z bobolickiej tradycyjnej piekarni posmarowany masłem z bobolickiej starej młeczarni.





Krajowy Ośrodek  
Wsparcia Rolnictwa

**Krajowy Ośrodek  
Wsparcia Rolnictwa**

ul. Karolkowa 30  
01-207 Warszawa

**[www.kowr.gov.pl](http://www.kowr.gov.pl)**

**[www.bitwaregionow.pl](http://www.bitwaregionow.pl)**

ISBN 978-83-66255-81-4

© KOWR GRUDZIEŃ 2023