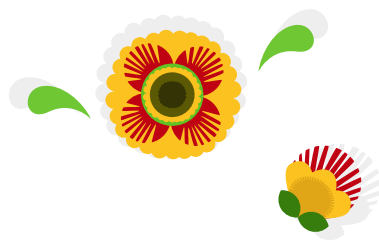




BITWA
regionów

**PRZEPISY
KÓŁ GOSPODYŃ
WIEJSKICH**

**IX EDYCJA KONKURSU
KULINARNEGO
„BITWA REGIONÓW”**



Szanowni Państwo,

Publikacja, którą Państwu przekazujemy, to rezultat rywalizacji w ramach IX edycji Konkursu Kulinarnego dla Kół Gospodyń Wiejskich „Bitwa Regionów”. Zawiera szesnaście zwycięskich potraw, które zachwyciły jury i zakwalifikowały się do finału. Konkurs pokazuje, że ogromny potencjał tkwiący w tradycji i kulturze wiejskiej trzeba pielęgnować, by kolejne pokolenia Polaków mogły cieszyć się bogactwem polskiego folkloru, pysznej kuchni i oryginalnego rękodzieła. Taką szansę stwarza kulinarna rywalizacja KGW, dzięki której mamy okazję poznać regionalne potrawy i zachwycić się nimi.

„Przepisy Kół Gospodyń Wiejskich” to książka, która popularyzuje tradycyjną polską kuchnię w nowoczesnej odsłonie. Poprzez pokazanie bogactwa i unikatowości rodzimych produktów, które KGW wykorzystują w recepturach, chcemy zachęcić do ich wybierania podczas zakupów. Dobre, zdrowe, lokalne produkty są na wyciągnięcie ręki. Znajdziemy je w każdym punkcie sprzedaży: w sklepie, na targowisku i w gospodarstwach rolnych.

Polska kuchnia – wykorzystująca bogactwo darów natury – to wyjątkowe połączenie kultur naszych przodków, a dawne receptury, przekazywane z pokolenia na pokolenie, prezentują wciąż żywe dziedzictwo kulinarne: różnorodne i niezwykle ciekawe. Kuchnia ta jest mozaiką rodzimej tradycji i wpływów innych kultur. Kształtowała się przez setki lat i nieustannie się zmienia. Dzisiaj, w świecie powszechnej dostępności i ogromnego wyboru żywności, nadal cenimy sobie swojskie, dawne smaki.

**Takie są przepisy Kół Gospodyń Wiejskich,
do których wypróbowania Państwa zachęcamy!**



Koło Gospodyń Wiejskich Lipowianki w Nawojowie Śląskim woj. dolnośląskie



ROSÓŁ Z KRZYKACZA Z PULPECIKAMI I MAKARONIKIEM KOZIM

Składniki:

Rosół

- 4 l wody
- 2 korpusy z bażanta (oddzielić mięso z piersi do pulpecików)
- 2 wątróbki drobiowe
- 600 g smalcu z gęsi
- ok. 300 g selera
- ok. 200 g marchwi
- ok. 250 g pietruszki (korzeń)
- 250 g pora
- 4 średnie liście laurowe
- ok. 20 g kozieradki uprażonej
- ok. 10 g ziela angielskiego uprażonego
- ok. 20 g pieprzu czerwonego w kulkach
- ok. 10 g pieprzu kolorowego uprażonego
- ok. 5 g kardamonu
- ok. 5 g anyżu (gwiazdki)
- ok. 5 g kurkumy
- 1 pęczek kopru
- 1 pęczek pietruszki zielonej
- 4 duże ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- 3 grzybki suszone
- ok. 30 g soli (dodać pół godziny przed końcem gotowania rosółu, potem według uznania dodawać do smaku)

Przygotowanie:

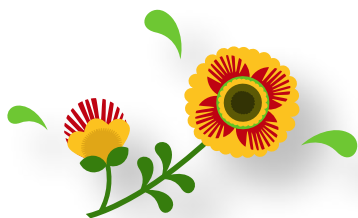
Nagrzać piekarnik do 250°C. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia ułożyć korpusy i warzywa. Przypiec do zarumienienia, następnie przelożyć do garnka oraz zalać czterema litrami zimnej wody. Wrzucić surową wątróbkę i na małym ogniu doprowadzić do lekkiego wrzenia. Cebulę przypalić lekko na ogniu lub blasze, uprzyżyć wszystkie przyprawy i wrzucić je z resztą składników do rosółu.

Po godzinie lekkiego pyrkania rosółu wyciągnąć cebulę, czosnek, grzybki. Po ok. 2 godz. odcedzić rosół przez gęste sito i pozostawić na pyrkającym ogniu. Mięso z piersi, pół wymoczonej kajzerki, cebulę, czosnek, wątróbkę oraz grzybki z rosółu zemleć, doprawić solą i czerwonym pieprzem.

Na mocno rozgrzany gęsi smalec wrzucać na bieżąco pulpeciki. Mięso należy formować mokrymi dłońmi, aby się nie przyklejało i było gładkie. Każdy pulpecik należy zarumienić z obu stron i wrzucać do pyrkającego rosółu. Po wrzuceniu pulpecików zagotować rosół do pierwszego wrzenia na większym ogniu i wyłączyć.

Makaroniki z koziego sera

- 100 g twarogu koziego
- 2 białka
- 1–2 łyżki oleju
- szczypta soli do smaku



Nagrząć piekarnik do 180°C.

Twarożek zblendować z białkami na gładką masę, dodać olej oraz sól. Masę wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika na 10–12 min.

Po wyjęciu z piekarnika ostudzić w lodówce. Zimną masę pokroić w makaroniki. Rosół podawać z pulpecikami i makaronikiem z sera koziego.



Koło Gospodyń Wiejskich

w Kruszynie

woj. kujawsko-pomorskie

ŻEBERKA WIEPRZOWE DUSZONE W KAPUŚCIE CUKROWEJ NA ZAPIEKANYCH ZIEMNIAKACH

Składniki:

- 600 dkg żeberek wieprzowych
- 2 główki kapusty cukrowej
- 10 dkg pasty pomidorowej domowej
- 5 cebul
- 2 łyżeczki kopru
- 2 łyżki mąki
- 10 dkg tłuszczu
- 1 kg ziemniaków
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Kapustę opłukać i wyciąć u nasady liście oraz oddzielić. Zagotować wodę, wrzucić liście, obgotować, wyjąć i ostudzić. Żeberka pokrajać na równe kawałki, nie usuwając z nich kostek, osolic i oprószyć pieprzem, peklować minimum 5 godzin, następnie zarumienić na rozgrzanym tłuszczu. Cebulę pokrajaną w krążki usmażyć na jasnożółty kolor. Każdy kawałek żeberek posmarować pastą pomidorową, nałożyć cebulę, zawinąć ciasno w 2 liście kapusty i ułożyć na dnie płaskiego rondla, zalać wywarem z obgotowania liści i dusić pod przykryciem do miękkości (1,5 godz.). Sosem sporządzonym z tłuszczu, mąki z dodatkiem przypraw oblać żeberka i posypać koperkiem. Podawać z ziemniakami z pieca.





Koło Gospodyń Wiejskich

Niedzieliska

woj. lubelskie

KACZKA PO ZAMOJSKU Z SODZIAKAMI I SOSEM ŚLIWKOWYM

Składniki:

Kaczka

- 2 kaczki
- 20 dkg śliwek suszonych
- 15 dkg mieszanki studenckiej
- sól i pieprz do smaku
- majeranek do smaku
- 3 ząbki czosnku
- cząber mielony do smaku
- ok. 1 łyżeczki posiekanego świeżego rozmarynu
- 2 gałązki rozmarynu
- 2 jajka
- 0,5 kg masła
- 1 pomarańcza

Sodziaki (ok. 10 szt.)

- 250 ml kefiru
- 1 łyżeczka sody
- 1 jajko
- 30 dkg mąki
- sól i cukier do smaku
- olej rzepakowy lub masło klarowane do smażenia

Sos śliwkowy

- ok. 10 dkg suszonych śliwek
- 4 śliwki węgierki
- 2 łyżki zimnego masła
- 1,5 łyżki miodu gryczanego
- 5 ml octu jabłkowego
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 150 ml czerwonego wina
- 2 łyżki sosu z pieczenia kaczki



Przygotowanie:

Kaczka

Jedną kaczkę wytrybować z kości, tak aby skóra pozostała cała, mięso wyluzować od kości i posiekać, skórę doprawić solą i pieprzem. Z drugiej kaczki wyluzować mięso, a potem je posiekać i dodać do reszty mięsa.

Śliwki suszone posiekać i razem z mieszanką studencką podprażyć przez chwilę na patelni, następnie ostudzić i dodać do mięsa.

Mięso doprawić do smaku przyprawami, dodać posiekany czosnek i rozmaryn, a także jajka i wyrobić masę. Nafaszerować doprawioną skórę przygotowaną masą i uformować kaczkę.

Na uformowaną, kształtną kaczkę położyć masło w kawałkach, gałązki rozmarynu oraz pokrojoną pomarańczę, piec w temperatu-

rze 150°C przez ok. 2 godz. W trakcie pieczenia polewać masłem.

Sodziaki

Mąkę połączyć z sodą, dodać kefir i jajko, następnie wyrobić ciasto, doprawiając do smaku solą i cukrem. Smażyć placki na rozgrzanym maśle lub oleju. Usmażone placki odsączyć na ręczniku papierowym.

Sos śliwkowy

Miód karmelizować przez chwilę na patelni. Do miodu dodać posiekane śliwki suszone i węgierki oraz rozmaryn, przez chwilę dusić i zalać czerwonym winem, octem jabłkowym i sosem z pieczenia kaczki. Następnie całość zredukować do konsystencji sosu, pod koniec dodać zimne masło. Kaczkę podawać z sodziakami i sosem śliwkowym.



Koło Gospodyń Wiejskich

Kotowice „Wianeczki”

woj. lubuskie

ZRAZY Z DZIKA Z SOSEM GRZYBOWYM, KLUCHY, KAPUSTA KISZONA

Składniki:

Zrazy

- 600–700 g karkówki
- 6 plastrów boczku wędzonego
- 2 ogórki kiszone
- 6 łyżeczek musztardy
- 2 cebule
- liść laurowy
- 3 ziarna jałowca
- 5 g pieprzu prawdziwego
- 10 g papryki czerwonej
- 15 g soli
- 15 g majeranku
- 2–3 łyżki mąki pszennej
- 20 g suszonych prawdziwków
- 2 łyżki smalcu
- ziele angielskie
- 150 ml bulionu wołowego
- 150 ml wina czerwonego wytrawnego

Kluchy

- 1 kg obranych ziemniaków
- 200 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko, sól

Surówka z kiszonej kapusty

- 700 g kiszonej kapusty
- 1 marchewka
- 1 twarde kwaśkowe jabłko
- 1 cebula czerwona
- pęczek natki pietruszki

Sos:

łyżeczka miodu wielokwiatowego,
2 łyżeczki musztardy francuskiej,
świeży pieprz. Składniki sosu wymieszać.

Kompot

- 1 kg truskawek
- 300 g borówek
- 300 g jeżyn
- 300 g malin
- kilka lasek rabarbaru
- 3 jabłka
- 2 łyżki cukru brązowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- miód, goździki, mięta

Przygotowanie:

Zrazy

Mięso pokroić w plastry, rozbić i doprawić podanymi wyżej składnikami. Smarować musztardą, układać boczek, pokrojoną cebulkę i ogórek, zwinąć i spiąć wykataczką. Obtoczyć w mące, smażyć, dodać cebulkę i obgotowane grzyby, podlewać wywarem wołowym. Dusić 30 min, dolać wino i jeszcze dusić ok. 30 min.

Kluchy

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez praskę. Dodać jajko, wymieszać i podzielić na 4 części. Jedną część wyjąć i w to miejsce dać

mąkę ziemniaczaną. Wymieszać i formować watek, kroić po skosie. Gotować w osolonej wodzie do momentu wypłynięcia na wierzch.

Surówka z kiszonej kapusty

Do odcisniętej kapusty dodać startą marchew, jabłko, cebulę i pietruszkę, dodać sos i wymieszać.

Kompot

Do gotującej wody dodać cukier, sok z cytryny i owoce. Na koniec gotowania (po ok. 10 min) dodać miętę. Przepędzić i dodać miód oraz goździki.



Koło Gospodyń Wiejskich w Branicy

woj. łódzkie

KWAS Z KAPUSTY KISZONEJ NA MIĘSIE Z KRÓLIKA

Składniki:

Zrazy

- mięso z królika (1 tuszka)
- 5 marchwi, 5 pietruszek
- 1 seler, 1 por
- 1 opalona cebula
- 4 ząbki czosnku
- 4 liście laurowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- pieprz w ziarenkach
- 1,5 l soku z kiszzonej kapusty
- 6 suszonych grzybów
- sól, cukier, pieprz do smaku
- natka pietruszki i selera
- dotatkowo bukiet warzyw
- lubczyk, pokrzywa, bluszcz kurdybanek

Przygotowanie:

Tuszkę z królika wymoczyć w osolonej wodzie przez minimum 2 godziny.

Wypłukać mięso, zalać wodą i gotować do momentu, aż wypłyną szumowiny, następnie wodę wylać, a mięso wypłukać w zimnej wodzie. Mięso z królika ponownie zalać wodą, dołożyć wszystkie warzywa: marchew, pietruszkę, seler, por, cebulę (koniecznie wcześniej przypaloną), czosnek. Dodać związane nitką w bukiet (łatwiej później wyjąć z wywaru): natkę pietruszki, selera, gałązki lubczyku, pokrzywy, bluszczu kurdybanku oraz ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz.

Całość gotować do miękkości mięsa i warzyw. Gdy mięso i warzywa będą miękkie, odcedzić wywar. Do wywaru dodać sok z kapusty (najlepszy sok uzyskuje się z kapusty kiszzonej w całej głowie).

Gotować ok. 1 godz. na wolnym ogniu, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.



Wcześniej ugotować grzyby i dodać je razem z wodą, w której się gotowały. Zupę odstawić do ostygnięcia. Powinno nastąpić tzw. rozwarstwienie zupy, czyli uzyskanie wywaru podobnego do rosółu i drugiej warstwy bardziej mętnej, gdzie został osad z soku z kapusty. Delikatnie odlać rosół. Podawać z makaronem domowym zrobionym z jaj kurzych lub przepiórczych. Drugą część zupy zaprawić zaklepką z maślanki i śmietany, podawać z puree ziemniaczanym z kleksem chrzanzu nadwarciańskiego. Mięso wykorzystać na pulpeciki mięsne – jako dodatek do zupy podanej z makaronem lub ziemniakami.



Koło Gospodyń Wiejskich w Kąclowej

woj. małopolskie

TRUŚ Z BLANDORY Z TOBOŁKAMI W POMADZIE ŚMIETANOWO-PRAWDZIWKOWEJ

Składniki:

Truś

- 4 porcje truscia
- sól, pieprz
- 1 l śmietany wiejskiej
- 0,5 kg prawdziwków świeżych (lub mrożonych)
- 1 duża cebula

Kapusta

- 0,5 główki kapusty
- 20 dag prawdziwków
- 1 cebula
- świeży koperek
- 1 marchew
- 0,5 kostki wiejskiego masła

Tobołki

- 30 dag mąki
- 1 jajko

Nadzienie do tobołków:

- 30 dag wiejskiego sera białego
- sól, pieprz
- świeża mięta
- 1 łyżka śmietany

Przygotowanie:

Trusia obsmażyć na maśle, a następnie dusić do miękkości. Śmietanę, prawdziwki i cebulę oraz tymianek smażyć do zgęstnienia. Następnie włożyć królika do tej pomady i zapiec w blandorze.

Kapustę posiekać, zagotować i odcedzić. Dodać do niej: pokrojoną surową cebulę, startą na grubej tarce marchewkę oraz prawdziwki, sól, pieprz i pół kostki wiejskiego masła. Dusić pod przykryciem do miękkości, a pod koniec dodać dużo świeżego koperku.

Tobołki

Ser wiejski zemleć, dodać łyżkę śmietany, sól, pieprz, świeżo posiekaną miętę, całość wymieszać. Zarobić ciasto jak na pierogi i wykrawać krążki, nakładać nadzienie i formować tobołki.

Danie nałożyć na talerz i udekorować lubczykiem.





Koło Gospodyń Wiejskich

Jaktorów

„Jaktorowskie Turzyce”

woj. mazowieckie

**TURZYCOWY ROSÓŁ Z BAŻANTA
Z PIEROŻKAMI FASZEROWANYMI
BAŻANTEM I JELENIEM**

Składniki:

Pierożki

Ciasto:

- 500 g mąki typu 650
- 200 ml gorącej wody
- 15 g masła
- 0,5 łyżeczki soli

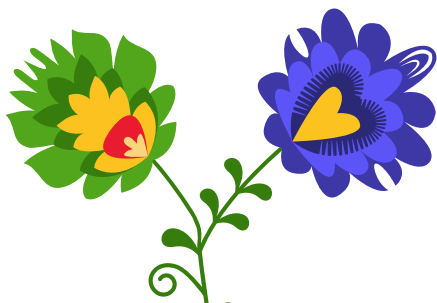
Farsz:

- mięso z bażanta, które zostało po gotowaniu rosółu (z całej tuszki)
- 2 średnie marchewki (z rosółu)
- 200 g ugotowanej łopatki z jelenia
- kilka łyżek rosółu (ilość zależy od tego, jak bardzo suchy wyjdzie farsz)
- 2 cebule
- 70 g masła
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Rosół

Sprawioną tuszkę bażanta zalać zimną wodą na kilka godzin (najlepiej na noc) dla pozbycia się resztek krwi. Kiedy bażant jest wymoczony, jeszcze raz optukać go w zimnej wodzie. Wziąć garnek odpowiedniej wielkości (taki, aby ptak się do niego swobodnie zmieścił, ale niezbyt duży). Umieścić w nim bażanta, zalać zimną wodą. Woda musi pokryć w całości mięso. Następnie dodać marchewkę, korzeń pietruszki, opaloną nad ogniem cebulę, kawałek bulwy selera, liść laurowy, ziarenka pieprzu czarnego, kulki angielskiego ziela, lubczyk, owoc jałowca i rozmaryn, trochę soli (nie solić za dużo, gdyż w czasie gotowania woda wyparuje, a sól zostanie), postawić garnek na wolnym ogniu i gotować bez przykrycia do miękkości mięsa. Gdy mięso będzie miękkie, posmażać rosółu i, jeśli zajdzie taka potrzeba, dosolić do smaku.



Pierozki

Do wrzątku wrzucić masło i sól, mieszać, aż się rozpuści. Następnie wsypać mąkę i zagniatą do połączenia się składników. Uformować kulkę ciasta, włożyć do szklanego albo metalowego naczynia i przykryć. Miskę z ciastem włożyć do większego naczynia z ciepłą wodą (zrobić taką kąpiel wodną, żeby ciasto miało cały czas ciepło i było elastyczne). Po ok. 10 min można odkrajać kawałki ciasta, cienko rozwałkować i wykrawać pierożki.

Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na maśle, doprawić solą i pieprzem. Mięso z bażanta i z jelenia, marchew i przestudzoną cebulkę zemieć na najdrobniejszych oczkach. Farsz wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Gdy farsz jest za suchy, dolewać po trochu rosółu. Ulepić pierożki. W dużym garnku zagotować minimum 4 l osolonej wody. Wrzucić pierożki i gotować od wypłynięcia ok. 3-4 min. Pierożki można wrzucić na kilka sekund do zimnej wody, żeby je zahartować.



Koło Gospodyń Wiejskich w Hajdukach Nyskich

woj. opolskie

HAJDUCKIE NIEBO

Składniki:

Mięso

- 1 kg wędzonej karkówki (mięso wędzone tradycyjnie)
- 400 g suszonych owoców (jabłka, gruszki, śliwki, morele)
- 1 kora cynamonu
- 2 łyżki mąki pszennej + szklanka wody
- gruszki z kompotu domowego
- 3 łyżki powideł śliwkowych
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 łyżka cukru
- 10 plastrów boczku wędzonego
- 1,5 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki powideł śliwkowych
- 3 łyżki masła klarowanego
- 2 gruszki

Buchty

- 500 g mąki pszennej, odrobina do podsypiania
- 2 jajka
- 250 ml mleka
- 3–4 łyżki masła
- 3 łyżki cukru
- 30 g drożdży świeżych
- odrobina soli

Kapusta czerwona z żurawiną

- 1 główka kapusty czerwonej
- 0,5 szklanki suszonej żurawiny
- 1 łyżka smalcu
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1 duże kwaśne jabłko
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta imbiru
- szczypta kminku
- sól, pieprz
- natka pietruszki do dekoracji



Przygotowanie:

Mięso

Owoce suszone moczyć w wodzie przez noc. Mięso zalać wodą i zaparzać przez 30 min, po tym czasie dodać sól, cukier i pieprz, korę cynamonu oraz owoce i gotować jeszcze przez 30 min. Mięso wyjąć. Wywar z mięsa i owoców zblendować, dodać ocet balsamiczny. Sos zagęścić mąką. Przeszudzoną karkówkę pokroić w plastry, starannie owinąć boczkiem, podsmażyć na rumiano w klarowanym maśle obok plastra gruszki.

Buchty

W większym naczyniu umieścić drożdże, mąkę, cukier i mleko, rozcierać łyżką, aż rozczyln będzie jednolity, przykryć i odstawić na 20 min.

Mąkę przesiać do miski, wbić jajka, a następnie dodać wyrośnięty zaczyn i wyrabiać

ciasto, dodać tłuszcz i wyrabiać do całkowitego wchłonięcia się masta.

Uformować kulę, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na minimum godzinę. Błat podsypać mąką. Wyrośnięte ciasto wygnieść kilka razy, uformować kulki równej wielkości. Powinny przypominać małe pączki. Odstawić do ponownego wyrośnięcia na 10 min. Gotować pod przykryciem około 10 min.

Kapusta czerwona z żurawiną

Kapustę czerwoną drobno posiekać, sparzyć na sicie. Włożyć do garnka, zalać wodą, wlać ocet. Gotować do miękkości. Odcedzić. Na patelni roztopić smalec, dodać kapustę, wsypać wcześniej namoczoną żurawinę, dodać przyprawy. Dusić 15 min. Pod koniec duszenia dodać starte jabłko.



Koło Gospodyń Wiejskich

w Krasicy

woj. podkarpackie

COMBER JAGNIĘCY Z KOZIM SEREM PODANY NA KASZY PĘCZAK Z BOROWIKAMI W TOWARZYSTWIE SOSU MIĘTOWEGO I SURÓWKI Z PORA

Składniki:

Comber z kozim serem

- comber jagnięcy
- olej
- czosnek
- rozmaryn
- tymianek
- mięta
- masło
- sól i pieprz
- kozy ser twardy

Kasza pęczak z borowikami

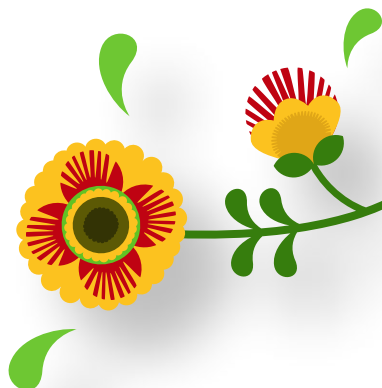
- kasza pęczak
- borowiki
- cebula
- masło
- czosnek
- rozmaryn
- śmietana kremówka
- sól i pieprz

Surówka z pora

- pory
- jablka
- ogórki kiszone
- śmietana
- sól, pieprz, cukier do smaku

Sos miętowy

- świeża mięta
- cebula szalotka
- bulion
- ocet winny
- cukier
- sól



Przygotowanie:

Comber z kozim serem

Comber marynować w marynacie z oleju, czosnku, rozmarynu, tymianku, mięty, soli i pieprzu od 24 do 48 godz. Następnie nadziać comber kozim serem, obsmażyć z każdej strony i włożyć do piekarnika nagrzanego do 160°C. Piec do miękkości. Po upieczeniu mięso owinać folią aluminiową, aby odpoczęło, do środka dodając masło.

Kasza pęczak z borowikami

Ugotować kaszę pęczak. Cebulę usmażyć na maśle, dodać pokrojone borowiki, przyprawić czosnkiem, rozmarynem, solą i pieprzem. Dodać śmietanę kremówkę i połączyć z kaszą.

Surówka z pora

Pory drobno pokroić, ogórki i jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach, doprawić i dodać śmietanę.

Sos miętowy

Cebulę smażyć na maśle, wsypać cukier i ciągle mieszając, dodać pokrojoną miętę (2/3), dolać ocet i bulion, gotować 3 min. Zdjąć garnek z ognia, dodać śmietankę i resztę mięty.



Koło Gospodyń Wiejskich w Przystawańcach

woj. podlaskie

ŻĄSIES ŠUPINYS (POTRAWKA Z GĘSINY)

Składniki:

Gęś

- 1 kg mięsa z gęsi bez kości i tłuszczu ze skórką
- 6 marchewek
- 2 pietruszki
- 4 duże cebule
- ok. 100 g suszonej żurawiny
- 6 średnich jabłek (antonówki)
- Przyprawy do marynaty: tymianek, lubczyk, majeranek, pieprz czarny mielony i ziarnisty, kminek cały i mielony, sól, 1 główka czosnku, liść laurowy, ziele angielskie
- masło do smażenia

Marchwianka

- 1 kg marchewki
- 0,5 kg ziemniaków
- 2 duże cebule
- masło do smażenia
- przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, liść laurowy, 2 ząbki czosnku

Kasza gryczano-jęczmienna

- 1 szkl. kaszy gryczanej
- 1 szkl. kaszy jęczmiennej
- ok. 50 g suszonych grzybów
- 2 średnie cebule
- 1 szkl. gotowanej białej fasoli
- masło do smażenia, sól, pieprz czarny



Przygotowanie:

Gęś

Mięso z gęsi pokroić na niewielkie kawałeczki razem ze skórką. Marynować w przyprawach ok. 12 godz. Mięso z przyprawami podsmażyć na maśle do przyrumienienia. Przełożyć do garnka, zalać małą ilością wody, dodać marchewkę i pietruszkę pokrojoną w paski. Dusić do miękkości. Na maśle podsmażyć cebulę pokrojoną w ćwiartki. Żurawinę moczyć chwilę w gorącej wodzie. Jabłka obrać i pokroić na 4 części. Pod koniec duszenia dodać resztę składników i doprawić według smaku.

ilości wody razem z przyprawami, w trakcie gotowania dodać ziemniaki. Pod koniec gotowania dodać cebulę pokrojoną w kostkę i podsmażoną na maśle. Doprawić do smaku.

Kasza gryczano-jęczmienna

Obie kasze gotować razem w osolonej wodzie (ok. 2 l wody). Grzyby moczyć w gorącej wodzie, pokroić na niewielkie kawałki. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle. Pod koniec gotowania kaszy dodać grzyby, fasolę i cebulę. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Marchwianka

Marchewkę i ziemniaki pokroić w kostkę. Najpierw gotować marchewkę w niewielkiej



Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „Kościerska Chata” woj. pomorskie

KACZKA PODANA NA ŻURAWINIE, Z ZAPIEKANYM JABŁUSZKIEM I MODRĄ KAPUSTĄ Z ZIEMNIAKAMI PUREE

Składniki:

Kaczka

- 1 kaczka
- suszone: jabłka (reneta), śliwki, żurawina
- sól
- majeranek
- utarta żurawina
- miód
- mąka (do zagęszczenia sosu)

Modra kapusta

- 1 główka czerwonej kapusty
- 2 utarte jabłka
- 2 łyżki octu
- 2 łyżki miodu
- 10 dkg rodzynek
- 2 łyżki masła
- pieprz, sól do smaku

Puree

- Kartofle
- sól
- masło klarowane
- koperek

Przygotowanie:

Kaczka

Dobrze oczyszczoną kaczkę natrzeć solą i majerankiem, a w środku utartą żurawiną. Nadziać kaczkę suszonymi owocami (mogą być świeże), spiąć wykałaczkami, aby owoce nie wypadły. Odstawić na parę godzin. Do brytfanki włożyć kaczkę i piec, delikatnie podlewając wodą, do momentu, kiedy kaczka będzie miękka.

Modra kapusta

Czerwoną kapustę ugotować w osolonej wodzie. Dodać pozostałe składniki.

Puree

Ugotowane ziemniaki rozgnieść tłuczkiem, dodać masło. Na koniec posypać koperkiem.





Koło Gospodyń Wiejskich

Bestwinianki

woj. śląskie

PIPKI GĘSIE Z PUREE CHRZANOWO-ZIEMNIACZANYM Z DODATKIEM BURAKÓW I ŻURAWINY

Składniki:

Pipki

- 1 kg żołądków gęsich
- 6 cebul
- 6 ząbków czosnku
- 2 łyżki smalcu gęsiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka pieprzu
- sól
- śmietana

Puree chrzanowo-ziemniaczane

- 1 kg ziemniaków
- 1–2 łyżki chrzanu tartego
- 1–2 łyżki masła
- sól

Buraczki z dodatkiem żurawiny

- 1 kg buraczków
- sól
- cukier
- sok z cytryny
- żurawina suszona

Przygotowanie:

Pipki

Oczyszczone żołądki kilkakrotnie przelać wrzątkiem. Cebulę obrać, pokroić w krążki, zrumienić w brytfannie na smalcu, dodać posiekany czosnek i żołądki, wymieszać i podlać 1 szkl. wody. Doprawić majerankiem, solą i pieprzem.

Dusić ok. 1,5 godz., w razie potrzeby podlewać wodą. Naczynie wstawić do piekarnika, piec w 200°C bez przykrycia przez ok. 20 min. Na koniec dodać śmietanę.

Puree chrzanowo-ziemniaczane

Ziemniaki ugotować do miękkości, odcedzić. Przepuścić przez praskę. Dodać masło i chrzan.

Buraczki z dodatkiem żurawiny

Ugotować buraczki (ok. 1,5 godz.). Po ugotowaniu ostudzić, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny. Dodać suszoną żurawinę.





Koło Gospodyń Wiejskich „Sikoreczki” w Krzcięcicach woj. świętokrzyskie

TULIPAN Z GĘSINĄ

Składniki:

Farsz

- 1 gęś
- rozmaryn
- tymianek, majeranek
- czosnek, sól, pieprz

Ciasto

- 1 kg mąki typ 450
- 1 jajko
- 1 łyżka masła
- 0,5 l gorącej wody

Sos żurawinowy

- 30 dag żurawiny
- 1 jabłko
- 1 cytryna

Pieczone gruszki

- 4 gruszki konferencje
- 1 cytryna
- 2 łyżki miodu
- cynamon

Przygotowanie:

Farsz

Zrobić mieszankę z ziół i natrzeć nią gęś od środka, natomiast na zewnątrz gęś natrzeć solą i pieprzem. Odstawić na 12 godz., potem piec w 170°C pod przykryciem do miękkości. Po upieczeniu oddzielić mięso od kości, zemleć i doprawić do smaku (solą, pieprzem i czosnkiem).

Ciasto

Do mąki dodać 1 łyżkę masła i wodę, wymieszać, dodać jajko i wyrabiać ciasto, aż będzie miękkie i elastyczne. Odstawić na 20 min, potem rozwałkować, wycinać krążki, nałożyć farsz i zlepić. Gotować w lekko osolonej wodzie.

Sos żurawinowy

Żurawinę gotować do miękkości, dodać pieczone jabłko i przetrzeć przez sitko, dodać sok z cytryny.

Pieczone gruszki

Gruszki obrać, pokroić na półki, nałożyć miód i skropić sokiem z cytryny. Piec ok. 20 min w temperaturze 170°C.





Koło Gospodyń Wiejskich w Durągu

woj. warmińsko-mazurskie



DZIKA GOLONKA NA ZIEMNIACZANYM GOFRZE W TOWARZYSTWIE CHRZANOWEJ BITEJ ŚMIETANY

Składniki:

Golonka (na 4 osoby)

- 4 golonki z dzika
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- 0,5 selera
- 1 cebula
- 8 kapeluszy grzybów leśnych (podgrzybki, prawdziwki)
- $\frac{3}{4}$ szklanki żurawiny świeżej lub mrożonej
- 1 l kwasu chlebowego
- 50 g masła
- 4 cieniutkie płyty słoniny
- sól, pieprz do smaku
- 8 liści laurowych
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki tymianku
- 2 łyżki octu winnego
- ziele angielskie
- garść jałowca

GOFRY

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 jajka

- $\frac{1}{2}$ szkl. mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz do smaku
- olej do smarowania gofrownicy

Mus z czerwonej kapusty

- 1 cebula
- 0,5 kg czerwonej kapusty
- 2 łyżki koncentratu buraczanego
- 100 g masła
- $\frac{1}{3}$ szklanki frużeliny z czarnego bzu
- 1 łyżka miodu
- sól, pieprz do smaku

Chrzanova bita śmietana

- 330 ml śmietany 30%
- 3 łyżki chrzanu
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól do smaku
- 1 marchewka
- olej

Przygotowanie:

Golonka (na 4 osoby)

Golonki natrzeć solą i pieprzem i zamarynować w marynacie warzywnej z tartych: marchewki, pietruszki, selera, pora i ziela angielskiego, liścia laurowego, drobno pokrojonych ząbków czosnku, gałązek tymianku i octu winnego. Warzyw musi być tyle, aby przykryły golonki. Marynować 4 dni.

Po 4 dniach wyjąć z marynaty (warzyw z marynaty nie używamy do duszenia) i obsmażyć na smalcu. Owinąć w plastry słoniny i włożyć w siatkę wędliniarską. Golonki umieścić w brytfannie, dodać pokrojone grubo warzywa, żurawinę i przyprawy. Dusić pod przykryciem 3 godz. Po uduśeniu zdjąć słoninę i siatkę. Na patelnię przelać sos i zredukować, po zredukowaniu dodać 50 g zimnego masła i zblendować. Sos podawać w sosjerce.

Gofry

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jajka, mleko, mąkę,

proszek do pieczenia, wymieszać i doprawić ciasto ziemniaczane do smaku. Na rozgrzaną i naoliwioną gofrownicę nakładać porcję masy i zapiekać do zrumienienia. Cieniutkie plastry boczku smażyć do chrupkości na suchej patelni.

Mus z czerwonej kapusty

Na maśle podsmażyć cebulę – do zeszklenia. Dodać kapustę, miód, sól i pieprz. Całość dusić do miękkości. Następnie, gdy jest jeszcze ciepłe, dodać frużelinę, sok z buraka i zblendować. Dodać zimne masło i jeszcze raz zblendować.

Chrzanowa bita śmietana

Śmietanę ubić, dodać sok z cytryny, chrzan i sól, wymieszać, nakładać szprycą na liście nasturcji. Marchewkę obrać i obieraczką kroić na cienkie plastry wzdłuż. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia układać plastry marchewki. Spryskać olejem i posolić. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika na 11–12 min.





Koło Gospodyń Wiejskich **Noskowo-Radomice- -Strzyżewo „Feniks”** woj. wielkopolskie

**GĘSINA NIE TYLKO NA IMIENINACH MARCINA,
SOSEM Z WINA PORZECZKOWEGO OTULONA,
MODRĄ OPASANA I HYĆKĄ ZAPIJANA,
NA WIELKOPOLSKIM TALERZU PODANA**

Składniki:

Mięso:

- 4 piersi gęsie ze skórą
- 1,5 l tłuszczu z gęsi
- sól, pieprz świeżo mielony
- tymianek, rozmaryn
- 1 główka czosnku
- 2 liście laurowe

Kapusta:

- mała główka czerwonej kapusty
- 2 łyżki masła 82%
- sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

Sos:

- 200 ml wina z czarnej porzeczki
- 1 łyżka masła + 50 g
- 8 ziaren jałowca
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 łyżka miodu
- 3 ząbki czosnku

Wielkopolska pyra:

- 4 ziemniaki średniej wielkości
- 1 łyżka soli
- 2 łyżki mąki pszennej



Przygotowanie:

Mięso

Piersi gęsie umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, przełożyć do miski, natrzeć solą i pieprzem, obłożyć ziołami i czosnkiem. Przykryć folią spożywczą, odłożyć do lodówki na 2–3 doby. Po tym czasie w garnku podgrzewać tłuszcz gęsi. Mięso oczyścić z marynaty. Włożyć mięso do tłuszczu – tłuszcz nie powinien się gotować, tylko delikatnie „mrużyć” przez 2 godz. Po 2 godz. piersi ostudzić i przed podaniem delikatnie podsmażyć na tłuszczu gęsim, wtedy mięso będzie miękkie, a skóra chrupiąca.

Kapusta

Z kapusty wykroić głąb, główkę cienko posatkować. Zalać w garnku wrzątkiem, zagotować, gotować przez 2 min. Dodać masło, wysypać płaską łyżeczkę soli. Smażyć, często mieszając, do osiągnięcia przez kapustę

chrupkiej miękkości. Dodać 2 łyżeczki cukru i 2 łyżki soku z cytryny. Mieszając, odparować płyn na dość dużym ogniu, nie przypalając kapusty. Doprawić pieprzem.

Sos:

Na lekko rozgrzaną patelnię włożyć 1 łyżkę masła, wrzucić ząbek czosnku, ziarna jałowca i rozmaryn. Całość zalać winem. Zredukować do momentu zmniejszenia połowy objętości płynu. Wyjąć czosnek, ziarna jałowca i rozmaryn, dodać łyżkę miodu i chwilę zredukować. Na koniec dodać 50 g zimnego masła i mieszać do rozpuszczenia.

Pyra:

Ziemniaki umyć – nie obierać! W misce wymieszać mąkę z solą, obtoczyć w niej zwilżone ziemniaki. Ułożyć na blaszce w rozgrzanym do 200°C piekarniku, piec przez 30 min.



Koło Gospodyń Wiejskich w Międzywodziu FREGATA woj. zachodniopomorskie

ŻUR RYBAKA Z NIESPODZIANKĄ

Składniki:

Golonka (na 4 osoby)

- 500 g tuszki świeżego dorsza bez głowy
- 200 g dorsza wędzonego
- 50 ml śmietanki 30%
- 600 g włoszczyzny
- 100 g wędzonego boczku
- 5 g koperku
- 50 g cebuli
- 20 g czosnku
- 100 ml wody
- 250 g mąki
- 30 g masła
- 1 jajko
- sól, pieprz
- 250 ml zakwasu na żur
- 150 ml mleka
- 20 g chrzanu

Przygotowanie:

Przeprowadzić wstępną obróbkę dorsza. Następnie rybę wyfiletować. Tuskę dorsza świeżego pokroić, obsmażyć, dodać sól, pieprz, jajko, śmietankę i koperek – wymieszać na farsz.

Z mąki, masła i wody przygotować ciasto pierogowe. Ciasto rozwałkować, nadziać wcześniej przygotowanym farszem i zlepić pierogi. Gotować we wrzątku około 2 min. Z pozostałości ryby oraz warzyw ugotować wywar jasko-rybny. W rondlu obsmażyć wędzony boczek z cebulą oraz czosnkiem. Następnie zalać precedzonym wywarem, dodać zakwas, zagotować. Dodać majera-nek, sól i pieprz.

Mleko z chrzanem tartym zagotować i spienić. Przy serwowaniu na początku ułożyć pierogi, położyć kawałki wędzonej ryby, zalać żurem i na górę ułożyć pianę. Danie udekorować ziołami.







Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

**Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa**

ul. Karolkowa 30
01-207 Warszawa

www.gov.pl/kowr

www.bitwaregionow.pl

ISBN 978-83-66255-92-0

© KOWR GRUDZIEŃ 2024