



Nasze finezyjne PRZEPISY

według przepisów członków i sympatyków Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

Publikacja wykonana w ramach projektu pn. „Pasja tworzenia i promowania smaków na uniwersytecie” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu grantowego LGD „Razem dla Radomki” pn. „Promocja i rozwój obszarów wiejskich” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

**Wydawca:**

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie
Ul. Radomska 20 | 26-625 Wolanów

Autorzy przepisów:

W publikacji wykorzystano przepisy i zdjęcia przekazane przez członków
i sympatyków Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie

Projekt graficzny:

Pirsummedia.pl
Ul. Słowackiego 100 | 26-600 Radom

Nasze finezyjne PRZEPISY



Spis treści

STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W WOLANOWIE.....	4str.
WARKOCZ DROŻDŻOWY.....	6str.
RÓŻE KARNAWAŁOWE.....	7str.
BEZA PAVLOVA.....	8str.
JABŁKA W SOSIE WANILIOWYM.....	9str.
SRAFAELLO NA WAFLACH.....	10str.
MAKOWIEC BEZ MĄKI.....	11str.
KOZIOŁKI Z PARÓWEK.....	12str.
SURÓWKA WITAMINOWA.....	13str.
TOSTY RYBNO-JAJECZNE.....	14str.
BUŁGARSKA MAMAŁYGA.....	15str.
KOTLETY Z SELERA.....	16tr.
HRECZNIKI – KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ.....	17str.
KAPUSTA PRZYBRODA.....	18str.
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ.....	19str.
BARANINA DUSZONA Z JARZYNAMI.....	20str.
PRAŻUCHA ZIEMNIACZANA.....	21str.
CIUPKA Z GROCHEM.....	22str.
ŻELAZNE PRAŻOKI.....	23str.
ŻUR NIEDŹWIEDZKI.....	24str.
PIKANTNA KULA SEROWA.....	25str.
CEBULA FASZEROWANA.....	26str.
HERBATNIKI ANGIELSKIE.....	27str.
KRUPNIK Z KASZY JAGLANEJ.....	28str.
SOS ZE ŚLIWEK.....	29str.
PIEROGI Z KAPUSTĄ I SEREM.....	30str.
ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM I WARZEWAMI.....	31str.

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie

Stowarzyszenie powstało w 2014 roku z inicjatywy mieszkańców Gminy Wolanów. Swoje cele realizuje na wielu płaszczyznach. Do obszarów działań należy szeroko rozumiana integracja społeczna, regionalna i europejska, kształtowanie postaw obywatelskich, profilaktyka zdrowotna i zdrowy tryb życia oraz równoprawnienie i równość społeczna.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie tworzy platformę wymiany informacji i wzajemnego wsparcia w zakresie życia codziennego, zdrowia i sytuacji socjalno-bytowej. Wszystko to wpływa na kondycję zdrowotną naszych słuchaczy, na poczucie, że jest się jeszcze potrzebnym i że starzeć można się godnie. Oprócz działań na rzecz osób starszych stowarzyszenie podtrzymuje tradycje narodowe, pielęgnuje polskość oraz rozwój świadomości patriotycznej, narodowej i kulturowej.

Ponadto w ramach integracji seniorów organizowane są wyjazdy turystyczne, pikniki, imprezy kulturalne. Stowarzyszenie współpracuje również z innymi ośrodkami jak: Gminne Centrum Kultury w Wolanowie, lokalnymi organizacjami pozarządowymi, szkołami. Wspólnie realizują projekty mające na celu propagowanie kultury i tradycji ludowych, uprawianie sportu i integrację seniorów z młodzieżą. Uniwersytet stara się również nawiązywać kontakty z innymi podmiotami w celu wymiany doświadczeń i krzewienia swojej działalności. Działalność stowarzyszenia odbywa się na zasadzie wolontariatu.

Rokrocznie Stowarzyszenie dla swoich członków oraz sympatyków stowarzyszenia organizuje spotkania opłatkowe oraz bale karnawałowe w Gminnym Centrum Kultury w Wolanowie. Tym pierwszym uroczystościom towarzyszy wspólne śpiewanie kolęd i smakowanie potraw wigilijnych. Natomiast zabawy ostatkowe obfitują we wspólne biesiadowanie, śpiewanie znanych piosenek oraz tańce w rytm utworów znanych i lubianych.

Podtrzymanie lokalnego folkloru i wiedzy historycznej o regionie jest gwarantem autentyzmu i promowania tradycji z pokolenia na pokolenie. Dzięki działaniom stowarzyszenia lokalni mieszkańcy dbają o zrównoważony rozwój gminy, a także upowszechniają wiedzę o regionie. Przykładem takim są projekty realizowane przez nasze Stowarzyszenie, w tym m.in. projekt pn. „Lanie wosku – tradycja otwarta na młodość”, którego celem było kultywowanie obrzędów i tradycji andrzejkowych wśród mieszkańców Gminy Wolanów oraz integracja pokoleniowa, promocja folkloru i dziedzictwa kulturowego z udziałem ludowych zespołów dziecięcych „Wolnianki” i „Mniszkowiaczki”. Inicjatywa zrealizowana w ramach projektu „Skuteczne NGOsy – rozwój wiejskich organizacji” przeprowadzona przez LGD, dofinansowana w ramach środków Województwa Mazowieckiego.

Kolejną ciekawą inicjatywą był projekt pn. „Kulturalny Uniwersytet III Wieku w Wolanowie”, w ramach którego przeprowadzone zostały atrakcyjne zajęcia „dla ducha i ciała”, na które składały się: zajęcia twórcze-artystyczne, warsztaty prozdrowotne, zajęcia aktywizujące integracyjne, zajęcia kulturalne (wyjazdy do teatru, kina). Dofinansowanie w/w grantu było w ramach środków unijnych przekazanych przez LGD „Razem dla Radomki” w zakresie Poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 dla naboru tematycznego pn. Aktywne społeczeństwo. Inicjatywy na rzecz rozwoju społeczności lokalnej oraz wpływające na aktywizację grup defaworyzowanych.

Wszystko co robimy, robimy z pasji dla naszych członków i sympatyków Stowarzyszenia.

Kontakt:

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie
ul. Radomska 20 | 26-625 Wolanów



WARKOCZ DROŻDŻOWY

Składniki:

- 2 szt jajek
- 80 ml mleka
- 35 g masła
- 40 g cukru
- 25 g drożdży
- 170 g przesianej mąki

Przygotowanie:

Przygotować rozczynek: do ciepłego mleka dodać rozkruszone drożdże, łyżeczkę cukru i łyżeczkę mąki. Zostawić rozczynek na ok. 10 minut. Ubić jajko z cukrem - do momentu, aż uzyska się gęstą masę jajeczną. Do jajka połączonego z cukrem dodać mąkę i rozczynek. Wszystko dokładnie wymieszać, aż w końcu zacząć lekko urabiać ciasto rękoma. Na samym końcu dodać rozpuszczone masło. Zostawić ciasto do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Wyrośnięte ciasto drożdżowe wyrobić rękoma. Jeżeli jest wilgotne i lepi się mocno do rąk, to podsypać je odrobiną mąki. Ciasto podzielić na 3 części. Uformować wałeczki. Końce wałeczków złapać za koniec i lekko ścisnąć, następnie przeplatać wszystkie końce. Tak przygotowanego warkocza zostawić pod przykryciem na ok. 20 minut. Smarować warkocza roztrzepanym jajkiem i wstawić do nagrzanego do 160 stopni piekarnika. Piec ok. 40 minut.



RÓŻE KARNAWAŁOWE

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej (=300g)
- 4 żółtka
- 1 łyżka spirytusu
- ½ łyżeczki cukru
- ½ łyżeczki soli
- 5 kopiatych łyżek gęstej kwaśniej śmietany
- olej lub smalec do smażenia,
- cukier puder do posypania
(lub cukier puder wymieszany z cukrem waniliowym)
- dowolny dżem lub wiśnie z konfitury

Przygotowanie:

Przygotować 3 - 5 szklanek, kieliszków lub okrągłych foremek różnej wielkości. Mąkę wymieszać z cukrem i solą. Dodać żółtka, spirytus i śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę. Następnie przełożyć ciasto na blat i zbijać drewnianym wałkiem ok. 10- 15 minut. (Należy uderzać wałkiem w ciasto rozplaszczając je, po czym ponownie zwinąć i znów zbijać wałkiem. Dzięki zbijaniu ciasto będzie jednolite, elastyczne, a po usmażeniu kruche i z dużą ilością bąbelków). Ciasto rozwałkować porcjami cieniutko na blacie posypanym lekko mąką. (Ważne jest, aby blat podsypywać, jak najmniejszą ilością mąki. Ciasto oczekujące na rozwałkowanie należy przykryć ściereczką, żeby nie obsychało). Z ciasta wykrawać krążki różnej wielkości. Krążki naciąć w kilku miejscach, aby uformować płatki (dość głęboko, ale nie całkiem do środka). Układać 3 - 5 krążków jeden na drugim od największego do najmniejszego tak, aby nacięcia się nie nakładały. Bardzo mocno nacisnąć palcem w środku, aby krążki się zlepiły. Róże smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor. (Róże należy wkładać do rozgrzanego tłuszczu najmniejszym krążkiem do dołu). Wyjmować łyżką cedzakową i osączyć na ręczniku papierowym z tłuszczu. Gdy ostygną posypać grubo cukrem pudrem. Na środku każdej róży nałożyć trochę dżemu lub wiśnie.



BEZA PAVLOVA

Składniki na bezę:

- 4-5 białek z jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka octu
- 1 szczypta soli

Składniki na krem

- 330 ml śmietany 30% (np. OSM Piątnica)
- 200 ml śmietany 42% (np. OSM Piątnica)
- 250 g serka mascarpone (np. OSM Piątnica)
- 1 łyżka cukru pudru
- Dodatkowo do dekoracji owoce sezonowe: maliny, borówki, truskawki, porzeczka, jeżyny

Przygotowanie:

Białka należy ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania stopniowo łyżka po łyżce dodawać cukier do uzyskania białej, kremowej, błyszczącej masy. Należy uważać, żeby nie przebić białek. Ubijanie powinno trwać około 10-12 minut. Na koniec dodać mąkę ziemniaczaną, ocet i chwilę ubijać. Pianę wyłożyć na papier do pieczenia. Delikatnie rozsmarować. Nie formować bezy zbyt długo, najlepiej zrobić to kilkoma sprawnymi ruchami. Piec w piekarniku nagrzanym do 120 stopni przez 30 minut, później suszyć 4 godziny w 90 stopniach przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Po tym czasie beza będzie chrupiąca z zewnątrz, na spodzie i po bokach. W samym środku pozostanie lekko wilgotna, piankowa.

Śmietanę 30% i 42% wlać do misy miksera i ubijać do uzyskania zwartej konsystencji, pod koniec ubijania dodać cukier puder. Do ubitej śmietany dodawać partiami serek mascarpone i mieszać na najniższych obrotach miksera. Krem wyłożyć na bezę przed samym podaniem, do tego czasu trzymać go w lodówce. Na krem wyłożyć owoce.



JABŁKA W SOSIE WANILIOWYM

Składniki:

- 2-3 jabłka,
- 1 łyżka cukru.
- 2 szklanki mleka,
- 2 żółtka,
- 1 cukier waniliowy,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- cukier do smaku-okolo 1 łyżki.

Przygotowanie:

Jabłka obrać ze skórki, podzielić na ćwiartki i obgotować w wodzie z łyżką cukru. około 5 min. Następnie wyciągać łyżką cedzakową i układać po 2-3 części w salaterkach. Jedną szklankę mleka zagotować z cukrem. W drugiej rozpuścić mąkę, żółtka i cukier waniliowy. Mieszaninę wlać do gotującego mleka i całość gotować razem około 3 min do zniknięcia smaku surowizny mąki. Tak przygotowanym sosem polać przygotowane jabłka. Przed podaniem całość oprószyć cynamonem.



RAFAELLO NA WAFLACH

Składniki:

- 4-5 prostokątnych całych wafli
- 2 pokruszone wafle
- 1/2 l śmietanki 30%
- 200 g wiórków kokosowych
- 2 tabliczki białej czekolady (po 100 g)
- 2 opakowania bitej śmietany w proszku

Przygotowanie:

Do garnka wlewamy kremówkę, do śmietany dodajemy połamaną białą czekoladę i całość podgrzewamy na małym ogniu aż czekolada się rozpuści, cały czas mieszając. Nie doprowadzamy do wrzenia. Rozpuszczoną masę zdejmujemy z ognia, studzimy. Wystudzoną masę wlewamy do miski, wsypujemy do niej śmietanę w proszku i całość ubijamy mikserem aż masa lekko zgęstnieje, następnie dodajemy wiórki kokosowe i wszystko dokładnie mieszamy łyżką. Do masy kokosowej wsypujemy pokruszone wafle i całość mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Tak przygotowaną masę rozsmarowujemy na pierwszym wafli i przykrywamy go drugim waflem, postępujemy tak do całkowitego wykorzystania masy i wafli. Na ostatnim wafli umieszczamy deskę do krojenia i obciążamy ją czymś ciężkim np. słoikiem z wodą. Gotowy deser wstawiamy na kilka godzin do lodówki.



MAKOWIEC BEZ MAKI

Składniki:

- 200g zmielonego, suchego maku
- 250ml mleka, 200g masła
- 150g cukru pudru
- 6 jajek
- 150g zmielonych orzechów laskowych lub migdałów
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 50g posiekanych orzechów
- Polewa: 100g czekolady, 1 łyżeczka oleju,
- krokant (posypka orzechowa lub migdałowa)

Przygotowanie:

Mak zalać gorącym mlekiem, przykryć i pozostawić na co najmniej 30 minut. Odkryć i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Oddzielić żółtka od białek. Zmielone orzechy wymieszać z proszkiem do pieczenia. Miękkie masło utrzeć z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę. Dalej miksując na najwyższych obrotach, dodawać po jednym żółtku. Zmniejszyć obroty miksera i dodawać stopniowo mak, a następnie zmielone orzechy z proszkiem. Posiekane orzechy wmieszać delikatnie szpatułką. Osobno ubić białka na sztywno i wmieszać delikatnie szpatułką do ciasta. Dno tortownicy o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie zacisnąć obręcz. Ciasto przełożyć do formy. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 50 minut w temperaturze 180°C (grzałka góra- dół), do suchego patyczka. (Pod koniec pieczenia można przykryć ciasto folią aluminiową, gdyby makowiec za szybko się rumienił). Studzić przy lekko uchylonych drzwiczkach piekarnika. Czekoladę roztopić z łyżeczką oleju w kąpielii wodnej. Ciasto polać roztopioną czekoladą. Można udekorować płatkami migdałowymi lub krokantem.



KOZIOŁKI Z PARÓWEK

Składniki:

- kilka długich, cienkich parówek odtłuszczonych typu Berlinki,
- do smaku: ketchup, chrzan, musztarda - co kto lubi
- do przybrania: sałata, pomidory, ogórek

Przygotowanie:

Parówki obieramy z plastikowych osłonek i przecinamy w połowie długości. Koniec każdego kawałka nacinamy na krzyż, na głębokość ok. 2-3 cm. Wrzucamy parówki do wrzątku i gotujemy 2-3 min., gdy się rozchylą na końcach - wyjmujemy, układamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do nagrzanego piekarnika, pod grill, na 2-3 min. Zapieczone koziołki podajemy z ketchupem, musztardą lub chrzanem i z sezonową surówką.



SURÓWKA WITAMINOWA

Składniki:

- 20 dag marchewki
- pęczek rzodkiewki (można zastąpić je rzepą)
- 30 dag jabłek,
- 2 łyżki soku z pomidorów
- 3 cebulki dymki
- Po 15 dag płatków owsianych i orzechów
- cytryna
- sól, cukier do smaku

Przygotowanie:

Obrać marchew i rzodkiewkę, zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami, połączyć sokiem pomidorowym, wymieszać, dodać dymkę i przyprawy. Wyłożyć na talerz, posypać tartymi jabłkami, drobno posiekanymi orzechami i płatkami owsianymi podsmażonymi na patelni. Udekorować wg uznania. Podawać po schłodzeniu.



TOSTY RYBNO-JAJECZNE

Składniki:

- 4 sztuki kromki chleba pszennego lub razowego
- 6 dag masła roślinnego
- 4 sztuki jaja
- 1 szczypta soli
- 15 dag wędzonego węgorza lub makreli
- 2 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

Kromki chleba opiec w piekarniku. Rozgrzać masło i usmażyć na nim niezbyt ściętą jajecznicę. Ściągnąć skórkę z ryby i wyjąć wszystkie ości. Pokroić w paski grubości palca. Na drugiej patelni rozgrzać resztę masła i zagrzać w nim pokrojoną rybę. Na kromki położyć najpierw kawałki węgorza lub makreli potem jajecznicę. Posypać grubo pokrojonym szczypiorkiem.



BULGARSKA MAMAŁYGA

Składniki:

- 2 szklanki kaszy kukurydzianej
- 5 łyżek oleju, korzeń pietruszki
- 3 marchewki
- 1/4 korzenia selera
- cebula
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 10 dag ostrego żółtego sera
- 3-4 suszone grzyby
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia, majeranek

Przygotowanie:

W garnku zagotować 3 szklanki wody ze szczyptą soli. Do wrzątku powoli wsypywać kaszę, stale mieszając, żeby nie utworzyły się grudki i aby kasza nie przywierała do dna naczynia. Gotować na małym ogniu ok. 15 minut. Kaszę wyłożyć do opłukanego zimną wodą naczynia. Gdy ostygnie, kroić w kostkę. Grzyby gotować w małej ilości wody, osączyć i drobno pokroić. Cebulę drobno siekać i szklić na oleju. Obrane i umyte warzywa zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Smażyć razem z cebulą. Dodać wywar i pokrojone grzyby, a następnie przecier pomidorowy. Całość dusić 15 minut. Na koniec przyprawić solą, pieprzem i ziołami i trzymać na wolnym ogniu 3-5 minut. Kaszę polać sosem, posypać żółtym serem startym na tarce o dużych oczkach. Udekorować



KOTLETY Z SELERA

Składniki:

- 2 sztuki selera korzeniowego
- 500 g marchewki
- 500 g dyni lub batatów
- 4 cebule duże
- 4 szklanki ugotowanego ryżu pełnoziarnistego, kaszy gryczanej niepalonej, jaglanej lub białego ryżu
- 200 ml mąki osianej lub zmielonych płatków owsianych
- 5 łyżek skrobi ziemniaczanej
- olej do smażenia
- bułka tarta pszenna lub bezglutenowa (dla osób gluten free) do obtaczania
- sól do smaku

Przygotowanie:

Cebule obrać i pokroić w kostkę, smażyć na złoto w głębokim garnku. Wszystkie warzywa obrać i ścierać na tarce o drobnych oczkach. Dodaję do cebuli, podlać 1 szklanką wody i dusić bez pokrywy aż woda odparuje a warzywa będą w miarę miękkie ale warzywa nie mogą być zbyt suche. W misce wymieszać schłodzony ryż lub kaszę z warzywami, przyprawami oraz mąkami. Formować kotlety z selera, obtoczyć je w bułce tartej i smażyć na oleju z obu stron, aż staną się złote.



HRECZNIAKI

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej, 20 dag tłustego twarogu (ma się kruszyć)
- 1 duże jajko,
- 1 spora cebula (ok. 12 dag),
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/4 łyżeczki pieprzu,
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku,
- 1/4 łyżeczki suszonej mięty,
- 3 dag mielonych orzechów włoskich (około),
- 3 łyżki bułki tartej,
- 4 łyżki oliwy lub oleju.

Przygotowanie:

Kaszę wypłukać zimną wodą, wsypać do garnka i zalać 2 szklankami zimnej wody. Ugotować na małym ogniu, aż się cały płyn wchłonie. Wystudzić. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na 1 łyżce oliwy. Do kaszy wrzucić rozduszony widelcem (duszę już w kaszy) twaróg i przyprawy. Dodać cebulę. Dobrze wymieszać, spróbować czy dobre, ewentualnie doprawić. Dodać jajko, wymieszać na gładką masę. Bułkę tartą wymieszać z orzechami. Z masy formować kotleciki, obtaczać w bułce z orzechami. Smażyć na gorącej oliwie. Bardzo dobre z pieczonymi ziemniakami i sosem koperkowym.



KAPUSTA PRZYBRODA

Składniki:

- 100 dag kapusty włoskiej,
- 50 dag ziemniaków,
- 8 dag słoniny,
- ½ czerwonej cebuli
- 2 dag mąki,
- sól, pieprz, ząbek czosnku.

Przygotowanie:

Kapustę pokroić na grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, zagotować, a następnie odcedzić. Do kapusty dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować do miękkości w odkrytym naczyniu. Ze słoniny, cebulki i mąki sporządzić zasmażkę, dodać do kapusty i zagotować. Podawać z pieczywem.



ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

Składniki:

- 25dag mąki,
- 1 jajko,
- 50dag kapusty białej,
- 6 dag smalcu,
- 7,5dag cebuli,
- 10 dag boczku,
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Zagnieść ciasto z mąki i jajka dodatkami wody. Rozwałkować cienko, pokroić w paski, a następnie w kwadraciki, ugotować na osolonej wodzie. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody, wycisnąć, posiekać. Przesmażyć na smalcu cebulę z boczkiem, dodać do kapusty, doprawić solą i pieprzem. Kapustę wymieszać z łazankami i zapiec w piekarniku.



BARANINA DUSZONA Z JARZYNAMI

Składniki:

- 75 dag baraniny z kością,
- 15 dag kalarepy,
- 10 dag pomidorów świeżych lub 3 dag koncentratu pomidorowego,
- 25 dag ziemniaków,
- 10 dag ogórka kwaszonego,
- 2 dag mąki,
- 12,5 dag śmietany,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

Baraninę sparzyć, posolić oprószyć pieprzem, włożyć do rondla, podlać małą ilością wody. Dodać do niej pokrojone w talarki warzywa, dusić do miękkości. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, zielony groszek, zaprawić mąką i śmietaną, zagotować. Podawać z ziemniakami.



PRAŻUCHA ZIEMNIACZANA

Składniki:

- 100dag ziemniaków,
- 10dag mąki żytniej,
- 10dag słoniny,
- sól

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować w małej ilości wody. Do nie odcedzonych ziemniaków dodać mąkę i garnek przykryć w celu przeaparowania mąki. Gdy mąka napęcznieje, wyrobić ziemniaki i mąkę na jednolitą masę, posolić. Słoninę pokroić w drobną kostkę i stopić. Porcjować prażuchę łyżką w formie kulek. Podawać polaną tłuszczem ze skwarkami.



CIUPKA Z GROCHEM

Składniki:

- 70 dag kapusty kiszzonej,
- 10 dag grochu łuskanego,
- ½ puszki kukurydzy,
- 7,5 dag cebuli,
- 6 dag słoniny,
- 2 dag mąki, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Groch ugotować w wodzie, w której się moczył. Kwaszoną kapustę ugotować. Dodać do kapusty ugotowanej groch oraz zasmażkę ze słoniny, cebuli, mąki. Dodać kukurydzę wg uznania. Doprawić solą i pieprzem.



ŻELAZNE PRAŻOKI

Składniki:

- 200dag ziemniaków,
- 10dag masła,
- 10dag cebuli,
- sól, cukier

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować w małej ilości wody. Do nie odcedzonych ziemniaków dodać mąkę i garnek przykryć w celu przeaparowania mąki. Gdy mąka napęcznieje, wyrobić ziemniaki i mąkę na jednolitą masę, posolić. Słoninę pokroić w drobną kostkę i stopić. Porcjować prażuchę łyżką w formie kulek. Podawać polaną tłuszczem ze skwarkami.



ŻUR NIEDŹWIEDZKI

Składniki:

- 25dag włoszczyzny,
- 0,25l żuru,
- 2,5l wody,
- 1 dag starego chrzanu,
- 12,5dag śmietany,
- 25 dag kielbasy białej,
- 2 jajka,
- sól, ząbek czosnku, liść laurowy, ziele angielskie, szczypta majeranku.

Przygotowanie:

Białą kielbasę ugotować w wywarze z włoszczyzny, wyjąć. Do odcedzonego wywaru dodać żur, śmietanę i wszystkie przyprawy, zagotować. Na talerze kłaść porcje kielbasy, po 2-3 części jajka na twardo, zalać żurem. Podawać z ziemniakami.



PIKANTNA KULA SEROWA

Składniki:

- 1 opakowanie śmietan-fix,
- 30 dag feta, mielona papryka (ostra i słodka),
- 10 dag ser pleśniowy,
- pół szklanki śmietanka kremówka,
- orzechy, krakersy, płatki kukurydziane jako dodatek lub posypka,
- 4 łyżki sherry.

Przygotowanie:

Ser pleśniowy przetrzeć przez sito. Dodać 10 dag fety. Utrzeć na jednolitą masę dolewając 2 łyżki sherry. Resztę fety utrzeć z pozostałą sherry, łyżeczką słodkiej papryki i szczyptą ostrej. Śmietankę ubić ze śmietan-fix i po połowie dodać do obu mas. Wymieszać. Stożkową miskę nasmarować olejem. Napełnić najpierw masą paprykową, na niej ułożyć masę z sera pleśniowego. Wyrównać powierzchnię. Wstawić przynajmniej na 2 godziny do lodówki. Następnie ostrożnie wybić kulę na talerz. Obłożyć krakersami, obsypać płatkami kukurydzianymi lub orzechami. Podawać na przekąskę. Jako dodatek serwować wino.



CEBULA FASZEROWANA

Składniki:

- 1 łyżeczka vegety,
- 400 g mięsa mielonego,
- 1 jajko, pieprz,
- 8 dużych cebul,
- 8 plasterków boczku, wędzonego lub kielbasy,
- 8 plastrów żółtego sera,
- 3 łyżki oleju,
- 2 łyżki masła.

Przygotowanie:

Mięso wymieszać z jajkiem i przyprawić vegetą oraz pieprzem. Cebule obrać i ścinać wierzchy (ok. 1/3 cebuli), a następnie ostrym nożem lub łyżką wydrążyć środek, tak by brzegi miały grubość 1/2 cm. Cebule napełniać farszem mięsnym, przykryć plasterkami boczku lub kielbasy. Naczynie do zapiekania posmarować olejem, układać cebule i dodać masło. Wlać 1/4 szklanki wody. Włożyć do nagrzanego do 180 °C piekarnika i piec pod przykryciem 30 minut. Przed końcem pieczenia na cebulach położyć po plasterze sera i zapiec bez przykrycia do czasu, aż ser się rozpuści.



HERBATNIKI ANGIELSKIE

Składniki:

- 300 g mąki pszennej,
- 170 g mąki ziemniaczanej,
- 60 g cukru pudru,
- 125 g masła,
- 125 ml mleka,
- 1/2 łyżeczki sody,
- ziarenka z ok. 1/4 laski wanilii,
- cukier puder

Przygotowanie:

Przesianą mąkę pszenną mieszamy z mąką ziemniaczaną oraz cukrem pudrem. Dodajemy masło, ziarenka wanilii, siekamy nożem rozdrabniając i mieszając ze składnikami suchymi. Następnie tworzymy kopiec, robimy na środku wgłębienie i powoli wlewamy mleko wymieszone z sodą. Siekamy nożem a następnie zagniatamy gładkie, elastyczne ciasto. Rozwałkowujemy. Wykrawamy dowolne kształty. Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w 180 st. C do lekkiego zrumieniania.



KRUPNIK Z KASZY JAGLANEJ

Składniki:

- 3 litry wody, ćwiartka kurczaka (2 uda),
- 2 cebule,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,-
- liść laurowy i 2 ziela angielskie,
- 2 łyżki masła,
- 3 łyżki kaszy jaglanej,
- 3 ziemniaki,
- natka pietruszki,
- opcjonalnie koperek.

Przygotowanie:

Najpierw ugotować bulion: do dużego garnka wlać wodę, dodać uda kurczaka i zagotować. Dodać 1 i 1/2 łyżeczki soli, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę. Dodać obraną 1 marchewkę, 1 obraną pietruszkę oraz nieobraną 1 cebulę. Znow gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę. W międzyczasie dodać liść laurowy i ziele angielskie, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Do drugiego dużego garnka włożyć masło i pokrojoną w kosteczkę cebulę. Zeszklić ją co chwilę mieszając. Dodać suchą kaszę jaglaną oraz obraną i startą na tarce marchewkę, podsmażyć przez około 3 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i mieszając podsmażyć przez ok. 3 minuty. Wlać przecedzony przez sito ugotowany wcześniej bulion i zagotować. Przykryć i gotować przez około 15 minut do miękkości składników. Na koniec dodać posiekaną natkę oraz mięso z bulionu bez skóry i kości pokrojone na 2 cm kawałki w poprzek włókien. Można posypać natką pietruszki.



SOS ZE ŚLIWEK

Składniki:

- 2 kg śliwek,
- 2-3 duże cebule,
- 8 ząbków czosnku,
- 1 szklanka cukru,
- 2 łyżki curry,
- 3/4 szklanki octu,
- 2-3 czerwone papryki ostre,
- 4 łyżki soli,
- 1,5 łyżeczki pieprzu,
- 8 owoców jałowca,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 2 goździki, łyżeczka cynamonu,
- 4 listki laurowe,
- 2 łyżeczki gorczycy,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki

Przygotowanie:

Śliwki umyć i wyjąć pestki. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Z papryki wyjąć gniazda nasienne i pokroić w paski. Składniki włożyć do dużego garnka, dolać wodę i na dość dużym ogniu doprowadzić do wrzenia często mieszając. Dodać zmielone przyprawy. Gotować do miękkości na małym ogniu. Przetrzeć przez gęste sitko albo zblendować. Przetarty sos wlać do płaskiego garnka i dodać ocet. Gotować na średnim ogniu, często mieszając, aż sos zgęstnieje. Gorący wlać do wypieczonych w piekarniku, suchych słoiczków. Pasteryzować przez 20 minut. Podawać w sosjerkach jako dodatek do mięs.



PIEROGI Z KAPUSTĄ I SEREM

Składniki:

- 1/2 kg mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 3/4 szklanki letniej wody,
- 1/4 szklanki gorącego mleka,
- 1/2 średniej główki świeżej kapusty,
- 20-25 dag białego sera, tłuszcz,
- 1 cebula,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić w niej dołek. Zaparzyć ciasto wlewając w dołek gorące mleko. Mieszać widelcem. Dodać resztę składników: jajko, sól, wodę. Zagnieść ciasto i dobrze wyrobić, aby było gładkie i elastyczne. Kapustę poszatковать i ugotować, odcisnąć wodę. Cebulę pokroić i usmażyć na złoty kolor. Do kapusty dodać pokruszony ser, tak aby były grudki, usmażoną cebulę, sól, pieprz. Dobrze wymieszać i doprawić. Ciasto na pierogi rozwałkować na grubość ok. 2 mm, wykroić szklanką krążki, nałożyć farsz, złożyć na pół i dobrze zlepić brzegi pierogów. Pierogi wrzucać na wrzącą osoloną wodę. Zamieszać i przykryć. Gdy wypłyną na wierzch, odkryć i gotować ok. 3 min. na wolnym ogniu. Podawać z wody polane stopionym masłem z przesmażoną cebulką i boczkiem, skwarkami lub podsmażane.



ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM I WARZYSWAMI

Składniki:

- 4 woreczki ryżu,
- filet z kurczaka,
- świeże warzywa: brokuł, kalafior, 3 marchewki, por,
- 2 cebule; idealnie sprawdzają się również warzywa mrożone,
- puszka kukurydzy,
- ser żółty,
- 200 ml słodkiej śmietany,
- olej,
- ulubione przyprawy.

Przygotowanie:

Ugotować ryż – al dente. Brokuła i kalafiora ugotować na parze, a następnie rozdzielić na różyczki. Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na dwóch łyżkach oleju. Można go doprawić przyprawą do gyrosa. Na tej samej patelni przyrumienić pokrojone w kostkę warzywa. Wymieszać je z ryżem i doprawić solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami. Na koniec dodać kurczaka i dokładnie wszystko wymieszać. Żaroodporną formę wysmarować tłuszczem. Wyłożyć wszystkie składniki i zalać śmietaną, wymieszaną z drobno startym żółtym serem. Zapiekanke posypać również na wierzchu żółtym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 30–40 minut, w 170 stopniach, aż do zrumienienia zapiekanki.





Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie
Ul. Radomska 20
26-625 Wolanów



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

Publikacja wykonana w ramach projektu pn. „Pasja tworzenia i promowania smaków na uniwersytecie” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu grantowego LGD „Razem dla Radomki” pn. „Promocja i rozwój obszarów wiejskich” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020