

**Zespół Szkół Podstawowo – Gimnazjalnych  
im. Jana Pawła II w Łososinie Dolnej**

# **PRZYSMAKI Z NASZEJ OKOLICY**



**Autorzy:**

**Kacper Kuźma, Gabriela Zelek**

**opiekun: mgr Bogusława Połomska- Kuźma**

**Łososina Dolna, maj 2014 rok.**

# Wiejskie przysmaki

*"Gotować należy nie tylko mądrze, ale przede wszystkim z sercem i miłością"*



# Swojski chleb

## Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 14 g drożdży suchych
- dwie łyżeczki cukru
- dwie płaskie łyżeczki soli
- 4 łyżki otrębów owsianych
- 400 ml ciepłej wody
- nieco tłuszczu i bułki tartej do wysmarowania formy

## Wykonanie:

1. Drożdże wsypujemy do ciepłej wody, dokładnie mieszamy i odstawiamy na kilka minut.
2. Pozostałe sypkie składniki (poza bułką tartą) mieszamy w dużej misce i wlewamy do nich wodę z drożdżami.
3. Wszystko dokładnie mieszamy łyżką aż do uzyskania zwartej masy, a następnie odstawiamy ciasto w przykrytej misce na 30 minut, aby w tym czasie mogło wyrosnąć.
4. Wyrośnięte ciasto mieszamy i przekładamy do natłuszczonej i oprószonej niezbyt obficie bułką tartą formy.
5. Tak przygotowane ciasto odstawiamy jeszcze na kilka minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia i wstawiamy na jedną godzinę do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st. C.
6. Po wyjęciu z piekarnika chleb jest gotowy do spożycia.



# Rosół z kury

## Składniki:

- 1 kura – 2-2,5 kg
- Ok. 0,5 kg włoszczyzny

## Wykonanie:

Mięso z kury zalać wodą, gotować na wolnym ogniu. Gdy po około godzinie przestaną pojawiać się szumowiny, odstawić rosół z ognia, zalać łyżką zimnej wody. Tłustość zwana pozłotą oddzieli się natychmiast i pokaże się na wierzchu, fusy zaś opadną na dno. Wtedy tłuszcz starannie zebrać, rosół posolić, włożyć pietruszkę z korzeniem, seler, por, marchew oraz jedną cebulę w całości. Rosół powinien gotować się od 2,5-3,5 godziny. Przed podaniem na stół rosół przelać do wazy do której należy włożyć wcześniej przygotowane dodatki: makaron, pokrojoną marchewkę oraz zieloną pietruszkę.



# Domowy makaron

## Składniki:

- 1 kg mąki
- 8 jaj
- 0,5 szklanki wody

## Wykonanie:

Przesiać mąkę i zrobić w niej wgłębienie, dodać rozmieszane jaja i wlewać wodę, mieszając; następnie ciasto wyrabiać rękami, aż stanie się elastyczne oraz jednolite i porowate w przekroju. Wyrobione ciasto podzielić na 4 części, posypać mąką, włożyć do miski i przykryć ścierką, aby nie wyschło. Następnie brać po jednym kawałku ciasta i rozwałkować je do grubości 1 mm. Tak przygotowane ciasto należy układać do przesuszenia na czystych obrusach. Przesuszone ciasto zwinąć w rulony szerokości 4 cm, Każdy rulon kroić cieniutko w paski 3 mm. Makaron wrzucamy do osolonej i wrzącej wody. Gotujemy go 4-6 minut, kilkakrotnie mieszając łyżką. Ugotowany makaron wylewamy na cedzak i przelewamy zimną wodą.



# Placki ziemniaczane

## Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 20 dag cebuli
- 2 jajka
- Sól
- Pieprz
- Smalec

## Wykonanie:

Ziemniaki obrać, wypłukać i zetrzeć. Cebulę obrać, umyć i posiekać na drobną kostkę. Połączyć z masą ziemniaczaną, dodać jajka i przyprawić solą i pieprzem. Smażyć na gorącym tłuszczu na rumiany kolor. Podawać i spożywać gorące.



# Garagole

## Składniki:

- ziemniaki surowe
- ziemniaki gotowane
- mąka
- jajka
- ser biały
- cebula
- sól i pieprz

## Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na tarce i następnie wycisnąć przez gazę. Do tak uzyskanej masy dodać trochę gotowanych ziemniaków, mąkę, jajko, sól i wyrobić ciasto.

Z przygotowanego ciasta formować małe placki, wkładać do środka farsz (ser zmielony ze zrumienioną cebulą), tak jak na pierogi ruskie i zawijać je w kule.

Gotować we wrzącej wodzie około 10 minut. Ugotowane garagole podawać polane masłem.



# „Kasza spod Rogala”

## I WERSJA

### **Składniki:**

Mąka razowa  
Woda  
Słonina

Zagotować wody i wsypać mąkę razową. Roztrzepać równomiernie rogalem. Po ugotowaniu wlać zimne mleko lub polać usmażoną słoniną.

## II WERSJA

### **Składniki:**

Mąka razowa  
Mleko

Gotować na mleku i ewentualnie dolać mleka zimnego.





# „Kudłacze”

## **Składniki:**

Ok. 5 dużych ziemniaków

Woda lub mleko

Sól

## **Wykonanie:**

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach - odcedzić. Po odstaniu płynu ziemniaczanego zlać osad, a skrobię dodać do ziemniaków - wymieszać. Formować kulki i wrzucać je na gotującą się osoloną wodę lub mleko





# Domowe wypieki



# Krucze ciasteczka BABUNI

## **Składniki:**

-30 dag mąki

-12,5 dag margaryny

-15 dag cukru

-1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

-2 łyżki kwaśniej śmietany

-1 żółtko (białko można wykorzystać do posmarowania ciasteczek)

## **Wykonanie:**

Wszystkie sypkie składniki połączyć. Dodać margarynę i wszystko posiekać. Dodać żółtko, śmietanę i zagnieść ciasto. Wstawić do lodówki na 30 minut. Rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm (można wierzch posmarować białkiem). Piec 10-15 minut w piekarniku o temp. 200 st. C.



# Jabłecznik

## Składniki:

- 1/2 kg .mąki tortowej
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 kostka margaryny Palmy
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 szt. żółtek
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1-1,5 kg kwaskowatych jabłek



## Wykonanie:

- Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. A następnie przesmażyć w garnku z łyżką cukru (niekoniecznie) podlewając odrobiną wody, żeby się nie przypaliły. (można dodać troszkę cynamonu).
- W celu przygotowania ciasta należy mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, a następnie przesiekać z nią tłuszcz. Potem dodać żółtka, cukier i śmietanę i wszystko dokładnie zagnieść. Następnie podzielić je na 2 części i rozwałkować.
- Jedną część ułożyć na prostokątnej blaszce wyłożonej wcześniej papierem do pieczenia, posypać tartą bułką i nałożyć masę jabłeczną. Następnie należy jabłka przykryć drugą częścią ciasta, nakłuć je widelcem i piec w temperaturze 180 stopni C przez około 30 min. Posypać cukrem pudrem. Podawać z bitą śmietaną.



# Piernik

## Składniki:

60 dag mąka

25 dag miodu naturalnego

1 szklanka cukru

15 dag margaryna

4 jajka

1 szklanka śmietany

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1 szklanka bakalii

Tłuszcz i tarta bułka do  
przygotowania blachy

Lukier:

1 białko

1/2 szklanki cukru pudru

Kilka kropli soku z cytryny



## Wykonanie:

Miód z tłuszczem podgrzać tak aby się rozpuścił. Masę przestudzić, dodać do śmietany i żółtek, wymieszać. Połączyć z przesianą mąką, wyrabiać drewnianą łyżką, aż na powierzchni ciasta będą powstawać pęcherzyki powietrza. Dodać sodę rozpuszczoną w łyżce zimnej wody, oprószone w mące bakalie i wymieszać. Na koniec dodać ubitą pianę z białek. Ciasto wyłożyć na blachę, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika. Przestudzony piernik poleć lukrem.

LUKIER: cukier ucierać z białkiem, aż dokładnie się rozpuści, dodać kilka kropli soku z cytryny. Zamiast lukru można użyć cukru pudru.

# Sernik na zimno

## Składniki:

- 1 litr mleka
- 1/2 litra kwaśnej śmietany
- 6 szt. jajka
- kostka masła
- szklanka cukru pudru
- cukier waniliowy
- łyżka kakao
- owoce sezonowe
- galaretka owocowa



## Wykonanie:

Mleko zagotować z kwaśną śmietaną i cukrem waniliowym, w innym naczyniu roztrzepać trzepaczką różgową jajka i wlać na gotujące się mleko. Ogrzewamy przez jakiś czas aż zrobi się serek. Następnie durszlak wykładamy gazą i wlewamy ogrzane mleko, odcedzamy przez około 6 godzin.

Kostkę masła ucieramy ze szklanką cukru pudru na puszystą masę, dodajemy odcedzony ser, można dodać bakalie. Masę dzielimy na dwie części do jednej dodajemy kakao i wykładamy do tortownicy wyłożonej dokładnie papierem śniadaniowym, następnie białą masę na to układamy owoce i zalewamy galaretką.



# Tort węgierski

## Składniki:

### Biskopt:

- 6 jajek
- pół szklanki cukru
- kopiasta szklanka mąki
- 6 łyżek kakao

### Krem

- kostka masła
- szklanka cukru
- 2 jajka
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki koniaku
- 2 łyżki rumu
- 12 dag rodzynek

### Polewa

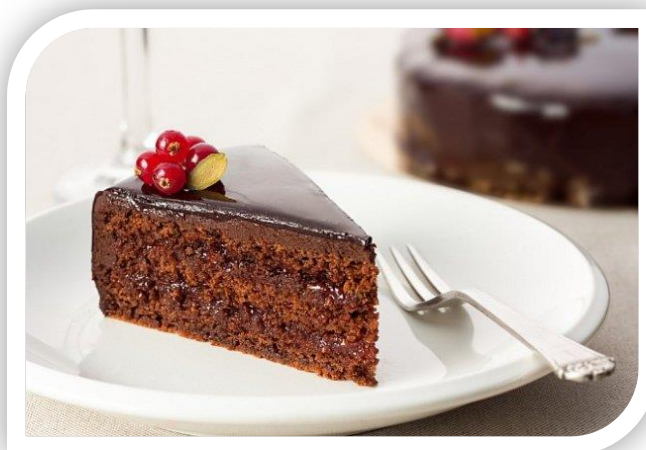
- 2 łyżki masła
- tabliczka czekolady deserowej

### Do dekoracji :

2 łyżki wiórków kokosowych

### Wykonanie:

Jajka ubić z cukrem na puszystą masę, pod koniec ubijania dodać mąkę wymieszaną z kakao, piec w tortownicy w temperaturze 180 C przez 30 min. Po przestudzeniu podzielić na trzy części. Przygotować krem. Jajka ubić z cukrem na parze, dodać kakao, koniak, wystudzić, połączyć z utartym masłem. Rodzynki namoczyć w rumie, a po godzinie odcedzić i dodać do kremu, całość wymieszać. Krążki ciasta nasączyć ponczem (rum, w którym moczyły się rodzynki, połączony ze szklanką wody i łyżką cukru), posmarować kremem. Wierzch i boki tortu wygładzić. Na godzinę wstawić do lodówki. Rozpuścić czekoladę a następnie utrzeć z masłem. Zimny tort udekorować polewą oraz wiórkami.





**Niepowtarzalny smak,  
zapach i urok świąt**





# Barszcz czerwony na zakwasie

## Składniki:

- 2 kg buraków
- mały seler
- marchewka
- pietruszka
- por
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- listek laurowy
- ziele angielskie
- pieprz ziarnisty
- cukier
- sól
- kromka razowego chleba



## Wykonanie:

Buraki umyć, pokroić w cienkie plastry (4 buraki odłożyć). Ułożyć w słoju lub garnku glinianym i zalać letnią, przegotowaną wodą. Na wierzchu położyć kromkę razowca. Przykryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce. Po czterech dniach usunąć z wierzchu pianę, a kwas przelać do butelek. Odłożone buraki zalać 6szklankami wody. Wrzucić pieprz, ziele, listek laurowy i grzybki – zagotować. Warzywa wyjąć, a do wywaru wlać dwie szklanki kwasu buraczanego. Podgrzać, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem.



# Rolada z kaczki

## Składniki:

Kaczka

20 dag boczku

- 15 dag wątróbki wieprzowej
- 20 dag suszonych śliwek
- 2 jajka, czerstwa bułka, majeranek
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa



## Wykonanie:

Kaczke umyć, osuszyć, natrzeć solą i majerankiem. Usunąć wszystkie kości. Następnie większość mięsa razem z wątróbką przepuścić przez maszynkę, dodać bułkę i jaja. Pokrojony w drobną kostkę i podsmażony boczek połączyć z masą. Dołożyć suszone śliwki, doprawić mięso solą pieprzem, gałką. Wszystko dokładnie wymieszać. Pozostałość z kaczki uformować w prostokąt, pośrodku ułożyć nadzienie, zawinąć brzegi i obwinąć sznurkiem. Roladę obgotować, a następnie upiec. Po ostudzeniu zdjąć sznurek, a roladę pokroić w plastry.



# Kompot z suszu

## **Składniki:**

Po 5 dag suszonych jabłek, gruszek, ewentualnie brzoskwinie i morele

2 łyżki rodzynek

10 dag cukru

3-4 łyżki z cytryny

## **Wykonanie:**

Owoce dokładnie umyć, zalać przegotowaną letnią wodą i odstawić na 24 godziny. Na drugi dzień odcedzić. Z dwóch szklanek wody, w której moczyły się owoce, cukru i skórki cytrynowej ugotować syrop. Przyprawić sokiem z cytryny. Owoce ułożyć w salaterce i zalać kompotem. Podawać po ostudzeniu.



# Tarty chrzan

## Składniki:

- 1 korzeń chrzanu
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki soku z cytryny
- Szczypta soli

## Wykonanie:

Umyj korzeń chrzanu, zetrzyj na tarce jarzynowej z małymi oczkami. Utarty chrzan włożyć na sitko i przelać niewielką ilością wrzącej wody. Następnie należy stary chrzan przyprawić sokiem z cytryny, solą i cukrem. Gotowy chrzan wkładamy do słoiczka i szczelnie zamykamy.



# Babka marmurkowa

## Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 i 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 22 dag masła
- 1 szklanka cukru pudru
- 4 duże jajka
- pół łyżeczki ekstraktu z wanilii
- pół szklanki mleka
- 12 dag gorzkiej czekolady

## Wykonanie:

Mąkę i proszek przesiać, wymieszać z solą.

Masło z cukrem utrzeć mikserem do otrzymania puszystej, jasnej masy maślanej. Dodawać jajka, jedno po drugim, miksując po każdym dodaniu. Masa pod koniec może się lekko zwarzyć, ale nie ma to wpływu na efekt końcowy. Dodać wanilię i zmiksować. Zmniejszyć obroty miksera i dodawać mąkę na przemian z mlekiem, miksując tylko do wymieszania się składników. Można mąkę wymieszać szpatułką - mniejsze ryzyko zakalca. Czekoladę roztopić w kąpielii wodnej. Ciasto podzielić na pół, do jednej części dodać czekoladę, wymieszać łyżką.

Formę wysmarować masłem, oprószyć mąką pszenną. Wykładać do formy na zmianę to jasną to ciemną masę. Po wyłożeniu, widelcem zrobić w cieście zygzaki. Piec w temperaturze 160 st. C przez około 70 - 80 minut lub do tzw. suchego patyczka.

