

Obszar Stowarzyszenia Hrubieszowskiego „Lepsze Jutro” Lokalna Grupa Działania jest niezwykle zróżnicowany pod względem krajobrazowym, historycznym, jak i kulturowym. To miejsce, gdzie przenikają się zwyczaje, religie i smaki. Publikacja została wydana podczas realizacji projektu współpracy „Szlak Kresowych Smaków” w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy Leader” objętego PROW 2014-2020.

Hrubieszowskie Smaki to sprawdzone przepisy na pyszne dania. Wśród nich znajdują się tradycyjne codzienne potrawy - podawane podczas rodzinnych obiadów, jak również innowacyjne pomysły na dania. Potrawy zaprezentowane zostały w nowoczesnej odświeżeniu. Do przygotowania większości potraw zostały wykorzystane lokalne produkty z przydomowego ogródka. W publikacji umieszczono przepisy, które powstały w ramach realizacji projektu wszystkich lokalnych grup działania biorących udział w projekcie tj. Stowarzyszenie Hrubieszowskie "Lepsze Jutro" Lokalna Grupa Działania, Stowarzyszenie "Roztocze Tomaszowskie" Lokalna Grupa Działania, a także Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Ziemi Chełmskiej".

Dopełnieniem przedstawionych dań stał się carving, czyli sztuka rzeźbienia w owocach i warzywach połączona z dekoracją i prezentacją potraw.

Zapewniamy, że będzie lokalnie, zdrowo i przede wszystkim pysznie.

1. Sztuka rzeźbienia w owocach i warzywach, czyli carving ... str. 4

2. Carvingowe dekoracje

1. Dekoracyjne podanie owoców	str. 8
2. Dressing w papryce	str. 8
3. Kiść winogrona	str. 9
4. Kogut z brokołu	str. 9
5. Koszyk z arbuza	str. 10
6. Łabędź z jabłka	str. 10
7. Miseczka z dyni lub cukinii	str. 11
8. Muszla z melona	str. 11
9. Wagoniki z papryki	str. 12
10. Wózek z ananasa	str. 12

3. Dania główne

1. Aromatyczne udka	str. 15
2. Gulasz z indyka z cieciorką	str. 16
3. Gulasz z warzywami	str. 17
4. Kaczka babuni	str. 18
5. Krokiety z jajkiem i pieczarkami	str. 19
6. Łosoś jednostronny po benedyktyńsku	str. 20
7. Makaron gryczany z pesto	str. 21
8. Pierogi smażone z ziemniakami	str. 22
9. Pierś z kaczki po francusku	str. 23
10. Polędwiczka w sosie rabarbarowo-truskawkowym	str. 24
11. Polędwiczki w sosie jeżynowym	str. 25
12. Pstrąg w boczku	str. 26
13. Sum faszzerowany	str. 27
14. Szaszłyki z ziemniaków i kielbasy	str. 28
15. Wątróbka z gruszkami	str. 29
16. Ziemniaki nadziewane kurczakiem i serem	str. 30

4. Dodatki do dań głównych i mięs

1. Dip musztardowo-miodowy do mięs	str. 33
2. Duszona młoda kapusta	str. 34
3. Kaszotto z pęczakiem	str. 35
4. Konfit śliwkowy	str. 36
5. Puree gryczano-ziemniaczane	str. 37
6. Salsa fasolowa	str. 38
7. Zielone pesto	str. 39
8. Ziemniaki harmonijkowe	str. 40

5. Zupy

1. Krem dyniowy	str. 43
2. Krem pietruszkowy	str. 44
3. Parzybroda susiecka	str. 45
4. Rosół z kurek	str. 46
5. Zupa krem brokołu	str. 47
6. Zupa krem z buraczka	str. 48
7. Zupa krem z cukinii	str. 49

8. Zupa krem z marchewki	str. 50
9. Zupa krem z pieczonej papryki	str. 51
10. Zupa z kurek z warzywami	str. 52
11. Zupa z zielonym groszkiem	str. 53
12. Żurek na wędzonym sumie	str. 54

6. Przystawki

1. Cebularze z makiem	str. 57
2. Cebulowe gałganki	str. 58
3. Kiszzone warzywa	str. 59
4. Kolorowe roladki	str. 60
5. Kotleciki z cukinii	str. 61
6. Papryka faszerowana	str. 62
7. Pate z kaczki	str. 63
8. Placuszki marchewkowe	str. 64
9. Placuszki ziemniaczane z serem pleśniowym	str. 65
10. Rolada z piersi kurczaka ze szpinakiem	str. 66
11. Rolada z suszonymi pomidorami	str. 67
12. Rolowana lasagne	str. 68
13. Sałatka letnia	str. 69
14. Sałatka z bobem	str. 70
15. Sałatka z czerwonego buraka	str. 71
16. Sałatka z muszelnego makaronu	str. 72
17. Sałatka ziemniaczana z oliwkami	str. 73
18. Tarta z kurkami	str. 74
19. Tatar ze śledzia	str. 75
20. Tortille z kurczakiem	str. 76

7. Ciasta i desery

1. Ciasto czekoladowe nadziewane lodami	str. 79
2. Ciasto jogurtowe z czerwoną porzeczką	str. 80
3. Ciasto marchewkowe	str. 81
4. Ciasto miodowe	str. 82
5. Ciasto morelowe	str. 83
6. Deser z jagodami	str. 84
7. Kluski jaglane	str. 85
8. Kosz owoców	str. 86
9. Kruche rogaliki ze śliwką	str. 87
10. Miodowe babeczki	str. 88
11. Naleśnikowiec	str. 89
12. Owoce w czekoladzie	str. 90
13. Sernik dyniowy	str. 91
14. Syrop-imbirowy	str. 92
15. Tarta z gruszkami	str. 93
16. Torcik naleśnikowy	str. 94
17. Tort bezowo-truskawkowy	str. 95
18. Tort piernikowy	str. 97

7. Wagi i miary

str. 99

Carving to sztuka rzeźbienia w owocach i warzywach, która wywodzi się z Dalekiego Wschodu. W krajach azjatyckich znany jest już od co najmniej kilkuset lat, jednak w innych częściach świata, w tym w Europie, stał się popularny dopiero na początku XXI wieku. Najpopularniejszymi owocami i warzywami używanymi w carvingu są arbuzy, melony, dynie, papaje, ananasy, rzodkiew, buraki, seler, marchewki.

Carving to niezwykła sztuka rzeźbienia fantazyjnych wzorów w owocach i warzywach, dekorowania potraw.

Tajemnice sztuki carvingu

Przeglądając zdjęcia czy filmy, które ukazują tworzenie dekoracji z warzyw i owoców wiele osób wyobraża sobie, że są one stosunkowo proste do wykonania. Jednak wystarczy raz spróbować, aby przekonać się, że nawet nacinanie ogórków w równe plastry nie należy do łatwych. Jak w każdej dziedzinie rzemiosła tak i tutaj są niezbędne systematyczne i długie ćwiczenie oraz odpowiednie narzędzia do carvingu. Nie oznacza to jednak, że początkujący nie mogą wykonywać atrakcyjnych dekoracji. Ważne jest zaczynanie od podstaw, systematyczny trening i cierpliwość szczególnie przy wycinaniu bardziej skomplikowanych wzorów.

Kilka zasad carvingu dla początkujących

Zanim zaczniesz swoją przygodę z rzeźbieniem w owocach i warzywach warto poznać podstawowe zasady sztuki carvingu. Oto te najważniejsze:

- Tworzenie dekoracji rozpocznij od dużych owoców i warzyw, które ułatwią ci wykonywanie równych i celowych nacięć. Najlepszym wyborem są dynie piżmowe, melony, arbuzy i papaje.
- Do rzeźbienia wybieraj owoce mniej dojrzałe, gdyż mają zwarty i mniej soczysty miąższ.
- Jeśli zależy ci na trwałych dekoracjach do rzeźbienia wybieraj buraki, rzepę, brukiew, kabaczki czy rzodkiew. Tworzenie w twardych warzywach wymaga jednak nieco większej wprawy.
- Nie mocz warzyw korzeniowych w wodzie, gdyż twardnieją i są trudniejsze do nacinania.
- Warzywa miękkie, takie jak pomidory, papryczka chilli czy cebula są zaliczane do trudnych, dlatego wymagają dużego doświadczenia w sztuce carvingu. Nie wybieraj ich na pierwszym etapie ćwiczeń.
- Niektóre warzywa i owoce wymagają nawilżania podczas pracy, aby nie zmieniały koloru. Należą do nich buraki. Jabłka ochronisz przed ciemnieniem spryskując je wodą z sokiem cytrynowym.
- Zadbaj o odpowiednie nożyki do carvingu, dzięki którym wytniesz nawet skomplikowane wzory.

Carving – profesjonalne narzędzia do rzeźbienia dekoracji

Rzeźbienie wyszukanych kompozycji – kwiatów, portretów, napisów i innych detali w owocach lub warzywach nie jest możliwe bez profesjonalnego sprzętu. Obowiązkowym wyposażeniem każdego początkującego twórcy jest zestaw noży do carvingu. Zależnie od poziomu umiejętności i stopnia zaawansowania tworzonej dekoracji powinny się w nim znaleźć narzędzia podstawowe oraz przeznaczone do formowania konkretnych produktów.

Podstawowe zestawy narzędzi



W sprzedaży można znaleźć narzędzia i noże do carvingu takie jak:

- nóż do kulek, karbowany (pojedynczy),
- nóż do kulek (podwójny),
- nóż dekoracyjny do obierania cytrusów,
- nóż kanałowy poziomy i pionowy,
- wydrążacz do jabłek,
- nóż dekoracyjny do masła, prosty, zakrzywiony,
- nóż ząbkowany,
- nóż kanałowy,
- nożyk do pomidorów.

Zaawansowani mistrzowie techniki carvingu korzystają z większej liczby wyspecjalizowanych narzędzi, dlatego producenci przygotowują dla nich zestaw noży do carvingu złożony nawet z 80 elementów. Poza wymienionymi wcześniej narzędziami można w nich znaleźć noże do cięcia, obierania, noże w kształcie V, wycinarki, dłutka, noże okrągłe i wiele innych.

Wymienione nożyki do carvingu są dostępne w wielu wariantach wymiarowych. Dzięki temu mogą być dobierane do wielkości czy stopnia twardości rzeźbionego owocu lub warzywa. Różne narzędzia pozwalają na tworzenie oryginalnych podcięć oraz wybieranie materiału przy rzeźbieniu napisów i wzorów. W profesjonalnej pracy przydają się też różne akcesoria, takie jak temperówki do owoców i warzyw, zestawy foremek o różnych kształtach, specjalne osetki, kulkownice, dekory i wiele innych.

Przechowywanie dekoracji

Oczywiście, najlepiej wykonywać dekoracje na bieżąco. Niestety nie zawsze jest to możliwe. Na szczęście wiele produktów można wykonać wcześniej i je przechować. Dekoracje z warzyw przetrzymujemy zanurzone w wodzie w lodówce, natomiast dekoracje owocowe spryskujemy wodą, zawijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki. Gotowe ozdoby mają różne okresy przechowywania, dlatego jako pierwsze wykonujemy dekoracje z marchwi czy buraka, później z melona, arbuza; następnie z ogórka, cukinii, pora; a na koniec z jabłka i pomidora. Dobrze jest także przechowywać każdy rodzaj dekoracji oddzielnie.





CARVINGOWE DEKORACJE

Dekoracyjne podanie owoców



Narzędzia do wykonania: nóż sierp, kulknica

Surowce do wykonania: arbuz, mango, truskawki

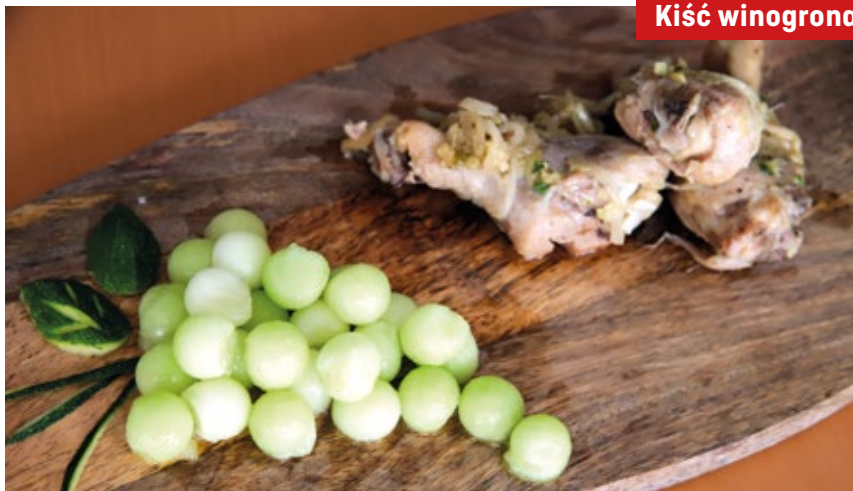
Dressing w papryce



Narzędzia do wykonania: nóż sierp

Surowce do wykonania: duża papryka, wykałaczki

Kiść winogrona



Narzędzia do wykonania: łyżki paryskie, kulkownica

Surowce do wykonania: melon

Opcjonalnie: inne rodzaje melona, arbuza, papaja, mango, dynia, seler

Dobre rady: Warto dodać do tej dekoracji liście i cieniutkie paseczki z cukinii

Kogut z brokołu



Narzędzia do wykonania: nóż kuchenny, nóż sierp, patyczki do szaszłyków, wykałaczki

Surowce do wykonania: brokuł, 2 papryki [żółta, czerwona], marchew, rzodkiewka, 2 goździki, cukinia.

Koszyk z arbuza



Narzędzia do wykonania: nóż sierp, tyżka paryska

Surowce do wykonania: arbuz

Opcjonalnie: melon, papaja

Łabędź z jabłka



Narzędzia do wykonania: nóż kuchenny, nóż sierp

Surowce: jabłko, goździki

Opcjonalnie: rzodkiewka, melon

Dobre rady: Aby łabędź nie ściemniał, należy skropić go sokiem z cytryny

Miseczka z dyni lub cukinii



Narzędzia do wykonania: nóż sierp, kulkownica - do wydrążenia środka
Surowce do wykonania: dynia kula, cukinie różnokolorowe

Muszla z melona



Narzędzia do wykonania: nóż sierp, kulkownica
Surowce do wykonania: melon, wykałaczki, brzoskwinia lub papaja

Wagoniki z papryki



Narzędzia do wykonania: nóż kuchenny, nóż sierp, wykałaczki

Surowce do wykonania: 4 duże papryki [żółta, czerwona, zielona], marchewka

Wózek z ananasa



Narzędzia do wykonania: nóż kuchenny, nóż sierp, patyczek do szaszłyków

Surowce do wykonania: ananas

Dobre rady: Na końce wykałaczek możemy nabić kulki wycięte łyżką paryską. Wóz można wypełnić potrawami słodkimi, np.: sałatką owocową lub wytrawnymi, np.: śledziami w oleju.



DANIA GŁÓWNE



Aromatyczne udka

Składniki:

- 1 kg pałeczek z kurczaka
- 1/3 szklanki aromatycznego regionalnego oleju np. orzechowy
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki utartego imbiru
- 2 papryczki chili
- 2 cebule
- ¼ szklanki sosu rybnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Czosnek i papryczkę chili drobno posiekać, dodać pokrojoną w plastry cebulę. Wszystko razem wymieszać w rondlu, dodać sosy oraz miód. Dodać pałeczki z kurczaka. Wszystko razem wymieszać, podlać ½ szklanki wody. Dusić pod przykryciem do miękkości.

Gulasz z indyka z cieciorką

Składniki:

- 1 kg piersi z indyka
- 300-400 g cieciorki w słoiku
- 3 sztuki papryki czerwonej
- 1 duża biała cebula
- ½ łyżki cukru
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki tymianku suszonego
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego
- ½ łyżki kolendry suszonej mielonej
- 1 łyżka soli (himalajska lub kamienna)
- 1 łyżka papryki słodkiej mielonej
- ½ łyżeczki papryki ostrej mielonej
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 8 łyżek oleju rzepakowego
- 1,5 litra wody
- woda z zalewy cieciorki



Sposób wykonania:

Cieciorkę odcedzić, zalewę zachować. Mięso umyć, pokroić w kostkę (bok 2 cm), posypać solą, pieprzem i słodką papryką. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w dużą kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę lub posiekać. W garnku rozgrzać olej, wrzucić paprykę, smażyć mieszając 3-4 minuty. Dodać cebulę, czosnek, smażyć 2 minuty. Całość przełożyć do miski. Na rozgrzanym oleju podsmażyć ze wszystkich stron mięso. Wrzucić cieciorkę, paprykę z cebulą i czosnkiem, wymieszać. Całość zalać bulionem, dodać tymianek, kolendrę, cukier, ostrą paprykę. Dusić na małym ogniu przez godzinę. Dodać przecier pomidorowy, wymieszać. Do zagęszczenia dodać wcześniej odlaną zalewę z cieciorki. Całość wymieszać, a następnie zagotować.

Gulasz (bogracz) z warzywami

Składniki:

- 1 kg mięsa np.: łopatki lub szynki wieprzowej
- 150 g boczku wędzonego
- 2 łyżki masła
- 3 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 4 duże papryki kolorowe
- 1 ostra papryczka
- 4 duże pomidory
- 6 dużych ziemniaków
- przecier pomidorowy
- sól, pieprz, słodka sypka papryka, lubczyk, tymianek



Sposób wykonania:

Mięso myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Boczec kroimy w kostkę wkładamy do garnka i podsmażamy dodając masło. Dodajemy mięso, następnie po chwili czosnek i cebulę pokrojoną w kostkę. Czekamy aż się zrumienią. Podlewamy odrobina wody i dusimy aż do miękkości mięsa. Gdy mięso jest już miękkie dodajemy pokrojone w kostkę warzywa oprócz pomidorów. Gotujemy. Pomidory oparzymy i obieramy ze skórki. Kroimy w ósemki. Pod koniec duszenia dodajemy pokrojone pomidory oraz przecier pomidorowy. Doprawiamy do smaku solą pieprzem oraz sypką papryką.

Kaczka babuni

Składniki:

- 1 kaczka (około 3 kg)
- 10 dag słoniny pokrojonej w cienkie plastry
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka utłuczonego jałowca
- 4 łyżki śliwownicy
- 15 dag śliwek

Nadzienie:

- 25 dag szynki
- 15 dag kurzej wątróbki
- 10 dag migdałów
- 3 łyżki rodzynek
- 2 kajzerki
- 1 szklanka mleka
- 3 jajka
- cukier
- gałka muskatołowa
- sól, pieprz



Sposób wykonania:

Kaczkę umyć [można pozbawić ją kości], osuszyć, potem natrzeć solą, majerankiem i jałowcem. Następnie przygotować nadzienie. Bułki zalać mlekiem, odcisnąć po 15 minutach. Szynkę, wątróbkę, bułkę oraz migdały zmielić, dodać rodzynki, żółtko, szczyptę cukru i gałki muskatołowej, przyprawić solą i pieprzem. Kaczkę nadziać przygotowanym farszem, zszyć, ułożyć w brytfannie, obłożyć plasterkami słoniny, podłożyć masło i piec około 2 godziny w piekarniku nagrzanym do 180°C, często podlewać wodą, a później sosem. Na 15 minut przed końcem pieczenia włożyć śliwki, po 10 minutach polać śliwownicą. Podawać z borówkami lub konfiturą z żurawin.

Krokiety z jajkiem i pieczarkami

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka wody gazowanej
- 1 szklanka mleka
- 1 i 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szczypta soli
- 2 jajka

Składniki na farsz:

- 1/2 kg pieczarek
- 1 średnia cebula

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 10 dag sera żółtego
- sól, pieprz
(najlepiej świeżo zmielony)
- 1 szklanka oleju

Składniki napanierkę:

- 3 duże jajka
- 2 szklanki bułki tartej



Sposób wykonania:

Z podanych składników przygotować ciasto i usmażyć cienkie naleśniki. Pieczarki oczyścić, pokroić, cebulę obrać i posiekać. Na rozgrzanym tłuszczu zeszklić cebulę dodać pieczarki i podsmażyć przez ok. 5 minut. Zdjąć z ognia, aby przestygło, dodać starty ser, pokrojone na małe kawałki jajka, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Na każdy naleśnik rozłożyć farsz, dokładnie zwinąć i panierować w jajku potem w tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Łosoś jednostronny po benedyktyńsku

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Składniki:

- 50 dag fileta z łososia ze skórą
- 4 plastry szynki wędzonej gotowanej
- sól i biały pieprz
- 4 jajka
- ocet, sól
- 150 g masła
- 4 żółtka
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki wina białego wytrawnego
- 2 łyżki musztardy francuskiej z ziarnami
- szczypiorek



Sposób wykonania:

Łososia posypujemy solą i pieprzem tylko ze strony, gdzie nie ma skóry, następnie obsmażamy na patelni, na złoty kolor tylko z jednej strony tej ze skórą. Łososia przekładamy do pieca w temperaturze 180°C na 10-15 min. Na talerz wykładamy upieczonego łososia, na niego kładziemy usmażony plaster szynki, jajko ugotowane w koszulce, polewamy musztardowym sosem holenderskim i posypujemy szczypiorkiem.

Sos holenderski: Rondel wstawiamy do garnka z gotującą wodą, wlewamy wino, dodajemy sól i pieprz, wbijamy żółtka i ubijamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Stopniowo dodajemy po łyżce masła, nadal ubijając, musimy pilnować, aby sos się nie zagotował. Na koniec dodajemy łyżkę soku z cytryny i musztardę.

Jajo w koszulce: Do rondelka wlewamy wodę z octem, solimy, gdy się zagotuje mieszamy do pojawienia się wirka wybijamy jajko na talerzyk i z talerzyka wlewamy je do wody, wyciągamy z wody łyżką cedzakową gdy białko się zetnie, a żółtko będzie płynne.

Makaron gryczany z pesto

Składniki:

- 200 g makaronu gryczanego
- 8-10 pomidorków koktajlowych
- 2 szkl. świeżych listków bazylii
- 100 ml oliwy z oliwek
- 3-4 zębki czosnku
- parmezan starty
- 30 g orzechów włoskich
- sól morska



Sposób wykonania:

Makaron ugotować w lekko posolonej wodzie. Umyć pomidorki. Listki bazylii opłukać na sicie. Listki bazylii, orzechy oraz czosnek włożyć do malaksera i miksować na małych obrotach. Gdy składniki się zaczną łączyć i zacznie powstawać papka, dolewać powoli oliwę. Gotowe pesto doprawić do smaku solą i wymieszać z parmezanem. Makaron wymieszać z pesto, serwować z pomidorkami.

Pierozki smażone z ziemniakami

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki na ciasto:

- 0,5 l kefiru lub zsiadłego mleka
- 40 g drożdży
- 1 jajko
- 85 ml oleju
- 4 łyżki cukru
- 1 kg mąki
- szczypta soli

Składniki na farsz:

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 2 cebule
- 1 l oleju do smażenia
- sól, pieprz



Sposób wykonania:

Ziemniaki gotujemy, następnie przepuszczamy przez maszynkę o drobnych oczkach. Cebulkę kroimy w drobną kosteczkę, smażymy na złoty kolor i dodajemy do ziemniaków. Doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy aż do uzyskania jednolitej masy. Drożdże rozpuszczamy w kefirze dodając cukier i szczyptę mąki. Do miski dodajemy rozczyn, jajko, olej, sól oraz tyle mąki, aby powstało elastyczne ciasto. Zagniatamy. Wałkujemy na cienkie placki i wykrawamy okrągłe dość duże formy. Na nie nakładamy farsz i formujemy pierogi. Gotowe pierogi gotujemy w osolonej wodzie. Ugotowane i wystudzone pierogi obsmażamy na głębokim oleju na złoty kolor.

Piersi z kaczki po francusku

Składniki:

- 2 sztuki piersi z kaczki

Składniki marynaty:

- 1 łyżka octu balsamicznego
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- szczypta sypkiej papryki ostrej

**Sposób wykonania:**

Piersi z kaczki zamarynować na około 2 godziny przed podaniem. Następnie smażyć delikatnie na patelni z obu stron (około 6 minut z każdej). Po przesmażeniu zapakować w folie aluminiową, aby „odpoczęły”. Podawać krojone delikatnie w plastry.

Poławdzka w delikatnym sosie rabarbarowo-truskawkowym

Składniki:

- 400 g poławdzki wieprzowej
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 pęczka ogrodowej mięty
- sól do smaku
- czarny pieprz mielony

Puree limonkowe:

- 3 ziemniaki
- skóra z 1/4 limonki
- sok z 1/4 limetki
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka śmietany 30%
- sól do smaku
- szczypta czarnego mielonego pieprzu

Sos truskawkowo-rabarbarowy:

- 2 łodygi rabarbaru

- 100 g truskawek
- 1 kieliszek wody
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu z mniszka lub innego



Sposób wykonania:

Rabarbar obieramy, kroimy na kawałki wkładamy do rondelka, dodajemy pozbawione szypułek i pokrojone truskawki, wlewamy kieliszek wody i gotujemy na wolnym ogniu około 10-15 minut. Po tym czasie dodajemy ocet balsamiczny i gotujemy jeszcze 5 minut. Sos przecieramy przez sitko i ponownie przelewamy do garnka, doprawiamy do smaku miodem z mniszka i odparowujemy nadmiar wody aż do uzyskania konsystencji syropu. Odstawiamy na bok. Miętę drobno siekamy.

Mięso myjemy, osuszamy, lekko solimy, pieprzymy, delikatnie smarujemy oliwą i obtaczamy dokładnie w posiekanej mięcie. Mięso układamy na folii spożywczej i dokładnie je zawijamy (tworząc cukiereczek). W garnku gotujemy wodę i do gorącej wody wkładamy zawiniętą poławdzkę gotujemy ją 20-25 minut lub parujemy. Ziemniaki gotujemy, odcedzamy – ubijamy na puree, dodajemy masło i śmietankę, wlewamy sok z limonki i otartą skórkę – całość razem mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz otartą skórką z limonki.

Ugotowane lub uparowane mięso wyciągamy z wody, wyjmujemy z folii i odstawiamy na 15 minut aby odpoczęło. Sos podgrzewamy wylewamy po porcji na talerz, na środku nakładamy porcję puree, a na nim układamy przestudzone, pokrojone w plastry mięsa, dekorujemy ćwiartkami truskawek.

Połudwiczki w sosie jeżynowym

Składniki:

- 2 połędwiczki wieprzowe
- świeże listki szalwii lub bazylii
- 10 plasterków szynki wędzonej na zimno
- pieprz mielony

Sos:

- 3 szalotki drobno posiekane

- 30 ml oliwy
- 170 ml czerwonego wina
- 150 ml wody
- 100 ml zmiksowanych jeżyn
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka masła
- 20 dag jeżyn do dekoracji



Sposób wykonania:

Na przygotowanie sosu szalotki delikatnie smażymy na oleju przez około 5 minut mieszając. Podlewamy winem i gotujemy do odparowania wina, wlewamy wodę oraz dodajemy zmiksowane jeżyny. Gotujemy na małym ogniu około 10 minut mieszając. Po ugotowaniu blendujemy na jednolitą masę. Połudwiczkę luzujemy z białych błonek. Na arkuszu papieru do pieczenia rozkładamy plasterki szynki, tak aby lekko na siebie zachodziły. Na plasterkach szynki układamy listki ziół i oprószamy pieprzem. Połudwiczkę układamy w poprzek plastrów szynki. Całość rolujemy wraz z szynką. Zawijamy w rulon z papieru. Wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na około 20 minut. Po upływie tego czasu odwijamy papier i jeszcze chwilę rumienimy, jeśli jest taka potrzeba. Po upieczeniu ponownie zawijamy w papier na około 10 minut aby połędwiczka odpoczęła. Przed podaniem kroimy w grube plastry i podajemy z sosem jeżynowym.

Pstrąg w boeżku

Składniki:

- 2 sztuki wypatroszonego i umytego pstrąga
- 10 plasterów wędzonego boczku
- 1 cytryna
- 200 g masła
- pieprz, sól do smaku
- kolendra, koperek
- 4 ugotowane ziemniaki
- ½ szklanki zielonego groszku
- 1 czerwona papryka
- oliwa
- sałata kolorowa do dekoracji



Sposób wykonania:

Pstrągi umyć i osuszyć. W środku natrzeć solą oraz pieprzem i kolendrą. Paprykę pokroić w paseczki, a ziemniaki w plastry. Cytrynę sparzyć. Połówkę pokroić w plastry i po dwa plasterki włożyć w pstrągi. Do ryby włożyć również pokrojone w plastry masło oraz kolendrę i koperek. Pstrągi owinąć w plastry boczku. Ułożyć je w naczyniu i wokół obłożyć pokrojonymi warzywami. Całość posypać solą i pieprzem. Skropić oliwą i włożyć do pieca. Piec około 30 minut w temperaturze około 180°C.

Sum faszerowany

Składniki:

- średniej wielkości sum europejski
- 1 stoiczek kaparów
- 1 stoiczek włoskich suszonych pomidorów
- 1 średnia biała cebulka
- 2 jajka
- 2 łyżki masła lub masła klarowanego
- 1 cytryna
- garść pokrojonej natki pietruszki
- 2 bułeczki kajzerki namoczone w wodzie
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- sól i pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Rybę należy wypatroszyć, wyciąć kręgosłup i zebra. Umyć pod bieżącą wodą. Rybę osuszyć i rozłożyć na desce w formie otwartej książki. Przygotować sos z kaparów. Na roztopionym na patelni maśle podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę, kawałki suszonych pomidorów i kapary. Całość chwilę smażyć, dodać sok z cytryny, dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Do zimnego sosu dodać jajka, natkę pietruszki oraz rozdrobnioną i namoczoną wcześniej bułkę, zmieloną z pierśią z kurczaka. Dokładnie wymieszać. Całość farszu włożyć do wcześniej przygotowanej ryby. Delikatnie owinąć w folię spożywczą i gotować w dużej brytfannie około 1 godziny. Po uparowaniu ostudzić. Następnie pokroić w plastry. Dekorować warzywami i cytryną.

Szaszłyki z ziemniaków i kielbasy

Składniki:

- 4 duże ziemniaki
- 4 sztuki kielbasy
- 4 sztuki cebuli
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka otartego tymianku
- sypek czosnek
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Ziemniaki umyć i gotować w mundurkach w osolonej wodzie na pół miękko. Ugotowane ziemniaki pokroić w plastry. Obtoczyć w oleju, posypać tymiankiem, czosnkiem i pieprzem. Cebule pokroić na plastry ok. ½ cm. Kielbaski pokroić w plasterki podobnej wielkości co ziemniaczane. Przygotować długie szpadki i na nie nakłuwać na przemian kielbasy, ziemniaki, plastry cebuli. Delikatnie grillować.

Wątróbka z gruszkami z pitnym miodem

Składniki:

- 750 g wątróbki indyczej/cieleęcej
- 100 g gruszek (suszonych lub świeżych)
- 1 szklanka miodu pitnego
- 1 cebula
- 1 łyżka majeranku
- mąka
- sól, pieprz



Sposób wykonania:

Wątróbkę umyj i oczyść z błon, pokrój w 1cm plastry. Oprósz mąką plastry wątróbki i obsmaż je na rozgrzanym oleju. Zdejmij wątróbkę z patelni żeby odpoczęła i obsmaż na niej pokrojona w cienkie krążki cebulę. Dodaj pokrojone gruszki i zalej wszystko miodem pitnym. Gotuj na ostrym ogniu i pod koniec odparowywania dodaj majeranek i plastry wątróbki. Podawaj wątróbkę polaną sosem.

Ziemniaki nadziewane kureczakiem i serem

Składniki:

- 7 dużych ziemniaków do pieczenia
- 4 łyżki oleju
- 250 g pieczarek pokrojonych w plasterki
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 300 ml mleka (ewentualnie odrobinę więcej, jeśli jest taka potrzeba)
- 3 grillowane piersi z kurczaka (delikatnie pokrojone rozdrobnione)
- garść posiekanej natki pietruszki
- 100 g sera twardego np. bursztyn
- sól, pieprz, tymianek do smaku



Sposób wykonania:

Ziemniaki oczyścić i ugotować w mundurkach. Przygotować sos mieszając mąkę kukurydzianą z mlekiem i gotując powoli na masę o gładkiej konsystencji. Jeśli zachodzi potrzeba dolać wody lub mleka. Doprawić solą, pieprzem oraz tymiankiem. Usmażyć pokrojone pieczarki na oleju, doprawić do smaku, odsączyć z nadmiaru tłuszczu, a następnie dodać do sosu wraz z pokrojonym kurczakiem. Dodać pokrojoną natkę pietruszki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ugotowane ziemniaki przekrawać na pół i wydrążyć środek. Do pustego środka ziemniaka wkładać wcześniej przygotowany sos z kurczakiem i pieczarkami. Całość posypać utartym serem. Zapiekać około 15 minut w temperaturze 180°C.

DODATKI DO DAŃ GŁÓWNYCH I MIĘS





Dip musztardowo-miodowy do mięs

Składniki:

- 4 czubate łyżeczki musztardy dobrej jakości (najlepiej Dijon)
- 3 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka świeżego soku z cytryny (opcjonalnie)



Sposób wykonania:

Do miseczki, kubka lub innego naczynia dodać 4 łyżeczki musztardy dobrej jakości, następnie 3 łyżeczki miodu i dokładnie całość wymieszać. Kolejno dodać 1 łyżeczkę oliwy i ponownie bardzo dokładnie wymieszać, by powstał jednolity sos musztardowo-miodowy. Na tym etapie warto sprawdzić czy sos musztardowo-miodowy już nam odpowiada. Jeśli jest już dla nas smaczny możesz pominąć dodawanie cytryny do sosu. W drugim przypadku dodajemy 1 łyżeczkę świeżego soku z cytryny i dokładnie mieszamy całą sos.

Duszona młoda kapusta

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Składniki:

- 1 szt. młodej kapusty
- 2 szt. marchewki
- ½ szkl. oleju
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 4 ziarenka pieprzu
- 2 łyżki masła
- 2 szt. cebuli drobno posiekanej
- 100 ml soku z kiszonych ogórków
- pęczek koperku



Sposób wykonania:

Kapustę drobno szatkujemy, przekładamy do garnka, mieszamy z marchewką utartą na grubych oczkach, olejem i przyprawami. Skrapiamy wodą, przykrywamy i dusimy ok. 20 minut. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy mieszając aż ładnie się zezłoci. Dodajemy mąkę i robimy zasmażkę. Przekładamy do kapusty i dokładnie mieszamy. Dolewamy sok z ogórków. Doprawiamy solą do smaku. Na koniec dodajemy posiekany koperek.

Kaszotto z pęczakiem, kurkami, kapustą

Składniki kasza:

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka kaszy pęczak
- ¼ szkl. oleju
- ¼ kostki masła
- ½ szkl. śmietany 30 %
- ½ szklanki bulionu warzywnego lub wody

- ¼ główki kapusty białej

Składniki kurki:

- ½ kostki masła
- 1 cebula
- 200 g kurek
- sól i czarny pieprz
- świeży tymianek i rozmaryn po gałązce



Sposób wykonania:

Cebulę pokroić w kostkę, czosnek bardzo dokładnie posiekać. Na dużej patelni rozgrzać olej z masłem, dodać pokrojoną w kostkę cebulę oraz pokroić w paseczki kapustę i smażyć przez 1 – 2 minuty. Następnie dodać czosnek, zamieszać i wsypać kaszę pęczak. Smażyć przez kolejną minutę, po czym wlać bulion oraz śmietanę kremową i patelnię przykryć, gotować przez około 15 minut do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kiedy kasza jest prawie gotowa na drugiej patelni rozgrzać masło, dodać pokrojoną w kostkę cebulkę, oraz umyte kurki. Delikatnie przesmażyć dodając sól, pieprz oraz świeże zioła. Odkryć patelnię z kaszą, dodać kurki duszone z cebulką, smażyć 2 – 3 minuty na dużym ogniu, a na koniec doprawić do smaku solą i pieprzem.

Konfit śliwkowy

Składniki:

- 1,20 kg śliwek (waga z pestkami)
- 2 cebule
- 1 łyżeczka chili
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 200 ml octu z białego wina
- 200 ml octu
- 400 g cukru trzcinowego
- 2 łyżeczki soli
- 100 g rodzynek



Sposób wykonania:

Śliwki należy pozbywać pestek i pokroić na ćwiartki, cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki oprócz soli i cukru przełożyć do garnka i zagotować. Przykryć i gotować 10 minut. Zdjąć pokrywkę, dodać cukier i sól. Gotować przez około 20-30 minut, co jakiś czas mieszając, aż do momentu uzyskania gęstej konsystencji [podobne jak powidła śliwkowe]. *Chutney przekładamy do słoiczków i odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia.

*Chutney, czatni, hindi: ćatni – gęsty sos używany w kuchni indyjskiej. Sporządzany z owoców i warzyw, z rodzynekami, czosnkiem, cebulą, musztardą, octem itp. Używany do potraw mięsnych i wegetariańskich. W smaku może się wahać od bardzo pikantnego do łagodnego, także słodkiego.

Puree gryczano-ziemniaczane

Składniki:

- 30 dag ziemniaków
- 5 dag kaszy gryczanej
- 4 łyżki masła
- sól
- 2 marchewki
- 2 łyżeczki cukru
- 100 ml wody mineralnej



Sposób wykonania:

Ugotować osobno kaszę i ziemniaki w osolonej wodzie. Ugotowaną kaszę i ziemniaki połączyć gorące, dodać 2 łyżki masła, wyrobić na puree. Marchewkę obieramy kroimy w ukośne plastry. Pozostałe 2 łyżki masła rozgrzewamy na patelni wkładamy plastry marchewki smażyemy z obu stron, dosypujemy cukier, przykrywamy pokrywą, podlewamy wodą mineralną. Puree układamy na talerzu przy pomocy okrągłej formy i dekorujemy marchewką.

Salsa fasolowa

Składniki:

- 25 dag fasoli ugotowanej lub z puszki
- 2 pomidory wypestkowane i pokrojone drobno
- sól, ostra papryczka marynowana do smaku
- 1 łyżka soku z limonki



Sposób wykonania:

Ugotowaną fasolę połączyć z drobno pokrojonymi pomidorami, drobniutko posiekaną papryczką doprawić solą, sokiem do smaku. Podawać jako formę jarzynki do pierogów.

Zielone pesto

Składniki:

- ½ szklanki natki z marchewki
- ½ szklanki listków bazylii
- ½ szklanki natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- ¾ szklanki oleju regionalnego lub oliwy z oliwek
- nasiona słonecznika
- 1 łyżka utartego twardego sera typu bursztyn
- ½ łyżeczki octu jabłkowego
- ¼ łyżeczki soli



Sposób wykonania:

Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni.

Wszystkie zielone składniki włożyć do blendera, dodać obrany czosnek, dodać uprażone wystudzone nasiona słonecznika oraz utarty ser.

Wszystko razem zblendować dolewając oliwę oraz ocet.

Zmiksować na jednolitą gładką masę. Doprawić solą do smaku.

Ziemniaki harmonijkowe

Składniki:

- 1 kg ziemniaków podobnej wielkości
- 4 łyżki oleju
- sól

Sos ziołowy:

- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ pęczka dymki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy



Sposób wykonania:

Ziemniaki w skórkach wyszorować dokładnie pod bieżącą wodą. Odłożyć, żeby wyschły. Naciąć w plasterki szerokości 1-2 mm, im cienie, tym lepiej. Ułożyć na blasze do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować olejem, doprawić solą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C [z funkcją góra - dół, termoobieg] i piec około 45 minut, aż się dobrze przyrumienią i będą miękkie. Czas pieczenia zależy od wielkości i odmiany ziemniaków.

W tym czasie przygotować sos. Posiekać zioła, czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać zioła, czosnek, sok z cytryny i oliwę. Doprawić solą. Upieczone ziemniaki wyjąć z piekarnika i podawać z sosem.



ZUPY



Krem dyniowy

Składniki:

- 1kg dyni
- 2 marchewki
- 1 por
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 1l wody
- 100ml śmietany 30%
- Sól, pieprz
- Imbir świeży lub mielony



Sposób wykonania:

Dynię dzielimy na części wybieramy pestki, układamy na blasze i pieczemy w piekarniku ok. 30 min. Do 1l wody wkładamy umyte i obrane warzywa w ten sposób przygotowujemy wywar warzywny. Gdy dynia jest już miękka oddzielamy delikatnie od skóry i cały miąższ wkładamy do przygotowanego wcześniej wywaru warzywnego. Gotujemy do momentu tzw. rozgotowania. Blendujemy i doprawiamy do smaku przyprawami oraz śmietaną kremową. Podajemy z grzankami lub z groszkiem ptysowym lub prażonymi pestkami z dyni.

Krem pietruszkowy

Składniki:

- 5 sztuk korzenia pietruszki
- 2 cebulki dymki lub
1 sztuka cebuli cukrowej
- 3 sztuki ziemniaka obranego
- 1/3 szklanki oleju regionalnego
- sok z 1 cytryny
- woda
- sól, pieprz
- 1 pęczek natki pietruszki



Sposób wykonania:

W garnku rozgrzewamy olej, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulkę dymkę lub białą cukrową, delikatnie blanszujemy. Dodajemy obraną i startą na tarce jarzynówce pietruszkę, mieszamy podsmażając. Na koniec dodajemy starte na tarce jarzynowej ziemniaki. Doprawiamy solą, przesmażamy i podlewamy wodą około 1,5 l. Gotujemy wszystko razem około 30 minut. Doprawiamy solą oraz pieprzem. Natkę pietruszki pozbawiamy łodyg, dodajemy do zupy. Całość miksujemy do uzyskania delikatnej puszystej masy. Na koniec doprawiamy odrobiną soku z cytryny.

Parzybroda susiecka

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki:

- 20 szt. pojedynczych żeberek
- 1 cała kapusta świeża
- 1 szkl. grochu
- 500 g buraków czerwonych
- 500 ml śmietany 30%
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler korzeniowy
- 2 cytryny
- sól, pieprz
- cukier do smaku



Sposób wykonania:

Żeberka ugotować w wywarze z marchewką, pietruszką i selerem. Dodać wcześniej [ok. 3 godz.] namoczony groch, grubo pokrojoną kapustę i buraki pokrojone w paski. Wszystko gotować do miękkości. Wyjąć żeberka podzielić na porcje. Zupę zabielić i doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem oraz sokiem z cytryny.

Rosół z kurek

Składniki:

- ½ kg skrzydełek
- sól, pieprz do smaku
- liść laurowy
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 3 ziemniaki
- 25 dag świeżych kurek
- ½ pęczka koperku
- 100 g gęstej śmietany



Sposób wykonania:

Oplukane skrzydełka wkładamy do garnka wraz z warzywami oraz przyprawami. Wywar gotujemy na wolnym ogniu tak jak rosół. Po ugotowaniu odcedzamy mięso i warzywa wykorzystujemy na potrawkę, a do bulionu dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz wymoczone i obrane kurki. Całość gotujemy około 20 minut przed końcem gotowania dosmakowujemy przyprawami. Podajemy na talerzu udekorowane kleksem gęstej kwaśnej śmietany.

Zupa krem z brokату

Składniki:

- 400 g brokату
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1/2 selera
- 2 ziemniaki
- 100 g cebuli
- 1,5 l wody
- 1 łyżka oliwy
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 2 listki laurowe
- 3 ziela angielskie
- 5 sztuk pieprzu w ziarnkach
- sól, pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku



Sposób wykonania:

Obrać marchewkę, pietruszkę, selera oraz ziemniaki. Warzywa pokroić w większą kostkę. Brokuł umyć, a następnie rozdzielić na niewielkie różyczki. W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżkę oliwy, dodać przyprawy: ziele angielskie, listki laurowe oraz pokrojone warzywa. Całość dusić na wolnym ogniu przez parę minut. Dodać brokату, następnie warzywa zalać wodą i lekko posolić. Gotować [pod przykryciem] przez 30 minut do momentu, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec gotowania do zupy dodać jogurt naturalny. Następnie zupę zmiksować, aż do otrzymania jednolitego kremu. Doprawić do smaku.

Zupa krem z buraczka z serem feta

Składniki:

- 1 średnia cebula
- 2 buraki
- 1 kostka sera feta
- 2 średnie ziemniaki
- liść laurowy
- listki tymianku do smaku
- suszony majeranek do smaku
- sok z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Cebulę pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, lekko podsmażyć cebulę w towarzystwie liścia laurowego. Buraki obrać i pokroić w kostkę. To samo zrobić z ziemniakami. Kiedy cebula jest zeszkolona dodajemy buraki oraz ziemniaki. Podlewamy wodą i gotujemy do miękkości, mieszając. Kiedy warzywa są już miękkie miksujemy, doprawiając solą, pieprzem, tymiankiem oraz majerankiem. Podajemy z pokrojonym w kostkę serem feta.

Zupa krem z cukinii

Składniki:

- 4 małe cukinie
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- 100 ml słodkiej śmietany 30-36%
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Cebulę i czosnek obrać i pokroić w kostkę.

Cukinie umyć i pokroić w kostkę [nie obierać ze skóry]. Jeżeli mamy więcej cukinii można je wykorzystać jako miseczkę do podania kremu, wystarczy je wydrążyć, a środki wykorzystać do przygotowania zupy.

Cebulę podsmażyć na łyżce masła. Gdy zacznie się rumienić, dodać pokrojony drobno czosnek, chwilę podsmażyć i dodać cukinię. Następnie smażyć przez 2 minuty. Całość zalać 600 ml wody. Gotować przez 15 minut. Następnie zmiksować blenderem. Wlać śmietanę. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Zupa krem z marchewki

Składniki:

- 2 łyżki masła
- 2 małe pory
- 800 g marchewki
- 2 łyżeczki aromatycznego miodu
- płatki suszonego chili
- 1 liść laurowy
- 2,5 litra wody
- kwaśna śmietana lub jogurt
- prażone pestki dyni



Sposób wykonania:

Pokrój pora w krążki, posiekaj marchewkę. Roztop masło w dużym rondlu na małym ogniu, dodaj pory i gotuj przez 3 minuty, aż zaczną mięknąć. Dodaj marchew, miód, chili i liść laurowy, a następnie gotuj przez 3 minuty. Wlej wodę do rondla i całość doprowadź do wrzenia, następnie gotuj na wolnym ogniu przez 30 min. Po ugotowaniu zmiksuj zupę i dopraw do smaku. Kiedy krem będzie gotowy dodaj gęstą śmietanę lub jogurt. Zupę podawaj z prażonymi pestkami dyni.

Zupa krem z pieczonej papryki podana w wydrążonej kolistej cukinii

Składniki:

- 4 duże czerwone papryki
 - 500 ml wody
 - 1 łyżka octu balsamicznego
 - 1 opakowanie pomidorów Pelati
 - 2 cebule
- 1 mała papryczka chili
 - 2 ząbki czosnku
 - tymianek, szczypiorek
 - olej i oliwa
 - sól, cukier, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Papryki wydrążyć, umyć i osuszyć. Położyć na blaszce, skropić delikatnie oliwą. Piec w temperaturze 180°C około 20-30 minut do momentu spieczenia skórki. Papryki po upieczeniu obrać ze skórki. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Dodać posiekany czosnek, podsmażyć. Dodać upieczoną paprykę. Wlać wodę oraz pomidory. Całość gotować na małym ogniu około 10 minut. Dodać ocet balsamiczny, doprawić do smaku solą, pieprzem. Zmiksować. Podawać posypane tartym tymiankiem i pokrojonym szczypiorkiem.

Zupa z kurek z warzywami

Składniki:

- 3 łyżki masła
- 4 plastry wędzonego boczku
- 250 g kurek świeżych
- 2 l wody lub bulionu
- 125 ml śmietanki kremowej
- 1 cebula drobno posiekana
- 1 mały por pokrojony w plasterki
- 2 marchewki pokrojone w drobną kostkę
- 1 mały seler pokrojony w drobną kostkę
- 600 g ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę
- tymianek
- czarny pieprz, sól
- 2 szt. liścia laurowego
- 3 szt. ziela angielskiego



Sposób wykonania:

W dużym garnku o grubym dnie rozpuścić masło, wrzucić boczki. Przesmażyć do zrumienienia. Wrzucić cebulę, por, marchewkę, seler, kurki, świeży tymianek, liść laurowy, ziele angielskie. Smażyć, często mieszając przez około 10 minut, na niedużym ogniu. Wrzucić ziemniaki i kulki pieprzu. Zalać gorącym bulionem. Zagotować, zmniejszyć gaz, częściowo przykryć i gotować do miękkości kurek i ziemniaków [około 15-20 minut w zależności od wielkości kawałków]. Wyłować gałązki tymianku. Do kubka ze śmietanką wlać odrobine zupy, zahartować, wymieszać i przelać do garnka. Przyprawić solą i zagotować.

Zupa z zielonym groszkiem

Składniki:

- 300 g zielonego groszku
- 200 g kaszy jaglanej
- 100 g bekonu
- 100 g masła
- 2 szt. cebuli dymki
- natka pietruszki
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 sztuki ziemniaka
- 100 g sera bursztynu utartego
- sól, pieprz do smaku
- tymianek



Sposób wykonania:

Seler naciowy, dymkę, obranego ziemniaka i bekon kroimy w kostkę. Bekon i cebulkę podsmażamy na maśle przez cały czas mieszając. Dodajemy pokrojony seler oraz ziemniaka i groszek. Smażymy około 5 minut. Podlewamy wodą około 2 l, dosypujemy kaszę jaglaną, dodajemy do smaku sól i pieprz. Gotujemy około ½ godziny mieszając. Na krótko przed końcem gotowania dodajemy utarty ser oraz pokrojona natkę pietruszki. Możemy dosmakować ulubionymi ziołami.

Żurek na wędzonym sumie

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki:

Zakwas:

- 3 szkl. wody
- 15 dag mąki żytniej
- pół główki czosnku
- nieduży korzeń chrzanu
- odstawić na 4 dni

Wywar warzywny:

- 3 litry wody
- 1/2 selera
- 1/2 pora
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki

- 3 liście laurowe
- 5 szt. ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku

Żurek:

- 1 marchewka
- 2 cebule
- 400 ml śmietany
- 1 łyżka mąki pszennej
- głowa z wędzonego suma

Przyprawy:

- sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy
- 2 łyżki chrzanu
- majeranek, lubczyk



Sposób wykonania:

Gotujemy wywar z warzyw i przypraw. Do gotowego wywaru dodajemy zakwas, podsmażoną, startą marchewkę i podsmażoną, pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodajemy skórę oraz głowę z wędzonego suma (ewentualnie z innej śródłądowej, wędzonej ryby). Zaprawiamy śmietaną wymieszaną z mąką. Zagotowujemy. Dodajemy przyprawy. Na dnie talerza układamy kawałki wędzonej ryby oraz ćwiartkę ugotowanego na twardo jajka. Zalewamy gorącym żurkiem.



PRYZYSTAWKI



Cebularze z makiem

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki:

- 50 g drożdży
- 0,5 l ciepłej wody
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli
- 6 łyżek oleju
- 1 kg mąki

Farsz:

- 4 cebule obrane
- 2 łyżki maku
- 2 łyżka oleju
- sól



Sposób wykonania:

Z podanych składników zagnieść ciasto, wcześniej tradycyjnie przygotowując zaczyn. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia. Cebule drobno posiekać w kosteczkę, włożyć do miski, dodać mak, posolić i całość zalać olejem. Ciasto po wyrośnięciu przegnieść na stolnicy, następnie urywać równomierne kawateczki, formując w dłoniach kulkę a następnie z niej mały okrągły placuszek. Takie placuszki układać na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Na okrągłe placuszki układać zmacerowaną cebulę. Piec ok. 20 minut w temp. 180 stopni.

Cebulowe gatqanki

Składniki:

- 500 g mąki z ciecierzycy
- 500 g białej cebuli
- 500 g kiszonej cebuli
- olej do smażenia
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Cebulę kroimy w cienkie piórka, posypujemy solą i mocno wyduszymy, aż puści sok. Nadmiar soku odlewamy, doprawiamy pieprzem, dodajemy odcisniętą również cebulę kiszoną, dosypujemy mąki z ciecierzycy tyle aby oblepiła całą cebulę. Ściskamy kulki i smażymy na gorącym oleju.

Kiszzone warzywa

Składniki:

- 3 czerwone cykorie
- 2 żółte papryki
- 6 pomidorów średniej wielkości
- 1 gałązka kopru
- szczypta kminku
- solanka (1 l wody, 1 łyżka soli)



Sposób wykonania:

Cykorię umyć i oszczędzić z nadmiaru wody pokroić w cząstki albo w szersze paski i ułożyć na dnie słoika. Żółtą paprykę umyć, przeciąć na połówki, wyciąć gniazdo nasienne i wyfukać - pokroić w paski albo cząstki na jeden kęs. Ułożyć paprykę jako drugą warstwę i dołożyć w wolnych miejscach ząbki czosnku pokrojone na połówki lub ćwiartki. Na wierzchu ułożyć cząstki pomidorów. Składniki zalać solanką i dodać dla smaku i aromatu ulubione przyprawy. Słoik nakryć spodeczkiem i pozostawić na kilka dni w temp pokojowej.

Kolorowe roladki z piklami i pesto domowym

Składniki:

- 2 słoiki ogórkowych pikli
- 12 plastrów salami
- 10 plastrów szynki gotowanej
- 10 plastrów szynki z indyka
- 500 g serka mielonego



Sposób wykonania:

Plastry różnych wędlin rozłożyć na desce, plastry salami ułożyć tak, aby zachodziły na siebie tworząc płat. Ser mielony doprawić pesto. Nałożyć serek na plastry wędliny oraz małe pikle odsączone z nadmiaru zalewy. Rolować delikatnie. Układać przekrojone w kawałeczki na półmisku.

Kotleciki z cukinii podane z tabedziem z jabłka

Składniki:

- 2 sztuki równomiernej średniej wielkości cukinii
- 2 duże kule mozzarelli
- 8 plastrów gotowanej szynki
- 2 jajka
- bułka tarta do panierowania

- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia

Zioła:

- tymianek, rozmaryn
- syпка papryka do smaku



Sposób wykonania:

Cukinie umyć i pokroić w plastry około ½ centymetra. Plastry posypać solą, tak aby lekko się ścięły. Następnie odlać nadmiar soku i lekko osuszyć w ręczniku papierowym. Mozzarellę pokroić w plastry położyć na połowie plastrów cukinii, na to położyć plastry szynki, przykrojone odpowiednio do wymiaru plastrów cukinii. Położyć listki tymianku, rozmarynu. Przykryć pozostałymi plasterkami cukinii. W miseczce roztrzepać jajka. Panierować gotowy kotlecik w jajku i w bułce tartej. Czynność powtórzyć, jeśli bułka nie pokryje całości kotlecika. Smażyć na oleju na złoty kolor.

Papryka faszerowana kaszą pęczak z dynią i rozmarynem

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Składniki:

- 8 szt. czerwonej papryki

Farsz do papryki:

- 450 g kaszy pęczak
- 3 szt. marchewki
- 500 g dyni surowej obranej
- 300 g zielonego groszku świeżego lub mrożonego
- 2 cebule
- kilka gałązek rozmarynu
- szczypta tymianku
- sól, pieprz
- 200 ml śmietany 30%
- 150 g utartego sera typu bursztyn
- 200 g masła



Sposób wykonania:

Na patelni rozpuścić masło, dodać do niego kaszę pęczak i delikatnie podsmażyć. Następnie dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz obraną i pokrojoną w plastry marchewkę. Jeśli marchew jest duża pokroić ją w ćwierć plasterki. Dodać rozmaryn oraz tymianek i podsmażać ok. 5 minut. Podlać wodą i dusić do wchłonięcia wody. Czynność powtórzyć kilka razy tak, aby pęczak był ugotowany al dente, wtedy dodać pokrojoną w kostkę dynię. Jeszcze chwilę razem dusić podlewając śmietanką. Na koniec dodać groszek oraz starty na drobnej tarce ser. Całość wymieszać i dopiero wtedy doprawić solą oraz pieprzem oraz wyjąć zbędne gałązki rozmarynu. Paprykę czerwoną umyć odciąć czapeczki pozostawiając dekoracyjne ogonki, wydrżyć z pestek. Papryki nafaszerować farszem z kaszy, przykryć czapeczkami i zapiec w piekarniku przez ok 20 - 30 minut.

Pate z kaczki - paszтет

Składniki:

- 2 piersi z kaczki
- 1-2 łyżeczki suszonego majeranku i/lub tymianku
- 25-50 ml koniaku
- 1-2 łyżki rodzynek
- 2-3 suszone śliwki bez pestek
- 1 łyżeczka świeżego tymianku
- 1 kostka masła
- sól i pieprz



Sposób wykonania:

Filety z piersi kaczki umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie obsypać solą, pieprzem i majerankiem/tymiankiem. Umieścić w specjalnej torbie do pieczenia (lub w żaroodpornym naczyniu z przykrywką). Piekarnik rozgrzać do 190°C. Mięso piec 2 godziny. Wyjąć z piekarnika i pozostawić do wystygnięcia. Rodzynek i śliwki zalać koniakiem i odstawić, aby zmiękły. Zdjąć skórę z filetów. Mięso wraz z całym sosem przełożyć do malaksera. Dodać rodzynek i śliwki wraz z koniakiem i masło. Wszystko zmiksować na gładką masę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i świeżym tymiankiem. Ułożyć w rulon i mocno schłodzić. Podawać na delikatnych grzankach.

Placuszki marchewkowe rosti z masem szynkowym*

Składniki:

- 500 g marchewki
- pęczek pietruszki
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- 5 łyżek mąki pszennej
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy
- sól, pieprz
- olej do smażenia



Sposób wykonania:

Marchewkę należy obierać i zetrzeć na tarce jarzynówce, dodać posiekaną drobno cebulę, jajka i mąkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać posiekaną pietruszkę. Wymieszać dokładnie. W wersji na słodko nie dodawać cebuli, a masę trzeba doprawić brązowym cukrem i cynamonem. Jeśli ciasto jest za rzadkie, dosypać jeszcze mąki. Na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać porcje ciasta (tak jak na placki ziemniaczane) i smażyć na złoty kolor z obu stron. Podawać z dipem jogurtowym i rukolą.

*rosti - potrawa, która najbardziej kojarzy się ze Szwajcarią, czyli placki ziemniaczane tarte na grubszych oczkach. Danie to można podać w innej formie, np.: zastąpić ziemniaki marchewką.

Placuszki ziemniaczane z serem pleśniowym i gruszką

Składniki:

- 5 dag cukru
- 7 dag masła
- 4 gałązki rozmarynu
- 2 gruszki
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 kg ziemniaków
- 1/3 szklanki mąki
- 2 jajka
- 25 dag sera pleśniowego błękitnego
- olej do smażenia
- sól, pieprz do smaku
- pieprz ziółowy



Sposób wykonania:

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce, dla dekoracji część może być starta na grubych oczkach. Odsączamy nadmiar wody, zbieramy skrobię, która odciekła do miski dodając do startych ziemniaków. Dodajemy również całe jajka, mąkę oraz przyprawę do smaku. Mieszymy wszystko razem i smażymy średniej wielkości placuszki. Kiedy mamy usmażone ale jeszcze ciepłe placki przekładamy je po dwie sztuki, w środku układając pokruszony błękitny ser. Utrzymujemy w ciepłe przygotowując gruszkę. Na patelni roztopiamy połowę cukru, dodajemy połowę masła i karmelizujemy razem z rozmarynem. Dodajemy resztę masła i cukru, sok z cytryny i w tym karmelizujemy obrane i pozbawione gniazd nasiennych gruszki. Najlepiej pociąć je na grube plasterki. Na talerzach układamy podwójne placki z serem, obok układamy karmelizowaną gruszkę, dekorując rozmarynem.

Roladka z piersi kureczaka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

Składniki:

- pojedyncze filety z kurczaka
- tarta gałka muszkatołowa
- 2 łyżeczki oliwy
- 50 g świeżego szpinaku
- 5 kawałków suszonych pomidorów w zalewie
- 30 g żółtego sera np. mozzarella, gouda
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła

Sos serowy:

- 2 łyżki posiekanej cebuli
- 1 łyżka masła
- 100 ml śmietanki kremówki 30%
- przyprawy: po 1/3 łyżeczki kurkumy, słodkiej i ostrej papryki, oregano
- 100 g sera topionego np. śmietankowy, ziołowy, ementaler



Sposób wykonania:

Filety z kurczaka oczyścić z błonek i kostek, rozbić na cieńsze płyty, około 1,5 cm grubości. Z obydwu stron doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, natrzeć oliwą (zamiast klasycznej oliwy możemy użyć oliwy ze słoika z suszonymi pomidorami), odłożyć. Szpinak optukać bardzo dokładnie osuszyć. Na patelni rozgrzać masło razem ze startym czosnkiem, gdy zacznie się rumienić włożyć szpinak i cały czas mieszając smażyć aż zwiędnie. Wyłożyć go na środek filetu z kurczaka wzdłuż dłuższego boku. Dodać posiekane suszone pomidory oraz starty żółty ser. Doprawić solą i pieprzem, zwinąć roladkę i spiąć wykałaczkami. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, na wierzchu położyć kawałeczki masła. Przykryć papierem do pieczenia lub folią aluminiową. Piec w temperaturze 200°C przez 25 minut. Po upieczeniu zlać z naczynia soki i zachować do sosu serowego. Wyjąć wykałaczki i pokroić na plasterki. Podawać z sosem serowym i ryżem lub ziemniakami, posypać szczypiorkiem.

Sposób wykonania sosu:

W garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Gdy będzie miękka, wlać śmietankę, doprawić solą, pieprzem oraz przyprawami. Zagotować, następnie gotować przez ok. 2 minuty. Dodać rozdrobniony ser topiony i mieszając gotować na małym ogniu aż składniki się połączą i utworzą sos. W międzyczasie dodać też soki z pieczeni. Jeśli sos wychodzi za gęsty można rozcieńczyć go mlekiem, jeśli zbyt rzadki, można go dłużej pogotować.

Roladka z polędwiczki z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 200 g polędwiczki surowej
- 100 g suszony pomidorów
- 10 sztuk listków bazylii
- 500 g szpinaku w liściach
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, tymianek do smaku



Sposób wykonania:

Polędwiczkę oczyścić z błon, kroić w ukośne plastry, lekko rozbić. Oprószyć solą, pieprzem. Na mięsie rozłożyć cząstki suszonego pomidora oraz listki szpinaku. Zawijać roladki i parować delikatnie około 20 minut. Podawać np.: z sosem bazyliowym lub pokrojone w ukośne plastry i serwować na zimno. Jeśli chcemy zblanszować szpinak to na patelni należy rozgrzać olej, dodać listki szpinaku, delikatnie blanszować doprawiając solą i pieprzem. Przed zawinięciem w mięso ostudzić.

Rolowana lasagne z serkiem chrzanowym, wędzonym śledziem i łososiem

Składniki:

- 12 sztuk płatów lasagne
- 1 kg białego serka mielonego
- 3 łyżki tartego chrzanu
- 200 g łososa wędzonego
- 1 śledź wędzony
- 100 g listków
- 2 cytryny
- 2 limonki
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Suche płaty lasagne ugotować w lekko osolonej wodzie, tak aby były al dente. Po ugotowaniu przepłukać pod zimną wodą i ostudzić rozłożone na tacy. Na blacie rozłożyć folię, a na niej płaty lasagne, tak aby tworzyły prostokąt. Serek mielony doprawić do smaku chrzanem, solą i pieprzem. Doprawiony serek wyłożyć na wcześniej przygotowane płaty ugotowanej lasagne. Na serek ułożyć listki szpinaku, a na szpinak kawałeczki wędzonego łososa lub pstręga. Całość delikatnie rolować pomagając sobie folią spożywczą. Na koniec dodatkowo mocno ścisnąć folię. Włożyć do schłodzenia do lodówki. Udekorować wokół świeżymi warzywami oraz cytryną. Podawać schłodzone.

Sałatka letnia

Składniki:

- 400 g kolorowej fasolki z puszki
- 2 duże garście świeżego szpinaku
- 500 g pomidorków koktajlowych
- 1 ogórek długi pozbawiony pestek
- 1 mango
- 1 awokado
- 2 małe cebule czerwone
- 1 pęczek rzodkiewek
- 100 g sera typu feta

Dressing do sałatki:

- 1 pęczek listków mięty
- 1 pęczek bazylii
- 1 zielona papryczka chili pozbawiona pestek
- 2 ząbki czosnku
- 150 ml oliwy
- 2 limonki (otarta skórka oraz sok)
- 2 łyżki z octu winnego
- 1 łyżka miodu
- 1/3 łyżeczki soli



Sposób wykonania:

Wszystkie składniki dressingu włożyć do blendera i razem zmiksować. Sałatkę należy podawać na dużym półmisku bądź tacy. Na nim rozłożyć porwane listki szpinaku, odsączoną fasolkę, pokrojone w ćwierć plasterki ogórka, cebulę posiekaną w piórka, obrane i pokrojone w kawałki mango, obrane i pokrojone w kawałeczki awokado, plasterki rzodkiewki oraz przekrojone na pół pomidorki. Całość polać wcześniej przygotowanym dressingiem oraz pokruszonym serem.

Salatka z bobem

Składniki:

- 1 kg świeżego bobu
- garść rukoli
- garść roszponki lub innej sałaty
- 1 granat
- 1 szklanka świeżych malin
- 2 ugotowane jajka

Sos:

- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżki musztardy
- sól, pieprz do smaku
- 1/2 szklanki oleju regionalnego



Sposób wykonania:

Wszystkie składniki sosu razem mocno wymieszać lub wlać do słoiczka i energicznie potrząsać do wymieszania smaków. Bób myjemy pod bieżącą wodą, wkładamy do garnka, lekko solimy i gotujemy około 10 minut do miękkości. Po ugotowaniu odcedzamy i od razu obieramy ze skórek. Po obraniu studzimy. Jajka gotujemy na twardo. Na półmisku układamy wymieszane sałaty (rukolę i roszponkę), posypujemy bobem, układamy pokrojone w ósemki ugotowane jajko oraz dodajemy świeże maliny. Przed samym podaniem polewamy sosem winegret wcześniej przygotowanym.

Salatka z czerwonego buraka

Składniki:

- 1 burak czerwony
- 1 ziemniak
- 1 marchew
- 1 puszka fasolki gotowanej
- 2 ogórki kiszone
- 1 mały słoiczek kurek marynowanych
- 1 cebula czerwona

- 2 rozponki
- sól, pieprz, cukier do smaku

Sos:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 100 g majonezu
- 1 łyżka koncentratu barszczu czerwonego
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Umyte warzywa przygotować do dalszej obróbki. Buraka można ugotować lub upiec w folii. Marchew i ziemniaka ugotować al dente, nie obierając wcześniej, z dodatkiem soli i odrobiny cukru. Po lekkim ostygnięciu warzywa obrać delikatnie i kroić w kostkę wielkości 1 cm / 1 cm. Cebulę czerwoną pokroić w paseczki do dekoracji. Ogórka obrać i również pokroić w kostkę. Grzyby odsączyć na papierze, fasolkę po wyjęciu z puszki lekko przelać zimną wodą i również odsączyć. Na dekoracyjnym talerzu układać fantazyjnie kostki warzyw ozdabiając paseczkami cebuli i kurkami. Ozdabiać również sosem tworząc delikatne kleksy, na koniec pojedynczymi listkami rozponki.

Sposób wykonania sosu:

Jogurt i majonez włożyć do miski i za pomocą różgi rozprowadzać delikatnie dodając do smaku koncentrat barszczu czerwonego oraz sól i pieprz.

Salatka z muszelkowego makaronu z domowym pesto i warzywami podana w drążonej dyni

Składniki:

- 400 g drobnego makaronu muszelkowego
- 200 g kremu freche lub serka śmietankowego
- 4-5 łyżek świeżego domowego pesto
- 2 ogórki wężowe
- 20 pomidorków koktajlowych
- 200 g groszku zielonego
- listki bazylii do dekoracji
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, wystudzić. Krem fresche oraz domowe pesto dokładnie wymieszać. Dodać pokrojony w ćwierć plasterki ogórek oraz pomidorki koktajlowe i ugotowany groszek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Udekorować listkami bazylii.

Salatka ziemniaczana z oliwkami

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
 - 20 dag kiełbasy regionalnej
 - 10 dag regionalnego sera najlepiej podpuszczkowego
 - 1 czerwona papryka
 - 1 pęczek dymki
 - 2-3 ząbki czosnku
- 500 g jogurtu naturalnego
 - 3 łyżki oliwy z oliwek
 - 10 czarnych oliwek do zmiksowania
 - 10 czarnych oliwek do dekoracji
 - 10 zielonych oliwek
 - sól, pieprz
 - świeża bazylia



Sposób wykonania:

Ziemniaki wyszorować, gotować w mundurkach przez 20 minut. Oczyszczyć paprykę i dymkę, paprykę pokroić w kawałki, dymkę w talarki, a kiełbasę - w plasterki. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Dwie zielone oliwki pokroić w plasterki. Resztę oliwek zmiksować z serem, czosnkiem i czarnymi oliwkami. Do sosu dodać jogurt i oliwę, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki po ugotowaniu przelać zimną wodą, obrać. Pokroić w plasterki, przestudzić. Połączyć ziemniaki z dymką, papryką i kiełbasą. Polać wcześniej przygotowanym sosem, posypać plasterkami zielonych oliwek i czarnymi oliwkami. Na koniec udekorować bazylką.

Tarta z kurkami

Składniki:

- 250 g mąki
- 150 g masła
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko

Farsz:

- 350 g kurek
- 100 g boczku
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 2 kuleczki ziela angielskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 3 jajka
- 50 g utartego sera typu bursztyn
- 1 szkl. śmietanki kremowej 30%
- sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy pokrojone drobno masło. Łopatkami miksera lub dłońmi rozkruszamy mąkę z masłem do uzyskania kruszonki. Dodajemy pozostałe składniki i dość szybko zagniatamy do uzyskania jednolitej masy. Delikatnie rozgniatamy na wielkość formy do pieczenia. Zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na ok. 30 minut. Po wyjęciu z lodówki na posypanej mąką stolnicy rozwałkowujemy placek troszkę większy niż średnica formy do pieczenia. Wykładamy ciastem dno i boki foremki. Nadmiar ciasta odcinamy nożem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 15 min. w temp. 180°C. Ciasto powinno uzyskać złoty kolor. W trakcie pieczenia cista przygotowujemy farsz. Kurki płuczemy, większe kroimy i osuszamy. Na rozgrzanej patelni dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulkę i masło. Delikatnie smażymy i dodajemy drobno pokrojony czosnek, przyprawę oraz pokrojony w drobną kostkę boczec. Smażymy ok. 5 min. i dodajemy kurki. Smażymy do momentu, aż odparuje nadmiar wody. Doprawiamy solą i pieprzem oraz dodajemy pokrojoną natkę pietruszki. Lekko przestudzamy i wkładamy na upieczone ciasto. Do miski dodajemy jajka, śmietankę kremówkę oraz utarte ser. Delikatnie łączymy razem i wlewamy na kurki. Pieczemy ok. 30 min. w temp. 180°C do ścięcia masy.

Tatar ze śledzia na chlebie

Składniki:

- 3-4 duże filety śledziowe
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 2-3 średnie jabłka
- kilka kromek chleba razowego
- oliwa z oliwek



Sposób wykonania:

Jabłka umyć i obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę. Jajko ugotować, obrać i posiekać. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku. W kromkach chleba wykrajać okrągłe formy pokropić oliwą z oliwek. Tataro układać na chlebie za pomocą pierścieniowych foremek.

Tortille z kurczakiem

Składniki:

- 4 placki tortilli (w przepisie można użyć gotowych placków)
- 1 filet z kurczaka
- przyprawa do kurczaka
- mieszanka ulubionych sałat
- 1 pomidor
- 1 papryka
- 1 cebula
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka pikantnego ketchupu
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- olej do smażenia



Sposób wykonania:

Filet z kurczaka dokładnie umyć, osuszyć i pokroić w paseczki. Mięso przełożyć do miseczki, polać odrobiną oleju, posypać przyprawą, wymieszać i odstawić na co najmniej 30 minut. W międzyczasie przygotować sos. W miseczce wymieszać majonez z ketchupem i jogurtem, dodać przeciśnięty czosnek i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Następnie na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju (można użyć patelni grillowej) i smażyć mięso z dwóch stron, krótko, na dość wysokim ogniu – do zrumienienia. Tortille podgrzewać przez chwilę na suchej patelni, a następnie układać na każdym placku po garści sałat, porcji kurczaka, kilka plasterków pomidora, papryki i cebuli. Całość polać przygotowanym wcześniej sosem. Tortille związać, zawiązując najpierw dół placka do środka, a następnie rolując całość.



CIASTA I DESERY



Ciasto czekoladowe nadziewane lodami

Składniki:

- 80 g masła
- 100 g czekolady deserowej (lekko gorzkiej 50%) lub po 50 g gorzkiej i mlecznej
- 1/2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 150 g (3/4 szklanki) cukru
- 150 g (1 szklanka) mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Polewa:

- 100 g czekolady deserowej
- 50 g masła



Sposób wykonania:

Jajka ogrzewamy np. w misce z ciepłą wodą. Dno tortownicy o średnicy 21 cm wykładamy papierem do pieczenia, zapinamy obręcz. Piekarnik nagrzewamy do 175°C. W rondelku umieszczamy pokrojone masło oraz połamaną na kosteczki czekoladę, podgrzewamy na minimalnym ogniu ciągle mieszając, aż składniki się roztopią i otrzymamy gładką masę czekoladową. Odstawiamy z ognia, dodajemy mleko i mieszamy na gładką masę. W misce ubijamy jajka z cukrem (ok. 4 minuty) na puszystą masę. Do drugiej miski przesiewamy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Dodajemy ubite jajka oraz masę czekoladową, miksujemy na minimalnych obrotach miksera lub mieszamy różgą tylko do połączenia się składników w jednolite ciasto. Wykładamy je do tortownicy, w środek wkładamy miseczkę, tak, aby ciasto tworzyło okrąg. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez ok. 43 minuty do suchego patyczka (w większej niż 21 cm formie, ciasto będzie piekło się krócej, ok. 30 - 35 minut, sprawdzamy to patyczkiem wetkniętym w środek, czy jest jeszcze obklejony surowym ciastem). Po upieczeniu wyjmujemy ciasto z piekarnika i studzimy przez ok. 30 minut w formie, następnie wykładamy na deskę. Kroimy ciasto na pół jak biszkopt do tortu, delikatnie łyżką stołową wyciągamy ciasto tak, aby powstała nam rynienka. Pusta rynienkę wypełniamy lodami. Przykrywamy drugą część ciasta. Dociskamy, możemy zastosować folię spożywczą. Wkładamy do zamrażarki. Po wyjęciu możemy poleać polewą.

Sposób wykonania polewy:

Do garnka włożyć połamaną na kosteczki czekoladę i pokrojone masło, cały czas mieszając podgrzewać na małym ogniu aż czekolada się roztopi. Od razu odstawić z ognia i poleać po cieście. Lody waniliowe lub śmietankowe (1 l). Podajemy ze świeżymi owocami i musem owocowym.

Ciasto jogurtowe z czerwoną porzeczką

Składniki:

- 1 kubeczek jogurtu naturalnego 400 ml
- ½ kubeczka* cukru
- 3 kubeczki* mąki
- 1 kubeczek* oleju
- 6 jajek
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- maliny około 200 g



Sposób wykonania:

Wszystkie składniki umieszczamy w misce, mieszamy łyżką do połączenia składników. Wykładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu układamy owoce i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp 180°C. Pieczemy około 50 minut. Do tzw. suchego patyczka.

* miarą jest kubeczek po jogurcie 400 ml

Ciasto marchewkowe

Składniki:

- 235 ml oleju roślinnego
- 100 g jogurtu naturalnego
- 4 duże jajka
- skórka otartej z pomarańczy
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 265 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 335 g cukru moscovado lub innego brązowego

- 2 łyżeczki cynamonu
- ¼ startej gałki muszkatołowej
- 265 g startej marchewki
- 100 g rodzynek
- 100 g orzechów włoskich

Składniki kremu:

- 150 g miękkiego masła
- 300 g cukru pudru
- 150 g sera np. mascarpone



Sposób wykonania ciasta:

Do miski wlać olej, jogurt oraz dodać jajka. Całość wymieszać. Do masy dodać wcześniej wymieszaną razem: mąkę, cukier i proszek do pieczenia. Wymieszać wszystkie składniki. Na koniec dodać utartą marchewkę, rodzynek i orzechy. Całość przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp 180°C przez ok. 40 – 50 minut. Po upieczeniu ostudzić, przeciąć na pół i przełożyć kremem.

Sposób wykonania kremu:

Masło ucierać do tzw. „białości” z cukrem pudrem. Na koniec dodać serek. Schłodzić. Posmarować, wcześniej schłodzone, przekrojone na pół ciasto.

Ciasto miodowe

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Składniki:

- 2 niepełne szklanki mąki tortowej
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej i 2 łyżeczki proszku do pieczenia wymieszane razem
- 1 szklanka mleka 3,2%
- ok. 1 szklanki cukru drobnego
- 100 gram masła o temperaturze pokojowej
- 4 całe jajka
- 4 łyżki miodu płynnego gryczanego
- garść włoskich orzechów



Sposób wykonania:

Masło drobno pokroić do miski, zmiksować, dodając cukier, potem jajka (stopniowo), następnie miód, mąkę z sodą i proszkiem do pieczenia. Na koniec dodajemy mleko. Wlać ciasto do blaszki o wymiarach 18/25cm natłuszczonej i oprószonej bułką tartą i piec ok. 1 godzinę w 180°C. Po upieczeniu można popudrować lub poleać polewą oraz udekorować orzechami włoskimi.

Ciasto morelowe

Składniki:

- 1 kubek jogurtu – 400 g
- 1 kubek* oleju
- 1,5 kubka* cukru
- 3 kubki* mąki
- 6 jajek
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 16 połówek moreli lub brzoskwiń

Składniki lukru:

- 4 łyżki cukru pudru
- 3 łyżki jogurtu naturalnego



Sposób wykonania ciasta:

Jogurt przełożyć do miseczki, wlać do niego olej, wbić jajka oraz dodać ekstrakt waniliowy. Do drugiej miski wsypać mąkę, cukier oraz proszek. Wymieszać. Porcjami dodawać do płynnych składników. Wyrobić wszystko na jednolitą masę. Przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Połówki brzoskwiń pokroić na cztery części i ułożyć na cieście lekko ukośnie. Piec około 50 minut w temperaturze 180°C. Pozostawić około 15 minut w formie do przestygnięcia. Z jogurtu oraz cukru przygotować lukier i polać ciasto.

*miarą jest kubek po jogurcie (400 g).

Deser z jagodami

Składniki:

- 40 dag jagód
- 200 g granoli orzechowej
- 2 łyżki soku z cytryny
- miód do smaku
- melisa lub mięta do dekoracji
- 25 dag serka mascarpone
- 25 dag śmietany kremowej schłodzonej
- orzechy drobno pokrojone



Sposób wykonania:

1/3 jagód miksujemy i mieszamy z resztą całych jagód. Dodajemy sok z cytryny oraz miód do smaku. Mieszamy i odstawiamy do schłodzenia do lodówki. Serek mascarpone mieszamy z odrobiną miodu. Śmietanę kremową ubijamy na sztywno w miseczce, pod koniec ubijania dodajemy serek mascarpone z miodem. Ubijamy na sztywno. W pucharkach układamy granolę na spodzie, na nią wykładamy ubitą śmietanę z serkiem, a na koniec dodajemy wcześniej przygotowane jagody. Całość dekorujemy pokrojonymi orzechami oraz listkami melisy lub mięty.

Kluski jaglane

Składniki:

- 4 jajka
- 1 kg mąki
- 200 g płatków jaglanych
- 400 ml mleka
- szczypta cukru
- szczypta soli

Składniki musu:

- 300 g jagód świeżych lub mrożonych poza sezonem
- 50 g miodu
- 1 łyżka soku z cytryny



Sposób wykonania:

Płatki jaglane gotujemy na mleku z odrobiną soli i cukru na gęsto. Po ugotowaniu studzimy. W misce rozbijamy jajka z około ½ l wody trzepaczką, dodajemy szczyptę soli oraz wystudzone płatki. Wszystko razem dokładnie mieszamy w miarę potrzeb dodając wodę, tak aby ciasto miało konsystencję gęstej śmietany. W dużym garnku gotujemy wodę delikatnie soląc. Ciasto na kluski układamy na talerz i łyżką kładziemy do gorącej wody partiami. Po zagotowaniu wyciągamy cedzakiem i przepłukujemy pod wodą zimną.

Wykonanie musu:

Jagody wsypujemy do blendera, dodajemy miód. Miksujemy. Pod koniec dodajemy sok z cytryny.

Kosz owoców

Składniki:

- 1 arbuz (ok. 2 kg)
- 1 mango
- 10 dag malin lub truskawek
- 10 dag jeżyn
- 20 dag winogron
- 2 owoce kiwi



Sposób wykonania:

Odciąć od góry część arbuza na 1/3 jego wysokości z obu stron zostawiając w środku łuk w kształt koszyeczka. Z większej części owocu usunąć pestki i wydrążyć łyżeczką miąższ, formując z niego małe kulki. Brzegi wydrążonego arbuza naciąć w ząbki. Pozostałe owoce umyć, a z mango wyjąć pestki i wykrajać kulki. Obrane kiwi pokroić w plasterki. Winogrona można przekrawać na połówki. W głębokiej misce wymieszać wszystkie owoce. Przełożyć do wydrążonego arbuza. Dekorować malinami, jeżynami, truskawkami i kiwi.

Krucho rogaliki ze śliwką

Składniki:

- 25 dag margaryny
- 10 dag smalcu
- 2 jajka
- 20 dag jogurtu typu greckiego
- 10 dag drożdży
- 6 szklanek mąki pszennej
+ do podsypiania
- 6 łyżek cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 szczypty soli

Składniki kruszonki:

- 5 dag masła
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki cukru pudru
- szczypta cukru waniliowego

Dodatkowo:

- 24 śliwki
- 3 duże blachy wyłożone papierem do pieczenia
- 3 łyżki mleka
- cukier puder do posypania



Sposób wykonania:

Do mąki dodajemy masło, smalec, jajka, sól, cukier waniliowy, drożdże zmieszane z cukrem i jogurtem, zagniatamy ciasto. Ciasto dzielimy na 6 części. Składniki kruszonki umieszczamy w miseczce i wyrabiamy z nich palcami kruszonkę. Placki ciasta wałkujemy w kształcie koła o średnicy około 25 cm. Następnie koło dzielimy na 8 części, na każdą część kładziemy połówkę śliwki, zwijamy rogaliki. Rogaliki układamy na blasze, smarujemy mlekiem, posypujemy kruszonką, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C. Pieczemy 12-15 minut. Jeszcze ciepłe rogaliki posypujemy cukrem pudrem.

Miodowe babeczki z orzechami

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Składniki:

- 2 łyżki masła, stopione, plus dodatkowe do smarowania form
- 2 łyżeczki aromatycznego miodu plus dodatkowo do dekoracji
- 50 g mąki
- 25 g mielonych migdałów
- 50 g cukru muscovado (brązowego)
- ¼ łyżeczki sody
- 1 jajko
- 85 g gęstego jogurtu
- 1 łyżka orzechów wotokich, posiekanych i prażonych



Sposób wykonania:

Przygotować dwa duże kubki do kawy lub małe formy do pieczenia średnich babeczek. Posmarować formę masłem i wyłożyć spód formy folią aluminiową. Dodać 1 łyżeczkę miodu na dno każdego z nich. Pokroić orzechy i uprażyć na suchej patelni. Rozgrzać piekarnik do 180°C /z wentylatorem 160°C/. Wymieszać suche składniki w dużej misce, zgniatając palcami grudki cukru. Osobno ubić jajko, masło i jogurt razem, a następnie dodać do suchej mieszanki i mieszać, aż będzie gładkie. Nałożyć ciasto do form, a następnie piec przez 20 minut, aż podniosą się i pozłocą. Sprawdzić czy są gotowe, wkładając szpikulec - powinien wyjść czysty. Poluzować krawędź foli, a następnie wyjąć je na talerze. Zdjąć ostrożnie folię, skropić powierzchnię babeczeki płynnym miodem, a następnie posypać prażonymi, pokrojonymi orzechami.

Naleśnikowice

Składniki:

- 3 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanki wody gazowanej
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cukru
- szczypta soli
- 2 szklanki mąki
- 2-3 łyżki oleju



Sposób wykonania:

Wszystkie składniki mieszamy ubijając na jednolitą masę. Smażymy naleśniki dość cienkie, jeśli ciasto jest za gęste dolewamy odrobinę wody.

Składniki farsz:

- 25 dag sera białego (krajanka)
- 2 łyżki jogurtu typu greckiego
- 1 jajko
- 1 sztuka cukru waniliowego

Sposób wykonania:

Ser rozgniatamy widelcem, dodajemy pozostałe składniki i smarujemy naleśniki. Po posmarowaniu gotowe naleśniki układamy w naczyniu do zapiekania.

Ciasto do zalania naleśników:

- 3 jajka
- ½ szklanki cukru
- ¾ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka octu
- 3 łyżki oleju

Sposób wykonania:

Ubijamy białka jaj na sztywno, dodajemy cukier, dalej ubijamy. Dodajemy żółtka, ubijamy dosypujemy mąkę, dodajemy olej, ocet i na koniec proszek do pieczenia. Powstałą masą zalewamy naleśniki. Pieczemy około 30 minut w temp 180°C.

Owoce w czekoladzie

Składniki:

- 1 gruszka
- 1 jabłko
- 20 dag truskawek
- 20 dag orzechów włoskich
- tabliczka białej czekolady
- tabliczka ciemnej czekolady
- jeżyny do ozdoby



Sposób wykonania:

Umyć owoce, z truskawek nie odrywać szypułek. Truskawki zostawić na papierowym ręczniku do osuszenia. Gruszki obrać ze skórki kroić w półksiężycy. Jabłko nie obierać, również pokroić. Czekoladę rozpuścić w rondelku, odczekać chwilę do ostudzenia. Owoce zanurzyć w czekoladzie, układać na tacy, posypać rozkruszonymi orzechami włoskimi, dekorować jeżynami.

Sernik dyniowy

Składniki ciasta:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 90 ml oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Składniki masy serowej:

- 500 g sera białego
- 4 jajka
- 300 g dyni
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru
- 1 łyżka cukru waniliowego



Sposób wykonania:

Dynię obrać, oczyścić z pestek, pokroić na drobne kawałki i upiec przez około 20 minut. Upieczoną dynię należy mocno zmiksować. Płatki owsiane zmiksować na sypko, dodać cynamon i olej kokosowy. Wyrobić ciasto. Wyłożyć do tortownicy wyścielonej papierem do pieczenia. Ser zmiksować lub zmielić, dodać do niego cukier puder i cukier waniliowy. Miksować, dodając pojedynczo jajka. Powstałą masę wykładamy na ciasto i pieczemy około 1 godzinę w temperaturze 170°C.

Syrop miodowo imbirowy

Składniki:

- 2 sztuki korzenia imbiru
- 0,9 l miodu
- 10 cytryn



Sposób wykonania:

Korzeń imbiru obieramy delikatnie i bardzo drobno siekamy. Cytrynę myjemy bardzo dokładnie i sparzamy wrzątkiem. Następnie kroimy bardzo drobno wraz ze skórką. W dużym słoju układamy na przemian warstwami cytrynę i imbir. Na ostatnią warstwę wylewamy cały miód. Odstawiamy do lodówki na 3 doby. Po tym czasie zlewamy odcedzając posiekany imbir i cytrynę. Pijemy dodając do gorącej nie wrzącej wody lub herbaty 2 razy w ciągu dnia w okresie jesienno - zimowym. Syrop przechowujemy w lodówce, aby nie sfermentował. Ma ogromne działanie uodparniające oraz rozgrzewające.

Tarta z gruszkami na owsianym spodzie

Składniki:

- 125 g mąki pszennej
- 125 g płatków owsianych
- 50 g orzechów włoskich drobno pokrojonych
- 70 g cukru
- 130 g masła
- 3 łyżki zimnej wody
- 60 ml śmietany kremowej
- 250 g ricotty
- 2 jajka
- 3 gruszki
- 25 g orzechów włoskich drobno pokrojonych



Sposób wykonania:

Mielimy połowę płatków owsianych, dodajemy drugą część dodajemy wodę oraz pokrojone drobno masło. Całość rozcieramy w palcach na okruchy następnie zagniatamy i wkładamy do lodówki. Po 20 minutach wyciągamy z lodówki i rozwałkujemy w formie kształtu tortownicy. Pieczemy na złoty kolor, wcześniej robiąc widelcem małe dziurki. Podgrzewamy śmietankę w rondelku. Dodajemy cukier, rozpuszczamy go następnie dodajemy pokruszony ser, mieszamy wszystko razem dodając całe jajka, odstawiamy do ostygnięcia. Gruszki obieramy, oddzielamy gniazda nasienne i układamy na podpieczonym cieście, posypujemy pokrojonymi orzechami. Całość zalewamy masą z ricottą i zapiekamy w temp. 180°C przez ok. 20 - 30 minut. Podajemy schłodzoną.

Toreik naleśnikowy podany z twarożkiem owocowym

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej razowej
- 1 szklanka mleka
- 2 jajka
- 2-3 łyżki oleju
- 1 szklanka wody gazowanej

Składniki farszu:

- 200 g twarogu półtłustego mielonego

- 2 dojrzałe banany
- 1 szklanka owoców jagodowych
- 3 łyżki masła orzechowego

Do dekoracji:

- płatki migdałowe
- świeże owoce
- kulki czekoladowe
- listki mięty



Sposób wykonania:

Mąkę, mleko, jajka, olej, wodę gazowaną zmixować dokładnie. Wlewać porcjami na patelnię i smażyć naleśniki. Odkładać je na tacę. Ser na nadzienie dokładnie zmixować z owocami. Na paterze układać po jednym naleśniku. Smarować przygotowanym serkiem, a co trzeci naleśnik smarować masłem orzechowym. Na górze posmarować serkiem. Udekorować świeżymi owocami, płatkami migdałowymi, listkami mięty.

Tort bezowo truskawkowy

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”

Beza – blaty przygotowujemy dzień wcześniej

Składniki:

- 250 g białek - z 6 średnich jaj lub 7 małych
- szczypta soli
- 300 g drobnego cukru
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej – skrobi
- 1 łyżeczka octu - u mnie spirytusowy

Ponadto:

- mikser,
- 2 arkusze papieru do pieczenia i otówek,
- czysta i sucha miska szklana lub metalowa,
- szpatułka



Przepis na idealną bezę:

Jajka powinny mieć temperaturę pokojową, przygotuj wszystkie składniki, by leżały odmierzzone na blacie roboczym w zasięgu ręki, najlepiej użyć czystej, suchej i wysokiej miski wykonanej ze szkła. Białka powinny zostać idealnie oddzielone od żółtek, inaczej piana się nie ubije, do lekko ubitych już białek można również zamiast soli dodać szczyptę kwaśnego winianu potasu - Cream of tartar. Kwaśna sól również pomaga ubić i utrzymać sztywną pianę z białek. Beza uda się również, jeśli użyjesz cukru pudru. Unikamy tego jednak, by za szybko nie dodawać kolejnych porcji cukru. Zamiast octu spirytusowego możesz użyć również octu jabłkowego, winnego lub soku z cytryny. Blaty pod tort szykuj na dzień przed planowanym tortem.

Jak zrobić blaty bezowe:

Oddziel białka od żółtek. Białka umieść w dużej misce, zaś żółtka odłóż. Do białek dodaj szczyptę soli. Białka ubijaj mikserem zaczynając od mniejszych obrotów miksera i stopniowo zwiększaj. Białka ubijaj nie dłużej niż 3 minuty, by nie przebić pęcherzyków powietrza. Jeśli używasz winianu potasu, możesz go dodać, ale dopiero po około 1 minucie ubijania. Zaczynij dodawać cukier. Po każdej łyżce miksuj na najwyższych obrotach, do czasu aż cukier połączy się z pianą i całkowicie w niej rozpuści. Będzie to trwało około 1 minuty (na każdą łyżkę cukru). Gdy dodasz już cały cukier, wlej ocet oraz dodaj mąkę ziemniaczaną. Miksuj już tylko chwilę. Powinna powstać gładka, gęsta i bardzo błyszcząca masa białkowa. Przygotuj dwa kawałki papieru do pieczenia. Używając talerza, spodu od tortownicy czy cyrkla odrysuj otówkiem okrąg o średnicy 22 cm

Owoce umyte i pozbawione szypulek truskawki średniej wielkości - 1,5 kg

Masa:

- 0,5 kg serka mascarpone
- 0,5 kg śmietany 30%
- 1 cukier waniliowy
- 0,15 kg cukru pudru

Śmietanę kremową ubijamy delikatnie do konsystencji tzw. $\frac{3}{4}$ wraz z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Do tak ubitej śmietany dodajemy partiami serek mascarpone.

Wykonanie tortu:

Gotowy 1 blat z bezy układamy na paterze, na niego wykładamy odrobinę masy, na to układamy warstwę pokrojonych truskawek, które pokrywamy odrobina śmietany, na to następny blat z którym postępujemy podobnie. Górę ostatniego blatu pokrywamy śmietaną oraz układamy dekoracyjnie truskawki.



Tort piernikowy

Składniki:

- 1 szklanka miodu
- ½ szklanki cukru kryształ
- ½ szklanki oleju
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika

- 2 jajka
- ½ kg maki

Masa:

- 250 g mascarpone
- 250 g śmietany 30%
- 100 g cukier puder
- 250 g czereśni czerwone
– drelowane



Sposób wykonania:

Miód, cukier kryształ, masło, kakao, przyprawę do piernika zagotuj i ostudź. Mąkę połącz z jajkami, sodą i olejem, następnie wlej do tej miski przestudzoną masę z miodem. Zagniatamy ciasto i schładzamy w lodówce około 2 godziny. Zimne ciasto dzielimy na 4 części. Każdą część cienko rozwałkowujemy, układamy w 4 tortownicach tej samej wielkości. Pieczemy w temp 180°C około 25 minut. Schłodzoną kremówkę ubijamy na sztywno dodając cukier puder, a pod koniec serek mascarpone. Czereśnie myjemy pod bieżącą wodą osuszamy ręcznikiem i drelujemy od pestek, odsączając na durszlaku. Zimne blaty piernikowe przekładamy masą oraz owocami.



WAGI I MIARY

OGÓLNIIE:

- **1 szklanka** to 250 ml
- **1 łyżka** to 15 ml
- **1 łyżeczka** to 5 ml
- **1 kostka masła** to 200 g
- **1 kostka margaryny** to 250 g
- **1 kostka smalcu** to 334 g

MIARY:

- **1 litr** - 100 cl [centylitr]
- 1000 ml [mililitr]
- **1 dl** - 1 decylitr - 100 ml
- **1 cup** - 225 g
- **uncja oz.** - ok. 25 ml - 18 g

NAZWY:

- **drop** - kropla
- **dash** - szczypta = 8-10 kropli
= ok. 1 ml
- **splash** - chlust = 10 - 20 ml
- **squirt** - strzyknięcie = 25 - 40 ml

IŁOŚCI:

- **1 cl** to około dwie łyżeczki
- 1 łyżeczka do herbaty - 5 ml
- **1 łyżka stołowa** - 15 ml - 3 łyżeczki
- **1 kieliszek do wódki** to około
- 25 ml
- **1 kieliszek do wina** to około
- 100 ml
- **1 kieliszek do wina deserowego**
- 50 ml
- wyciśnięty sok z 1 cytryny
- ok. 30 ml
- **wyciśnięty sok z 1 pomarańczy**
- ok. 80 ml
- **wyciśnięty sok z 1 limonki**
- ok. 20 ml
- **wyciśnięty sok z 1 grejfruta**
- ok. 90 ml
- **1 jajko** - 45 ml - żółtko - 20 ml,
białko - 25 ml

1 SZKŁANKA TO OK.

- 250 ml płynu (1/4 litra)
- 160 gram mąki
- 200 gram mąki ziemniaczanej
- 240 gram ryżu

- **1/2 szklanki** - 126 ml = 8 łyżek
- **1/3 szklanki** - 83 ml = 5 łyżek
- **1/4 szklanki** - 63 ml = 4 łyżki

1 ŁYŻKA STOŁOWA (PŁASKA) TO:

- 15 gram mąki
- 25 gram masła
- 15 gram cukru
- 10 gram bułki tartej
- 10 gram śmietany
- 10 gram oleju
- 10 gram miodu
- 15 gram musztardy
- 15 gram przecieru pomidorowego

1 SZKŁANKA TO (WAGA) TO:

- **125 g** - Bułka tarta
- **125 g** - Cebula posiekana
- **200 g** - Cukier kryształ
- **140 g** - Cukier puder
- **140 g** - Mąka
- **225 g** - Masło, margaryna
- **225 g** - Mięso mielone
- **200 g** - Ryż niegotowany
- **135 g** - Ryż gotowany
- **75 g** - Kapusta posiekana
- **175 g** - Pomidory posiekane
- **225 g** - Puree ziemniaczane
- **175 g** - Rodzynki
- **100 g** - Migdały
- **300 g** - Sól
- **125 g** - Kawa
- **125 g** - Kakao
- **250 g** - Mleko
- **250 g** - Woda

W dniu 25 marca 2019 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubelskiego w Lublinie została podpisana umowa na realizację projektu współpracy „Szlak Kresowych Smaków” w ramach poddziałania 19.3. „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy Leader” objętego PROW 2014-2020.

Projekt współpracy zawarty jest pomiędzy następującymi LGD:

Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie - Lider (umocowanym do działania w imieniu LGD), a Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania "Ziemi Chełmskiej", Stowarzyszeniem Hrubieszowskim "Lepsze Jutro" Lokalną Grupą Działania.

W wyniku realizacji operacji zostanie osiągnięty następujący cel: podniesienie świadomości dotyczącej dziedzictwa kulinarnego 10% mieszkańców obszaru partnerskich LGD poprzez działania upowszechniające i promujące dziedzictwo kulinarne kresów do końca 2020 roku.

Autorzy przepisów:

Elżbieta Wójcik, Jerzy Wójcik

Fotografie:

Piotr Łoza, Ewa Piwko-Witkowska, Elżbieta Wójcik, Jerzy Wójcik

Wydano na zlecenie:

Stowarzyszenie Hrubieszowskie „Lepsze Jutro”

Lokalna Grupa Działania

Wołajowice 33

22-500 Hrubieszów

tel./fax: 84 696 20 77

e-mail: biuro@lgdhrubieszow.pl

www.lgdhrubieszow.pl

Wydawca:

P.H.U „REMEX”

ul. Bojowników 7

96-500 Sochaczew

www.colorador.pl

ISBN: 978-83-954980-0-8