



# KUCHNIA POLSKA

PRZYSTAWKI • ZUPY  
• DANIA GŁÓWNE • DESERY







# KUCHNIA POLSKA

PRZYSTAWKI • ZUPY • DANIA GŁÓWNE • DESERY



## SPIS TREŚCI

|       |   |
|-------|---|
| WSTĘP | 8 |
|-------|---|

## PRZYSTAWKI 10

|  |    |
|--|----|
| Bigos  | 12 |
| Boczniki w śmietanie                         | 12 |
| Galaretką z kurczaka                         | 13 |
| Galaretką z nóżek                            | 13 |
| Grzanki serowe                               | 14 |
| Grzanki z pomidorami                         | 14 |
| Jajka nadziewane szynką                      | 15 |
| Jajka sadzone w otoczkach                    | 15 |
| Jajka z nadzieniem                           | 16 |
| Karp po żydowsku                             | 16 |
| Kolorowe koreczki                            | 17 |
| Nadziewane pieczarki                         | 17 |
| Omlet z groszkiem                            | 18 |
| Omlet z pieczarkami i szynką                 | 18 |
| Omlet z szynką i serem                       | 19 |
| Paluchy z boczkiem                           | 19 |
| Paszteciki cebulowe                          | 20 |
| Paszteciki grzybowe                          | 20 |
| Paszтет cielęcy                              | 21 |
| Paszтет z wątróbek drobiowych                | 21 |
| Paszтет z zająką                             | 22 |
| Rolmopsy                                     | 23 |
| Sałátka śledziowa                            | 23 |
| Schab w galarecie                            | 24 |
| Smażony oscypek                              | 24 |
| Smażony żółty ser                            | 24 |
| Szparagi zapiekane                           | 25 |
| Szprot wędzony zapiekany na białym pieczywie | 25 |
| Śledzie z cebulą                             | 26 |
| Śledź na czerwono                            | 26 |
| Tatar  | 27 |
| Tosty rybne                                  | 27 |

## ZUPY 28

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Zupy czyste                      | 32 |
| Barszcz czerwony wigilijny       | 32 |
| Kwas buraczany                   | 32 |
| Krupnik                          | 33 |
| Rosolnik                         | 33 |
| Rosół rybny                      | 34 |
| Rosół z kury                     | 34 |
| Wywar grzybowy                   | 35 |
| Wywar jarzynowy                  | 35 |
| Zupa pomidorowa                  | 36 |
| Zupy zagęszczane                 | 36 |
| Barszcz biały                    | 36 |
| Barszcz ukraiński                | 37 |
| Grzybowa wigilijna               | 37 |
| Kapuśniak z kiszonej kapusty     | 38 |
| Zalewajka                        | 38 |
| Zupa czosnkowa w chlebie         | 39 |
| Zupa fasolowa                    | 39 |
| Zupa grochowa                    | 40 |
| Zupa jarzynowa                   | 40 |
| Zupa kminkowa                    | 41 |
| Zupa koprowa                     | 41 |
| Zupa ogórkowa                    | 41 |
| Zupa rakowa                      | 42 |
| Zupa szczawiowa                  | 42 |
| Zupa na zakwasie                 | 43 |
| Zur na zakwasie z kiełbasą       | 43 |
| Zupy krem                        | 44 |
| Zupa krem ze szczawiu            | 44 |
| Zupa krem z pieczonych pomidorów | 45 |
| Zupa krem z selera               | 45 |
| Zupa krem z zielonego groszku    | 46 |
| Chłodniki                        | 46 |
| Chłodnik buraczany               | 46 |
| Chłodnik ogórkowy                | 47 |
| Chłodnik staropolski             | 47 |
| Chłodnik wiosenny                | 48 |

|   |    |
|---|----|
| Chłodnik z botwiny                      | 49 |
| Chłodnik z pomidorów, ogórków i papryki | 49 |
| Zupy owocowe                            | 50 |
| Zupa porzeczkowa                        | 50 |
| Zupa wiśniowa                           | 50 |
| Zupa z jagód                            | 51 |
| Zupa z truskawek                        | 51 |

## DANIA Z MIĘSĄ 52

|       |    |
|-------|----|
| WSTĘP | 52 |
|-------|----|

## DANIA Z DROBIU 54

|  |    |
|--|----|
| Dania z gęsi   | 58 |
| Gęsie wątróbki z boczkiem  | 58 |
| Gęś pieczona z jabłkami  | 58 |
| Gęś po polsku  | 59 |
| Kotlety mielone z gęsi   | 59 |
| Wątróbka gęsia smażona   | 60 |
| Dania z indyka   | 60 |
| Gulasz z żołądków indyjskich                                     | 60 |
| Indyk nadziewany wątróbką  | 61 |
| Indyk ze słodkim nadzieniem                                      | 61 |
| Indyk w sosie kurkowo-serowym                                    | 61 |
| Kotlety z serc indyjskich z kaszą jaglaną i szalwią              | 62 |
| Pulpety indyjskie w sosie pomidorowym                            | 62 |
| Rolada indyjska z krokietkami ziemniaczanymi                     | 63 |
| Roladki z indyka z suszonymi pomidorami                          | 63 |
| Dania z kaczki   | 64 |
| Kacze udka w pomarańczach z ziemniakami                          | 64 |
| Kaczka pieczona z kaszą jaglaną i suszonymi owocami              | 64 |
| Kaczka z gruszkami w winie                                       | 65 |
| Kaczka z jabłkami  | 65 |
| Piers kaczki z jabłkami i żurawiną                               | 65 |
| Dania z kurczaka   | 66 |
| Galaretką z kurczaka z warzywami                                 | 66 |
| Kurczak faszerowany kaszą jęczmienną z suszonymi grzybami        | 66 |
| Kurczak pieczony w winie z ryżem                                 | 67 |
| Kurczak w musztardzie  | 67 |
| Kurczak z orzechami  | 68 |
| Kurczak zapiekany z rabarborem                                   | 68 |
| Kurczak ze śliwkami  | 69 |
| Kurczęta po polsku   | 69 |
| Pieczone udka kurczaka z bocznikami, groszkiem i młoda marchwią  | 70 |
| Pieczone udka kurczaka z porami i purée ziemniaczano-marchwiowym | 70 |
| Potrąwka z kurczaka w chrzanie                                   | 71 |
| Skrzydółka czosnkowa   | 71 |
| Skrzydółka duszone w porach                                      | 72 |
| Skrzydółka duszone w mleku z groszkiem i cebulą                  | 72 |
| Skrzydółka kurczaka w cieście z sosem mięsowo-cytrynowym         | 73 |
| Udka pieczone w glazurze musztardowo-miodowej                    | 73 |

## DANIA Z CIEŁĘCINY 74

|   |    |
|---|----|
| Cielęcina z warzywami                   | 76 |
| Flaczki cielęce                         | 76 |
| Klopsy cielęce z sosem koprowym         | 77 |
| Medalion cielęcy                        | 77 |
| Mielone z cielęciny w sosie pomidorowym | 78 |
| Mostek cielęcy nadziewany               | 78 |
| Nerkówka cielęca pieczona               | 79 |
| Nerkówka cielęca pieczona z nadzieniem  | 79 |
| Pieczeń cielęca pieczona                | 79 |
| Potrąwka szparagowa                     | 80 |
| Potrąwka cielęca w sosie koprowym       | 80 |
| Potrąwka cielęca z jabłkiem             | 80 |
| Rolada cielęca z boczkiem               | 81 |
| Wątróbka cielęca z pomidorami           | 81 |
| Zrazy cielęce z warzywami               | 81 |



**DANIA Z WOŁOWINY 82**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Befszyk z cebulą               | 84 |
| Flaczki wołowe                 | 84 |
| Gotowana wołowina z warzywami  | 85 |
| Gulasz wołowy                  | 85 |
| Klopsiki wołowe                | 86 |
| Krokieciki mięsno-warzywne     | 86 |
| Kulki ziemniaczano-mięsne      | 87 |
| Ozór wołowy w cieście          | 87 |
| Papryka nadziewana             | 88 |
| Pasztet z gotowanej wołowiny   | 88 |
| Pieczeń z chrzanem             | 89 |
| Pieczeń zbójcka                | 89 |
| Polędwica z posypką            | 90 |
| Polędwica z nadzieniem         | 90 |
| Potrąwka z fasolką             | 91 |
| Rolady śląskie                 | 91 |
| Rumsztyki                      | 92 |
| Stek w mięcie                  | 92 |
| Steki wołowe z rusztu          | 93 |
| Wołowina gotowana z winem      | 93 |
| Wołowina w sosie               | 94 |
| Wołowina zapiekana z warzywami | 94 |
| Zrazy z grzybami               | 95 |
| Zrazy ryżowe                   | 95 |

**DANIA Z WIEPRZOWINY 96**

|  |     |
|--|-----|
| Duszona wieprzowina z warzywami          | 98  |
| Golonka gotowana                         | 98  |
| Gołąbki                                  | 99  |
| Karkówka zapiekana                       | 99  |
| Kiełbasa wieprzowa w sosie cebulowym     | 100 |
| Kotlety mielone z ryżem                  | 100 |
| Kotlety w białym winie                   | 101 |
| Kotlety wieprzowe z papryką              | 101 |
| Kotlety ze świeżym chrzanem              | 102 |
| Kulki mięsne z pieczarkami               | 102 |
| Mielone wieprzowe                        | 103 |
| Pieczeń wieprzowa                        | 103 |
| Pieczeń z kminkiem                       | 104 |
| Płucka na kwaśno                         | 104 |
| Polędwica z sosem grzybowym              | 105 |
| Polędwiczki wieprzowe z różowym pieprzem | 105 |
| Potrąwka w sosie z pomidorów             | 105 |
| Pulpety ryżowe w śmietanie               | 106 |
| Rolada orzechowa                         | 106 |
| Schabowy                                 | 106 |
| Steki z polędwicy                        | 107 |
| Sznicel panierowany                      | 107 |
| Wątróbka panierowana                     | 107 |
| Wieprzowina duszona w kapuście           | 108 |
| Wieprzowina z sherry                     | 108 |
| Wieprzowina z ziemniakami                | 109 |
| Zeberka duszone                          | 109 |

**DANIA Z KRÓLIKA 110**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Kotlety z królika   | 112 |
| Królik duszony      | 112 |
| Królik w panierce   | 113 |
| Królik w sliwkach   | 113 |
| Królik w śmietanie  | 113 |
| Królik z grzybami   | 114 |
| Paprykarz z królika | 114 |
| Pasztet z królika   | 115 |
| Zrazy z królika     | 115 |

**DANIA Z BARANINY I JAGNIĘCINY 116**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Dania z baraniny</b>                 | <b>118</b> |
| Baranina duszona z suszonymi węgierkami | 118        |
| Baranina w winie                        | 118        |
| Baranina w ziołach                      | 119        |
| Baranina z rusztu                       | 119        |
| Baranina z wody                         | 119        |
| Baranina ze śmietaną                    | 120        |

|  |            |
|--|------------|
| Kotlety baranie                        | 120        |
| Mielone z baraniny                     | 120        |
| Pieczeń barania                        | 121        |
| Pieczeń barania z grzybami             | 121        |
| Pieczeń barania z włoską kapustą       | 121        |
| <b>Dania z jagnięciny</b>              | <b>122</b> |
| Jagnięcina z warzywami                 | 122        |
| Kotlety jagnięce w panierce            | 122        |
| Pieczeń z jagnięcia                    | 123        |
| Potrąwka z jagnięciny                  | 123        |
| Potrąwka z jagnięciny z sosem koprowym | 124        |
| Szaszłyk jagnięcy                      | 125        |

**DANIA Z DZICZYZNY 126**

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Dania z bażanta</b>               | <b>128</b> |
| Bażant pieczony w winie              | 128        |
| <b>Dania z dzika</b>                 | <b>128</b> |
| Boczek z dzika z grochem             | 128        |
| Boczek z dzika z kapustą             | 129        |
| Boczek z dzika ze śliwkami           | 129        |
| Filety z dzika                       | 129        |
| Mielone z dzika                      | 130        |
| Migdałowa pieczeń z dzika            | 130        |
| Zapiekanka z dzika i ziemniaków      | 130        |
| Ogórki nadziewane mięsem dzika       | 131        |
| Papryka nadziewana mięsem dzika      | 131        |
| Zrazy z dzika                        | 132        |
| Zupa z dzika                         | 132        |
| <b>Dania z sarny</b>                 | <b>133</b> |
| Filety z sarny                       | 133        |
| Mielone z sarny                      | 133        |
| Pieczeń z sarny                      | 134        |
| Udziec z sarny w śmietanie po polsku | 134        |
| Zrazy z sarny                        | 134        |
| <b>Dania z zająca</b>                | <b>135</b> |
| Zając w sosie naturalnym             | 135        |
| Zając w śmietanie                    | 135        |

**WĘDLINY 136**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Baleron                     | 142 |
| Boczek pieczony             | 142 |
| Boczek w ziołach            | 143 |
| Kabanosy domowe             | 143 |
| Kaszanka z kaszy gryczanej  | 144 |
| Kaszanka z ryżu             | 144 |
| Kiełbasa krakowska pieczona | 145 |
| Kiełbasa wiejska            | 145 |
| Kiszka kaszana              | 146 |
| Polędwica wieprzowa wędzona | 146 |
| Rolada z łopatki            | 147 |
| Salceson biały              | 147 |
| Salceson czarny             | 148 |
| Schab wędzony               | 148 |
| Smalec domowy               | 149 |
| Szynka sznurowana           | 149 |

**DANIA Z RYB 150**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Bigos rybny                 | 156 |
| Dorsz w śmietanie           | 156 |
| Dorsz z surówką z marchwi   | 157 |
| Karp nadziewany warzywami   | 157 |
| Karp po polsku              | 158 |
| Karp w galarecie            | 158 |
| Lin z cebulą                | 159 |
| Łosoś pieczony z sosem      | 159 |
| Łosoś w sosie śmietanowym   | 159 |
| Makrela w sosie pomidorowym | 160 |
| Mintaj z cytryną            | 160 |
| Okonie z porem i cytryną    | 160 |
| Pstrąg smażony              | 161 |
| Pstrąg w sosie winnym       | 161 |
| Pstrąg z wody               | 162 |
| Rolada rybna                | 162 |
| Roladki ze szczupaka        | 163 |
| Ryba maślana z ziołami      | 163 |



|  |     |
|--|-----|
| Sandacz smażony                        | 164 |
| Sola w piwnym cieście                  | 164 |
| Sola w sosie szpinakowym               | 165 |
| Sola z sosem serowym                   | 165 |
| Szaszłyki z wędzonego łososia i warzyw | 165 |
| Śledzie w śmietanie                    | 166 |
| Szczupak w panierce                    | 166 |
| Świąteczne rolmopsy                    | 167 |
| Śledzie w musztardzie                  | 167 |

## SOSY 168

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Majonez                              | 170 |
| Sos beszamelowy                      | 170 |
| Sos chrzanowy z dodatkami            | 170 |
| Sos czosnkowy                        | 171 |
| Sos grzybowy                         | 171 |
| Sos koprowy                          | 171 |
| Sos majonezowo-jogurtowy z czosnkiem | 172 |
| Sos mięsny                           | 172 |
| Sos musztardowy                      | 172 |
| Sos owocowy do mięsa                 | 173 |
| Sos polski szary                     | 173 |
| Sos śmietanowy                       | 173 |
| Sos tatarski                         | 174 |
| Sos twarogowy do drobiu              | 174 |
| Sos waniliowy                        | 174 |
| Sos z miodem                         | 175 |
| Sos z żółtego sera                   | 175 |
| Sos ziołowy                          | 175 |

## PASZTETY I KLOPSY 176

|  |     |
|--|-----|
| Pasztety   | 178 |
| Pasztet wieprzowy                                | 178 |
| Pasztet mieszany                                 | 178 |
| Pasztet wieprzowy na parze                       | 179 |
| Pasztet z gęsi z ostrym sosem                    | 179 |
| Pasztet z indyczki                               | 180 |
| Pasztet z kaczki                                 | 180 |
| Pasztet z królika                                | 181 |
| Pasztet z poledwicy wieprzowej                   | 181 |
| Pasztet z wątróbek drobiowych na parze           | 182 |
| Pasztet z wątróbek z grzybami                    | 182 |
| Klopsy   | 183 |
| Klops klasycznie                                 | 183 |
| Klops z indyka w sosie pomidorowym               | 183 |
| Klops z kurczaka ze szpinakiem gotowany na parze | 184 |
| Klops z mięsa drobiowego                         | 184 |
| Klops z nadzieniem warzywnym                     | 185 |
| Klops z parówkami                                | 185 |
| Klops z pomidorami                               | 186 |
| Klops z ziołami                                  | 186 |
| Pieczeń rzymska                                  | 187 |

## PASTY 188

|   |     |
|---|-----|
| Pasta jajeczna                                      | 190 |
| Pasta musztardowa                                   | 190 |
| Pasta serowa  | 190 |
| Pasta pomidorowa                                    | 191 |
| Pasta szpinakowa                                    | 191 |
| Pasta z brokułami                                   | 192 |
| Pasta z ciecioriki i szpinaku                       | 192 |
| Pasta z fasoli i czerwonej cebuli                   | 192 |
| Pasta z grillowanego bakłażana                      | 193 |
| Pasta z grillowanego czosnku i marynowanego pieprzu | 193 |
| Pasta z ogórkiem konserwowym                        | 194 |
| Pasta ze świeżym ogórkiem                           | 194 |
| Pasta z parówkami                                   | 195 |
| Pasta z pieczonych warzyw korzeniowych i grochu     | 195 |
| Pasta z tuńczyka                                    | 196 |
| Pasta z twarogu                                     | 196 |
| Pasta z wędzonej makreli                            | 197 |
| Pasta ze śledzi                                     | 197 |

## SURÓWKI 198

|  |     |
|--|-----|
| Jabłka z chrzanem                              | 202 |
| Ogórki w śmietanie                             | 202 |
| Surówka fasolowa z tuńczykiem                  | 203 |
| Surówka porowo-jabłkowa                        | 203 |
| Surówka warzywna                               | 203 |
| Surówka wiosenna                               | 204 |
| Surówka z białej kapusty w ziołach             | 204 |
| Surówka z cebuli i białego sera                | 204 |
| Surówka z czerwonej kapusty                    | 205 |
| Surówka z jarmużu z żurawiną                   | 205 |
| Surówka z kalarepy z koprem                    | 205 |
| Surówka z kiszonej kapusty                     | 206 |
| Surówka z kapusty kiszonej z ryżem             | 206 |
| Surówka z kapusty pekińskiej                   | 207 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, ogórków i jabłek | 207 |
| Surówka z marchwi i jabłka                     | 208 |
| Surówka z marchwi i jabłka z ryżem             | 208 |
| Surówka z ogórków z ryżem                      | 209 |
| Surówka z pomidorów z jogurtem                 | 209 |
| Surówka z pora z ryżem                         | 209 |
| Surówka z porów z kozim serem                  | 210 |
| Surówka z prawdziwków                          | 210 |
| Surówka z ryżem                                | 211 |
| Surówka z rzeżuchą                             | 211 |
| Surówka z selera z jabłkiem                    | 212 |
| Surówka z selera z jogurtem i ryżem            | 212 |
| Surówka z selera z rodzynkami                  | 213 |
| Surówka z startej marchwi i jabłka             | 213 |

## SAŁATKI 214

|   |     |
|---|-----|
| Buraczki z chrzanem                                   | 216 |
| Sałatka brokułowa                                     | 216 |
| Sałatka jarzynowa                                     | 217 |
| Sałatka kalafiorowa                                   | 217 |
| Sałatka makaronowa z bocznikami                       | 218 |
| Sałatka pieczarkowa z makaronem                       | 218 |
| Sałatka makaronowa z mięsem i sosem pomidorowym       | 219 |
| Sałatka na ciepło z grillowanych warzyw i kurczaka    | 219 |
| Sałatka z bekonem                                     | 220 |
| Sałatka z fasolą szparagową                           | 220 |
| Sałatka z rukolą i serem brie                         | 221 |
| Sałatka z gruszkami                                   | 221 |
| Sałatka z kurczaka                                    | 222 |
| Sałatka z papryką, pomidorami i pieczonym schabem     | 222 |
| Sałatka z pieczarkami i szpinakiem                    | 223 |
| Sałatka z prawdziwkami, szynką i ziemniakami          | 223 |
| Sałatka ze smażonym indykiem                          | 224 |
| Sałatka ze szpinakiem, kurkami i jajkami w koszulkach | 224 |
| Sałatka ziemniaczana z ogórkami małosolnymi           | 225 |
| Sałatka ziemniaczana ze śledziem                      | 225 |

## ZAPIEKANKI 226

|  |     |
|--|-----|
| Zapiekanka chłopska                        | 228 |
| Zapiekanka drobiowo-wieprzowa              | 228 |
| Zapiekanka serowa                          | 229 |
| Zapiekanka warzywna                        | 229 |
| Zapiekanka warzywna z kurczakiem           | 229 |
| Zapiekanka wegetariańska                   | 230 |
| Zapiekanka z bakłażanów                    | 230 |
| Zapiekanka z chleba                        | 231 |
| Zapiekanka z kalafiorem i szynką           | 231 |
| Zapiekanka z kapusty i mielonego mięsa     | 231 |
| Zapiekanka z kaszy gryczanej z serem       | 232 |
| Zapiekanka z kielbasą                      | 232 |
| Zapiekanka z kozim serem                   | 232 |
| Zapiekanka z mięsa mielonego z bakłażanami | 233 |
| Zapiekanka z mięsem                        | 233 |
| Zapiekanka z ryb                           | 234 |



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Zapiekanka z ryżu i ryby            | 234 |
| Zapiekanka z twarogiem i rabarborem | 234 |
| Zapiekanka z ziemniaków z kapustą   | 235 |
| Zapiekanka ze szpinakiem            | 235 |

## DANIA Z JAJEK, MLEKA I SERA 236

|   |     |
|---|-----|
| <b>Dania z jajek</b>                              | 240 |
| Gotowane jajka                                    | 240 |
| Jajecznica z twarogiem                            | 240 |
| Jajka faszerowane z szynką                        | 240 |
| Jajka na szpinaku                                 | 241 |
| Jajka sadzone                                     | 241 |
| Jajka w mięsnej koszulce                          | 241 |
| Jajka w sosach z majonezu                         | 242 |
| Jajka z pieczarkami zasmażane na białym pieczywie | 242 |
| Jajka z pomidorowymi talarkami                    | 242 |
| Kotlety z jajek                                   | 243 |
| Ryż z jajkami                                     | 243 |
| Zapiekanka jajeczna                               | 244 |
| <b>Dania z mleka</b>                              | 244 |
| Bliny   | 244 |
| Domowa czekolada                                  | 245 |
| Kasza manna z rabarborem                          | 245 |
| Kule czekoladowe                                  | 245 |
| Mleczny mus z kaszy manny                         | 246 |
| Ryż na mleku                                      | 246 |
| Ryż z jabłkami i rodzynkami                       | 247 |
| Ryż z migdałami                                   | 247 |
| Zupa mleczna z kakao                              | 247 |
| Zupa mleczna z marchwią                           | 248 |
| Zupa mleczna z migdałami                          | 248 |
| Zupa mleczno-śmietanowa                           | 249 |
| <b>Dania z sera</b>                               | 249 |
| Babka serowa                                      | 249 |
| Bryndza śniadaniowa                               | 250 |
| Budyń twarogowy                                   | 250 |
| Krajanka na gorąco                                | 250 |
| Jajecznica z serem                                | 251 |
| Kurczak z kozim serem                             | 251 |
| Ogórkowy twaróg                                   | 251 |
| Pałuchy z białego sera                            | 252 |
| Sałatka wiosenna z rzodkiewkami                   | 252 |
| Serowe kuleczki                                   | 252 |
| Serowe precele                                    | 253 |
| Zapiekanka z twarogiem                            | 253 |

## DANIA MĄCZNE 254

|   |     |
|---|-----|
| <b>Placki ziemniaczane</b>                            | 256 |
| Oładki  | 256 |
| Placki ziemniaczane na mleku                          | 256 |
| Placki ziemniaczane na słodko lub ostro               | 257 |
| Placki ziemniaczane po węgiersku                      | 257 |
| Placki ziemniaczane tradycyjne                        | 257 |
| Placki ziemniaczane z cebulą                          | 258 |
| Placki ziemniaczane z pieczarkami                     | 258 |
| Placki ziemniaczane z piersią kurczaka i pieczarkami  | 259 |
| Placki ziemniaczane z ryżem i warzywami               | 259 |
| Placki ziemniaczane z sosem serowym                   | 260 |
| Placki ziemniaczane z twarogiem                       | 260 |
| Placki ziemniaczane ze słoniną                        | 261 |
| Placki ziemniaczane ze śmietaną                       | 261 |
| <b>Pierogi</b>  | 262 |
| Pierogi ruskie  | 262 |
| Pierogi z jabłkami, cynamonem i kaszą manną           | 262 |
| Pierogi z jagodami                                    | 263 |
| Pierogi z kapustą i grzybami                          | 263 |
| Pierogi z kapustą słodką                              | 264 |
| Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem                  | 264 |
| Pierogi z mięsem                                      | 265 |
| Pierogi z owocami leśnymi                             | 265 |
| Pierogi z powidłami                                   | 266 |
| Pierogi z truskawkami                                 | 266 |
| Pierogi z twarogiem                                   | 267 |
| Pierogi z żółtym serem                                | 267 |
| Pomidorowe pierogi z serem feta i pieczonym czosnkiem | 268 |

|   |     |
|---|-----|
| Pierogi ze szpinakiem i kozim serem                           | 269 |
| Różowe pierogi z farszem paprykowo-cebulowym                  | 269 |
| <b>Naleśniki</b>  | 270 |
| Naleśniki drobiowe  | 270 |
| Naleśniki drożdżowe na śmietanie                              | 270 |
| Naleśniki na jogurcie z powidłami                             | 271 |
| Naleśniki na piwie z żółtym serem                             | 271 |
| Naleśniki puszyste  | 272 |
| Naleśniki z farszem serowo-ziemniaczanym                      | 272 |
| Naleśniki z jabłkami  | 273 |
| Naleśniki z jajkami   | 273 |
| Naleśniki z mąki kukurydzianej                                | 274 |
| Naleśniki z miodem i truskawkami                              | 274 |
| Naleśniki z parówkami   | 274 |
| Naleśnik z pastą rybną  | 275 |
| Naleśniki z serem   | 275 |
| Naleśniki z wołowiną w pomidorach                             | 276 |
| Naleśniki ze szpinakiem                                       | 276 |
| <b>Knedle</b>   | 277 |
| Knedle marchwiowe z farszem drobiowym                         | 277 |
| Knedle szpinakowe z farszem z ciociorki i suszonych pomidorów | 277 |
| Knedle z boczkiem i grzankami                                 | 278 |
| Knedle z cebulą i pietruszką                                  | 278 |
| Knedle z kalafiorem i żółtym serem                            | 279 |
| Knedle z twarogu i kaszy manny z morelami                     | 279 |
| Knedle z mięsem   | 280 |
| Knedle z truskawkami  | 280 |
| Knedle z ugotowanych ziemniaków                               | 281 |
| Knedle ze śliwkami  | 281 |
| Pyzy z kapustą  | 282 |
| Pyzy z mięsem   | 282 |
| Smażone knedle ryżowe z bobem i boczkiem                      | 283 |
| <b>Kluski</b>   | 284 |
| Kluski kładzione z boczkiem i cebulą                          | 284 |
| Kluski leniwe z musem jabłkowym                               | 284 |
| Kluski na parze   | 285 |
| Kluski ptysiowe   | 285 |
| Kluski śląskie z sosem mięsno-warzywnym                       | 285 |
| Kluski z czekoladą  | 286 |
| Kluski z kaszy kukurydzianej z pomidorowym sosem              | 286 |
| Kluski z serem  | 287 |
| Kopytka czyste  | 287 |
| Kopytka z fasolką szparagową i marchwią                       | 288 |
| Kopytka z łososiem i groszkiem                                | 289 |

## DANIA Z KASZY I RYŻU 290

|   |     |
|---|-----|
| <b>Dania z kaszy</b>                              | 292 |
| Budyń z kaszy z kurczakiem                        | 292 |
| Gołąbki z mięsem i kaszą gryczaną                 | 292 |
| Grysik z serem                                    | 293 |
| Grysik zapiekany                                  | 293 |
| Grysikowy biszkopt                                | 293 |
| Gulasz z indyka z kaszą gryczaną                  | 294 |
| Kapuśniak z młodej kapusty z kaszą jęczmienną     | 294 |
| Kasza gryczana duszona ze zrazami                 | 295 |
| Kasza gryczana z mięsem                           | 295 |
| Kasza kukurydziana z bryndzą                      | 296 |
| Kasza z grzybami                                  | 296 |
| Kasza z masłem                                    | 297 |
| Kasza z sosem na słodko                           | 297 |
| Kleik owsiany                                     | 297 |
| Kluski z mąki i sera                              | 298 |
| Kotlety grysikowe                                 | 298 |
| Krokiety z grysiu                                 | 298 |
| Polędwica w żurawinie z burakami i kaszą gryczaną | 299 |
| Kuskus z ciociorką                                | 299 |
| Zupa z szynki z grysiem                           | 300 |
| <b>Dania z ryżu</b>                               | 300 |
| Budyń z ryżu i kurek                              | 300 |
| Jabłka nadziewane ryżem                           | 301 |
| Krokiety z ryżu                                   | 301 |
| Pałeczki ryżowe z pieczarkami                     | 301 |
| Potrąwka z kaczki z ryżem i pieczarkami           | 302 |
| Racuchy z ryżu                                    | 302 |
| Pulpety ryżowe w śmietanie                        | 302 |



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Ryż na mleku                      | 303 |
| Ryż z grzybami                    | 303 |
| Ryż z warzywami                   | 304 |
| Salatka ryżowa z tuńczykiem       | 304 |
| Zapiekany ryż z papryką i cukinią | 305 |
| Zupa rybna z ryżem i winem        | 305 |
| Zupa ryżowa                       | 305 |

## DANIA Z GRZYBÓW 306

|  |     |
|--|-----|
| Flaczki z boczniaków                       | 308 |
| Gołąbki z grzybami i ryżem                 | 308 |
| Grzyby duszone z cebulą                    | 309 |
| Grzyby duszone z kaszą gryczaną i kielbasą | 309 |
| Grzyby zapiekane w sosie                   | 309 |
| Kotlety grzybowe                           | 310 |
| Krokiety z kapustą i grzybami              | 310 |
| Krokiety z pieczarkami                     | 311 |
| Kurczak duszony z grzybami w winie         | 311 |
| Marynowane opieńki                         | 312 |
| Pieczarki zasmażane z kapustą              | 312 |
| Piersi kaczki z grzybami leśnymi           | 313 |
| Podgrzybki marynowane                      | 313 |
| Podudzia kurczaka nadziewane grzybami      | 314 |
| Potrąwka z suszonymi grzybami i indykiem   | 314 |
| Smażone boczniaki                          | 315 |
| Uszka z grzybami                           | 315 |

## CIASTA I MASY 316

|   |            |
|---|------------|
| <b>Ciasta</b>                           | <b>320</b> |
| Babka cytrynowa                         | 320        |
| Babka drożdżowa                         | 320        |
| Babka piaskowa                          | 321        |
| Biszkopt                                | 321        |
| Biszkopt z jabłkami                     | 322        |
| Biszkopt z malinami                     | 322        |
| Ciasto biszkoptowe z rodzynkami         | 322        |
| Ciasto czekoladowe                      | 323        |
| Ciasto czekoladowe II                   | 323        |
| Ciasto jogurtowe                        | 324        |
| Ciasto kakaowe z powidłami              | 324        |
| Ciasto kruche                           | 324        |
| Ciasto serowo-jabłkowe                  | 325        |
| Ciasto z jagodami                       | 325        |
| Ciasto z owocami sezonowymi i kruszonką | 326        |
| Drożdżowe z jagodami                    | 326        |
| Czarno-białe ciasto ze śliwkami         | 327        |
| Karpatka                                | 327        |
| Keks                                    | 328        |
| Kruchy placek cytrynowy                 | 328        |
| Krucha tarta wiśniowa                   | 329        |
| Kruchy placek ze śliwkami               | 329        |
| Makowiec                                | 330        |
| Mazurek kajmakowy z bakaliami           | 330        |
| Mazurek pomarańczowy                    | 331        |
| Murzynek                                | 331        |
| Pascha                                  | 332        |
| Piernik bez miodu                       | 332        |
| Piernik domowy                          | 333        |
| Piernik świąteczny                      | 333        |
| Placek drożdżowy                        | 334        |
| Placek drożdżowy z wiśniami             | 334        |
| Placek z borówkami                      | 334        |
| Placek z jabłkami                       | 335        |
| Placek z mrożonymi owocami              | 335        |
| Placek z truskawkami                    | 335        |
| Pleśniak                                | 336        |
| Rolada z jabłkami                       | 336        |
| Sernik cytrynowy                        | 337        |
| Sernik na kruchym spodzie               | 337        |
| Sernik tradycyjny                       | 338        |
| Szarlotka tradycyjna                    | 338        |
| Szarlotka z bezą                        | 339        |
| Szarlotka z kremem                      | 339        |
| Szarlotka z kruszonką                   | 340        |
| <b>Masy i lukry</b>                     | <b>340</b> |
| Bitą śmietana                           | 340        |
| Krem karpatkowy                         | 341        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Lukier biały       | 341 |
| Lukier cytrynowy   | 341 |
| Lukier tradycyjny  | 342 |
| Lukier waniliowy   | 342 |
| Masa orzechowa     | 342 |
| Masa truskawkowa   | 343 |
| Polewa czekoladowa | 343 |
| Polewa kajmakowa   | 343 |

## CIASTEczKA 344

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Babeczki owocowe               | 346 |
| Babeczki piaskowe              | 346 |
| Babeczki z budyniem            | 347 |
| Babeczki z czekoladą           | 347 |
| Bezy                           | 348 |
| Bułeczki drożdżowe             | 348 |
| Bułeczki jagodowo-serowe       | 349 |
| Bułeczki jagodzianki           | 349 |
| Bułeczki z budyniem            | 350 |
| Bułeczki makowo-śliwkowe       | 350 |
| Bułeczki z dżemem              | 351 |
| Buziaczki orzechowe            | 351 |
| Całuski                        | 351 |
| Chrust                         | 352 |
| Ciasteczka maślane z czekoladą | 352 |
| Ciasteczka ryżowe              | 352 |
| Ciasteczka z pianą             | 353 |
| Ciasteczka z wiśniami          | 353 |
| Drożdżówki z różą              | 353 |
| Faworki                        | 354 |
| Gofry                          | 354 |
| Kokosanki                      | 354 |
| Kruche babeczki z malinami     | 355 |
| Kruche ciasteczka              | 355 |
| Kruche ciastka zbożowe         | 355 |
| Murzynki                       | 356 |
| Nadziewane bułeczki drożdżowe  | 356 |
| Pączki                         | 357 |
| Pączki z serka                 | 357 |
| Precelki drożdżowe             | 358 |
| Racuszki biszkoptowe           | 358 |
| Rogaliki orzechowe             | 359 |
| Rogaliki waniliowe             | 359 |

## DESERY 360

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Biały krem                       | 364 |
| Deser twarogowo-porczyzkowy      | 364 |
| Deser z adwokatem                | 364 |
| Domowy budyń                     | 365 |
| Jabłka pieczone                  | 365 |
| Kisiel malinowy                  | 366 |
| Krem rodzynkowy                  | 366 |
| Krem wiśniowy                    | 366 |
| Krem z gruszkami                 | 367 |
| Kuskus zapiekany                 | 367 |
| Lekki krem z musem malinowym     | 367 |
| Lody domowe                      | 368 |
| Lody herbaciane                  | 368 |
| Mus czekoladowy                  | 369 |
| Mus kakaowy z kawową nutą        | 369 |
| Naleśniki biszkoptowe z wiśniami | 370 |
| Owoce pod kruszonką              | 370 |
| Owocowy pucharek                 | 371 |
| Zapiekany krem czekoladowy       | 371 |

## NAPOJE 372

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kakao aromatyczne  | 374 |
| Kawa mrożona       | 374 |
| Koktajl malinowy   | 374 |
| Koktajl z papryki  | 375 |
| Kompot z jabłek    | 375 |
| Kompot z suszu     | 375 |
| Kompot z truskawek | 376 |
| Kompot z wiśni     | 376 |
| Kompot ze śliwek   | 376 |
| Napój cytrynowy    | 377 |



|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Napój porzeczkowy                     | 377        |
| Napój z owoców róży i malin           | 378        |
| Napój z zielonych jabłek              | 378        |
| Sok brzoskwiński z wanilią            | 378        |
| Sok jabłkowy                          | 379        |
| Sok wielowarzywny                     | 379        |
| Zdrowy koktajl z pokrzyw              | 379        |
| <b>DŻEMY</b>                          | <b>380</b> |
| Dżem z agrestu                        | 382        |
| Dżem z aronii                         | 382        |
| Dżem z czereśni                       | 382        |
| Dżem z dyni                           | 383        |
| Dżem z owoców dzikiej róży            | 383        |
| Dżem z pigwy                          | 384        |
| Dżem z porzeczek i jabłek             | 384        |
| Dżem z truskawek                      | 385        |
| Dżem z wiśni                          | 385        |
| <b>MARMOLADY</b>                      | <b>386</b> |
| Marmolada z agrestu                   | 388        |
| Marmolada z czereśni                  | 388        |
| Marmolada z czerwonych porzeczek      | 388        |
| Marmolada z gruszek                   | 389        |
| Marmolada z jabłek i śliwek węgierek  | 389        |
| Marmolada z malin                     | 390        |
| Marmolada z owoców jarzębiny          | 390        |
| Marmolada z truskawek                 | 391        |
| Marmolada z węgierek dojrzałych       | 391        |
| <b>KONFITURY</b>                      | <b>392</b> |
| Konfitura morelowa                    | 394        |
| Konfitura owocowa                     | 394        |
| Konfitura z czarnych porzeczek        | 394        |
| Konfitura z jabłek                    | 395        |
| Konfitura z jarzębiny                 | 395        |
| Konfitura z malin                     | 395        |
| Konfitura z pigwy                     | 396        |
| Konfitura z porzeczek                 | 396        |
| Konfitura z truskawek                 | 397        |
| Konfitura z wiśni                     | 397        |
| <b>OWOCE W CUKRZE</b>                 | <b>398</b> |
| Agrest w cukrze                       | 399        |
| Gruszki w cukrze                      | 399        |
| Jabłka w cukrze                       | 399        |
| Jarzębina w cukrze                    | 400        |
| Mirabelki w cukrze                    | 400        |
| Płatki róży w cukrze                  | 400        |
| Orzechy włoskie w cukrze              | 401        |
| Renklody w cukrze                     | 401        |
| Węgierki w cukrze                     | 401        |
| <b>GALARETKI</b>                      | <b>402</b> |
| <b>Galaretki gotowane</b>             | <b>403</b> |
| Galaretka gotowana wiśniowa           | 403        |
| Galaretka gotowana z jabłek żółta     | 403        |
| Galaretka gotowana z malin            | 403        |
| Galaretka gotowana z owoców jarzębiny | 404        |
| Galaretka gotowana z pigwy            | 404        |
| <b>Galaretki surowe</b>               | <b>404</b> |
| Galaretka surowa czerwona z agrestu   | 404        |
| Galaretka surowa z czarnych porzeczek | 405        |
| Galaretka surowa z poziomek           | 405        |
| Galaretka surowa z węgierek           | 405        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>PRZETWORY Z WARZYW</b>               | <b>406</b> |
| Buraki kiszone                          | 410        |
| Cebulki marynowane                      | 410        |
| Fasolka szparagowa pasteryzowana        | 411        |
| Kapusta czerwona kwaszona z jabłkami    | 411        |
| Kapusta kiszona                         | 412        |
| Kapusta kiszona z jabłkami              | 412        |
| Ocet ziołowy                            | 413        |
| Ogórki kiszone                          | 413        |
| Ogórki konserwowe                       | 414        |
| Ogórki konserwowe z miodem              | 414        |
| Ogórki małosolne                        | 415        |
| Papryka kiszona z czosnkiem             | 415        |
| Pikle ogórkowe                          | 416        |
| Papryka pasteryzowana                   | 416        |
| Przecier pomidorowy                     | 417        |
| Pomidory w occie                        | 417        |
| <b>CHLEB I BUŁKI</b>                    | <b>318</b> |
| <b>Chleby</b>                           | <b>420</b> |
| Chleb kukurydziany                      | 420        |
| Chleb miodowy                           | 420        |
| Chleb orkiszowy                         | 421        |
| Chleb polski                            | 421        |
| Chleb pszenno-żytni                     | 421        |
| Ciemny chleb na piwie                   | 422        |
| Łatwy chleb na zakwasie                 | 422        |
| Łatwy chleb razowy                      | 422        |
| Najprostszy chleb pszenny               | 423        |
| <b>Bułki</b>                            | <b>423</b> |
| Bagietka                                | 423        |
| Bułeczki makowe                         | 423        |
| Bułki gryczane                          | 424        |
| Grahamki                                | 424        |
| Precele                                 | 425        |
| Rogaliki                                | 425        |
| <b>WINA</b>                             | <b>426</b> |
| Wino głogowe                            | 430        |
| Wino jeżynowe                           | 430        |
| Wino z aronii                           | 431        |
| Wino z agrestu                          | 431        |
| Wino z czarnego bzu                     | 432        |
| Wino z czarnych porzeczek               | 432        |
| Wino z czereśni                         | 432        |
| Wino z dzikiej róży                     | 433        |
| Wino z czerwonych porzeczek             | 433        |
| Wino z gruszek                          | 433        |
| <b>NALEWKI</b>                          | <b>434</b> |
| Nalewka cytrynowka                      | 436        |
| Nalewka jałowcowa                       | 436        |
| Nalewka miodówka                        | 436        |
| Nalewka na czarnych jagodach            | 437        |
| Nalewka na czarnych porzeczkach         | 437        |
| Nalewka na jarzębinie                   | 437        |
| Nalewka na kłęczu imbiru                | 438        |
| Nalewka na kminie                       | 438        |
| Nalewka na malinach                     | 438        |
| Nalewka na owocach dzikiej róży         | 439        |
| Nalewka na owocach pigwy                | 439        |
| Nalewka na owocach tarniny              | 439        |
| Nalewka na płatkach róży                | 440        |
| Nalewka na suszonych śliwkach           | 440        |
| Nalewka na zielonych orzechach włoskich | 440        |
| Nalewka słaśka mioduła                  | 441        |
| Nalewka wiśniowa                        | 441        |
| Ratafia wiśniowa                        | 441        |
| <b>INDEKS</b>                           | <b>442</b> |



# WSTĘP

Polska kuchnia to bogactwo wspaniałych dań, które pozostały zarówno po upodobaniach arystokratów, jak i chłopskich obyczajach żywieniowych. Na naszych stołach królują smakowite i sycące zupy, mięso ze szczególnym uwzględnieniem dziczyzny i drobiu, oraz potrawy mączne. Nie sposób też pominąć dań regionalnych, które składają się na bogactwo rodzimego menu. Stąd często w polskich jadłospisach pojawiają się ryby przyrządzone na sposób kaszubski oraz wyśmienite potrawy z baraniny rodem z Podhala.

Do pięknej polskiej tradycji należą także swoje produkty. Domowy wyrób smakowitych wędlin i szynek, domowe wypiekanie chleba, bułeczek i ciast to przynoszący znakomite efekty kulinarne obyczaj. Konfitury, dżemy i galaretki to także doskonały sposób na zatrzymanie letnich smaków i zapachów w słoiku.

Książka *Kuchnia polska* to zbiór sprawdzonych przepisów na smaczne dania opracowany w taki sposób, by nawet kucharz amator mógł samodzielnie przygotować satysfakcjonujące potrawy zarówno na wykwintne przyjęcia, jak i codzienne posiłki. Czytelnik znajdzie w niej receptury na wyśmienite przystawki, sycące zupy, znakomite dania mięsne z wołowiny, wieprzowiny, drobiu, cielęciny, baraniny, jagnięciny i dziczyzny. Wegetarianie mogą skorzystać z pomysłów na pożywne dania mączne,



sałatki, surówki i zapiekanki. Amatorzy domowych wyrobów z mięsa, owoców i warzyw będą mogli wykorzystać sprawdzone przepisy i pochwalić się wyśmienitymi produktami wykonanymi na ich podstawie.

W książce zawarto przepisy na tradycyjne polskie dania. Rodzime menu daje wiele możliwości eksperymentowania, dlatego znane od wieków receptury unowocześniono, a niekiedy wzbogaczono o nowinki smakowe. Te innowacyjne receptury w połączeniu z dobrze znanymi, pochodzącymi z babcinych ksiąg kucharskich składają się na skarbnicę pomysłów na najlepsze potrawy, które zaspokoją zarówno tradycjonalistów, jak i poszukujących nowych doznań smakowych







# PRZYSTAWKI

Przystawki to niewielkie porcje jedzenia podawane zwykle przed głównym posiłkiem lub jako przekąski na niewielkich przyjęciach. Ich pierwotną rolą było zaostrenie apetytu i zachęcenie biesiadników do skorzystania z gościnności gospodarzy. Obecnie coraz częściej pojawiają się na polskich stołach nie tylko jako drobny dodatek do posiłku, ale jako jego ważna część. Powinny nie tylko pobudzić nasze kubki smakowe, ale także zachwyć swoim wyglądem. Dlatego przy przygotowaniu przekąsek należy zwrócić uwagę na to, by były one piękne, kolorowe i by karmiły również zmysł wzroku. Nie muszą być wyszukane, ponieważ nawet najprostsze danie może zachwycać tak wyglądem, jak i smakiem. Czasami wystarczy ozdobić talerz liściem świeżej sałaty lub plasterkiem pomidora albo na wierzch przekąski ułożyć kilka listków pietruszki, mięty lub kawałek ulubionego kolorowego warzywa, bo ożywić kompozycję i sprawić, że będzie przyciągała wzrok gości.

**P**olskie przystawki zmieniały się z upływem lat. Dawniej na przekąskę podawano łatwe i szybkie dania, takie jak gotowane jajka, śledzie lub kanapki, serwowane najczęściej jako zakąska do alkoholu. Obecnie najczęściej przygotowuje się nieco bardziej skomplikowane potrawy, bazujące na różnych, często zagranicznych produktach. Używa się oczywiście typowych dla naszego kraju warzyw, jak pomidory, ogórki i groszek, ale także wspaniałego polskiego twarogku oraz ziół prosto z ogródka. Warto pamiętać, że polska kuchnia jest tak bogata w składniki, że naprawdę nie trzeba sięgać po produkty egzotyczne, sprowadzane z zagranicy, by stworzyć bogaty, wspaniały posiłek

## KANAPKI

Kanapki są ciekawą propozycją na szybką i taną przekąskę. Warto zrezygnować z pszennego pieczywa na rzecz razowego lub żytniego chleba, który jest zdrowszy. Kanapek nie należy przygotowywać ze zbyt świeżego pieczywa, które źle się kroi i trudno je posmarować masłem lub pastą kanapkową. Pieczywo kroi się ostrym nożem w cienkie kromki. Można odciąć skórki. Najpierw chleb smaruje się masłem, do którego można dodać różne dodatki, na przykład szczypior, śledź lub paprykę. Kanapki posmarowane masłem smakowym powinny być przygotowywane z pasujących do nich dodatków. Przykładowo, z masłem z dodatkiem musztardy dobrze komponują się wędliny, a na masło śledziowe można położyć jajka. Kanapki przygotowuje się z dowolnych składników, ale najczęściej są to wędliny, ser, jajka oraz warzywa, takie jak pomidor, ogórek, sałata. Alternatywą dla tradycyjnych kanapek mogą być grzanki i tosty podawane na ciepło.





## BIGOS

Najbardziej znaną i najchętniej spożywaną polską przystawką jest bigos. Tajemnica jego smaku tkwi w długim i powolnym gotowaniu oraz w użyciu odpowiednich składników. Według tradycyjnych receptur kapusty powinno być tyle samo ile mięsa. Nie należy zapominać o wrzuceniu do bigosu dziczyzny oraz wędzonki, na przykład boczku. Jeśli bigos jest zbyt kwaśny, można dodać do niego odrobinę miodu lub cukru. Zbyt kwaśną kiszoną kapustę wystarczy przepłukać wodą lub wycisnąć nadmiar soku, który warto zachować i wlać do bigosu, jeśli zajdzie taka potrzeba. W przypadku gdy bigos się przypali, należy przełożyć go do innego garnka i chwilę gotować razem z korkiem, dzięki czemu zniknie zapach przypalanej kapusty. Odrobina czerwonego wina dodana do bigosu poprawi jego smak, a wędzone śliwki nadadzą potrawie ładny kolor i właściwy aromat.

## KORECZKI

Równie popularne jak kanapki są koreczki. Zamiast wykałaczki można użyć długiej nitki makaronu, dzięki czemu dzieci się nie skaleczą, a do produktów nie dostaną się drobinki drewna

## PASZTETY

Tradycyjne pasztety mogą być podawane bez dodatków lub w towarzystwie zup, na przykład barszczu lub rosółu. Zamiast keksówki można użyć małych form na babeczki, co znacznie skróci czas pieczenia

## OMLETY

W polskiej kuchni coraz większą popularność zyskują omlety. W ich skład wchodzi rozbełtane jajko i dowolne składniki, na przykład warzywa, pieczarki i kasza, a także owoce i migdały. Omlet, mimo tego że jest szybkim i łatwym daniem, może mieć niepowtarzalny i wyśmienity smak. Jest ciekawą propozycją zarówno na przekąskę, jak i śniadanie.



Nie zawsze trzeba się ściśle trzymać przepisów. Wystarczy odrobina wyobraźni i można eksperymentować, tworząc pyszne przekąski, które zachwycą gości i sprawią, że wszyscy z niecierpliwością będą czekali na nasze kolejne pomysły kulinarne.



## Bigos

- 2 kg kwaszonej kapusty (niezbyt kwaśnej)
- 50 dag białej kapusty
- 1½ kg mięsa bez kości (surowa wieprzowa szynka, łopatka, rostbef)
- 50 dag kiełbasy
- 10 dag chudego wędzonego boczku
- 2–3 cebule
- 10 dag suszonych grzybów
- 4–6 suszonych śliwek
- 1 garść rodzynek
- ⅓ szklanki madery, porto lub czerwonego wytrawnego wina
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka musztardy
- 4 jagody jałowca
- 10–12 ziaren pieprzu
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1–2 liście laurowe
- 2 goździki
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Mięso opłukać i upiec lub udusić z dodatkiem cebuli pokrojonej w krążki i przypraw, podlewając niewielką ilością wody. Grzyby opłukać i namoczyć w wodzie (2 godziny), następnie osączyć i pokroić w paseczki. Rodzynki umyć, śliwki umyć i pokroić w paseczki. Świeżą kapustę oczyścić, drobno poszatkować, sparzyć wrzątkiem, osączyć i ugotować na półmiętko. Kapustę kwaszoną posiekać i gotować 1 godzinę w niewielkiej ilości wody. Następnie dodać do niej podgotowaną świeżą kapustę i grzyby, wymieszać. Upieczone mięsa pokroić w kostkę, dodać do kapusty razem z wytworzonym sosem i przyprawami. Wymieszać i dusić na małym ogniu, często mieszając, aby się nie przypaliła. Dodać kiełbasę pokrojoną na małe kawałki oraz drobno pokrojony i podsmażony boczek. Gotować pod przykryciem jeszcze około 2 godzin, często mieszając (jeśli bigos nie jest dostatecznie gęsty, odparować, gotując bez przykrycia). Na 20 minut przed końcem gotowania dodać śliwki, rodzynki, musztardę, koncentrat pomidorowy i wino.

## Boczniki w śmietanie

- 40 dag boczniaków
- 6 dag suszonych pomidorów w oliwie
- 3 łyżki oliwy
- 1 pęczek dymki
- 150 ml śmietany 30%
- ½ łyżki świeżego tymianku
- sól, pieprz

### Sposób przyrządzenia:

Osączone z zalewy pomidory pokroić w cienkie paski, dymkę – w kawałki długości 2 cm. Rozgrzać oliwę na patelni, dodać oczyszczone grzyby i na ostrym ogniu podsmażyć na złoty kolor 2 minuty. Następnie wrzucić pomidory, cebulkę i dolać śmietanę. Dusić 4–5 minut. Posypać świeżym tymiankiem. Doprawić solą i pieprzem.



**Sposób przyrządzenia:**

Kurczaka umyć, włożyć do garnka, zalać wodą i zrobić wywar. Gdy się zagotuje, przyprawić i wolno gotować. Warzywa obrać i umyć, a następnie wrzucić do wywaru z opaloną cebulą. Pod koniec gotowania przyprawić. Gdy warzywa będą miękkie, precedzić. Do rosółu dodać napęczniałą żelatynę i zagotować. Ugotowane mięso oddzielić od kości i pokroić. Warzywa drobno pociąć. Groszek odcedzić. Miseczki opłukać zimną wodą, dodać trochę przestudzonej galaretki, wsypać mięso, warzywa i groszek, dodać pokrojone w paski jajka. Robić warstwy. Zostawić 1/3 wysokości naczynia. Zalać galaretą. Włożyć do lodówki, by galaretka stężała.

**Galaretka z kurczaka**

- 70 dag piersi i udek kurczaka
- 2 marchwie
- kawałek selera
- 1 mały por
- 3 jajka na twardo
- 1/2 opalonej cebuli
- groszek z puszki
- 3 łyżki wieprzowej żelatyny
- cytryna
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Sposób przyrządzenia:**

Nóżki sparzyć wrzątkiem, starannie oskrobać nożem i wypłukać. Warzywa korzeniowe oczyścić i płukać. Nóżki włożyć do garnka, zalać wrzątkiem, dodać obraną cebulę, sól, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz, gotować 2 1/2 godziny na małym ogniu. Następnie dodać pozostałe warzywa i gotować jeszcze 1 godzinę, aż nóżki będą miękkie. Na 15 minut przed końcem gotowania dodać czosnek, majeranek i tymianek. Ugotowane nóżki wyjąć z rosółu, mięso oddzielić od kości i pokroić na małe kawałki. Marchew i pietruszkę wyjąć, osączyć i pokroić na cienkie półplasterki. Rosół precedzić, włożyć pokrojone mięso, wymieszać. Miseczki opłukać w zimnej wodzie, na dnie położyć półplasterki marchwi i pietruszki, a następnie wlać wywar z mięsem. Przestudzoną galaretkę wstawić do lodówki do zastygnięcia. Przed podaniem zdjąć z galaretek zbrany na wierzchu tłuszcz i wyjąć je z misek na płaski talerz. Przybrać gałązkami pietruszki i liśćmi sałaty, podawać z cytryną podzieloną na cząstki lub z octem

**Galaretka z nówek**

- 4 nóżki wieprzowe lub 2 wieprzowe i 2 cielęce (ok. 1 kg)
- 1 cebula
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1/2 małego selera
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4-6 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- po 1/2 łyżeczki tymianku i startego majeranku
- sól



## Grzanki serowe

- 3 podłużne bułki
- 2–3 jajka
- 25 dag sera gouda
- 1 pomidor
- 1 pęczek szczypioru
- sól, pieprz
- smalec lub olej do smażenia

### Sposób przyrządzenia:

Ser zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami i wymieszać z jajkami tak, by powstała gęsta, zwarta masa. Doprawić do smaku. Bułki przekroić wzdłuż. Obtoczyć je w masie dokładnie z każdej strony. Smażyć na patelni (można użyć oleju zamiast smalcu), aż masa serowo-jajeczna zetnie się i uzyska złoty kolor. Podawać na gorąco, posypane posiekanym szczypiorkiem, pokrojonymi w drobną kostkę pomidorami lub na słodko.



## Grzanki z pomidorami

- 1 bagietka
- 2 pomidory
- 1 młoda cebula
- masło czosnkowe
- 1 pęczek szczypioru
- bazylia
- sól, pieprz

### Sposób przyrządzenia:

Bagietkę pokroić na niewielkie kromki. Bardzo cienko posmarować je masłem czosnkowym i przypiec na złoty kolor, najlepiej na patelni. Pomidory pokroić w drobną kostkę, szczypior i cebulę posiekać. Wszystko wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i posiekaną bazylią. Mieszaną podawać na gorących grzankach.



## Jajka nadziewane szynką

### Sposób przyrządzenia:

Jajka umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać, przekroić wzdłuż, ostrożnie wybrać żółtka, białka w połówkach odłożyć. Następnie żółtka rozgnieść widelcem, dodać do nich drobno pokrojoną szynkę, poszatkowaną natkę pietruszki (część zostawić do dekoracji) oraz majonez. Powstałym farszem nappełnić białka. Można udekorować natką pietruszki.

- 5 jajek
- 15 dag szynki
- 2 łyżki majonezu
- natka pietruszki



## Jajka sadzone w otoczkach

### Sposób przyrządzenia:

Kostkę rosółową rozpuścić w 200 ml gorącej wody i ostudzić. Potem dodać mąkę i ponownie zagotować, następnie dodać śmietanę i sól, dokładnie wymieszać i mocno zagrać. Bułkę pokroić w dwucentymetrowe kromki, wyjąć z nich środek, aby pozostała sama skórka. Skórkę podsmażyć na patelni. Półmisek do zapiekania posmarować masłem, wlać trochę sosu śmietanowego. Poukładać w nim podsmażone skórki i do każdej wbić 1 jajko, posolić, resztą sosu poleć wszystko po górze. Wstawić do rozgrzanego piekarnika na 3–4 minuty, aż zetnie się białko, a żółtko pozostanie półpłynne. Podawać na gorąco zaraz po upieczeniu.

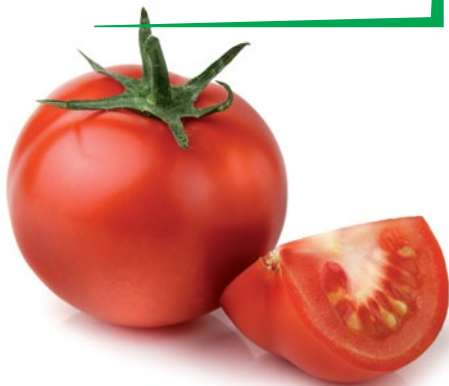
- 8 jajek
- 1 kostka rosółowa
- 1½ dag mąki
- ½ długiej bułki lub tosty
- 1½ dag masła
- 2½ dag oleju
- 22 dag śmietany
- sól





### Jajka z nadzieniem

- 4 jajka
- 1 puszka tuńczyka
- 2 pomidory
- 10 dag startego żółtego sera (ostry gatunek)
- słodka papryka w proszku
- sól, pieprz



#### Sposób przyrządzenia:

Jajka ugotować na twardo. Po wystygnięciu przekroić wzdłuż i wyciągnąć żółtka. Tuńczyka rozetrzeć w misce, wymieszać z większością rozdrobnionych żółtek i pokrojonymi w drobną kostkę pomidorami. Doprawić solą i pieprzem. Posypać 1 szczyptą papryki oraz startym serem. Można podawać na zimno lub na ciepło (wsadzić do piekarnika na 3 minuty, by ser się rozpuścił).

### Karp po żydowsku

- 1 kg karpia
- 10 dag cebuli
- 8 dag marchwi
- 8 dag pietruszki
- 10 dag selera
- 2 dag cukru
- 1 dag żelatyny
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy

#### Sposób przyrządzenia:

Rybę pokroić w dzwonka. Warzywa umyć, pociąć i ułożyć w rondlu. Na warzywa położyć kawałki ryby, dodać sól, cukier i przyprawy. Zalać wodą, tak aby przykrywała mięso. Garnek nakryć i gotować na wolnym ogniu około 1 godziny. Nie mieszać. Uzupełniać ubytki wody, by poziom wywaru był taki sam jak poziom potrawy. Gdy warzywa będą miękkie, odlać trochę wywaru i rozpuścić w nim namoczoną żelatynę. Wymieszać i podgrzać. Rybę z warzywami ułożyć na półmisku, zalać potrawę żelatyną, odstawić i ostudzić. Danie można podawać z octem, chrzanem z octu, sosem tatarskim lub majonezowym.



**Sposób przyrządzenia:**

Twarożek wymieszać ze śmietaną i posiekanym szczypiorem na gładką masę. Doprawić do smaku. Papryki i szynkę pokroić w kostkę, następnie nadziewać na wykałaczki na przemian z groszkiem i kukurydzą. Na niewielkie talerzyki (najlepiej podłużne) nałożyć porcje masy twarożkowej. Na niej położyć po kilka koreczków. Kompozycję przybrać natką pietruszki.

**Kolorowe koreczki**

- 6 konserwowych ogórków
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 6 grubych plastrów szynki
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 20 dag twarożku
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 1 pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

**Nadziewane pieczarki**

- 50 dag dużych pieczarek
- 20 dag żółtego sera
- 25 dag wędzonego boczku
- Masło

**Sposób przyrządzenia:**

Oddzielić kapelusze grzybów od trzonek. Kapelusze oczyścić. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Po przestudzeniu wymieszać ze startym serem. Tak powstałą masą napełnić kapelusze grzybów. Włożyć je do wysmarowanego masłem żaroodpornego naczynia i piec w piekarniku w temperaturze 200°C około 12 minut. Podawać na gorąco z białym pieczywem.



## Omlet z groszkiem

- ½ puszki zielonego groszku
- 1 cebula
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 6 jajek
- 1 pomidor
- sól, pieprz
- masło



### Sposób przyrządzenia:

Na maśle podsmażyć drobno posiekaną cebulę. Jajka roztrzepać i przyprawić solą oraz dużą ilością pieprzu. Wylać je do cebuli. Dodać groszek i rozdrobnionego tuńczyka. Smażyć najpierw bez przykrycia, na małym ogniu około 8 minut, następnie całość przykryć, zmniejszyć ogień i smażyć, aż jajka się zetną. Przed podaniem posypać pokrojonym pomidorem.



## Omlet z pieczarkami i szynką

- 10 dag pieczarek
- 10 dag gotowanej szynki w plastrach
- 1 cebula
- 4 jajka
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, słodka papryka



### Sposób przyrządzenia:

Pieczarki oczyścić i pokroić w cienkie plastry. Szynkę pociąć w paski. Cebulę obrać, umyć i posiekać. Połowę cebuli, szynki i pieczarek ułożyć na rozgrzanej patelni z 1 łyżką oleju i zrumienić. W tym czasie 2 jajka roztrzepać z solą, pieprzem i papryką, wylać je delikatnie na patelnię i smażyć na małym ogniu 3–4 minuty. Na koniec omlet złożyć na pół. Tak samo postąpić z drugą połową produktów i pozostałymi jajkami.







## Omlet z szynką i serem

- 10 dag szynki gotowanej w plastrach
- 5 dag startego żółtego sera
- 1 cebula
- 4 jajka
- 1 gałązka świeżego tymianku
- 2 łyżki oleju
- natka pietruszki do dekoracji
- sól, pieprz, słodka papryka

### Sposób przyrządzenia:

Szynkę pokroić w paski. Cebulę obrać, umyć i posiekać. Tymianek umyć i drobno pociąć. Połowę cebuli i szynki ułożyć na rozgrzanej patelni z 1 łyżką oleju i zrumienić. W tym czasie 2 jajka roztrzepać z solą, pieprzem i papryką. Dodać połowę sera i tymianku. Delikatnie wylać jajka na patelnię i smażyć na małym ogniu 3–4 minuty. Na koniec omlet złożyć na pół i udekorować natką pietruszki. Tak samo postąpić z drugą połową produktów i pozostałymi jajkami.



## Paluchy z boczkiem

- 12 dag masła
- 12 dag mąki
- 12 dag ziemniaków
- 1 jajko
- 5 plastrów wędzonego boczku
- sól

### Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki ugotować, a po wystudzeniu utrzeć na jednolitą masę, doprawić solą i mieszać z masłem i mąką. Z powstałego ciasta formować dość cienkie wałeczki, smarować je roztrzepanym jajkiem i owijać plastrami boczku. By boczek na pewno utrzymał się na cieście, można go dodatkowo obwiązać szczypiorem lub młodą zieloną cebulką. Tak przygotowane paluszki piec, aż nabiorą złocistobrązowej barwy.





## Paszteciki cebulowe

- 1 szklanka mąki
- 1½ szklanki mleka
- 3 jajka
- 1 szklanka oleju
- 6 dag masła
- 20 dag cebuli
- 6 dag smalcu
- 1 szklanka bułki tartej
- 10 dag startego żółtego sera
- sól, pieprz



### Sposób przyrządzenia:

Mąkę, mleko, 1 szczyptę soli i 2 jajka wymieszać na gładką masę. Z otrzymanego ciasta smażyć naleśniki. Następnie nie za drobno posiekać cebulę, dodać szczyptę pieprzu, soli i dusić na maśle. Nakładać cebulę na naleśniki, posypać startym serem. Zawijać w kształt pasztecików, obtaczać je w jajku i bułce tartej. Smażyć na smalcu.



## Paszteciki grzybowe

- 30 dag mąki
- 15 dag masła
- 4 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- 5 dag ulubionych grzybów
- 3 ugotowane jajka
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżka bułki tartej
- 10 dag startego żółtego sera
- szczypior
- sól, pieprz



### Sposób przyrządzenia:

#### Ciasto:

Wymieszać razem masło, mąkę, 3 żółtka i śmietanę. Dodać soli do smaku, po czym gotowe ciasto owinąć w folię i wstawić do lodówki.

#### Nadzienie:

Grzyby drobno posiekać i zasmażyć. Dodać do nich bułkę tartą, a po wystygnięciu wymieszać z rozdrobnionymi jajkami, serem i posiekanym szczypiorem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotowane wcześniej i schłodzone ciasto cienko rozwałkować i pokroić w niewielkie kwadraty. Na każdy kawałek nałożyć porcję nadzienia grzybowego, następnie skleić w kształt sakiewki. Gotowe paszteciki wsadzić do rozgrzanego piekarnika, aż nabiorą jasnożółtego koloru. Przed podaniem można obwiązać sakiewki gałązkami szczypiorku. Podawać na gorąco.





## Pasztet cielőcy

- 1 kg cielőciny
- 1 kg wątroby cielőcej
- 2 kg świeżego boczku
- 10 dag słoniny
- 3 jajka
- 2 bułki
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka masła lub smalcu
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól



### Sposób przyrządzania:

Mięso i boczek zalać niewielką ilością gorącej osolonej wody (tylko tyle, aby pokrywała mięso), dodać ziele angielskie i liść laurowy, gotować pod przykryciem na małym ogniu. Na 10–15 minut przed końcem gotowania dodać obraną z błon i pokrojoną w plastry wątrobę, gotować, aż straci krwistą barwę. Mięso, boczek i wątrobę wyjąć z wywaru i ostudzić. W ciepłym wywarze namoczyć bułki, osączyć. Wszystkie składniki zemieć dwukrotnie w maszynce lub zmiksować. Do masy dodać jajka, przyprawy i sól do smaku, dokładnie wyrobić. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą i wyłożyć słoniną pokrojoną w cienkie plastry. Następnie włożyć przygotowaną masę, wyrównać powierzchnię i ułożyć kilka pasków słoniny. Piec w temperaturze 180°C około 1 godziny. Pasztet jest gotowy, gdy na powierzchni przestaje kipieć tłuszcz, a masa odstaje od boków formy. Odstawić do wystudzenia w formie. Podawać na zimno.

## Pasztet z wątróbek drobiowych

### Sposób przyrządzania:

Cebulę bardzo drobno posiekać, dusić na małym ogniu na 2 łyżkach tłuszczu około 25 minut, często mieszać, osączyć. Na patelni rozpuścić pozostały tłuszcz, dodać odsączony tłuszcz z cebuli, zwiększyć ogień i krótko obsmażyć oprószone tymiankiem wątróbki (ok. 7 minut), tak aby w środku pozostały różowe. Jeszcze ciepłe wątróbki wraz z cebulą zemieć dwukrotnie w maszynce z sitkiem o małych oczkach (lub zmiksować), doprawić solą i pieprzem do smaku. Masę przełożyć do kamionkowego naczynia, wyrównać powierzchnię, przykryć i wstawić na 3–5 godzin do lodówki. Podawać na zimno z konfiturą z borówek.

- 50 dag wątróbek z drobiu
- 3 średnie cebule
- 4 łyżki gęsiego smalcu lub masła
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz





## Pasztet z zająca

- przodek i podroby z zająca (ok. 50 dag)
- 25 dag łopatki wieprzowej
- 25 dag wątróbki wieprzowej
- 10 dag surowego boczku
- 10 dag słoniny
- 4–6 suszonych grzybów (ok. 1½ dag)
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 4 jajka
- 2 czerstwe bułki
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka masła lub smalcu
- 2 liście laurowe
- po 5 ziaren pieprzu, ziela angielskiego i jałowca
- po 1 szczypcie mielonej gałki muszkatołowej i imbiru
- 1 łyżeczka tymianku
- sól i mielony pieprz do smaku

### Sposób przyrządzenia:

Warzywa obrać, grzyby dokładnie opłukać. Mięso i boczek pokroić, zalać gorącą osoloną wodą (tylko tyle, aby przykryła mięso), dodać warzywa, grzyby i ziele angielskie, pieprz w ziarnach i liście laurowe, gotować pod przykryciem na małym ogniu 45 minut. Na 10 minut przed końcem gotowania dodać obraną z błon i pokrojoną na małe kawałki wątróbę. Mięso, warzywa i grzyby wyjąć z wywaru i ostudzić. W wywarze namoczyć bułki, odcisnąć. Wszystkie składniki zemleć dwukrotnie w maszynce z sitkiem o małych otworach. Do masy dodać jajka, imbir, gałkę muszkatołową, ½ łyżeczki tymianku, rozdrobnione owoce jałowca, sól i pieprz, dokładnie wyrobić. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą i wyłożyć pokrojoną w cienkie plastry słoniną. Włożyć przygotowaną masę, wyrównać powierzchnię, posypać pozostałym tymiankiem i ułożyć kilka pasków słoniny. Wstawić do rozgrzanego do 190°C piekarnika na około 60 minut. Przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem, czy pasztet się upiekł. Pozostawić do wystudzenia w formie.



## Rolmopsy

- 16 filetów ze śledzi
- 4 kiszone ogórki
- 2 łyżki musztardy
- 1 płaska łyżka cukru
- 5 łyżek oliwy
- 300 ml octu
- 2 liście laurowe
- 10 ziaren pieprzu
- 10 ziaren ziela angielskiego
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Filety opłukać pod wodą i posmarować musztardą. Cebulę pokroić w kostkę i ułożyć ją na każdym filecie razem z pokrojonymi na grube plastry ogórkami. Każdy filet zwinąć i spiąć wykałaczkami, po czym ułożyć w słoju. Ocet wymieszać z  $\frac{3}{4}$  szklanki wody, dodać cukier, liście laurowe, ziarna pieprzu, ziele angielskie i 1 szczyptę soli. Wszystko postawić na ogniu i zagotować. Śledzie przełożyć do słoika, od razu zalać marynatą, zakręcić słoik i odstawić na minimum 4 dni.

### Sposób przyrządzenia:

Warzywa posiekać, jabłko obrać i pokroić w kostkę, a następnie wymieszać z majonezem. Na warzywach z majonezem ułożyć śledzie. Można ozdobić pokrojonymi jajkami, pomidorem, śliwkami i korniszonami. Posypać natką pietruszki.

## Sałatka śledziowa

- 15 dag ugotowanych w łupinach ziemniaków
- 10 dag ugotowanej marchwi
- 10 dag zielonego groszku
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 10 dag kwaśnych jabłek
- 5 dag cebuli
- 15 dag śledzi w oleju
- 15 dag majonezu
- 1 pomidor
- 2 korniszony
- kilka marynowanych śliwek
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz





## Schab w galarecie

- 1 kg schabu bez kości
- 3 marchwie
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 por
- żelatyna
- sól, pieprz



### Sposób przyrządzenia:

Schab umyć, zalać wodą i zagotować, a następnie gotować na wolnym ogniu około 1½ godziny. Po tym czasie mięso wyjąć i pokroić w plastry. Rosół przecedzić i dodać do niego żelatynę. Schab położyć na głębokim półmisku, dodać jajko, marchew i pietruszkę. Zalać wywarem i odstawić do ostygnięcia.



## Smażony oscypek

- oscypek lub gołka
- olej

### Sposób przyrządzenia:

Oscypek albo gołkę pokroić na plastry i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron, aż się lekko podrumieni. Podawać jako dodatek do piwa lub wódki, ewentualnie z sosem żurawinowym albo do sałatek.

## Smażony żółty ser

- 40 dag żółtego sera
- 1 jajko
- olej do smażenia
- bułka tarta
- sól, pieprz

### Sposób przyrządzenia:

Ser pokroić w plastry grubości około 6 mm. Roztrzepać jajko, doprawić solą i pieprzem do smaku. Maczać plastry sera w jajku i panierować w bułce tartej. Czynność tę należy powtórzyć. Smażyć na gorącym oleju, aż panierka się zarumieni. Podawać z bułką.





## Szparagi zapiekane



### Sposób przyrządzenia:

Cebulę posiekać. Ze szparagów odciąć końce i pokroić na małe kawałki. Rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i szparagi, posolić, smażyć 6 minut. Zalać szparagi jajkami i trzymać na ogniu do momentu, aż jajka się zetną, ale wciąż będą płynne na wierzchu. Posypać jajka startym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika do momentu, aż ser się rozpuści i lekko przyrumieni, na około 4 minuty.

- 2 łyżeczki oliwy
- 1 cebula
- ½ łyżeczki soli
- 50 dag szparagów
- 4 jajka
- 1 szklanka startego szwajcarskiego sera



## Szprot wędzony zapiekany na białym pieczywie

### Sposób przyrządzenia:

Bułkę pokroić w kromki, posmarować masłem z obu stron. Szprotki oczyścić z ości i skórki, poukładać je na przygotowanych kromkach i posmarować sosem pomidorowym. Żółty ser zetrzeć na tarce i posypać nim kanapki. Zapiekać na blaszce w gorącym piekarniku około 10 minut. Podawać na ciepło.

- ½ bułki kanapkowej
- 5 dag masła
- 25 dag wędzonych szprotów
- 20 dag sosu pomidorowego
- 4 dag żółtego sera





### Śledzie z cebulą

- 50 dag śledzia solonego
- 6 cebul
- 2 liście laurowe
- 1 pomidor
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka cukru
- 3 łyżki oleju
- sok z cytryny
- sól, pieprz



#### Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w plasterki. Wrzucić do rondla razem z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Dodać cukier oraz 1 szczyptę pieprzu i soli. Zalać olejem i dusić pod przykryciem. Gdy cebula zmięknie, dodać koncentrat pomidorowy i pokrojony w bardzo drobną kostkę pomidor. Dusić jeszcze tak długo, aż pomidor się rozpadnie. Często mieszać. Następnie zdjąć rondel z ognia i zawartość lekko wystudzić. Śledzie pokroić w wąskie paski, skropić odrobiną soku z cytryny i zawijać w ruloniki. Przytrzymywać wykałaczkami, by się nie rozleciały. Ułożyć wszystkie śledzie na półmisku i zalać je sosem cebulowo-pomidorowym.

### Śledź na czerwono

- 50 dag filetu ze śledzia
- 30 dag buraków
- 15 dag cebuli
- sok z ½ cytryny
- majonez (według uznania)
- kolorowy pieprz



#### Sposób przyrządzenia:

Śledzie poleć sokiem z cytryny i odłożyć na 5 minut. Następnie zalać je wodą i zostawić na 1 godzinę. Potem pokroić w cienkie paski. Cebulę pociąć w kostkę. Buraki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W głębokiej misce układać składniki warstwowo: śledzie, cebula, majonez posypany pieprzem, buraki i jeszcze raz tak samo. Przed podaniem schładzać w lodówce około 1 godziny.





## Tatar



- 50 dag polędwicy wołowej
- 3 ogórki korniszony
- 2 cebule
- 10 grzybów marynowanych
- 5 jajek
- sól, pieprz
- oliwa do smaku



## Sposób przyrządzenia:

Polędwicę umyć i zmielić w maszynce. Ogórki, cebule i grzyby pokroić w drobną kostkę. Zmielone mięso doprawić do smaku. Następnie podzielić na części, z każdej uformować okrąg z wgłębieniem i włożyć do niego surowe żółtko. Okrasić cebulą, grzybkami i ogórkiem.

## Sposób przyrządzenia:

Tuńczyka wymieszać z masłem na gładką masę, doprawić solą i pieprzem do smaku. Śledzia pokroić w małe kawałki i pokropić sokiem z cytryny. Jabłko pociąć w plasterki, również skropić odrobiną soku. Bułkę pokroić w plastry i podpiec na patelni na złoty kolor. Na połowę grzanek nałożyć pastę tuńczykową i przykryć plastrem pomidora, na drugą połowę kłaść plaster jabłka i kawałek śledzia.



## Tosty rybne

- 2 bułki lub kromki ciemnego pieczywa
- 30 dag fileta ze śledzia
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 jabłko
- 2 łyżki masła
- 1 pomidor
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz





# ZUPY

W Polsce tradycja przyrządzania zup istnieje od wielu wieków. Podczas gdy wiele innych krajów nigdy nie przywiązywało wagi do tego specyficznego posiłku, dla Polaków zupa zawsze stanowiła bardzo ważne danie, przygotowywane zarówno jako część obiadu, jak również jako pożywne śniadanie. Nikt nie zaprzeczy, że ta tradycja, tworzona i podtrzymywana przez naszych przodków, wciąż się utrzymuje, mimo że obecnie tak popularne staje się przejmowanie kuchennych zwyczajów zza granicy. Polskie zupy są doceniane zarówno przez naszych rodaków, jak i odwiedzających nasz kraj turystów, którzy zachwycają się bogactwem smaków, jakie można zawrzeć w tak – na pierwszy rzut oka – prostym i niewymagającym dużo wysiłku daniu.

## RODZAJE ZUP

Tradycyjnie przyrządzane polskie zupy to dania przede wszystkim z warzyw, a także mięsa, najczęściej drobiowego. Zwykle dzieli się je na czyste, zagęszczane, na zakwasie, kremy, a także szczególnie popularne latem chłodniki i zupy owocowe.

### ZUPY CZYSTE

Na stołach polskich rodzin królują przede wszystkim zupy czyste, sporządzane na bulionach mięsnych i warzywnych, jak na przykład rosół, barszcz oraz jarzynowa. Zupy czyste składają się z wywaru i składnika głównego, który decyduje o smaku i wartościach odżywczych zupy. Zwykle podaje się je na przystawkę, ponieważ nie są sycące, ale pobudzają apetyt. Zupy czyste najczęściej serwuje się z różnymi dodatkami.

### ZUPY ZABIELANE I ZAGĘSZCZANE

Równie popularne są zupy zabielenie i zagęszczane, które mają większą kaloryczność. Zabielenie polega na wleciu do zupy śmietany, mleka lub kefiru. W przypadku zabielenia śmietaną po zagotowaniu zupy do osobnego naczynia wlewa się mąkę wymieszaną ze śmietaną i odrobiną gorącej zupy. Następnie dodaje się wszystko do zupy i ponownie zagotowuje. Na 1¼ l zupy stosuje się maksymalnie ¼ l śmietany i 3 dag mąki.

Zagęszczanie to dodanie do wywaru rozcieńczonej lub zasmażonej z tłuszczem mąki albo żółtka, które można wymieszać ze śmietaną.

### ZUPY NA ZASMAŻCE

Tajemnica udanej zasmażki tkwi w dokładnym wymieszaniu składników oraz zachowaniu odpowiednich proporcji pomiędzy mąką a tłuszczem. Ilość mąki i tłuszczu powinna być taka sama. Nadmiar mąki powoduje powstanie grudek, natomiast zbyt wiele tłuszczu wypłynie na powierzchnię. Przyrządzanie zasmażki polega na stopieniu tłuszczu, wsypaniu do niego mąki i smażeniu do momentu, aż masa osiągnie pożądany kolor. Zasmażkę zdejmuje się z ognia i rozprowadza zimną wodą, zimnym mlekiem lub rosółem. Zupę należy zagotować, a następnie wlać zasmażkę, stale mieszając. Dodanie do zupy zasmażki zwiększa jej kaloryczność i utrudnia jej trawienie.



## TYPY ZASMAŻKI



**Zasmażka pierwszego stopnia (biała).** Tłuszcz należy stopić, a następnie wsypać mąkę. Całość podsmażyć, ale nie rumienić. Zdjąć z ognia, rozprowadzić zimnym mlekiem lub rosółem. Zagotować, stale mieszając.



**Zasmażka drugiego stopnia (jasnożółta).** Po stopieniu tłuszczu dodaje się mąkę. Następnie należy podsmażyć i zrumienić na jasnożółty kolor. Zdjąć z ognia i rozprowadzić zimną wodą. Zagotować, stale mieszając.



**Zasmażka trzeciego stopnia (ciemnożółta).** Tłuszcz należy stopić. Wsypać mąkę i smażyć na ogniu na ciemnożółty kolor. Zdjąć z ognia i rozprowadzić zimną wodą. Zagotować, stale mieszając.

Do zasmażki można dodać cebulę lub czosnek, podsmażyć, wsypać mąkę i podsmażać dalej na złoty kolor, stale mieszając. Po zdjęciu z ognia zasmażkę rozprowadza się zimną wodą. Należy ją zagotować, stale mieszając.

## ZUPY Z ŻÓŁTKIEM I MASŁEM

W polskiej kuchni coraz większą popularność zyskują omlety. W ich skład wchodzi rozbełtane jajko i dowolne składniki, na przykład warzywa, pieczarki i kasza, a także owoce i migdały. Omlet, mimo tego że jest szybkim i łatwym daniem, może mieć niepowtarzalny i wyśmienity smak, jest ciekawą propozycją zarówno na przekąskę, jak i śniadanie.

## ZUPY NA ZAKWASIE

Zakwas może być bazą wielu zup, szczególnie barszczu i żuru. Kupuje się go w sklepie lub przyrządza samodzielnie. Oczywiście domowy zakwas jest smaczniejszy i zdrowszy.

**Zakwas na barszcz** przyrządza się z buraków. Należy je obrać i pokroić, a następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy i czosnek. Całość zalewa się wodą z dodatkiem soli, tak aby przykryć buraki, ale ilość obu składników powinna być mniej więcej taka sama. Następnie naczynie przykrywa się ściereczką i odstawia na około 7 dni. Po tym czasie zakwas należy precedzić.



**Zakwas na żur** przyrządza się z mąki żytniej razowej, którą miesza się z dużą ilością ciepłej przegotowanej wody. Na 1 szklanekę mąki należy użyć około 1 l wody. Do zawiesiny dodaje się skórkę z kromki razowego chleba pieczonego na zakwasie. W zależności od upodobań smakowych do zakwasu można dodać kilka ząbków czosnku. Mieszaninę przelewa się do szklanego naczynia, przykrywa się ściereczką i odstawia na około 5 dni. Z każdym dniem zakwas robi się coraz bardziej kwaśny. Co jakiś czas płyn można zamieszczać. Następnie zakwas przelewa się do butelek i przechowuje w lodówce, jednak nie dłużej niż 2 tygodnie. Część płynu można zachować i wykorzystać podczas ponownego robienia zakwasu zamiast skórki chleba.



### ZUPY OWOCOWE

Zupy owocowe są cennym źródłem witamin. Do ich przygotowania szczególnie dobrze nadają się owoce, które można przetrzeć przez sito lub zmikсовать, takie jak porzeczki, truskawki i jagody. Zupy owocowe mogą się składać z jednego rodzaju owoców, ale można także eksperymentować, łącząc ze sobą różne smaki. Przygotowuje się je zwykle z owoców świeżych, ale także gotowanych, mrożonych lub przetworów. Doskonałym dodatkiem do zup owocowych są przyprawy, na przykład cynamon, goździki lub starta skórka z cytryny. Można je zabielać zsiadłym mlekiem, kefirem lub śmietaną. Czasami zupy owocowe podprawia się mąką ziemniaczaną, stosując 2 dag mąki na 1¼ l wywaru z owoców.



## ZUPY WE WSPÓŁCZESNEJ KUCHNI

Współczesne tendencje kulinarne wciąż zachowują staropolskie przepisy, urozmaicając je jednak, eksperymentując z nowymi smakami i nowymi sposobami prezentacji. Dzięki temu pojawiła się na polskich stołach zupa krem, której składniki rozgotowuje się na miękko lub miksuje. Największą zaletą tego typu zup jest to, że można je przygotowywać z dowolnych warzyw. Zupy kremy zawierają dużo białka i błonnika.

Tradycyjne polskie zupy są wysokokaloryczne i zawierają mało składników odżywczych. Nie znaczy to jednak, że osoby dbające o zdrowie i stosujące diety muszą zrezygnować ze spożywania zup. Wystarczy unikać niepotrzebnych składników, takich jak śmietana oraz zasmażka z mąki. Warto zabielać zupę jogurtem, który jest mniej kalorycz-

ny, a zagęszczać na przykład otrębami, co wzbogaci danie o cenny błonnik. Nie należy dodawać zbyt dużo soli, którą można zastąpić ziołami. Wywarów warzywnych nie powinno się gotować zbyt długo, ponieważ warzywny stracą swoje właściwości. Zielinę warto wrzucić dopiero na talerzu. Należy unikać gotowych kostek i bulionów rosółowych zawierających glutaminian sodu, ponieważ stosowane w nadmiarze są bardzo szkodliwe dla zdrowia.

### DODATKI DO ZUP

Także w kwestii dodatków do zup wybór stał się o wiele większy. Tradycyjne przepisy na makarony oraz kluski zostały urozmaicone, dzięki czemu możemy się cieszyć ogromnym wyborem dodatków bazujących na starych, sprawdzonych przepisach, które przeniknęły nawet do najbardziej wykwinionych restauracji. Dodatki do zup, takie jak np. groszek ptysiowy, wykonuje się z pieczonego ciasta i podaje osobno. Dodatki przyrządzone na bazie gotowanego ciasta, na przykład makaron, wrzuca się do zupy pod koniec gotowania, aby zbyt nie nasiąkły i nie były zbyt miękkie.

**Diablotki** 3 dag żółtego sera ściera się na drobnej tarce. 7 dag mąki sieka się z 4 dag masła, dodaje się sól i połowę sera, a następnie zagniata ciasto. Ciasto wałkuje się i wykrawa z niego placuszki. Każdą placek smaruje się białkiem, posypuje serem i papryką. Diablotki piecze się na złoty kolor.

**Groszek ptysiowy** Aby przyrządzić groszek ptysiowy, należy rozpuścić niewielki kawałek masła, połączyć z ¼ szklanki wody i zagotować. Do gotującego się roztworu ostrożnie partiami dosypuje się



1 szklankę mąki i miesza, aż ciasto stanie się gęste i nie będzie się zbyt kleić. Następnie garnek należy zdjąć z ognia i ostudzić. Gdy masa będzie już chłodna, wbić 1 jajko, dodać 1 żółtko i doprawić solą. Ubić 15 minut. Na stolnicy posypanej mąką uformować długi wałek o grubości palca, z którego odkrawa się małe kawałki. Groszek równomiernie rozmieszcza się na blaszce, a następnie piecze na jasnozłoty kolor.

**Grzanki** są szybkim i łatwym do wykonania dodatkiem do zup. Chleb kroi się w drobną kostkę, a następnie obtacza w rozpuszczonym maśle. Tak przygotowane pieczywo piecze się w piekarniku lub na patelni na złoty kolor. Dla urozmaicenia smaku przed upieczeniem chleb można posypać odrobiną słodkiej papryki, oregano lub bazylii.

**Grzybek do rosółu** Do przyrządzenia grzybka używa się 3 dag utartego masła, do którego dodaje się pojedynczo 3 żółtka. Całość należy posolić, można także dodać trochę pokrojonej szynki. Następnie ubija się pianę, którą łączy się z mąką i masłem. Masło rozgrzewa się na patelni, wyklada ciasto, wyrównuje i piecze w dobrze rozgrzanym piekarniku. Gdy ciasto przestygnie, kroi się je w drobną kostkę i wrzuca do zupy.

**Kostki** do zupy można przygotować z kaszy manny lub kaszki krakowskiej. Aby przyrządzić ten dodatek, należy zagotować wodę z solą, a kaszę zalać zimną wodą i rozmacić. Na  $\frac{1}{2}$  l wody używa się około  $\frac{3}{8}$  l wody. Kaszę wymieszaną z wodą wlewa się na wrzącą wodę i gotuje, stale mieszając. Można dodać zieloną pietruszkę. Stolnicę zwilża się wodą, wylewa się na nią kaszę i rozsmarowuje nożem. Gdy masa ostygnie, kroi się ją w kostki.

**Kluski kładzione** otrzymuje się w wyniku rozmieszania 1 jajka z 25 dag mąki z wodą. Masę soli się i dokładnie wyrabia. Na metalową łyżkę nabiera się trochę ciasta, wkłada do wrzącej wody i otrząsa ciasto z łyżki, uderzając nią o brzeg naczynia. Przed rozpoczęciem przyrządzania klusek kładzionych łyżkę zanurza się we wrzącej wodzie i ogrzewa. Gdy całe ciasto zostanie zużyte, wywar należy zamieszać. Kluski gotuje się pod przykryciem, a następnie odcedza, przelewa zimną wodą, osącza, wkłada do wazy lub na talerze i zalewa zupą.

**Lane ciasto** Innym tradycyjnym dodatkiem do zup jest lane ciasto. 1 jajko należy rozmieszać z mąką, posolić i dobrze wyrobić. Można dodać kilka ziarenek cukru. Tajemnica dobrego ciasta tkwi w odpowiednim wlewaniu do wywaru. Lane ciasto powinno się dodawać do gotującej się zupy niezbyt szybko. Wielkość strumienia należy regulować widelcem. Najlepszy efekt można uzyskać, gdy strumień ma jednakową grubość i wlewa się go bez przerwy

**Makaron** Warto pokusić się o przygotowanie domowego makaronu. Z 10 dag mąki, 1 jajka i 1 łyżki wody zagnięta się ciasto. Rozwałkowane się je na odpowiadającą nam grubość (najlepiej dość cienko) i kroi w wąskie paseczki. By ciasto nie kleiło się do noża, należy poczekać, aż odrobinę przeschnie. Tak przygotowany makaron dodaje się do gotującego rosółu lub innej zupy i gotuje około 4 minut. Jeżeli chcemy przygotować makaron osobno, można go ugotować w czystej wodzie i odcedzić. Należy pamiętać, by w takim wypadku trzymać makaron w gotującej się wodzie odrobinę krócej. Aby uzyskać lepszy efekt, mąkę można przesiać przez sito. Jeśli chcemy, aby makaron miał bardziej żółty kolor, wystarczy dodać odrobinę kurkumy. Makaron można pociąć za pomocą maszynki lub noża.



**Łazanki** Z 10 dag mąki, 1 jajka i 2 łyżek wody można zagnieść ciasto na łazanki. Rozwałkowane się je bardzo cienko, zwiąja w rulon i dzieli na części. Następnie kawałki ciasta kroi się w paski o szerokości  $\frac{1}{2}$  cm, a uzyskane w ten sposób paski tną się w kostkę. Łazanki można ugotować w posolonej wodzie, a gdy mają być dodatkiem do zupy podprawianej, gotuje się je w wywarze.

**Uszka** są dodawane przede wszystkim do barszczu, szczególnie serwowanego podczas wigilijnej kolacji, ale również do kapuśniaku, grochówki i zupy rybnej. Ciasto na uszka przygotowuje się z 20 dag mąki, 2 jajek, 2 łyżek wody i soli. Uszka wypełnia się farszem mięsnym lub grzybowym. Grzyby lub mięso smaży się i doprawia, a następnie łączy z podsmażoną w osobnym garnku cebulą. Całość się dusi, a pod koniec wysypuje odrobinę bułki tartej. Ciasto należy cienko rozwałkować i pokroić na kwadraty o wymiarach około 4 x 4 cm. Na środku kwadratu kładzie się nadzienie, ciasto zwiąja się, tworząc trójkąt. Następnie zlepia się ze sobą dwa rogi, owijając całość wokół palca. Uszka gotuje się w osolonej wodzie.



## ZUPY CZYSTE

## Barszcz czerwony wigilijny

- 500 ml kwasu buraczanego
- 1 pęczek włoszczyzny (bez kapusty)
- 5 dag suszonych prawdziwków
- 5 surowych buraków
- ocet winny do smaku
- po 4–6 ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- 3 liście laurowe
- cukier, sól, pieprz



## Sposób przyrządzenia:

Grzyby namoczyć, ugotować w niewielkiej ilości wody, wywar odcedzić. Przygotować około 1½ l wywaru z buraków, włoszczyzny i przypraw (można dodać około 30 dag mięsa wieprzowego lub kiełbasy), przecedzić przez sitko, połączyć z wywarem z grzybów, dodać kwas buraczany. Barszcz podgrzać na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia, a gdy będzie gorący, przyprawić pieprzem, solą, cukrem i octem winnym. Podawać z uszkami, kołdunami lub ugotowaną na sypko kaszą gryczaną.

## Kwas buraczany

- 1 kg buraków
- 1 kromka razowego chleba
- 3 ząbki czosnku

## Sposób przyrządzenia:

Buraki opłukać, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Włożyć do słoja, zalać 2 l chłodnej przegotowanej wody, dodać chleb i obrany czosnek. Słój przykryć gazą i postawić w ciepłym miejscu na 5–7 dni. Po dwóch dniach wyjąć chleb, usunąć powstały kożuch, kwas przelać do wyparzonej butelek, szczelnie zakorkować i przechowywać w chłodnym miejscu do 2 tygodni. Do dłuższego przechowywania należy pasteryzować.



## Krupnik

## Sposób przyrządzenia:

Skrzydółka umyć, dodać liście pora i selera, 2 liście laurowe i ziele angielskie. Gotować 30 minut w osolonej wodzie, a następnie wyjąć liście i mięso. Kaszę wypłukać, dodać do wywaru. Ziemniaki i marchew obrać, umyć, pokroić w kostkę i dodać do zupy. Seler i pietruszkę obrać, umyć, zetrzeć na tarce i dodać do zupy. Całość przyprawić, gotować 20 minut. Mięso oddzielić od kości, dodać do zupy, posypać umyтым i posiekanym koprem oraz natką pietruszki.



- 1½ l wody
- 10 dag kaszy jęczmiennej
- 3 skrzydełka drobiowe
- 2 marchwie
- 1 korzeń pietruszki
- ½ korzenia selera
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ pęczka kopru
- liście pora i selera
- sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe



## Sposób przyrządzenia:

Mięso umyć, przyprawić, zalać wodą i powoli gotować. Włoszczyznę umyć, pokroić w paski, połowę wrzucić do mięsa. Drugą część włoszczyzny uduśić w osobnym garnku, dodać podzielony na różyczki kalafior i pociętą fasolkę. Ogórki obrać, pokroić i ugotować. Nerkę pociąć i uduśić z tłuszczem do miękkości. Rosół odcedzić, połączyć z jarzynami, nerką i ogórkami, posolić i wsypać zieloną pietruszkę.



## Rosolnik

- 25 dag mięsa wołowego
- 30 dag włoszczyzny
- ½ małego kalafiora
- 10 dag fasolki szparagowej
- 20 dag nerki cielęcej lub wołowej
- 2 dag tłuszczu
- 30 dag kiszonych ogórków
- natka pietruszki
- sól, liść bobkowy, ziele angielskie





## Rosół rybny

- 1 kg ryby (okoń, lin, flądra, miętus)
- 30 dag włoszczyzny
- 8 szklanek wody
- 1 duża cebula
- 4–5 ziaren pieprzu
- 1 liść laurowy
- koper
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Warzywa umyć i wraz z przyprawami wrzucić do wody, a następnie zagotować. Rybę oczyścić, dodać do zupy i gotować, aż mięso zacznie odchodzić od ości. Rybę wyjąć, pokroić na kawałki i ponownie wrzucić do wywaru. Całość przed podaniem posypać koprem.



## Rosół z kury

- 2 piersi kurczaka
- 1 seler
- 2 marchwie
- 2 korzenie pietruszki
- 1 cebula
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- natka pietruszki
- liście selera
- kostka rosołowa
- wegeta
- sól, pieprz



### Sposób przyrządzenia:

Pierś kurczaka wrzucić do garnka wypełnionego wodą (ok. 1½ l) i postawić na ogniu. Cebulę mocno przypalić nad gazem i dorzucić do wody z kurczakiem. Do tego dodać również przecięty na pół seler, obrane marchwie i pietruszkę (część marchwi można pokroić w plasterki), ziele angielskie, liście laurowe i kostkę rosołową. Natkę pietruszki i liście selera związać razem i także dodać do garnka, by oddały swój smak. Doprawić wegetą, solą i pieprzem. Gotować tak długo, aż rosół uzyska pożądaną intensywność smaku.





## Wywar grzybowy

- 1 dag suszonych grzybów
- 1 marchew
- ½ pietruszki
- kawałek selera
- 1 cebula
- 6 szklanek wody
- kilka ziaren pieprzu
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Grzyby umyć, włożyć do wody i zagotować. Warzywa umyć i wrzucić do gotujących się grzybów. Całość przyprawić. Gdy warzywa i grzyby będą miękkie, odcedzić, pokroić grzyby i ponownie wrzucić je do zupy. Można posypać natką pietruszki.

### Sposób przyrządzenia:

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać i pokroić, a następnie wrzucić do gorącej wody. Posolić, zagotować i zmniejszyć ogień. Cebulę obrać i wrzucić do zupy. Do półmiękkich warzyw dodać por i kapustę. Całość przyprawić i gotować.



## Wywar jarzynowy

- 25–30 dag włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, ½ pora, włoska kapusta)
- ½ cebuli
- 6 szklanek wody
- kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- liść laurowy
- sól





## Zupa pomidorowa

- 40 dag pomidorów
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 cebula
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 3 skrzydełka kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 2 ziarna ziela angielskiego
- natka pietruszki
- sól, pieprz, bazylia

### Sposób przyrządzenia:

Marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Skrzydełka umyć, wszystko gotować w 1 l osolonej wody 1 godzinę. Następnie wyjąć warzywa i mięso. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do wywaru. Cebulę obrać, wrzucić w całości do zupy, dodać ziarna ziela angielskiego, gotować 20 minut. Po tym czasie wyjąć cebulę, przyprawić, dodać obrany i zmiążdżony czosnek. Dodać koncentrat i gotować jeszcze 5 minut. Zagotować bulion z winem, dodać kurczaka, szparagi i groszek. Zmniejszyć ogień i gotować 3 minuty, aż mięso i warzywa będą prawie miękkie. Dodać dymkę i majeranek. Wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Po rozlaniu zupy na talerze posypać odrobiną sera.



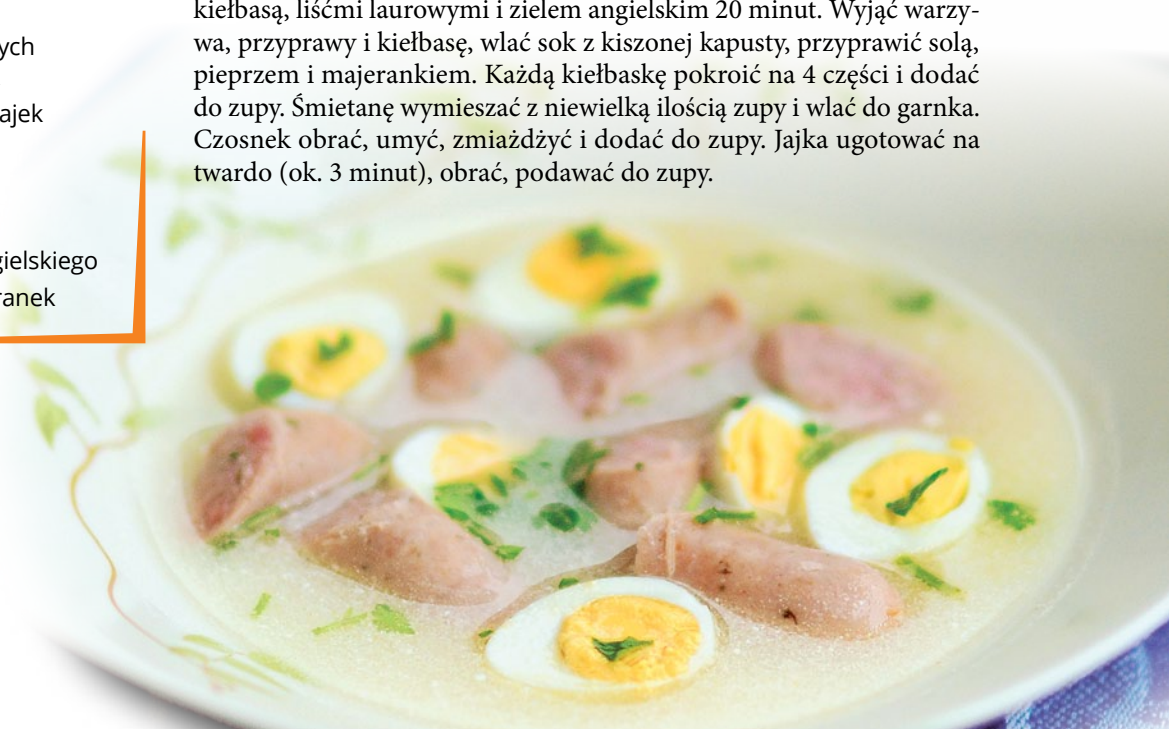
## ZUPY ZAGĘSZCZANE

### Barszcz biały

- 200 ml soku z kiszzonej kapusty (ewentualnie użyć gotowego zakwasu w butelce)
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 8 cienkich surowych białych kiełbasek
- 8 przepiórczych jajek
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz, majeranek

### Sposób przyrządzenia:

Marchew i pietruszkę obrać, umyć, a następnie gotować w 1 l wody z białą kiełbasą, liśćmi laurowymi i zielem angielskim 20 minut. Wyjąć warzywa, przyprawy i kiełbasę, wlać sok z kiszzonej kapusty, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Każdą kiełbasę pokroić na 4 części i dodać do zupy. Śmietanę wymieszać z niewielką ilością zupy i wlać do garnka. Czosnek obrać, umyć, zmiążdżyć i dodać do zupy. Jajka ugotować na twardo (ok. 3 minut), obrać, podawać do zupy. Marchew i pietruszkę obrać, umyć, a następnie gotować w 1 l wody z białą kiełbasą, liśćmi laurowymi i zielem angielskim 20 minut. Wyjąć warzywa, przyprawy i kiełbasę, wlać sok z kiszzonej kapusty, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Każdą kiełbasę pokroić na 4 części i dodać do zupy. Śmietanę wymieszać z niewielką ilością zupy i wlać do garnka. Czosnek obrać, umyć, zmiążdżyć i dodać do zupy. Jajka ugotować na twardo (ok. 3 minut), obrać, podawać do zupy.



## Sposób przyrządzenia:

Fasolę zalać na kilka godzin wodą. Udka umyć, marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Do garnka z osoloną wodą wrzucić obrane warzywa i udka, dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować około 30 minut. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę, kapustę umyć i poszatковать, dodać do zupy, przyprawić i gotować kolejnych 15 minut. Następnie wyjąć mięso i całe warzywa. Buraki obrać, zetrzeć na tarce i dodać do zupy. Dodać koncentrat pomidorowy i zmiądzony czosnek, wlać sok z cytryny, śmietanę wymieszaną z niewielką ilością zupy, nie gotować. Zupę posypać umyтым i posiekanym koprem.

Barszcz  
ukraiński

- 1½ l wody
- 3 łyżki fasoli jaś
- 2 buraki
- 2 udka drobiowe
- 2 ziemniaki
- 1 marchew
- 1 korzeń pietruszki
- 1 korzeń selera
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany 18%
- ½ główki małej kapusty
- sok z ½ cytryny
- ½ pęczka kopru
- sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie

## Sposób przyrządzenia:

Grzyby sparzyć wrzątkiem i wymyć. Gotować około 30 minut pod przykryciem. Włoszczyznę obrać i umyć, dodać związaną bawełnianą nitką do grzybów, wrzucić pieprz, liść laurowy i ziele angielskie. Gotować 25–30 minut. Wyjąć włoszczyznę i grzyby. Kapelusze pokroić w cienkie paseczki i dodać do zupy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Łyżkę masła roztopić na patelni, przesmażyć drobno pokrojoną cebulkę. Zebrać cebulkę (można ją wrzucić do zupy). Pozostałe na patelni masło wymieszać z łyżką mąki i zasmażać przez chwilę (aż mąka straci surowy smak, ale nie zbrązowieje). Zdjąć z ognia, rozprowadzić kilkoma łyżkami grzybowego wywaru i dodać do zupy. Makaron ugotować, odcedzić, przelać zimną wodą. Rozłożyć na talerze i zalać zupą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

Grzybowa  
wigilijna

- 30 dag podgrzybków
- 1l wody
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 4 liście pora
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 listek laurowy
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, tymianek, papryka słodka
- makaron





## Kapuśniak z kiszonej kapusty

- 6 szklanek czystego wywaru z warzyw
- 30–35 dag kiszonej kapusty
- ½ kapusty
- 3 dag tłuszczu
- 3 dag mąki
- 10 dag wędzonego boczku lub wędzonych żeberk
- sól

### Sposób przyrządzenia:

Do wrzącego wywaru wrzucić kapustę i mięso, a następnie zagotować. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć i pokroić. Cebulę obrać, pociąć w drobną kosteczkę, obsmażyć na tłuszczu, wsypać mąkę, zrumienić. Zrobić zasmażkę i dodać do zupy. Przyprawić, wrzucić mięso i warzywa.

## Zalewajka

- 1 cebula
- 50 dag obranych ziemniaków
- ½ l żuru żytniego lub owsianego
- 5 dag słoniny
- sól, pieprz

### Sposób przyrządzenia:

Drobno posiekaną cebulę ugotować na wodzie. Wrzucić pokrojone ziemniaki, a następnie rozgotować. Wlać żur i zagotować. Posolić i dodać zrumienioną słoninę.





#### Sposób przyrządzania:

Odkroić wierzch chleba i wybrać miąższ. Cebulę i posiekany czosnek zeszklić na oleju. Wlać 1 l wody, gdy zacznie wrzeć, dodać kostkę bulionową, sól i wegetę. Dodać kilka łyżek miąższu chleba, wbić jajka i od razu zmiksować, żeby jajka się nie ścięły. Zupę podawać w chlebie, obficie posypaną natką.

## Zupa czosnkowa w chlebie

- 1 cebula
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- 6 ząbków czosnku
- 1 kostka bulionu wołowego lub czysty rosół
- 1 mały okrągły bochenek chleba
- natka pietruszki
- wegeta
- sól



#### Sposób przyrządzania:

Fasolę moczyć przez noc. Marchew, pietruszkę i seler obrać, umyć z liśćmi pora. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować fasolę 40 minut w 2 l osolonej wody z kością i umyтыми warzywami. Po 20 minutach wrzucić 2 liście laurowe i ziele angielskie. Przyprawić i dodać koncentrat pomidorowy wymieszany ze śmietaną. Kielbasę pokroić w kostkę, cebulę i czosnek obrać, umyć i również pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć kielbasę, następnie dodać cebulę i czosnek, smażyć do zrumienienia. Następnie posypać mąką, zasmażyć, zawartość patelni dodać do zupy i wymieszać. Gotować jeszcze 20 minut.

## Zupa fasolowa

- 40 dag pomidorów
- 30 dag fasoli jaś
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 2 ziemniaki
- 4 wędzone kiełbaski
- 1 wędzona kość
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka oleju
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- liście pora
- sól, pieprz, słodka i ostra papryka, majeranek, tymianek





## Zupa grochowa

- 2 l wody
- 30 dag łuskanego grochu
- 2 marchwie
- 1 korzeń pietruszki
- 1 korzeń selera
- 2 ziemniaki
- kilka liści pora
- 30 dag wędzonego boczku
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka oleju
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz, majeranek, tymianek, słodka i ostra papryka, liść laurowy, ziele angielskie

### Sposób przyrządzenia:

Marchew, pietruszkę oraz seler obrać i umyć z liśćmi pora. Warzywa (oprócz pora) zetrzeć na tarce. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować groch 40 minut w osolonej wodzie z warzywami. Po 20 minutach wrzucić 2 liście laurowe i ziele angielskie. Całość przyprawić, boczek pokroić w kostkę, cebulę i czosnek obrać, umyć i również pokroić w kostkę. Na patelni obsmażyć boczek, następnie dodać cebulę, czosnek i wszystko smażyć do zrumienienia. Posypać mąką i zasmażyć. Zawartość patelni dodać do zupy, wymieszać, gotować jeszcze 20 minut. Posypać umytą i posiekaną natką pietruszki.



## Zupa jarzynowa

- 10 dag fasolki szparagowej
- 10 dag zielonego groszku
- 1 kalafior
- 1 brokuł
- 2 skrzydełka indycze
- 2 marchwie
- 2 ziemniaki
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 1 por (jasna część)
- 1 żółtko
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, słodka papryka, gałka muszkatołowa

### Sposób przyrządzenia:

Marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Skrzydełka umyć, następnie wszystko gotować w 1½ l osolonej wody 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa i mięso. Kalafior i brokuł umyć i podzielić na różyczki. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę, a następnie dodać do wywaru. Oczyszczyć fasolkę szparagową, przekroić na pół, groszek wyłuskać, dodać do wywaru, całość przyprawić i gotować 20 minut. Na patelni roztopić masło. Por umyć, pokroić w krążki, zrumienić na maśle, posypać mąką i lekko zasmażyć. Dodawać do zupy, stale mieszając. Następnie pokroić w kostkę marchew, dodać do zupy i zdjąć garnek z ognia. Żółtko wymieszać ze śmietaną, dodać do zupy, cały czas mieszając, nie zagotować.



**Sposób przyrządzenia:**

Na umytych kościach ugotować wywar, a następnie odcedzić. Na maśle zrumienić kminek, a gdy zacznie odskakiwać od dna, wsypać mąkę i zrumienić. Rozprowadzić wywarem, podgotować i precedzić.

**Zupa kminkowa**

- 25 dag kości lub ćwiartka kurczaka
- 7 dag masła
- 4 dag kminku
- 7 dag mąki
- sól

**Sposób przyrządzenia:**

Na umytych warzywach i kościach ugotować wywar. Mąkę rozmieszać ze śmietaną i wlać do niej trochę wywaru. Na pozostały wywar wlać śmietanę i zagotować, stale mieszając. Koper opłukać, posiekać i wrzucić do zupy.

**Zupa koprowa**

- 25 dag kości cielęcych
- 25 dag włoszczyzny
- ¼ l śmietany
- 5 dag mąki
- 5 dag zielonego kopru
- sól

**Sposób przyrządzenia:**

Pietruszkę oraz seler obrać i umyć. Żeberka umyć. Wszystko gotować 1 godzinę w 1 l osolonej wody. Następnie wyjąć warzywa i mięso. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce razem z ogórkami. Ziemiaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i dodać do wywaru. Do tego wrzucić ziele angielskie i 2 liście laurowe, gotować jeszcze 20 minut. Przyprawić, dodać obrany i zmiążdżony czosnek, wymieszać śmietaną z niewielką ilością gorącej zupy i wlać do garnka, mieszając. Posypać umyтым i posiekany koprem.

**Zupa ogórkowa**

- 5 kiszonych ogórków
- 3 marchwie
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 2 ziemniaki
- 3 żeberka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- koper
- sól, pieprz



## Zupa rakowa

- 25 dag kości cielęcych
- 20 dag włoszczyzny
- 40 raków
- 10 dag masła
- ¼ l śmietany
- 2 dag mąki
- koper
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Na umytych warzywach i kościach ugotować wywar. Raki oczyścić, wrzucić do garnka z wodą z dodatkiem soli i kopru, a następnie gotować 10 minut. Wyjąć mięso z odwłoków i kleszczy, wrzucić je do wazy. Skorupki zmielić, wymieszać ze stopionym masłem, zalać odrobiną wywaru i gotować na wolnym ogniu. Oddzielające się skorupki zebrać lub odcedzić, płyn odparować, a masło włożyć do filiżanki i schłodzić. Mąkę wymieszać ze śmietaną i wlać trochę wywaru. Do pozostałego wywaru wlać śmietaną i zagotować, stale mieszając. Całość posolić. Masło z filiżanki wrzucić do zupy. Wlać trochę wody z gotowanych raków, a następnie wszystko przelać do wazy i wymieszać z mięsem.



## Zupa szczawiowa

- 25 dag kości
- 25 dag włoszczyzny
- 20 dag szczawiu
- ¼ l śmietany
- 3 dag mąki
- ½ l mleka
- sól



### Sposób przyrządzenia:

Na umytych kościach i warzywach ugotować wywar i odcedzić. Szczaw oczyścić, połowę włożyć do wazy, a resztę ugotować. Do wywaru wrzucić ugotowany szczaw. Zupę podprawić mąką i śmietaną. Całość zagotować, dodać sól i cukier. Zupę i mleko wlać do wazy i wymieszać z surowym szczawiem. Serwować z jajkiem.



# ZUPA NA ZAKWASIE

## Sposób przyrządzenia:

Zagotować wodę, dodać pokrojoną kielbasę. Zupę zaprawić żurem. Posolić i wrzucić roztarty czosnek. Dodać przysmażoną na tłuszczu słoninę. Podawać z pociętymi w kostkę ziemniakami i jajkiem.

## Żur na zakwasie z kielbasą

- ½ l zakwasu na żur
- 20 dag kielbasy
- 1 ząbek czosnku
- 3 dag słoniny





## ZUPY KREMY

### Zupa krem ze szczawiu

- 20 dag szczawiu
- 3 ziemniaki
- 4 przepiórcze jajka
- 2 kromki ciemnego pieczywa
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka śmietany
- kiełki lucerny
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa



#### Sposób przyrządzenia:

Szczaw dokładnie przebrać i umyć. Ziemniaki i czosnek obrać, umyć, pokroić w kostkę, a następnie dodać do osolonej wody (800 ml) i gotować 30 minut. Po tym czasie wszystko zmiksować, przyprawić, dodać śmietanę. Gotować jeszcze 4 minuty i wymieszać. Chleb upiec z obu stron na rozgrzanej patelni i przekroić po przekątnej na pół. Jajka wbijać pojedynczo na rozgrzaną patelnię, przyprawić solą i pieprzem, smażyć do ścięcia się białka. Zupę rozlać do talerzy, do każdego można włożyć kromkę chleba, jajko i udekorować umyтыми kiełkami.

