

## SER ZE ŚMIETANĄ I SZCZYPIORKIEM



- 200 g twarogu,
- 100 ml śmietany,
- szczypior,
- sól,
- pieprz

Przełóż twaróg do miseczki i dokładnie rozgnieć widelcem, aby był jednolity i gładki. Polej śmietaną i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą, tworząc kremową konsystencję. Umyj szczypior, drobno posiekaj i dodaj do serowej masy. Wymieszaj wszystko razem, aby szczypiorek równomiernie rozprowadził się w masie. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj jeszcze raz, aby przyprawy się rozprowadziły. Podawaj od razu jako lekką przekąskę, dodatek do pieczywa lub warzyw.

Koło Gospodyń Wiejskich „Rogowanie”  
gmina Stargard, powiat stargardzki

## PRAŻUCHA ZIEMNIACZANA Z OKRASA I BUKIETEM WIOSENNYCH WARZYW

- 1 kg ziemniaków,
- 5-6 łyżek mąki,
- 1 łyżka soli,
- 300 g wędzonego boczku,
- 1 duża cebula,
- opcjonalnie: jajko sadzone do podania



Obierz ziemniaki i pokrój na dużą kostkę. Umieść je w garnku, zalej wodą, dodaj sól i gotuj do miękkości. Gdy ziemniaki będą miękkie, odlej część wody, zostawiając około 250 ml. Na powierzchni ziemniaków posyp mąką i gotuj jeszcze przez 4-5 minut na małym ogniu, aby mąka się zaparzyła. Następnie odstaw garnek z ognia i ubij tłuczkiem, aż uzyskasz gładką, kleistą masę. Na patelni podsmaż pokrojony na grubą kostkę boczek, aż stanie się chrupiący. Do boczku dodaj pokrojoną w piórka cebulę i smaż razem, aż cebula się zeszkli i nabierze smaku. Na talerz nakładaj łyżką porcje prażuchy, formując je jak małe pyzy. Polej je okrasą z boczkiem. Możesz podać z jajkiem sadzonym lub innymi ulubionymi dodatkami.

„Linówianki” Koło Gospodyń Wiejskich w Linówku  
gmina Ińsko, powiat stargardzki

## KACZKA PIECZONA FASZEROWANA WARZYWAMI

- 2 kg kaczki,
- 2 pomarańcze,
- 1,5 kg jabłek,
- 1 kg ziemniaków,
- 1 opakowanie majeranku,
- sól,
- pieprz,
- przyprawa do potraw Kucharek,
- 120 ml oliwy z oliwek



Obierz jabłka i pomarańcze, pokrój je na ósemki. W miseczce wymieszaj owoce z majerankiem i przyprawą Kucharek, dodając odrobinę soli i pieprzu. Tak przygotowaną mieszankę użyjesz do nadziania kaczki. Oczyść kaczkę i nadziej ją przygotowanym farszem z owoców. Upewnij się, że jest dobrze wypełniona, a nadmiar farszu można zostawić na późniejsze pieczenie. Obierz ziemniaki i pokrój je na cząstki. Ułóż je wokół kaczki na blasze. Dodatkowo możesz ułożyć na blaszce pokrojone na cząstki jabłka, które będą się piekły razem z kaczką, dodając jej soczystości i aromatu. Skrop kaczkę oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem i ewentualnie odrobiną majeranku. Piecz w piekarniku nagrzanym do temp. 140°C przez około 50 minut, a następnie zwiększ temperaturę do 180°C i piecz przez kolejne 15 minut. Po upieczeniu wyciągnij kaczkę, przełóż na półmisek udekorowany sałatą, pomidorami koktajlowymi, jabłkami oraz grzybkami marynowanymi.

Koło Gospodyń Wiejskich w Sulinie  
gmina Marianowo, powiat stargardzki

## POŁĘDWICZKI W SOSIE OWOCOWYM Z CARPACCIO Z MŁODYCH BURAKÓW NA GRZANKACH

- 2 połówki wieprzowe,
- masło do smażenia,
- sól,
- pieprz,
- sezonowe owoce (borówki, maliny, truskawki),
- cukier,
- młode buraki,
- oliwa z oliwek lub olej,
- chleb (np. bagietka),
- miód do delikatnego przeciągnięcia



## JAJKA FASZEROWANE SAŁATKĄ PODANE Z CHLEBEM ŻYTNIM

- 8 jajek ugotowanych na twardo,
- 1 marchewka,
- kawałek selera,
- 2 ogórki kiszzone,
- 1/2 cebuli cukrowej,
- 3 łyżki groszku konserwowego,
- 2 ząbki kiszzonego czosnku,
- 2 łyżki siekanej zieleniny (np. koper, szczypior),
- 2-3 łyżki majonezu,
- chleb własnego wypieku (np. żytni),
- do smaku sól, pieprz ziołowy, suszone pomidory z czosnkiem i bazylią



Marchewkę i seler obierz, a następnie ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Po ostudzeniu pokrój je w drobną kostkę. To samo zrób z ogórkami kiszonymi, cebulą cukrową i jednym jajkiem – pokrój je w kostkę. Do dużej miski wrzuć pokrojone warzywa, dodaj groszek konserwowy i drobno posiekany czosnek. Wymieszaj wszystko dokładnie. Dopraw sałatkę solą, pieprzem ziołowym i suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią według własnego gustu. Dodaj siekaną zieleninę i majonez, a następnie wszystko ponownie wymieszaj, aż składniki się połączą. Pozostałe jajka przekrój wzdłuż na pół. Wyjmij żółtka i nałóż łyżkę sałatki. Przyzdób zieleniną i ułóż na półmisku.

Koło Gospodyń Wiejskich Bobrowniki  
gmina Chociwiel, powiat stargardzki

Połówki oczyść z ewentualnych błon i pokrój na plastry lub zostaw w całości. Na patelni rozgrzej masło i smaż połówki na średnim ogniu aż będą złociste z obu stron (ok. 4-5 minut z każdej). Pod koniec smażenia dopraw mięso solą i pieprzem. W rondelku umieść sezonowe owoce i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż owoce się rozpadną i puszczą sok. Dopraw do smaku cukrem, mieszając, aż sos będzie słodki i aromatyczny. Młode buraki umyj i cienko pokrój na plasterki. Ułóż je na talerzu, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem według uznania.

Koło Gospodyń Wiejskich w Wiechowie  
gmina Marianowo, powiat stargardzki



# Wiosna na talerzu

## Podróż przez smak i tradycje

przepisy Kół Gospodyń Wiejskich



**Ciasto:**

- 3 szklanki mąki pszennej,
- 1 szklanka wrzącej wody,
- 1 jajko,
- 2 łyżki oleju,
- 1 płaska łyżeczka soli



**Farsz:**

- 600 g cielęciny,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera,
- 1 cebula,
- liść laurowy,
- 3 ziarna ziela angielskiego,
- 8-10 ziaren czarnego pieprzu,
- sól, pieprz,
- 2 łyżki majeranku

Do dużego garnka wlej wodę, dodaj obrane warzywa (marchew, pietruszkę, selera), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty i 1 łyżeczkę soli. Doprowadź do wrzenia. Wrzucić pokrojoną cielęcinę i gotuj wszystko razem przez około 30-40 minut, aż mięso będzie miękkie. Po ugotowaniu wyciągnij mięso i warzywa, zostaw do wystygnięcia. Warzywa możesz zetrzeć na tarce lub przepuścić przez maszynkę, a mięso również przepuścić przez maszynkę na drobne oczka. Do mięsa i warzyw dodaj 2 łyżki majeranku, ½ łyżeczki czarnego świeżo mielonego pieprzu, sól do smaku oraz około 200 ml wywaru, w którym gotowały się składniki. Dobrze wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. Jeśli farsz wydaje się za suchy, dodaj jeszcze trochę wywaru i wymieszaj. Przesiej mąkę do miski, dodaj sól, wymieszaj. Następnie dodaj olej, jajko i wodę. Wyrób gładkie ciasto. Ciasto rozwałkuj dosyć cienko, wytnij krążki oraz nakładaj na nie farsz i dokładnie zlepiaj pierogi. Gotuj w osolonej wodzie, podawaj według uznania, np. z podsmażoną cebulką.

Koło Gospodyń Wiejskich „Żar” w Żarowie  
gmina Stargard, powiat stargardzki



- 0,7 kg schabowych kości,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera,
- 4-5 ziemniaków,
- 4 duże paczki szczawiu,
- 2 łyżki śmietany,
- sól, pieprz,
- 3 łyżki masła,
- 4 jajka ugotowane na twardo

W garnku ugotuj około 3 l wywaru na kościach schabowych. Gdy wywar się zagotuje, dodaj pokrojone w kostkę marchewki, pietruszkę i selera. Gotuj przez około 10 minut aż warzywa zaczną mięknąć. Do wywaru dodaj pokrojone ziemniaki i gotuj, aż będą lekko twarde, czyli jeszcze nie do końca miękkie, bo potem dodasz szczaw. Dopraw solą i pieprzem. W międzyczasie na patelni rozpuść 3 łyżki masła i podsmaż pokrojony szczaw. Gdy ziemniaki będą jeszcze lekko twarde, dodaj do garnka podsmażony szczaw. Gotuj wszystko razem jeszcze kilka minut, aż ziemniaki będą miękkie. W osobnym naczyniu wymieszaj 2 łyżki śmietany z chochlą gorącej zupy, aby się zahartowała. Następnie wlej tę mieszankę do całości zupy, dokładnie wymieszaj. Zupę szczawiową podawaj z ugotowanymi na twardo jajkami, których połówki wykładaj bezpośrednio na talerz.

Koło Gospodyń Wiejskich „Dziesiątka” w Krapieli  
gmina Stargard, powiat stargardzki



**Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa  
Rolniczego w Barzkowicach**

73-134 Barzkowice 2

Kontakt i informacje:  
tel. 91 479 40 10; 91 561 37 00  
e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl