

TARTACZANKI NA LIŚCIU KAPUSTY



- kapusta kiszona (całe główki),
- kasza gryczana,
- suszone grzyby leśne,
- cebula,
- masło,
- sól,
- pieprz

Sos grzybowy:

- suszone grzyby leśne (borowiki, prawdziwki),
- sól,
- pieprz,
- liść laurowy,
- ziele angielskie

Wcześniej ukiszoną w całych główkach kapustę oczyszczamy ze zgrubień. Tak przygotowane liście kapusty wypełniamy farszem kaszy gryczanej połączonej z cebulą duszoną na małej ilości tłuszczu.

Farsz: Grzyby leśne suszone gotujemy trzykrotnie, osuszamy je na durszlaku i drobno kroimy. Przygotowane grzyby łączymy z podsmażoną cebulką i delikatnie podsmażamy. Podgotowaną kaszę gryczaną mieszamy z grzybami i cebulą. Przygotowany farsz nakładamy i zawijamy jak tradycyjne gołąbki. Układamy w garnku, dodając przyprawy. Gotujemy ok. 3 godziny, aż kapusta będzie miękka.

Sos: Gotujemy trzykrotnie grzyby leśne suszone osuszamy, drobno kroimy, dodajemy przyprawy oraz drobno posiekaną i podsmażoną cebulę. Do przecięcia smaku dodajemy śmietanę. Przed podaniem tartaczanek podsmażamy na tłuszczu.

Koło Gospodyń Wiejskich w Dalewie „Dalewianki”
gmina Drawsko Pomorskie, powiat drawski

CIASTO KWIETNA ŁĄKA

Ciasto miodowe:

2 szklanki mąki pszennej, ½ szklanki cukru pudru, ½ łyżki cukru wanilinowego, jajko, 125 g masła, 75 g miodu, ½ łyżeczka sody oczyszczonej

Masło roztop z miodem, odstaw do ostudzenia. Połącz z pozostałymi składnikami. Wyłóż na blachę i piecz 30 min. w temp. 180°C.



Ciasto:

- ½ szklanki wody,
- ½ szklanki mąki,
- 2 jajka,
- ¼ kostki masła,
- szczypta soli

Nadzienie:

- 300 g twarogu,
- 5 rzodkiewek,
- 5 plasterków wędliny,
- pęczek szczypiorku,
- pieprz,
- sól,
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

Do garnka wlej szklankę wody. Dodaj 130 g masła. Całość podgrzewaj, aż masło się rozpuści, a woda z masłem zacznie się gotować. Naczynie zdejmij na chwilę z palnika i wsyp do garnka całą mąkę. Od razu zacznij mieszać. Garnek zdejmij z palnika i odstaw do przestudzenia. Gdy ciasto jest już całkiem przestudzone, dodaj jajka. Wbij i od razu ucieraj ciasto. Gotowe ciasto przełóż do worka cukierniczego i wyciskaj z niego ptysie. Piecz je około 20 minut w temp. 180°C, do zrumienienia.

Nadzienie: szczypiorek posiekaj, rzodkiewkę opłucz, osusz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wędlinę pokrój w małą kosteczkę. Ser przełóż do miski. Dodaj do niego przygotowane składniki: szczypiorek, rzodkiewkę i wędlinę. Całość dokładnie wymieszaj, dodaj śmietanę i dopraw do smaku. Tak przygotowanym nadzieniem napełnij upieczone ptysie.

Koło Gospodyń Wiejskich w Turzu
gmina Pyrzyce, powiat pyrzycki

WIOSENE PTYSIE



SZCZUPAK PŁYWAJĄCY W SITOWIU

- 2,5-3 kg świeżego szczupaka,
- 400 g słoniny,
- ½ szklanki kaszy manny,
- 1 mały słoiczek chrzanu,
- sól,
- pieprz,
- odrobina cukru do smaku



Zdejmij skórę z ryby, starając się nie przerwać jej, aby później można było ją wykorzystać jako opakowanie. Odetnij głowę, oczyścić z oczów, skrzel, języka oraz odciąć ogon – ten zachowaj do dekoracji. Mięso rybie i słoninę przepuść przez maszynkę. Do tego dodaj kaszę manną oraz dopraw solą, pieprzem i odrobiną cukru. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Z przygotowanego farszu uformuj kształt klopsa lub rolady. Owiń ją w zdjętą skórę ryby, a następnie zawijaj w gazę, aby trzymała kształt podczas gotowania. Przygotuj wywar jak na rosół. Włóż do niego przygotowaną roladę i gotuj od momentu zagotowania przez około 50 minut. Po ugotowaniu, ostudź roladę i zalej ją ostudzoną żelatyną, tak aby wyglądała jak woda. Dekoruj według uznania, np. zieleniną, jajkami i warzywami. Ogon i głowę ryby gotuj na parze przez około 20 minut. Do dekoracji użyj oczami zrobionymi ze śliwek, a w pysk wstaw ugotowane jajko.

Koło Gospodyń Wiejskich Dargobądz
gmina Wolin, powiat kamieński

Masa śmietankowa:

½ l śmietany kremówki 36%, ½ szklanki cukru pudru, 200 g serka mascarpone
Śmietanę ubij, na koniec dodaj mascarpone. Wyłóż na zimny blat miodowy.

Ciasto szpinakowe:

200 g mąki pszennej tortowej, 200 g świeżego szpinaku (jeśli zamrożony to należy odmrozić i pozbyć się wody), 3 małe jajka, ½ szklanki cukru, ½ szklanki oleju, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, ½ łyżeczki sody
Całe jajka i umyty szpinak zmiksuj. Mąkę, cukier, proszek i sodę wymieszaj w misce i dodaj do „papki” szpinakowej. Dno blaszki wyłóż papierem, na to papkę szpinakową i zapiecz w temp. 175°C przez 30 min. Wystudzone ciasto przełóż na masę śmietankową.

Dobłą radą jest, że po upieczeniu i wystudzeniu ciasta miodowego i ciasta szpinakowego można przełożyć masą śmietankową, żeby warstwy się skleily.

Masa:

Biła śmietana ubita z cukrem ½ l śmietany kremówki + cukier + fix do śmietany
Wykładamy wszystko na ciasto szpinakowe.

Galaretki (3 kolory) rozpuść w 1 ½ szklanki wody osobno. Stężale galaretki pokrój w drobną kostkę, wyłóż na bitą śmietanę oraz umyte owoce, np. borówki.

Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębina” Dobropole Pyrzyckie
gmina Dolicze, powiat stargardzki

FILET Z KACZKI Z SOSEM Z RABARBARU I MIODU ORAZ SAŁATKA WIOSENNNA



- 1 filet z kaczki,
- sól,
- pieprz,
- majeranek,
- 1 gałązka rabarbaru,
- 5-6 szt. malin

Sos winegret:

- 3 łyżki oleju,
- 1 łyżeczka musztardy,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty),
- sok z ½ cytryny

Sałatka:

- umyte liście lebiody, koniczyny, mleczu, pokrzywy, lubczyku, pietruszki, szczawiu, sałaty, szczypiorku (według uznania),
- posiekane orzechy włoskie do posypania

Filet z kaczki przypraw solą, pieprzem i majerankiem. Umieść go w lodówce pod przykryciem na 12 godzin, aby mięso się dobrze zamarynowało. Po upływie czasu wyjmij filet i osusz go. Smaż na suchej gorącej patelni po obu stronach przez około 8-10 minut, aż będzie zarumieniony. Po usmażeniu, przykryj mięso i pozwól mu odpocząć przez około 10 minut, aby soki się równomiernie rozprowadziły. Wyciągnij mięso i na tłuszcz z kaczki wrzuc pokrojony drobno rabarbar i maliny, chwilę mieszaj. W miseczce wymieszaj olej, musztardę, miód, wyciśnięty czosnek i sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

Koło Gospodyń Wiejskich w Nadarzynie
„Nadarzynianki”
gmina Pelczyce, powiat choszczeński

ZUPA CHRZANOWA Z KIEŁBASĄ I CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



- 10 szklanek wody,
- 8 pęczków kiełbasy z czosnkiem niedźwiedzim,
- 400 g wędzonki (żeberka, boczek, kości),
- 50 dag ziemniaków,
- 2 średnie cebule,
- 1 mały por,
- 2 średnie pietruszki,
- 6 ząbków czosnku,
- 1 szklanka świeżego tartego chrzanu lub 2 konserwowe,
- ½ l śmietany 36%,
- 4 łyżki mąki,
- 3 listki laurowe,
- 4 ziela angielskie,
- 1/3 łyżeczki białego pieprzu,
- 2 łyżeczki soli

Wlej wodę do garnka, dodaj wędzonkę i pokrojone warzywa (cebule, por, pietruszkę, czosnek). Gotuj wszystko przez około 30 minut, aby wywar nabrał smaku. Po tym czasie wyjmij wędzonkę i odstaw na bok. Warzywa z wywaru zblenduj na gładką masę, aby zupa była aksamitna. Do zblendowanych warzyw dodaj starty chrzan (jeśli używasz świeżego, dodaj też sok z cytryny, cukier i sól według przepisu). Całość dokładnie wymieszaj. Zapraw śmietaną i mąką – gotuj 10 minut. Następnie dodaj przyprawy i białą kiełbasę. Po doprowadzeniu do wrzenia wyłącz. Zupę można podawać z jajkiem na twardo.

Koło Gospodyń Wiejskich „Konwalia” w Kozielicach
gmina Kozielice, powiat pyrzycki



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



Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach



Wiosna na talerzu

Podróż przez smak i tradycje

przepisy Kół Gospodyń Wiejskich

