

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKA
DO ZJEDZENIA





WYDAWCA:

Województwo Małopolskie
malopolska.pl
fb.com/lubiemaalopolske

POMYSŁ I OPRACOWANIE:

Departament Marki Małopolska
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Małopolskiego

REDAKCJA:

Joanna Prokocka, Magdalena
Gdowska, Ewa Winiarska

PRZEPISY I ZDJĘCIA:

Anna Wlezień, Magdalena
i Stanisław Romkowie, Violetta
Grzelka, Barbara Skrzyńska,
Teresa Łabza, Agnieszka
Bochnak, Sebastian Schrom,
Kacper Wójciak, Maksymilian
Raczek

DESIGN:

advertstudio.pl

DRUK:

Solara Urszula Obajtek

MAŁOPOLSKA DO ZJEDZENIA



Smak

ŻYCZĄ MIŁEJ LEKTURY
I SMACZNEGO:

Jacek Krupa
Marszałek
Województwa
Małopolskiego

Małopolska kuchnia to niezwykle, różnorodne bogactwo smaków. Mistrzowsko wykorzystuje nasze lokalne produkty, łącząc nowe trendy światowej kuchni z polską tradycją. Nie mam wątpliwości, że pod względem kulinarnym nie powinniśmy mieć żadnych kompleksów – naszymi potrawami zajadają się turyści i smakosze z całego świata. Dumni z naszego kulinarnego dziedzictwa od lat promujemy je w ramach Małopolskiego Festiwalu Smaku. Zapraszamy mieszkańców i gości do odkrywania na nowo tradycyjnych, regionalnych receptur. Często potrawa, którą doskonale pamiętamy z dzieciństwa, bo przygotowywała je nasza babcia czy mama, podana w inny sposób staje się zaskakująca i bardzo nowoczesna. Tak jak karp w pierniku, którym zajadaliśmy się podczas tegorocznej edycji festiwalu, jaką odwiedziło ponad 50 tys. osób. Mieszkańcom bardzo spodobała się idea „Zjedz na polu” i myślę, że nie będzie przesadą stwierdzenie, że pokochali małopolskie przysmaki serwowane prosto z foodtrucków. Oddajemy więc w Państwa ręce wydawnictwo poświęcone naszej regionalnej kuchni, pełne przepisów bazujących na lokalnych produktach. Mam nadzieję, że dzięki nim także we własnym domu odnajdziecie Państwo ten sam smak, który towarzyszył nam podczas kolejnych letnich i jesiennych weekendów w ramach Małopolskiego Festiwalu Smaku.



Wojciech Kozak
Wicemarszałek
Województwa
Małopolskiego

Śledząc współczesne trendy kulinarne, można zauważyć coraz wyraźniejszą tęsknotę za regionalną kuchnią – i nic nie zapowiada tego, by miała to być chwilowa moda. Dla wielu to nie tylko kwestia szacunku dla tradycji, ale też styl życia. W kultywowaniu tych tradycji małopolska kuchnia zajmuje szczególne miejsce. Dlatego jestem dumny z tego, że nasze województwo jako pierwsze w Polsce wpisało swój produkt do unijnego Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń. Z kolei na ministerialnej Liście Produktów Tradycyjnych mamy już 180 pozycji. Każdy z tych małopolskich produktów jest zaproszeniem do niezwykłej podróży kulinarnej. Udowadniamy to, co roku, na Małopolskim Festiwalu Smaku. Grillowany oscypek z karmelizowaną gruszką czy pulpeciki jagnięce polane sosem pomidorowo-kolendrowym – to tylko niektóre z dań, jakich mogliśmy skosztować podczas tegorocznej edycji, która odbyła się pod hasłem „Zjedz na polu”. W tej książce znajdą Państwo przepisy na potrawy z małopolskich produktów regionalnych. Mam nadzieję, że nie tylko uczynią one z rodzinnych posiłków prawdziwe święto, ale też zachęcą do udziału w naszym festiwalu.



Chlet



Świeży, pachnący, z chrupiącą ciemnobrązową skórką chleb jest uwielbiany przez dzieci i dorosłych. Pierwszy raz wzmianki o nim pojawiły się już w 1421 roku, kiedy kucharz Świętosław Skowronek otrzymał ziemię od biskupa krakowskiego Alberta w Prądniku i nakaz dostarczania chleba rzanego. Jest wypiekany w granicach administracyjnych Miasta Krakowa, w sposób tradycyjny, na zakwasie żytnim z dodatkiem ziemniaków lub płatków ziemniaczanych. W wersji tradycyjnej powinien mieć aż 14 kg, metr długości i pół metra szerokości, zaś wersja mniejsza to tylko... 4,5 kg. Jego historia jest w sposób nierozzerwalny związana z dawnymi wioskami - dziś dzielnicami Krakowa – Prądnikiem Czerwonym i Białym, znanymi od wieków z doskonałych wypieków. Co istotne, chleb prądnicki nie traci na smaku i wyjątkowości przez kolejne tygodnie.

Ser




*Ser**Ser*

BRYNDZA
PODHALAŃSKA

Legendarny produkt z Podhala – miękki ser typu podpuszczkowego, wyrabiany według tradycyjnych metod z mleka owczego (z rasy polska owca górską) lub owczego z niewielką domieszką mleka krów rasy polskiej czerwonej. Jej lekko pikantny, słony smak od lat zachwyca smakoszy. Produkowana od maja do września z kwaśnego bundzu, który jest następnie mielony z dodatkiem masła i przyprawiany solą dla uzyskania wyrazistego smaku. Sposób jej wyrabiania jest znany od wieków i przekazywany z pokolenia na pokolenie. Różni się w smaku w zależności od okresu, w którym powstaje. Bardzo dobrze się przechowuje, nawet do czterech tygodni. Podawana w formie pasty – idealna do kanapek. Nasza bryndza została wpisana jako pierwsza z Polski na unijną listę produktów z Chronioną Nazwą Pochodzenia.



Fasola

Fasola



FASOLA
„PIĘKNY JAŚ”
Z DOLINY DUNAJCA

Nazwa mówi sama za siebie, a uroda Jasia idzie w parze z jego smakiem. To prawdziwy delikates o cienkiej skórce i delikatnej strukturze, z wysoką zawartością magnezu. Uprawiany jest na plantacjach położonych w 11 gminach w dolinie Dunajca - na nisko położonych terenach, na niezwykle żyznych madach rzecznych. Warunki klimatyczne plus wiekowe doświadczenia w uprawie to źródło wyjątkowego smaku. Piękny Jaś to prawdziwy czarodziej. Według przepisów Mistrzyni Fasolowej Janiny Molek, z tej fasoli zrobimy całą masę cudów m.in.: zupę fasolową, pasztety, pierogi z farszem fasolowym, torty i ciasta, a także kielbasę i trunek wysokoprocentowy. Piękny Jaś zauroczy każdą kobietę!



Jabłko

Jabłko



Małopolska jabłkiem stoi – soczystym, aromatycznym, jędrnym i jedynym w swoim rodzaju. Pięknie wybarwione, mocno kwaskowe jabłka dojrzewają na ograniczonym terenie Kotliny Łąckiej, obdarzonej swoistym mikroklimatem, a sadownicy łąccy od wieków cieszą się zasłużoną sławą. Jabłka łąckie to następujące odmiany: Boskoop, Early Geneve, Elise, Gala, Gloster, Golden Delicious, Idared, Jonagold, Jonagored, Ligol, Lobo, Red Boskoop, Rubin, Szampion, Topaz. Według źródeł historycznych już w XII wieku jabłka z tego regionu dostarczano w formie suszonej zamożnym ludziom w całej Europie. Jak głoszą legendy, miejscowi proboszczowie nakazywali m.in.: aby młodzi przed ślubem, w ramach zapowiedzi oraz wierni, którzy zgrzeszyli, jako pokutę sadzili jabłonki. I tak powstały łąckie sady pełne pysznych jabłek...



Ryby

*Ryby**Ryby*

KARP ZATORSKI

Ten wyjątkowy karp z okolic Zatora, Przeciszowa i Spytkowic, według źródeł historycznych, hodowany jest od czasów średniowiecznych. Karp z linii zatorskiej pochodzi ze skrzyżowania karpia polskiego z odmianą węgierską, gotycką, jugosławiąńską i izraelską. Jest hodowany w cyklach dwuletnich, karmiony naturalnymi paszami, dzięki temu jego mięso ma wyjątkowo delikatny smak. Co ważne, nie ma posmaku mułu i posiada mniejszą ilość ości. Kiedyś na stołach królów – dziś może gościć na stole każdego, kto ceni dobrą, polską rybę. Na słodko, kwaśno, w zalewie, smażony, wędzony. Zapraszamy do Doliny Karpia.



Miesca



Któż w Polsce nie zna tego małopolskiego delikatesu, wyrabianego na terenie dwóch gmin - Liszek i Czernichowa. Kielbasa już na pierwszy rzut oka różni się od innych tego typu produktów – jest szersza w przekroju, z ciemną skórką. Wyrabiana z najwyższej jakości mięsa – w większości z szynki wieprzowej (tzw. jedyńki, dwójki i trójki), z dużymi kawałkami krojonego mięsa, doprawiona czosnkiem oraz białym i czarnym pieprzem. Nadziewana w naturalne jelita wołowe, wędzona w sposób tradycyjny, co oprócz specyficznego smaku zapewnia także ciemnobrązowy kolor. Formowana w Iśniący, lekko pomarszczony wianek o średnicy 35–40 cm. Jest znana pod własną nazwą od lat 30 XX wieku. Warto zapamiętać - prawdziwa lisiecka to lisiecka wieprzowa.



miesca



To mięso, które kochają szefowie kuchni i którym rozkoszują się smakosze w Polsce i za granicą - delikatne, jasnoróżowe, soczyste, aromatyczne, rozplywające się w ustach. Jagnięta pochodzą z ras polska owca górską i cakiel podhalański. Swą wyjątkowość jagnięcina zawdzięcza naturalnym warunkom, w których są hodowane jagnięta – wysoko w górach, karmione mlekiem matek, wypasanych na czystych terenach z wyjątkową, pachnącą roślinnością (wśród nich jest wiele roślin o właściwościach leczniczych). Ze względu na warunki wypasania smak jagnięciny przypomina lekko dziczyznę. Do zdrowotnych zalet jagnięciny zaliczyć można jej wysoką wartość odżywczą – cenne białko, pierwiastki śladowe, minerały, a także witaminy z grupy A, B, C. I spróbujcie koniecznie tradycyjnych potraw z jagnięciny np. Jagnięco Duska, czyli duszonej jagnięciny z podgardlem i ziemniakami.



Chilet



Czym byłby Kraków bez obwarzanka? Ta mała przekąska z mąki pszennej, żytniej, drożdży, soli i cukru, którą każdy turysta, przybywający do Krakowa i rodowity krakus zajada się na ulicy przy każdej okazji to niemal herbowy produkt. Obwarzanka jedli już nasi pradziadowie od czasów króla Władysława Jagiełły. Na początku wypiekali je tylko piekarze, wyznaczeni przez cech piekarski w okresie Wielkanocy. Produkowany jest w ściśle określony sposób – wyrabiany, wyrośnięty, parzony, posypywany i pieczony – prawdziwa sztuka krakowskich piekarzy. Jego nazwa pochodzi właśnie od sposobu obwarzania, czyli obgotowywania w wodzie. Nasz obwarzanek może być wypiekany tylko na terenie Krakowa i powiatów krakowskiego i wielickiego. Tysiące, codziennie zjadanych obwarzanków to dowód na jego wyjątkowość.



Sen

Ser



Duma, legenda i król polskich serów! Jeden z najbardziej znanych produktów polskich, kojarzący się z wypasem owiec w górach. To jedyny w swoim rodzaju ser w formie dwustronnego stożka – wrzeczona z charakterystycznym wzorem o wadze 0,6-0,8 kg. Prawdziwy oscypek powstaje tylko w okresie wypasu owiec, czyli od maja do września (a można go kupić do października). Bacowie robią go własnoręcznie na halach według przepisu znanego od wieków - z mleka owczego lub z dodatkiem mleka krowiego z rasy czerwonej polskiej. Można go przechowywać do 4 tygodni lub nawet dłużej (nie zepsuje się tylko będzie powoli wysychać i nabierać „mocy”). Wyrazisty, słonawy, pachnący dymem. Świetnie sprawdzi się na domowej desce serów lub na ciepło z konfiturą z żurawiny.



Sen



Ser

Ser



Mniejszy brat oscypka, którego nazwa pochodzi od redykowania czyli czasu, kiedy owce wracają z hal. Serki wyrabiane z mleka owczego lub owczego i krowiego. Są niewielkich rozmiarów i mają kształt zwierząt, wrzecion, serc - są odciskane w tradycyjnych formach, potem solone i wędzone (czasem dosyć mocno), dzięki czemu długo zachowują świeżość. Jako produkt zarejestrowany mogą być produkowane legalnie tylko przez serowarów z powiatów tatrzańskiego i nowotarskiego oraz części powiatów żywieckiego, cieszyńskiego, suskiego, limanowskiego i nowosądeckiego. Są silnie związane z tradycją góralską – każdy baca, który wracał z redykowania musiał mieć przy sobie znaczną ilość redykołek do obdarowywania gaździn i dzieci, a juhas, żeby zaskarbić sobie względy dawno niewidzianej dziewczyny.



Šlivka

Śliwka



SUSKA
SECHLOŃSKA

Śliwka „Suska” znaczy suszona, zaś przydomek „Sechłońska” wzięła od miejscowości Sechna. Śliwka wolno wędzona – stodkawa, mięciutka w środku, cudownie aromatyczna, pachnąca dymem. Według źródeł historycznych sadownictwo znane jest na terenie Pogórza i Beskidu Wyspowego od co najmniej czterech wieków. Według legend „ojcem” śliwki był proboszcz – sadownik, który grzesznikom za pokutę zlecał sadzenie drzew owocowych, a potem zamiast pędzenia śliwowicy nakazywał wiernym suszenie śliwek w dymie. Dziś wytwarzana jak dawniej w gminach Laskowa, Iwkowa, Łososina Dolna i Żegocina, w ponad 600 lokalnych wędzarniach z kilku odmian m.in. odmiany śliwy domowej węgierki i podobnych: Nektawit, Promis, Stanley, Tolar czy Valjevka.





OBWARZANKI
KRAKOWSKIE Z PASTĄ
DYNIOWĄ I MIODEM

obwarzanki krakowskie
1 dynia piżmowa - około
500 g po obraniu
2-3 łyżki oliwy
1 płaska łyżeczka
cynamonu
1 łyżka pasty sezamowej
tahini
2-3 łyżki jogurtu greckiego
1-2 łyżeczki jasnego,
ciemnego lub mieszanego
ziarna sezamowego
kilka łyżeczek miodu
¼ łyżeczki soli

Nagrzij piekarnik do 200°C. Obraną i oczyszczoną z nasion dynię pokrój na mniejsze części. Przelóż ją na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, polej oliwą, posyp solą i cynamonem. Wymieszaj, przykryj folią aluminiową i upiecz do miękkości (około 1 godzinę). Ostudzoną dynię zmiksuj lub rozgnieć widelcem, dodaj pastę sezamową tahini i jogurt, a następnie wymieszaj i ewentualnie dopraw do smaku odrobiną soli. Otrzymana pasta może być kremowa lub nieco grudkowata. Jej konsystencję można zmieniać w zależności od ilości dodanego jogurtu greckiego. Przelóż pastę do miseczki. Posyp ziarnami sezamu i polej miodem.

Obwarzanki możesz przekroić lub odrywać kawałkami i zanurzać w paście. Przygotowaną pastę możesz zabrać również w pojemniczku do szkoły lub pracy jako pyszny dodatek do kupionych w mieście obwarzanków.





BRUSCHETTA
Z CHLEBEM
PRĄDNICKIM,
KASZANKĄ I JAJKIEM
PRZEPIÓRCZYM

100 g charsznickiej
kapusty kwaszonej
370 g kaszanki
3 kromki chleba
prądnickiego
25 g cebuli
20 g masła
kilka listków natki pietruszki
3 jajka przepiórcze
sól / pieprz

Rozpuść masło na patelni i podsmaż drobno posiekaną cebulę. Dodaj kaszankę i delikatnie ją przypraw. Dodaj część posiekanej natki pietruszki, wymieszaj i całość podsmażaj około 5 minut. W tym samym czasie osobno podsmaż przez chwilę samą kapustę. Na dobrze rozgrzaną patelnię grillową połóż kromki chleba i przyrumień je z obu stron. Na koniec usmaż jajka przepiórcze.

Na kanapkę połóż kapustę, potem kaszankę, a na wierzch sadzone jajko przepiórcze. Posyp pozostałą natką pietruszki.





DOMOWY
SMALEC
Z JABŁKIEM
ŁĄCKIM

1 kg słoniny bez skórki
2 cebule
2 jabłka łąckie
150 g wieprzowego mięsa
mielonego
1 łyżeczka suszonego
majeranku
1 łyżeczka soli

Słoninę pokrój w drobną kostkę lub zmiel. Wrzuć do garnka i top na małym ogniu przez 20 minut. Gdy skwarki zaczną powoli brązowieć, dodaj mięso mielone oraz cebulę pociętą w kosteczkę i smaż dalej około 15 minut, co jakiś czas mieszając, aby wszystko równo się przysmażało. Na koniec dodaj jabłka pokrojone w kostkę i delikatnie wymieszaj. Po około 10 minutach, kiedy jabłka zrobią się szkliste, zdejmij całość z ognia. Smalec pozostaw do ostygnięcia. Przełóż smalec do słoiczków, zamknij i przechowuj w lodówce.

Najlepszym dodatkiem do smalczyku jest pyszny chleb i ogórki kiszone.





ZIEMNIANKI
ZAPIEKANE
POD SKORUPKĄ
Z GRZYBÓW,
KIEŁBASY LISIECKIEJ
I OSCYPKA

6 dużych ziemniaków
300 g grzybów leśnych lub
pieczarek
2 czerwone cebule
150 g kielbasy lisieckiej
½ czerwonej papryki
½ zielonej papryki
200 g oscypka
sól wielicka
świeżo zmielony
czarny pieprz
½ papryczki chili
3 łyżki oleju rzepakowego
gałązka świeżego rozmarynu

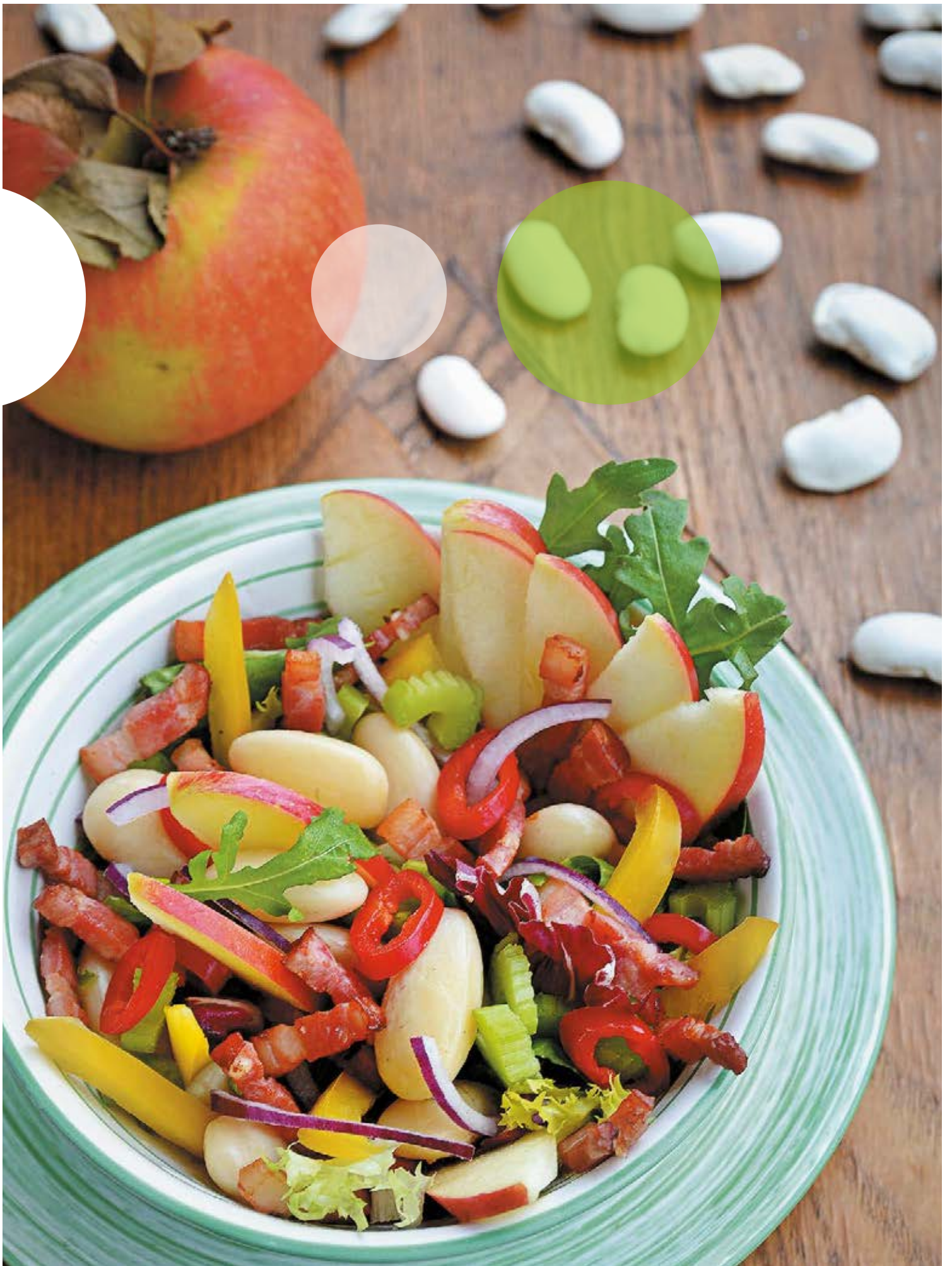
sos majonezowy:
3 czubate łyżki majonezu
(domowego lub kupnego)
2 garście rukoli
świeżo zmielony pieprz

dodatkowo:
3 garście rukoli
½ papryczki chili
listki zielonej pietruszki

Ziemniaki starannie umyj i ugotuj w mundurkach na półtwardo. Aby wykonać sos, majonez i rukolę zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji, następnie dopraw pieprzem. Pokrój w kostkę kielbasę lisiecką, oczyszczone grzyby, cebulę i kolorowe papryki. Papryczkę chili oczyść z pestek i pokrój w plasterki. Na rozgrzaną patelnię wlej 2 łyżki oleju. Przez 3 minuty smaź na nim cebulę, dodaj grzyby i duś je do odparowania wody. Dodaj kolorowe papryki, ½ papryczki chili i całość duś przez kolejne 3 minuty. Przygotowany w ten sposób farsz dopraw solą i pieprzem.

Podgotowane ziemniaki przetnij na połówki, wydrąż środki, tworząc ziemniaczane miseczki o grubości około 1 cm. Napełnij je farszem, a następnie ułóż w naczyniu żaroodpornym, wysmarowanym olejem. Obok ziemniaków połóż gałązkę świeżego rozmarynu i piecz 15 minut w 200 °C. Upieczone ziemniaki posyp tartym oscypkiem i włóż do piekarnika na kolejne 5 minut. W tym czasie ser się rozpuści, tworząc skorupkę. Pieczone ziemniaki ułóż na liściach rukoli, ozdób natką pietruszki i plasterkami chili.

Podawaj z zielonym sosem majonezowym.





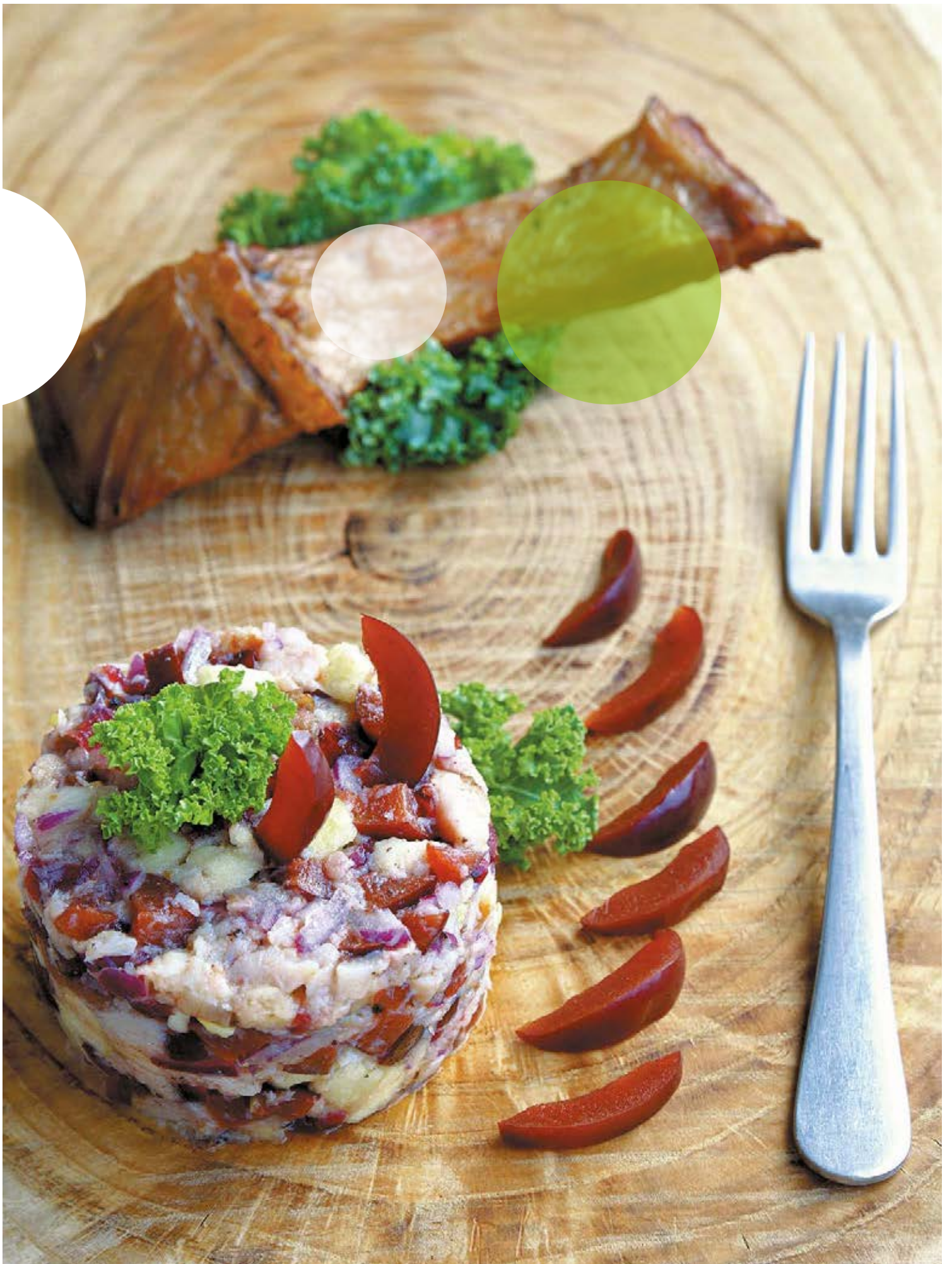
SALAŃKA
Z FASOLĄ
PIĘKNY JAŚ

100 g suchej fasoli Piękny
Jaś
1 jabłko łąckie
150 g tradycyjnego boczku
sądeckiego
1/3 żółtej papryki
1/3 czerwonej papryki
2 łodygi selera naciowego
1 czerwona cebula
2 garście ulubionej
mieszanki sałat
1 papryczka chili
świeże listki majeranku
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki wody

sos:

4 łyżki oleju
słonecznikowego
tłoczonego na zimno
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka sądeckiego
miodu spadziowego
1 ząbek czosnku
sól wielicka
świeżo zmielony kolorowy
pieprz

Fasolę Piękny Jaś zalej na noc zimną wodą. Rano odlej wodę i gotuj fasolę w lekko osolonej wodzie, aż zmięknie (około 1 godzinę). W miseczce wymieszaj wszystkie składniki sosu. Jabłko pokrój na ćwiartki, wytnij z niego gniazda nasienne, pokrój w cienkie plastry i zanurz w mieszance soku z cytryny i wody (by jabłka nie ciemniały). Cebulę pokrój w piórka, papryki w cienkie paski, a papryczkę chili w plasterki (wyjmuj z nich pestki). Z boczku odetnij skórę, pokrój go w 5 mm paski i przyrumień na rozgrzanej patelni. Seler naciowy pokrój w plasterki. Wszystkie składniki sałatki wymieszaj i zalej sosem. Całość udekoruj listkami majeranku i plasterkami chili.





SAŁATKA
Z WĘDZONYM
KARPIEM ZATORSKIM

1 kawałek karpia
zatorskiego
½ kwaśnego jabłka łąckiego
1 łyżka żurawiny
4 marynowane śliwki
węgierki
½ czerwonej cebuli

sos:
3 łyżki oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno
1½ łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka sądeckiego
miodu spadziowego
sól wielicka
świeżo zmielony kolorowy
pieprz

dekoracja:
marynowane
śliwki węgierki
listki jarmużu

Przygotuj sos, mieszając wszystkie jego składniki do powstania jednolitej emulsji. Kawałek wędzonego karpia obierz ze skóry i ości, następnie podziel na małe kawałeczki. Cebulę, marynowane śliwki i obrane ze skóry jabłko pokrój w drobną kostkę. Posiekaj żurawinę. Wszystkie składniki sałatki wymieszaj z sosem i ułóż na talerzu. Udekoruj kawałkami marynowanej śliwki i listkami jarmużu.





SAŁATKA
Z WĘDZONYM
PSTRĄGIEM
OJCOWSKIM

wędzony pstrąg ojcowski
2 garście rukoli

warzywa grillowane:
4 plastry bakłażana
6 plasterów cukinii
½ żółtej papryki
½ czerwonej papryki
1 cebula czerwona
sól wielicka
odrobina oleju

marynowane buraki:
1 burak
2 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżki octu jabłkowego
sól / pieprz

pesto z rukoli:
2 garście rukoli
2 łyżki obranych orzechów włoskich
2 łyżki startego oścypka
3 łyżki oleju rzepakowego
1 ząbek czosnku
1 łyżka soku z cytryny
sól / pieprz

Wymieszaj składniki na marynatę do buraków. Buraka pokrój na plastry o grubości 5 mm, zanurz je w marynacie i pozostaw na minimum 30 minut. Papryki, bakłażany, cukinię i cebulę ugrilluj na patelni skropionej olejem, posól. Składniki na pesto zmiksuj za pomocą blendera na jednolitą masę. Pstrąga obierz ze skóry, wyfiletuj i podziel na mniejsze kawałki. Na talerzach rozłóż po 1 garści rukoli, ułóż na niej z fantazją grillowane warzywa, kawałki pstrąga, plastry marynowanych buraków i pesto z rukoli.





CHŁODNIK
Z BOTWINKI
Z JAJKIEM
ZIELONONÓŻKI
KUROPATWIANEJ

1 pęczek botwinki
1 średni ogórek
½ pęczku koperku
½ pęczku szczypiorku
250 ml kefiru
500 ml wody
200 ml jogurtu greckiego
sól / pieprz
cukier
1 łyżeczka octu
4 jajka zielononóżki
kuropatwianej

Chłodnik zacznij od przygotowania botwinki. Drobno pokrój liście, a gałązki na małe słupki. Buraczki obierz, umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystko wrzuć do garnka, zalej zimną wodą i zagotuj. Potem gotuj jeszcze około 3 minut i dodaj ocet. Odstaw barszcz do ostudzenia i ugotuj jajka na twardo.

Do ostudzonego barszczyku dodaj obranego ze skórki i startego na tarce ogórka oraz posiekany koperek i szczypiorek. W osobnym naczyniu wymieszaj kefir z jogurtem i dodawaj stopniowo małą część barszczyku, stale mieszając. Następnie całość wlej do pozostałego barszczyku. Na koniec dopraw chłodnik solą, pieprzem i cukrem.

Gotowy chłodnik rozlej do misek i dodaj pokrojone na ćwiartki jajka.



**ŻUREK Z KIEŁBASĄ
LISIECKĄ**

270 g boczku wędzonego
300 g kielbasy lisieckiej
4 jajka
700 g ziemniaków
1 cebula
2 łyżki masła
1½ l wody
500 ml zakwasu na żurek
sól / pieprz
majeranek
5 kuleczek ziela
angielskiego
3 liście laurowe

W garnku rozpuść 1 łyżkę masła i podsmaż na nim cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy cebula się zeszkli, dodaj boczek pokrojony w kostkę. Poczekaj, aż boczek się przyrumieni i dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę. Całość zalej wodą i gotuj. Dodaj sól, pieprz, ziele angielskie oraz liście laurowe. W międzyczasie kielbasę obierz ze skórki, pokrój na plasterki grubości 1 cm, a każdy plasterek na 4 części i podsmaż na maśle. Dodaj do zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodaj żurek oraz majeranek i jeszcze chwilę gotuj.

Żurek podawaj z jajkami, ugotowanymi na twardo.





ZUPA
Z OGÓRKÓW
KISZONYCH
W STUDNI

ćwiartka kurczaka
1½ l wody
2 marchewki
1 pietruszka
1 por
700 g ziemniaków
400 g ogórków kiszonych
w studni
300 ml soku z kiszonych
ogórków
150 ml śmietanki 18%
kilka gałązek koperku
sól / pieprz
5 ziarenek ziela
angielskiego
2 liście laurowe

Do garnka wlej wodę, włóż kurczaka i gotuj na małym ogniu. Gdy woda zacznie wrzeć, zbierz szumy i dodaj pora, pietruszkę i 1 marchewkę, pokrojone na większe kawałki oraz przyprawy. Kiedy kurczak i warzywa będą miękkie, wyciągnij je z zupy.

Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w kostkę. Drugą marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Ziemniaki i marchewkę dodaj do zupy. Kiedy ziemniaki będą miękkie, dodaj ogórki kiszone starte na tarce o dużych oczkach oraz sok z ogórków. Zupę gotuj około 15 minut. Po tym czasie wymieszaj śmietankę z odrobiną zupy w osobnym naczyniu i dodaj do całości. Na koniec dorzuć posiekany koperk i ponownie dopraw, jeżeli będzie taka potrzeba.





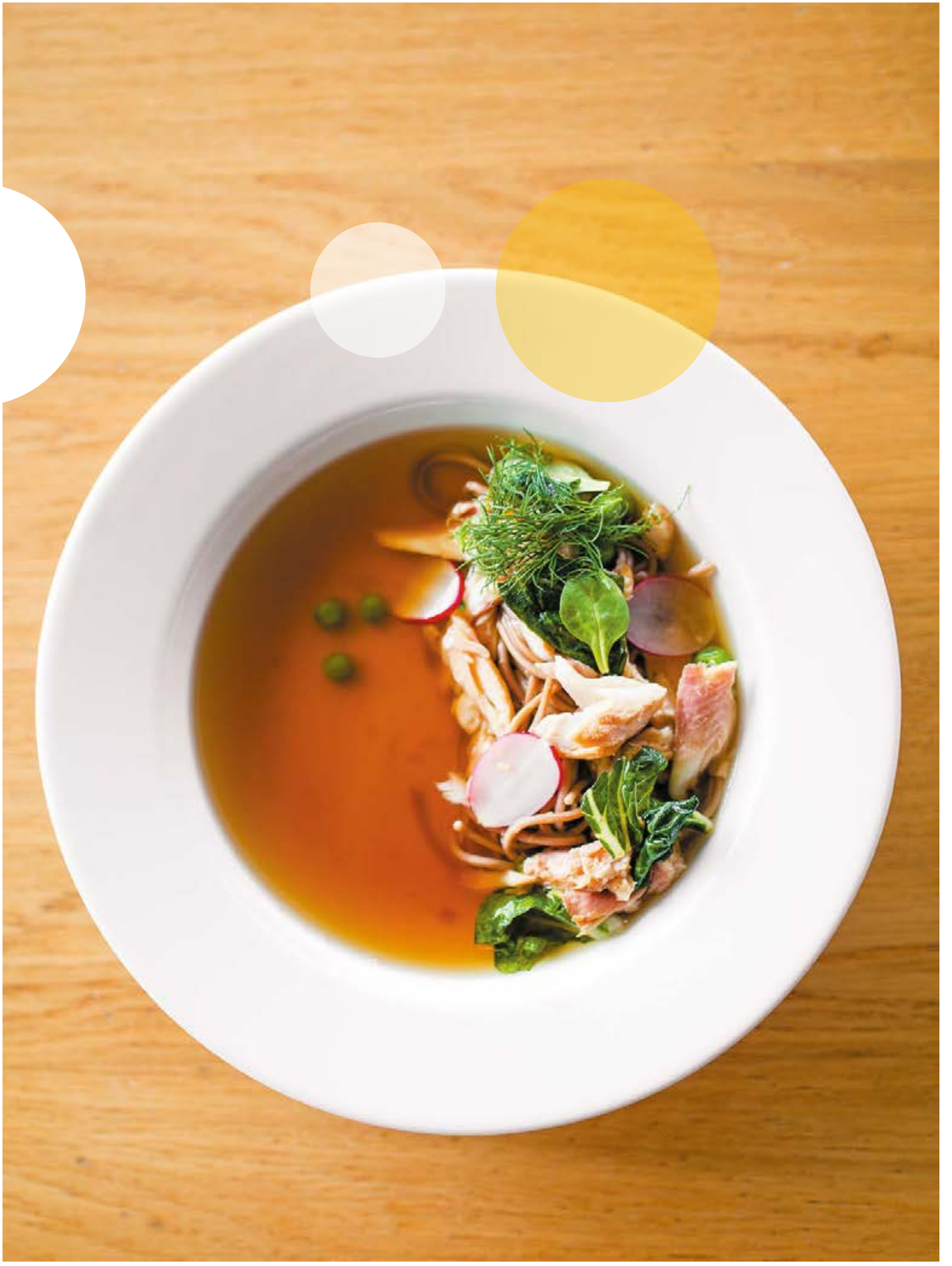
ZUPA KREM
Z CHARSZNICKIEJ
KAPUSTY KWASZONEJ

400 g charsznickiej kapusty
kwaszonej
2½ l domowego bulionu
mięsno-warzywnego
1 duża marchewka
z bulionu
szczypta kminku
2 łyżki oleju rzepakowego
1 cebula
1 ząbek czosnku
sól wielicka
świeżo zmielony pieprz
100 ml śmietany

dotatkowo:
grzanki z razowego chleba
300 g wędzonego boczku
w cienkich plasterkach

Kapustę kiszoną opłucz, odcedź, posiekaj, podsmaż chwilę na oleju wraz z pokrojoną w drobną kostkę cebulą i zalej domowym bulionem mięsno-warzywnym. Dodaj kminek, sól i pieprz. Gotuj około 1 godzinę, dodaj marchewkę z bulionu, następnie całość zblenduj na aksamitny krem. Dodaj śmietanę i zmiażdżony w wyciskarce czosnek. Całość wymieszaj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

Podawaj z grzankami i grillowanymi plasterkami boczku.





BULION DASHI
Z PSTRĄGIEM
OJCOWSKIM,
PODGRZYBKAMI
I MAKARONEM SOBA

1½ l wody
30 g glonów kombu
2 wędzone pstrągi
ojcowskie
70 g mrożonych
podgrzybków
2 cebule
pół główki czosnku
100 g makaronu soba
100 g zielonego groszku

Glony z podgrzybkami mocz w wodzie przez noc. Po tym czasie dodaj do nich cebulę, czosnek i podgrzej do około 80°C. Następnie przecedź bulion i dodaj odfiletowane korpusy pstrąga. Makaron parz we wrzątku i przelej zimną wodą, dodaj groszek i mięso z pstrąga. Ponownie odcedź bulion, dopraw solą, pieprzem i zagotuj. Podawaj z makaronem i dodatkami.





PIKANTNE
ROGALE
Z NADZIENIEM
Z BRYNDZY
PODHALAŃSKIEJ

3 szklanki mąki pszennej
½ szklanki otrębów pszennych
60 g świeżych drożdży
2 łyżki letniej wody
120 g masła
½ szklanki śmietany 18%
2 jajka
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli wielickiej
grubo zmielony kolorowy
pieprz

farsz:
220 g bryndzy podhalańskiej
½ pęczka natki pietruszki
kilka listków świeżej mięty
¼ czerwonej papryki
¼ zielonej papryki
¼ żółtej papryki
1 dymka ze szczypiorem
grubo zmielony pieprz
kolorowy
sól wielicka

Składniki powinny mieć temperaturę pokojową.

Wymieszaj drożdże, wodę, cukier i 1 łyżeczkę mąki. Odstaw na 10 minut. Aby powstało ciasto, wymieszaj mąkę, otręby i pokrojone drobno masło. Dodaj sól oraz rozmacone jajko i śmietanę. Wlej przygotowany wcześniej zaczyn. Wymieszaj składniki, aż powstanie jednolite ciasto. Wyrabiaj je przez 5 minut, a następnie włóż do naoliwionej miski. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1 godzinę (powinno podwoić swoją objętość).

Papryki, cebulę, natkę i mięte drobno pokrój, wymieszaj z bryndzą, dopraw solą i pieprzem, w ten sposób powstanie farsz. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na grubość około 3 mm. Wytnij z niego trójkąty o boku 16 cm. Na każdym trójkącie połóż porcję farszu wielkości orzecha włoskiego i zwiń go w rogalik. Rogale ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj je rozmaconym jajkiem i posyp grubo zmielonym pieprzem. Rogale włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 25 minut.





KROKIETY
Z CHARSZNICKĄ
KAPUSTĄ KWASZONĄ
I GRZYBAMI Z PUREE
Z PIECZONYCH
BURAKÓW

naleśniki:
230 g mąki
230 ml mleka
2 jajka
180 ml mineralnej wody
gazowanej
szczypta soli
2 łyżki oleju

farsz:
2 cebule
2 łyżki masła
500 g pieczarek
500 g charsznickiej kapusty
kwaszonej
sól / pieprz

puree:
2 buraki średniej wielkości
sól / pieprz
1 łyżeczka tartego chrzanu
1 łyżeczka musztardy dijon
szczypta mielonego
czosnku

bułka tarta
olej do smażenia

W pierwszej kolejności przygotuj puree. Buraki umyj, osusz i połóż na folii aluminiowej, przypraw solą, pieprzem i zwiń. Tak przygotowane buraki włóż do nagrzanego piekarnika do 180°C i piecz około 60 minut, aż będą miękkie. Upieczone wyjmij z piekarnika, obierz ze skórki i zblenduj na puree. Dodaj chrzan, musztardę, pieprz, czosnek i wymieszaj.

W czasie, gdy pieką się buraki, przygotuj farsz. W garnku rozpuść 1 łyżkę masła i wrzuć 1 pokrojoną cebulę. Gdy cebula się zeszkli dorzuć kapustę i duś około 10 minut. W drugim garnku na 1 łyżce masła usmaż drugą pokrojoną cebulę i drobno pokrojone pieczarki. Gdy pieczarki i kapusta będą gotowe, połącz je razem, przypraw i pozostaw do ostygnięcia.

Wszystkie składniki na naleśniki dokładnie wymieszaj ze sobą na jednolitą masę. Przygotuj ciasto na naleśniki, które musi być lejące i bez grudek. Naleśniki smaż na dobrze rozgrzanej patelni i jeżeli jest to konieczność, dodaj odrobinę oleju. Naleśniki powinny być cienkie i usmażone z obu stron. Z masy naleśnikowej zostaw 1 chochelkę ciasta.

Po usmażeniu naleśników, zacznij zawijać krokiety. Na każdy naleśnik daj farsz kapuściano-pieczarkowy, boki złóż do środka i zwiń w rulon. Krokietę zamocz w cieście naleśnikowym, a następnie obtocz w bułce tartej i smaż z każdej strony na rozgrzanym oleju do uzyskania brązowego koloru.





PIEROGI
Z KASZĄ GRYCZANĄ
I BRYNDZĄ
PODHALAŃSKĄ

400 g mąki
1 jajko
1 szklanka gorącej wody
½ łyżeczki soli wielickiej
1 łyżka roztopionego masła

nadzienie:

1 szklanka kaszy gryczanej
200 g bryndzy
podhalańskiej
1 cebula
2 łyżki oleju
sól wielicka
pieprz

dotatkowo:

masło do
polania pierogów

Do miski wsyp mąkę, sól, wlej masło i gorącą wodę, dodaj rozmacone jajko, wymieszaj i zagnieć elastyczne, gładkie ciasto. Przykryj je bawełnianą ściereczką i odstaw na około 10 minut, by „odpoczęło”.

Aby wykonać nadzienie, pokrój cebulę w kostkę i usmaż na oleju. Kaszę gryczaną ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie (stosunek kaszy do wody – 1:2), ostudź i wymieszaj z bryndzą i cebulą. Dopraw solą i pieprzem. Ciasto rozwałkuj na podsypanej mąką stolnicy. Szklanką wytnij z niego krążki. Na każdy krążek nałóż farsz i dokładnie zlep brzegi, formując pierogi. Następnie wrzucaj je partiami na wrzącą, lekko osoloną wodę. Od momentu, kiedy wypłyną na wierzch, gotuj 2 minuty. Łyżką cedzakową przełóż je na talerz i podaj polane roztopionym masłem. Pierožki możesz też odsmażać na rozgrzanej patelni z tłuszczem





PIEROGI
Z SUSKĄ
SECHLOŃSKĄ
I ORZECHAMI

400 g mąki
1 jajko
1 szklanka gorącej wody
½ łyżeczki soli wielickiej
1 łyżka roztopionego masła

nadzienie:
250 g suski sechlońskiej
bez pestek
1 szklanka obranych
orzeczków włoskich
5 łyżek miodu

dodatkowo:
masło do
polania pierogów

Do miski wsyp mąkę, sól, wlej roztopione masło i gorącą wodę, dodaj rozmacone jajko, wymieszaj i zagnieć elastyczne, gładkie ciasto. Przykryj je bawełnianą ściereczką i odstaw na około 10 minut, by „odpoczęło”.

Aby wykonać nadzienie, wsyp orzechy na suchą, gorącą patelnię i praż 3-4 minuty, często mieszając. Zsyp je na deskę do krojenia i drobno posiekaj (można je rozdrobnić w malakserze). Oplucz suskę sechlońską, zalej ją na kilka minut ciepłą wodą, odcedź i drobno posiekaj. Suskę, orzechy i miód dokładnie wymieszaj. Ciasto rozwałkuj na podsypanej mąką stolnicy. Wytnij z niego szklanką krążki. Na każdy z nich nałóż farsz i dokładnie zlep brzegi pierogów. Pierogi wrzuć partiami na wrzącą, lekko osoloną wodę. Od momentu, kiedy wypłyną na wierzch, gotuj 2 minuty. Łyżką cedzakową przełóż je na talerz i podaj polane roztopionym masłem.





WARZYWA
PIECZONE
Z OSCYPKIEM

1 duży batat
1 mała cukinia
500 g kalafiora
garść orzechów włoskich
½ pęczka natki kolendry lub
pietruszki
6-8 plastrów oscypka
3 łyżki oliwy
sól / pieprz
1-2 pestki granatu
(opcjonalnie)
chilli (opcjonalnie)

syrop:
2-3 łyżki oliwy
½ łyżeczki cynamonu
1-2 łyżeczki miodu
1-2 łyżeczki octu winnego
lub jabłkowego
2-3 łyżeczki wiśniówki
(opcjonalnie)

Blachę lub płaskie naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia. Warzywa umyj, batata obierz i wraz z cukinią pokrój w plastry. Kalafior podziel na różyczki. Przygotowane warzywa rozłóż w naczyniu. Oprósz solą i pieprzem. Skrop oliwą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C na około 30 minut. Oscypek pokrój w plastry lub kostkę. Możesz go zgrillować na patelni lub dołożyć do warzyw na 5-10 minut przed końcem pieczenia. W międzyczasie upraż na patelni orzechy włoskie i posiekaj zieleninę. Połącz wszystkie składniki syropu i wymieszaj dokładnie.

Upieczone warzywa wraz z plastrami oscypka posyp uprażonymi orzechami i posiekaną natką. Polej syropem, a na koniec możesz całość posypać pestkami granatu. Podawaj od razu po upieczeniu jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięs. Oscypek możesz zastąpić gołąką czy redykołkami.





FILET Z PSTRĄGA
OJCOWSKIEGO
Z JAJKIEM
ZIELONONÓŻKI

150 g fileta z pstrąga
ojcowskiego
1 jajko zielononóżki
2 łyżki octu
200 g suszonych śliwek
1 jabłko
200 ml śmietanki 31%
200 ml czerwonego
wytrawnego wina
100 g masła
1 bajgiel z Kazimierza

Śliwki ugotuj w rondlu z winem i śmietanką. Gdy będą już bardzo miękkie, dodaj jabłko ze skórą, lecz bez gniazda nasiennego. Gotuj jeszcze około 10 minut, przelej do blendera i zmiksuj na jednolitą masę (jeśli masz syfon, przelej do niego całość).

Pstrąga umyj, osusz, usmaż na maśle, przez większość czasu od strony skóry. Powinno to potrwać około 7 minut.

W małym rondlu zagotuj wodę z dodatkiem octu i soli. Gdy woda zawrze, wyłącz palnik. Zamieszaj wodę łyżką tak, aby powstał wir. Wbij w środek wiru jajko. Z powrotem włącz gaz, gotuj około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

Na patelni usmaż kromeczki bajgla z dodatkiem masła, soli i pieprzu.





ROLADA
SZPINAKOWA
Z PSTRĄGIEM
OJCOWSKIM

750 g szpinaku mrożonego
w liściach
5 dużych jajek
2 łyżki masła
2 ząbki czosnku
sól / pieprz
2 łyżki oleju

farsz:
450 g serka
śmietankowego
1 łyżeczka chrzanu
1 wędzony pstrąg ojcowski
1/3 żółtej papryki
1/3 czerwonej papryki
sól

Duś szpinak, aż odparuje z niego woda. Następnie ostudź go i posiekaj. Dodaj roztopione masło, zmiążdżony czosnek, sól, pieprz i wymieszaj. Blachę o wymiarach 25x40 cm wyłóż papierem do pieczenia i posmaruj olejem. Oddziel białka jaj od żółtek. Żółtka dodaj do szpinaku i wymieszaj. Białka ubij na sztywną pianę i połącz je ze szpinakową masą. Całość przelej na blachę i wyrównaj. Włóż do piekarnika nagrzanego do 220 °C. Piecz przez 12-13 minut. Papryki pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z serkiem, dopraw chrzanem i solą. Tak utworzony farsz rozsmaruj na roladzie.

Pstrąga obierz ze skóry, wyfiletuj i pokrój wzdłuż w paski o szerokości 1,5 cm. Potem ułóż je wzdłuż dłuższego boku blaszki. Roladę zwiń wzdłuż dłuższego jej boku, dociskając lekko i mocno owiń folią spożywczą. Schowaj do lodówki na minimum 3 godziny. Gotową roladę odwiń z folii i pokrój na 1,5 cm plastry.





KARP ZATORSKI
W PANIERCE
MIGDAŁOWEJ
Z PIECZONYMI
ZIEMNIAKAMI

300 g karpia zatorskiego
600 g ziemniaków
20 g płatków migdałowych
50 g masła
1 jajko
mąka
sól / pieprz
słodka czerwona papryka
tymianek
olej do smażenia

Ziemniaki obierz, umyj, pokrój na łódeczki i wrzuć na blaszkę. Dopraw solą, pieprzem, czerwoną papryką oraz tymiankiem. Na wierzch pokrój masło. Ziemniaki włóż do nagrzanego piekarnika do 200°C z termoobiegiem i piecz około 30 minut, co jakiś czas mieszając, aby ziemniaki się nie przypaliły. Karpia pokrój na kawałki. Przypraw solą i pieprzem. Następnie obtocz w mące, a potem w rozbitym jajku. Karpia obtocz w płatkach migdałowych, ale tylko od strony mięsa. Na patelni rozgrzej olej i smaż rybę, zaczynając od strony z migdałami.

Rybę podawaj z upieczonymi ziemniakami.





KARP
ZATORSKI
PIECZONY
Z WARZYWAMI

1 karp zatorski o wadze
około 1½ kg
4 cebule czerwone
½ czerwonej papryki
½ zielonej papryki
½ żółtej papryki
200 g pieczarek
1 kg ziemniaków
½ pęczka zielonej pietruszki
3 łyżki oleju rzepakowego
sól wielicka
pieprz kolorowy

farsz:
300 g pieczarek
1 cebula biała
3 łyżki oleju rzepakowego
sól wielicka
pieprz

Karpia oczyść, wypatrosz, odetnij głowę, ogon i płetwy.
Zrób płytkie, poprzeczne nacięcia na boku ryby.

Aby wykonać farsz, podsmaż pokrojoną w piórka cebulę i dodaj do niej pokrojone w plastry pieczarki. Całość duś do odparowania wody, dopraw solą i pieprzem. Rybę włóż do wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego i wypełnij jej wnętrze farszem pieczarkowym. Obierz ziemniaki (większe podziel na połówki) i gotuj je w lekko osolonej wodzie przez 10 minut od chwili zagotowania. Czerwone cebule pokrój w ćwiartki, papryki podziel na 3 mniejsze kawałki, pieczarki (zależnie od wielkości) pokrój na połówki lub ćwiartki. Wokół ryby ułóż warzywa, skrop je olejem i oprósź solą i pieprzem. Danie włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C, piecz przez około 35-40 minut.

Podawaj posypane natką pietruszki.





PIECZONY
PSTRĄG
OJCOWSKI

2 świeże, wypatroszone
pstrągi ojcowskie
1 ząbek czosnku
mała wiązka świeżego
kopru
1 mała cebula cukrowa
4 plasterki cytryny
sok z ½ cytryny
1 płaska łyżeczka
suszonego tymianku
1 płaska łyżeczka
suszonych płatków chili
kawałek masła
sól

Pstrągi wypłucz pod bieżącą wodą, osusz ręcznikiem papierowym i pokrop sokiem z cytryny. Ułóż na papierze do pieczenia.

Do środka włóż koperek, posiekany w cienkie plasterki czosnek i kawałek masła. Z zewnątrz posyp solą, tymiankiem i chili.

Na wierzch ułóż po dwa plasterki cytryny i kawałek masła. Cebulę pokrój w piórka i ułóż wokół pstrąga. Papier zwiń i całość owiń w folię. Ryby umieść na blaszce do pieczenia. Piekarnik nagrzej do 200°C i piecz przez 30 minut, następnie rozwiń folię, piecz kolejne 5-10 minut.

Podawaj z ulubionymi warzywami lub solo.



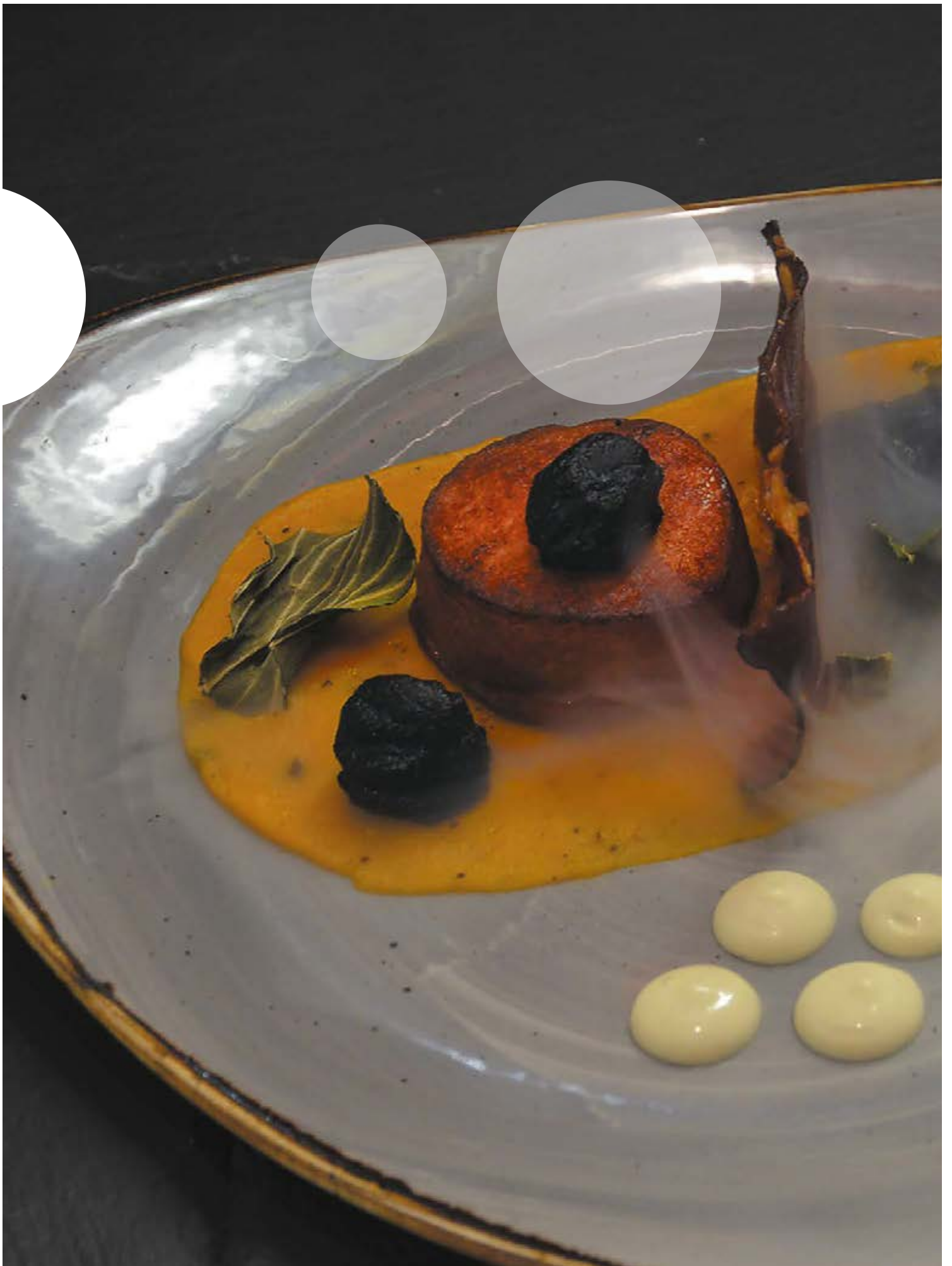


KIEŁBASA Z JAGNIĘCINY
PODHALAŃSKIEJ
WĘDZONA DYMEM
CZEREŚNIOWYM

600 g jagnięciny
podhalańskiej
(mięso z udźca)
500 ml półwytrawnego
czerwonego wina
3 gałązki świeżego
rozmarynu
6 gałązek świeżego tymianku
około 70 cm jelita
wieprzowego
280 g borowików
100 g klarowanego masła
4 duże ząbki czosnku
2 duże garście siana
2 duże garście zrębków
drewna czereśniowego
sól gruboziarnista
młotkowany pieprz
kolorowy

Mięso z udźca pokrój w dużą kostkę, zalej czerwonym winem, dodaj roztarty z solą czosnek, świeży tymianek i świeży rozmaryn. Tak przygotowane mięso zostaw na około 30 godzin w lodówce, a następnie zmiel. Oczyszczone borowiki usmaż na klarowanym maśle z dodatkiem soli i pieprzu, drobno posiekaj i wymieszaj z jagnięciną. Do masy dodaj sól, pieprz i przetarte ząbki czosnku. Namoczone uprzednio w zimnej wodzie jelita wieprzowe nabij przygotowaną masą, uformuj kielbaski o długości około 17 cm i parz je 5 minut we wrzącej wodzie.

W wędzaku umieść siano i zrębki drewna czereśniowego. Rozpal wędzak i ułóż w nim kielbaski. Wędź około 8 minut.





BOCZEK
DUSZONY
W PIWIE
NA PALONYM MAŚLE
Z KONFITURĄ
Z CZERWONEJ
CEBULI
I SUSKI
SECHŁOŃSKIEJ

600 g boczku duszonego
w piwie
150 g masła
2 gałązki świeżego
rozmarynu

konfitura:
700 g czerwonej cebuli
300 g suski sechłońskiej
200 g masła
250 ml octu balsamicznego
250 ml miodu gryczanego
10 gałązek świeżego
tymianku
młotkowany czarny pieprz
sól gruboziarnista

Boczek pokrój na cztery równe kawałki i smaż na suchej patelni, aż zrumieni się ładnie z każdej strony na złoty kolor. Następnie dodaj masło i gałązki rozmarynu. Gdy masło stanie się ciemnobrązowe, odłóż boczek na 2 minuty, aby nabrał aromatu rozmarynu.

Cebulę pokrój w piórka i usmaż na maśle, dorzuć pokrojone w paski śliwki i podlej całość octem balsamicznym oraz miodem gryczanym. Duś konfiturę około 2 godziny. Na koniec dodaj listki tymianku i dopraw do smaku solą i pieprzem.





KIESZONKI
Z KURCZAKA
NADZIEWANE
BRYNDZĄ
PODHALAŃSKĄ

4 pojedyncze piersi
kurczaka
200 g wędzonego boczku
w cienkich plastrach
2 łyżki oleju rzepakowego

farsz:
300 g bryndzy
podhalańskiej
1 marchewka
½ kalarepy
2 garście liści szpinaku
½ czerwonej papryki
papryczka chili
sól wielicka
świeżo zmielony pieprz

Aby wykonać farsz, marchewkę i kalarepę obierz, ugotuj i pokrój w drobną kostkę. Papryczkę chili, pozbawioną pestek i liście szpinaku drobno posiekaj. Paprykę pokrój w kostkę. Dodaj warzywa do bryndzy, dopraw solą, pieprzem i całość dokładnie wymieszaj. Zrób w filetach z kurczaka głębokie kieszenie na farsz (zaczynając od najgrubszego końca filetu, natnij go na całej jego długości, uważając, aby rozcięcie nie przeszło na wylot). Kieszenie napelnij farszem z bryndzy i warzyw. Na desce ułóż plastry boczku i owiń nim faszerowane piersi kurczaka. Końcówki boczku zepnij z filetem wykałaczkami.

Tak przygotowane kieszonki z kurczaka ułóż w nasmarowanym olejem naczyniu żaroodpornym i piecz w 200°C przez 25 - 30 minut.

Przed podaniem usuń z mięsa wykałaczkę.





ROLADA
ZE SCHABU
Z OSCYPKIEM
I SUSKĄ
SECHLOŃSKĄ

1½ kg schabu bez kości
3 łyżki oleju rzepakowego

nadzienie:

400 g zmielonej łopatki
wieprzowej
300 g świeżego jarmużu
2 łyżki oleju rzepakowego
200 g oscypka
130 g suski sechlońskiej
3 gałązki świeżego
rozmarynu
sól wielicka
pieprz

sos:

1 kg śliwek węgierskich
½ szklanki wytrawnego
czerwonego wina
sól wielicka
pieprz

Schab natnij wzdłuż jego boku, tworząc cienki, prostokątny płat mięsa o grubości 1 cm. Wygląda to tak, jakbyśmy nasze mięso „rozwijali” z rulonu. Schab obsyp solą i pieprzem. Umyj jarmuż, odetnij z jego liści twarde łodyżki i żyłki, posiekaj i duś na oleju do odparowania wody, następnie dopraw solą i pieprzem. Oscypek zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Mieloną łopatkę dopraw solą i pieprzem.

Na rozciętym schabie ułóż kolejno na sobie warstwy jarmużu, oscypka, mielonego mięsa, pozostawiając 1,5 cm brzeg. Jako ostatnią warstwę ułóż pasek z suski sechlońskiej wzdłuż krótszego boku schabu.

Schab ciasno zwiń, zaczynając od boku z suską, obwiąż sznurkiem kuchennym, włóż do wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego, obłóż gałązkami rozmarynu i obsyp pieprzem. Piecz początkowo pod przykryciem w temperaturze 200 °C przez 1 godzinę. Po tym czasie zdejmij pokrywę i piecz przez kolejne 30-40 minut.

Aby wykonać sos, zlej sos powstały podczas pieczenia schabu, dodaj do niego wydrylowane śliwki i wino. Gotuj do momentu, aż owoce zmiękną, zblenduj, przetrzyj przez sito, dopraw solą i pieprzem.





KOTLETY
Z JAGNIĘCINY
PODHALAŃSKIEJ
Z ORZECHOWO-
MIĘTOWĄ
KRUSZONKĄ

12 kotletów jagnięcych
3 gałązki rozmarynu
1 duży ząbek czosnku
2 gałązki świeżej mięty
kolorowy pieprz
5 łyżek oleju rzepakowego

kruszonka:
8 dużych orzechów włoskich
3 gałązki świeżej mięty
sól / pieprz

kasza z warzywami:
200 g suchej kaszy owsianej
300 g świeżego jarmużu
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
2 łyżki oleju rzepakowego
sól / pieprz
1 ząbek czosnku

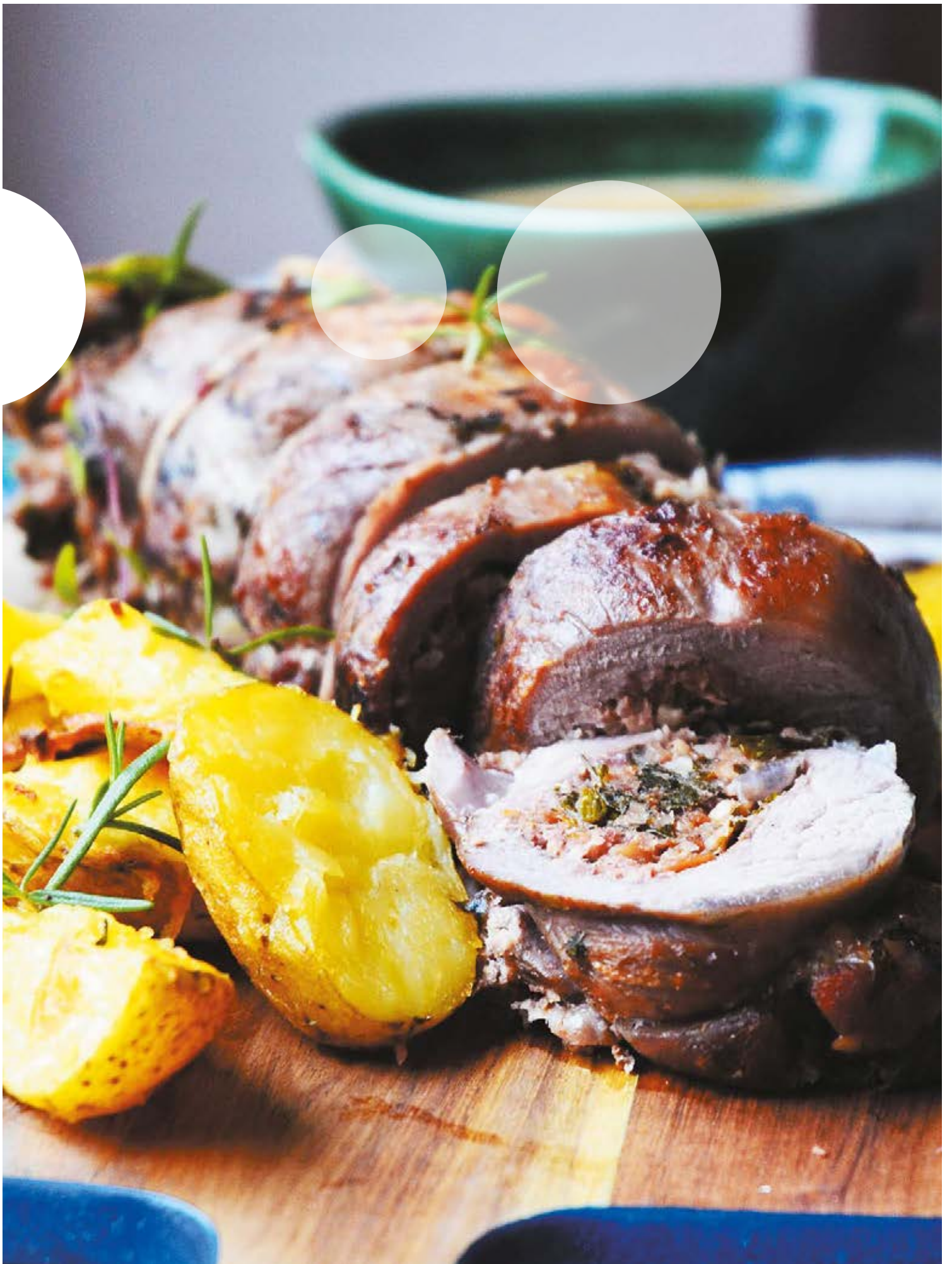
mus z dyni:
200 g obranej dyni
sól wielicka
papryka w proszku
2 łyżki zimnego masła

Aby zamarynować mięso, dodaj do oleju grubo tłuczony pieprz, cienkie plastry czosnku, gałązki świeżego rozmarynu, listki mięty i majeranku. Następnie tak przygotowaną marynatą pokryj kotlety jagnięce i pozostaw je w lodówce na minimum 1 godzinę.

Wyplucz kaszę i odcedź. Następnie zalej wrzątkiem (1 część kaszy i 2 części wody), posól do smaku. Gotuj około 15 minut bez przykrycia na bardzo małym ogniu (do momentu, aż kasza wchłonie wodę i stanie się miękka). Z umytych liści jarmużu wytnij wszystkie twarde łodyżki i żyłki. Jarmuż drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i przez 3-4 minuty podsmażaj na nim jarmuż (aż odparuje z niego woda). Dodaj pokrojone w kostkę papryki i duś przez kolejne 2 minuty. Dodaj ugotowaną kaszę owsianą, dopraw solą, pieprzem i zmiażdżonym czosnkiem. Całość wymieszaj.

Na mus pokrój dynię na małe kawałki i duś pod przykryciem w minimalnej ilości wody, aż zmięknie. Następnie zblenduj i dopraw solą i papryką.

Aby stworzyć kruszonkę, obierz orzechy ze skorupki i praż na suchej, gorącej patelni przez 3 minuty. Ostudź, posiekaj i wymieszaj z drobno pokrojonymi listkami świeżej mięty. Marynowane kotlety smaż z każdej strony na dobrze rozgrzanej patelni przez 2-3 minuty.





POŁĘDWICZKI
Z CHARSZNICKĄ
KAPUSTĄ KWASZONĄ

2 polędwiczki
1 łyżka oleju
1 cebula
2 ząbki czosnku
2 łyżki masła
100 g charsznickiej kapusty
kwaszonej
¼ obwarzanka krakowskiego
ChOG
50 g boczku
1 jabłko
50 g orzechów laskowych
50 g żurawiny
3 łyżki natki pietruszki
rozmaryn
tymianek
sól / pieprz

sos:
450 ml cydru małopolskiego
1 łyżka miodu
150 ml śmietanki 30%

Polędwiczki przekrój (nie do końca), rozbij i dopraw.
Cebulę i czosnek podduś na maśle z kapustą.
Pozostałe składniki zmiksuj, wymieszaj z zimną kapustą
i dopraw.

Mięso nadziej, zroluj, następnie zawiąż nitką.
Obsmaż i zagotuj z cydrem. Wstaw do piekarnika nagrzanego
do 220 °C. Po 10 minutach zmniejsz temperaturę do 175 °C
i piecz około 60 minut.

Cydr odparuj z miodem o 2/3 całości. Zagęść śmietanką.





KOTLET Z JAGNIĘCINY
PODHALAŃSKIEJ
Z FASOLĄ PIĘKNY JAŚ,
BOCZKIEM Z PODSTOLIC
I CHARZNIKĄ
KAPUSTĄ KWASZONĄ

100 g fasoli Piękny Jaś
100 g boczku
200 g charsznickiej kapusty
kwaszonej
25 g śliwki suszonej
250 g kotleta z jagnięciny
podhalańskiej
200 g masła
1 główka czosnku
kminek
100 ml czerwonego wina
4 małe marchewki
100 ml soku
pomarańczowego
10 ślimaków
200 ml bulionu
estragon
100 ml białego wina
½ cebuli

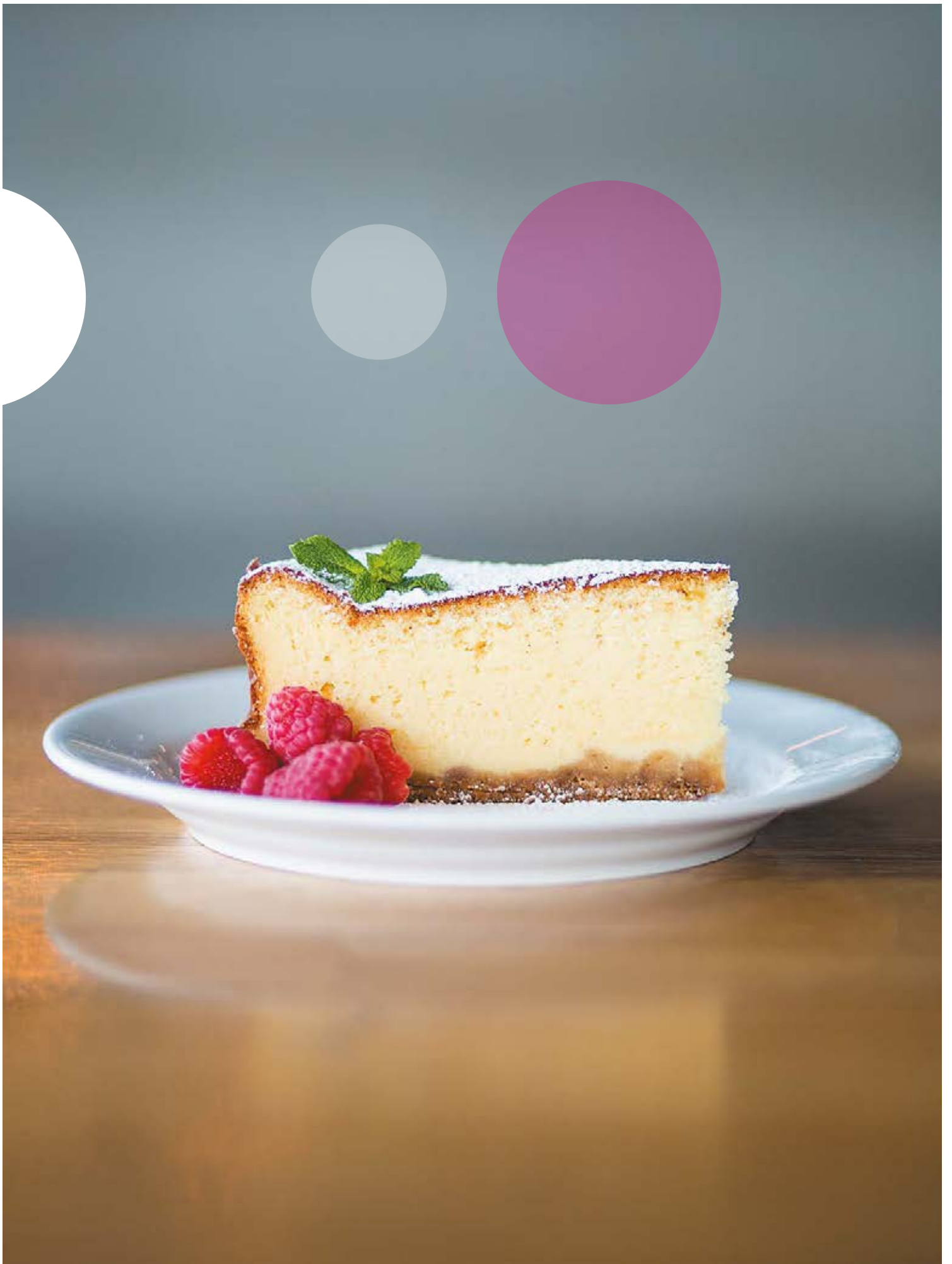
Fasolę mocz w wodzie całą noc. Następnie ugotuj z dodatkiem przypraw. Przed podaniem usmaż na maśle. Plastry boczku piecz w 200°C przez 15 minut. Po tym czasie wyciągnij je i ulóż na papierowym ręczniku. Przykryj kolejnym i przyciśnij czymś ciężkim.

Kapustę gotuj ze śliwkami i winem przez około 3 godziny. Dodaj kminek, sól, pieprz i majeranek.

Usmaż marchew na odrobinie masła. Gdy będzie rumiana, wlej sok pomarańczowy i gotuj do momentu, aż cały sok się wygotuje.

Ślimaki gotuj w rosolu przez 30 minut, odcedź, wyciągnij z muszelek i przełóż na patelnię. Usmaż na maśle z cebulą. Wlej białe wino i dodaj estragon. Gotuj 2-3 minuty. Na koniec dodaj 20 g zimnego masła.

Oczyszczoną z błon jagnięcinę smaź na oleju, z przekrojoną na pół główką czosnku, aż nabierze złotego koloru. Dodaj świeże zioła, sól, pieprz oraz 100 g masła. Zmniejsz ogień i smaź na maśle przez około 10 minut. Kotlet po przekrojeniu powinien być mocno różowy w środku.



**SERNIK Z BRYNDZĄ
PODHALAŃSKĄ**

500 g bryndzy
podhalańskiej
500 g twarogu
sernikowego
10 jajek
300 g cukru pudru
300 g masła w
temperaturze pokojowej
220 g herbatników
80 g mąki ziemniaczanej

Aby przygotować spód sernika, wymieszaj rozdrobnione herbatniki z 100 g masła, a następnie całość ułóż w formie. Oddziel żółtka od białek. Do żółtek dodaj cukier i ubij mikserem do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj masło i sery. Dodawaj mąkę ziemniaczaną, cały czas mieszając, aż masa stanie się gładka. Ubij białka na pianę, dodaj do masy i wymieszaj. Gotową masę wlej na spód ułożony w formie i piecz 1,5 h w 160°C. Aby zapewnić odpowiednią wilgotność podczas pieczenia, możesz do piekarnika włożyć miskę z wodą.





TORT ORZECHOWY
Z BRYNDZĄ
PODHALAŃSKĄ
I MARMOLADĄ
JABŁKOWĄ

150 g mielonych
orzechów włoskich
100 g mąki
1¼ łyżeczki proszku
do pieczenia
¼ łyżeczki goździków
¼ łyżeczki cynamonu
200 g masła
75 g cukru pudru
75 g brązowego cukru
4 jajka
sól

marmolada:
450 g jabłek
szczypta cynamonu
szczypta goździków

krem:
300 g bryndzy podhalańskiej
75 g cukru pudru
150 g śmietany 36%

krem do obłożenia:
250 g serka mascarpone
100 g śmietany 36%
łyżka cukru pudru

Dno tortownicy o średnicy 16 cm wyłóż papierem do pieczenia, boki posmaruj masłem i oprósz mąką. Mąkę przesiej z orzechami, przyprawami, proszkiem i solą. Masło ubijaj z cukrami około 8-10 minut. Dodawaj po jednym jajku i miksuj chwilę przed dodaniem następnego. W 2 partiach dodaj mieszankę suchych składników i mieszaj do połączenia składników.

Jabłka obierz, rozdrobnij w blenderze i wymieszaj z cynamonem i goździkami. Gotuj około 1 godziny, aż powstanie gęsta marmolada. Pod koniec dosłódź. Bryndzę zmiksuj z cukrem pudrem, nie za długo, do połączenia składników. Śmietankę ubij na sztywno i wymieszaj z serem.

Mascarpone ubij ze śmietanką i cukrem pudrem na puszysty krem.

Ciasto przełóż do tortownicy i piecz około 60-65 minut w 160 °C. Przekrój na 3 blaty, posmaruj marmoladą jabłkową, następnie kremem z bryndzą. Tort obłóż z zewnątrz kremem z mascarpone.





TORCIK RÓŻANY
Z DŻEMEM Z PŁATKÓW
RÓŻ I KREMEM
WANILIOWYM

biskopt:
4 jajka
120 g mąki pszennej
110 g cukru
5 g cukru z prawdziwą
wanilią

masa do wyłożenia:
500 ml śmietanki tortowej
36%
125 g serka mascarpone
25 g cukru pudru
20 g dżemu z płatków róż

masa do dekoracji:
250 ml śmietanki tortowej
36%
125 g serka mascarpone
10 g cukru pudru
5 g cukru pudru
z prawdziwą wanilią

dotatkowo:
płatki róży do dekoracji
200 g dżemu z płatków róż

Aby wykonać biskopt, zacznij od oddzielenia białek od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę, stopniowo dodawaj cukier, cukier z prawdziwą wanilią i dalej ubijaj. Dodaj żółtka i chwilę miksuj. Mąkę przesiej, dodaj do masy jajecznej i delikatnie wymieszaj. Gotowe ciasto przełóż do tortownicy o średnicy 20 cm, wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz przez około 25-30 minut.

Po wystudzeniu biskoptu, przetnij go na 3 blaty.

Dżem różany przełóż do garnka i lekko podgrzej, żeby zrobił się miękki. W międzyczasie zrób masę do przełożenia. Ubij śmietankę razem z serkiem mascarpone na sztywną masę. Dodaj cukier, dżem i wymieszaj.

Na pierwszy blat biskoptu wyłóż połowę dżemu różanego, potem masę, kolejny biskopt, drugą część dżemu i masę. Przykryj biskoptem i rozprowadź resztę masy na wierzchu i po bokach.

Ciasto włóż do lodówki i zrób masę do dekoracji. Śmietankę ubij z serkiem mascarpone, dodaj cukier i wymieszaj. Następnie ciasto wyciągnij z lodówki i za pomocą worka cukierniczego, udekoruj boki oraz górę ciasta. Na środku ułóż płatki róży.





MUFFINKI Z JABŁKAMI
ŁĄCKIMI I SUSKĄ
SECHLOŃSKĄ

mus z jabłek:
200 g jabłek łąckich
50 g cukru
sok z połówki cytryny

muffinki:
190 g mąki
100 g cukru
100 g przygotowanego
musu z jabłek
½ szklanki wody
⅓ szklanki oleju
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka sody

krem do dekoracji:
400 ml śmietanki 36%
30 g cukru pudru
4 suskie sechlońskie

dotatkowo do dekoracji:
fioletowe kryształki cukru

Jabłka obierz ze skórki, pokrój w kostkę i wrzuć do garnka. Dodaj cukier oraz sok z cytryny i duś, aż jabłka trochę zmiękną. Powstały mus pozostaw do wystudzenia.

Do miski przesiej mąkę z cynamonem i sodą, dodaj cukier i wymieszaj. W drugiej misce wymieszaj wodę z wystudzonym musem jabłkowym i olejem. Całość przelóż do miski z suchymi składnikami i mieszaj do połączenia składników.

Formę do muffinek wyłóż papilotkami. Ciasto nałóż do ¾ wysokości papilotek. Włóż do nagrzanego piekarnika do 175°C i piecz 25 minut.

Po upieczeniu ostudź muffinki. Zrób krem. Śmietanę ubij na sztywno, dodaj cukier puder i wymieszaj. Dodaj drobno pokrojoną suską sechlońską i ponownie zamieszaj. Masę przelóż do rękawa cukierniczego i udekoruj, a dodatkowo posyp kryształkami cukru.





PIECZONE
JABŁKA ŁĄCKIE
Z NADZIENIEM
Z SUSKIEJ
SECHLOŃSKIEJ

4 jabłka łąckie
½ szklanki suchej
kaszy jaglanej
½ szklanki orzechów
włoskich
½ szklanki suski
sechlońskiej
2 łyżki sądeckiego miodu
spadziowego
szczypta soli wielickiej

Kaszę jaglaną wsyp na sitko, oplucz zimną wodą, następnie przelej wrzątkiem (pozwoli to na usunięcie goryczki). Oplukaną kaszę wsyp do garnka i zalej 1 szklanką wrzątku, dodaj szczyptę soli i gotuj około 20 minut na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całą wodę. Ostudzoną kaszę wymieszaj z miodem, pokrojoną drobno suską sechlońską oraz uprażonymi i posiekanymi orzechami. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Zetnij górną część jabłek (plaster o grubości około 1,5 cm) i zachowaj go. Wydrąż środek jabłek, napełnij je farszem i przykryj ściętymi wcześniej kapeluszami z ogonkiem. Piecz w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce około 25 minut. Podawaj na ciepło.





MIODOWA SZARLOTKA Z JABŁEK ŁĄCKICH

120 g zimnego masła
50 g cukru pudru
szczypta soli
1 łyżeczka cukru z prawdziwą
wanilią (lub pasty waniliowej)
180 g mąki pszennej
25 g mąki ziemniaczanej
1 żółtko
2 łyżki śmietanki 30%
1½ kg jabłek łąckich
2 łyżki miodu małopolskiego
3 łyżki brązowego cukru
1 łyżeczka cynamonu

Zagnieć kruche ciasto. 2/3 rozwałkuj pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia i przenieś do tortownicy o średnicy 26 cm. Schłodź w lodówce przez 30 minut (pozostałe również). Piekarnik rozgrzej do 180°C. Jabłka obierz, pokrój i rozgotuj z cukrem, miodem i cynamonem. Spód podpiecz przez 15 minut. Wylóż nadzienie, zetrzyj resztę ciasta. Piecz kolejne 30 min (na złoto). Ostudź i posyp cukrem pudrem.

Podawaj z lodami.





STRUDEL
Z JABŁKIEM
ŁĄCKIM

250 g mąki
1 jajko
20 g masła
1 łyżka octu
100 ml mleka
1½ kg jabłek łąckich
500 g gruszek
200 g rodzynek

sos angielski:
250 ml mleka
250 ml śmietanki 31%
5 żółtek
1 laska wanilii
200 g cukru

miętowy lukier:
100 g cukru pudru
1 łyżka gorącej wody
świeża mięta

dotatkowo:
200 g masła
100 g brązowego cukru
100 g bułki tartej
50 g cynamonu

Wymieszaj wszystkie składniki na ciasto w misce, najlepiej zrób to ręcznie. Zagnieć, aż przestanie się lepić, owiń ściereczką i wstaw do lodówki na 30 minut. Jabłka i gruszki obierz, pokrój na plasterki (możesz użyć tarki) i wymieszaj z rodzynkami.

Żółtka oddziel od białek i ubij je z cukrem. Śmietankę ugotuj z mlekiem oraz wanilią, następnie połowę dodaj do żółtek, powoli wlewając. Pozostałą część wlej na raz. Wszystko przelej do garnka i podgrzej do 90°C.

Rozwałkuj ciasto (można zrobić to na ścierce) tak cienko jak to tylko możliwe. Tak przygotowane ciasto posmaruj masłem, posyp tartą bułką, cukrem i cynamonem. Wylóż jabłka, zostawiając parę centymetrów wolnego ciasta od każdego brzegu. Zawiń jak makowiec. Posmaruj po wierzchu masłem i posyp brązowym cukrem. Piecz 35-45 minut w 200°C. Zmiksuj miętę w blenderze, wymieszaj powstały sok z cukrem pudrem (w razie potrzeby dolej łyżkę gorącej wody).





CZEKOLADOWA
BABKA Z JARZĘBINĄ
I KARMELEM
Z JARZĘBINKĄ

ciasto:
3 łyżki suszonej lub świeżej jarzębiny
3 łyżki Jarzębinki
3 łyżki soku jabłkowego
200 g gorzkiej czekolady
200 g masła
200 g cukru
180 ml kefiru lub maślanki
1 łyżka wody
1 łyżka kawy rozpuszczalnej
5 jajek
300 g mąki
½ łyżeczki sody
¼ łyżeczki soli
2½ łyżeczki proszku
do pieczenia
45 g kakao

karmel:
100 g cukru
45 g zimnego masła
60 ml zimnej śmietany
kremówki 36%
¼ łyżeczki soli
1½ łyżki Jarzębinki

Suszoną jarzębinę mocz w soku i nalewce przez minimum 12 godzin. Świeżą mroź przez 48 godzin. Pierwsze 7 składników rozpuść w kąpeli wodnej i ostudź. Do utworzonej w ten sposób masy wbij jajka i wymieszaj trzepaczką. Następnie przesiej suche składniki i dodaj odcedzoną jarzębinę. Wszystko mieszaj, aż ciasto będzie jednolite.

Cukier skarmelizuj w garnku o grubym dnie. Kiedy nabierze karmelowej barwy, dodaj masło i mieszaj, aż powstanie jednolity sos. Następnie dodaj śmietankę, ponownie zamieszaj i zdejmij garnek z palnika. Wlej nalewkę i posól.

Ciasto przełóż do formy z kominkiem, wysmarowanej masłem i oprószonej mieszanką mąki i gorzkiego kakao. Piecz około 65 minut w 150 °C. Po wyjęciu studź w formie przez 10 minut, potem wyjmij na kratkę.

Przed podaniem polej karmelem.

Starten

- 27 Obwarzanki krakowskie z pastą dyniową i miodem
- 29 Bruschetta z chlebem prądnickim, kaszanką i jajkiem przepiórczym
- 31 Domowy smalec z jabłkiem łąckim
- 33 Ziemniaki zapiekane pod skorupką z grzybów, kielbasy liseckiej i oscypka

Salatki

- 35 Sałatka z fasolą Piękny Jaś
- 37 Sałatka z wędzonym karpem zatorskim
- 39 Sałatka z wędzonym pstrągiem ojcowskim

Zupy

- 41 Chłodnik z botwinki z jajkiem zielononózki kuropatwianej
- 43 Żurek z kielbasą lisecką
- 45 Zupa z ogórków kiszonych w studni
- 47 Zupa krem z charsznickiej kapusty kwaszonej

- 49 Bulion dashi z pstrągiem ojcowskim, podgrzybkami i makaronem soba

Vege

- 51 Pikantne rogalce z nadzieniem z bryndzy podhalańskiej
- 53 Krokiety z charsznicką kapustą kwaszoną i grzybami z puree z pieczonych buraków
- 55 Pierogi z kaszą gryczaną i bryndzą podhalańską
- 57 Pierogi z suską sechlońską i orzechami
- 59 Warzywa pieczone z oscypkiem

Ryby

- 61 Filet z pstrąga ojcowskiego z jajkiem zielononózki
- 63 Rolada szpinakowa z pstrągiem ojcowskim
- 65 Karp zatorski w panierce migdałowej z pieczonymi ziemniakami
- 67 Karp zatorski pieczony z warzywami
- 69 Pieczony pstrąg ojcowski

Mięso

- 71 Kielbasa z jagnięciny podhalańskiej wędzona dymem czereśniowym
- 73 Boczek duszony w piwie na palonym maśle z konfiturą z czerwonej cebuli i suski sechlońskiej
- 75 Kieszonki z kurczaka nadziewane bryndzą podhalańską
- 77 Rolada ze schabu z oscypkiem i suską sechlońską
- 79 Kotlet z jagnięciny podhalańskiej z fasolą Piękny Jaś, boczkiem z Podstolic i charsznicką kapustą kwaszoną
- 81 Polędwiczki z charsznicką kapustą kwaszoną
- 83 Kotlet z jagnięciny podhalańskiej z fasolą Piękny Jaś, boczkiem z Podstolic i charsznicką kapustą kwaszoną

Desery

- 85 Sernik z bryndzą podhalańską
- 87 Tort orzechowy z bryndzą podhalańską i marmoladą jabłkową

- 89 Torcik różany z dżemem z płatków róż i kremem waniliowym
- 91 Muffinki z jabłkami łąckimi i suską sechlońską
- 93 Pieczone jabłka łąckie z nadzieniem z suskiej sechlońskiej
- 95 Miodowa szarlotka z jabłek łąckich
- 97 Strudel z jabłkiem łąckim
- 99 Czekoladowa babka z jarzębiną i karmelem z Jarzębinką



MAŁOPOLSKA ZJEDZ NA POLU

 MAŁOPOLSKA