DZIEDZICTWO KULINARNE · WARMIA · MAZURY

PRZEWODNIK PO SMAKACH WARMII I MAZUR

EDYCJA II

Podziękowanie za wspólne gotowanie dla Koła Gospodyń Wiejskich:

Rybka w Wierzbicy,
Warlity Wielkie,
Międzylesie,
w Pelniku,
„Nasza Wieś" Zwierzewo,
„Kreatywne Babki" w Piotraszewie,
w Gadach,
w Głotowie,
Zerbuńskie Klimaty w Zerbuniu,
Ogniste w Słupach,
Miętkie,
Giżewianki,
„Serce Szyman" w Szymanach,
„Korpellove",
„Kamionkowy Kociołek" w Kamionku,
„Cuda wianki Olszynianki" w Olszynach,
w Liskach,
„Komorowska Słodycz" w Komorowie,
w Giętkich,
„Zełwążanki",
„Makówka" Piecki,
„Woźniczanki" w Woźnicach,
„Żuławianki" w Jegłowniku,
„Skarby Żuław" w Gronowie Elbląskim,
„Majewiaki" w Majewie,
w Kamienniku Wielkim,
w Nowym Monasterzysku,
Ząbrowo,
Radomek,
Szymbark,
Motyle w Dajnach,
Gałdowo,
Byszwałdzianki w Byszwałdzie,
Bratian,
Lipinianki,
„Odlotowe Uzdowianki" w Uzdowie,
„Rześkie Baby" w Kramarzewie,
„KsiężoDworzanki" w Księżym Dworze,
Pakobrotki Pakosze-Brzostki w Pakoszach,
Różawianki,
Efektywne Babki w Kierpajnach Wielkich,
Dziewczyny z sąsiedztwa w Płoskini,
„Dębowianki" w Dębowcu,
Niezapominajka,
Kandyty,
Grotowo,
Piasty Wielkie,
„Ali Babki" Nakomiady,
„Słowiki" w Smokowie,
„Karolinki" w Karolewie,
w Linkowie,
w Nowej Wsi Kętrzyńskiej,
„Martianki" w Martianach,
„Dejgunek" w Sterławkach Małych,
Wronka,
Sielanka w Spytkowie,
w Miłkach,
w Gajewie,
w Kłębowie,
„Ach te baby" Krosno,
Ignalin,
w Rogóżu,
w Babiaku,
„Warmińskie Tradycje" w Runowie,
„Słoneczniki" w Słoneczniku,
Kumata Brygada w Żabim Rogu,
w Wilczętach,
w Nowinie,
„Klebabki" w Klebarku Małym,
„Skajbabki",
Królowa Wola,
w Starych Juchach,
„Komorowska Słodycz" w Komorowie,
Gąski,
Zgoda w Reglu,
„Nowowianki" w Nowej Wsi Ełckiej,
w Harszu,
w Węgielsztynie,
w Budrach,
w Trygorcie,
„Kukowianki" w Kukowie,
„Rosochacynki" w Rosochackich,
„Fajne Pszczółki" w Szczecinkach,
„Złote Kłosy" w Borawskich,
„Plewczanki" w Plewkach,
„Kije i Wianki" w Wólce Kijewskiej,
„Zatyczanki" w Zatykach,
„Stradunianki" w Stradunach,
w Przykopce,
w Jabłońskich,
w Rożyńsku Małym,
w Janach,
w Kośmidrach,
„Przyjaciele Zimnej Wody" w Zimnej Wodzie,
„Mazurianki" w Niedanowie,
„Zawiszanki" z Waśniewa-Grabowa

Tradycyjna kuchnia Warmii i Mazur to prawdziwa uczta dla podniebienia. Opiera się na tym, co oferuje sama natura regionu: lasy, łąki i jeziora. Tutaj grzyby, owoce leśne, miód i przede wszystkim słodkowodne ryby stanowią podstawę dań. To kuchnia, która czerpie z tego, co jest w zasięgu każdej gospodyni – prosta, skromna, ale pełna autentycznych smaków. Wszystko po to, by dawać siłę do ciężkiej pracy na polu i w gospodarstwie. By w pełni ukazać różnorodność naszych produktów i potraw samorząd województwa promuje żywność naturalną, tradycyjną, lokalną i regionalną. Oddajemy w Państwa ręce drugie wydanie przewodnika kulinarnego, który jest podsumowaniem działania „Akademia Smaków Warmii i Mazur". Przedstawiciele i przedstawicielki blisko 100 Kół Gospodyń Wiejskich z naszego województwa wspólnie z szefami kuchni odtwarzali niecodzienne przepisy charakterystyczne dla tego regionu z wykorzystaniem lokalnych produktów.

Marszałek województwa
Marcin Kuchciński

Wicemarszałek województwa
Sylwia Jaskulska

Zachęcam do odkrywania Warmii i Mazur od kuchni. Tu przeplatają się smaki kuchni staropolskiej, warmińskiej, mazurskiej, kurpiowskiej, wileńskiej, wołyńskiej, litewskiej czy ukraińskiej. Członkowie Kół Gospodyń Wiejskich wraz z szefami kuchni po raz kolejny zabiorą Was w kulinarną podróż przez autentyczne smaki i tradycję regionu, wykorzystując produkty od lokalnych producentów, będących Członkami Sieci „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury". Odwiedzając nasz region macie pewność, że serwowane dania oparte są na rodzinnej tradycji i recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Smaki te tworzą wspomnienia i sprawiają, że chce się tu powracać przez cały rok. Zapraszam do wspólnego gotowania, odkrywania nowych potraw i poznawania historii tego urokliwego regionu!

NA POCZĄTEK

PRZYSTAWKI

Wędzony sum na maślance ziołowej z serem zagrodowym.....6
Półgęsek z sosem jeżynowym i tatarem z gruszki.....8
Tatar z gęsich piersi z pieczonym burakiem i serem kozim.....10
Kaszanka z karpia jeziornego z sosem maślankowym.....12
Sałatka z combrem z jelenia i liśćmi botwiny z sosem malinowym.....14
Stynki z domowym majonezem i chlebem żytnim.....16
Szare kluski z twarogiem i okrasą oraz młodą kapustą.....18
Mus drobiowy z żurawiną i orzechami na kaszy gryczanej.....20

MAŁY GŁÓD

ZUPY

Zupa rybna.....22
Krupnik na gęsich żołądkach.....24
Zupa piwna z serem zagrodowym i wędzoną śmietaną.....26
Zupa gulaszowa z jagnięciną.....28
Krupnik na kaczce.....30
Zupa rybna z szarymi kluskami.....32
Karmuszka mazurska z podpłomykiem.....34
Barszcz biały.....36

NA WIELKI APETYT

DANIE GŁÓWNE

Wątróbka drobiowa na placku ziemniaczanym.....38
Szczupak na purée chrzanowym z prażonym kalafiorem.....40
Gulasz z gęsich żołądków na pęczaku z warzywami.....42
Kopytka zapiekane z grzybami.....44
Konfitowana golonka na glazurze z piwa i miodu z ziemniakami.....46
Pierogi z ziemniakami i twarogiem w bulionie jagnięcym.....48
Polędwiczka wieprzowa z sękaczem i purée z groszku.....50
Pęczotto z kozim serem, majonezem szczypiorkowym i orzechami.....52
Pieczone pierogi z kaszą gryczaną i purée grzybowym.....54
Kotlet jajeczny z serem i czosnkiem niedźwiedzim.....56
Mazurska baba ziemniaczana ze słoniną, pokrzywą i borowikami.....58
Leszcz na młodej kapuście i placku ziemniaczanym.....60
Perliczka na purée z pietruszki z zieloną fasolką i kurkami.....62
Pstrąg pieczony w soli z kaszą gryczaną i kremem z rzodkiewki.....64
Pierogi z kaczką.....66

Wędzony sum na maślance ziołowej z serem zagrodowym

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 30 min.

SKŁADNIKI

500 g suma wędzonego (filet lub tuszka)	400 ml oleju
250 ml maślanki	do smaku: sól, pieprz
2 małe pęczki szczypioru	30 g siemienia lnianego
150 g świeżego szpinaku	200 g sera zagrodowego

Szczypior i szpinak szatkujemy. Przekładamy do naczynia miksującego i zalewamy olejem do zakrycia. Blendujemy na gładko uważając, aby nie doszło do przegrzania szpinaku i szczypioru (nie może przekroczyć temp. 65 stopni). Olej cedzimy przez gazę. Maślankę podgrzewamy do temperatury pokojowej i dolewamy olej ziołowy.

Wędzonego suma dzielimy na równe części. Ser zagrodowy ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Następnie na blaszce układamy cienkie okrągłe warstwy sera i pieczemy w temp. 200 stopni przez 5 minut. Po upieczeniu odsączamy nadmiar tłuszczu ręcznikiem papierowym i pozostawiamy powstałe chipsy serowe do wyschnięcia.

Do głębokiego talerza wlewamy maślankę ziołową, w której zanurzamy rybę. Dodajemy chips z sera zagrodowego, posypujemy siemieniem lnianym.

Półgęsek z sosem jeżynowym i tatarem z gruszki

PRZYSTAWKA

6 PORCJI

CZAS
ok. 20 min.

SKŁADNIKI

- 1 średni półgęsek
- 2 gruszki
- ocet jabłkowy
- 250 ml soku jabłkowego
- 2-3 łyżki wody
- 3 szalotki
- 100 g cukru
- 150 g jeżyn
- 125 g świeżych malin
- 1 pęczek natki pietruszki
- do smaku: świeżo mielony czarny pieprz

Gruszki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Skrapiamy octem jabłkowym i odstawiamy. Pokrojoną w piórka szalotkę zalewamy połową soku jabłkowego, odstawiamy. W rondelku rozpuszczamy cukier z odrobiną wody. Gdy się zagotuje, wrzucamy jeżyny, dolewamy pozostały sok jabłkowy. Gotujemy kilka minut. Miksujemy na gładko przy użyciu blendera.

Półgęsek lekko zamrażamy i kroimy w cienkie plastry. Rozkładamy plastry mięsa na całej powierzchni talerza, posypujemy odcedzoną z zalewy gruszką i szalotką. Całość dekorujemy malinami, sosem jeżynowym i natką pietruszki. Doprawiamy świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Tatar z gęsich piersi z pieczonym burakiem i serem kozim

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 30 min.

SKŁADNIKI

- 2 filety z piersi gęsi bez skóry
- 140 g sera koziego
- 1 duża czerwona cebula
- do smaku: sól, pieprz, wędzona papryka, miód gryczany, oliwa z oliwek
- 2 średnie buraki
- 6 kromek chleba żytniego

Buraki myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę. Doprawiamy solą do smaku, skrapiamy oliwą. Wykładamy na blachę, zakrywamy folią aluminiową i pieczemy w temp. 200 stopni do miękkości. Kromki chleba pieczemy w piekarniku razem z burakami. Upieczony chleb kruszymy na posypkę. Kruszonkę z chleba przechowujemy w małym pojemniku wyłożonym ręcznikiem papierowym.

Piersi z gęsi oczyszczamy i bardzo drobno siekamy, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę. Całość doprawiamy solą, pieprzem, oliwą, wędzoną papryką i miodem gryczanym.

Tatara wykładamy na talerze, obsypujemy pieczonymi burakami. Na wierzch dajemy pokruszony kozi ser oraz kruszonkę z chleba żytniego. Delikatnie polewamy oliwą z oliwek.

Kaszanka z karpia jeziornego z sosem maślankowym

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

500 g oczyszczonego mięsa z karpia	1 pęczek koperku
100 g kaszy jęczmiennej	50 g masła
1 cebula	1 jajko
70 ml śmietanki 30%	1 opakowanie jelit wieprzowych
200 ml maślanki	woda
50 g mąki pszennej	do smaku: sól, pieprz biały, gałka muszkatołowa

Mięso z karpia mielimy w maszynce do mięsa na drobnych oczkach.

Na maśle szklimy pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodajemy suchą kaszę jęczmienną i odrobinę soli. Zalewamy wodą do przykrycia, gotujemy na sypko. Ugotowaną kaszę łączymy z rybą, jajkiem, przyprawami i lekko podbitą śmietanką. Dobrze wyrobioną masę przekładamy (za pomocą maszynki do mięsa z rurką do nadziewania) do jelita wieprzowego, formując kiełbaski. Delikatnie parzymy w osolonej wodzie przez ok. 10 minut.

W misce mieszamy maślankę z mąką, posiekanym koperkiem i dolewamy ok. 80 ml wody z gotowania kaszanki do zahartowania. Wszystko przekładamy do rondelka i delikatnie podgrzewamy.

Kaszanki z karpia podajemy z sosem maślankowym.

Sałatka z combrem z jelenia i liśćmi botwiny z sosem malinowym

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 30 min.

SKŁADNIKI

- 300 g combru z jelenia
- 400 g sałaty mix
- 300 g świeżych malin
- do smaku: sól, pieprz
- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru
- pęczek botwiny
- 250 g pomidorów koktajlowych
- olej
- 50 g zimnego masła

Piekarnik nagrzewamy do temp. 200 stopni. Comber doprawiamy solą i pieprzem, obsmażamy z każdej strony na złoty kolor, podlewając masłem. Następnie mięso wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 4-6 minut, po tym czasie wyciągamy i zostawiamy, by odpoczęło. Comber kroimy na cienkie skrawki i wykładamy na sałatę.

W miseczce układamy porwane drobno liście botwiny oraz sałatę, pokrojone w plasterki buraczki, ćwiartki pomidorów i połowę malin.

Do wysokiego naczynia wrzucamy pozostałą połowę malin, musztardę, ocet jabłkowy, cukier oraz wlewamy trochę oleju. Całość miksujemy na gładką masę. Powstałym sosem polewamy sałatę.

Stynki z domowym majonezem i chlebem żytnim

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 30 min.

SKŁADNIKI

400 g świeżych stynek	1 żółtko
300 g mąki typ 450	180 ml oleju
olej do smażenia	1 łyżeczka musztardy
4 kromki chleba żytniego	1 łyżka octu jabłkowego
20 g masła	do smaku: sól, pieprz

Stynki delikatnie solimy, panierujemy w mące, zimnej wodzie i ponownie w mące. Smażymy ok. 6-7 minut na głębokim tłuszczu rozgrzanym do temp. 180 stopni. Po usmażeniu odsączamy nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.

Do wysokiego naczynia wrzucamy żółtko, musztardę, ocet, przyprawy i miksujemy na gładką masę. Wlewamy niewielką część oleju roślinnego i ubijamy majonez przy pomocy blendera typu żyrafa. Gdy masa zacznie gęstnieć, dolewamy cały olej powoli cienkim strumieniem. Ostrza blendera należy trzymać u dołu naczynia i tylko lekko unosić je ku górze. W ciągu kilku minut majonez będzie gotowy.

Chleb grillujemy na patelni z dodatkiem masła.

Stynki podajemy na grzankach, polane majonezem.

Szare kluski z twarogiem i okrasą oraz młodą kapustą

PRZYSTAWKA

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

500 g ziemniaków	mała główka młodej kapusty
2 ząbki czosnku	do smaku: sól, pieprz
1 jajko	250 g twarogu
mąka ziemniaczana	200 g miodu
mąka pszenna / mąka żytnia	1 opakowanie kminu rzymskiego
300 g boczku wędzonego	olej do smażenia
2 średnie cebule	1 pęczek koperku

Obrane ziemniaki trzemy na tarce o drobnych oczkach i odstawiamy, aż ściemnieją. Następnie odsączamy na sitku z nadmiaru wody. Dodajemy jajko, szczyptę soli oraz mąki w stosunku 1:1 do konsystencji. Powstałą masę wrzucamy partiami za pomocą łyżki do wrzącej wody i gotujemy przez ok. 3 minuty. Boczek, cebulę oraz czosnek kroimy w kostkę i smażymy, by powstała okrasa.

Poszatkowaną młodą kapustę lekko blanszujemy na patelni. Doprawiamy solą, pieprzem, miodem i kminem rzymskim.

Na talerz wykładamy młodą kapustę, szare kluski, pokruszony twaróg, okrasę z cebuli i boczku. Całość posypujemy dużą ilością posiekanego koperku.

Mus drobiowy z żurawiną i orzechami na kaszy gryczanej

PRZYSTAWKA

6 PORCJI

CZAS
ok. 70 min.

SKŁADNIKI

1 cały kurczak	500 g kaszy gryczanej
3 ząbki czosnku	200 g masła
250 ml śmietanki 30%	do smaku: sól, pieprz
100 g orzechów laskowych	1 pęczek natki pietruszki
150 g suszonej żurawiny	woda
1 kg marchwi	

Kurczaka myjemy, suszymy i trybujemy od kości. Kroimy na mniejsze kawałki. Orzechy laskowe prażymy. Po lekkim przestygnięciu obieramy z wierzchniej łupinki i grubo siekamy. Obraną marchew zawijamy w folię aluminiową z masłem i solą. Pieczemy w temp. 200 stopni, aż będą miękkie.

Mięso z kurczaka mielimy dwukrotnie z czosnkiem. Do masy dodajemy śmietankę, posiekane orzechy oraz suszoną żurawinę. Doprawiamy do smaku. Zawijamy masę ciasno w folię spożywczą i gotujemy w wodzie ok. 30 minut (czas zależy od grubości zwiniętej roladki). Masa po ugotowaniu musi być sprężysta.

Kaszę gryczaną płuczemy. Zalewamy wrzącą wodą w stosunku 1:2,5 i gotujemy pod przykryciem do miękkości.

Pokrojony w plastry mus z kurczaka podajemy na kaszy gryczanej z dodatkiem pieczonej marchwi, podlany masłem z pieczenia marchwi. Dekorujemy natką pietruszki.

Zupa rybna

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

500 g ryb lub ścinek ryb	1 pomidor
300 g filetu z okonia	1 papryczka chilli
pęczek włoszczyzny	2 łodygi selera naciowego
2 l wody	100 g kaparów
1 średnia marchew	200 g suszonych pomidorów
1 główka czosnku	1 mała cukinia
2 cytryny	1 pęczek kopru
1 papryka czerwona	do smaku: sól, pieprz

Ryby na wywar płuczemy, wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Dodajemy pokrojoną w grubsze części włoszczyznę, pomidora, paprykę, seler naciowy, czosnek, papryczkę chilli oraz sparzoną, przekrojoną na pół jedną cytrynę. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 1,5 godziny. W tym czasie na tarce na grubych oczkach tarkujemy cukinię oraz marchew.

Filety z okonia doprawiamy solą i pieprzem, odstawiamy w chłodne miejsce.

Gotowy wywar odcedzamy, dodajemy do niego kapary, pokrojone suszone pomidory, startą cukinię i marchew oraz posiekany koper. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Filety z okonia smażymy na oleju z każdej strony.

Do głębokiego talerza wlewamy zupę z dużą ilością warzyw, na których umieszczamy rybę. Posypujemy świeżym, siekanym koprem i dekorujemy plastrami cytryny.

Krupnik na gęsich żołądkach

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

1 pęczek włoszczyzny	2,5 l wody
600 g żołądków indyczych	do smaku: sól, pieprz
150 g kaszy pęczak	3 liście laurowe
2 cebule	5 ziaren ziela angielskiego
300 g ziemniaków	1 pęczek natki pietruszki

Żołądki myjemy, przekładamy do wysokiego garnka i zalewamy wodą. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i gotujemy pod przykryciem 30 minut. Dorzucamy starkowaną na grubych oczkach włoszczyznę, pokrojoną w kostkę cebulę oraz przepłukaną kaszę pęczak. Całość doprawiamy solą i pieprzem, gotujemy ok. 60 minut do miękkości żołądków.

W tym czasie w osobnym garnku gotujemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Kiedy ziemniaki będą miękkie, dodajemy je do zupy.

Krupnik nalewamy na talerz i dekorujemy posiekaną natką pietruszki.

Zupa piwna z serem zagrodowym i wędzoną śmietaną

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

700 g udek z kurczaka	250 ml śmietanki 30%
250 g wędzonego boczku	200 g sera zagrodowego
1 cebula	do smaku: sól, pieprz
kminek	2 l wody
30 g masła	6 kromek ciemnego chleba na zakwasie
30 g mąki	200 g kwaśnej śmietany 18%
150 ml ciemnego piwa	siano do uwędzenia śmietany

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy oczyszczone udka z kurczaka i gotujemy na wolnym ogniu. Miękkie mięso obieramy i szarpiemy widelcem. Wywar odstawiamy. Zostanie wykorzystany później.

Cebulę oraz wędzony boczek kroimy w kostkę. W garnku o grubym dnie smażymy na złocisty kolor. Doprawiamy kminkiem. Przekładamy do miseczki. Na dno garnka (bez mycia) wrzucamy masło. Po rozpuszczeniu wsypujemy mąkę. Mąkę lekko podsmażamy, a kiedy uzyskamy odpowiednią konsystencję zasmażki – dolewamy ciemne piwo. Podgrzewamy, aż odparuje alkohol. Wlewamy wywar z kurczaka i śmietankę 30%. Wszystko razem gotujemy, od czasu do czasu mieszając. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem oraz dodajemy poszarpane mięso z kurczaka oraz przesmażony boczek z cebulą.

Pajdę chleba z plastrem sera podpiekamy w piekarniku nagrzanym do temp. 200 stopni.

Śmietanę 18% przekładamy do miski. Wstawiamy do większego naczynia (garnek, metalowa miska), którego dno wyłożone jest sianem. Podpalamy siano i zamykamy całość szczelnie na 20 minut. Dym palonego siana zaromatyzuje śmietanę.

Zupę nalewamy do głębokiego talerza. Podajemy z grzanką z chleba z zapieczonym serem i łyżeczką wędzonej śmietany.

Zupa gulaszowa z jagnięciną

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

- 500 g karkówki jagnięcej
- 300 g ziemniaków
- 1 duża cebula
- olej
- 1 duża papryka czerwona
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- do smaku: sól, pieprz, majeranek
- 250 ml śmietanki 30-36%
- 2,5 l wody

Karkówkę jagnięcą myjemy i kroimy w kostkę (grubość wg uznania). Smażymy w garnku (min. 5 litrowym) na oleju. Cebulę obieramy, paprykę oczyszczamy z nasion, wszystko kroimy w kostkę. Dorzucamy do mięsa. Podsmażamy do czasu, aż warzywa zmiękną. Dodajemy łyżkę koncentratu pomidorowego. Wszystko zalewamy wodą. Gotujemy do miękkości mięsa. Doprawiamy do smaku papryką słodką, pieprzem cayenne, solą, majerankiem. Zupa powinna być wyraźnie pikantna. Na koniec wlewamy słodką śmietankę.

W oddzielnym garnku w osolonej wodzie gotujemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Po ugotowaniu smażymy je na rozgrzanym oleju, przyprawiamy solą, pieprzem i papryką.

Na talerz wykładamy smażone ziemniaki i zalewamy zupą gulaszową.

Krupnik na kaczce

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 90 min.

SKŁADNIKI

2 nogi z kaczki	300 g młodych ziemniaków
500 g porcji rosołowej	do smaku: sól, pieprz, papryka słodka
200 g kaszy jęczmiennej perłowej	1 pęczek koperku
500 g włoszczyzny	2,5 l wody

Do garnka wkładamy umyte nogi kaczki i porcje rosołowe. Zalewamy 2,5 l zimnej wody. Gotujemy wywar na wolnym ogniu. W tym czasie na patelni przesmażamy obraną i pokrojoną w drobną kostkę włoszczyznę oraz młode ziemniaki w skórkach. Dodajemy wszystko do wywaru. Całość gotujemy do miękkości mięsa. Doprawiamy do smaku. Mięso z kaczki szarpiemy za pomocą widelca na mniejsze kawałki.

Do drugiego garnka odlewamy 500 ml wywaru i wsypujemy kaszę, gotujemy 15-20 minut. Do ugotowanej kaszy dodajemy posiekany koper.

Na talerz wykładamy kaszę, mięso z kaczki i zalewamy bulionem.

Zupa rybna z szarymi kluskami

ZUPA

4 PORCJE

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

WYWAR

- 1,5 kg pozostałości po filetowaniu ryb
- 500 g włoszczyzny
- 2 cebule
- do smaku: sól, pieprz
- 3 liście laurowe
- 5-6 ziaren ziela angielskiego
- 1,5 l wody

SZARE KLUSKI

- 250 g obranych ziemniaków mączystych
- 80 g mąki pszennej
- 1 jajko
- sól

OLIWA SZCZYPIORKOWA

- 1 mały pęczek szczypioru
- 100 ml oleju tłoczonego na zimno
- sól

DODATKOWO

- 150 g wędzonego pstrąga
- 1 pęczek natki pietruszki

WYWAR

Ryby na wywar płuczemy, wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Dodajemy pokrojoną w grubsze części włoszczyznę, obrane i przekrojone na pół cebule, liście laurowe i ziele angielskie. Gotujemy na wolnym ogniu ok. 2 godziny, po czym przelewamy przez drobne sitko lub gazę. Doprawiamy solą i pieprzem.

SZARE KLUSKI

Ziemniaki trzemy na tarce na drobnych oczkach. Dodajemy mąkę, jajko, sól i mieszamy do uzyskania sztywnej masy. Jeśli ziemniaki są wilgotne, możemy dodać więcej mąki. Kluski wrzucamy łyżką bezpośrednio do wrzącej, osolonej wody i gotujemy ok. 8-10 minut.

OLIWA SZCZYPIORKOWA

Do wysokiego naczynia wrzucamy pokrojony szczypior, dodajemy olej. Blendujemy do uzyskania gładkiej masy. Przecedzamy przez sito.

Do głębokiego talerza wkładamy szare kluski i kawałki wędzonego pstrąga. Zalewamy wywarem, dekorujemy oliwą szczypiorkową i posiekaną natką pietruszki.

Karmuszka mazurska z podpłomykiem

ZUPA

6 PORCJE

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

- 500 g łopatki wieprzowej
- 300 g wędzonego boczku
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 małej główki młodej kapusty
- 1 puszka białej fasoli
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 500 g włoszczyzny
- 3 liście laurowe
- 2,5 l wody
- 5 ziaren ziela angielskiego
- smalec do smażenia
- mąka pszenna
- 400 g pomidorów w puszcze krojonych
- 180 g śmietany 18%
- do smaku: sól, pieprz, majeranek

PODPŁOMYKI

- 200 g mąki pszennej
- do smaku: sól, czarnuszka
- ok. 100 ml gorącej wody

KARMUSZKA

Łopatkę kroimy w drobną kostkę, obtaczamy w mące i smażymy na rumiano partiami na smalcu. Dodajemy boczek pokrojony w kostkę. Po obsmażeniu wszystko przerzucamy do głębokiego garnka. Na tej samej patelni szklimy cebulę z czosnkiem i dodajemy do mięsa. Wszystko zalewamy wodą, wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie oraz pokrojoną włoszczyznę. Gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 1 godzinę. Kapustę drobno siekamy i razem z pomidorami dodajemy do zupy. Całość musi się zagotować. Dodajemy obie fasole, przyprawy i majeranek. Śmietanę hartujemy chochlą gorącego wywaru i wlewamy do zupy. Zdejmujemy z ognia.

PODPŁOMYKI

Do miski wsypujemy mąkę i czarnuszkę. Dodajemy sól i gorącą wodę. Całość mieszamy łyżką i wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto. Następnie wałkujemy na stolnicy na cienki placek. Za pomocą dużej szklanki lub ringu wykrawamy kółka. Podpłomyki pieczemy z obu stron na suchej, rozgrzanej patelni.

Barszcz biały

ZUPA

6 PORCJI

CZAS
ok. 120 min.

SKŁADNIKI

- 150 g białej kiełbasy
- 300 g wędzonych żeberek
- 200 g wędzonego boczku
- 150 g wędzonej kiełbasy
- 300 g ziemniaków
- 300 g marchwi
- 200 g pietruszki
- 2 cebule
- 2 l wody
- 300 ml śmietanki 30%
- do smaku: sól, pieprz, majeranek, tarty chrzan, sok z ogórków kiszonych

Do garnka wlewamy wodę. Żeberka, kiełbasę białą i wędzoną gotujemy razem, aż się sparzą. Wyjmujemy kiełbasy, a żeberka gotujemy do miękkości. Boczek kroimy w kostkę i smażymy razem z cebulą, przekładamy do miski. Sparzone kiełbasy kroimy w plastry, obsmażamy (na tej samej patelni) i przekładamy do miski.

Gdy wywar będzie gotowy wrzucamy obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki, marchew i pietruszkę. Gdy będą miękkie, dodajemy podsmażony boczek i kiełbasę. Gotujemy ok. 20 minut. Dodajemy przyprawy, 2-3 łyżki chrzanu, śmietankę. Na koniec do smaku wlewamy sok z ogórków kiszonych.

Wątróbka drobiowa na placku ziemniaczanym

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

500 g ziemniaków	mąka ziemniaczana
1 duża cebula	500 g wątróbki drobiowej
2 ząbki czosnku	2 jabłka
1 jajko	kilka gałązek tymianku
500 ml mleka	olej do smażenia
1 łyżka mąki pszennej	do smaku: sól, pieprz, cynamon, papryka wędzona

Wątróbkę oczyszczamy z błonek, przekładamy do miski, zalewamy mlekiem i moczymy przez 20 minut. Po tym czasie osuszamy ręcznikiem papierowym, obtaczamy w mące ziemniaczanej i smażymy na rozgrzanym oleju przez ok. 2 minuty.

Ziemniaki obieramy, ścieramy z cebulą i czosnkiem na tarce na grubych oczkach. Surową masę doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy mąkę pszenną, jajko i dokładnie mieszamy, łącząc ze sobą wszystkie składniki.

Jabłka kroimy w plastry o grubości 1 cm, oprószamy z obu stron cynamonem i wędzoną papryką.

Placki ziemniaczane smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Gotowe odkładamy na ręcznik papierowy, osuszając je z nadmiaru tłuszczu. Na tej samej patelni prażymy po 20-40 sekund z obu stron przygotowane wcześniej plastry jabłka.

Na talerz wykładamy placek ziemniaczany, prażone jabłko i smażoną wątróbkę. Danie wykańczamy świeżym tymiankiem.

Szczupak na purée chrzanowym z prażonym kalafiorem

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

- 1 kg świeżego szczupaka
- 500 g ziemniaków
- 2-3 łyżki tartego chrzanu
- 50 g masła
- 100-150 ml śmietanki 30%
- 1 marchew, 1 pietruszka, 1 plaster selera, 1 średnia cebula
- 5 ząbków czosnku
- 1 mała papryczka chilli, 1 kalafior, 1 cytryna, 2 łodygi selera naciowego
- 2 łyżki miodu
- do smaku: sól, pieprz
- 500 ml mleka
- 1 l wody i 100 g soli na solankę
- olej do smażenia

Szczupaka oczyszczamy i filetujemy na porcje ok. 120 g, zostawiając skórę. Przygotowujemy solankę o 10% stężeniu soli (100 g soli na 1 l wody). Umieszczamy w niej rybę i odstawiamy na 15 minut w chłodne miejsce.
Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odlewamy wrzątek, dodajemy masło, śmietankę (do uzyskania kremowej konsystencji) oraz chrzan (do smaku). Ugniatamy na jednolitą masę.
Pozostałe skrawki ryby wraz z marchewką, pietruszką, selerem, cebulą, selerem naciowym, papryczką chilli, czosnkiem i cytryną przekładamy do garnka i gotujemy w 1 l osolonej wody, do miękkości warzyw. Gdy wywar będzie gotowy, miksujemy wszystko za pomocą blendera „żyrafy" na gładką emulsję (o konsystencji sosu, jeśli w trakcie gotowania odparuje za dużo wody i emulsja wyjdzie za gęsta, dodajemy wody). Doprawiamy solą, pieprzem i miodem.

Z kalafiora wycinamy drobne różyczki i gotujemy al dente w mleku. Wykładamy na sitko i odstawiamy. Różyczki kalafiora smażymy na złoto na rozgrzanym oleju. Odsączamy nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.

Filety ze szczupaka wyjęte z solanki osuszamy za pomocą ręcznika papierowego i smażymy od strony bez skóry na rozgrzanym oleju.

Na środku głębokiego talerza wykładamy purée ziemniaczane, szczupaka i zalewamy emulsją rybną. Danie wykańczamy prażonym kalafiorem.

Gulasz z gęsich żołądków na pęczaku z warzywami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

500 g żołądków gęsich	50 g chrzanu tartego
200 g kaszy jęczmiennej pęczak	200 ml śmietanki 30%
2 średnie buraki, 2 cebule, 2 marchewki, 2 pietruszki (korzeń)	150 g zimnego masła
3 ząbki czosnku	100 g miodu
2 liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego	200 g bobu
do smaku: sól, pieprz, majeranek	kilka gałązek świeżego tymianku
1 laska cynamonu	olej

Całe buraki skrapiamy olejem, oprószamy solą i majerankiem, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy do miękkości w temp. 200 stopni. Buraki obieramy ze skórki i kroimy w kostkę ok. 1 cm. Na patelni podgrzewamy miód do momentu powstania piany i zanurzamy w niej pokrojone buraki. Karmelizujemy, po czym dodajemy 50 g zimnego masła.
Nieoczyszczone żołądki z liściem laurowym i zielem angielskim zalewamy wodą do przykrycia mięsa, solimy i gotujemy do miękkości. Żołądki odcedzamy i hartujemy zanurzając w zimnej wodzie. Oczyszczamy ze wszystkich błon i kroimy w kostkę ok. 2 cm. W garnku na łyżce oleju podsmażamy pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę, czosnek, pietruszkę i marchew w plasterkach. Po 4 minutach dodajemy żołądki, mieszamy. Podsmażamy chwilę, dolewamy wody (do 1/3 wysokości mięsa i warzyw). Na małym ogniu doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy ok. 10 minut i wlewamy słodką śmietankę. Gotujemy do zagęszczenia. Doprawiamy solą, pieprzem, chrzanem oraz cynamonem.
Kaszę jęczmienną pęczak gotujemy na wolnym ogniu w osolonej wodzie w proporcji 1:2,5.
Na maśle podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebule oraz drobno posiekany czosnek. Dodajemy ugotowaną kaszę oraz świeży tymianek i smażymy 3-4 minuty mieszając wszystkie składniki.

Świeży bób w skórce delikatnie podsmażamy na maśle.

Wszystkie składniki wykładamy na talerz i dekorujemy świeżymi ziołami oraz redukcją po karmelizowaniu buraków.

Kopytka zapiekane z grzybami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków	2 ząbki czosnku
200 g mąki pszennej	kilka gałązek świeżego lubczyku
100 g mąki ziemniaczanej	500 ml śmietanki 30%
1 jajko	100 g masła
500 g grzybów	do smaku: sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki
2 cebule	woda

Obrane ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy. Lekko przestudzone przeciskamy przez praskę. Dodajemy połowę mąki pszennej, całą mąkę ziemniaczaną, jajko i sól. Zagniatamy ciasto. W razie potrzeby można dosypać mąki pszennej, żeby masa nie lepiła się do rąk. Formujemy grube wałki, które następnie tniemy na kopytka. Wrzucamy je partiami na wrzącą, osoloną wodę i gotujemy przez 3 minuty od wypłynięcia. Gotowe kopytka hartujemy w zimnej wodzie. Odstawiamy.

Grzyby oczyszczamy i kroimy w ćwiartki. Cebule i czosnek kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy grzyby, całość smażymy, na koniec wlewamy śmietankę. Doprawiamy do smaku świeżym lubczykiem, pieprzem ziołowym oraz solą. Dusimy kilka minut do połączenia smaku i zgęstnienia sosu.

Kopytka podsmażamy na maśle na złoty kolor, przekładamy do naczynia żaroodpornego i zalewamy grzybami w śmietanie. Zapiekamy ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 200 stopni. Podajemy w głębokim talerzu obsypane posiekaną natką pietruszki i lubczykiem.

Konfitowana golonka na glazurze z piwa i miodu z ziemniakami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 180 min.

SKŁADNIKI

4 golonki (każda 400-500 g)	500 g ziemniaków
500 ml piwa ciemnego typu porter	150 g boczku wędzonego w kawałku
500 ml piwa typu lager	1 cebula
60 g miodu mazurskiego	3 ząbki czosnku
50 g skrobi ziemniaczanej	60 g chrzanu tartego
do smaku: sól, pieprz	30 ml śmietanki 30%
3 l oleju	

Umyte, natarte solą i pieprzem golonki wkładamy do oleju (w taki sposób by nie leżały na sobie) nagrzanego do temp. 180 stopni. Po 5 minutach zmniejszamy temperaturę na 140 stopni i konfitujemy ok. 2-3 godziny, aż będą miękkie.

Do garnka wlewamy piwo, dodajemy miód i odrobinę soli, gotujemy. Dodajemy rozmieszaną z wodą skrobię ziemniaczaną (musi mieć konsystencję krochmalu). Miękkie golonki smarujemy przygotowaną glazurą i na 10 minut przed podaniem wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 190 stopni.

Obrane ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie. Na patelni smażymy pokrojony w drobną kostkę boczek, cebulę i czosnek. Przekładamy do miseczki. Na tej samej patelni (bez mycia) wrzucamy ugotowane ziemniaki, rozbijając je w taki sposób, by lekko przywarły do powierzchni patelni. Smażymy. Dodajemy okrasę z boczku i cebuli.

Chrzan mieszamy ze śmietanką, regulując optymalną dla siebie ostrość.

Golonkę podajemy z ziemniakami i sosem chrzanowym.

Pierogi z ziemniakami i twarogiem w bulionie jagnięcym

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 90 min.

SKŁADNIKI

WYWAR

- 500 g karkówki jagnięcej
- 2 cebule, 1 papryka czerwona
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1/4 łyżeczki papryki ostrej
- do smaku: sól, pieprz, majeranek
- olej

CIASTO NA PIEROGI

- 250 g mąki pszennej typ 500 + do podsypania
- szczypta soli
- 30 g masła
- 200 ml gorącej wody

FARSZ

- 250 g ugotowanych ziemniaków
- 250 g twarogu półtłustego
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- do smaku: sól, pieprz
- olej

BULION

Karkówkę jagnięcą kroimy w kostkę i smażymy na oleju. Dodajemy pokrojone w grubą kostkę cebule i paprykę czerwoną. Wszystko razem smażymy. Dodajemy łyżkę koncentratu pomidorowego. Podlewamy wodą do poziomu mięsa i gotujemy pod przykryciem. W trakcie można dodać trochę wody, jeśli odparuje zbyt szybko. Doprawiamy do smaku papryką słodką i papryką ostrą, solą, pieprzem oraz majerankiem.

PIEROGI

Na stolnicę przesiewamy mąkę, dodajemy sól i roztopione w gorącej wodzie masło, lekko mieszając drewnianą łyżką. Jak zaczną się robić „kluchy", ugniatamy ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Dzielimy na mniejsze kawałki, przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy na 30 minut.
Obrane ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy i jeszcze gorące tłuczemy na gładką masę bez grudek. Do ostudzonych ziemniaków dodajemy pokruszony twaróg. Cebulkę oraz czosnek drobno kroimy i szklimy na oleju. Dodajemy do nadzienia i mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem.
Wałkujemy ciasto, za pomocą szklanki wycinamy okręgi. Nakładamy farsz i lepimy pierogi. Wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę. Gotujemy ok. 3 minut od wypłynięcia.
Pierogi podajemy w głębokim talerzu polane gorącym bulionem jagnięcym.

Polędwiczka wieprzowa z sękaczem i purée z groszku

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

POLĘDWICZKA

- 500 g polędwicy wieprzowej
- do smaku: sól, pieprz
- olej
- 30 g zimnego masła

PURÉE Z GROSZKU

- 450 g mrożonego groszku
- 250 ml śmietanki 36%
- do smaku: sól, pieprz, cukier

ZALEWA OCTOWA

- 300 ml wody
- 200 ml octu spirytusowego
- 100 g cukru
- 2 czerwone cebule

Polędwiczkę wieprzową oczyszczamy z błon i przerostów, doprawiamy solą i pieprzem. Obsmażamy na oleju z każdej strony. Na patelnię dokładamy zimne masło. Dusimy pod przykryciem na malutkim ogniu przez ok. 8 minut.
Groszek mrożony lekko podsmażamy. Dodajemy śmietankę, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem. Blendujemy na gładkie purée.
Wodę, ocet i cukier zagotowujemy w rondelku i zestawiamy z palnika. Dodajemy do zalewy pokrojoną w łódeczki czerwoną cebulę, marynujemy ok. 30-40 min.

Wieniec sękacza kroimy na kostki. Podajemy z mięsem, purée i odsączoną z zalewy cebulą.

Pęczotto z kozim serem, majonezem szczypiorkowym i orzechami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

- 200 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 1 cebula
- olej
- 50 ml białego wina wytrawnego / półwytrawnego
- 500 ml wrzątku
- 50 g masła
- do smaku: sól, pieprz, cukier
- 1 łyżka octu spirytusowego
- 2 buraki
- 150 g koziego sera twarogowego
- 100 g orzechów włoskich

MAJONEZ SZCZYPIORKOWY

- 2 jajka
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka octu spirytusowego
- 360 ml oleju ze szczypiorku
- do smaku: sól, pieprz, cukier

PĘCZOTTO

W garnku szklimy cebulę pokrojoną w kostkę. Wrzucamy kaszę i lekko podsmażamy. Po chwili wlewamy wino i czekamy, aż odparuje. Następnie podlewamy wrzątkiem, który co jakiś czas trzeba dolewać. Na końcu dodajemy masło.
Obrane, pokrojone w kostkę buraki obsmażamy delikatnie na oleju. Zalewamy wodą i czekamy, aż w połowie odparuje. Do ugotowanych al dente buraków dolewamy odrobinę octu spirytusowego, doprawiamy solą, pieprzem i cukrem. Odcedzamy.
Orzechy włoskie prażymy na małym ogniu na suchej patelni, solimy.

MAJONEZ

Przygotowujemy oliwę szczypiorkową (patrz przepis str. 32).
Jajka i olej ze szczypiorku wlewamy do wysokiego naczynia. Miksujemy od dołu, stopniowo unosząc stopę blendera do momentu, jak zacznie ukręcać się majonezowa masa. Wpuszczamy pozostałą część oleju unosząc stopę blendera. Doprawiamy musztardą, octem, solą, pieprzem i cukrem do smaku.

Na talerz wykładamy pęczotto i buraki, dekorujemy majonezem szczypiorkowym. Całość posypujemy pokruszonym kozim serem i posiekanymi orzechami.

Pieczone pierogi z kaszą gryczaną i purée grzybowym

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

CIASTO NA PIEROGI

- 250 g mąki pszennej typ 500 + do podsypania
- 100 ml ciepłego mleka
- 1 łyżka masła
- 1 żółtko
- sól

FARSZ NA PIEROGI

- 100 g kaszy gryczanej
- 150 g grzybów świeżych lub mrożonych
- do smaku: sól, pieprz, natka pietruszki

WĘDZONA ŚMIETANA

- 200 ml śmietany 18%
- siano

PURÉE GRZYBOWE

- 500 g grzybów leśnych
- 1 cebula
- 200 ml śmietanki 34%
- do smaku: sól, pieprz

PIEROGI

Do przesianej mąki dodajemy ciepłe mleko, roztopione masło, żółtko i sól. Zagniatamy na gładką masę. Kaszę gryczaną gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 1:2,5. Grzyby krótko blanszujemy na patelni, po czym drobno siekamy i dodajemy do ugotowanej kaszy. Całość doprawiamy solą i pieprzem oraz posiekaną natką świeżej pietruszki. Ciasto wałkujemy, za pomocą szklanki wycinamy okręgi, nakładamy farsz, lepimy pierogi, które lekko smarujemy olejem. Pieczemy je w piekarniku nagrzanym do temp. 190 stopni lub smażymy na patelni na złoty kolor.

WĘDZONA ŚMIETANA

Śmietanę przekładamy do miski. Wstawiamy do większego naczynia (garnek, metalowa miska), którego dno wyłożone jest sianem. Podpalamy siano i zamykamy całość szczelnie na 20 minut. Dym palonego siana zaromatyzuje śmietanę.

PURÉE GRZYBOWE

Pokrojone grzyby i cebulę smażymy na chrupko na oleju. Doprawiamy do smaku. Zalewamy śmietanką i gotujemy, aż sos zgęstnieje. Blendujemy.

Na talerz wykładamy purée grzybowe, pierogi, a na środek kleks z wędzonej śmietany.

Kotlet jajeczny z serem i czosnkiem niedźwiedzim

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

10 jaj	do smaku: sól, pieprz
250 g sera żółtego	50 g czosnku niedźwiedziego
1 cebula	250 g bułki tartej
1/2 pęczka szczypioru	olej

8 ugotowanych na twardo jaj oraz ser żółty ścieramy na tarce na grubych oczkach. Dodajemy posiekany szczypior, czosnek niedźwiedzi, 2 świeże jajka, sól i pieprz. Mieszamy. Do masy dodajemy zeszkloną na maśle drobno pokrojoną cebulę oraz 30 g bułki tartej. Dokładnie wyrabiamy. Formujemy kotleciki pożądanej wielkości, dobrze dociskając. Kotlety obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron na złocisty kolor.

Mazurska baba ziemniaczana ze słoniną, pokrzywą i borowikami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 90 min.

SKŁADNIKI

1 kg młodych ziemniaków	masło
200 g wędzonej słoniny	do smaku: sól, pieprz, majeranek
2 cebule	100 ml mleka
4 ząbki czosnku	300 g pokrzywy
300 g świeżych lub mrożonych borowików	1 jajko

Obrane ziemniaki i jedną cebulą ścieramy na tarce na drobnych oczkach. Delikatnie odciskamy z wody. Drugą cebulę kroimy w kostkę i smażymy na maśle wraz z dwoma pokrojonymi ząbkami czosnku. Dorzucamy do masy ziemniaczanej. Słoninę kroimy w większą kostkę i smażymy na chrupko, po czym dodajemy do ziemniaków. Mleko lekko podgrzewamy i stopniowo dolewamy do masy, do osiągnięcia lekko półpłynnej konsystencji. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy jajko, sól, pieprz, majeranek. Masę przelewamy do keksówki. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 170 stopni przez 40-60 minut.

Młodą pokrzywę blanszujemy i smażymy na maśle z pozostałym czosnkiem. Borowiki krótko obsmażamy na maśle, doprawiamy.

Na talerzu układamy gruby plaster lekko przestudzonej baby, obok wykładamy zblanszowaną pokrzywę oraz grzyby.

Leszcz na młodej kapuście i placku ziemniaczanym

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 90 min.

SKŁADNIKI

- 800 g leszcza (masa przed filetowaniem)
- 1/2 małej główki kapusty
- 500 g młodych ziemniaków
- 4 jajka
- 100 g mąki
- 5 ząbków czosnku
- 100 g masła
- 300 ml mleka
- 1 pęczek młodej marchewki z nacią (ok. 400 g)
- kilka gałązek tymianku
- 1 pęczek koperku
- do smaku: sól, pieprz
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- olej do smażenia

Leszcza oczyszczamy i filetujemy. W mleku z dodatkiem dwóch łyżeczek soli zanurzamy filety rybne. Pozostałe części ryby wkładamy do garnka i zalewamy wodą do przykrycia, gotujemy na wolnym ogniu z liściem laurowym i zielem angielskim.
Kapustę drobno szatkujemy i smażymy na maśle z dwoma ząbkami posiekanego czosnku, podlewając wywarem z ryby.
Młode ziemniaki ścieramy na grubych oczkach tarki. Odcedzamy wodę. Dodajemy dwa ząbki posiekanego czosnku, jajko, sól, pieprz i płaską łyżkę mąki. Z powstałej masy ziemniaczanej smażymy placki.
Młodą marchew lekko podsmażamy na maśle z dodatkiem tymianku.
Rybę wyciągamy z mleka, lekko osuszamy na ręczniku papierowym. Panierujemy w jajku oraz mące i smażymy na rozgrzanym oleju. Pod koniec dodajemy płaską łyżkę masła i ząbek czosnku. Polewamy rozpuszczonym masłem z patelni.

Na placku ziemniaczanym wykładamy młodą kapustę a na wierzchu kawałki leszcza. Z boku układamy młodą marchew. Wszystko posypujemy dużą ilością posiekanego kopru.

Perliczka na purée z pietruszki z zieloną fasolką i kurkami

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

- 4 nogi perliczki
- 7 g jałowca
- 1/2 główki czosnku
- 100 g masła
- 3 pietruszki (korzeń)
- 500 g fasolki szparagowej
- 2 gruszki
- 300 ml mleka
- 1 gałka muszkatołowa
- 100 ml wina czerwonego półwytrawnego / wytrawnego
- 50 g miodu
- 2 cebule
- kilka gałązek tymianku
- 500 g świeżych kurek
- 500 g rabarbaru
- do smaku: sól, pieprz
- olej do smażenia

Perliczkę nacieramy startym jałowcem, solimy i zostawiamy na 30-40 minut w temperaturze pokojowej.
Obraną pietruszkę gotujemy w mleku, aż będzie al dente. Dodajemy jedną obraną gruszkę (bez gniazd nasiennych), gotujemy razem do miękkości. Odcedzamy i blendujemy na gładką masę. Doprawiamy solą, pieprzem i świeżo startą gałką muszkatołową.
Fasolkę szparagową podsmażamy na maśle z dodatkiem tymianku i dwóch ząbków czosnku. Doprawiamy solą.
Pokrojoną w kostkę cebulę smażymy na maśle. Dodajemy oczyszczone kurki i delikatnie blanszujemy.
Na rozgrzanej patelni obsmażamy perliczkę z dodatkiem gałązek rozmarynu, czosnku i masła przez ok. 8 minut. Mięso przekładamy do piekarnika nagrzanego do temp. 180 stopni na ok. 5 minut.
Rabarbar oczyszczamy i smażymy na maśle. Dolewamy czerwone wino i redukujemy alkohol. Na koniec dodajemy łyżkę masła. Na lekko rozgrzaną patelnię dodajemy łyżkę masła i łyżkę miodu. Podgrzewamy do temp. 40 stopni, aby nie stracić na wartości miodu. Dorzucamy pokrojoną w ćwiartki gruszkę (bez gniazd nasiennych). Całość karmelizujemy.

Perliczkę podajemy na purée pietruszkowym w towarzystwie zielonej fasolki, kurek oraz karmelizowanej gruszki z dodatkiem musu z rabarbaru.

Pstrąg pieczony w soli z kaszą gryczaną i kremem z rzodkiewki

DANIE GŁÓWNE

2 PORCJE

CZAS
ok. 60 min.

SKŁADNIKI

2 pstrągi	50 g pestek słonecznika, 50 g pestek dyni
500 g soli morskiej grubej	do smaku: sól, pieprz
4 ząbki czosnku	1 pęczek rzodkiewki
200 g kaszy gryczanej	200 ml octu jabłkowego
garść liści mięty	100 g twarogu wędzonego
kilka gałązek rozmarynu	300 ml wody
1 cebula, 1 cytryna, 1 papryczka chilli	200 g cukru
100 g masła	olej

Rzodkiewkę myjemy, liście odrywamy i odkładamy na potem. Wodę, cukier, ocet jabłkowy i sól lekko podgrzewamy w rondelku do połączenia się składników. Dodajemy pokrojoną w ćwiartki rzodkiewkę. Zdejmujemy z ognia, pozostawiając rzodkiewkę w zalewie na około 30-40 minut. Odsączamy na ręczniku papierowym. W zalewie można marynować również inne warzywa np. cebulę czerwoną, buraki, dynię.

Wypatroszone pstrągi myjemy i oczyszczamy. Do środka wkładamy gałązki rozmarynu, trzy posiekane ząbki czosnku i zasypujemy solą morską, tak by w całości pokryła ryby. Pieczemy ok. 30-40 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 200 stopni. Po upieczeniu z soli zrobi się „skorupka", należy ją delikatnie zdjąć.

Kaszę gryczaną gotujemy na sypko. Pokrojoną w kostkę cebulę i papryczkę smażymy na maśle. Pestki dyni i słonecznika prażymy na suchej patelni. Wszystko dodajemy do kaszy. Doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz posiekaną miętą.

Z liści rzodkiewki robimy krem, dodając jeden ząbek czosnku oraz olej, który wlewamy stopniowo do konsystencji kremu, wszystko razem blendując.

Kaszę gryczaną obsypujemy pokruszonym twarogiem, obok wykładamy rybę i marynowane rzodkiewki. Dekorujemy kremem z liści rzodkiewki.

Pierogi z kaczką

DANIE GŁÓWNE

4 PORCJE

CZAS
ok. 40 min.

SKŁADNIKI

CIASTO

- 250 g mąki pszennej typ 500 + do podsypania
- szczypta soli
- 25 ml oleju
- 140 ml gorącej wody

FARSZ DO PIEROGÓW

- 200 g mięsa z uda kaczki (mielonego na grubych oczkach)
- 100 g pomidorów z puszki
- 1 cebula
- do smaku: sól, pieprz, majeranek, tymianek

SOS

- 20 ml oleju
- 1 cebula biała
- 1 ząbek czosnku
- 200 g pomidorów z puszki
- do smaku: sól, pieprz

DODATKOWO

- 80 g twardego sera

Składniki na ciasto mieszamy i wyrabiamy. Zagniatamy na gładką masę. Odstawiamy pod przykryciem na min. 15 minut.

W rondelku podsmażamy cebulę i czosnek, następnie dodajemy pomidory. Gotujemy około 5-10 minut na małym ogniu i blendujemy. Przyprawiamy do smaku. Na patelni podsmażamy mięso z kaczki, pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek oraz sos pomidorowy. Redukujemy, aż cały płyn odparuje. Zostawiamy do ostygnięcia.

Wałkujemy ciasto, za pomocą szklanki wycinamy okręgi. Nakładamy farsz i lepimy pierogi. Wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę. Gotujemy ok. 8 minut.

Pierogi podajemy polane sosem i posypane startym twardym serem.

ZESKANUJ MNIE!

dziedzictwokulinarne.pl

Wydawca
Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
ul. Emilii Plater 1, 10-562 Olsztyn
Wydanie II
Olsztyn 2024

Projekt graficzny / łamanie: Adam Burdalski
Zdjęcia: Piotr Grycuk, Joanna Barchetto
Przepisy: Karol Kulik, Łukasz Mularczyk, Michał Arciszewski,
Radosław Sorko, Arkadiusz Marszałek

Druk
Drukarnia Skleniarz
ul. Lea 118
30-133 Kraków

ISBN 978-83-935590-0-8