

ZUPY

(3) Zupa wigilijna

Głowy, ogony, płetwy i kręgosłupy ze sprawianych karpia,

3 marchewki,

2 pietruszki,

seler,

5 brukselk,

1/2 szklanki zielonego groszku,

2 cebule,

2 łyżki masła,

2 łyżki mąki,

2 goździki,

mielona papryka, gałka muskatołowa,

pieprz,

sól

Marchew, pietruszkę, seler, brukselkę, groszek i przyrumienione na blasze cebule zalać 6 szklankami wody i gotować godzinę. Wywar przecedzić, z mąki i masła zrobić zasmażkę, wlać do zupy. Doprawiać solą i pieprzem. Podawać z grzankami.

Halina Ścigala

(8) Zupa grzybowa (na 4 porcje)

Składniki:

- 25dkg grzybów suszonych

- liść laurowy

- kostka grzybowa

- mała cebula

- 15dkg selera

- średnia marchew

- pieprz , sól (do smaku)

- 1,5 l wody

- łyżka dobrego masła

- śmietanka 30% i natka pietruszki (do dekoracji)

Sposób wykonania:

Gotujemy wodę w garnku , wkładamy do niej wcześniej wypłukane grzybki (w ciepłej wodzie) , dodajemy kostkę grzybową , liść laurowy, seler , marchew , cebulę(pokrojoną w talarki) , około 4 ziarenek pieprzu , masło. Gotujemy wszystko około 1 godziny, braki wody spowodowane parowaniem uzupełniamy przegotowaną , gorącą wodą. Pod koniec gotowania gdy grzybki będą miękkie przyprawiamy solą i podprawiamy zupkę zawiesiną z mąki i wody.

Dekoracja:

Ubijamy śmietankę 30% i nakładamy łyżką na zupę bezpośrednio przed podaniem lub dodajemy śmietanę do zupy jak kto lubi. Do dekoracji może nam posłużyć także ugotowana w zupie marchewka i świeża natka pietruszki. Inwencja własna ;)

Zespół Szkół im. Jadwigi i Władysława Zamoyskich w Murowanej Goślinie uczeń: Robert Zakęs

(10) Zupa Grzybowa

2 dag suszonych grzybów

10 dag marchwi

10 dag pora

10 dag selera

7 dag kaszki manny

5 dag tłuszczu - masła

1 litr rosołu z koncentratu

odrobina gęstej śmietany

2 żółtka

sól, pieprz, gałka muskatołowa, zielenina

Wykonanie:

Suszone grzyby włożyć na sito i opłukać pod bieżącą wodą. Namoczyć w 1/2 l. wody zimnej. Warzywa oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Kaszkę mannę podsmażyć na tłuszczu, dodać warzywa, krótko podsmażyć. Dodać rosół i pokrojone grzyby z wodą, w której się moczyły. Gotować około 25 - 30 min. Gęstą śmietaną rozmieszać z żółtkiem i doprawić zupeę. Nie gotować. Przyprawić do smaku, dodać zieleninę.

Kazimiera Bardzik

(30) Zupa Wigilijna Grzybowa

Składniki: (4-5 osób)

20 dag suszonych grzybów

Pietruszka

Cebula

Seler

2 małe pory

2 małe marchewki

2 kostki warzywne

pieprz

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW wykonała **Dorota Zaborowska**



(31) Kapuśniak galicyjski

SKŁADNIKI

-2 dag suszonych grzybów

-pęczek włoszczyzny

-liść laurowy

-kilka ziarenek pieprzu

-2 ziarenka ziela angielskiego

-kilka ziarenek jałowca (max 5-6)

-40 dag kiszonej kapusty

-3 łyżki powideł śliwkowych

-1 goździk

-smalec

-cebula

-50 dag żeberka, najlepiej wędzonych

-mielony jałowiec (niekoniecznie)

-sól

-cukier

-łyżka mąki

PRZYGOTOWANIE:

Grzyby zalać niewielką ilością wody i zostawić na noc następnego dnia ugotować. Włoszczyznę umyć i obrać. Cebulę obrać, wbić w nią goździk. Żeberka, włoszczyznę, cebulę, ziarna pieprzu, ziela, i jałowca włożyć do garnka i zalać 2 litrami wrzątku, lekko posolić. Gotować aż mięso i warzywa będą miękkie. Wywar przecedzić, żeberka obrać i pokroić. Kapustę pokroić zalać wywarem (1 szklankę wywaru należy zostawić), grzyby pokroić i wlać (cedząc) z wodą, w której się gotowały do kapusty. Gotować 30 min. Dodać mięso, powidła (i mielony jałowiec - szczyptę), doprawić solą, pieprzem i cukrem. Ze smalcu i mąki zrobić zasmażkę, zalać odlanym wywarem-zaprawić zupeę. Podawać z chlebem.

OLA JAROŃSKA ITG

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW

(34) Zupa grzybowa z makaronem

SKŁADNIKI:

włoszczyzna lub kostka warzywna

23 łyżki oleju

łazanki (można je kupić już gotowe)

100 g suszonych grzybów

1 duża cebula

PRZYGOTOWANIE:

Grzyby (w moim domu po wielu różnych próbach za najsmaczniejsze i najbardziej aromatyczne uznaliśmy podgrzybki) kruszymy, zalewamy 1/2 litra wody i odstawiamy co najmniej na 2, 3 godziny. Najlepiej je



namoczyć dzień przed gotowaniem. Cebulę bardzo drobno kroimy i smażymy na oleju, aż się dobrze zrumieni. Obieramy jarzyny. Do grzybów dolewamy 1 litr wody, zagotowujemy. Do zupy dodajemy jarzyny w całości (lub kostkę warzywną), usmażoną cebulę, solimy, trochę pieprzymy i gotujemy na wolnym ogniu około godziny, aż grzyby będą miękkie (szybciej miękną grzybowe kapelusze, nogi potrzebują więcej czasu) Gotujemy łazanki. Rozkładamy do talerzy. Z zupy wyjmujemy jarzyny (możemy je wykorzystać do salatki jarzynowej) i zalewamy nią łazanki. Zupę można gotować w szybkowarze, będzie szybciej (15 min)

PAULINA PAWIKOWSKA 1TG

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW

(40) Barszcz czerwony czysty

Składniki:

Kwas buraczany
1 kg buraków
1 kromka suchego razowego chleba
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka kminku
Szczypta cukru
3 łyżeczki soli
Barszcz
50 dag buraków
1 porcja włoszczyzny
3 szklanki kwasu buraczanego
2-3 suszone grzyby
3 ziarna ziela angielskiego
1 liść laurowy
Cukier
Sól
Pieprz



Wykonanie:

Przygotować kwas: buraki obrać, umyć, pokroić w plastry, włożyć do garnka, a następnie zalać 3 l letniej przegotowanej wody. Czosnek obrać, przekroić na pół i wraz z kminkiem, solą i cukrem oraz kromką chleba dodać do buraków. Garnek przykryć i zostawić na 5 dni w ciepłym miejscu. Następnie usunąć powstały kożuch, a kwas przecedzić i wlać do butelek (można go przechowywać w chłodnym miejscu nawet kilka miesięcy) Przygotować barszcz: grzyby namoczyć na noc w 1 szklance wody. Buraki obrać, umyć, pokroić na ćwiartki i zalać 5 szklankami wody. Włoszczyznę oczyścić, umyć i razem z zielem angielskim oraz liściem laurowym dodać do buraków. Warzywa ugotować do miękkości i odcedzić, wywar zachować. Grzyby ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły, przestudzić, pokroić w paski i wraz z wywarem dodać do wywaru warzywnego. Następnie wlać kwas buraczany (w porcji: 2/3 wywaru - 1/3 kwasu), doprowadzić do wrzenia i od razu zestawić z ognia. Barszcz doprawić solą, pieprzem oraz cukrem. Czosnek obrać, przecisnąć przez praszkę i dodać do barszczu. Przed podaniem barszcz jeszcze raz przecedzić. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo lub z pasztecikami przygotowanymi z gotowego ciasta francuskiego z nadzieniem z kapusty z grzybami.

ANDŻELIKA DUNAJ II TG

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW

(42) Zupa migdałowa

SKŁADNIKI:

- * 2 l mleka
- * 100g migdałów
- * 2 jajka
- * 2 czubate łyżki cukru
- * sól
- * dodatkowo:
 - * groszek ptysiowy lub grzanki

PRZYGOTOWANIE:

Sparzone i obrane migdały mielimy i ucieramy z żółtkami, solą i cukrem. Masę wlewamy do mleka i ciągle mieszając podgrzewamy aż zgęstnieje. Nie dopuszczamy do wrzenia. Ubijamy pianę z białek i dodajemy do zupy. Mieszamy. Zupę podajemy z groszkiem ptysiowym lub grzankami. Smacznego!

KRYSTIAN IMIELSKI 1TG

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW

(45) Postna zupa fasolowa

Składniki:

20 dag fasoli, 10 dag marchewki, 5 dag pietruszki, 1 cebula, 1 główka czosnku, 1-2 ziemniaki sól, czerwona papryka, ewentualnie ostra mielona papryka, kolorowa papryka w strąkach. Fasolę myjemy, przebieramy i moczymy w wodzie przynajmniej przez kilka godzin, po czym zaczynamy gotować, w zimnej wodzie. Warzywa kroimy (można na dłuższe kawałki, ukośne plastry itd.) i po pewnym czasie, gdy fasola jest już lekko miękka, dodajemy do fasoli. Kiedy fasola jest już miękka, dodajemy paprykę - i słodką, i ostrą. Zupę możemy lekko zagęścić łyżeczką śmietany rozmieszanej z mąką. Możemy też dodać kluski zacierki (takie trochę grubszego kalibru) Przed samym podaniem, w talerzach dekorujemy estetycznie pokrojoną na cieniutkie, długie, ukośne plasterki kolorową papryką.

KATARZYNA GÓRSKA 1TG

ZESPÓŁ SZKÓŁ MECHANICZNYCH RADZIEJÓW

(51) Luksusowa zupa grzybowa

-50 dag suszonych kapeluszy borowików

-1 cebula

-2 marchewki

-1 pietruszka

-1 plaster selera

-kawałek (4-5 cm) białej części pora

-1 szklanka śmietanki 18%

-1-2 łyżki oleju do smażenia

-sól, pieprz, vegeta, koperek

Wieczorem, w przeddzień Wigilii, grzyby starannie wyflukać, zalać 3 litrami zimnej wody i odstawić by się moczyły. Następnego dnia dodać obrane i drobno pokrojone warzywa (bez cebuli) , razem zagotować, lekko doprawić vegetą, solą i pieprzem, zmniejszyć ogień, dorzucić pokrojoną w kostkę, zeszlona na oleju cebulę i gotować jeszcze ok. pół godziny. Zdjąć zupę z ognia i wyłowić z niej grzyby i warzywa po czym zemleć je w maszynce do mięsa i ponownie wrzucić do garnka z wywarem. Zaciągnąć zupę śmietaną, ewentualnie doprawić do smaku pieprzem, solą i vegetą. Przed podaniem mocno podgrzać Serwować z ugotowanym na sypko pęczakiem lub drobnym makaronem (np. miniaturowe muszelki) Zupę posypać posiekanym koperkiem. Zupy starczy dla 6 osób.

Irena Nędzyńska

(57) Przepis na zupę grzybową

składniki:

-bulion

- warzywa (marchew, pietruszka)

- ziemniaki

- grzyby suszone 10 dag

- śmietana 2 łyżki

- ocet 1 łyżeczka, sól i pieprz



Bulion zagotować, dodać warzywa pokrojone w kostkę, następnie ziemniaki też pokrojone w kostkę. to wszystko gotować około 20 minut. Dodać suszone grzyby i to gotować jeszcze 30 minut. Przed końcem gotowania zagęścić to śmietaną. Na koniec do smaku dodać ocet, sól i pieprz.

Koło Gospodyń Wiejskich Domasłów

(72) Barszcz czerwony z placuszkami grzybowymi.

Sposób przyrządzenia barszczu:

Składniki:

2 kg buraków podobnej wielkości

2 litry wywaru, może być z kostki

sól, pieprz do smaku

sok z cytryny do smaku

kilka łyżek oleju

Wykonanie:

Umyte buraki w całości upiec w nagrzanym piekarniku. Po ostudzeniu obrać, zetrzeć na tarce (najlepiej tej o dużych oczkach) Wrzucić do gorącego wywaru, doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, dolać olej.

Sposób przyrządzenia placuszków grzybowych:**Składniki:**ciasto:

200 ml ciepłego mleka

5 dag drożdży

2 łyżki cukru

½ kg mąki

20 dag masła

łyżeczka soli

tłuszcz do formy

farsz:

0,5 kg pieczarek

cebula

2 ząbki czosnku

sól, pieprz

Wykonanie:

1. Drożdże mieszamy z mlekiem i cukrem i odstawiamy na 10 minut do wyrośnięcia

2. Mąkę przesiewamy, dodajemy drobno pokrojone masło i sól. Ręką ucieramy składniki, aż powstanie kruszonka. Wlewamy drożdże z mlekiem i wyrabiamy ciasto. Formujemy z niego kulę, przykrywamy folią i na 30 minut wstawiamy lodówki.

3. Przygotowujemy farsz: pieczarki kroimy w kostkę, cebulę ścieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy drobno posiekany czosnek i doprawiamy do smaku. Dusimy składniki na maśle.

4. Ciasto rozwałkujemy na placek grubości 0,5 cm. Szklanką wycinamy krążki. Na jednym układamy farsz, przykrywamy drugim krążkiem i zlepiamy brzegi. Placuszki układamy na blasze wysmarowanej tłuszczem i pieczemy ok. 25 min. Placuszki doskonale smakują też na ciepło, polane sosem czosnkowym

Natalia Pięta

(85) WIGILIJNA ZUPA GRZYBOWA

5-7 dag suszonych prawdziwych grzybów zalewamy 2 l letniej wody i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem. Gdy grzyby zmiękną dodajemy sporo włoszczyzny bez kapusty oraz 10 ziarenek czarnego pieprzu. Po dodaniu włoszczyzny zupę gotujemy przez 25-30 minut.

Do klarownej przelanej przez gęste sito zupy, posolonej do smaku i ewentualnie nieco zaostrzonej odrobiną soku cytrynowego, dodajemy ugotowane i pokrojone w cieniutkie paseczki grzyby. Zupę można zaciągnąć śmietaną.

**KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH Z ROZDRAŻEWA
PRZEWODNICZĄCA MARIOLA WOSIŃSKA****(92) Zupa rybna królewska**

karp o wadze 1,5 kg

0,25 l czerwonego, wytrawnego wina

szklanka suszonych, pozbawionych pestek śliwek

½ szklanki migdałów

½ szklanki rodzynek

sól, pieprz, włoszczyzna bez kapusty

Ze sprawnego karpia wycinamy 2 zgrabne filety, pozostałe części zalewamy zimną wodą, dodajemy włoszczyznę, przyprawy, gotujemy na niewielkim ogniu, esencjonalny wywar, najlepiej w odkrytym naczyniu, by nie zmętniał. Cedzimy przez gęste sito, wyłożone płatem gazy. Rodzynki zalewamy winem, odstawiamy. Śliwki moczymy w letniej wodzie gdy napęcznieją, rozgotowujemy. Migdały zalewamy wrzątkiem, odsączamy na sicie, obieramy z łupinek, niezbyt drobno siekamy. Wycięte z karpia filety pozbawiamy ości, przekładamy do gorącego wywaru, gotujemy na średnim ogniu około 20 minut. Wycinamy łyżką cedzakową i ponownie usuwamy pozostałe najmniejsze nawet ości. Rybę kroimy w zgrabne części, ponownie wrzucamy do wywaru, dodając jednocześnie namoczone roszki z winem, przetarte przez sito śliwki i posiekane migdały. Doprawiamy zupełnie do smaku, zagotowujemy. Podajemy gorącą, z plasterkami słodkiej chałwy lub świeżymi, maślanymi bułeczkami.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(93) Zupa z karpia

mały karp
2 marchewki
korzeń pietruszki
0,15 kg selera
mały por
3 cebule
liść laurowy
pół pęczka natki pietruszki
cukier, sól, pieprz

Rybę sprawić, odciąć głowę, usunąć skrzela, oczy, płetwy i ogon. Umyć i pociąć na dzwonka. Warzywa oczyścić, umyć i zalać 2 litrami wrzątku, posolić, dodać obrane cebule i głowę. Gotować 15 minut. Następnie włożyć do wywaru porcje ryby, liść laurowy, doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru. Gotować na bardzo małym ogniu 20 minut. Zupę przecedzić przez gęste sito i posypać natką pietruszki.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(94) Wigilijna zupa grzybowa

garść suszonych grzybów
1 porcja włoszczyzny z kapustą
1 duża cebula
1 łyżka oliwy lub oleju
sól, pieprz
garść posiekanej natki pietruszki
1-2 liście laurowe
3-4 ziarna pieprzu
2-3 ziarna ziela angielskiego



Włoszczyznę dokładnie oczyścić i drobno poszatkować lub zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu, dodać rozdrobnioną włoszczyznę dusić na niewielkim ogniu do chwili, gdy jarzynki zmiękną i staną się przezroczyste. Zalać 4 szklankami wody i gotować na małym ogniu 30-40 minut, po tym czasie wywar przecedzić. Grzybki dokładnie umyć, zalać 2 szklankami wody, dodać liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i szczyptę soli, gotować do miękkości, przecedzić. Oba wywary połączyć i zagotować. Grzybki pokroić w cienkie paseczki, dodać do wywaru razem z posiekaną zieleniną, ewentualnie doprawić.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(95) Barszcz z uszkami

1,25 l wody
3 średniej wielkości marchewki
2 pietruszki
¼ selera
1 pieczona cebula
0,005 kg suszonych grzybów
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego
2-3 ziarenka pieprzu



Przygotować smak z wody, pokrajanych jarzyn i przypraw. Następnie pokrajać w talarki 4 buraki zalać w osobnym garnuszku 0,5 l wody z dodatkiem łyżki octu. Gotować co najmniej pół godziny. Gdy smak i barszcz z buraków są już ugotowane, wszystko przecedzić, zlać razem, rozetrzeć ząbek czosnku z solą, dodawać do wywaru, połączyć z kwasem buraczanym, doprawić cukrem. Grzybów z wywaru użyć do uszek.

Kwas buraczany: 2-3 duże buraki obrać, pokroić w talarki, ułożyć w glinianym garnku, zalać ok. litrem przegotowanej, letniej wody. Na wierzchu położyć kawałek razowego chleba, obwiązać ściereczką i pozostawić w ciepłym pomieszczeniu na 5-8 dni. Sfermentowany barszcz zlać do butelki, dobrze zamknąć, przechowywać w chłodnym miejscu.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(97) Barszcz czerwony II

4 buraki
cebula
4-5 dużych kapeluszy borowików
½ porcji włoszczyzny
sól, ziarna pieprzu
Ziarna ziela angielskiego
liść laurowy
sok z cytryny
cukier
2 szklanki kwasu buraczanego

Namoczone w letniej, przegotowanej wodzie kapelusze borowików gotujemy do miękkości w wodzie, w której się moczyły. Obrane i rozdrobnione buraki, włoszczyznę, przyprawy gotujemy przez około 30 minut, odstawiamy do wychłodzenia. Letni wywar z buraków cedzimy przez gęste sito, dodajemy przecedzony wywar z grzybów, kwas buraczany, przyprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem, odstawiamy by smaki dokładnie się połączyły. Przed podaniem barszcz podgrzewamy, ale uważamy aby się nie zagotował.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(129) Wigilijny barszcz grzybowy

0,6-0,8 kg suszonych grzybów
0,4 l zakwasu na żurek
0,15 l kwaśnej śmietany
sól
5 ząbków czosnku



Umyte grzyby zalać 0,5 l wody, gotować kilka minut na wolnym ogniu, żeby puściły soki. Odstawić na dobę. Następnie wyjąć grzyby i ostrożnie zlać wywar, nie mącąc go (na dnie garnka mógł zebrać się piasek) Wywar zagotować. Do garnka z wrzącym wywarem wlać zakwas na żurek oraz 1-1,5 l wody. Gotować razem kilka minut. Na koniec dodać obrane ząbki czosnku oraz śmietanę. Barszcz doprawić do smaku solą. Udekorować kilkoma ugotowanymi grzybami. Podawać z uszkami.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(148) Barszcz czerwony z ziemniakami

1 kg buraków
włoszczyzna
kilka suszonych grzybów
cytryna
sól, pieprz
kilka ziemniaków



Grzyby umyć, namoczyć, ugotować. Miękkie wyjąć z wywaru, następnie w tym samym wywarze ugotować włoszczyznę i także ją wyjąć. Oddzielnie ugotować starte na tarce o dużych oczkach buraki. Dodać soli i sok wyciśnięty z cytryny, odcedzić. Później połączyć oba wywary i przyprawić do smaku solą oraz pieprzem.

Ziemniaki ugotować w „mundurkach”, obrać, pokroić w grube plasterki. Foremką do ciastek wycinać gwizdki. Barszcz podawać z ziemniaczanymi gwizdkami.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(149) Zupa z karpia na pierniku

1,5 kg karpia
2 marchwie
pietruszka
pół selera
5 ziaren czarnego pieprzu
op. pierników bez polewy
kilka gałązek natki
0,15 l kwaśnej śmietany
sól, pieprz mielony



Umyte i obrane marchwie, pietruszkę oraz seler zalać litrem wody. Dodać ziarnisty pieprz i odrobinę soli. Ugotować wywar. Umyć i oczyścić karpia. Włożyć go do wywaru, gotować przez 20 minut. Ostrożnie wyjąć rybę. Pokroić na małe dzwonka. Wywar przecedzić przez gęste sito. Marchew pokroić, dodać do wywaru. Pierniki zalać wrzątkiem, odstawić. Gdy całkowicie zmiękną, przetrzeć je przez sito do zupy. Zagotować, doprawić zupę śmietaną, solą i mielonym pieprzem do smaku. Przed podaniem włożyć do zupy kawałki ryby, podgrzać. Na koniec całość posypać posiekaną natką. Najlepiej podawać z groszkiem ptysiowym.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp.

(159) Wielkopolska zupa z karpia

Składniki:

- 40 dag filetów z karpia,
- łby, kręgosłupy z ośmi, ogony 2-3 karpi (na wywar) ,
- pęczek włoszczyzny,
- cebula,
- 10 dag rodzynek,
- szklanka śmietany 12% ,
- 2 żółtka,
- 4-5 łyżek powideł śliwkowych,
- łyżka miodu,
- kieliszek białego wytrawnego wina,
- 2-3 goździki,
- 3-4 ziarna ziela angielskiego,
- 5-6 ziaren pieprzu,
- sok z cytryny,
- sól.

Sposób wykonania:

- filety z karpia opłukać, osuszyć, natrzeć solą, odstawić do lodówki na 2 godziny.
- Włoszczyznę i cebulę pokroić, dodać umyte łby, kręgosłupy i ogony karpi. Zalać zimną wodą. Dodać goździki, ziele angielskie, pieprz i sól. Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu 45 minut. Przecedzić.
- Filety włożyć do wywaru i gotować na małym ogniu około 15 minut. Ostrożnie wyjąć, usunąć ości, pokroić na kawałki. Rodzynki zalać białym winem, odstawić na kilka minut.
- Do wywaru dodać miód, powidła ,sok z cytryny i rodzynki. Zagotować, wlać śmietaną rozmieszaną z żółtkami. Włożyć kawałki ryby i podgrzać, nie dopuszczając do wrzenia.
- Podawać z groszkiem ptysiowym.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp. opracował: Patryk Precz

(164) Zupa grzybowa czysta z łazankami

Składniki:

- 5-7 dag grzybów suszonych,
- porcja włoszczyzny,
- cebula,
- kostka bulionu warzywnego lub grzybowego,
- 25 dag gotowych łazanek,
- sól, pieprz.

Sposób wykonania:

- starannie umyte grzyby włożyć do garnka, zalać 6 szklankami wody, odstawić na 2 godziny, po czym gotować w tej samej wodzie około 30 minut.
- Następnie dodać oczyszczoną włoszczyznę, cebulę, kostkę bulionową i gotować do czasu, aż warzywa i grzyby będą miękkie.
- Przepędzić wywar, doprawić solą i pieprzem.
- Wystudzone grzyby podkroić w dość wąskie paski i włożyć do zupy.
- Łazanki ugotować według instrukcji na opakowaniu, rozłożyć na talerze, zalać gorącą zupą, posypać posiekaną natką pietruszki.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp. opracował: Patryk Precz

(170) Zupa z konopi

0,3 kg nasion konopi

1 płaska łyżka soli

1 l mleka

1 pełna łyżka masła

3 łyżki mąki

2 1/2 l wody

1-2 łyżki cukru

Konopie opłukać i sparzyć wrzącą wodą lub zagotować przez moment. Wodę zlać i wlać 2 litry przegotowanej ciepłej wody. Gotować ok. 1 godziny. Kiedy ziarenka zaczną pękać i widoczna będzie biała zawartość nasion, wodę ponownie zlać i nasiona przepędzić.

Nasiona wsypać do garnka i wyciskać ich zawartość za pomocą drewnianej pałki z płaskim spodem. W trakcie wyciskania wlać niewielką ilość gorącej wody z przygotowanych 2 1/2 litra wody przeznaczonych do zupy. Wyciśnięte z nasion mleczko przepędzić przez sito i wlać do garnka. Nasionka ponownie zalać niewielką ilością wody i dalej wyciskać a uzyskane mleczko zlać do poprzednio wyciśniętego. Powtarzać tę czynność kilka razy, aby dobrze wygnieść zawartość nasion.

Zebrane w garnku mleczko z wodą połączyć z mlekiem, zagęścić zawiesiną z mąki i wody, dodać sól cukier do smaku i zagotować. W trakcie gotowania, mieszać ponieważ zupa łatwo się przypala i ucieka z garnka jak mleko. Na koniec dodać łyżkę surowego masła. Po ugotowaniu przykryć, aby nie utworzył się kożuch. Podawać z gotowaną na sypko kaszą gryczaną, jaglaną lub z grzankami ze słodkiej bułki.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp. przy ul. Wolności 12

Marlena Słomiana

(171) Postna zupa grochowa

0,25 kg całego grochu

0,005 kg masła

średni seler i marchewka

2 ziemniaki

sól, pieprz

Groch umyć i namoczyć w letniej przegotowanej wodzie dzień wcześniej. Gotować następnego dnia w tej samej wodzie, w której się moczył (2 litry) Marchew i seler umyć, obrać, pokroić w plastry i wrzucić do gotującego się grochu. Nieco później dodać pokrojone w plastry ziemniaki. Warzyć do całkowitego rozgotowania się warzyw i grochu, dodać masło i przyprawić.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp. Marlena Słomiana

(181) Barszcz czerwony czysty z uszkami

0,5-0,6 kg buraków
0,25 kg włoszczyzny
0,05 kg suszonych grzybów
0,025 kg mąki
0,03 kg tartej bułki
1 jajo
1 cebula
sok cytrynowy lub przecier z porzeczek,
sól, pieprz, ziele angielskie



Przygotowanie wywaru: grzyby umyć i namoczyć w zimnej wodzie. Dodać oczyszczoną, umytą włoszczyznę i gotować przez 30-40 minut. Uzyskany wywar grzybowy odcedzić, dodać do niego oczyszczone, umyte i starte na tarce buraki oraz kilka ziarenek ziela angielskiego. Po ugotowaniu buraków zupę odcedzić, zakwasić łyżką soku z cytryny lub przecieru porzeczkowego oraz przyprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotowanie nadzienia: ugotowane grzyby drobno posiekać lub zemieć w maszynce, dodać posiekaną i zrumienioną na maśle cebulę, tartą bułkę, białko jaja i przyprawy. Przygotowanie uszek: do przesianej mąki wbić żółtko, dodać odrobinę masła i wody, a następnie zagnieść ciasto, cienko je rozwałkować i kroić kwadraty o boku ok. 3 centymetrów. Na kwadraty te nakładać nadzienie grzybowe i zlepiać brzegi, formując uszka. Ugotować je we wrzącej osolonej wodzie i po odcedzeniu przelać zimną wodą. Zupę okraszyć masłem i podawać w głębokich talerzach lub filiżankach, wkładając do nich uszka bezpośrednio przed podaniem na stół.

Zespół Szkół Usługowych w Ostrowie Wlkp. Katarzyna Barańska, Patrycja Bąk, Agata Kubacka,

(194) Podgrabowska zupa wigilijna

składniki:0,5 kg maku ,1 litr wody do zagotowania maku,0,5 litra śmietany 30 %UHT 0,5 szklanki cukru,1 cukier wanilinowy,2 czubate łyżki mąki. Wykonanie: zmielić na młynku do kawy mak, wsypać do garnka z wodą zagotować i utrzymywać wrzenie przez 25 minut. Przygotować zaklepkę z maki i śmietany. Odstawić z ognia dodać cukier i cukier wanilinowy ,powoli wlewać zaklepkę i ponownie zagotować. Podawać z ugotowaną na gęsto i pokrojoną w kostkę kaszą jaglaną. Smacznego .Nie wyobrażam sobie wigilii bez tej potrawy przepis mam od mojej Babcy o sama mam juz wnuki.

Maria Jolanta Pobłocka

(195) Zupa z karpia

Składniki

1 karp
1,5 l bulionu
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
3 łyżki tartej bułki
1 łyżka mąki
150 ml gęstej kwaśnej śmietany
3 łyżki masła
sól
pieprz

Sposób przyrządzenia

Rybę oczyścić i odfiletować. Mięso zmielić w maszynce do mięsa. Dodać tartą bułkę i posiekaną natkę pietruszki. Całość przesmażyć na maśle. Zalać wywarem z warzyw. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 10 min. Do zupy dodać śmietaną wymieszaną z mąką. Doprawić solą i pieprzem. Zagotować. Można podawać z kluseczkami półfrancuskimi.

Jarosław Mucha

(203) Zupa makowa

Składniki dla 4 osób:

Szklanka maku
2 szklanki mąki
2 łyżki oleju
Cukier, sól do smaku

Przygotowanie 50 min. (bez czasu oczekiwania)

Mak wypłukać w zimnej wodzie. Odcedzić, przełożyć do garnka i zalać taką ilością wrzątku, by nad powierzchnią maku był centymetr wody. Odstawić na 12 godz. Po tym czasie odcedzić wodę, a mak dwukrotnie zemieć. Z mąki i około ½ szklanki wody i 2 łyżek oleju z dodatkiem szczypty soli zagnieść ciasto. Powinno być elastyczne i dość miękkie. Z ciasta robić waleczki o średnicy 1 cm i pociąć na niewielkie kluseczki. Zagotować 5 szklanek wody, lekko posolić. Wrzucić na wrzątek kluseczki i powoli gotować, aż do wypłynięcia. Do gotujących się kluseczek dodać zmielony mak i na bardzo małym ogniu gotować jeszcze 15 min. Dosłodzić do smaku. W razie potrzeby rozcieńczyć gorącą wodą lub mlekiem. Zupę można też ugotować z dodatkiem bakalii.

KGW W LUTOGNIEWIE MAŁGORZATA MARSZAŁEK

(204) Zupa piwna z mleczkiem makowym

Składniki dla 4 osób:

1l jasnego piwa

250g maku

250ml przegotowanej zimnej wody

50-80g cukru

Czas przygotowania: 2 godz.

1. Mak opłukać, osączyć na sicie, sparzyć wrzątkiem i odstawić na 30 minut. Wodę odlać, a mak zemieć 2 x w maszynce o małych otworach.
2. Zmieloną masę zalać przegotowaną i ostudzoną wodą. Wymieszać i odstawić. Gdy się masa ustoi, zlać „mleczko makowe” i osłodzić.
3. Wymieszać piwo z mleczkiem makowym, podgrzać ale nie gotować. Podawać z grzankami ze słodkiego pieczywa

KGW W LUTOGNIEWIE MAŁGORZATA MARSZAŁEK

(208) Zupa Rybna

Karp(głowa) 2-3 sztuki

Woda 3 litry

Włoszczyzna 1 pęczek

Śmietanka 18% 200 ml

Kostki rosołowe 2 sztuki

Przyprawa do zup Do smaku

Kaszka manna 100 gram

Natka pietruszki 1 pęczek

maasło 100 gram

Chleb tostowy 5-6 kromek



Sposób przygotowania:

- głowy z karpia dokładnie myjemy na zewnątrz i w środku
 - do garnka wlewamy wodę i wkładamy głowy, a następnie gotujemy ok. 2 godziny (od zimnej wody, aby więcej składników przeszło do wywaru)
 - włoszczyznę myjemy, obieramy, płuczemy i kroimy na mniejsze kawałki
 - gotowe warzywa wkładamy do gotującego się wywaru i dalej gotujemy
 - wywar przyprawiamy przyprawami i kostkami rosołowymi
 - gdy wywar będzie już gotowy przecedzamy go dokładnie 2 razy, aby usunąć możliwe ości
 - warzywa kroimy na mniejsze kawałki i porcjujemy do bulionówek lub, gdy ich nie posiadamy to do głębokich talerzy
 - wywar zagotowujemy
 - ze śmietanki i kaszki manny przygotowujemy zawiesinę, do której dodajemy część gorącego wywaru, aby zupa nam się nie zwarzyła i zagęszczamy wywar
 - gotujemy jeszcze chwilę
 - w tym czasie, przygotowujemy grzanki: chleb tostowy kroimy w kostkę i smażymy go na rozgrzanym maśle z dodatkiem posiekanej natki pietruszki na złoty kolor
 - zupę porcjujemy do bulionówek (lub na talerze), posypujemy grzankami i natką pietruszki
- W mojej rodzinie właśnie ta zupa króluje na wigilijnym stole.

Paweł Gładyszak Uczeń klasy 4dk w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Poznaniu,

(214) Zupa rybna

Składniki; 2 karpie pęczek włoszczyzny, cebula ,5 dag rodzynek,2 żółtka ,szkl. śmietany[12%],4-5 łyżek powideł śliwkowych, po łyżce mąki i miodu, natka pietruszki, kieliszek białego wytrawnego wina,2 goździki, sok z cytryny,3-4 ziarna ziela angielskiego ,5-6 ziaren czarnego pieprzu, sól Przygotowanie; Karpie wyfiletować. Filety natrzeć solą, odstawić na 2godz.Umyte rodzynki zalać winem, odstawić. Włoszczyznę i cebulę obrać, o płukać i pokroić. Dodać umyte i oczyszczone głowy, płetwy i ogony karpia. Wlać przyprawy oraz łyżeczkę soli. Gotować powoli ok. 45 min. Wywar przecedzić. Włożyć filety z karpia i gotować 15 min na bardzo małym ogniu. Ostrożnie wyjąć filety, u sunąć ości, pokroić na kawałki. Do wywaru dodać miód powidła, śliwkowe , sok z cytryny oraz rodzynki. Wymieszać, zagotować ,wlać śmietanę z mąką i żółtkami. Gotować mieszając aż zupa zgęstnieje. Doprawić. Włożyć kawałki ryby i ugotować marchewkę pokrojoną w zapałkę. Podawać zupę z posypaną natką.

Julita Przygoda

(215) Barszcz czerwony z pierożkami

SKŁADNIKI; 2 marchewki pietruszka 2 cebule średniej wielkości 1\4 selera kilka ziarenek ziela angielskiego liść lauowy 2 ząbki czosnku łyżka majeranku 1 torebka Barszczu czerwonego z grzybami Knorr 2 łyżki soku z cytryny pieprz

NA PIEROŻKI; 10dag suszonych grzybów cebula łyżka masła 1,5szkl. mąki 2 jajka sól
PRZYGOTOWANIE; Zalać umyte i obrane warzywa w 1litrze wody, dodać ziele angielskie i liść lauowy. Na wolnym ogniu ugotować warzywny wywar. Przekieć wywar przez sito, dodać rozgnieciony czosnek, majeranek i wsypać Barszcz czerwony z grzybami Knorr, dokładnie mieszając. Doprawić z upę do smaku sokiem z cytryny oraz pieprzem. Suszone grzyby namoczyć w wodzie, ugotować do miękkości i posiekać. Obrać i posiekać cebulę na pierożki .Zeszklieć na maśle , dodać grzyby, chwilę smażyć razem. Z mąki , szczypty soli i jajek zagnieść ciasto. Cienko rozwałkować, wycinać małe krążki, nakładać łyżeczką farsz i zlepiać pierożki. Gotować w dużej ilości osolonego wrzątku 3 min od wypłynięcia. Wyjąć łyżką cedzakową, wkładać do bulionówek lub talerzy. Zalać gorącym barszczem. Dla wzmocnienia smaku nowego Barszczu czerwonego z grzybami suszone grzyby do pierożków można ugotować razem z wywarem warzywnym na zupę.

Julita Przygoda

(220) Zalewaja makowa

1 l mleka
0,5 l wody
0,5 szklanki maku (ugotowanego)
6 łyżek mąki
0,5 szklanki zacierki lub drobnego makaronu
sól
cukier

Wodę z mlekiem zagotować., do gotującego się mleka i wody wlać zawieszin z mąki i wody wsypać mak , chwile pogotować ciągle mieszając. Zestawić z ognia. Włożyć ugotowana zacierkę lub makaron i doprawić na słodko lub na słono jak kto lubi.

KGW Ligota Przewodnicząca Irena Kubiak

(226) Barszcz czerwony

Składniki:

4 kg buraków
2 cebule, liść lauowy, ziele angielskie, ocet, przegotowana woda, 2 suszone prawdziwki, sól , pieprz, czosnek, cukier do smaku.

Buraki pokroić w plastry, dodać cebulę ,liść lauowy, ziele angielskie ,potem posolić, zakwasić octem i zalać w garnku przegotowaną wodą. Odstawić na 3-4 dni, zagotować i zebrać szumowiny , gotować na małym ogniu ok. godziny. Następnego dnia znowu trochę podgotować i odcedzić, przelewając gorącą wodą. Jeżeli barszcz stracił kolor możemy utrzeć 1 buraka wprost do garnka. Do barszczu dodać ugotowane suszone prawdziwki. Na końcu dodać sól, cukier, pieprz czarny i czosnek.

Koło Gospodyń Wiejskich w Szymanowie sekretarz KGW Irena Bielicka Krzyśko

(229) Flaczki z ryby

½ kg do 70 dag ryby (filety lub dorsz)
1 duża cebula
1 marchewka
1 pietruszka
1 mały seler
2 dag grzybów suszonych
½ szklanki śmietany kremówki
1 łyżka mąki
2 łyżki masła lub margaryny
przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Grzyby umyć i namoczyć na noc i w tej samej wodzie ugotować do miękkości. Ryby oczyścić pokroić w drobne paski i lekko zrumienić na tłuszczu. Cebulę pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na grubej tarce jarzynowej i chwile podsmażyć na tłuszczu a następnie dusić dolewając wywar z grzybów. Gdy jarzyny będą miękkie dodać rybę, pokrojone grzybki, przyprawy i doprawić śmietaną rozmieszana z mąką. Dusić jeszcze krótko pod przykryciem. Podawać z białym pieprzem.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Szymanowie sekretarz KGW Irena Bielicka Krzyśko

(241) Zupa owocowa z kaszką manną lub makaronem

3-4 jabłka
1 słoik drylowanych wiśni
1 słoik jagód
2 kisiele owocowe
goździki, cynamon w wiórkach, cukier, sól
½ szklanki kaszki
1,5 szklanki wody
2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka masła
szczypta soli



Sposób wykonania:

Jabłka, drylowane wiśnie, jagody zalać wodą i chwile pogotować. Na koniec zaciągnąć kislelem. Doprawić do smaku. Ugotować kaszkę, wystudzić, pokroić w grubą kostkę.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Szurkowie Gmina Poniec Maria Sikorska,; Jeziorańska Małgorzata, Bystrzycka Alina,

(246) Zupa z suszonych owoców

20dkg suszonych owoców zalać 1,5 litra wody,
Gotować do miękkości.
Posolić i posłodzić do smaku.
Po ugotowaniu zaciągnąć słodką śmietanką z mąką.
Podawać z kładzioną kluską.
KGW w Mijanowie Wykonała: **Alicja Sobczak**

(249) Barszcz staropolski z uszkami

Składniki:

- * kwas buraczany:
 - ok. 1,5kg. buraków
 - kromka chleba razowego

Włożyć do dużego słoja buraki, nakryć chlebem, zalać wodą. Słój owinąć gazą, pozostawić na ok. 5 dni w ciepłym miejscu w kuchni- do ukiszenia. Później zebrać otrzymany kwas buraczany do butelki.

* **barszcz:**

- seler, pietruszka, marchew, por, cebula
- 4 średnie buraki + 1 mały burak
- kilka ziarenek pieprzu czarnego



- kawałek listka laurowego
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- ok. 10 szt. suszonych grzybków
- sól, cukier, sok z cytryny (do smaku)

Seler, pietruszkę, marchew, por, cebulę, 4 buraki obrać i opłukać. Buraki pokroić w plastry. Sporządzić wywar z włośczonej, dodając stopniowo rozdrobnione buraki. Dodać pieprz, ziele, liście laurowe, gotować wywar na bardzo słabym ogniu (mrużeniu) przez ok. 1h. Grzybki umyć, namoczyć w wodzie a następnie w oddzielnym garnuszku je ugotować. Oba wywary, jarzynowy i grzybowy przelewamy przez sitko i łączymy. Później należy dodać ok. 0,5l sporządzonego wcześniej zakwasu buraczanego. Barszcz należy podgrzewać do czasu rozpoczęcia wrzenia, lecz dalej nie gotować. Dla uzyskania odpowiedniego smaku i zapachu można podprawić sokiem z cytryny, solą, cukrem, czosnkiem. Idealny kolor może zapewnić sok z surowego utartego mięszu z buraka.

* **uszka:**

- ciasto:
- 15dkg. mąki
 - 1 jajo
 - szczypta soli
- farsz:
- ugotowane grzyby, którego wywar był dodany do barszczu
 - 1 mała cebulka
 - 1 łyżeczka masła
 - 1 jajo
 - 1 łyżka bułki tartej
 - sól, pieprz do smaku

Wszystkie składniki farszu połączyć ze sobą, zarobić i wyrobić. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać jajo i sól, zarobić chwilkę nożem następnie wyrobić ręką. Wyrobione ciasto cienko rozwałkować i pokroić na małe kwadraty i kolejno nałożyć odrobinę farszu. Dokładnie zlepiać brzegi, a następnie dwa przeciwległe rogi trójkątnego pierożka. Uszka wrzucić do osolonego wrzątku. Gdy wypłyną - są gotowe. Ugotowane uszka można serwować wkładając do wazy, zalewając barszczem, lub podając oddzielnie na talerzyku.

Honorata Urbanowska Technikum Żywności i Gospodarstwa Domowego, w ZSP im. J. Kasprzowicza w Nietążkowie

(252) Rosół z karpia z uszkami

Składniki na rosół:

- głowy z karpia (mogą też być ogon i płetwy)
- włośczonej
- przyprawy: sól, pieprz w ziarnkach, ziele angielskie, liście laurowe

wykonanie

Głowy i pozostałe części karpia umyć, następnie dodać włośczonej i przyprawy, zalać wodą i gotować aż powstanie esencjonalny wywar. Pod koniec gotowania doprawić do smaku solą, vegetą.

Składniki na uszka:

farsz

- 0,5 kg pieczarek
- pół bułki zwykłej
- bułka tarta
- cebula
- tłuszcz
- pieprz, sól

ciasto

- 1 jajko
- 1 szk. wody
- sól
- mąka (tyle ile się wyrobi)

wykonanie

Pieczarki umyć, ugotować tak aby zostało niewiele wywaru. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę, podsmażyć na tłuszczu na jasnozłoty kolor. Bułkę namoczyć w wodzie i odcisnąć. Odcedzone grzyby połączyć z podsmażoną cebulką i namoczoną bułką i rozdrobnić do uzyskania drobno zmielonego farszu. Na koniec dodać bułkę tartą, pieprz, sól i całość starannie wymieszać.



Z mąki, jaj i wody zagnieść wolne ciasto tak jak na pierogi. Rozwałkować cienko, pokroić na kwadraty (3-4 cm) nałożyć nadzienie, złożyć każdy kwadrat po przekątnej, zlepić brzegi. Dwa rogi u podstawy trójkąta zlepić. Ugotować zaraz po uformowaniu w dużej ilości wody z solą. Wybierać łyżką cedzakową, przelać gorącą wodą.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „BOGDANKA 63-805 ŁĘKA MAŁA

(256) Przepis na Wigilijną zupę z karpia

Karpia pokroić w dzwonki, posypać przyprawami: sól. Pieprz, jarzynka. Obłożyć plastrami cebuli, cytryny i tarte na grubych oczkach warzywa: seler, marchew i pietruszka. Zostawić na 24 godziny.

Następnego dnia ugotować zalewę:

5 szkl. Wody

¾ szkl. Octu

3 łyżki cukru

1 łyżka soli

liść laurowy, ziele angielskie,

cebula (3-4 szt.) pokrojona w półksiężycy, pieprz.

Rybę panierować. Panierka: bułka tarta 3 jajka + 3 łyżki mąki (razem rozmieszać) Panierować na zmianę: bułka tarta, ciasto naleśnikowe, ponownie bułka tarta. Usmażyć na rozgrzanym oleju. Robimy zasmażkę z 1/3 szkl. Oleju i 2 łyżki mąki pszennej. Zasmażka II stopnia czyli lekko zabrunacona. Do poprzednio przygotowanej zalewy octowej dodajemy zasmażkę i zawieszinę z ½ szkl. Wody i 1 łyżki mąki pszennej. Wszystko razem zagotować i włożyć poprzednio usmażonego karpia. Odstawić do następnego dnia. Na następny dzień (Wigilia) wykładamy karpia z zalewy, układamy na półmisku i dekorujemy. Zalewę precedzamy przez sito, podgrzewamy, w razie potrzeby doprawiamy do smaku i mamy gotową zupę wigilijną z karpia. Wlewamy do wazy i jemy z gotowanymi ziemniakami podanymi osobno na misce.

Koło Gospodyń Wiejskich Sieroszewice. Przewodnicząca: Bożena Zarzecka

(261) Wigilijny barszcz grzybowy

Składniki:

10 dag suszonych grzybów

400 ml zakwasu na żurek

150 ml kwaśnej śmietany

sól i pieprz

2 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Umyć grzyby zalać litrem wody gotować ok. 20 minut. Do garnka z wrzącym wywarem wlać zakwas na żurek oraz 1,5 litra wody, gotować przez kilka minut. Na koniec dodać czosnek, śmietanę doprawić solą i pieprzem.

Udekorować kilkoma ugotowanymi grzybkami.

Podawać z ziemniakami purée lub uszkami.

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaskółkach Gmina Raszków



(263) Zupa migdałowa

Składniki:

10 dag migdałów

1,5 l mleka

4 łyżki ryżu i cukru

10 dag rodzynek

3-4 łyżki płatków migdałowych

2-3 krople olejku migdałowego

szczypta soli i cynamonu

Przygotowanie:

Migdały sparzyć, obrać ze skórki następnie zmielić lub drobno posiekać. Utrzeć mączkę migdałową z cukrem i kilkoma łyżkami mleka. Ryż opłukać, zalać nie pełną szklanką gorącego mleka i ugotować do miękkości.

Utartą masę migdałową zalać pozostałym gorącym mlekiem. Doprawić szczyptą soli oraz cynamonu. Gotować na małym ogniu 10 minut. Dodać umyte rodzyunki odstawić zupę na 30 minut by napęczniała. Następnie połączyć zupę z ugotowanym ryżem wlać kilka kropli olejku migdałowego. Płatki migdałowe lekko uprzyżyć na suchej patelni. Zupę posypać uprażonymi płatkami. Można podawać na ciepło lub na zimno.

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaskółkach Gmina Raszków



(278) Wigilijna zupa rybna:

- 1,5 kg różnych ryb słodkowodnych (okoń, leszcz, płotka, karaś)
- 1 porcja włoszczyzny
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka oleju
- 2 szklanki białego wytrawnego wina
- ½ łyżeczka suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- Po 5 ziaren ziela angielskiego i czarnego pieprzu
- Sól, pieprz

Ryby sprawić, oczyścić, opłukać i pokroić. Cebulę obrać, pokroić w koskę. Czosnek obrać i zmiążyć. W rondlu rozgrzać olej, włożyć cebulę oraz czosnek i podsmażyć, nie rumieniąc. Dodać ryby i dusić 15 min., mieszając drewnianą łyżką.

Włoszczyznę obrać, umyć, pokroić na kawałki, zalać 2 l wody i ugotować wywar. Do rondla z rybami wlać wino, 2 l wywaru z warzyw, dodać przyprawy, tymianek i gotować na małym ogniu 1 godz. Następnie zupę precedzić, a ryby przetrzeć przez sito. Doprawić solą i pieprzem.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Ceglach

(284) Zupa grzybowa zabelana

20dag mrożonych grzybów leśnych lub 7 dag suszonych 1 mała cebula

4 łyżki masła

2 łyżki mąki

400 ml mleka

1 kostka bulionowa warzywna Gałązka

tymianku

Sól, pieprz

Łyżka vegety

150 ml śmietany

Grzyby mrożone rozmrozić, suszone zalać wodą, moczyć przez noc.

Cebulą obrać posiekać. W rondlu stopić 2 łyżki masła. Na nim zeszklić cebule. Oprószyć mąką, zasmażyć nie rumienić. Stale mieszając dolać 300 ml wody, a następnie mleko. Całość gotować 10 minut.

Jeśli używamy grzybów suszonych ugotować je. Jeśli mrożonych, usmażyć na pozostałym maśle. Przełożyć do zupy. Dodać kostkę bulionową i całość gotować dalsze 15 minut. Na koniec dolożyć posiekany tymianek. Doprawić solą, pieprzem i vegetą. 2 chochelki zupy zmiksować ze śmietaną, wlać do zupy w garnku, zagotować.

Kolo Gospodyń Wiejskich Przybysławice

(286) Barszcz z uszkami

Składniki:

- 4 kg buraków
- 1 główka czosnku
- skórka chleba razowego
- 3 jabłka (kwaśne)
- 1 cebula
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- majeranek
- 1 l wywaru jarzynowego
- Uszka:
- 1 szklanka mąki
- 1 jajko
- 3 dag suszonych grzybów (ugotowanych)
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula



Sposób przygotowania:

Buraki obrać, pokroić w plastry i włożyć do kamiennego garnka razem z czosnkiem i chlebem. Zalać 3 litrami ciepłej przegotowanej wody. Odstawić na 3 dni w temperaturze pokojowej. Od czasu do czasu usuwać tworzący się nalot. Zakwas odstawić do lodówki. Wywar jarzynowy połączyć z zakwasem w proporcji 1: 1, przyprawić, dodać jabłka i cebulę. Gotować przez 20 minut, przecedzić. Z mąki, jajka i wody zagnieć ciasto. Grzyby przepuść przez maszynkę, cebulę posiekać i zeszklij na oliwie. Składniki wymieszać z przyprawami. Rozwałkować ciasto, wyciąć kwadraciki, na każdym położyć farsz. Skleić trójkąty, zacisnąć rogi, formując uszka. Ugotować w osolonej wodzie, podaj w barszczu.

Przewodnicząca KGW Wtorek- Danuta Królak

(287) Zupa z karpia

Składniki:

1 karp, około 1 kg
3 łyżki masła
½ szklanki mąki
20 dag pietruszki, marchewki, selera
1 łyżeczka octu
1 liść laurowy
sól, biały pieprz

Sposób przyrządzenia:

Karpia sprawić, dokładnie wyfiletować pozostawiając skórę. Kręgosłup, głowę i pletwy zalać litrem zimnej wody, dodać liść laurowy, ugotować wywar. Odcedzić. Do czystego wywaru dodać obrane i pokrojone w słupki warzywa, gotować powoli 30 minut. Do wywaru dodać porcjowaną rybę, przyprawić i gotować powoli około 5 minut. Zupę zakwasić octem i zagęścić białą zasmażką przygotowaną z masła i mąki. Podawać z grzankami ze słodkiej bułki, posypać zieleniną.

Przewodnicząca KGW Wtorek- Danuta Królak



(291) Krem z borowików

Składniki

- pęczek włoszczyzny
- cebula
- 60 dag świeżych borowików
- 1 i 1/2 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy
- łyżka masła
- 1/2 szklanki śmietany
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Grzyby oczyścić, pokroić. Cebulę obrać, posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, smażyć grzyby, aż odparuje woda. Dodać cebulę, masło, doprawić i wymieszać. Włoszczyznę obrać, umyć, zalać bulionem, gotować pod przykryciem około 20 minut. Odcedzić wywar i połączyć go z grzybami. Gotować jeszcze 10–15 minut. Zdjąć z ognia, dodać 1–2 ugotowane marchewki, pietruszkę, zmiksować. Zabielić śmietaną, doprawić, wymieszać. Posypać natką. Podawać z grzankami.

Przewodnicząca KGW Wtorek- Danuta Królak



(299) Zupa rybna z papryką

0,5 kg ryby
1 cebula
1 zielona papryka
2 pomidory
sól

pół strączka ostrej papryki
1 łyżka słodkiej papryki w proszku

Wlewamy wodę do garnka, około 1,5 litra. Drobną pokrojoną cebulę gotujemy 30 min, potem dodajemy rybę, paprykę pokrojoną w kostkę. Na pięć minut przed końcem gotowania dodajemy obraną ze skórki pomidory pokrojone w kostkę. Przyprawiamy papryką i solą.

Jadwiga Grzesiek, Roszki

(301) Kapuśnica

1 litr wody z kiszanej kapusty

3 litry wody

10 dag grzybów suszonych

sól, pieprz do smaku

Kluski do zupy

1 kg mąki żytniej

0,5 litra wody

sól

Ciasto dobrze wyrobić i kulać ręką długie kluski (nawet do 0,5m) .

Helena Karbowska Kraszewice

(306) Zupa migdałowa

150 g migdałów

50 g rodzynek

1 l mleka

4 łyżki cukru

sól

łyżka masła

sok z ½ cytryny

Przygotowanie 15 minut

Migdały sparzyć, po kilku minutach osączyć, obrać ze skórki i zmielić. Rodzynki opłukać i zalać na 10 minut gorącą wodą. Mleko zagotować i osłodzić. Dodać szczyptę soli i masło. Wsypać migdały i gotować około 5 minut. Zestawić z ognia. Włożyć osączone rodzynki. Podawać na gorąco z oddzielnie ugotowanym ryżem. Na koniec wycisnąć do zupy sok z cytryny.

Ben Molanus Ostrów Wlkp.

(316) Barszcz wigilijny- postny

Ugotować wywar z rybich głów i włoszczyzny- dodać pieprz i ziele angielskie. Przygotować zakwas z buraków. Po ugotowaniu wywaru przecedzić i dodać zakwas, przyprawić solą, cukrem, kwaskiem cytrynowym oraz rozartym czosnkiem.

Koło Gospodyń Wiejskich w Łagiewnikach

(322) Zupa rybna z grzybami

1 kg okonia lub innej tłustej ryby

3,5 l wody

15-20 małych pieczarek lub innych grzybów

1 szklanka kiszanej kapusty

1 duży kiszony ogórek

1 duża cebula

50 g oleju

2 łyżki mąki pszennej

5-7 ziaren pieprzu

liść laurowy

wg. uznania trochę zalewy z ogórków

12-15 oliwek

100 g świeżej zieleniny (koperku lub natki pietruszki)

cytryna

Pokrojone pieczarki ugotować, jeśli są suszone grzyby to wcześniej namoczyć przez kilka godzin. Cebulę drobno pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Na suchej patelni (bez tłuszczu) zrumienić mąkę na jasnożółty kolor i rozprowadzić niewielką ilością wody lub bulionu z kostki. Kiszony ogórek obrać ze skórki i pokroić w cienkie i długie paseczki. Oczyszczoną rybę pokroić w niewielkie kawałki. Do wywaru z grzybów włożyć rybę, a następnie po 5-7 minutach odcisnąć i drobno pokrojoną kiszoną kapustę, kiszony ogórka, podsmażoną cebulę, mąkę, liść laurowy i ziarenka pieprzu. Kiedy zupa jest prawie gotowa, około 5 minut przed końcem gotowania wlać przecedzoną zalewę z ogórków. Wymieszać i jeśli trzeba doprawić do smaku. Przed podaniem do każdego talerza włożyć plasterki cytryny, kilka oliwek bez pestek i posypać drobno posiekaną zieleniną.

Maria Chudobska, Bojanowo

(325) Zupa z konopi

- 500g ziarna konopnego (można je zdobyć na straganie)
- 2 litry wody
- 100 ml słodkiej śmietany (kremówki)
- łyżka mąki
- sól
- cukier do smaku.

Ziarna konopne opłukać, zalać wodą, zagotować i odcedzić. Zalać ponownie ciepłą wodą i gotować aż ziarna zaczną pękać ok. 2godz. Odcedzić nasiona i ucierać w makutrze podczas wyciskania polewać niewielką ilością wrzątku. Przepędzać przez sito. Zlać mleczko konopne. Ponownie zalać wrzątkiem tę sama pulpę i dalej wyciskać. Powtarzać kilkakrotnie, za każdym razem zlewać mleczko. Połączyć 2 litry wody i mleczko konopne. Zagęścić mąką zagęszczoną ze śmietaną i zagotować. Często mieszając bo bardzo łatwo się przypala. Doprawić solą i cukrem. Gotową zupę podawać z makielkami.

Teresa Szmaja Baranów

(350) Barszcz wigilijny czerwony

Składniki:

- 5 buraków,
- kilka średnich marchewek,
- korzeń pietruszki,
- kawałek pora i selera,
- cebula,
- listek laurowy,
- ziarna pieprzu,
- 3-4 ziarenka ziela angielskiego,
- 1l bulionu,
- ząbek czosnku,
- 8dkg suszonych grzybów.

Wykonanie:

Grzyby namoczyć wcześniej w wodzie. Buraki pokroić w plastry, ugotować w bulionie z warzywami i grzybami do miękkości, połączyć z trzema łyżkami koncentratu burakowego. Doprawić solą, pieprzem, cukrem, sokiem z cytryny lub octem winnym. Można dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Podawać z łazankami lub pasztecikami lub uszkami lub sakiёнkami z ciasta naleśnikowego, wypełnionego zasmażaną kapustą z grzybami. Naleśniki usmażyć, nałożyć farsz i zwinąć w sakiewkę, związać kawałkiem szczypiorku.

KGW Modła Królewska

(354) Zupa rybna

Składniki:

- 30-50 dag ryb lub jadalne odpadki z ryb (kręgosłup z ości, głowy, skóra) ,
- 25 dag włoszczyzny,
- 2 l wody,
- 1 liść laurowy,
- kilka ziaren ziela angielskiego,
- sól
- 2 łyżki mąki,
- pieprz,
- gałka muszkatołowa,
- ½ szklanki śmietany.

Z włoszczyzny i ryby oraz przypraw ugotować wywar i przepędzić. Mięso z ryby obrać, można przyrządzić pulpety lub włożyć kawałki mięsa do zupy. Wywar podprawić mąką, rozmieszaną z wodą, zgotować, dodać do smaku: pieprz, sól, gałkę muszkatołową. Zupę połączyć ze śmietaną. Podawać z łazankami lub pulpetami rybnymi.

KGW Nowa Wieś

(356) Zupa z suszonych owoców

Składniki:

- 40-50dag owoców suszonych,
- 4-5 łyżek cukru,
- ¾ szklanki śmietany,
- cynamon, goździki,
- sok z żurawiny lub ocet,
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej,

Wykonanie:

Suszone owoce opłukać, zalać wodą i zostawić na 1-2 godz. Później zagotować, dodać cynamon lub goździki, cukier i dwie łyżki masła. Rozgotowane owoce przetrzeć przez sito, uzupełnić przegotowaną wodą, aby starczyło na 5-6 porcji. Śmietanę rozmieszać z mąką i niewielką ilością zupy, wlać resztę do zupy, zagotować, doprawić do smaku sokiem z żurawiny lub octem, smak słodko-kwaśny. Podawać z łazankami lub makaronem.

KGW Nowa Wieś

(362) Wigilijna zupa rybna

Składniki:

- 4 litry wody,
- 3 średnie marchwie,
- 1 duży seler,
- 2 średnie pietruszki,
- ½ pory,
- 1 duża cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 5 goździków,
- 6 ziarenek ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka imbiru,
- ½ gałki muskatołowej (zetrzeć na tarce) ,
- 1 paczka przyprawy do piernika,
- ½ łyżeczki curry,
- 3 głowy karpia,
- 20 dag masła,
- 3 łyżki mąki,
- 20 dag kwaśnej śmietany,
- pieprz, sól, maggi według smaku.



Wykonanie:

Do ugotowanego wywaru wrzucamy głowy z karpia, nie gotujemy, trzymamy na wolnym ogniu przez 45 minut. Po tym czasie wywar odcedzamy i przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki. Na koniec dodajemy kwaśną śmietankę, doprawiamy do smaku. Podajemy zupę z grzankami, całość posypujemy zieloną pietruszką.

Stowarzyszenie Kobiet „Komorowianki”

(368) .Zupa wigilijna

- 2 korzenie pasternaku
- 1/2 kg piernika
- 1 szkl ciemnego piwa
- sok z ½ cytryny
- 15 dag rodzynek
- 15 dag migdałów
- 10 dag fig i daktyli
- 40 dag warzyw

Warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wraz z pasternakiem i ugotować wywar. Namoczyć piernik w wodzie. Zmiksowany piernik dać do wywaru i zagotować, wlać szklankę piwa, zrobić lekką zasmażkę i ponownie zagotować. Na końcu wsypać bakalie, sok z cytryny, sól, cukier do smaku.

Koło Gospodyń Grudzielec Nowy

(371) Zupa rybna

- 1 kg rozmaitych ryb morskich (dorada, dorsz, karmazyn)
- 1/2 szkl. oliwy
- 2 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- połowa bułki pszennej (bagietki)
- 2 łyżki masła

Ryby oczyścić, opłukać, usunąć ości, łby oraz płetwy. Resztę pokroić na drobne kawałki. Cebulę obrać, pokroić na plastry, przesmażyć w rondlu na rozgrzanej oliwie, dodać kawałki ryb, rozarty z solą czosnek oraz paprykę. Dusić 10 min. Na małym ogniu. Zalać trzema szklankami wody i gotować ok. 25 min. Doprawić solą i pieprzem. Bułkę pszenna pokroić na 12 kromek i opiekać z obu stron na rozgrzanym masle, aby grzanki były jasnozłote. Zupę posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z ciepłymi grzankami.

Koło Gospodyń Wiejskich Topola

(372) Zupa winna staropolska

- 2 szkl. wytrawnego czerwonego wina
- 2 łyżeczki miodu
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka cukru
- kilka goździków, cynamon wg uznania

Żółtka ubić z cukrem do białości. Wino zagrzać z kawałkiem cynamonu i goździkami, uważać, aby nie zawrzało. Gorące wino wlewać małymi porcjami do żółtek podczas ubijania. Ubijając podgrzewać. Podawać w kamionkowych lub porcelanowych kubkach

Halina Mendera

(374) Zupa migdałowa

- 50 dag migdałów
- 1 kieliszek araku
- 2 dag masła
- 10 dag rodzynek
- 1,5 l tłustego mleka
- 5-8 dag cukru pudru
- 12 dag ryżu

Sparzone i obrane ze skórki migdały przekręcić przez maszynkę lub utłuc w moździerzu na masę, przełożyć na sitko i przelać gorącym mlekiem aż większość masy spłynie. Pozostałe na sitku grubsze kawałki migdałów jeszcze raz utłuc na drobna masę i dodać do mleka. Ryż oprószyć z dodatkiem masła na sypko. Mleko z migdałami podgrzać, dodać rodzyнки, doprawić do smaku cukrem. Podawać na gorąco lub na zimno.

Róża Szafarowska, Jasne Pole

(381) Zupa rybna z kluskami

-500 g świeżych ryb

- włoszczyzna
- 2 cebule
- listek laurowy
- po kilka ziarenek pieprzu i ziela angielskiego
- po ćwierć łyżeczki tymianku i bazylii
- łyżeczka vegety, sól

Ugotować wywar z rozdrobnionej włoszczyzny, lekko przyrumienionej na płycie cebuli. Do wywaru włożyć oczyszczoną rybę, gotować jeszcze około 20 minut, następnie przecedzić przez sito i doprawić do smaku solą. Podawać z kluseczkami z ryby gotowanymi w zupie

Kolo Gospodyń Wiejskich Wróżewy

(387) Barszcz z uszkami

barszcz: - 5 suszonych grzybów

- ząbek czosnku
- 26 dag włoszczyzny
- 50 dag buraków
- ½ l kwasu buraczanego

uszka: - 3 szkl. mąki

- 3 dag ugotowanych suszonych grzybów
- cebula
- 1 jajko
- siekana natka
- łyżka oleju
- 2 łyżki siekanych orzechów włoskich

BARSZCZ: Grzyby zalać 2 l wody, osolić, ugotować. Dodać warzywa i ziarna pieprzu. Buraki upiec w łubinach. Obrąć, zetrzeć, dodać do zupy. Chwilę podgrzewać. Przyprawić zakwasem, solą i cukrem. Przekieć.

USZKA: Z mąki zagnieść ciasto, dolewając wodę. Na oleju przysmażyć posiekaną cebulę, wymieszać z grzybami, orzechami i natką. Rozwałkować ciasto. Wycinać niewielkie romby. Nakładać farsz, ciasto składać po przekątnej, zalepiać. Na koniec skleić dwa boki, aby powstały uszka. Wrzucać na osolony wrzątek, gotować aż do wypłynięcia na powierzchnię wody. Podawać z barszczem.

Dorota Ligocka, Janków Przygodzki

(391) Zupa rybna

- 2 cebule
- marchew
- 40 dag ryb
- 1,5 l wody
- liść laurowy
- ziele angielskie
- łyżka masła
- 2 płaskie łyżki mąki

Wodę zagotować z dodatkiem drobno pokrojonych warzyw i przypraw. Następnie włożyć oczyszczone ryby i gotować około 20 minut. Ryby wyjąć, wywar przecedzić. Z ryb wyjąć ości, mięso pokroić na kawałki. Masło stopić, posypać mąką i lekko zrumienić. Mieszając dolewać wywar. Dodać przygotowane kawałki ryb, zagotować. Podawać z kostką z kaszy krakowskiej wymieszanej z siekana natką.

Dorota Ligocka, Janków Przygodzki

(403) Barszcz z uszkami

Barszcz: - buraczki

- cebula
- czosnek
- włoszczyzna
- sól, ziarnka pieprzu
- ziele angielskie
- listek laurowy
- sok z cytryny
- cukier



Oczyszczone obrane umyte warzywa gotujemy przez ok. 30 minut, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnkach, cukier, cytrynę. Na koniec dodajemy buraczki pokrojone na małe kawałki aby puściły ładny kolor. Przed podaniem barszcz podgrzewamy ale nie gotujemy, żeby nie stracił koloru.

Uszka: - borowiki

- cebula
- płaska łyżka masła
- sól, pieprz
- 1 jajko

1 jajko ugotowane na twardo i pokrojone razem z cebulą i grzybami w kostkę podsmażyć.

Ciasto:- 1 szkl. mąki

- szczypta soli
- 1 jajko całe
- ½ szkl. wody
- mąka do posypania stolnicy

Wszystkie składniki wkładamy do miski i lekko mieszamy. Wykładamy na stolnicę i lekko wygniatamy, rozwałkujemy i kroimy w trójkąty i nadziewamy farszem grzybowym i zlepiamy. Gotujemy w lekko osolonej wodzie aż wypłyną na wierzch, wykładamy łyżką cedzakową, polewamy gorącym barszczem.

Janina Brzewińska, Ławki

(409) Zupa migdałowa z ryżem

- migdały słodkie 12-14 szt.
- Migdały gorzkie 2 szt.
- Rodzynki 3-4 dag
- Ryż 15 dag
- Cukier 10 dag
- Masło 1 ½ łyżki
- Mleko 1 ½ litra
- Sól do smaku

Migdały sparzyć i obrać z łusek, następnie zemleć w maszynce lub zetrzeć na tarce. Ryż ugotować na sypko (od wrzącej osolonej wody z dodatkiem pół łyżki masła) Mleko zagotować z cukrem, dodać opłukane rodzynki oraz szczyptę soli i zmielone migdały. Ogrzewać jeszcze chwilę, nie dopuszczając do zagotowania. Zdjąć z ognia, dodać resztę masła i podawać na ciepło z ugotowanym na sypko ryżem.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Walentynowo

(412) Zupa rybna na kwaśno

- 1,5 kg ryby słodkowodnej
- 2 cebule
- 2 marchwie
- 2 pietruszki
- pół szklanki śmietany
- 2 żółtka
- sok z cytryny
- bułka na grzanki
- sól, pieprz

Oczyszczone warzywa ugotować w dwóch litrach osolonej wody, a następnie dodać sprawioną i pokrojoną rybę. Po 20 min. Odcedzić wywar, rybę ostudzić i wyjąć z niej ości. Ugotowane warzywa przetrzeć lub zmiksować i wraz z kawałkami ryby włożyć do wywaru. Zupę zagotować zdjąc z ognia i zaciągnąć żółtkiem roztrzepanym ze śmietaną. Zakwasić sokiem z cytryny. Podawać z grzankami. Na talerzu posypać natką.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Walentynowo

(416) Barszcz wigilijny

- 1,5 l esencji wywaru warzywnego, grzybowego lub rosolu
- 4 buraki
- 500 ml zakwasu buraczanego
- 100 g suszonych prawdziwków
- saszetka ziołowa
- 6 ziaren pieprzu czarnego
- 4 ziarna ziela angielskiego
- liść laurowy
- sól, pieprz
- sok z cytryny (lub kwasek)

W 500 ml wody moczyć grzybki przez 2 godziny i gotować do miękkości. Buraki ugotować, potrzebę na dużych oczkach tarki, wrzucić do wywaru, dodać saszetkę ziołową i chwilę gotować, precedzić. Na koniec dodajemy sól, pieprz, szczyptę cukru, sok z cytryny, majeranek. Barszcz podajemy z pasztecikami lub uszkami.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Walentynowo

(425) Barszcz wigilijny - postny

rybie głowy
włoszczyzna
buraki
ziele angielskie, liść laurowy
majeranek, sól, ocet, cukier
czosnek
przyprawa do zup

Ugotować wywar z rybich głów i włoszczyzny. Przygotować zakwas z buraków. Buraki obrać, pokroić w kawałki, dodać ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, ocet i cukier, zalać przegotowaną gorącą wodą i podgrzewać nie dopuszczając do zagotowania. Do przygotowanego wywaru dodać precedzony zakwas i doprawić do smaku czosnkiem i przyprawą do zup.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Miejskiej Górcie

(429) Zupa grzybowa

6 szklanek wody
20 dag włoszczyzny
20 dag kości
1 cebula
10 dag suszonych grzybów
10 dag kaszki manny
1/2 kubka śmietany
15 dag makaronu

Przygotować wywar z włoszczyzny, kości, zrumienionej cebuli i grzybów. Po ugotowaniu precedzić i zaprawić kaszką manną, śmietaną. Przyprawić solą i pieprzem. Grzyby pokroić i włożyć do zupy. Osobno ugotować makaron.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Miejskiej Górcie

(440) Barszcz wigilijny

- • 2 kg buraków,
- • 80 dkg kwaśnych jabłek,
- • 2 cebule,
- kawałek selera,
- • 8-10 suszonych grzybów
- 6-8 ząbków czosnku,
- • liść laurowy,
- • kilka ziarenek ziela angielskiego,
- ziarno jałowca,
- • 2-3 goździki,
- sól,
- • cukier,
- • pieprz.



Buraki umyć, włożyć do wrzącej wody, ugotować do miękkości. Grzybki umyć, zalać zimną wodą i ugotować ze szczyptą soli. Po upływie pół godziny dodać pokrojony seler, cebulę. Po ugotowaniu grzybki odcedzić z wywaru, drobno posiekać. Ostudzone buraki zetrzeć na tarce, osolić, zalać wrzącą wodą, zagotować. Jabłka zetrzeć na grubej tarce i dodać z przyprawami do gotujących się buraków. Gdy zawrze, odstawić. Wlać wywar z grzybów i warzyw. Czosnek posiekać i rozetrzeć s solą, dodać do zupy. Pozostawić na około 1,5 h. Przed podaniem barszcz przecedzić przez gęste sito. Podawać w filiżankach z dodatkiem pasztecików albo na talerzach z uszkami nadziewanymi grzybkami.

Kolo Gospodyń Wiejskich Wijewo

(447) Barszcz czerwony

Produkty:

- 4 duże buraki
- 2 głowy dowolnej ryby (może być karp)
- kilka suszonych grzybów
- 14 selera
- włoszczyzna : 2 marchewki, 1 pietruszka
- sól, pieprz, cukier, ocet, liść laurowy do smaku

Wykonanie:

Ugotować z 2 głów ryby wywar w 2 litrach wody, dodać włoszczyznę, grzyby i buraki gotować 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć głowy ryby, przecedzić i dodać ocet cukier, sól i pieprz do smaku. Podawać z krokietami.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Brzeźnie

(461) Barszcz czerwony z uszkami

½ kg buraków

1 l wody

1 kromka chleba żytniego

rosół

Kiszenie barszczu- buraczki obrać pokroić w plasterki, włożyć do garnka lub słoika, zalać letnią przegotowaną wodą (tak, aby buraczki były przykryte) Dodać chleb, przykryć gazą. Pozostawić na 4-5 dni. Potem zakwas przecedzić, dodać swojski rosół i doprawić kwaskiem, cukrem i solą.

Uszka:

1 szkl. mąki

sól, pieprz

cebula

natka pietruszki

3 dag siekanych i ugotowanych suszonych grzybów

jajko

łyżka oleju

1 łyżka pokrojonych orzechów włoskich

Z mąki, soli i wody zagnieść ciasto na uszka. Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, dodać do grzybów, wbić jajka i wymieszać z orzechami oraz natką pietruszki. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować i wyciąć kwadraciki. Na każdym ułożyć nadzienie i uformować uszka. Następnie ugotować je w osolonej wodzie, do momentu, aż wypłyną na wierzch. Odcedzić. Po kilka uszek włożyć do bulionówek i zalać barszczem.



Jolanta Grzybowska, Janków Zalesny

(470) Barszcz czerwony

3 l wody
pęczek warzyw
kostka rosółowa
liść laurowy
ziele angielskie
pieprz
3 buraczki

Oczyszczone warzywa pokroić, wrzucić do wody i ugotować. Wrzucić parę suszonych grzybów. Po nagotowaniu przyprawić cytryną lub kwaskiem cytrynowym. Zaciągnąć mąką rozmieszaną w wodzie z śmietaną słodką. Dosolić i zagotować na małym ogniu. Można dodać ziół prowansalskich.

Koło Gospodyń Wiejskich Jaroszewice Rychwalskie

(478) Siemieniotka

Siemieniotka lub konopianka to zupa właściwa kuchni śląskiej. Każda gospodyni na Śląsku miała swój własny starodawny przepis wigilijny. Podawano tę zupę z gotowaną na sypko kaszą tatarską (odmiana kaszy gryczanej), którą nazywano na Śląsku pogańską, zalewano ją gorącą siemieniotką. W ten sposób na talerzu były nasiona prosa, tatarski i konopi, co według ludowych wierzeń miało potężną moc magiczną i dobrze wróżyło na przyszłość

Składniki

- 30 dag konopi,
- 2 l wody, (lub 1 litr wody 1 mleka)
- 1 łyżka oleju lub masła
- 2 cebule
- 1-3 łyżek mąki,
- 1-2 łyżeczki cukru
- 2 bułki,
- sól, pieprz

Siemieniotkę je się z kaszą lub jako danie samodzielne.



Przepis:

Konopie oplukać i sparzyć wrzącą wodą lub zagotować przez moment. Wodę zlać i wlać 2 litry przegotowanej ciepłej wody. Gotować ok. 1 godziny. Kiedy ziarenka zaczną pękać i widoczna będzie biała zawartość nasion/wodę ponownie zlać i nasiona precedzić/wsypano je do garnka i wyciskać zawartość nasion za pomocą drewnianej pałki z płaskim spodem. W trakcie wyciskania wlać niewielką ilość gorącej wody z przygotowanych 2 1/2 litra wody przeznaczonych do zupy. Wyciśnięte z nasion mleczko należy precedzić przez sito i wlać do garnka. Ponownie zalać nasionką niewielką ilością wody i dalej wyciskać/zlać uzyskane mleczko do poprzednio wyciśniętego.

Powtarzać tę czynność kilka razy, aby dobrze wygnieść zawartość nasion. Zebrane w garnku mleczko z wodą połączyć z mlekiem / zagęścić zawiesiną z mąki i wody /dodać soi cukier do smaku i zagotować. W trakcie gotowania mieszać, ponieważ zupa łatwo się przypala i ucieka z garnka jak mleko. Na koniec dodać łyżkę surowego masła. Po ugotowaniu przykryć, aby nie utworzył się kożuch.

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH im. Józefa Marcińca, Koźmin Wlkp. Kamila Durak, Agata Chmielarczyk, Julita Kaszuba

(479) Barszcz kujawski ze śliwkami

Składniki:

- 70dag buraków
- 10 dag suszonych śliwek bez pestek
- 2szkl. Soku z buraków
- 2szkl. Soku z jabłek
- 3 łyżki miodu
- Mielone goździki
- Skórka otarta z cytryny
- Sól
- Pieprz



Wykonanie:

Umyte buraki upiec w piekarniku. Opłukane śliwki namoczyć w przegotowanej wodzie (2szkl) , dodać goździki i skórka z cytryny, nagotować. Miękkie buraki obrać, zetrzeć na tarce do jarzyn zalać gorąca, woda. (2szkl.) doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na małym ogniu ok. 10 min, Przecedzić, doprawić solą, pieprzem dodać miód i przecedzony wywar ze śliwek zagotować wlać sok buraczano-jabłkowy, ewentualnie doprawić pieprzem do smaku.

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH im. Józefa Marcińca, Koźmin Wlkp.

Paulina Bajodek, Ewelina Cugier

(487) Zupa z karpia

Składniki:

- 3 głowy karpia
- Marchew
- Seler
- Pietruszka
 - Sól
- Pieprz
- Cukier (do smaku)



Wykonanie:

Ugotować wywar z głów razem z warzywami. Po ugotowaniu przecedzić, dodać obrane rybę, marchew zetrzeć na tarce od jarzyn. Wywar podprawić mąką rozmieszano, w wodzie, dodać rodzyнки oraz sok z cytryny. Można podawać z makaronem lub uszkami z grzybami.

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH im. Józefa Marcińca, Koźmin Wlkp.

Paulina Bajodek, Ewelina Cugier

(491) Zupa migdałowa

Składniki:

- 1,5 l tłustego mleka
- 20 dag migdałów
- 2 łyżki cukru
- 10 d kg rodzynek
- łyżka masła
- szczypta soli

Wykonanie:

Rodzyńki przelewamy gorącą wodą. Sparzone wrzątkiem migdały obieramy z łupinek, suszymy i przepuszczamy przez maszynkę. Mleko zagotowujemy z cukrem, dodajemy migdały i rodzyńki, szczyptę soli, masło. Trzymamy na niewielkim ogniu 3 minuty. Odstawiamy pod przykryciem, aby nie było kożucha. Zupę podajemy na ciepło z ugotowanym ryżem.

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH im. Józefa Marcińca, Koźmin Wlkp.

Paulina Bajodek, Ewelina Cugier

(493) Grochówka postna

Składniki:

- 25 dag suchego grochu,
- 4 ząbki czosnku,
- 4 duże ziemniaki,
- 1 porcja włoszczyzny bez kapusty,
- 1 -2 łyżeczki przyprawy warzywnej typu Vegeta,
- 1 łyżka suszonego majeranku,
- 1 łyżka przesianej mąki pszennej,
- 4 łyżki oliwy lub oleju,
- 1 łyżka masła,
- 1 litr wody,
- sól, pieprz.

Przygotowanie

Groch namoczyć na noc. Rano odlać wodę i zalać groch wrzątkiem, gotować, aż stanie się całkiem miękkim. Odcedzić, utłuc lub przepuścić przez maszynkę. Włoszczyznę drobno pokroić lub utrzeć na jarzynowej tarce i



zeszkląć na tłuszczu. Dodać rozgnieciony czosnek oraz litr wody z dodatkiem przyprawy warzywnej, zagotować. Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kostkę, dodać do zupy i ugotować do miękkości. Dodać masę grochową i majeranek, dobrze wymieszać. Mąkę zrumienić na patelni, dodać olej i rozrobić w kilku łyżkach zupy. Jednolitą zasmażkę dodać do grochówki i doprawić do smaku.

Grażyna Osuch-Nowicka, Spaieżyn

(498) Moczka

Składniki-

pół gotowego piernika,
słoik kompotu ze śliwek (1 l) ,
słoik kompotu truskawkowego (1 l) ,
słoik kompotu z agrestu (1 l) ,
1 cytryna,
paczka orzechów włoskich,
paczka rodzynek,
paczka suszonych śliwek,
paczka migdałów,
paczka suszonych moreli,
paczka suszonych fig,
1/2 kostki masła,
2 łyżki mąki pszennej.



Przygotowanie

Piernik pokroić w kostkę, wrzucić do garnka napełnionego do połowy wodą i rozpuszczać ok. 2h od czasu do czasu mieszając. Zagotować i mieszać do momentu uzyskania klarownego połączenia. Dodać cukier do smaku. Cały czas gotując na małym ogniu dodajemy po kolei: kompot ze śliwek (owoce przecieramy) , kompot z truskawek (owoce przecieramy) i kompot z agrestu (owoce całe) Następnie dodajemy pokrojone w drobne kawałki orzechy włoskie, suszone morele (wcześniej opłukane ciepłą wodą) , figi, migdały, suszone śliwki (opłukane wodą) , rodzyunki oraz sok z całej cytryny. Doprowadzamy do zagotowania cały czas mieszając. Na koniec przygotowujemy zasmażkę. Na patelni rozpuścić masło, dodać mąkę, wymieszać i smażyć aż do uzyskania złotego koloru. Następnie zalać małą ilością zimnej wody i zagotować. Następnie wlać do Moczki, wymieszać i zagotować. Moczka najlepiej podawać następnego dnia.

Grażyna Osuch-Nowicka, Spaieżyn

(500) Siemieniotka

Składniki:

1 kg ziaren konopi,
1 litr mleka,
1 łyżka soli,
7 łyżek cukru,
3 litry wody,
2 łyżki zmielonej kaszy jaglanej.

Przygotowanie

Konopie opłukać i zalać wodą. Gotować ok. 1 godziny, w momencie gdy ziarenka zaczną pękać odlewamy całą wodę, nalewamy ciepłej wody i gotujemy dalej. Gdy ziarenka będzie można rozgnieść w palcach, odlewamy wodę i trzymamy na sicie aby konopie obciekły. Do odzyskania mleczka z ugotowanych nasion używam przystawki ręcznego elektrycznego miksera do rozdrabniania jarzyn. Zalewam gorącą wodą i zaczynam przecedzać przez sita. Sita muszą być coraz gęstsze, aby nie było w siemieniotce zbyt dużo zmielonych łusek. Gdy mamy już odcedzone i mamy tego płyny około 2 litrów zagotowujemy dodajemy sól i zaklepujemy zawiesinę wody z zmieloną kaszą jaglana, dodajemy mleko i cukier (przyprawiamy indywidualnie) . Przy zagotowaniu pilnować garnek z siemieniotką by się nie przypaliła. Po zagotowaniu przykryć garnek pokrywką, aby nie zrobił się kożuch.

Grażyna Osuch-Nowicka, Spaieżyn

(502) Zawiedka

Składniki-

- 1 suszona brukiew,
- mąka.

Przygotowanie

Suszoną brukiew zalać wrzątkiem. Po chwili odcedzić i posypać mąką. Podawać na ciepło

Grażyna Osuch-Nowicka, Spaieżyn

(504) Zupa grzybowa z wywaru z podgrzybków

Do wywaru, w którym gotowały się podgrzybki do pierogów dolewamy 1 litr wody. Dodajemy jedną posiekaną i zeszkloną na maśle cebulę oraz 1 łyżeczkę jarzynki i szczyptę soli.



Lane kluski: 2 jajka i 2 łyżki mąki roztrzepać. Nalewać kluski na gotującą się zupę. Zabielić zupę 2 łyżkami słodkiej śmietany. Na koniec dosypać do zupy 1 łyżeczkę suszonego koperku i 1 łyżeczkę suszonej pietruszki.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Parkowo

(507) Zupa grzybowa

Garść suszonych grzybów,
1 porcja włoścyczyzny,
1 duża cebula,
1 łyżka oliwy, sól, pieprz,
1 – 2 listki laurowe, 3 – 4 ziarna pieprzu,
2 – 3 ziarna ziela angielskiego, jarzynka.

Włoścyczynę zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu razem z warzywami. Zalać 4 szklankami wody z dodatkiem jarzynki, gotować 30-40 min. Grzybki ugotować z przyprawami w 2 szklankach wody. Oba wywary precedzić, połączyć i zagotować.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Parkowo– Emilia Khan



(509) Barszcz z uszkami

Barszcz czerwony

75 dag buraków (obrać i pokroić w plastry)

2 suszone grzyby,
1 cebula,
liść laurowy, ziele angielskie,
sok z cytryny, sól, pieprz,
1 łyżka masła.

Grzyby dokładnie wypłukać i namoczyć w ½ litra ciepłej wody, ugotować w tej samej wodzie. Pokrojone buraki wrzucić do 1,5 litra zimnej wody, dodać obraną cebulę i przyprawy. Gotować około 20 minut. Odstawić na godzinę pod przykryciem, by wywar nabrał intensywniejszego smaku i aromatu. Barszcz precedzić połączyć z wywarem z grzybów i zagotować. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny, dodać masło.

Ciasto na uszka

0,5 kg maki, 1 jajko, 1 ugotowany ziemniak (ciasto jest delikatniejsze) , 0,5 łyżeczki soli, 1 szklanka ciepłej wody.

Z podanych składników zagnieść ciasto. Następnie cienko je rozwałkować i pokroić na kwadraty (3-4 cm) , nakładać farsz, dokładnie zlepić brzegi. Wrzucać na wrzątek, gotować 2 minuty od momentu wypłynięcia uszek na powierzchnię wody.

Farsz grzybowy do uszek

20 dag suszonych grzybów, 1 średnia cebula, 10 dag masła, 3 łyżki tartej bułki, 1 jajko, sól, pieprz. Ugotować grzyby, drobno pokroić lub przekręcić przez maszynkę, dodać zeszkloną na maśle posiekana cebulkę, bułkę tartą i jajko, wymieszać, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Kolo Gospodyń Wiejskich, Parkowo- Ewa Kubiak i Lucyna Leśnicka



(511) Karmelowa zupa rybna z głów karpia

2,5 litra wywaru jarzynowego (włoszczyzna, pieprz czarny, pieprz ziołowy w ziarenkach, sól, liść laurowy, warzywko) 4 oczyszczone głowy karpia, skarmelizowany cukier (5 łyżek) na brąz i rozpuszczony w gorącej wodzie, sok z cytryny, cukier do smaku, mąka i słodka śmietanka 18% do zaślepki, garstka rodzynek, migdałów i włoskich orzechów. Odgotowany wywar jarzynowy z rybą przecedzamy przez sito. Dodajemy przygotowany karmel, sok z cytryny i ewentualnie jeszcze cukier do smaku – smak powinien być słodko kwaśny, a kolor cukierków krówka. Zagęszczamy zupę zaklepką z mąki, wody i śmietanki. Na końcu wrzucamy bakalie oraz można dodać obrane mięso z głów karpia. Podajemy z makaronem łazanki.

Koło Gospodyń Wiejskich, Parkowo - Ewa Szatkowska