

# KSIĘGA POTRAW REGIONALNYCH



*Leśniowice, sierpień – wrzesień 2013 r.*

**Księga Potraw Regionalnych** to zbiór tradycyjnych receptur na dania biorące udział w Konkursie Kulinarnym „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji kulinarnych na terenie gminy Leśniowice zorganizowanym przez Gminę Leśniowice i Samorządowy Ośrodek Kultury w Leśniowicach podczas Gminnych Dożynek, które miały miejsce w dniu 18 sierpnia 2013 r.

Umieszczone w niej przepisy, dzięki swojej formie pisemnej mają szansę „Ocaleć od zapomnienia i przetrwać dla potomnych.

Księga zawiera zbiór przepisów w 6 kategoriach.

Kategoria I – potrawy mięsne

Kategoria II – przetwory z warzyw i owoców

Kategoria III – chleb wiejski

Kategoria IV – nalewki, napoje regionalne

Kategoria V – wyroby mączne

Kategoria VI – ciasta

Opracowanie: Monika Durko, Marcin Kołodziej



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kategoria I – potrawy z mięsa

### **Żeberka z coca – colą**

#### **Składniki:**

1 ½ kg żeberek

80 dkg pieczarek

4 cebule

2 op. przyprawy do żeberek z miodem  
olej

#### **Sos:**

½ szkl. pikantnego ketchupu

½ musztardy

1 szkl. coca – coli

#### **Wykonanie:**

Żeberka umyć i osuszyć. Następnie obtoczyć w przyprawie i obsmażyć na oleju. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki, a cebulę w kostkę. Na powstałym ze smażenia tłuszczu udusić pieczarki i cebulę. Z ketchupu, musztardy i coca – coli przygotować sos. Włożyć wszystko do naczynia żaroodpornego i piec 80 min. w piekarniku w temp. 200°C. Na koniec odlać tłuszcz i odkryć aby żeberka się zarumieniły.



## Kotleciki drobiowe z pieczarkami

### Składniki:

½ kg piersi z kurczaka lub indyka

30 dkg pieczarek

3 jaja

4 łyżki maki pszennej

2 łyżki majonezu

sól, pieprz

### Wykonanie:

Piersi pokroić w drobną kostkę, pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jajka roztrzepać z mąką i majonezem, wszystko razem połączyć i pozostawić na około pół godziny. Smażyć nakładając łyżką na patelnię.

## Karkówka w miodzie

### Składniki:

2 kg karkówki

sól, pieprz, ziele angielskie,

lubczyk, majeranek

3 łyżki ketchupu

3 łyżki oleju

½ szkl. miodu



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Wykonanie:**

Wszystkie przyprawy rozmieszać z ½ szkl. miodu, ketchupem i olejem, obtoczyć w tym karkówkę, odstawić na 12 godzin, piec ok. 1,5 godziny w temp. 180°C.

## **Rolada schabowa**

### **Składniki:**

1 kg schabu  
15 dkg wędzonego boczku  
1 cebula  
3 łyżki bułki tartej  
3 łyżki posiekanej natki pietruszki  
3 ząbki czosnku  
2 łyżki tartego sera (parmezan)  
20 dkg pieczarek  
Przyprawy (sól, pieprz, majeranek, tymianek, bazylia)  
suszone śliwki

### **Wykonanie:**

Przyprawy zmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, natrzeć nimi mięso. Wstawić na 3 godziny do lodówki. Następnie mięso rozciąć jak książkę (wzdłuż), rozbić. Na oliwie podsmażyć cebulę pokrojoną w piórka, dodać starte na grubych oczkach pieczarki oraz tartą bułkę, ser, pietruszkę i sok z cytryny. Wymieszać. Na płat mięsa wyłożyć farsz, zwinąć ciasno, związać. Na wierzch położyć plasterki boczku. Włożyć do naczynia żaroodpornego, podlać gorącą wodą. Piec 1,5 godziny w temp. 170°C. Na farsz można wyłożyć suszone śliwki.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtówce”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Pulpety w sosie pomidorowym

### **Składniki:**

50 dkg mięsa wieprzowego

1 jajko

1 spora cebula

garść bułki tartej

sól, pieprz

ziele angielskie, liść laurowy

olej do smażenia

mąka do obtoczenia

### **Sos:**

puszka pomidorów + 2 łyżki koncentratu

ząbek czosnku

2 czubate łyżki mąki pszennej

¼ szkl. wody

### **Wykonanie:**

Mięso mielimy wraz z cebulą, dodajemy jajko, bułkę tartą, solimy, pieprzymy i mieszamy. Z masy formujemy pulpety, obtaczamy w mące, smażymy z każdej strony. Pulpety przekładamy do garnka i zalewamy 1-2 szklankami wody. Dodajemy odrobinę soli oraz ziele angielskie i liść laurowy, gotujemy pod przykryciem przez 20 minut. Pomidory z puszki miksujemy wraz z koncentratem, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, przygotowany sos wlewamy do pulpetów, gotujemy 10 minut. Mąkę rozprowadzamy w wodzie i dodajemy do pulpetów, mieszamy. Gotujemy chwilę, aż zgęstnieje, doprawić do smaku.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Karkówka po wiejsku

### **Składniki:**

1,5 kg karkówki  
delikat do mięsa  
4 cebule  
½ kg pieczarek

### **Sos:**

½ szkl. wody  
4 łyżki koncentratu pomidorowego  
2 łyżki octu  
3 łyżki przyprawy maggi  
3 łyżki cukru

### **Wykonanie:**

Karkówkę pokroić w plastry i posypać delikatem, odstawić na noc. Obtoczyć z obu stron w mące i podsmażyć. Następnie podsmażyć cebulkę i pieczarki. Mięso układać w naczyniu żaroodpornym i posypać pieczarkami z cebulą, zalać sosem i piec 1,5 godziny w temp. 180°C.

## Paszтет

### **Składniki:**

1 kg mięsa wieprzowego  
1 kg mięsa drobiowego (mogą być udka)  
½ kg wątróbki drobiowej  
5 jajek  
1 sucha bułka  
1 szkl. mleka



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## **Wykonanie:**

Mięso drobiowe i wątróbkę ugotować z warzywami (pietruszką, porem, selerem, marchewką). Wszystko przekręcić przez maszynkę (mięso i warzywa), dodać 5 jajek, bułkę namoczoną w mleku i przyprawy według uznania, wyrobić i wkładać do foremek, piec 1 godzinę w temp. 180°C.

## **Kaczka nadziewana bez kości**

### **Składniki:**

1 kaczka  
1-2 suche bułki  
2 jajka  
1 cebula  
garść natki pietruszki  
olej  
jabłko  
bułka tarta  
podroby z kaczki (wątróbka, serce, żołądek)  
przyprawy (sól, pieprz, vegeta, majeranek, przyprawa w płynie)



### **Wykonanie:**

Sprawioną kaczkę wyluzować ze skóry. Skórę natrzeć majerankiem i przyprawą w płynie na zewnątrz i w środku. Pozostawić na pół godziny. Mięso odebrać od kości i przekręcić przez maszynkę razem z podrobami, cebulą i bułką uprzednio namoczoną w mleku i odcisniętą. Do masy mięsnej dodać bułkę tartą i pozostałe przyprawy, dobrze wyrobić. Farszem wypełnić skórę i zaszyć. Kaczkę wyłożyć na blachę, poleć olejem, posypać majerankiem, obłożyć ćwiartkami



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





jablek. Piec ok. 1 godziny, polewając wytworzonym sosem.  
Podawać z buraczkami ćwikłowymi.

## **Rolada drobiowa**

### **Składniki:**

1 kapusta włoska  
1 pierś z kurczaka  
1 papryka  
40 dkg pieczarek  
20 dkg sera żółtego  
cebula



### **Wykonanie:**

Kapustę parzymy i odbieramy kilka dużych liści. Na nie układamy rozbity filet z kurczaka, przysmażone pieczarki, paprykę i cebulę, posypujemy startym serem, zwijamy w rulon i owijamy w folię aluminiową. Pieczemy 1 godzinę w temp. 180°C.

## **Schab w cieście francuskim**

### **Składniki:**

ciasto francuskie  
1,5 kg schabu  
¼ kapusty białej  
kilka pieczarek i prawdziwków  
cebula

### **Wykonanie:**

Kapustę posiekać, cebulę pokroić w piórka, pieczarki



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



w plastry, wszystko podsmażyć na oleju. Schab kroimy w plasterki, rozbijamy cieniutko, na to wykładamy podsmażony farsz, można położyć plasterek sera mozzarella, zawijamy w ciasto tak aby nakryło całe mięso. Pieczemy 30 minut w temp. 180°C.

## **Karkówka w sosie słodko – kwaśnym**

### **Składniki:**

1 kg karkówki  
2 łyżki miodu  
mały słoiczek koncentratu pomidorowego  
3 łyżki sosu meksykańskiego  
1 łyżeczka czubrycy zielonej  
2 łyżki octu winnego  
2 łyżki sosu sojowego  
2 ząbki czosnku  
oregano, bazyliia, tymianek, pieprz kolorowy, sól  
1-2 szkl. wody

### **Wykonanie:**

Wszystkie składniki zagotować, dodać pokrojoną w plastry karkówkę, dusić na małym ogniu ok. 1 godziny.

## **Wątróbka z pieczarkami**

### **Składniki:**

50 dkg wątróbki drobiowej lub wieprzowej  
30 dkg pieczarek  
2 cebule  
15 dkg żółtego sera w kawałku



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



olej  
2 – 3 łyżki mąki  
kucharek  
pieprz  
słodka mielona papryka

**Wykonanie:**

Pieczarki kroimy w plasterki, cebulę w krążki, podsmażamy na oleju, doprawiamy do smaku kucharkiem, pieprzem i papryką. Wątróbkę oczyszczamy, kroimy na niewielkie kawałki. Oprószamy mąką i smażymy na drugiej patelni, gdy wątróbka zmięknie dodajemy pieczarki z cebulą. Mieszamy i dusimy kilka minut na małym ogniu. Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wątróbkę posypujemy serem pod koniec duszenia. Danie można urozmaicić, dodając do cebuli i pieczarek pokrojoną czerwoną paprykę.

## **Żeberka po naszymu**

**Składniki:**

ok. 1 kg żeberek  
1 cebula  
pełna łyżka ketchupu  
pełna łyżka musztardy sarepskiej  
pełna łyżka miodu  
sól, pieprz, papryka słodka, majeranek

**Wykonanie:**

Żeberka pokroić w paski, z pozostałych produktów zrobić sos, zalać nim żeberka i zostawić na noc. Włożyć do rękawa, piec ok. 50 minut w temp. 180°C.



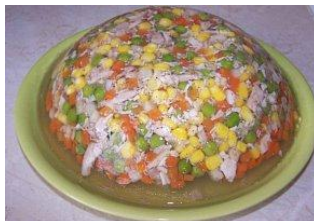
*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kurczak w galarecie

### Składniki:

- 1 żelatyna z bulionem i przyprawami
- 1 pierś z kurczaka
- 2 udka
- 1 szkl. zielonego groszku
- ½ szkl. kukurydzy
- 4 ugotowane marchewki
- 1 ugotowany średni brokuł



### Wykonanie:

Żelatynę z bulionem przygotować według przepisu na opakowaniu. Ugotowane mięso pokroić na kawałki, marchewkę pokroić w kostkę, brokuł podzielić na różyczki. Mięso i warzywa ułożyć w miseczkach i zalać wystudzoną żelatyną. Odstawić do lodówki do stężenia.

## Karkówka w kapuście

### Składniki:

- 1 kg karkówki
- 1 główka kapusty
- 1 ketchup
- vegeta

### Wykonanie:

Karkówkę pokroić w plastry ok. 1 cm, natrzeć vegetą i odstawić na ok. 12 godzin. Obsmażyć z obu stron. Kapustę pokroić w plastry na ok. 2 cm. Na stojąco układać plastry karkówki na zmianę z kapustą. Podlać niewielką ilością wody, dodać jeden ketchup na garnek. Dusić ok. 45 minut.



## Wątróbka w winie

### **Składniki:**

40 dkg wątróbki wieprzowej  
30 dkg wątróbki drobiowej  
Szlakanka i troszkę wina malinowego  
4 cebule  
sól, pieprz, majeranek  
mąka do obtoczenia

### **Wykonanie:**

Wątróbkę pokroić w kawałki, obtoczyć w mące i obsmażyć, dodać pokrojoną w talarki cebulę i smażyć do miękkości, połączyć delikatnie winem i smażyć dalej na wolnym ogniu, aż wino wyparuje, a wątróbka nabierze pięknego aromatu. Można dodać koperku i natkę pietruszki.

## Rolada z kurczaka

### **Składniki:**

1 kurczak, ok. 1,5 kg  
60 dkg mielonego mięsa wieprzowego  
15 ml śmietany  
2 jajka  
2 marchewki  
groszek konserwowy  
sól, pieprz, gałka muszkatołowa  
rękaw do pieczenia

### **Wykonanie:**

Przeprowadzić rozbiór kurczaka, usunąć kości, tak aby uzyskać płaty mięsa ze skórą. Połączyć mięso mielone z jajkami, śmietaną i przyprawami. Wymieszać gotową masę



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



z marchewką i groszkiem, ułożyć na folii aluminiowej wyluzowanego kurczaka, posypać solą i pieprzem. Rozsmarować farsz. Zrolować kurczaka i ciasno zawinąć w folię formując wałek. Piec w temp. 180°C przez 100 minut. Ostudzić w folii, poporcjować, ułożyć na półmisku.

## Schab nadziewany polędwicą

### Składniki:

ok. 1,5 kg schabu  
30 dkg polędwicy wieprzowej  
3 łyżeczki vegety  
sól  
3 duże ząbki czosnku  
2,5 łyżki majeranku  
1 łyżka miodu  
3 łyżeczki żurawiny



### Wykonanie:

Polędwicę rozbijamy na płasko, rozsmarowujemy na niej żurawinę i rolujemy jak roladę. Nacieramy 1/3 vegety z roztartym ząbkiem czosnku i łyżeczką majeranku i na ok. 1,5 godziny wkładamy do zamrażarki, aby stwardniała. W tym czasie przygotowujemy schab. Na całej długości wydrążamy otwór wielkości zrolowanej polędwicy i wpychamy ją do schabu. Schab lekko solimy i nacieramy łyżką miodu wymieszaną z 2 łyżeczkami vegety, 2 roztartymi ząbkami czosnku i posypujemy 2 łyżkami majeranku. Schab zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i pieczemy ok. 1,5 godziny. Schab z polędwicą doskonale smakuje zarówno na zimno jak i na ciepło.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Roladki schabowe w sosie pomidorowym

### **Składniki:**

½ kg schabu  
czerwona papryka  
kiszony ogórek  
cebula  
2 plastry żółtego sera  
40 dkg krojonych pomidorów (mała puszka)  
zielona część liścia pora  
pomidor  
liść selera  
ziele angielskie, liść laurowy, koper, sól, pieprz, curry  
2 łyżki oleju

### **Wykonanie:**

Mięso kroimy w 0,5 cm plastry, cienko rozbijamy, nacieramy solą, pieprzem i curry. Ogórka, ½ cebuli, 1/3 papryki i ser kroimy w paski. Na każdym plastrze mięsa układamy po porcji warzyw i sera, zawijamy w roladkę, spinamy wykałaczką. Następnie obsmażamy roladki, podlewamy niewielką ilością wody, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy i posiekany koperek. Dusimy. Po 15 minutach odlewamy do rondelka połowę wywaru. Resztę papryki i cebuli, pomidora ora liść selera i pora drobno kroimy. Wkładamy do rondelka i gotujemy na małym ogniu. Dodajemy pomidory z puszki wraz z zalewą. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszymy z pozostałym wywarem i zagęszczamy zasmażką z mąki.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniewice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kęski drobiowe w sosie słodko – kwaśnym

### Składniki:

1 kg piersi z kurczaka  
1 szkl. wody  
¼ szkl. cukru  
¼ szkl. octu  
słoiczek koncentratu pomidorowego  
1 łyżeczka soli  
ziele angielskie, liść laurowy  
1 jajko  
bułka tarta mąka

### Wykonanie:

Mięso kroimy w większe kawałki, obtaczamy w jajku i bułce z mąką. Smażymy. W rondelku przygotowujemy sosik z cebuli pokrojonej w talarki, octu, cukru, koncentratu i soli. Dodajemy ziele angielskie i liść laurowy. Przygotowujemy słoik ok. 1 l. Na spód kładziemy cebulkę z sosu, na to warstwę podsmażonego mięsa, znowu cebulkę i tak do wyczerpania składników. Pozostały sos wylewamy do słoika i zakręcamy na gorąco. Studzimy i wkładamy do lodówki.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





## Kategoria II – przetwory z warzyw i owoców

### Mini ogóreczki z papryką

#### **Składniki:**

2 kg małych ogórków  
1 kg papryki  
½ kg cebuli  
2 szt. cukinii kolorowej  
¾ szkl. soli  
9 szkl. wody

#### **Zalewa:**

4 szkl. wody  
2,5 szkl. octu  
3 szkl. cukru



#### **Wykonanie:**

Paprykę, cukinię pokroić w kostkę, cebulę w talarki, dodać małe ogórki, wszystko posypać ¾ szkl. soli i 9 szkl. wody, odczekać 2-3 godziny. Ponakładać w słoiki, zalać zagotowaną zalewą i pasteryzować 10 minut.

### Nutella ze śliwek

#### **Składniki:**

2,5 kg śliwek węgierek  
1 kg cukru  
20 dkg kakao  
2 szt. cukru waniliowego



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtówce”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Wykonanie:

Śliwki wydrylować, przekręcić przez maszynkę, dodać 1 kg cukru i smażyć, pod koniec smażenia dodać kakao i cukier waniliowy i jeszcze trochę podsmażyć. Gorące nakładać do słoików i odwrócić do góry dnem.

## Sos słodko – kwaśny

### Składniki:

- 1 kg papryki
- 1 kg cebuli
- 3 kg cukinii
- 1 kg marchwi
- 2 puszki ananasa
- 2 puszki kukurydzy

### Zalewa:

- 0,5 l octu 10%
- 1 kg cukru
- koncentrat pomidorowy większy słoik
- 1 łyżka papryki słodkiej

### Wykonanie:

Paprykę, cebulę i cukinię pokroić w kostkę, posolić na noc. Marchew pokroić w kostkę i zblanszować. Zagotować zalewę, dodać warzywa, gotować 20 minut, nakładać gorące do słoików, zamknąć i stawiać do góry dnem.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Sałatka ogórkowa

### **Składniki:**

1 kg ogórków  
25 dkg cebuli  
25 dkg marchwi

### **Zalewa:**

¼ szkl. octu  
¼ szkl. oleju  
2 łyżki soli  
natka pietruszki

### **Wykonanie:**

Ogórki mogą być ze skórką lub bez, cebulę i marchew kroimy w plasterki i zostawiamy na 3-4 godziny. Gotujemy zalewę, dodajemy pozostałe produkty, składamy do słoików i pasteryzujemy 5-10 minut.

## Sałatka ziemniaczana`

### **Składniki:**

5 ziemniaków ugotowanych w mundurkach  
30 dkg szynki wędzonej  
1 papryka  
5 szt. ogórków konserwowych  
1 puszka kukurydzy  
5 ugotowanych jajek  
1 łyżka oleju  
3 ząbki czosnku  
1 łyżka oleju  
sól, pieprz, majonez



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## **Wykonanie:**

Ziemniaki pokroić w kostkę. Z oleju, soli i czosnku zrobić sos i zalać ziemniaki, odstawić na 2 godziny. Szynek, paprykę, ogórki, jajka pokroić w kostkę. Połączyć wszystkie składniki i wymieszać z majonezem. Do majonezu można dodać musztardę i trochę cukru.

## **Ogórki z papryką**

### **Składniki:**

4 kg ogórków

½ kg cebuli

1 kg papryki czerwonej

1 kg pieczarek

### **Solanka:**

9 szkl. wody

1 szkl. soli

### **Zalewa:**

6 szkl. wody

3 szkl. octu

4 szkl. cukru

2 łyżki ziela angielskiego

2 łyżki gorczycy

### **Wykonanie:**

Ogórki i paprykę kroimy w paski, cebulę w talarki, pieczarki w plastry. Warzywa zalać zimną solanką i odstawić na 3-4 godziny. Odcedzić, dodać pieczarki, wymieszać. Zalewę przygotować z podanych składników, zagotować i wystudzić. Warzywa z pieczarkami nakładać do słoików, zalewą przygotowaną zalewą i pasteryzować ok. 10 minut.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Pomidorowy smaczek

### **Składniki:**

2 kg pomidorów czerwonych

1 szkl. cukru

1 łyżka soli

3 ząbki czosnku

### **Wykonanie:**

Czosnek zetrzeć na tarce można podsmażyć na oleju, pomidory przekręcić przez maszynkę na drobnej siatce, dodać pozostałe składniki, zagotować i zlewać do butelek.

## Salatka granat

### **Składniki:**

1 szt. owocu granatu

2-3 marchewki

2-3 ziemniaki

1 pierś z kurczaka

przyprawa do kurczaka

1 sz. czerwonej cebuli

1 puszka kukurydzy

majonez

### **Wykonanie:**

Pierś pokroić w kostkę usmażyć dodać przyprawę do kurczaka, marchew i ziemniak ugotować pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć i doprawić według uznania.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Salatka słonecznikowa

### Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
- ½ paczki słonecznika
- 2 wędzone udka
- 2 szt. czerwonej cebuli
- majonez

### Wykonanie:

Udka pokroić w kostkę, słonecznik podsmażyć na patelni, dodać pozostałe składniki, wszystko razem wymieszać z majonezem.

## Salatka krabowa

### Składniki:

- 1 opakowanie makaronu ryżowego
- 1 puszka kukurydzy
- 2 ogórki zielone
- 10 szt. paluszków krabowych
- koperek
- majonez
- 4 ząbki czosnku lub 2 kostki czosnkowe



### Wykonanie:

Makaron zalać gotowaną wodą, odstawić do zmiękczenia, ogórki pokroić w kostkę, paluszki krabowe w plasterki dodać odcedzony i pokrojony na mniejsze kawałki makaron i pozostałe składniki, wszystko razem wymieszać, schłodzić.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Sałatka brokułowo - kalafiorowa

### **Składniki:**

1 brokuł  
1 kalafior  
1 pierś z kurczaka  
3 jajka  
przyprawa gyros

### **Sos:**

majonez  
śmietana  
5 ząbków czosnku

### **Wykonanie:**

Brokuł i kalafior podzielić na różyczki i lekko podgotować. Pierś pokroić w kostkę i podsmażyć z przyprawą gyros. Jajka ugotować i podzielić na ćwiartki. Wszystkie składniki układać na przemian, połączyć przygotowanym sosem czosnkowym.

## Ogórki z rodzynkami

### **Składniki:**

ogórki  
rodzynki  
pieprz czarny  
koper

### **Zalewa:**

2 szkl. wody  
2 łyżki soli  
1 szkl. octu  
1 szkl. cukru



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Wykonanie:

Ogórki obieramy, kroimy w słupki, układamy w słoikach, dodajemy ziarna kopru, pieprzu czarnego i rodzyнки, zalewamy gorącą zalewą i pasteryzujemy 7 minut.

## Ogórki po żydowsku

### Składniki:

ogórki

### Zalewa:

3 szkl. wody

1 szkl. octu

1 szkl. cukru

1 łyżka papryki słodkiej

3 łyżeczki koncentratu pomidorowego

1 łyżka soli

ziele angielskie

liść laurowy

gorczyca

### Wykonanie:

Ogórki włożyć do słoików, zalewę zagotować, ostudzić, zalać słoiki, pasteryzować 7 minut.



## Sos porzeczkowy

### Składniki:

1 słoik majonezu Winiary

6 łyżek ketchupu

1 łyżeczka dżemu z czerwonej porzeczki

5 ząbków czosnku.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





### **Wykonanie:**

Majonez, ketchup, dżem połączyć, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, wszystko razem połączyć, wstawić do lodówki na pół godziny. Doskonale smakuje z wędlinami, skrzydełkami zarówno na zimno jak i na ciepło.

### **Pasztet z cukinii**

#### **Składniki:**

3 szkl. cukinii  
1½ szkl. bułki tartej  
cebula  
20 dkg sera żółtego  
4 jajka  
½ szkl. oleju  
natka pietruszki



#### **Wykonanie:**

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odsączyć powstały sok, dodać cebulę, marchew starte na tarce, olej, bułkę tartą, żółtka, sól, pieprz, kucharek, natkę pietruszki. Wszystko razem wymieszać, zetrzeć ser dodać do masy na koniec dodać ubite białka i ponownie wymieszać. Piec w temp. 200°C ok. 70 minut.

### **Ryba po japońsku**

#### **Składniki:**

4 szt. filetu z ryby  
15 dkg mąki ziemniaczanej  
olej do smażenia



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Sos:**

4 szt. papryki czerwonej  
5 szt. cebuli  
6 łyżek ketchupu łagodnego Pudliszki  
3 łyki sosu sojowego  
4 łyżki czystej wódki  
50 ml oleju  
sól  
cukier

### **Wykonanie:**

Filety pokroić w kostkę o boku 1,5 cm, obtoczyć w mące ziemniaczanej i usmażyć. Paprykę pokroić w 5 cm paski, cebulę w krążki, i poddusić do miękkości na oleju z niewielką ilością wody, odparować. Do gęstych warzyw dodać zmieszane pozostałe składniki (ketchup, sos sojowy, wódkę, sól, cukier) i chwilę poddusić. Zdjąć z ognia dodać podsmażone kawałki ryby wymieszać i pozostawić do ostygnięcia.

## **Salatka z żółtego sera**

### **Składniki:**

40 dkg żółtego sera  
2 czerwone papryki  
1 cebula lub szczypiorek  
3 pomidory  
majonez  
sól, pieprz

### **Wykonanie:**

Oczyszczoną paprykę, cebulę, pomidory i ser pokroić w kostkę, wymieszać z majonezem i przyprawami.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Salatka z ananasem

### **Składniki:**

1 puszka ananasa w plasterkach

1 puszka kukurydzy

1 słoiczek selera

Majonez

### **Wykonanie:**

Ananasa pokroić w małe kawałki, dodać odcedzoną kukurydzę i selera, wszystko wymieszać z majonezem, doprawić do smaku solą i pieprzem.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kategoria III – Chleb wiejski

### Chleb na zakwasie

#### **Składniki:**

- 1 kg mąki chlebowej
- 1 kg maki tortowej
- 1 szkl. otrąb pszennych
- 1 szkl. płatków owsianych
- 1/3 szkl. siemienia lnianego
- 1/3 szkl. sezamu
- 1/3 szkl. pestek dyni lub słonecznika
- 3 łyżki soli kamiennej
- 2 litry wody ciepłej

#### **Wykonanie:**

Zrobić zakwas, po 2 łyżki mąki, wody i odstawić na 3 – 4 dni w ciepłe miejsce. Następnie dodać wszystkie składniki, wyrobić ciasto i wyłożyć do blaszek, poczekać 6 – 8 godzin, aż wyrośnie. Piec 50 minut w temp. 180°C.

### Chleb pszenno – żytni

#### **Składniki:**

- 1 kg mieszanki mąki sieleckiej
- 0,6 l wody
- 30 dkg drożdży

#### **Wykonanie:**

Do mieszanki mąki dodać wodę oraz drożdże, wyrobić ciasto i po ok. 30 minutach przełożyć je do blachy. Odczekać 40 minut do wyrośnięcia, następnie włożyć do rozgrzanego piekarnika do temp. 210°C i piec 45 minut.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Chleb wiejski

### **Składniki:**

10 dkg drożdży  
2 litry serwatki  
2 l wody gotowanej  
2 kg mąki pszennej  
2 kg mąki żytniej

### **Wykonanie:**

Z 1 kg mąki żytniej, wody, serwatki i drożdży zrobić rozcżyn, poczekać aż wyrośnie i dodawać resztą mąkę ile zabierze, aby ciasto miało konsystencję ciasta pierogowego. Odstawić do wyrośnięcia, piec ok. 2 godzin w temp. 200°C.

## Chleb na zakwasie 2

### **Składniki:**

1 kg mąki żytniej  
2 kg mąki pszennej  
olej  
2 łyżki soli  
8 szkl. ciepłej wody  
50 g drożdży  
mak lub inne ziarna do posypania

### **Wykonanie:**

Zrobić zakwas: wieczorem wymieszać 1 szklankę mąki pszennej z 1 szklanką wody. Pozostawić w ciepłym miejscu pod przykryciem do rana. Drożdże rozrobić z ciepłą wodą, zakwasem i 1 kg mąki żytniej. Odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce, aby wyrosły. Następnie dodać mąkę pszenną



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtówce”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



i sól. Mocno i starannie wymieszać, wyrobić ciasto, przełożyć do 3 keksówek wysmarowanych oleje, wypełniając 1/3 foremki. Wierzch lekko posmarować wodą, posypać ziarnami. Zostawić do wyrośnięcia. Piec ok. 1 godziny w temp. 220°C.

## Chleb

### Składniki:

¼ chleba  
40 dkg mąki żytniej  
60 dkg maki pszennej  
4 dkg drożdży  
1 łyżka soli

### Wykonanie:

¼ chleba moczymy w 1 szklance wody przez 3 dni, następnie dodajemy mąkę żytnią i wodę do uzyskania konsystencji gęstej śmietany, odstawiamy na 3 – 4 godziny, dodajemy mąkę pszenną, drożdże i sól. Wyrabiamy ciasto, wykładamy do wysmarowanej blachy, zostawiamy do wyrośnięcia, pieczemy w temp. 180°C do uzyskania złotego koloru.

## Chlebek warzywny

### Składniki:

30 dkg świeżego chleba razowego z pełnymi ziarnami  
3 – 4 łodygi selera naciowego  
10 dkg wyłuskanych nasion dyni  
2 ząbki czosnku  
5 dkg parmezanu



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



½ pęczka natki pietruszki  
2 jajka  
¼ szklanki ketchupu  
2 łyżki przegotowanej wody

### **Wykonanie:**

Chleb rozkruszyć, łądygi selera i natkę pietruszki drobno posiekać, pestki dyni zemleć, czosnek przecisnąć przez praskę, ser zetrzeć na tarce, jajka lekko ubić, ketchup rozcieńczyć wodą. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Tak przygotowaną masę przełożyć do małej formy keksowej wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą, dobrze ugnieść, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 30 minut w temp. 180°C.

## **Tradycyjny chleb pszenno-żytni**

### **Składniki:**

1 szkl. mąki żytniej  
5 szkl. mąki pszennej  
4 łyżki oleju  
2 łyżeczki soli  
1 szkl. letniej wody  
1 białko do smarowania



### **Zaczyn:**

50 g drożdży  
2 łyżeczki miodu  
1 szkl. ciepłej wody  
1 szkl. zimnej wody  
2 szkl. mąki żytniej



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Dodatki:**

ziarna słonecznika  
płatki żytnie  
pestki dyni  
płatki pszenne  
oregano, bazylia

### **Wykonanie:**

Przygotować zaczyn, w ciepłej wodzie rozmieszać miód, potem dodać zimną wodę, dodać i rozmieszać drożdże i mąkę, zaczyn pozostawić w ciepłym miejscu, aż wyrośnie i samoistnie opadnie - trwa to zazwyczaj kilka godzin. Do przygotowanego wcześniej zaczynu dodać mąkę, olej, sól, oraz wodę wszystko dokładnie wyrobić oraz pozostawić na 30-40 minut do wyrośnięcia. Następnie po raz kolejny wyrobić ciasto dodając do niego dodatki, ciasto podzielić na pół i uformować dwa chlebki, pozostawić do wyrośnięcia kolejne 20 minut. Wstawić do piekarnika i piec około 50 minut w temp. 180°C. Na 10 minut przed końcem pieczenia wyjąć na chwilę, posmarować rozmąconym białkiem i szybko posypać jakimś dodatkiem np. płatkami żytnimi. Chlebek zostawić do ostygnięcia. Kroić jedynie po wystygnięciu.

## **Buleczki z siemieniem lnianym**

### **Składniki:**

1½ szkl. mąki pszennej  
1 szkl. mąki razowej  
30 dkg nasion siemienia lnianego  
1 szkl. wody  
1 łyżeczka soli  
3 dkg drożdży



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





## **Wykonanie:**

Drożdże rozetrzeć w kilku łyżkach letniej wody. Obie mąki i sól wysypać na stolnicę, połączyć z rozdrobionymi drożdżami i zagnieść ciasto, dolewając wodę. Odstawić do wyrośnięcia na 30 minut. Siemię zmielić (łyżkę nasion odłożyć), dodać do wyrośniętego ciasta, ponownie je wyrobić i odstawić by znów wyrosło. Następnie formować bułeczki i układać na wysmarowanej tłuszczem blasze. Przed wstawieniem do piekarnika posmarować słoną wodą i posypać odłożonymi ziarenkami siemienia, piec ok. 30 minut w temp. 200°C.

## **Chleb na zakwasie z kminkiem**

### **Składniki:**

- 2 kg mąki razowej żytniej
- 1 łyżka kminku
- 1 łyżka soli
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki mąki pszennej



### **Wykonanie:**

Do kamiennego garnka lub słoja wsypać 10 łyżek mąki żytniej razowej i zalać 2 szklankami ciepłej, przegotowanej wody. Przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 4-5 dni (najlepsza temperatura to 30°C). Jedną szklankę mąki żytniej zalać zakwasem, wymieszać aby powstała gęsta papka i odstawić w ciepłe miejsce na 24 godziny. Sfermentowany roztwór wymieszać z 3-4 szklankami wody i wlać do 4 szklanek mąki przeznaczonej do pieczenia. Dobrze wymieszać, oprószyć mąką, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 12 godzin. W tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość. Do wyrośniętego ciasta stopniowo dosypywać



pozostałą mąkę, energicznie mieszając drewnianą łyżką. Dodać sól i kminek i wyrobić na elastyczne ciasto. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 40 minut. Formy natłuścić olejem, wysypać mąką pszenną i napęlić ciastem do połowy. Wygładzić powierzchnię i odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut. Piekarnik rozgrzać do temperatury 210°C. Chleby posmarować ciepłą wodą za pomocą pędzelka. Piec przez godzinę. Sprawdzić patyczkiem czy są upieczone. Przed wyjęciem z piekarnika jeszcze raz wierzch posmarować wodą.

## Chleb cebulowy

### Składniki:

1½ kg mąki  
olej  
5 dkg drożdży  
5 średnich ziemniaków  
duża cebula  
2 płaskie łyżki soli

### Wykonanie:

Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć. Ziemniaki ugotować. Rozgnieść i zalać ½ l wody. Gdy przestygną, dodać drożdże i ½ kg mąki. Przykryć, odstawić na pół godziny. Rozczyn zmieszać z resztą mąki, solą i cebulą. Ciasto włożyć do dwóch keksówek, odstawić do wyrośnięcia. Piec 40 minut w temp. 190°C. Po upieczeniu skórkę przetrzeć zwilżoną dłonią.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kategoria IV – nalewki, napoje regionalne

### Wiśniówka

#### **Składniki:**

3 kg wiśni z pestkami

30 łyżek cukru

1,5 l spirytusu

Ok 5 l wody

#### **Wykonanie:**

Wiśnie włożyć do gąsiora, dodać wszystkie składniki, zalać przegotowaną wystudzoną wodą, szczelnie zamknąć i odstawić na dwa miesiące w ciepłe miejsce, po tym czasie wiśnie odcedzić nalewkę przelać do butelek, odstawić na rok.

### Malibu

#### **Składniki:**

1 paczka wiórek kokosowych

0,5 l wódki

2 mleka skondensowane słodkie w puszcze

#### **Wykonanie:**

Wiórki kokosowe namoczyć w wódce na dwa dni. Odcedzić i wódkę zalać mlekiem skondensowanym, pozostawić na 2 dni.

Wiórki można zużyć do wypieku ciasta.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Nalewka z czarnej porzeczki

### **Składniki:**

1 kg czarnej porzeczki  
2 l wody  
150 liści z porzeczki  
0,7 kg cukru  
1 łyżka kwasku cytrynowego  
0,5 l spirytusu

### **Wykonanie:**

Porzeczki, wodę i liście zagotować ok. 30 minut, dodać cukier i jeszcze raz zagotować na wolnym ogniu, wsypać kwasek cytrynowy i ostudzić. Do ostudzonego soku dodać spirytus.

## Nalewka z aronii

### **Składniki:**

3 l wody  
3 kg aronii  
2 kg cukru  
300 liści z wiśni  
4 dkg kwasku cytrynowego  
1 l spirytusu

### **Wykonanie:**

Wodę, aronię i liście gotować ok. 40 minut na małym ogniu, odcedzić sok, dodać cukier i kwasek cytrynowy, gotować 20 minut. Do spirytusu dodać 1 l ostudzonego soku.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Nalewka kawowa

### **Składniki:**

1 szkl. spirytusu  
8 łyżeczek kawy rozpuszczalnej

### **Wykonanie:**

Kawę zaparzyć szklanką wody, ostudzić, wymieszać ze spirytusem i odstawić.

## Nalewka wiśniowa

### **Składniki:**

1½ kg wiśni  
1 kg cukru  
1 l wódki lub ½ l spirytusu  
½ l przegotowanej ostudzonej wody

### **Wykonanie:**

1 kg wiśni z pestkami, ½ kg wydrylować i zasypać cukrem, odstawić na 3 dni. Następnie dodać wódkę lub spirytus i wodę, odstawić na 3 miesiące.



## Nalewka kokosowa

### **Składniki:**

20 dkg wiórek kokosowych  
puszka mleka skondensowanego słodzonego i niesłodzonego  
250 ml spirytusu



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniewice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## **Wykonanie:**

Wiórki wsypać do słoja, zalać spirytusem, zamknąć i odstawić na 3 - 4 dni. Następnie zmiksować oba mleka i powoli wlewać do odcedzonego z wiórek soku.

## **Nalewka różana**

### **Składniki:**

6 garści płatków pachnącej róży ogrodowej/ bez żółtych końców/

40 dag cukru

pół laski wanilii

½ l spirytusu

1½ szklanki zimnej przegotowanej wody



### **Wykonanie:**

Płatki róż myjemy i suszymy. Wkładamy do szklanego słoja, dodajemy wanilię, zasypujemy cukrem. Zalewamy spirytusem zmieszanym z wodą. Szczelnie zamykamy i trzymamy przez 10 dni, potrząsając słojem dwa razy dziennie. Po tym czasie filtrujemy do butelek, korkujemy i odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce na dwa miesiące.

## **Kukuleczka**

### **Składniki:**

45 dkg cukierków kukulek

500 ml wódki

puszka skondensowanego mleka słodzonego



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Wykonanie:**

Cukierki zmiążyć, zalać wódką i odstawić. Co jakiś czas potrząsać, aż kukułki się rozpuszczą, następnie wlać mleka i wszystko razem zmiksować.

## **Nalewka miętowa**

### **Składniki:**

1 szkl. świeżych liści mięty

10 dag cukru

100 ml wody

1 l wódki

### **Wykonanie:**

Liście mięty umyć, wysuszyć i wrzucić do szklanego słoja. Zalać je alkoholem i odstawić na 10 dni w ciemne miejsce. Po upływie tego czasu przygotować syrop z gorącej wody i cukru. Liście mięty odsączyć i odcisnąć, a uzyskany płyn wymieszać z przestudzonym syropem. Następnie nalewkę przefiltrować przez gazę i przełać do butelek.

## **Nalewka z czarnego bzu**

### **Składniki:**

1,5 kg owoców czarnego bzu,

120 liści wiśni,

1 kg cukru,

0,75 l spirytusu,

1 l wody,

20 g kwasu cytrynowego



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## **Wykonanie:**

Owoce czarnego bzu dokładnie myjemy, oddzielamy od gałązek. Następnie świeżo zerwane liście wiśni myjemy i wkładamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy owoce czarnego bzu i gotujemy ok. 15-20 minut pod przykryciem. Po tym czasie odcedzamy, dodajemy cukier i kwasek cytrynowy. Mieszamy, aż do rozpuszczenia się cukru i odstawiamy

do ostygnięcia. Na końcu dolewamy wolnym strumieniem spirytus i rozlewamy do butelek. Butelki przechowujemy w ciemnym miejscu.

## **Śnieżna kula**

### **Składniki:**

70 ml ajerkoniaku

25 ml lemoniady

3 kostki lodu

### **Wykonanie:**

Kostki lodu włożyć do szklanki koktajlowej, wlać likier, całość uzupełnić lemoniadą. Podawać z mieszadłem.

## **Nalewka śliwkowa**

### **Składniki:**

1 kg dojrzałych śliwek węgerek

300 g cukru

1/2 l spirytusu

1/2 l wódki



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





### **Wykonanie:**

Śliwki umyć, przekroić na pół, wyjąć pestki, zalać gąsior wódką i spirytusem, zakorkować gąsior i odstawić w ciemne miejsce na 5 tygodni. Po upływie tego czasu dodać cukier i odstawić na kolejne 4 tygodnie. Po upływie tego czasu przecedzić nalewkę np. przez filtr do parzenia kawy lub przez gęstą gazę i przelać do butelek. Odstawić zakorkowane butelki w ciemne miejsce na co najmniej 3 miesiące. Śliwki można obtaczać w rozpuszczonej gorzkiej czekoladzie i w ten sposób robić domowe praliny. Można je też wykorzystać do ciast lub deserów.

### **Nalewka miodowa**

#### **Składniki:**

1/2 l spirytusu

1 szklanka miodu

kawałek kory cynamonu

6 goździków

½ łyżeczki mielonego imbiru

¼ gałki muskatołowej

½ laski wanilii

kawałek suszonej lub kandyzowanej skórki pomarańczowej

5 ziaren ziela angielskiego

#### **Wykonanie:**

Przyprawy zalać wodą i gotować na małym gazie, aż pozostanie 1/3 szklanki płynu. Podgrzać miód. Do gorącego wlać spirytus i wodę z przyprawami. Zlać do butelki z szeroką szyjką. Zostawić na 48 godzin. Przecedzić. Przelać do karafki i pozostawić na 2 tygodnie by się przegryzła.



## Nalewka orzechowa

### Składniki:

25 sztuk zielonych orzechów włoskich

1/2 l wódki

1/2 l spirytusu

1 szklanka cukru

### Wykonanie:

Orzechy włoskie pokroić na ósemki - bardzo barwią więc uważać na ręce i używać rękawiczek. Orzechy zalać wódką i spirytusem w szklanym słoju i odstawić na 4 tygodnie. Po tym czasie płyn stanie się ciemnobrunatny. Alkohol zlać przez lejek z gazą i watą, a orzechy zasypać cukrem i odstawić jeszcze na 2 tygodnie, aż cukier się rozpuści. Orzechy z cukrem od czasu do czasu przemieszać. Syrop zlać tak samo przez watę, dodać uprzednio zlany alkohol i odstawić do sklarowania. Klarowną nalewkę zlać znad osadu do butelek również przez watę. Orzechówka im dłużej leży, tym jest lepsza. Powinna dojrzewać, aż 12 miesięcy. Dopiero po roku osiąga swój charakterystyczny smak - ale niecierpliwi po sześciu miesiącach mogą już degustować. Jeśli lubicie bardziej słodką nalewkę to trzeba dodać 1 szklankę cukru więcej.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Nalewka malinowa

### **Składniki:**

1kg malin  
1/2 l spirytusu  
1/2 l wódki  
1/2 kg cukru  
0,25 kg miodu



### **Wykonanie:**

Maliny wsypać do dużego słoja, zasypać cukrem i dodać miód. Całość zalać spirytusem i wódką. Słój szczelnie zamknąć i odstawić w ciemne miejsce na 5 tygodni. Co 2-3 dni potrząsać słojem by rozpuścić cukier. Po 5 tygodniach nalewkę przefiltrować, zlać do butelek. Odstawić w ciemne miejsce na dłuższy czas, by nalewka nabrała smaku.

## Nalewka z pigwy

### **Składniki:**

ok. 1,5 kg owoców pigwy  
1 l spirytusu  
½ kg cukru brązowego  
½ l miodu



woda - ok. 400 ml do rozcieńczenia spirytusu oraz 700 ml do syropu cukrowo - miodowego

### **Wykonanie:**

Owoce pigwy myjemy i kroimy na kawałki - nie obieramy. Wsypujemy do słoika/gąsiora. Następnie zalewamy spirytusem rozcieńczonym (1 liter spirytusu ok. 350 - 400 ml wody). Słoik zamykamy i odstawiamy na ok. 4 - 5 tygodni, ale dobrze jest



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



codziennie dokładnie słojem potrząsnąć. Po 5 tygodniach przygotowujemy syrop z wody, cukru i miodu. Wodę zagotowujemy rozpuszczając w niej miód i cukier, zbieramy powstałe szumowiny. Przystudzony syrop wlewamy do wyciągu z pigwy (pozostałe owoce pigwy możemy wykorzystać do dalszej obróbki), mieszamy i filtrujemy przez gazę/pieluchę tetrową/filtr do kawy czy co tam mamy i zlewamy do butelek.

## Nalewka żurawinowa

### Składniki:

3 szklanki żurawiny  
½ litra spirytusu  
2 szklanki cukru (najlepiej brązowego)  
szklanka miodu  
laska wanilii (opcjonalnie)  
woda



### Wykonanie:

Żurawinę włożyć do zamrażarki na 2-3 doby, po czym wyjąć, rozmrozić i rozdrobnić np. blenderem), dodać przekrojoną laskę wanilii. Zalać całość rozcieńczonym spirytusem i odstawić na ok. 2 tygodnie. Warto codziennie potrząsnąć słojem, aby nalewka dobrze się przegryzła.

Po tym czasie przefiltrować przez gazę/filtry do kawy czy też inny profesjonalny sprzęt.

Cukier i miód rozpuścić w minimalnej ilości gorącej wody (ok. 1/2 - 2/3 szklanki). Ostudzić, a następnie dodać do przefiltrowanej nalewki. Odstawić na ok. 2 tygodnie. Następnie najlepiej jeszcze raz przefiltrować, zlać do butelek i odstawić na kilka miesięcy.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kategoria V – wyroby mączne

### Pierogi pieczone z serem i kaszą gryczaną

#### **Składniki:**

- 1 szkl. mleka
- 3 szkl. mąki
- 5 dkg drożdży
- 1 jajko
- 1 jajko do smarowania

#### **Farsz:**

- pieprz ziołowy i prawdziwy
- szczypta soli
- 2 łyżki oleju
- 2 szkl. kaszy gryczanej
- kostka sera białego
- 1 celula



#### **Wykonanie:**

Wszystkie składniki rozpuścić w mleku, wyrobić ciasto drożdżowe. Odstawić do wyrośnięcia. Kaszę ugotować na sypko, ostudzić, dodać pieprz, sól, ser, podsmażoną cebulkę i wyrobić farsz. Formować małe pierożki napęlić farszem, zlepić. Układać na blasze wyłożonej pergaminem, po wierzchu posmarować rozmąconym jajkiem, wstawić do rozgrzanego do 200°C piekarnika, piec na złoty kolor.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Paszteciki z kapustą i grzybami

### Składniki:

½ szkl. mąki  
2 jajka  
15 dkg margaryny  
2 łyżki śmietany  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
białko do smarowania

### Farsz:

½ kg kapusty kiszzonej  
4 pieczarki  
4 grzyby suszone  
1 cebula  
olej  
sól  
pieprz



### Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto, rozwałkować, wycinać kwadraty. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pieczarki pokrojone w kostkę, suszone grzyby (uprzednio namoczone w gotowanej wodzie), kiszoną kapustę (odgotowaną). Przyprawić solą i pieprzem, jeszcze chwilę podsmażyć. Lekko przestudzić powstały farsz. Wycięte kwadraty nadziewać farszem i zawijać, wierzch posmarować białkiem. Piec w temp. 160°C do zarumieniania. Podawać z czerwonym barszczem.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Pierogi gotowane z soczewicą

### Składniki:

jajko  
woda  
mąka krupczatka ile zabierze

### Farsz:

1½ szkl. soczewicy  
1 cebula  
30 dkg mięsa chudego

### Wykonanie:

Wyrobić ciasto z wody, jajka i mąki, aby nie było za wolne. Soczewicę i mięso ugotować, przemielić przez maszynkę, cebulę podsmażyć na oleju. Wszystko razem połączyć doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować pierogi i ugotować w osolonej wodzie, podawać z usmażoną cebulką.

## Pierozki smażone z soczewicą

### Składniki:

1 kg mąki  
1 margaryna  
½ kg ziemniaków  
2 jajka  
10 dkg drożdży  
szczypta soli  
1 łyżeczka cukru  
kieliszek spirytusu lub octu

### Farsz:

1 kg soczewicy



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



½ kg mięsa wieprzowego

½ kg ziemniaków

### **Wykonanie:**

Ziemniaki ugotować i pomiąć z margaryną, odstawić do wystygnięcia. Zrobić rozczyn z drożdży, wody, cukru, dodać do ostygniętych ziemniaków, następnie połączyć pozostałe składniki i wyrobić dodrze ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Farsz: soczewicę, ziemniaki i mięso ugotować. Przekręcić przez maszynkę doprawić do smaku przyprawami. Formować małe pierożki nadziewać farszem i smażyć na głębokim oleju.

## **Pierogi z fasolą i makiem**

### **Składniki:**

5 dag drożdży

½ l mleka

5 łyżek cukru

1 kg mąki

¾ kostki masła

6 żółtek

2 jajka

szczypta soli

### **Farsz:**

15 dag maku

40 dag fasoli Jaś

suszone gruszki i śliwki

3 łyżki cukru

¼ kostki masła

2 białka

szczypta soli



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





## Wykonanie:

Zrobić zaczyn. Wymieszać drożdże, podgrzane mleko (pół szklanki), 2 łyżki cukru, 2 łyżki mąki. Zostawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją obecność. W mące zrobić dołek i wlać rozczyln. Jajka utrzeć z żółtkami i cukrem na puszystą masę. Dodać do ciasta. W trakcie wyrabiania powoli dolewać resztę mleka. Dodać sól. Wyrabiać ciasto do momentu, aż będzie odstawało od rąk i miski. Dodać roztopione masło. Nadal wyrabiać ciasto, aż na wierzchu pojawią się pęcherzyki powietrza i ciasto będzie błyszczące. Zostawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Namoczyć fasolę na 12 godzin. Mak zalać wrzącą wodą i gotować 10 minut. Wystudzić i przekręcić przez maszynkę dwa razy. Fasolę ugotować na miękko i ugnieść wałkiem. Suszone owoce gotować 45 minut i pokroić w kostkę. Z białek ubić pianę. Składniki nadzienia połączyć. Ciasto formować jak pierogi. Nakładać do środka farsz. Posmarować z wierzchu roztrzepanym jajkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

## Pierogi z serem na słodko

### Składniki:

3 szkl. mąki

1 jajko

1 szkl. wody

### Farsz:

1 kostka twarogu

żółtko

5 łyżek cukru



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Wykonanie:**

Z podanych składników wyrobić ciasto niezbyt twarde. Utrzeć ser, żółtko i cukier. Ciasto rozwałkować, wykroić szklanką placki, nakładać farsz, zlepić, ugotować. Podawać ze śmietaną i cukrem.

### **Pierogi z jagodami**

#### **Składniki:**

4 szkl. mąki  
2 jajka  
1½ szkl. wody

Nadzienie:

jagody  
cukier

#### **Wykonanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować je, wykroić szklanką placki, nakładać jagody i troszkę cukru, zlepić, ugotować. Podawać ze śmietaną i cukrem.

### **Placki na sodzie**

#### **Składniki:**

¾ kg mąki  
1½ łyżeczki sody  
½ łyżeczki soli  
½ łyżeczki cukru  
2 szkl. zsiadłego mleka  
olej do smażenia



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Wykonanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować, pokroić na paski szer. 3 cm, następnie kroić na mniejsze romby. Smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

### **Cebularze**

#### **Składniki:**

- 1 l mleka
- 1 kg mąki
- 2 jajka
- 3 – 4 łyżki oliwy
- 8 dkg drożdży
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli



#### **Wykonanie:**

Mleko zagotować i zalać mąkę, rozrobić drożdże z cukrem i troszkę mleka, Jak wystygnie mleko w mące dodać drożdże, jajka, oliwę i sól. Wyrabiać okrągłe placuszki – cebularze, posmarować rozmąconym jajkiem i kłaść na nie surową cebulę pokrojoną w talarki i posypać makiem. Piec ok. 20 minut w temp. 170°C.

### **Pierogi gotowane z kapustą i grzybami**

#### **Składniki:**

- 30 dkg mąki
- 3 jajka
- szczypta soli



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



1 szkl. wody

**Farsz:**

80 dkg kapusty kiszzonej

2 dkg grzybów suszonych

5 dkg słoniny

8 dkg cebuli

szczypta soli

pieprz ziółowy

**Wykonanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto. Kapustę udusić z dodatkiem cebuli podsmażonej na słoninie. Grzyby umyć, ugotować w małej ilości wody, drobno pokroić, wymieszać z kapustą, doprawić przyprawami do smaku, wystudzić. Gotowym farszem nadziewać pierogi, gotować w osolonej wodzie, podawać ze skwarkami i cebulką.

## Parowańce z jagodami i sosem waniliowym

**Składniki:**

Porcja na 6 dużych parowańców.

około 2 szklanek mąki

1/2 szklanki ciepłego mleka

15 g świeżych drożdży

1 jajko

1 łyżka roztopionego masła

2 łyżki cukru

szczypta soli

około 80 g jagód

łyżka cukru



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Sos waniliowy:**

1 szklanka mleka

2 żółtka

1/2 laski wanilii

czubata łyżka cukru

### **Wykonanie:**

Ze składników na ciasto wyrobić jednolitą masę. Odstawić na około 5 minut. Jeżeli ciasto jest za luźne można dodać odrobinę mąki (lub mleka jeżeli jest zbyt twarde), wyrabiać, aż zacznie odstawać od ścianek miski. Odstawić na pół godziny. Gdy ciasto wyrasta przygotować sos: przepołować wanilię, zeszkrobać nożem nasionka, dodać do mleka (nasionka oraz strąk wanilii). Zagotować. Usunąć strąk wanilii, a mleko odstawić. Na parze ubić żółtka z cukrem. Powoli wlewać mleko do żółtek, cały czas mieszając. Ubijać tak długo (kilka minut), aż sos zgęstnieje. Jagody wymieszać z cukrem. Wyrośnięte ciasto podzielić na 6 części. Z każdej części formować placek, na każdym placku ułożyć łyżeczkę nadzienia i zlepiać brzegi, tworząc przy tym zgrabną bułeczkę. Układać w sporych odstępach na umączonej ściereczce. Bułeczki gotować na parze około 10 minut. Podawać jeszcze gorące, polane sosem.

### **Szybkie pączki**

### **Składniki:**

1½ szkl. mąki

3 jajka

2 serki waniliowe homogenizowane

1 łyżeczka proszku do pieczenia

olej do smażenia

cukier puder do posypania



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtówice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Wykonanie:

Serki, jajka, mąkę, proszek do pieczenia dokładnie utrzeć. Do gorącego oleju wkładać łyżką porcje ciasta. Usmażone pączki wyjąć łyżką cedzakową, osączyć z tłuszczu i posypać cukrem pudrem.

## Krokiety z kaszą gryczaną, twarogiem, podsmażaną cebulką i wędzonym boczkiem

### Składniki:

20 dkg mąki

3 jajka

300 ml mleka

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki cukru

łyżka oleju rzepakowego do ciasta

olej

### Farsz:

½ szklanki kaszy gryczanej

20 dkg twarogu

1 duża cebula

10 dkg wędzonego boczku

sól, czarny pieprz

2 łyżki oleju rzepakowego

### Wykonanie:

Jajka ucieramy z cukrem i solą. Dodajemy mleko oraz przesianą mąkę i miksujemy na gładką masę. Do tak przygotowanego ciasta dodajemy łyżkę oleju rzepakowego i ponownie miksujemy. Smażymy naleśniki. Farsz: Do rondelka wlej szklankę wody, dodaj pół łyżeczki soli i wsyp



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



kaszę. Gotuj na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie płyn. Na oleju rzepakowym podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulkę. Musi być dobrze rumiana. Na drugiej patelni podsmaż pokrojony w drobną kosteczkę wędzony boczek. Do miseczki przełóż twaróg, dodaj cebulkę wraz z olejem rzepakowym, na którym się smażył boczek i kaszę. Całość dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Naleśniki zawijamy z farszem w krokiety, panierujemy i podsmażamy na oleju rzepakowym.

### Racuszki drożdżowe

#### **Składniki:**

2½ szkl. mąki  
1½ szkl. mleka  
5 dkg drożdży  
2 jajka  
3 łyżki cukru  
olej do smażenia  
cukier puder do posypania



#### **Wykonanie:**

Drożdże rozkruszyć, posypać cukrem. Mleko lekko podgrzać, wlać do drożdży i mieszać. Następnie wsypać mąkę, dodać jajka, lekko posolić, wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzewamy olej, ciasto nabieramy łyżką i smażymy racuchy z obu stron, można położyć plasterek jabłka. Podajemy posypane cukrem pudrem.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



# Pierogi z pieczarką

## **Składniki:**

½ kg mąki  
2 jajka  
½ łyżeczki soli  
1 szkl. mleka  
1 łyżka mąki  
1 łyżka cukru  
5 dkg drożdży

## **Farsz:**

30 dkg pieczarek  
1 duża cebula  
sól, pieprz

## **Wykonanie:**

Z 1 szkl. mleka, łyżki mąki i cukru oraz drożdży robimy rozczyn, odstawiamy na 10 minut. Mąkę, jajka i sól zagniatamy, dodajemy rozczyn. Zagniatamy i zostawiamy do wyrośnięcia na 15 minut. Rozwałkowujemy i wykrawamy kółka. Pieczarki i cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy, doprawiamy do smaku. Gdy farsz ostygnie, nakładamy na kółka z ciasta i kleimy pierożki. Odstawiamy do wyrośnięcia, po czym smażymy jak pączki, na złoto z obu stron. Podajemy na ciepło z barszczem czerwonym.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





## Pierogi gotowane z kaszą gryczaną i serem

### **Składniki:**

4 szklanki mąki pszennej  
2 jajka  
ok. 3 łyżek oleju  
ok. 5 łyżek śmietany  
ok. 3/4 szklanki letniej wody  
sól

### **Farsz:**

woreczek kaszy gryczanej (10 dkg)  
15-20 dkg sera białego tłustego,  
sól,  
pieprz,  
1 jajko

### **Wykonanie:**

Kaszę ugotować i ostudzić. Dodać ser, doprawić solą, pieprzem, (można też dodać jajko). Przygotować ciasto: mąkę przesiać do dużej miski, dodać jajka, śmietanę, olej i sól. Wymieszać, stopniowo dodawać wodę wyrabiając miękkie i elastyczne ciasto. Zostawić ciasto przykryte folią lub ściereczką przez 10-15 minut. Wąłkować i wykrawać szklanką krążki, a następnie napełniać je farszem. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie krótką chwilę od momentu ich wypłynięcia na wierzch. Podawać polane gęstą kwaśną śmietaną.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kluski ziemniaczane z farszem drobiowym

### Składniki:

1 kg ziemniaków  
2 jajka  
płaska łyżeczka soli  
2 szkl. mąki pszennej  
 $\frac{3}{4}$  szkl. maki ziemniaczanej

### Farsz:

podwójny filet z kurczaka  
cebula  
kilka suszonych grzybów  
jajko  
sól, pieprz, vegeta

### Wykonanie:

Farsz: grzyby moczymy, gotujemy i drobno siekamy. Filety przepuszczamy przez maszynkę, cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy. Grzyby, mięso i cebulę mieszamy, wbijamy jajko i doprawiamy do smaku przyprawami. Ciasto na kluski: gotujemy ziemniaki, studzimy, przepuszczamy przez maszynkę. Dodajemy jajka, sól i mąki. Szybko wyrabiamy ciasto. Z ciasta formujemy placuszki w środek wkładamy porcję farszu, zlepiamy i formujemy kulkę. Gotujemy we wrzącej osolonej wodzie 3 minuty od wypłynięcia. Podajemy z podsmażoną cebulką.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Kategoria VI – ciasta

### Sernik z wiórkami

#### **Składniki:**

- 1½ szkl. mąki
- 10 dkg margaryny
- 10 dkg cukru pudru
- 2 żółtka
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



#### **Masa serowa:**

- 1 kg sera
- 4 żółtka
- 4 jajka
- 1 szkl. cukru pudru
- 5 cukrów waniliowych
- 2 szkl. mleka surowego
- ¾ szkl. oleju
- 2 budynie śmietankowe

#### **Wykonanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto. Ser, mleko, olej, ubite jajka, 2 budynie śmietankowe rozbić nożykami na jednolitą masę. Wlać na ciasto i piec 30 minut. 6 białek ubić z 1 szklanką cukru pudru, dodać 20 dkg wiórek kokosowych i wlać na podpieczony ser. Piec jeszcze 30 minut.



### 3 – bit

#### **Składniki:**

3 budynie (toffi lub waniliowy)

2 szkl. mleka

½ szkl. cukru

1 galaretka cytrynowa

1 margaryna kasia

masa krówkowa z puszki

4 paczki herbatników

0,5 l śmietany 36%

2 śnieżki

żelatyna

czekolada do posypania



#### **Wykonanie:**

Budynie ugotować na mleku z cukrem. Do gorącego budyniu dodać suchą galaretkę. Wymieszać. Po wystudzeniu utrzeć z margaryną. Układamy kolejno od dołu herbatniki, masa budyniowa, herbatniki, masa krówkowa, herbatniki, na wierzch bita śmietana, ubita ze śnieżkami i żelatyną. Posypać startą czekoladą.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Porzeczkowiec

### **Składniki:**

- 1½ szkl. mąki
- 5 jajek
- ½ szkl. cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- czekolada do posypania
- dżem do przełożenia



### **Polewa:**

- ¾ szkl. oliwy
- ½ szkl. wody przegotowanej
- 1 szkl. cukru
- 3 płaskie łyżeczki kakao

### **Masa serowa:**

- ½ kg sera waniliowego z Biedronki
- 1 margaryna lub masło
- 6 łyżek cukru pudru

### **Bitka śmietana:**

- 0,5 l śmietany 30%
- 1 łyżka cukru pudru
- 2 śmietan fixy

### **Wykonanie:**

Zagnieść ciasto z podanych składników, upiec 2 placki razem z polewą. Margarynę utrzeć z serem i cukrem pudrem. Śmietanę 30% ubić z łyżką cukru pudru i śmietan-fiksami. Przekładanie: placek, dżem, ser, placek, bita śmietana, starta czekolada.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtowiec”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Keks z bakaliami

### Składniki:

- 1 margaryna lub masło
- 30 dkg mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 jajek
- 20 dkg cukru
- cukier waniliowy
- szczypta soli
- 2 łyżki rumu lub wódki
- 40 dkg bakalii

### Wykonanie:

Margarynę ucieramy z cukrami, dodajemy jajka, szczyptę soli, mąkę i proszek do pieczenia. Bakalie namaczamy w rumie, pozostawiamy na 15 minut, następnie delikatnie obsypujemy mąką i dodajemy do ciasta. Mieszamy i wykładamy do keksówki. Pieczemy ok. 1 godziny i 10 minut w temp. 180°C.

## Rogaliki

### Składniki:

- 2 szkl. mąki
- 1 szkl. śmietany
- 1 margaryna
- 1 żółtko
- 1 jajko
- wiśnie drylowane do dekoracji



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto i odstawić na noc. Ciasto wałkować na grubość ok. 0,5 cm. Kroić na kwadraty, nakładać wiśnie, formować rogaliki. Piec w piekarniku na złoty kolor w temp. 150°C.

## Szarlotka

### Składniki:

- 1 margaryna
- 5 żółtek
- 3 szkl. mąki
- 1 szkl. cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki gęstej śmietany



### Wykonanie:

Z tych składników zagnieść ciasto. Podzielić na dwie części. Jedną część włożyć do lodówki, drugą część rozwałkować i wyłożyć na blaszkę, na to jabłka pokrojone w kostkę, posypane cukrem, następnie ubić białka, dodać ½ szkl. cukru i kisiel. Białka wyłożyć na jabłka i na wierzch zetrzeć drugą część schłodzonego ciasta. Piec w temp. 180°C przez ok. 40 minut.

## Kopytka sarenki

### Składniki:

- 1½ szkl. mąki pszennej
- 1 szkl. mąki ziemniaczanej
- ¾ szkl. cukru pudru + 3 łyżki
- 1 margaryna



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”*  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013



- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 3 żółtka
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki cukru waniliowego

### **Wykonanie:**

Margarynę utrzeć, dodawać stopniowo po jednym żółtku, proszek do pieczenia, mąki oraz  $\frac{3}{4}$  szkl. cukru pudru. Na koniec wlać śmietanę. Wszystko starannie połączyć. Z ciasta uformować długie wałeczki i pokroić na kawałki o długości 5 cm. Jeden koniec naciąć nożykiem formując kopytka. Ciastka wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę, piec na złoty kolor ok. 20 minut w temp. 180°C. Po upieczeniu posypywać cukrem pudrem wymieszanym cukrem waniliowym. Końcówki kopytek można zamoczyć w polewie czekoladowej.

## **Placek królewski**

### **Składniki:**

- 3 szkl. mąki
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 6 dkg drożdży
- $\frac{3}{4}$  szkl. cukru
- 4 żółtkami
- 1 margaryna

### **Masa makowa:**

- 1 puszka masy makowej

### **Masa orzechowa:**

- 1 $\frac{1}{2}$  szkl. zmielonych orzechów
- 3 łyżki bułki tartej



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





1 szkl. cukru  
4 białka  
aromat waniliowych

### **Wykonanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto i podzielić je na 4 części. Zrobić masę orzechową, białka ubić, dodać cukier, aromat, orzechy i bułkę tartą (szybko wykładać na ciasto bo gęstnieje). Przekładanie: ciasto, masa makowa, ciasto, masa orzechowa, ciasto, dżem śliwkowy, ciasto. Po przełożeniu poczekać, aż ciasto wyrośnie i dopiero wkładać do piekarnika, piec ok. 50 minut w temp.170°C. Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.

## **Ciasto z wiśniami**

### **Składniki:**

3 szkl. mąki  
1 szkl. śmietany  
4 żółtka  
25 dkg margaryny  
2 łyżeczki proszku do pieczenia

### **Piana kisielowa:**

8 białek  
½ szkl. cukru pudru  
czerwony kisiel

### **Masa budyniowa:**

½ l mleka  
½ szkl. cukru  
cukier waniliowy  
2 łyżki mąki pszennej



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



2 łyżki mąki ziemniaczanej  
25 dkg margaryny  
cukier puder do posypania

### **Wykonanie:**

Zagniatamy ciasto, wkładamy do lodówki na 12 godzin. Dzielimy na 6 części i rozwałkowujemy cienkie placuszki. Z białek, cukru pudru kisielu ubijamy pianę. Na blachę wykładamy jeden placek, 1/3 piany i 1/3 wiśni. Przykrywamy drugim plackiem i pieczemy ok. 30 minut w temp. 180°C. Tak samo pieczemy pozostałe dwa placki. Masa budyniowa: Odlewamy ½ szkl. mleka i mieszamy z mąkami. Resztę mleka zagotowujemy z cukrem i cukrem waniliowym. Wlewamy mleko z mąkami i mieszając gotujemy budyń. Margarynę ucieramy, dodajemy ostudzony budyń. Ostudzone placki przekładamy masą, wierzch ciasta posypujemy cukrem pudrem.

## **Ciasto ze śliwkami**

### **Składniki:**

½ kg mąki  
1 margaryna  
½ szkl. cukru pudru  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
2 żółtka  
2 łyżki śmietany  
ok. 1 kg śliwek wydrylowanych  
cukier puder do posypania



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



### **Wykonanie:**

Zagniatamy ciasto, dzielimy na dwie części. Jedną wkładamy do zamrażalnika, aby stwardniało, drugą część rozwałkowujemy i przekładamy na blachę, nakłuwamy widelcem i wkładamy na pół godziny do lodówki, następnie podpiekamy, posypujemy bułką tartą, kładziemy śliwki, posypujemy trochę cukrem i cynamonem. Ścieramy drugą część ciasta, pieczemy ok. 45 minut w temp. 180°C. Porcja na małą blachę.

## **Herbatnikowiec**

### **Składniki:**

3 opakowania herbatników

1 l mleka

½ szkl. mąki pszennej

½ szkl. mąki ziemniaczanej

2 cukry waniliowe

¾ szkl. cukru

1 – 1½ margaryny

aromat według uznania

### **Wykonanie:**

Z mleka mąki pszennej, ziemniaczanej, cukru i cukru waniliowego gotujemy budyń. Studzimy. Ucieramy margarynę, dodajemy po łyżce schłodzonego budyniu, na koniec aromat i trochę soku z cytryny, można dodać 2 łyżeczki spirytusu. Przekładanie: warstwa herbatników, masa, herbatniki, masa, herbatniki, masa, posypać wiórkami kokosowymi lub startą czekoladą.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Piernik na szybko

### Składniki:

- 2 szkl. mąki
- 1 szkl. cukru
- 1 jajko
- ½ szkl. oleju
- 1 szkl. mleka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżeczki cynamonu



### Wykonanie:

Wszystkie składniki połączyć mikserem, wyłożyć do keksówki i piec ok. 50 – 60 minut w temp. 170°C. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

## Sernik morelowy

### Składniki:

- 30 dkg mąki pszennej
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 10 dkg cukru
- szczypta soli
- 2 jajka
- 10 dkg masła



### Masa serowa:

- 1 kg sera
- 7 żółtek



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



15 dkg cukru brązowego  
3 - 4 łyżki soku cytrynowego  
2 starte skórki z cytryny  
0,5 l śmietany do zupy  
dżem morelowy do przełożenia  
12 moreli  
paczka płatków migdałowych do posypania

### **Wykonanie:**

Zagnieść ciasto na gładką masę, zawinąć w folię aluminiową i schłodzić 2 godz. Twaróg, połączyć ze wszystkimi składnikami, aby powstała masa serowa. Ciasto rozwałkowujemy, wykładamy masę serową, układamy morele i pieczemy. Gorący sernik smarujemy dżemem morelowym i posypujemy uprażonymi migdałami.

## **Stefanka**

### **Składniki:**

8 jajek  
1½ szkl. cukru  
1½ margaryny  
1½ łyżeczki proszku do pieczenia  
1½ szkl. mąki  
¾ szkl. kakao  
1 łyżka mąki ziemniaczanej

### **Masa budyniowa:**

0,5 l mleka  
2 łyżki mąki pszennej  
2 łyżki mąki ziemniaczanej



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńtówice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



½ szkl. cukru  
cukier waniliowy  
1 margaryna  
aromat rumowy lub śmietankowy

### **Wykonanie:**

Z podanych składników utrzeć ciasto, podzielić na 6 części i upiec cienkie placki, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Masa budyniowa: W 1 szkl. mleka rozrobić mąki, cukier i cukier waniliowy, drugą szklankę mleka zagotować, dodać do niej rozrobioną masę, zagotować energicznie mieszając, ostudzić. Utrzeć margarynę, dodawać po łyżce ostudzonej masy budyniowej oraz aromat, na koniec ucierania dodać 2 łyżki spirytusu lub wódki. Przekładać na przemian placek, masa do wyczerpania produktów. Posypać cukrem pudrem.

## **Ananasek**

### **Składniki:**

5 jajek  
1 szkl. cukru  
¾ szkl. mąki pszennej  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
2 łyżki wody przegotowanej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

### **Masa ananasowa:**

1 puszka ananasa  
2 budynie śmietankowe (60 gr)  
2 galaretki cytrynowego  
1 margaryna  
5 łyżek cukru



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## Wykonanie:

Z podanych składników upiec okrągły biszkopt, ostudzić, przekroić, aby powstało 3 placki. Sok z ananasa odcedzić, dodać wody żeby razem z sokiem było 3 szkl., dodać cukier. Na tym soku ugotować budynie (bez mleka), do ciepłego budyniu wsypać galaretki, rozmieszać i przestudzić. Margarynę utrzeć, dodawać po łyżce budyniu, na koniec ucierania można wycisnąć sok z cytryny do smaku. Przełożyć upieczony biszkopt, na masę wyłożyć ananasa pokrojonego w małe kawałki. Na wierzch też wyłożyć masę ananasową, wstawić do lodówki.

## Kora Orzechowa

### Składniki:

8 białek

20 dkg cukru

10 dkg orzechów włoskich siekanych

10 dkg orzechów włoskich siekanych drobniutko

10 dkg wiórek kokosowych

10 dkg rodzzynek

1 łyżka mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Masa:

1 puszka brzoskwiń

1 budyń brzoskwiniowy

1½ masła roślinnego

¾ szkl. wody

1 łyżka mąki pszennej

5 żółtek



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



2 paczki delicji  
kawa ze spirytusem do nasączenia  
2 galaretki brzoskwiniowe

### **Wykonanie:**

Ciasto: Białka ubić, dodać cukier, 3 żółtka i pozostałe składniki, upiec dwa placki na małą blachę. Masa: Sok z brzoskwiń zagotować z 3 łyżkami cukru, budyń rozpuścić w  $\frac{3}{4}$  szkl. wody, dodać mąkę, żółtka, rozmieszać i wlać na gotujący sok z brzoskwiń, ostudzić i utrzeć z masłem. Przekładanie: placek, masa, delicje namoczone w kawie, masa, placek, masa, brzoskwinie pokrojone w kawałeczki, zalać galaretką rozrobioną w mniejszej ilości wody.

## **Sernik z brzoskwiniami**

### **Składniki:**

3 szkl. mąki  
3 łyżki cukru  
3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia  
1 margaryna  
5 żółtek

### **Masa:**

1 margaryna lub masło roślinnego  
1 szkl. cukru pudru  
2 jajka  
1 kg sera  
2 budynie śmietankowe  
puszka brzoskwiń



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*





## Wykonanie:

Zagnieść ciasto, podzielić na 2 części. Schłodzić. Jajka, masło, cukier utrzeć, dodać ser, na koniec budynie. Połowę ciasta zetrzeć na tarce, podpiec, na to wyłożyć masę serową, pokrojone brzoskwinie. Białka ubić z 1 szkl. cukru, wyłożyć na owoce, na to zetrzeć drugą część ciasta i piec ok. 45 minut w temp. 170°C.

## Pani Walewska

### Składniki:

- 1 margaryna
- 2 szkl. mąki
- 1 cukier waniliowy
- 4 żółtka
- 1½ łyżki śmietany
- 15 dkg cukru pudru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- dżem wiśniowy do przełożenia
- 2 szkl. orzechów włoskich do posypania

### Masa budyniowa:

- 0,5 l mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- ½ szkl. cukru
- 2 żółtka
- cukier waniliowy
- 1 margaryna
- aromat rumowy lub śmietankowy



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”*  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013



## Wykonanie:

Zagnieść ciasto, rozłożyć na dwie blaszki, posmarować dżemem, ubić pianę z białek z 15 dkg cukru pudru, białka rozłożyć na dżemie i posypać posiekanymi orzechami włoskimi, piec na złoty kolor. Masa budyniowa: W 1 szkl. mleka rozrobić mąki, żółtka, cukier i cukier waniliowy, drugą szklankę mleka zagotować, dodać do niej rozrobioną masę, zagotować energicznie mieszając, ostudzić. Utrzeć margarynę, dodawać po łyżce ostudzonej masy budyniowej oraz aromat, na koniec ucierania dodać 2 łyżki spirytusu lub wódki. Po wystygnięciu placków przełożyć je powstałą masą budyniową.



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



## SPIS TREŚCI

<b>Kategoria I – potrawy z mięsa .....</b>	<b>1</b>
Żeberka z coca – colą .....	1
Kotleciki drobiowe z pieczarkami.....	2
Karkówka w miodzie .....	2
Rolada schabowa.....	3
Pulpety w sosie pomidorowym .....	4
Karkówka po wiejsku.....	5
Pasztet.....	5
Kaczka nadziewana bez kości .....	6
Rolada drobiowa .....	7
Schab w cieście francuskim .....	7
Karkówka w sosie słodko – kwaśnym .....	8
Wątróbka z pieczarkami.....	8
Żeberka po naszymu.....	9
Kurczak w galarecie .....	10
Karkówka w kapuście .....	10
Wątróbka w winie .....	11
Rolada z kurczaka .....	11
Schab nadziewany polędwicą.....	12
Roladki schabowe w sosie pomidorowym .....	13
Kęski drobiowe w sosie słodko – kwaśnym.....	14
<b>Kategoria II – przetwory z warzyw i owoców .....</b>	<b>15</b>
Mini ogóreczki z papryką.....	15
Nutella ze śliwek .....	15
Sałatka ogórkowa .....	17
Sałatka ziemniaczana .....	17



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśniewice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



Ogórki z papryką .....	18
Pomidorowy smaczek .....	19
Sałatka granat .....	19
Sałatka słonecznikowa .....	20
Sałatka krabowa .....	20
Sałatka brokułowo - kalafiorowa .....	21
Ogórki z rodzynkami .....	21
Ogórki po żydowsku .....	22
Sos porzeczkowy .....	22
Paszтет z cukinii .....	23
Ryba po japońsku .....	23
Sałatka z żółtego sera .....	24
Sałatka z ananaseм .....	25
<b>Kategoria III – Chleb wiejski .....</b>	<b>26</b>
Chleb na zakwasie .....	26
Chleb pszenno – żytni .....	26
Chleb wiejski .....	27
Chleb na zakwasie 2 .....	27
Chleb .....	28
Chlebek warzywny .....	28
Tradycyjny chleb pszenno-żytni .....	29
Bułeczki z siemieniem lnianym .....	30
Chleb na zakwasie z kminkiem .....	31
Chleb cebulowy .....	32
<b>Kategoria IV – nalewki, napoje regionalne .....</b>	<b>33</b>
Wiśniówka .....	33
Malibu .....	33
Nalewka z czarnej porzeczki .....	34



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
 inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
 kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
 współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
 Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



Nalewka z aronii.....	34
Nalewka kawowa .....	35
Nalewka wiśniowa .....	35
Nalewka kokosowa .....	35
Nalewka różana .....	36
Kukułeczka.....	36
Nalewka miętowa.....	37
Nalewka z czarnego bzu.....	37
Śnieżna kula .....	38
Nalewka śliwkowa .....	38
Nalewka miodowa.....	39
Nalewka orzechowa .....	40
Nalewka malinowa.....	41
Nalewka z pigwy.....	41
Nalewka żurawinowa .....	42
<b>Kategoria V – wyroby mączne .....</b>	<b>43</b>
Pierogi pieczone z serem i kaszą gryczaną .....	43
Paszteciki z kapustą i grzybami .....	44
Pierogi gotowane z soczewicą.....	45
Pierozki smażone z soczewicą .....	45
Pierogi z fasolą i makiem .....	46
Pierogi z serem na słodko.....	47
Pierogi z jagodami.....	48
Placki na sodzie.....	48
Cebularze.....	49
Pierogi gotowane z kapustą i grzybami.....	49
Parowańce z jagodami i sosem waniliowym.....	50
Szybkie pączki.....	51



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
kulinarnych na terenie gminy Leśńowice”  
współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*



Krokiety z kaszą gryczaną, twarogiem, podsmażaną cebulką i wędzonym boczkiem .....	52
Racuszki drożdżowe .....	53
Pierogi z pieczarką.....	54
Pierogi gotowane z kaszą gryczaną i serem .....	55
Kluski ziemniaczane z farszem drobiowym .....	56
<b>Kategoria VI – ciasta .....</b>	<b>57</b>
Sernik z wiórkami.....	57
3 – bit .....	58
Porzeczkowiec .....	59
Keks z bakaliami.....	60
Rogaliki.....	60
Szarlotka .....	61
Kopytka sarenki .....	61
Placek królewski .....	62
Ciasto z wiśniami.....	63
Ciasto ze śliwkami.....	64
Herbatnikowiec .....	65
Piernik na szybko.....	66
Sernik morelowy.....	66
Stefanka .....	67
Ananasek.....	68
Kora Orzechowa .....	69
Sernik z brzoskwiniami .....	70
Pani Walewska.....	71



*Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa  
 inwestująca w obszary wiejskie Zadanie pn. „Ocalić od zapomnienia – kultywowanie tradycji  
 kulinarnych na terenie gminy Leśniowice”  
 współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413  
 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów  
 Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013*

