WISZEŃSKA

książeczka

KUCHARSKA

Zima 2021

Mamy przyjemność oddać w Państwa ręce Wiszeńską Książeczkę Kucharską - edycja Zima 2021 z przepisami od mieszkańców Gminy Wisznia Mała. Wszystkie zawarte w niniejszym wydaniu potrawy zostały wyłonione w konkursie kulinarnym na zimową potrawę.

Zupa fasolowa w chlebku ..... s. 4 i 5

Gorąca czekolada ..... s. 6

Rozgrzewająca zupa z czerwonej soczewicy ... s. 7

Pierogi leniwe ..... s. 8

Zalewajka na chłodne dni ..... s. 9

Deser czekoladowo-kokosowy
z nutą pomarańczy ..... s. 10

Kulebiak z grzybami i rybą ..... s. 11

Karnawałowe kalmary panierowane ..... s. 12

Krem z pomidorów ..... s. 13

Zupa fasolowa w chlebku

Chlebek

Składniki:

- *600g mąki pszennej chlebowej typ 750*
- *250 ml wody*
- *15g świeżych drożdży*
- *2 łyżki oliwy*
- *1 łyżeczka soli*
- *1 szczypta cukru*
- *1 jajko*

Sposób przygotowania:

Do miski przesypujemy suche składniki. W połowie ciepłej wody rozprowadzamy drożdże, które wlewamy do miski wraz z oliwą i resztą wody. Wyrabiamy ciasto. Następnie odstawiamy je do wyrośnięcia na ok. godzinę. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 2 równe części. Z każdej części odrywamy po małym kawałku ciasta. Duże i małe części formujemy w kulki. Układamy bułeczki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i ponownie odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 20 minut. W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 200°C. Kulki smarujemy żółtkiem i nakładamy na środek mniejsze kuleczki. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. 20 minut. Kiedy upieczone bułeczki wystygną, odcinamy wierzch, wydrążamy, smarujemy środek białkiem i zapiekamy ok. 15 minut w 180°C. Dzięki temu miseczki nie będą przeciekać a także lekko stwardnieją.

Zupa

Składniki:

- *2 litry bulionu*
- *połowę opakowania fasoli*
- *1 pęczek natki pietruszki*
- *kawałek pora*
- *kawałek selera*
- *1 duża marchew*
- *1 korzeń pietruszki*
- *3 duże ziemniaki*
- *kawałek parzonego boczku*
- *1 kiełbasa czosnkowa*
- *cebula*
- *kilka ząbków czosnku*
- *liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz, majeranek*

Sposób przygotowania:

Fasolę zalewam na noc wodą. Rano odcedzam i gotuję ją w bulionie. W tym czasie podsmażam na patelni boczek pokrojony w kostkę, kiełbasę pokrojoną w plasterki, posiekaną cebulę i przeciśnięty przez prasę czosnek. Następnie dodaję startą na dużych oczkach pietruszkę i seler. Smażę jeszcze chwilę. Kiedy fasola jest miękka dodaję pokrojone ziemniaki i marchew. Następnie wrzucam zawartość patelni oraz posiekaną natkę pietruszki, por i przyprawy. Wszystko gotuję aż warzywa będą miękkie. Następnie zupę wlewam do chlebków i dodaję świeżą natkę pietruszki.

Smacznego!

Magdalena Koźmińska

Gorąca czekolada

Składniki:

- *100g gorzkiej czekolady*
- *400ml mleka*
- *1 łyżeczka cukru*
- *1 żółtko*
- *śmietanka 36%*

Sposób przygotowania:

W rondelku rozgrzewam mleko. Następnie dodaję połamaną w kostkę czekoladę. Mieszam do całkowitego rozpuszczenia. W osobnym naczyniu miksuję na gładką i puszystą masę żółtko z cukrem. Zmniejszam ogień na minimalny i cały czas mieszając wlewam ubite żółtko. Konsystencja czekolady musi być jednolita i gładka. Dopiero wtedy przelewam czekoladę do kubków. Swoją czekoladę przyozdobiłam ubitą śmietaną, ciasteczkiem i potartą mleczną czekoladą.

Smacznego!

Magdalena Koźmińska

Rozgrzewająca zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

- *1 litr wcześniej ugotowanego bulionu warzywnego*
- *300g passaty pomidorowej lub dwie puszki pomidorów krojonych*
- *100g czerwonej soczewicy*
- *pół puszki kukurydzy konserwowej*
- *cebula*
- *2 ząbki czosnku*
- *masło*
- *sól*
- *pieprz*
- *świeży imbir*
- *pieprz cayenne*

Sposób przygotowania:

Bulion przelać do garnka dodać do niego pomidory oraz kawałek obranego imbiru. Zagotować. W międzyczasie przepłukać pod wodą soczewicę oraz uprażyć na suchej patelni pestki słonecznika i dyni. Do gotującego bulionu wsypać soczewicę i kukurydzę. Gotować 10-15 minut żeby soczewica się nie rozpadła. Na koniec na masełku podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę z czosnkiem i dodać to do zupy. Doprawić zupę do smaku solą, pieprzem i pieprzem cayenne. Podawać z prażonymi pestkami.

Smacznego!

Malwina Sikora

Pierogi leniwe

Składniki:

- *1kg ziemniaków*
- *300g twarogu najlepiej półtłusty lub tłusty*
- *ok. 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej*
- *masło*
- *bułka tarta*
- *cynamon*
- *cukier*

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu rozgnieść tłuczkiem i zostawić do ostygnięcia. Zimne ziemniaki przełożyć do miski i dodać do nich twaróg. Ręką połączyć dwa składniki. Po wymieszaniu uklepać ręką farsz na dnie miski, aby był równo rozłożony. Przedzielić farsz nożem na 4 równe części, po czym wyjąć jedną część na bok i w jej miejsce wsypać na równo mąki ziemniaczanej. Teraz z całości zagnieść ciasto (4 części farszu plus mąka ziemniaczana). Po zagnieceniu przerzucić ciasto na obsypaną mąka stolnicę. Podzielić je na kilka części i uformować z nich wałeczki. Wałeczki pociąć nożem na kopytka. Gotować je w osolonej wodzie do momentu aż wypłyną. Podawać je gorące z podsmażoną na masełku bułką tartą, posypane cynamonem i cukrem.

Smacznego!

Malwina Sikora

Zalewajka na chłodne dni

Składniki:

- *1kg ziemniaków pokrojonych w kostkę*
- *2 cebule pokrojone w kostkę*
- *3 ząbki czosnku*
- *3 liście laurowe*
- *5 ziaren ziela angielskiego*
- *majeranek (w zależności od stopnia kwaśności żuru od 1/2l do około 1l zakwasu własnej roboty.*
- *tłuszcz*
- *sól i pieprz*
- *śmietanka*
- *słonina lub olej z awokado do okraszenia*

Sposób przygotowania:

Do garnka 5l wlewam oliwę i łyżkę masła, wrzucam 2 cebule, czosnek, przyprawy - podsmażam ok. minuty. Dodaję pokrojone ziemniaki i podduszam ok. 2 minut, ciągle mieszając. Podlewam 2 litrami przegotowanej wody (najlepsza jest z gotowanych poprzedniego dnia ziemniaków lub makaronu). Gotuję do miękkości. Gdy ziemniaki są miękkie wlewam żur. Doprowadzam do wrzenia i podlewam śmietankę. Dosmażam z solą oraz pieprzem i okraszam skwarkami. Przypomina mi dzieciństwo.

Smacznego!

Jadwiga Mróz

Deser czekoladowo-kokosowy z nutą pomarańczy

Składniki:

- *budyń czekoladowy*
- *pół litra mleka*
- *puszka mleczka kokosowego*
- *mus z 2 pomarańczy*
- *łyżka cukru pudru*
- *100ml śmietany kremówki*
- *sok z połówki limonki*

Opcjonalnie można dodać do kremu czekoladowego 50ml rumu 80%

Sposób przygotowania:

Budyń czekoladowy ugotować kilka godzin wcześniej, wystudzić przykrywając folią. Mleczko kokosowe ubić z łyżką cukru pudru, po ubiciu dodajemy mus pomarańczowy i dosmażamy sokiem z limonki. Ubić śmietanę kremówkę, zmiksować budyń czekoladowy, można dodać rum a następnie ubitą śmietanę i lekko mieszając wszystko połączyć. Do pucharków dajemy na przemian krem czekoladowy i kokosowy. Dekorujemy wg uznania. U mnie jest bita śmietana, czekolada i krem balsamiczny. Rum nie jest konieczny. Nie dajemy rumu gdy deser będzie dla dzieci. Rum jest tylko dla dorosłych, rozgrzewa.

Smacznego!

Jadwiga Mróz

Kulebiak z grzybami i rybą

Potrawa ta może być zarówno daniem obiadowym, jak i kolacją. Danie to jest idealne na zimowe dni, szczególnie w okresie świątecznym, gdy kuchnia pachnie grzybami. Kulebiak można zaserwować na Wigilię, może też zdobić świąteczny stół, ale nie tylko. Podany na gorąco rozgrzeje nas w zimowe dni i zachwyci zapachem a na zimno może stanowić oryginalną przekąskę.

Składniki:

- *1 gotowe ciasto francuskie (wielkość XL)*
- *1 woreczek ryżu białego Parboiled*
- *1 cebula*
- *150g pieczarek lub innych grzybów*
- *200g wędzonego łososia*
- *pączek koperku*
- *jajko*
- *pieprz, sól*

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie (pamiętajmy o tym, że dodamy jeszcze wędzoną rybę, która też zawiera sól). W międzyczasie pokroić cebulę w kosteczkę i posiekać koperek a grzyby pokroić w plasterki. Łososia obrać ze skóry i zmiksować. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić cebulę a następnie dodać pokrojone pieczarki i je zrumienić. Posolić i popieprzyć oraz dodać posiekany koperek a następnie wymieszać razem z ugotowanym ryżem. Na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i rozwinąć ciasto francuskie. Na środek ciasta wyłożyć połowę ryżu z pieczarkami, zrobić niewielkie wgłębienie i umieścić zmiksowanego łososia oraz przykryć pozostałym ryżem. Boki ciasta z obu stron pociąć na paski o grubości około 2cm i pozaplatać. Na koniec wierzch ciasta posmarować roztrzepanym jajkiem (dzięki temu kulebiak po upieczeniu będzie ładnie błyszczeć).

Piekarnik rozgrzać do 200°C i piec około 20 minut, aż do zrumienienia. Do gotowego kulebiaka można podać barszcz czerwony i spożywać go na gorąco lub na zimno pokrojonego w grubsze paski jako przekąska. Smacznego!

Beata Graczyk

Karnawałowe kalmary panierowane

Kalmary

Składniki:

- *kalmary małe tzw. „baby" (całe bądź mrożone, pokrojone już w krążki)*
- *mąka krupczatka do panierki*
- *olej*
- *cytryna*

Sos czosnkowy

Składniki:

- *6 łyżek jogurtu naturalnego*
- *3 łyżki majonezu*
- *2 ząbki czosnku*
- *1 łyżeczka cytryny*
- *zioła prowansalskie*
- *sól, pieprz*

Sposób przygotowania:

Kalmary umyć i dokładnie oczyścić, pamiętając o usunięciu chitynowej płytki, a następnie pokroić w cienkie krążki o grubości około 1cm. Używając kalmarów mrożonych należy je wcześniej rozmrozić. Pokrojone w krążki kalmary bardzo starannie wysuszyć, np. na ręczniku kuchennym (inaczej będą bardzo mocno pryskać na patelni). Na osobny talerz wysypać odpowiednią ilość mąki krupczatki (inna mąka nie nadaje się) i dokładnie panierować krążki. Na głębokiej patelni bądź w innym naczyniu rozgrzać dużą ilość oleju, tak aby przykrywał on w całości kalmary. Kalmary smażyć krótko, inaczej będą gumowate lub twardawe. Łączny czas to około 4 minuty. Można je smażyć raz z jednej a raz z drugiej strony. Tak przyrządzone kalmary skropić cytryną i podawać z sosem oraz pieczywem, np. bagietką. Jako sos najlepiej nadaje się sos czosnkowy, którego podane wyżej składniki należy jedynie dokładnie zmieszać. Wszystkie owoce morza w tym kalmary, świetnie komponują się z białym wytrawnym winem. Smacznego!

Beata Graczyk

Krem z pomidorów

Składniki:

- *1l przecieru pomidorowego (sok)*
- *2 pietruszki*
- *2 marchewki*
- *1l wywaru warzywnego*
- *kawałek selera*
- *kawałek pora*
- *kawałek indyka*
- *szczypta soli i pieprzu*
- *szczypta ostropestu*
- *3 ziela angielskie*
- *pół łyżeczki kurkumy*
- *zielona pietruszka, koperek i bazylia do ozdoby*

Sposób przygotowania:

Wszystko razem blendujemy.

Smacznego!

Anna Kwapińska

OKSiR Wisznia Mała

Wisznia Mała
Moje miejsce