



**SIANÓW ZE SMAKIEM**  
PRZEPISY MIESZKAŃCÓW





Koordinacja:  
Aleksandra Dębowska

Redakcja:  
Tomasz Tesmer

Projekt:  
Milena Szczepańska-Zakrzewska

SIANÓW 2014

# spis treści:

zupy

dania główne i dodatki

sałatki

desery, ciasta i wypieki

sianowskie nalewki

## legenda:



ilość porcji (np. 3 porcje)



15  
minut



30  
minut



1  
godzina



1,5  
godziny

## zupy

Niezależnie od tego,  
czy stanowi pierwsze danie  
eleganckiego obiadu,  
czy też połykaną  
na chybcika przekąskę,  
zastępującą posiłek,  
domowa zupa  
jest zawsze w cenie!  
Sławianianie są znani  
ze swoich zup, takich jak  
fasolowa czy grochowa.  
W tym rozdziale zaproponujemy  
Ci kilka przepisów mogących  
zaspokoić każdy  
gust i dobrych na każdą  
porę roku.

# zupa krem z groszku



## Składniki

- 1 opakowanie mrożonego zielonego groszku (może być świeży w takiej samej gramaturze)
- 1 l wody
- 1 kostka bulionu rosółowego
- 1 cebula
- 1 serek topiony
- Sól, pieprz do smaku
- Listki mięty
- Migdały bez skórki (ilość wedle uznania)
- Olej do zeszklenia cebuli

Przygotować bulion z wody i kostki rosółowej.

Doprowadzić do wrzenia, następnie wsypać groszek.

Gotować do miękkości groszku.

W tym samym czasie należy zeszklić cebulę na oleju, a następnie dodajemy ją do bulionu. Wymieszać, a po chwili dodać serek topiony. Ciągłe mieszając doprowadzić do rozpuszczenia sera do jednolitej masy.

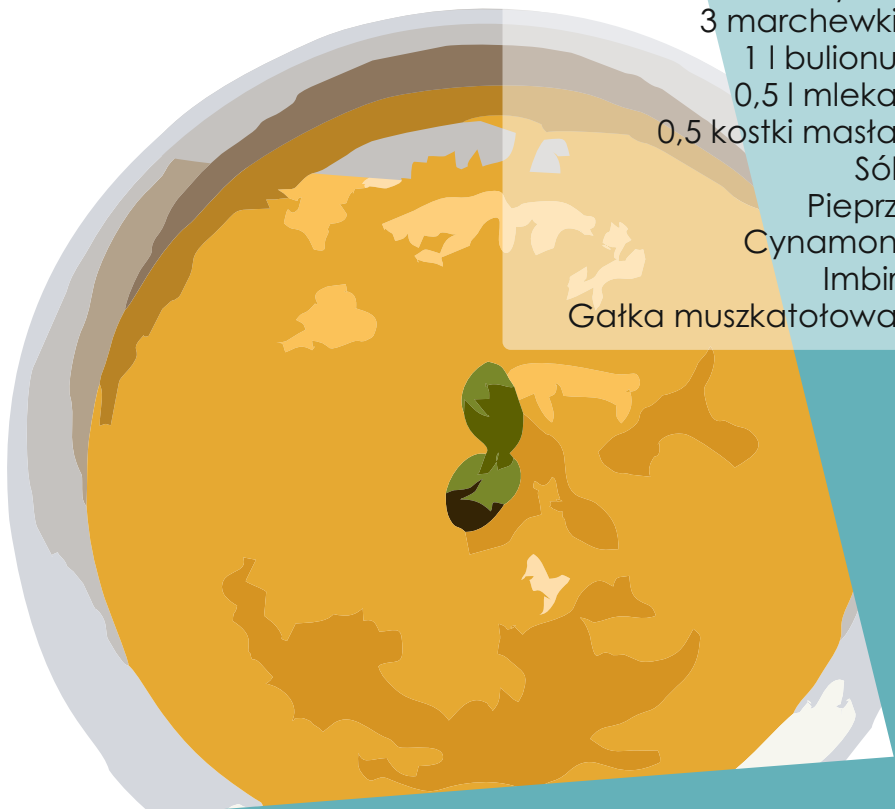
Cały czas zupę mamy na płycie kuchennej na małym ogniu.

Po około 20-25 minutach należy zdjąć z płyty kuchennej i wszystkie składniki zblendować lub zmiksować na jednolitą masę.

Podczas blendowania dodać mięętę i migdały oraz sól i pieprz.

Podawać w bulionówkach z dodatkiem grzanek.

# zupa krem z dyni

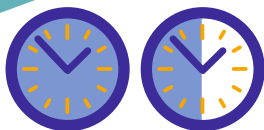


Składniki  
1 dynia  
3 marchewki  
1 l bulionu  
0,5 l mleka  
0,5 kostki masła  
Sól  
Pieprz  
Cynamon  
Imbir  
Gałka muszkatołowa

Marchew i dynię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Rozpuścić  $\frac{1}{2}$  kostki masła, dusić marchew i dynię razem, podlewając bulionem. Gdy warzywa będą miękkie i bulion lekko odparuje, wlać mleko i gotować na małym ogniu. Doprawić przyprawami do smaku. Całość zmiksować blenderem do konsystencji kremu. Podawać z grzankami.

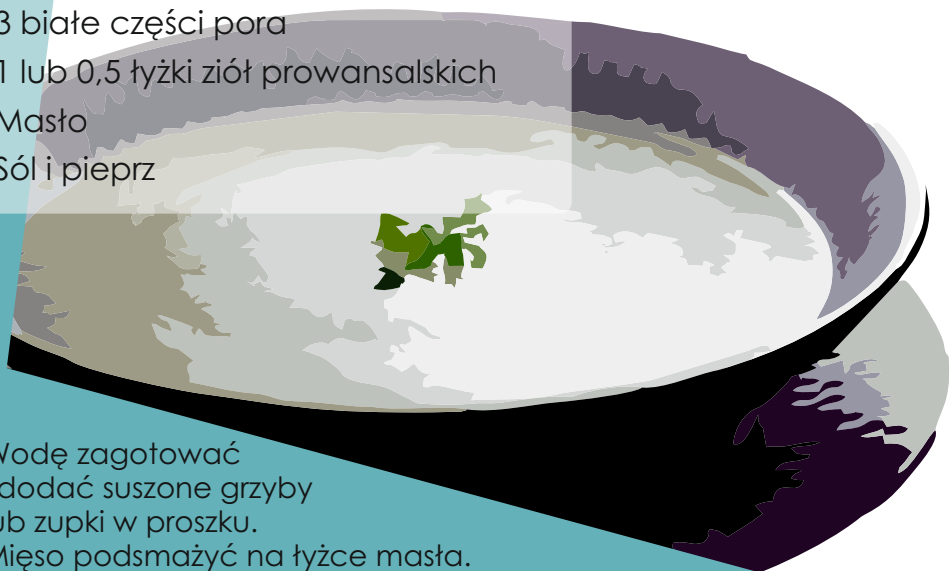
Krystyna Dziura

# zupa francuska



## Składniki

- 1,5 l wody
- Mielone suszone pieczarki  
(ew. 2 zupki pieczarkowe w proszku)
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 0,5 kg pieczarek
- 3 serki topione kremowe – kielbaski
- 3 białe części pory
- 1 lub 0,5 łyżki ziół prowansalskich
- Masło
- Sól i pieprz



- Wodę zagotować i dodać suszone grzyby lub zupki w proszku.
- Mięso podsmażyć na łyżce masła.
- Pieczarki pokrojone w plasterki podsmażyć na łyżce masła.
- Pory pokrojone w plasterki podsmażyć na łyżce masła.
- Wszystkie podsmażone składniki dodać do wywaru.
- Gotować na bardzo małym ogniu.
- Na koniec dodać serki topione i ziola prowansalskie.
- Doprawić solą i pieprzem do smaku.

# dania główne i dodatki

W tym rozdziale znajdziesz powszechnie znane i cenione przepisy na dania główne.

W żadnej przyzwoitej książce kucharskiej nie powinno zabraknąć przepisu na pieczenie, pierogi czy naleśniki.

W naszej publikacji znajdziesz przepisy na takie potrawy jak Kluski Szwabskie Pani Marii czy Pieczeń Pani Janiny.

Oferujemy Ci szeroki wachlarz propozycji: od pożywnych do lekkich i smacznych dań.

# bliny



## Składniki

1 kg ziemniaków  
1 szklanka mąki  
2 jajka  
0,05 kg drożdży świeżych  
łyżeczka cukru  
sól  
plaster słoniny

## Sos "wieraszczaka"

słonina - 0,1 kg  
mąka - 3 łyżki  
mleko - ok. 0,5 l  
sól

Usmażyć pokrojoną w szersze paseczki słoninę. Mleko rozmieszać z mąką i wlać do gorącego tłuszczu, wymieszać.

Podgotować do zgęstnienia sosu, ciągle mieszając.

Posolić do smaku.

Powinien mieć konsystencję kwaśnej śmietany.

Obrane, surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

Dodać pozostałe składniki, wymieszać i odłożyć w ciepłe miejsce na ok. godzinę.

Ciasto powinno mieć konsystencję jak do placków ziemniaczanych.

Nagrząć patelnię (powinna być nieprzywierająca np. teflonowa bądź żeliwna).

Posmarować ją słoninką i nakładać ciasto

na całą patelnię na grubość 0,5 cm. piec z obu stron jak naleśniki.

Upieczone bliny nabierają wyjątkowego smaku podawane z "wieraszczaką"

# kapuśniaczki



Składniki na ciasto:

ziemniaki 1 kg

mąka 0,3 kg

jajka 2 szt.


Składniki na farsz:

kapusta kiszona 1 kg

cebula 2 szt.

olej do smażenia

sól, pieprz, vegeta



Pokrojoną cebulę wrzucić na olej, kapustę kiszoną posiekać i dołożyć do cebuli, dodać przyprawy. Całość smażyć na małym ogniu aż się zarumieni (trwa to dość długo - ponad godzinę). Ziemniaki ugotować w koszulkach. Po ostudzeniu obrać i zmielić maszynką, zagnieść z mąką i jajkami. Wyrobić ciasto podobne do kopytkowego. Wałkować na grubość 0,5 cm podsypując obficie mąką. Wykrawać kwadraty o boku 10 cm. Nakładać po łyżce farszu i zlepić końce jak w pierogach. Kapuśniaczki smażyć z obu stron na oleju na rumiany kolor.

Teresa Polańska

# dorsz w lazurze



## Składniki

0,6-0,7 kg filetu z dorsza bez skóry

2 średniej wielkości cebule

0,25 l śmietany 30%

0,2 kg sera pleśniowego lazur

Sól, pieprz do smaku

Masło do smażenia dorsza  
i zeszklenia cebuli



Plastry dorsza kroić na kawałki od 5 do 7 cm, lekko przyprawić je solą i pieprzem, a następnie obsmażyć na maśle z obu stron. Obsmażone kawałki dorsza wyłożyć do naczynia żaroodpornego. Na to wyłożyć uprzednio zeszkłona cebulę pokrojoną w piórka, a na koniec śmietanę. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Po tym czasie wyjąć potrawę z piekarnika i posypać na wierzch rozkruszony ser pleśniowy. Zapiec jeszcze przez 15 minut w temperaturze 160 stopni, ale bez przykrycia.

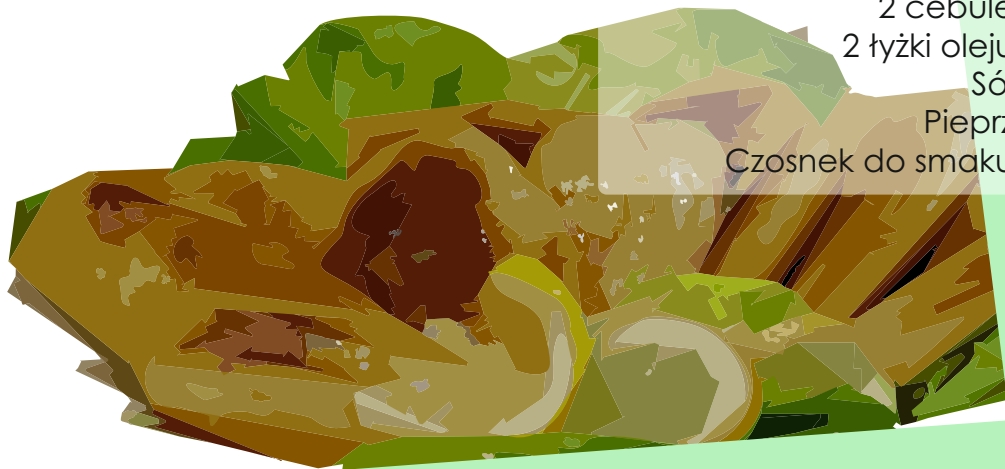


# kluski szwabskie



Składniki na ciasto:  
1,5 kg ziemniaków  
0,5 kg mąki  
1 jajko  
Szczypta soli

Składniki na farsz:  
0,35 kg łopatki  
0,2 kg kapusty kiszonej  
2 cebule  
2 łyżki oleju  
Sól  
Pieprz  
Czosnek do smaku



Ziemniaki zmielić, dodać mąkę, jajko, podsmażoną drobno posiekaną cebulę, sól, pieprz i czosnek. Wszystko dobrze wymieszać. Rolować jak na kopytka tylko grubsze i ciąć jak na pyzy. Mięso zmielić razem z kapustą i jedną cebulą, pieprz, czosnek, sól do smaku. Na krążki nakładać doprawione mięso i formować jak kotlety mielone.

Maria Bogustawska

# naleśniki



## Składniki na ciasto:

2 jajka  
0,25 kg mąki  
1 szklanka mleka  
1 szklanka wody  
Szczypta soli  
Olej do smażenia

## Dodatkowo:

5 plasterków sera  
żółtego pokrojone  
na 3 części  
2 jajka  
0,25 kg bułki tartej

## Składniki na farsz:

1 duża cebula  
0,2 kg mielonego mięsa  
0,2 kg warzyw chińskich  
2 marchewki  
1 pietruszka  
0,5 niedużego selera  
1 średni por  
2 łyżeczki koncentratu  
pomidorowego  
2 ząbki czosnku  
1 mała łyżeczka cukru  
Sól  
Pieprz  
Przyprawa kebab/gyros  
Bazyliia suszona

## Ciasto:

Jajko roztrzepać, dodać mleko, wodę i sól.  
Wszystko razem roztrzepać i smażyć naleśniki.

## Farsz:

Cebulę zeszklić na 3 łyżkach oleju,  
dodać mielone mięso w drobnych częściach i podsmażyć.  
Uduśić pora, seler, pietruszkę i marchewkę  
na 4 łyżkach oleju i odrobinie wody.  
Po uduszeniu dodać do warzyw koncentrat, drobno  
posiekany czosnek, warzywa chińskie i razem wszystko podduśić.  
Po uduszeniu dodać mielone i cebulę,  
wszystko razem wymieszać i doprawić przyprawami.  
Na naleśniku kłaść nadzienie i 1 kawałek sera zawiązać w kopertę.  
Jajka roztrzepać, pomoczyć naleśniki i obtoczyć w tartej bułce.  
Smażyć na rozgrzanym oleju po obu stronach.  
Do smaku można polać łagodnym ketchupem.

# farsz do pierogów z białej kapusty i twarogu



## Składniki na farsz:

- 1/2 główki białej kapusty
- 1 kostka twarogu
- 1 duża cebula
- Tłuszcz
- Pieprz i sól
- 0,7 kg mąki
- Ciepła woda
- Olej



Kapustę poszatkować, wrzucić do wrzącej wody.  
Młodą kapustę gotować chwilę, późną około 15 minut.  
Schłodzić, odcisnąć i drobno pokroić, dodać zesmażaną cebulę.  
Twaróg pokruszyć, dodać pieprz i sól do smaku.  
Wszystko razem dokładnie wymieszać.  
Lepić nieduże pierożki.  
Po ugotowaniu polać tłuszczem z podsmażoną cebulką.

Teresa Kulon

# pierozki wileńskie smażone



## Składniki na ciasto:

0,5 kg mąki

1 jajko

Szczypta soli

1 szklanka ciepłej wody

1/4 kostki drożdży

1,5 łyżki oleju

## Składniki na farsz:

0,5 kg ugotowanego

i zmielonego mięsa z kurczaka

2 garści ugotowanych

i zmielonych grzybów suszonych

5 cebul

Sól i pieprz

Olej do smażenia



Cebulę pokroić i podsmażyć na oleju,  
dodać zmielone grzyby i mięso.

Przyprawić do smaku solą i pieprzem i dobrze wymieszać.

Z ugniecionego i rozwałkowanego ciasta wykrawać krążki,  
nakładać farsz i zlepić pierogi.

W garnku rozgrzać olej i wkładać pierogi.

Jak się zarumienią to wyłożyć na papierową serwetkę  
i odsączyć z tłuszczu. Najlepiej smakują ciepłe.

# drożdżowe pampuchy



Składniki:  
0,6 kg mąki pszennej  
4 żółtka  
0,05 kg drożdży  
1 szklanka mleka  
0,1 kg masła  
1/3 szklanki cukru  
1/2 łyżeczki soli



Wszystkie składniki włożyć do większego naczynia. Drożdże pokruszyć i dodać letnie mleko, wyrobić ręką aż zaczną powstawać pęcherzyki i ciasto będzie odchodzić od ręki i od naczynia. Ciasto odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, przykryć ściereczką. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Formować bułeczki i układać na blaszkę tak, aby po ponownym wyrośnięciu potoczyły się. Bułeczki smarować żółtkiem z dodatkiem łyżeczki wody. Piec w piekarniku nagrzanym do 100 stopni Celsjusza. Po włożeniu zwiększyć temperaturę do 180 stopni. Piec 30-40 minut.

# kluski leniwe



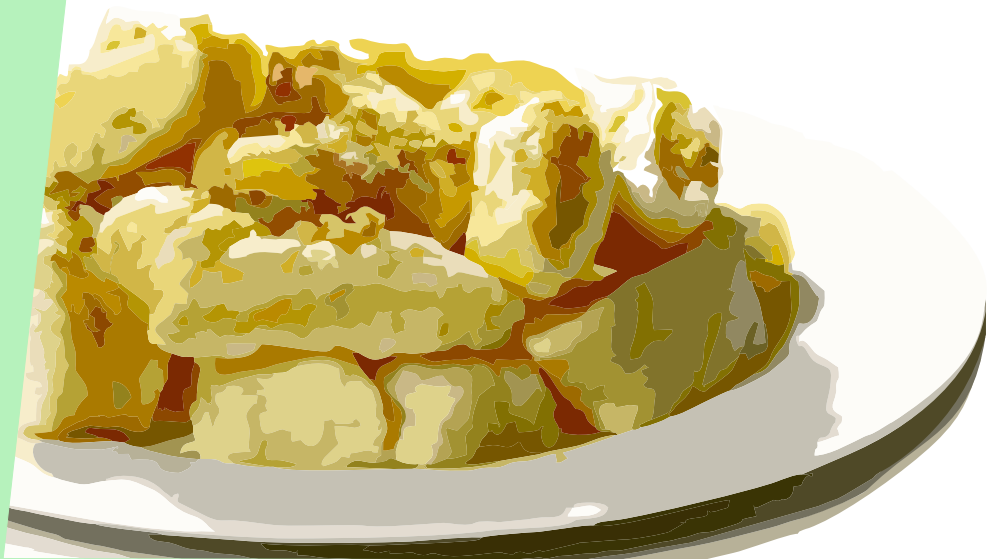
## Składniki:

0,5 kg ziemniaków ugotowanych

0,5 kg twarogu

1 szklanka mąki pszennej

3 jaja



Ziemniaki i twaróg zmielić, dodać mąkę,  
3 żółtka i ubitą pianę z białek.

Wszystko razem zagnieść, uformować grube wateczki,  
lekkie je spłaszczyć i kroić jak na kopytka.

Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia.

Podawać polane rozpuszczonym masłem  
lub ze śmietaną posypane cukrem.

Krystyna Dziura

# dynia z kiełbasą w sosie pomidorowym



Składniki:

1 kg dyni

0,3 kg kiełbasy serdelowej

1/3 sosu pomidorowego ze śmietaną

Sól



Dynię obrać ze skórki, wybrać pestki, opłukać, pokroić w grubą kostkę, włożyć do rondla i dolać 3 – 4 łyżki wody. Następnie dodać obraną i pokrojoną w talarki kiełbasę serdelową.

Gotować razem około 5 – 10 minut.

Sporządzić sos pomidorowy ze śmietanką i gorącym sosem zalać dynię z kiełbasą. Wszystko razem zagotować, ewentualnie można zapiec. Podawać na gorąco w tym samym rondlu lub na głębokim półmisku najlepiej z ryżem ugotowanym na sypko lub z ziemniakami.

Maria Wietcha

# lazania mięsna



## Składniki:

0,2 kg makaronu lasagne

0,4 kg mięsa mielonego

2 ząbki czosnku

2 cebule

0,5 kg obranych pomidorów

lub pomidory w puszcze

0,5 l oliwy z oliwek

0,15 kg żółtego sera

Suszone zioła: oregano, tymianek, bazylija

## Sos beszamelowy:

2 łyżki masła

2 łyżki mąki

0,5 l mleka



Cebulę pokroić w kostkę, czosnek drobno posiekać.

Na patelni rozgrzać olej i usmażyć cebulę,

a następnie mięso z czosnkiem.

Dodać pomidory, doprawić solą i ziołami.

Aby przygotować sos beszamelowy należy rozpuścić

masło na patelni, dodać 2 łyżki mąki i zrobić zasmażkę.

Następnie dolać zimne mleko i gotować na małym ogniu aż zgęstnieje.

Ciągle mieszając doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Płaty makaronu ułożyć w brytfance

lub w naczyniu żaroodpornym, posmarować oliwą.

Makaron posypać odrobiną sera. Następnie rozsmarować sos mięsny,

beszamel, ser i ponownie makaron. Ostatnią warstwę makaronu

przykryć sosem beszamelowym i posypać tartym serem.

Lazanię włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec 40 minut.

# dynia z wody



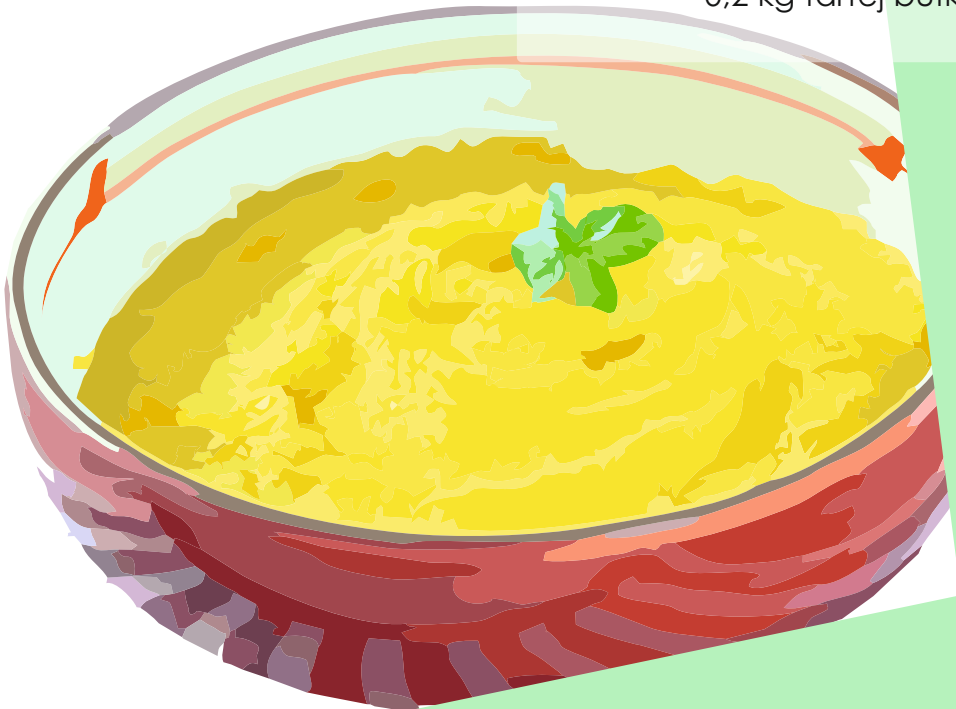
Składniki:

0,8 kg dyni pomarańczowej

0,4 kg masła

Sól

0,2 kg tartej bułki



Dynię umyć, obrać z twardej skóry i pestek. Pokroić w grubą kostkę. Zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody. Dynię gotować pod przykryciem około 10 minut następnie odcedzić, wyłożyć na salaterkę i polać masłem z bułeczką. Podawać z sosem pomidorowym lub pomidorowo-mięsnym z ziemniakami albo jako dodatek do mięsa.

Maria Wietecha

# maczanka do pierogów ruskich



## Składniki:

0,5 l mleka

1 jajko

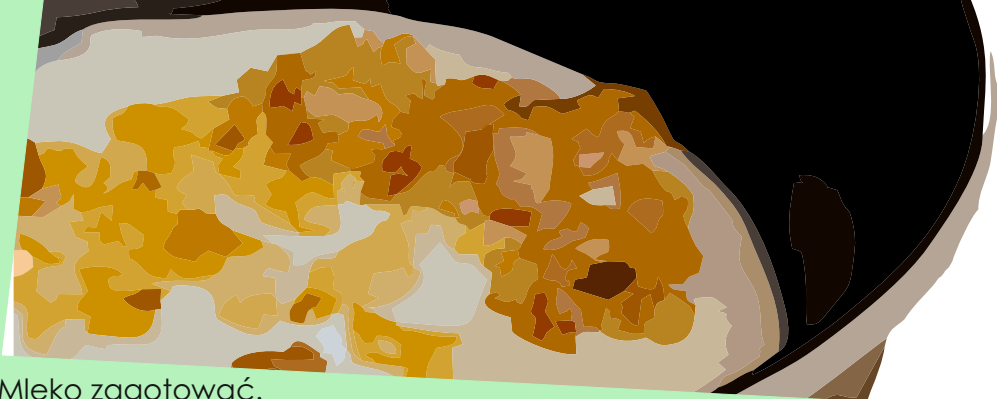
2 łyżki mąki

Kostka rosółowa drobiowa lub wołowa

Cebula

Tłuszcz

Sól i pieprz



Mleko zagotować.

Jajka ubić z mąką na ciasto przypominające naleśnikowe, wlać do gotującego się mleka cały czas mieszając.

Dodać kostkę rosółową, doprawić solą i pieprzem.

Na koniec dodać przesmażony tłuszcz z cebulą.

Dla lepszego smaku można dodać skwarki ze słoninki.

Maczankę podawać do ciepłych pierogów zamiast śmietany.

Dla smakoszy maczankę można podać na zimno.

Dla osób dbających o linię maczankę można podać bez tłuszczu.

# kluseczki z dyni



Składniki:  
1,5 kg dyni  
0,3 kg mąki pszennej  
1 – 2 jajka  
Sól



Dynie umyć, obrać, usunąć pestki i kroić w grubą kostkę. Następnie ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie, osączyć, miksować i wystudzić.

Do zmiksowanej dyni wbić jajko i cały czas mieszając, stopniowo dodawać po łyżce mąki.

Masę wyrabiamy 5 minut drewnianą łyżką, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Odstawiamy na 14 minut.

Małą metalową łyżeczką zanurzoną we wrzątku nabieramy małe kluseczki. Układać je na posolony wrzątek i gotować aż wypłyną na powierzchnię. Podawać polane stopionym masłem jako samodzielne danie lub dodatek do drugich dań.

# paszтет z cukinii



## Składniki:

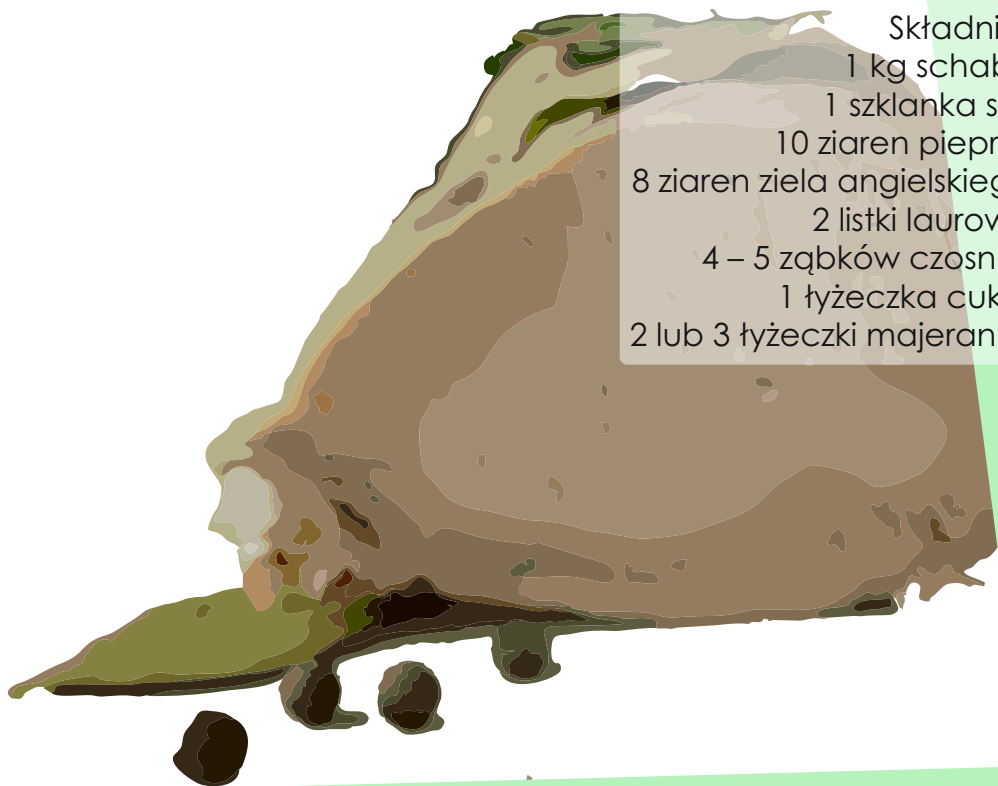
- 3 szklanki cukinii
- startej na tarce i mocno odcisniętej
- 2 cebule
- 2 szklanki bułki tartej
- 1/2 szklanki oleju
- 2 łyżki kaszy manny
- Przyprawa Vegeta
- 4 roztrzepane jajka
- 0,05 kg startego sera żółtego
- Natka pietruszki
- Sól i pieprz



Cebulę pokroić w kostkę.  
Wszystkie składniki wymieszać ze sobą,  
przełożyć do dwóch blaszek rynienek.  
Piec około 50 minut.

Maria Warda

# gotowany schab



**Składniki:**  
1 kg schabu  
1 szklanka soli  
10 ziaren pieprzu  
8 ziaren ziela angielskiego  
2 listki laurowe  
4 – 5 ząbków czosnku  
1 łyżeczka cukru  
2 lub 3 łyżeczki majeranku

Schab zalać w garnku wodą, aż do wysokości mięsa, dodać wszystkie przyprawy i gotować 5 minut, a następnie odstawić na 15 minut. Schab przewrócić na drugą stronę, ponownie doprowadzić do wrzenia wody i gotować tak 1 minutę. Następnie mięso zdjąć z gazu i pozostawić w wywarze na 2 godziny. W tym czasie mięso kilka razy przewrócić. Po 2 godzinach wyjąć i zawinąć w folię aluminiową. Mięso w folii pozostawić do zupełnego wystygnięcia.

Maria Warda

# pieczarki panierowane



## Składniki:

0,5 kg pieczarek

1 cebula

łyżka masła

2 jajka

2 łyżki mąki

Butka tarta

Sól i pieprz

Olej do głębokiego smażenia

łyżka tartego żółtego sera



Pieczarki umyć, wybrać większe i oddzielić trzonki.

Małe pieczarki oraz trzonki drobno pokroić i usmażyć na łyżce masła.

Dodać pokrojoną cebulę, doprawić solą i pieprzem.

Po odparowaniu dodać żółty ser.

Wybrane pieczarki lekko posolić i napętnić farszem.

Z jajek i mąki zrobić ciasto jak na kluski lane

(w razie potrzeby dodać wody), maczać w nim pieczarki.

Panierować w bułce i smażyć z obu stron na głębokim oleju.

Lucyna Żukowicz

# pierogi z soczewicy



## Składniki

0,7 kg soczewicy brązowej

1,5 szklanki ryżu

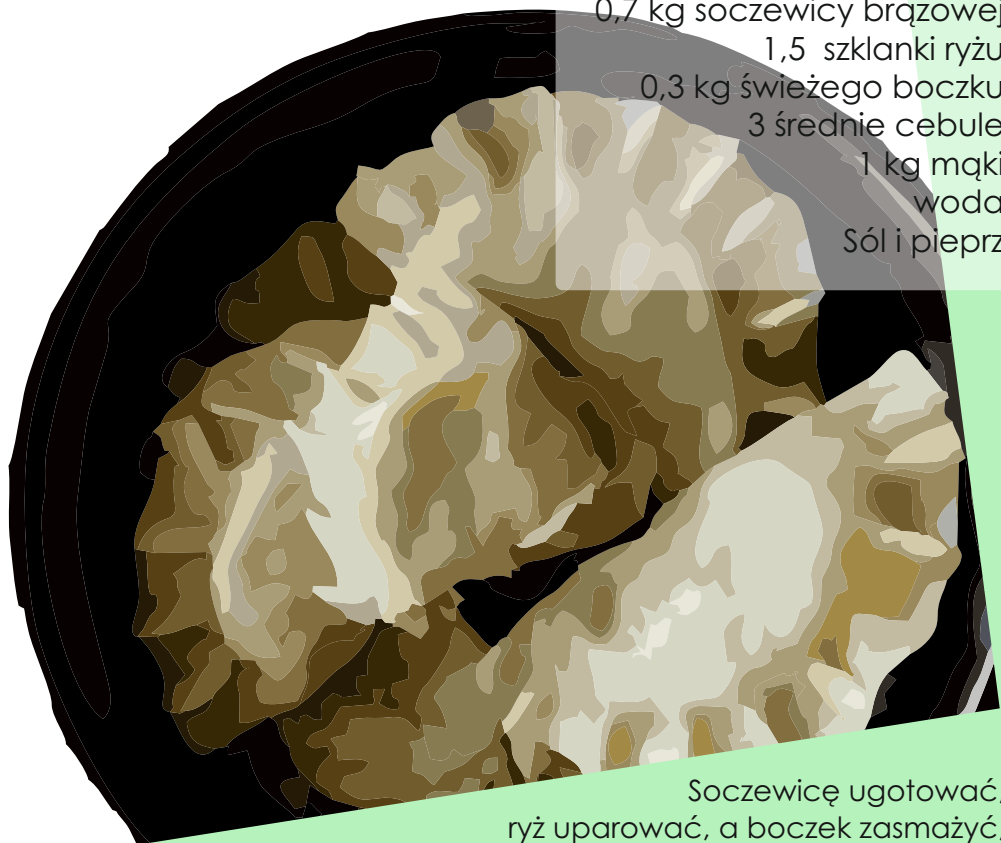
0,3 kg świeżego boczku

3 średnie cebule

1 kg mąki

woda

Sól i pieprz



Soczewicę ugotować, ryż uparować, a boczek zasmażyć, a następnie wszystko zmielić w maszynce.

Dosolić i doprawić do smaku.

Można użyć przyprawy typu warzywko.

Z mąki i wody wyrobić ciasto, z porcji powinno wyjść około 80 sztuk pierogów. Kółeczka na pierogi wycinać szklanką.

Na ciasto wyłożyć farsz, kleić pierogi i zagotować w osolonej wodzie.

# wędzonka



5 kg mięsa

(można użyć szynkę, karkówkę, boczek lub polędwicę)

5 l wody przegotowanej i ostudzonej

0,5 kg soli

1 łyżeczka saletry spożywczej

0,5 łyżeczki cukru

Kilkanaście ziaren ziela angielskiego

Kilka liści laurowych

4 – 5 ząbków czosnku



Mięso podzielić na mniejsze części.

Do przegotowanej wody dodać wszystkie przyprawy, zagotować.

Zimną zalewą mocno naszpikować mięso

(strzykawką lekarską) i zanurzyć w pozostałej zalewie.

Mięso trzymać w zalewie 5 – 6 dni, codziennie przewracając je.

Jeśli marynata zmętnieje mięso wyciągnąć wcześniej.

Po tym czasie mięso wyjąć, umyć w zimnej wodzie, obsuszyć i powiązać lub uformować kształt.

Mięso powinno wisieć przez jedną dobę, aby obeschtło i dojrzało.

Wędzić przez 4 – 6 godzin na małym ogniu.

Pod koniec wędzenia zwiększyć nieco ogień.

Porady: Mięsa lepiej nie dowędzić niż spalić czy przewędzić.

Jeśli mięso jest za mało wędzone, wędzić jeszcze raz po 1 – 2 dniach.

Wędlinę można jeść w tym stanie, ale wskazane jest jej

zaparzenie w kotle gorącej wody przez 5 – 10 minut.

Tak przyrządzone mięso zamiast wędzić można po prostu upiec.

Będzie bardzo smaczne i dłużej poleży.

## sałatki

W codziennej diecie ogromną rolę odgrywają warzywa, gdyż są głównym źródłem niezbędnych składników mineralnych, witamin oraz błonnika.

Ogórki, papryka, kapusta, pietruszka nawet wymieszane z mięsem smakują znakomicie.

Przekonasz się o tym, wprowadzając przepisy zamieszczone w tym rozdziale.

Jako danie łatwe do przygotowania i lubiane przez wszystkich, mogą służyć za dodatek do innych potraw.

Są też idealne na piknik lub przyjęcie na świeżym powietrzu, gdyż długo zachowują swoje pierwotne właściwości.

# sałatka z buraczkami



## Składniki:

4 średniej wielkości buraczki

4 ziemniaki

2 cebule

olej

pieprz

sól

sok z cytryny



Ugotować buraczki i ziemniaki w mundurkach, a następnie obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, a buraczki zetrzeć na tarce o grubszych oczkach. Cebulę obrać, jedną pokroić drobno i dodać do warzyw, drugą pokroić i zrumienić na oleju, dodać do sałatki. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Wymieszać.

Teresa Polańska

# sałatka z kapusty pekińskiej



## Składniki:

1 kapusta pekińska

1 puszka brzoskwiń w zalewie

2 łyżki stołowe rodzynek

Majonez

Śmietana

Sól i pieprz

1 łyżeczka curry

Kapustę pekińską pokroić wedle uznania,  
brzoskwinie pokroić w kostkę.  
Rodzynki zalać gorącą wodą, aby zmiękły,  
następnie odcedzić je.  
Wszystkie składniki starannie wymieszać.  
W miseczce połączyć śmietanę i majonez z przyprawami.  
Polać sałatkę i wstawić na 1 godzinę do lodówki.  
Przed podaniem wymieszać.

Krystyna Dziura

# sałatka z paluszków krabowych



Składniki:

1 puszka paluszków krabowych

1 biały por

Seler naciowy lub papryka czerwona

Jogurt naturalny

Majonez



Wszystkie składniki pokroić na małe kawałki, zalać jogurtem naturalnym wymieszany z majonezem. Składniki wymieszać i odstawić do przegryzienia.

Krystyna Dziura

# desery, ciasta i wypieki

Sianowianie podają na koniec posiłku często owoce, jednak przy specjalnych okazjach potrafią wykazać się niezwykłym kunsztem, przyrządzając pyszne słodkie desery z kremami, czekoladą lub bakaliami. Istnieją przeróżne desery, ale lokalne gusta skłaniają się raczej ku wyśmienitym ciastom. W tym rozdziale prezentujemy wybrane spośród najlepszych ciast i wypieków Sianowa.

# biskopt ze śmietaną



## Składniki:

6 jaj

1 szklanka mąki tortowej

1 szklanka cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 cukier waniliowy

0,5 l śmietany 12%

Polewa czekoladowa



Całe jaja zmiksować ze szklanką cukru i cukrem waniliowym.

Dodać mąkę i proszek do pieczenia, delikatnie wymieszać.

Ciasto piec w temperaturze ok. 160 stopni na złoty kolor.

Jeszcze gorące ciasto przekroić na 3 części, przelać śmietaną i złożyć krążki, wystudzić.

Całość polukrować lub udekorować owocami i galaretką.

# lody czekoladowo-waniliowe



## Składniki:

2 wiejskie jajka,  
0,15 kg cukru,  
1 cukier waniliowy  
2 łyżeczki kakao  
0,5 l mleka

2 jajka ubić na parze z 15 dag cukru, a gdy już powstanie pulchna masa dolewać do niej po trochu pół litra przegotowanego mleka z dodatkiem cukru waniliowego i kakao (można eksperymentować z innymi smakami). Gdy masa zgęstnieje, zdjąć miskę z pary, wstawić do większej miski z zimną wodą i dalej ubijać aż do ostygnięcia. Po ostudzeniu powstały krem przelać do małych pojemniczków i wstawić do zamrażalnika.

# pierogi na słodko



## Składniki na ciasto:

- 0,6 kg maki koszańskiej
- 1 jajko
- 1/2 szklanki ciepłej wody
- Szczypta soli

## Składniki na nadzienie

- 0,5 kg twarogu
- 1,5 łyżki maki ziemniaczanej
- 1 żółtko
- 3 połówki brzoskwiń
- 1/2 szklanki cukru
- 0,05 kg masła do polania
- 2 łyżki bułki tartej

### Ciasto

Wysypać mąkę na stolnicę, dodać jajko, sól, wlać po trochu wody i zagnieść ciasto.  
Wałkować placek i wycinać szklanka krążki.

### Nadzienie

Ser rozgnieść widelcem, dodać żółtka, cukier, mąkę ziemniaczaną i pokrojoną w drobną kostkę brzoskwinie uprzednio odsączoną z soku.  
Razem wszystko wymieszać.  
Na krążki ciasta nakładamy nadzienie i sklejać do gotowania po ugotowaniu polać masłem przesmażonym z bułką tartą.



# torcik serowy



Składniki na  
polewę czekoladową:

1/4 kostki margaryny  
3 łyżki cukru  
3 łyżki kakao  
3 łyżki wody  
Wszystko podgrzewać,  
żeby składniki się połączyły.  
Nie wolno zagotować.

Składniki na biszkopt:

6 jajek  
1 szklanka cukru  
1 szklanka mąki ziemniaczanej  
2 łyżki mąki pszennej  
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę serową

2 kostki sera twarogowego  
3 jajka  
0,5 kostki margaryny  
2 budynie śmietankowe  
lub dwie łyżki mąki ziemniaczanej  
0,5 szklanki mleka  
0,5 szklanki cukru  
Aromat lub cukier waniliowy

Białka oddzielić od żółtek, ubić pianę.

Dodać żółtka i cukier, ubijać tak długo, aż cukier się rozpuści.

Dodać oba rodzaje mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia.

Dokładnie wyrobić na gładką, lejącą masę.

Wylać do tortownicy średniej wielkości.

Piec w piekarniku 40 minut w temperaturze 180 stopni.

Najlepiej sprawdzać patyczkiem czy ciasto się upiekło.

Wyjąć z piekarnika i wystudzić.

Rozkroić na trzy części, nawilżyć wodą z cukrem

(1 szklanka przegotowanej, zimnej wody, 2 łyżki cukru,

sok z połówki cytryny lub kilka kropli aromatu cytrynowego).

Ser zmielić, dodać jajka, cukier i wyrobić mikserem. Dodać aromat.

Margarynę roztopić w rondlu, dodać wyrobiony ser.

Ser podgrzewać, delikatnie mieszając, żeby się nie przypalił.

Gdy zacznie się gotować dodać budyń rozproszony w mleku

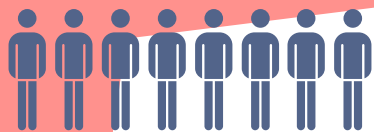
i dalej gotować na bardzo wolnym ogniu, aż masa zgęstnieje.

Wyłożyć na rozkrojony biszkopt, przykryć drugą częścią,

czynność powtórzyć. Na wierzch biszkopt udekorować polewą

czekoladową i posypać wiórkami kokosowymi lub mielonymi orzechami.

# pyszne ciasto jabłkowo-budyniowo- kokosowe



## Składniki:

1,5 kg renet  
4 szklanki wody  
2 budynie śmietankowe  
0,2 kg margaryny  
0,2 kg wiórek kokosowych  
ok. 3/4 szklanki cukru  
1 całe jajko



Upiec biszkopt według własnego przepisu.

Jabłka pokroić w kawałki i zagotować je w 4 szklankach wody – jabłka gotować aż do lekkiej ich miękkości.

Odlać 3 szklanki wody z jabłek, przestudzić ją i na niej ugotować 2 budynie śmietankowe.

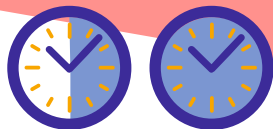
Masa kokosowa: margarynę rozpuścić wraz z cukrem, dodać wiórki kokosowe i wszystko podsmażyć.

Gdy masa z lekka przestygnie, wbić całe jajko i masę wymieszać.

Na upieczony biszkopt wyłożyć ugotowane jabłka, zalać je gorącym budyniem i na wierz wyłożyć przygotowaną masę kokosową.

Ciasto w całości wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec je przez ok. 10 minut, celem zarumienienia się masy kokosowej.

# smażone dietetyczne pierożki z jabłkami



Składniki:

0,5 kg mąki

0,5 kg twarogu

0,5 kg margaryny Kasi

jabłka

cynamon

cukier puder



Mąkę, twaróg i margarynę wymieszać.

Ciasto rozwałkować, wykroić krążki.

Jabłka obrać, pokroić

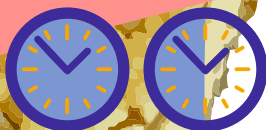
na 8 części i obsypać cynamonem.

Jabłka układać na cieście i skleić.

Piec w piecu na rumiano.

Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

# jabłecznik z kruszonką



Składniki na ciasto.

6 średniej wielkości jabłek Reneta

1/2 kostki masła lub margaryny do pieczenia

2 całe jajka

1/2 szklanki cukru

1 szklanka mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka cynamonu

Aromat do ciasta

Kruszonka:

1/4 kostki masła lub margaryny

1/2 szklanki cukru

2/3 szklanki mąki

Wszystkie składniki wyrobić ręką

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cynamon. Jajka utrzeć z cukrem, dodać roztopiony tłuszcz i mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia.

Dodać aromat i wyrobić na gładką masę.

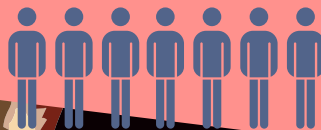
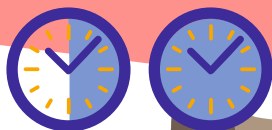
Masa powinna być lekko lejąca.

Zapiec w piekarniku aż ciasto się lekko zarumieni.

Na zarumienione ciasto wyłożyć jabłka i posypać kruszonką.

Piec jeszcze 45 minut w temperaturze 180 stopni.

# czarna wiewióreczka



## Polewa:

3 łyżki margaryny  
1 szklanka wody  
4 łyżeczki cukru  
2 łyżeczki kakao

## Składniki:

11 dużych jabłek  
1 szklanka oleju  
1 szklanka cukru  
1 szklanka orzechów włoskich  
3/4 szklanki kakao  
1 łyżka sody  
1 i 1/2 łyżki proszku do pieczenia  
4 jajka  
4 szklanki mąki

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i wrzucić do dużej miski.

Orzechy grubo posiekać, dodać do jabłek.

Następnie dosypać cukier, kakao oraz wlać olej.

Wszystko wymieszać i odstawić na 3 godziny do lodówki.

W międzyczasie masę wymieszać 2 razy.

Po tym czasie wyjąć, wbić 4 jajka i ponownie wymieszać.

Następnie dodać mąkę, sodę, proszek do pieczenia, dokładnie wymieszać i wlać do formy.

Piec 55 minut w 180 stopniach.

Składniki na polewę wymieszać, zagotować i polać nią upieczone ciasto.

# drożdżowe rogaliki



## Składniki:

- 1 kg mąki
- 0,1 kg drożdży
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 7 łyżeczek cukru
- 1 kostka margaryny
- 1 białko jajka
- Dżem lub powidła wedle uznania

Rozpuścić drożdże z cukrem. Na stolnicę wysypać  $\frac{3}{4}$  kg mąki, zagnieść z kostką margaryny, wlać rozpuszczone drożdże. Zagnieść dodając po trochu śmietanę i podsypując delikatnie mąką. Wszystko dobrze zagnieść. Z ciasta ulepić kulę i włożyć do dużego naczynia z zimną wodą. Wstawić do lodówki na około 1 godzinę, aż ciasto wyptynie na powierzchnię. Po wyjęciu z wody jeszcze trochę wyrobić z odrobiną mąki, by pozbyć się mazi. Następnie podzielić ciasto na kilka kawałków i po kolei rozwałkować na grubość około 5 milimetrów. Pokroić na trójkąty i nałożyć dżem lub powidła i zawinąć rogaliki. Wielkość rogalików według uznania. Rogaliki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zostawiając odstęp, ponieważ rogaliki będą rosły. Następnie rozbić białko jajka z łyżeczką cukru i delikatnie posmarować rogaliki, posypując je makiem, cukrem lub kolorową posypką do tortów wedle uznania. Włożyć do lekko podgrzanego piekarnika, podkręcając temperaturę do 180 stopni na około 20 minut do zarumienienia.

# jabłecznik



## Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny do pieczenia
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1 serek waniliowy 200 gram
- Jabłka odmiany szara reneta



Z mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia, margaryny, cukru pudru i sera zagnieść ciasto, a następnie podzielić je na dwie części.

Jedną część rozwałkować lub kawałkami rozciągać w palcach i wyłożyć na spód blachy.

Na to wyłożyć połówki jabłek brzuszkami do góry (tylko szara reneta).

Na wierzch wyłożyć drugą połowę ciasta.

Piec ok. 1 godziny w temperaturze 180 stopni.

Wystudzone ciasto można poleć polewą przygotowaną

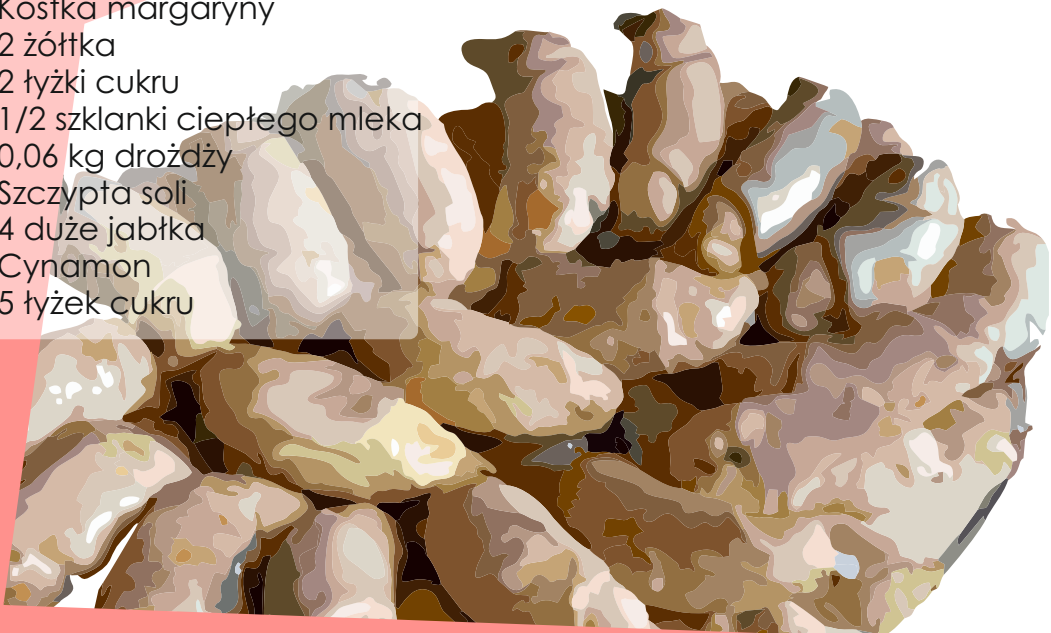
z dobrze wymieszanych dwóch łyżek śmietany z 3/4 szklanki cukru pudru.

# drożdżowe rogaliki



## Składniki:

0,5 kg mąki tortowej  
Kostka margaryny  
2 żółtka  
2 łyżki cukru  
1/2 szklanki ciepłego mleka  
0,06 kg drożdży  
Szczypta soli  
4 duże jabłka  
Cynamon  
5 łyżek cukru



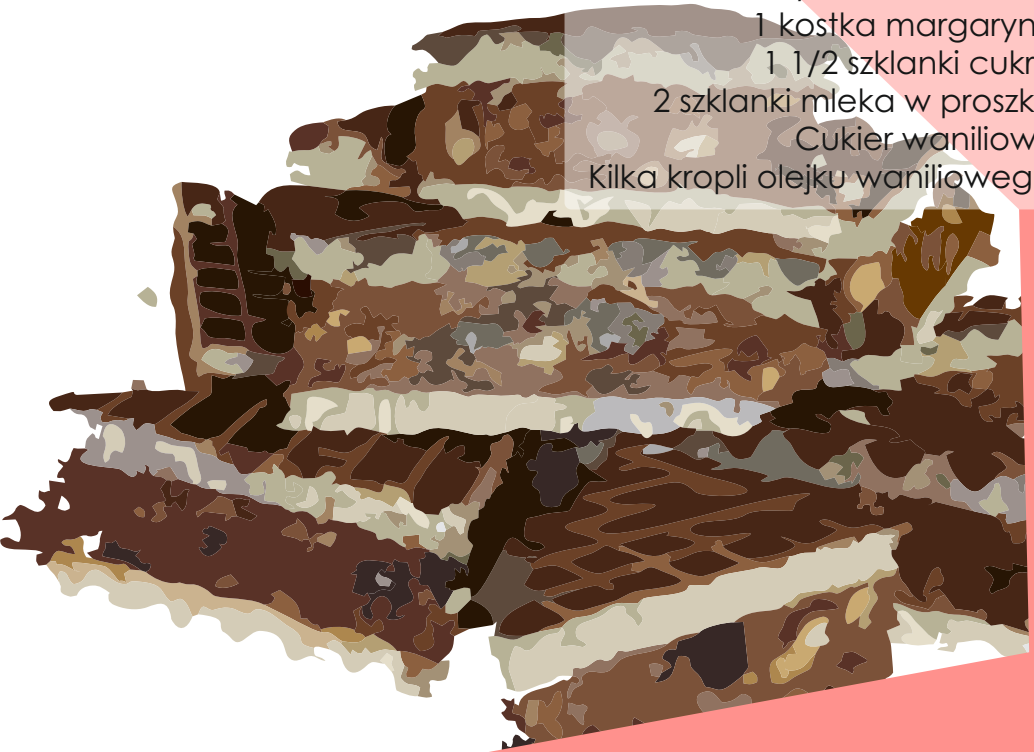
Jabłka obrać i pokroić w drobną kostkę, obsmażyć w garnku z cukrem i cynamonem. Mleko, rozkruszone drożdże, cukier i 3 łyżki mąki oraz sól połączyć i odstawić do wyrośnięcia. Gdy zaczyn podwoi objętość, dodać żółtka, roztopiony letni tłuszcz, pozostałą mąkę i wyrabiać ciasto do czasu, gdy utworzy się lepka, tłusta kula. Pokroić ciasto na 4 części, każdą rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, kroić w trójkąty, rozłożyć nadzienie i włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 160 stopni przez 25 –30 minut. Ładnie zarumienione zsunąć na talerz i jeszcze ciepłe posmarować białym lukrem o ulubionym smaku.

# wafle kakaowe



## Składniki:

- 1 duża paczka wafli
- 1/2 szklanki mleka
- 1 kostka margaryny
- 1 1/2 szklanki cukru
- 2 szklanki mleka w proszku
- Cukier waniliowy
- Kilka kropli olejku waniliowego



Dwa wafle zostawić, resztę drobniutko potłamać.

W mleku rozpuścić cukier i margarynę.

Do przestudzonego mleka partiami dodawać mleko w proszku,  
pokruszone wafle,

kakao wedle uznania, cukier waniliowy, aromat. Można dodać orzechy.

Masę wyłożyć na wafel, całość przykryć drugim waflem.

Pozostawić na kilka godzin koniecznie czymś dociskając.

# racuszki z dynią



## Składniki:

0,50 kg dyni

0,08–0,10 kg tłuszczu do smażenia

0,06–0,08 kg cukru pudru do posypania

2 jaja

0,04 kg cukru

0,1 kg mąki

5 łyżek śmietany

Szczypta soli



Dynię należy obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach.

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać mleko lub śmietanę, pianę ubitą z białek, przesianą mąkę, dodać do dyni i lekko wymieszać.

Łyżką kłaść ciasto na rozgrzany tłuszcz, smażyć placuszki z dwóch stron na złoty kolor.

Układać na ogrzonym półmisku, posypać cukrem pudrem. Podawać na gorąco.

# placek z dynią



## Składniki:

1,5 l wody

4 szklanki mąki

0,05 kg drożdży

2 jajka

1/2 szklanki cukru

Sól

łyżka smalcu

Ulubiony aromat do ciast

Olej

0,5 kg dyni



Przygotować rozczyń z ½ litra wody, szklanki mąki i drożdży, a następnie pozostawić w ciepłym miejscu na 2 godziny, aby wyrosło.

2 całe jajka ubić mocno trzepaczką w naczyniu na małym ogniu, dodając 1 szklankę marmolady z dyni.

Marmoladę z dyni przygotować następująco: ½ kg dyni obrać ze skórki, drobno pokroić, zalać szklanką wody i zagotować.

Gdy dynia będzie zupełnie miękka przetrzeć ją przez sito.

Gdy rozczyń wyrośnie dać 3 szklanki mąki, ½ szklanki cukru, drugą szklankę marmolady z dyni, odrobinę soli, łyżkę oleju i aromat.

Masę dobrze wyrobić i zostawić, by wyrosła.

Następnie kłaść na wysmarowanej blasze i piec 60-90 minut.

Placek przed włożeniem do piekarnika można posmarować jajkiem lub białkiem i posypać cukrem.

# nalewki

Legendy sianowskie mówią,  
iż sianowianie mają znakomite  
poczucie humoru.

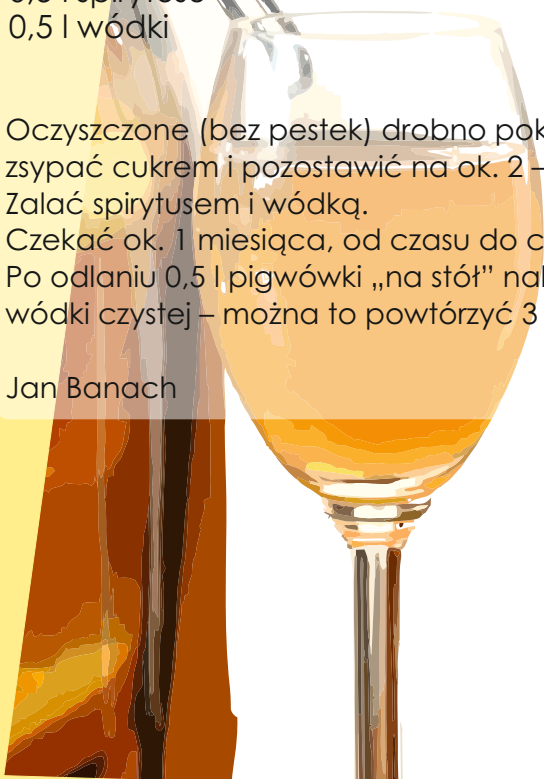
Jedni sądzą, że jest  
to zasługa genów,  
inni, iż jest to zasługa  
doskonałych nalewek,  
przygotowywanych  
w domowym zaciszu.

Proponujemy Ci przepisy  
na nalewki,  
dzięki którym będziesz widział świat  
bardziej kolorowo.

# nalewka alkoholowa z pigwy

## Składniki:

- 1 – 1,5 kg owoców pigwy
- 1 szklanka cukru
- 0,5 l spirytusu
- 0,5 l wódki



Oczyszczone (bez pestek) drobno pokrojone owoce zyspać cukrem i pozostawić na ok. 2 – 3 dni, aż puści sok. Zalać spirytusem i wódką. Czekać ok. 1 miesiąca, od czasu do czasu wstrząsnąć. Po odlaniu 0,5 l pigwówki „na stół” należy dolać 0,5 l wódki czystej – można to powtórzyć 3 – 5 razy.

Jan Banach

# cytrynka z pigwy

## Składniki:

- 1 – 1,5 kg owoców pigwy
- 4 szklanki wrzącej wody
- 2 szklanki cukru

Pigwę oczyszczoną pokroić na drobne plasterki i ułożyć w stoiku, a następnie zalać je syropem, przygotowanym z rozpuszczenie cukru we wrzącej wodzie. Tak przygotowane stoiki z pigwą zagotować ok 15 minut i gotowe.

Jan Banach

# nalewka aroniówka wersja I



Składniki:

3 kg aronii

3 cytryny

3 l wody

3 garście liści wiśni

1 kg cukru

1 l spirytusu 96%

Nie rozdrobnione owoce i liście wiśni  
zalać 3 litrami wody i gotować  
na wolnym ogniu przez godzinę.  
Następnie odstawić do ostygnięcia i odcedzić.  
Dodać sok z cytryn i cukier,  
wymieszać do całkowitego rozpuszczenia cukru.  
Odstawić na 24 godziny.  
Następnie dodać spirytus i wymieszać.  
Po ustaniu się nalewki rozlać do butelek.

Jan Banach

# nalewka aroniówka wersja II

## Składniki:

- 1 kg aronii
- 2 l wody
- 1 garść liści wiśni
- 0,5 kg cukru
- 1 łyżeczka kwasu cytrynowego  
lub sok z 1 - 2 cytryn
- 1 l spirytusu 70%
- lub 2 l wódki czystej 40%



Owoców aronii nie rozdrabniać,  
gotować z wodą i liśćmi wiśni ok 30 minut.  
Odstawić na 24 godziny, następnie odcedzić.  
Do soku dodać cukier, kwas cytrynowy i alkohol.  
Wymieszać aż cukier się rozpuści.  
Po ustaniu się nalewki rozlać do butelek.



**Działaj  
lokalnie**



**AKADEMIA ROZWOJU  
FILANTROPII W POLSCE**

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION



FUNDACJA  
NAUKA DLA  
ŚRODOWISKA

Dofinansowano ze środków Programu „Działaj lokalnie VII” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Fundację Nauka dla Środowiska.