



Powiat Stalowowski

od Kuchni

2013



Menu

<i>Jagodzianki lipskie</i>	4
<i>Śmietanowiec lipski</i>	5
<i>Bigos Chłopski</i>	6
<i>Chleb pysznicki</i>	7
<i>Jaglaniaczki</i>	8
<i>Pierogi z kaszy jaglanej z serem</i>	9
<i>Jeżyki</i>	10
<i>Kapusta wigilijna</i>	11
<i>Kiełbasa pieczona świąteczna po pysznicku</i>	12
<i>Krucze pierożki z fasolą</i>	13
<i>Chwałowski klops z grochu faszerowany mięsem</i>	14
<i>Pasztet z fasoli</i>	15
<i>Kotlety z kapusty</i>	16
<i>Chwałowska rolada biszkoptowa z masą fasoli</i>	17
<i>Kotlety z czerwonego grochu</i>	18
<i>Chleb chwałowski</i>	19
<i>Kapusta turebska</i>	20
<i>Dilchowska gęś z pieca</i>	21
<i>Dilcowski krupnik z gęsi</i>	22



Powiat Stalowowolski ma powierzchnię 833 km². Aż trudno uwierzyć, że na tym niewielkim obszarze mamy tak bardzo zróżnicowaną, a zarazem bogatą kuchnię. W Chwałowicach gospodynie wyczarowują kulinarne cuda z fasoli, jak chcemy spróbować ciekawych dań z kaszy jaglanej – to koniecznie udajmy się do Pysznicy, najlepsze bułeczki z jagodami zjemy w Lipie, a gęś – w Pilchowie. Znowu Zaklików słynie z karpia, a gmina Bojanów z miodu.

Podobne przykłady można by mnożyć, ponieważ wiele naszych miejscowości ma już swoje „wizytówki” w postaci lokalnych przysmaków. Zdajemy sobie sprawę, że przepisy zamieszczone w tym folderze to zaledwie część bogatej oferty kulinarnej Powiatu Stalowowolskiego. Receptur wartych rozpowszechniania jest znacznie więcej, dlatego zamierzamy uruchomić również specjalną zakładkę na naszej stronie internetowej www.stalowowolski.pl i będziemy zachęcali mieszkańców do nadsyłania kolejnych przepisów. Mamy nadzieję, że w ten sposób uda nam się wspólnie stworzyć coś na kształt „powiatowej książki kucharskiej”. Niniejszą publikację traktujemy jako jej pierwszy rozdział.

Szczególne podziękowania należą się wszystkim uczestnikom projektu. To ludzie, którzy z prawdziwą pasją poświęcają się kultywowaniu lokalnej kuchni. Wielu z nich nie tylko dba o to, aby receptury ich przodków nie odeszły w zapomnienie, ale nie boją się też eksperymentować i tworzyć nowych, charakterystycznych dla lokalnej kuchni przepisów.

Bez tych osób, ten folder by nie powstał.

Życzymy smacznego!



Jagodzianki lipskie



Lipa (gmina Zaklików) to wieś otoczona lasami. Tutejsi mieszkańcy potrafią korzystać z ich bogactwa – zbierają leśne owoce i przyrządzają z nich pyszne smakołyki. Szczególnie popularne są tu drożdżowe bułeczki z jagodami, czyli po prostu jagodzianki. Przygotować je potrafi w Lipie chyba każda gospodyni, ale my sięgnęliśmy po „mistrzowską” recepturę Barbary Studzińskiej – zwyciężczyni zorganizowanego w 2012 roku konkursu kulinarnego na „Lipską jagodziankę”. – Czasami mały szczegół potrafi zmienić charakter potrawy. Taką „sztuczką”, którą stosuję przy jagodziankach, jest dodawanie do ciasta drożdżowego olejku cytrynowego. Dzięki temu bułeczki zyskują fajny, świeży aromat – zdradza pani Barbara.

Zaczynamy od przesiania do dużego naczynia mąki. Najpierw dodajemy drożdże wymieszane z cukrem i rozprowadzone w odrobinie podgrzanego mleka, a następnie: żółtka, olejek cytrynowy, cukier waniliowy, podgrzane mleko, a na końcu rozpuszczone masło. Ciasto trzeba dobrze wyrobić - do momentu, aż uzyskamy jednolitą masę. – Pod koniec zagniatania zawsze dodaję do ciasta trochę oleju. Następnie przykrywamy naczynię ściereczką i odstawiamy ciasto do wyrośnięcia na minimum pół godziny – radzi Barbara Studzińska.

Ciasto po wyrośnięciu rozwałkowujemy i wykrawamy w nim np. szeroką szklanką kawałki, które napełniamy jagodami. Ciasto zlepiamy, a powstałe w ten sposób bułeczki układamy na blasze wysmarowanej masłem lub margaryną. Pozwalamy im jeszcze wyrosnąć, po czym smarujemy ich wierzch jajkiem i obsypujemy kruszonką. – Łatwo ją przygotować: do miski wysypujemy mąkę, cukier puder i dodajemy margarynę. Wszystko zagniatamy i już możemy pokruszyć na ciasto - mówi pani Barbara.

Tak przygotowane bułeczki wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C – 200°C i pieczemy około 15 minut.

Dobra rada:

Jagody warto oprószyć mąką, dzięki czemu podczas pieczenia nie będą zapadały się w ciście.

Składniki:

- Ciasto:** 1 kg mąki tortowej • 6 żółtek • 3/4 l mleka
• 10 dkg drożdży • 10 dkg cukru • olejek cytrynowy
• 3/4 kostki masła • 1/2 kg jagód • cukier waniliowy
- Kruszonka:** 10 dkg mąki tortowej • margaryna
• 10 dkg cukru pudru



Gmina Zaklików

Śmietankowiec lipski

Jest takie ciasto, które można spotkać na stołach w niemal każdym domu w Lipie. Miejscowi lubią go i pieką od lat, a goście, którzy są nim częstowani po raz pierwszy, zazwyczaj cmokają z zachwytu. To śmietankowiec. – Przygotowuję go na każde święta i wiem, że w wielu domach jest podobnie. Niektóre gospodynie przygotowują śmietankowca jeszcze jak za dawnych czasów, czyli zagniatają ciasto na sodzie, ale w ostatnich latach coraz popularniejsza staje się wersja na cieście biszkoptowym – mówi Barbara Studzińska z Lipy.

Przepis na śmietankowca w tej wersji nie jest skomplikowany. Zaczynamy od przygotowania placków biszkoptowych: rozbijamy 4 jajka, oddzielamy białka od żółtek, a następnie białka ubijamy dodając 3/4 szklanki cukru. Żółtka rozprowadzamy natomiast łyżeczką proszku do pieczenia. – Warto dodać do żółtek kilka kropli octu, dzięki czemu biszkopt zyska bardziej wyrazisty, żółty kolor – podpowiada pani Barbara.

Żółtka łączymy z roztrzepanymi białkami, a na koniec dodajemy mąkę w ilości 3/4 szklanki. Całość delikatnie mieszamy i wlewamy na blaszkę, którą wsuwamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C.

Do śmietankowca lipskiego potrzebujemy w sumie 3 biszkoptów: 2 żółtych – upieczonych w opisany powyżej sposób, a także 1 brązowego. – Jego przygotowanie przebiega niemal identycznie, z tą tylko różnicą, że do żółtek nie dodajemy już octu, za to do ciasta trzeba dodać 2-3 łyżki stołowe kakao – mówi Barbara Studzińska.

Gdy biszkopty są już gotowe, trzeba przygotować masę śmietankową. W tym celu musimy ubić 1 litr śmietany 30% z 1½ szklanki cukru oraz 2 torebkami cukru waniliowego. Teraz zostaje nam tylko „poskładać” ciasto: ciemny biszkopt smarujemy masą śmietankową, przekładamy jasnym biszkoptem, który smarujemy konfiturą. Wierzch przykrywamy waflem. Ciasto odwracamy i wszystkie czynności powtarzamy, czyli: ciemny biszkopt smarujemy masą, przekładamy jasnym biszkoptem, a kolejne warstwy to konfitura i wafel.

– I śmietankowiec jest w zasadzie gotowy. Trzeba go jeszcze tylko czymś przyłożyć z wierzchu i tak dociążonego odstawić w zimne miejsce na kilka godzin. Aha, jeszcze jedno: śmietankowiec zawsze smakuje najlepiej na drugi dzień – mówi pani Barbara.

Składniki:

- ♦ Mąka tortowa ♦ 1 kg cukru ♦ 12 jajek ♦ cukier waniliowy ♦ wafle
- ♦ 1 litr śmietanki 30% ♦ proszek do pieczenia ♦ konfitura borówkowa
- ♦ kakao



Gmina Zaklików



Bigos chłopski



Bigos - w przeszłości jedno z podstawowych dań, jakie podawano gościom podczas wszelkiego rodzaju imprez. Wprawdzie dzisiaj przestał być już żelaznym punktem każdego weselnego czy imienninowego menu, ale z drugiej strony - dobrze przygotowanego bigosu nikt nie odmówi. A większość poprosi jeszcze o dokładkę. Zwłaszcza, gdy przygotujemy bigos chłopski według przepisu Agnieszki i Stanisława Smaliszów. O małżeństwie z Pysznicy słyszał już chyba każdy smakosz w okolicy - to jedni z najbardziej znanych propagatorów lokalnej, tradycyjnej kuchni w Powiecie Stalowowolskim. – Bigos jest najlepszy, gdy jego składniki są dość różnorodne. Najlepiej więc połączyć kapustę kiszoną z kapustą świeżą, a także użyć kilku rodzajów mięs. Warto zwłaszcza sięgnąć po żeberka, które nadadzą potrawie bogatszego smaku – podpowiada Stanisław Smalisz.

Przygotowanie bigosu zaczynamy od obgotowania kapusty - zarówno kiszonej, jak i świeżej (ale osobno). Następnie trzeba ją odcedzić i wymieszać. Ugotowane wcześniej żeberka – po usunięciu kości - podsmażamy na patelni z cebulką. Mięso trzeba dobrze wysmażyć, a później wraz z kapustą umieścić w gęsiarce. Dokładamy jeszcze pokrojony w grubą kostkę boczek oraz skrajaną w plasterki lub w ćwiartki kiełbasę.

Do tego dodajemy puszkę krojonych pomidorów bez skórki lub przecier pomidorowy oraz pokrojone grzyby – najlepiej prawdziwki, ewentualnie podgrzybki. Trzeba je jednak wcześniej koniecznie namoczyć i obgotować. Na koniec przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie oraz liść laurowy. – Ważne: liście laurowe wrzucamy do bigosu w całości, nie łamiemy ich, gdyż będą słabo widoczne i łatwo się nimi zakrzusić. Drobny szczegół, ale znam przypadek, gdy dla pewnego człowieka bigos o mało co nie stał się ostatnim daniem, gdy cząstka liścia utknęła mu w gardle – przestrzega Stanisław Smalisz.

Do bigosu można też dodać kilka ziaren jałowca. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, a na koniec wstawiamy do piekarnika. Bigos pieczemy w temperaturze 180°C - 200°C, przez około 2 godziny. Jest gotowy, gdy jego wierzch zacznie się przyrumieniać.

Dobra rada:

Żadne inne mięso nie da bigosowi tak wspaniałego smaku jak żeberka. Trzeba je jednak wcześniej obgotować i zdusić z cebulą.

Składniki:

- ♦ puszka krojonych pomidorów bez skórki lub przecier pomidorowy
- ♦ 1,5 kg kapusty kiszonej ♦ 1,5 kg kapusty świeżej ♦ liść laurowy
- ♦ 1 kg kiełbasy (np. zwyczajnej) ♦ 50 dkg boczku ♦ 1 kg żeberek
- ♦ 2 cebule (do smażenia z żeberkami) ♦ kilka ziaren jałowca ♦ pieprz
- ♦ garść suszonych grzybów ♦ ziele angielskie ♦ sól



Gmina Pysznicza

Chleb pysznicki

na zakwasie

Czy jest coś smaczniejszego od ciepłej kromki świeżego chleba? Chyba nie, zwłaszcza jeśli jest to kromka domowego chleba. Każdy kto chociaż raz go skosztował, wie, jak jego smak bardzo odbiega od pieczywa oferowanego w sklepach. Dzisiaj domowy chleb przeżywa swój renesans – piecze go coraz więcej osób.

A ci, którzy jeszcze nie wiedzą, jak go przygotować, niech posłuchają Agnieszki i Stanisława Smaliszów, u których w domu swojski chleb piecze się już od pokoleń. – Nie ma w nim żadnych polepszaczy ani spulchniaczy, dzięki czemu jest zdrowszy i smaczniejszy. No i dłużej zachowuje świeżość – zapewnia pani Agnieszka.

Jej receptura nie jest skomplikowana: mąkę przesiać do miski, postawić w ciepłym miejscu. Drożdże wraz z zakwasem rozpuścić w letniej wodzie – najlepiej jak rozczyń ma gęstość kwaśnej śmietany. Całość wlać do miski z połową mąki, dobrze wymieszać, przykryć i pozostawić do wyrośnięcia. – Najważniejsze, to zdobyć zakwas na pierwsze pieczenie. Dzisiaj nie powinno być to trudne, bo pieczenie chleba na zakwasie wraca do łask i ma go w domach wiele gospodyń. Na pewno ktoś z rodziny czy znajomych chętnie się nim podzieli. Potem należy tylko pamiętać, aby zostawić sobie część ciasta jako zakwas na następne pieczenie. Możemy go przechowywać w lodówce – mówi Agnieszka Smalisz.

Gdy rozczyń wyrośnie podwajając swoją objętość to znak, że można już dodać sól, resztę mąki i zabrać się za wyrabianie ciasta. Wyrabiamy je dotąd, aż zacznie odstawać od ręki, a na powierzchni będą pojawiały się pęcherzyki powietrza. Ciasto należy przykryć i znowu dać mu wyrosnąć. Następnie wypełniamy nim formę – ale tylko do połowy, wyrównujemy powierzchnię zwilżoną ręką i kolejny raz pozostawiamy do wyrośnięcia. Chleb pieczemy przez godzinę w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C-200°C. Po wyjęciu z piekarnika, gorący chleb smarujemy z wierzchu wodą.

Dobra rada:

Ciasto chlebowe wyrabiamy do momentu, aż zacznie odchodzić od ręki.

Składniki:

- ♦ 2 kg mąki żytniej ♦ 3 dkg drożdży ♦ 4 dkg soli
- ♦ 1 l wody ♦ zakwas



Gmina Pysznica



Jaglaniaczki



Kasze świetnie smakują w połączeniu z ciastem drożdżowym. I o ile w sąsiednim województwie lubelskim popularne są bułeczki drożdżowe z farszem z kaszy gryczanej, to w gminie Pysznica już od pokoleń ciasto drożdżowe piecze się z kaszą jaglaną. Głównie ze względu na uprawiane tu niegdyś w dużych ilościach proso. – Do dziś, w wielu tutejszych domach przyrządza się jeszcze jaglaniaka, czyli ciasto drożdżowe z kaszą jaglaną. Przed wojną podawano je zamiast tortów na weselach i takich uroczystościach jak choćby chrzciny. Ja polecam trochę zmienioną wersję tej potrawy – zamiast dużego ciasta, małe bułeczki z kaszą jaglaną, czyli jaglaniaczki – mówi Agnieszka Smalisz.

Przygotowanie jaglaniaczek najlepiej zacząć od farszu: w garnku gotujemy 1 litr mleka, dodajemy 1,5 szklanki kaszy jaglanej oraz pół kostki masła. Do tego sól lub cukier do smaku – w zależności od tego czy chcemy, aby bułeczki były słone lub słodkie. Składniki mieszamy przez chwilę, a następnie wkładamy garnek do większego garnka z gotującą się wodą. – Gdybyśmy zostawili jagła na mleku bezpośrednio na gazie, to na pewno by się przypaliły. Ci, którzy mają jeszcze tradycyjne kuchnie wystarczy, że postawią garnek z mlekiem i kaszą na boku blachy. Tam powolutku i pod przykryciem ta kasza sobie dojdzie. A gdy mamy tylko kuchenkę, to najlepiej umieścić garnek w drugim garnku z gotującą się wodą. Albo zawinąć go pod pierzyną. W takim cieple kasza też powinna się dobrze uparować – radzi pani Agnieszka.

Teraz kolej na przygotowanie ciasta drożdżowego: do miski przesiewamy mąkę, dodajemy rozpuszczone w mleku drożdże, pół szklanki cukru, cukier waniliowy i szczyptę soli. Do tego wbijamy 5 jajek i wlewamy pół litra letniego mleka. Wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy, po czym przykrywamy ściereczką i odstawiamy na kilkanaście minut, aby ciasto wyrosło. Następnie urywamy po kawałku ciasta, formujemy w dłoniach placki, dodajemy farsz i zlepiamy. Powstałe w ten sposób bułeczki układamy na blasze wysmarowanej masłem lub margaryną. Dajemy im jeszcze kilkanaście minut na wyrośnięcie, po czym wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Pieczemy na złoty kolor (około 15 minut).



Gmina Pysznica



Składniki:

Nadzienie: 1 litr mleka ♦ 1,5 szklanki kaszy jaglanej
♦ 1/2 masła ♦ sól lub cukier

Ciasto: 1 kg mąki tortowej ♦ 1/2 litra mleka ♦ 5 dkg drożdży
♦ 5 jajek ♦ cukier waniliowy ♦ 1/2 szklanki cukru ♦ sól

Pierogi z kaszy jaglanej z serem

Pierogi z kaszy jaglanej z serem to jedna z najbardziej charakterystycznych potraw dla gminy Pysznica, a zwłaszcza dla położonych na jej terenie takich wsi jak Słomiana czy Krzaki. – Tam gdzie były lepsze – rędzinne ziemie, ludzie uprawiali pszenicę. Natomiast na kiepskiej glebie w Słomianej i okolicach, dobrze rosło tylko proso. A że dawniej jadło się to co było, więc w kuchni dominowały potrawy z jagiel, czyli z kaszy z łuskanego ziarna proso – tłumaczy Stanisław Smalisz z Pysznicy.

Jednym z takich dań są właśnie pierogi z jagłami i z serem. I choć są one tu znacznie popularniejsze od pierogów ruskich, czy z kapustą, to w przeszłości traktowano je jako wyjątkowy przysmak, przygotowywany przez gospodynie wyłącznie w niedzielę i święta.

Aby je przygotować zgodnie ze stosowanym od pokoleń przepisem, zaczynamy od ugotowania pół litra kaszy w 1 litrze mleka. Do kaszy dodajemy niewielką ilość masła oraz odrobinę soli lub cukier – do smaku. Kaszę trzeba gotować na małym ogniu, przez około godzinę. Dobrze ją później zostawić pod przykryciem aż do wystygnięcia. Dzięki temu uparuje się i nabierze smaku. Do ostudzonych jagiel dodajemy jeszcze twaróg i nadzienie do pierogów mamy gotowe. Następnie przygotowujemy ciasto: na stolnicę wysypujemy 1 kg mąki pszennej, dodajemy 1 całe jajko i 2 żółtka, szczyptę soli oraz łyżkę stołową rozpuszczonego masła. Potrzebna będzie również przegotowana, letnia woda. – Dolewamy jej tyle, ile zabierze ciasto. Każda gospodyni wyczuje to podczas zagniatania. Ważne, żeby na koniec ciasto było miękkie – radzi Agnieszka Smalisz.

Ciasto rozwałkujemy na cienki, okrągły placek i wykrawamy w nim kółka. Do środka wkładamy ostudzoną kaszę, a kółka składamy i łączymy ich brzegi. Przygotowane w ten sposób pierogi umieszczamy we wrzącej wodzie. Gdy wypłyną na powierzchnię trzeba je gotować jeszcze przez 10 minut. Pierogi podajemy pomaszczone masłem. - Można zrobić i na słodko, i na słono, zależy, jak kto lubi. Najważniejsze jednak, żeby jagły ugotować na mleku, a nie na wodzie – mówi pani Agnieszka. Dodaje również, że jeśli pierogi zamierzamy podać później, niż od razu po ugotowaniu, to warto ułożyć je w garnku wysmarowanym masłem, a następnie przykryć na przykład pierzyną. Dzięki temu „dojdą” i nabiorą jeszcze lepszego smaku.

Dobra rada:

Brzegi pierogów z serem i jagłami wyróżnia charakterystyczny kształt tzw. wianuszka. Uzyskuje się go za pomocą łyżki.

Składniki:

Nadzienie: 1 litr mleka ♦ 1/2 litra kaszy jaglanej
♦ 25 dag twarogu ♦ sól lub cukier ♦ masło

Ciasto: 1 kg mąki pszennej
♦ łyżka stołowa rozpuszczonego masła ♦ 1 całe jajko
♦ 2 żółtka ♦ woda ♦ sól



Produkt wpisany na listę
produktów tradycyjnych
Ministerstwa Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Gmina Pysznica



Jeżyki



Trudno doszukiwać się tej potrawy w starych książkach i zeszytach z przepisami, gdyż jeżyki to dość nowoczesne danie. Niemniej jednak warto spróbować. – Sprawdza się zwłaszcza podczas imprez i bankietów jako zimna przekąska. Jak już ktoś spróbuje na przyjęciu jeżyka, to rzadko kończy tylko na jednym. Na pewno sięgnie po kolejnego – śmieje się Stanisław Smalisz.

Jeżyki są najsmaczniejsze gdy do ich wykonania użyjemy drobiu, najlepiej piersi z kurczaka. Ich wykonanie nie jest skomplikowane: mielimy kilogram mięsa oraz 2 namoczone w mleku bułki. Do tego wbijamy jajko i wszystko mieszamy. Uzyskaną w ten sposób masę przyprawiamy solą, pieprzem, a także gałką muszkatołową. Następnie formujemy z tego kulki, które obtaczamy najpierw w jajku, a na koniec w świeżej, drobno podrobionej bułce. Oblepione bułką mięsne kulki smażymy na głębokim oleju. Po wyciągnięciu powinny mieć piękną, złoty kolor i chrupiącą panierkę.

Jeżyki doskonale smakują w połączeniu z różnymi sosami. Jednym z nich, a zarazem niezwykle szybkim i prostym w wykonaniu, jest sos na bazie ketchupu z majonezem, które trzeba wymieszać i doprawić kilkoma zgniecionymi ząbkami czosnku. Przed podaniem sos trzeba dobrze schłodzić w lodówce.



Gmina Pysznica

Dobra rada:

Jeżyki wrzucamy do dobrze rozgrzanego oleju. Musi być głęboki, aby kulki smażyły się w całkowitym zanurzeniu.

Składniki:

- ♦ 1 kg piersi z kurczaka ♦ 2 bułki namoczone w mleku ♦ pieprz
- ♦ 6 świeżych podrobionych bułek ♦ gałka muszkatołowa ♦ sól
- ♦ 2 jajka (do mięsa oraz do obtaczania)

Kapusta wigilijna po pysznicku

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas dla wszystkich chrześcijan. Stąd na świątecznych stołach pojawiają się również wyjątkowe dania – takie, których w ciągu roku raczej nie jadamy. Niezależnie od regionu kraju, część wigilijnych potraw jest niemal identyczna. Ale są też takie, które występują tylko na niektórych obszarach. Kapusta wigilijna po pysznicku jest właśnie jednym z takich dań. – Żeby wyszła dobra za jej przygotowanie trzeba zabrać się już w wigilijny poranek. Jeśli tak zrobimy na wieczorną wieczerzę będzie smakowała wspaniale. Bo kapusta ma to do siebie, że czym dłużej ją gotujemy, tym jest lepsza. A już kapusta wigilijna musi się gotować cały dzień – mówi Agnieszka Smalisz.

Zaczynamy od odcedzenia kapusty kiszzonej z kwasu i jej obgotowania. Jeśli jest zbyt kwaśna, to musimy zmienić wodę i obgotować ją ponownie. Na patelni dusimy na połowie kostki masła 2 duże, zsiekane cebule i dodajemy to do gotującej się na wolnym ogniu kapusty. Pozostałe pół kostki masła wrzucamy do garnka, dzięki czemu danie zyska lepszy, pełniejszy smak. – Jeśli chcemy aby kapusta była bardziej postna, możemy dać mniej masła. Ale najsmaczniejsza będzie, gdy do garnka wrzucimy nie pół, a całą kostkę masła – radzi pani Agnieszka.

Gdy kapusta już zmięknie, to czas, by do potrawy dodać wyplukaną w wodzie kaszę jaglaną. Ważne: nie mieszamy jagieł, tylko pozostawiamy je na wierzchu aż do rozgotowania. – Jagła sypiemy na kapustę i mieszamy dopiero wtedy, gdy się rozgotują. Jeśli zamieszamy wcześniej i kasza opadnie, to kapusta się przypali – tłumaczy Stanisław Smalisz.

Dopiero gdy kasza jaglana rozgotuje się w kapuście, możemy dodać groch, który wcześniej trzeba było obgotować w osobnym garnku. Kapusta wraz z grochem powinny pogotować się jeszcze około 2 godzin. Ostatnim składnikiem, który dodajemy już pod koniec gotowania, jest śmietana. – Dobrze jeśli jest to swojska śmietana. Jeżeli jednak dysponujemy tylko tą sklepową to proponuję dodać tłuszczyjszą, 30-procentową. Dzięki temu kapusta zyska delikatny, mleczny posmak. I podobnie jak z masłem – możemy dać mniej śmietany – na przykład pół litra, ale ja daję cały litr – mówi Agnieszka Smalisz. Na koniec kapustę solimy i dodajemy pieprz.

Składniki:

- ♦ 1,5 kg kapusty kwaszonej ♦ 1 litr śmietany 30% ♦ 2 duże cebule
- ♦ 1,5 szklanki kaszy jaglanej ♦ 1/2 kg grochu ♦ 1-1,5 kostki masła



Produkt wpisany na listę
produktów tradycyjnych
Ministerstwa Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Gmina Pysznica



Kiełbasa

pieczona świąteczna po pysznicku



Wyjątkowość tej kielbasy wynika nie tylko z nietypowej metody jej przygotowania, ale przede wszystkim z tego, że na stołach pojawiała się niezmiernie rzadko, więc traktowano ją jako szczególny przysmak. – W naszej okolicy przeciętni mieszkańcy wsi jadali w przeszłości najczęściej tylko to, co sami uprawiali i hodowali. Uboju świń dokonywano zaledwie raz, góra dwa razy w roku, więc mięso jadano rzadko. A już zwłaszcza przysmakiem były takie wyroby jak ta kielbasa, którą przyrządza się głównie z chudego mięsa. Można ją było znaleźć w zasadzie tylko na świątecznych stołach – opowiada Stanisław Smalisz.

Czym kielbasa świąteczna pieczona po pysznicku różni się od zwykłej kielbasy? Przede wszystkim farszem – w tym przypadku jest on siekany, a nie tradycyjnie mielony. A do jego wyrobu używa się głównie chudego mięsa z szynki lub łopatki. Dodajemy też boczek lub słoninę – ale niewiele - w proporcji 1,5 kg tłuszczu na 10 kg mięsa. Mięso kroimy na niewielkie kawałki o szerokości ok. 2 cm, a boczek nieco drobniej.

Całość solimy, pieprzymy i doprawiamy rozgniecionym czosnkiem. – Dodajemy go w ilości wedle upodobania, czyli tyle, ile kto lubi. Następnie tak przyprawione mięso trzeba dobrze wyrobić i odstawić na całą noc w chłodne miejsce. Dzięki temu nabierze smaku – mówi pan Stanisław. Rano można je w razie potrzeby doprawić i ponownie wyrobić. Dopiero tak przygotowanym mięsem możemy nadziewać jelito. – Do wyrobu tej kielbasy zawsze używano „początkującego” fragmentu jelita, które jest grubsze. Stąd w Słomianej tradycyjna nazwa tego dania to kielbasa „od dupnia”. Jednak na liście produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi jest wpisana jako kielbasa świąteczna pieczona po pysznicku, bo tradycyjna nazwa nie przeszła – śmieje się Stanisław Smalisz.

Następnie kielbasę sparzamy przez ok. 15-20 minut w gorącej wodzie i układamy w brytfannie wyłożonej słomą lub olchowymi patykami. Dzięki umieszczeniu jej na takim podłożu, a nie bezpośrednio na blasze, podczas pieczenia kielbasa nie popęka. Dawniej tak przygotowaną kielbasę pieczono przez 1 godzinę w piecu chlebowym, dzisiaj możemy upiec ją w piekarniku - zaczynamy od temperatury 150°C i stopniowo zwiększamy ją do 200°C. W trakcie pieczenia należy przekręcić kielbasę na drugą stronę, dzięki czemu równomiernie się upiecze.



Produkt wpisany na listę
produktów tradycyjnych
Ministerstwa Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Gmina Pysznica



Składniki:

- ♦ 10 kg szynki lub łopatki ♦ 1,5 kg boczku lub słoniny ♦ sól
- ♦ czosnek ♦ pieprz ♦ jelita naturalne

Krucze pierożki z fasolą

Pniów, Dąbrówka Pniowska, Witkowice, Chwałowice – te miejscowości na terenie gminy Radomyśl nad Sanem to prawdziwe „fasolowe zagłębie”. Ze względu na panujące tu warunki klimatyczno–glebowe jest to doskonale miejsce do uprawy tej rośliny. – Nasza fasola jest nie tylko smaczna, ale i niezwykle zdrowa, ze względu na zawarte w niej: błonnik, białko oraz liczne mikroelementy. Jednocześnie zawiera niewiele tłuszczu. Dlatego fasola jest nieodzownym składnikiem wielu diet, zwłaszcza wegetariańskiej, gdyż z powodzeniem może zastąpić mięso – zachwala Leokadia Gugąła, szefowa działającego w Chwałowicach Gminnego Zespołu Kulinarnego.

Nikt inny nie zna tylu smacznych przepisów na dania z fasoli, co jego członkinie. Zgodziły się podzielić kilkoma najciekawszymi i najbardziej charakterystycznymi. Na początek: kruche pierożki z fasolą. – To świetne danie na imprezy. Można nim zastąpić paszteciki, bo doskonale smakują z czerwonym barszczykiem – zachwala Maria Tomaszewska, jedna z kobiet działających w Gminnym Zespole Kulinarnym.

Zacynamy od przygotowania farszu: do moczonego przez całą noc w wodzie białego grochu dodajemy ziele angielskie oraz liść laurowy i gotujemy. Następnie odcedzamy i miksujemy. Posiekaną cebulę dusimy ze startymi pieczarkami. Mieszmamy to z masą z grochu, dodajemy 1 jajko, zagęszczamy bułką tartą i doprawiamy solą, pieprzem oraz ostrą papryką. Później przygotowujemy kruche ciasto: na stolnicę przesiewamy mąkę pszenną oraz razową, dodajemy masło i siekamy je. Potrzebne będzie jeszcze pół łyżeczki soli oraz po szczypcie sproszkowanego imbiru oraz gałki muszkatolowej. Dodajemy 1 całe jajko oraz 1 żółtko, zagniatamy ciasto i formujemy z niego kulę. Trzeba ją owinać w folię spożywczą i włożyć na 30 minut do lodówki.

Schłodzone ciasto rozwałkowujemy, wycinamy w nim szklanką kółka, nakładamy farsz i formujemy pierożki. – Musimy pamiętać, aby ponakłuwać ich wierzch widelcem, dzięki czemu nie popękają w czasie pieczenia – zaznacza Maria Maj, inna członkini GZK. Pierożki układamy na papierze do pieczenia, smarujemy roztrzepanym jajkiem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Pieczemy 30 minut.

Dobra rada:

Krucze pierożki z fasolą lepi się trudniej niż zwykłe ciasto pierogowe, dlatego ich brzegi najlepiej sklejać przy pomocy widelca.

Składniki:

Farsz: 1 cebula ♦ 1/4 szklanki białego grochu ♦ 8 dag pieczarek ♦ sól ♦ 1 jajko ♦ bułka tarta ♦ olej do smażenia ♦ pieprz ♦ papryka ostra

Ciasto: 15 dag masła ♦ 15 dag mąki pszennej ♦ 5 dag mąki razowej ♦ 1 całe jajko ♦ 1 żółtko ♦ sproszkowany imbir ♦ gałka muszkatolowa



Gmina Radomyśl
nad Sanem



Chwałowski klops

z grochu faszerowany mięsem



Fasola nie tylko świetnie zastępuje mięso w wielu potrawach, ale równie dobrze się z nim komponuje. Znakomitym przykładem takiego dania jest chwałowski klops z grochu faszerowany mięsem. – Jego przygotowanie jest dość czasochłonne, ale możemy być pewni, że takim klopsem zachwycimy gości na każdym przyjęciu – zapewnia Leokadia Gugała.

Jak każde danie na bazie grochu, tak i przygotowywanie klopsa, zaczynamy od namoczenia fasoli. Następnie gotujemy ją do miękkości, odcedzamy i mielimy. Do masy grochowej dodajemy również posiekane 2 ząbki czosnku oraz niedużą cebulę. – Niektóre moje koleżanki wrzucają je już wcześniej w całości do gotującej się fasoli, a następnie razem z nią mielą. Tak też można, choć ja wolę nie gotować czosnku i cebuli, żeby nie traciły swoich właściwości zdrowotnych – mówi Leokadia Gugała. W przygotowywanej masie muszą się jeszcze znaleźć: 2 jajka, majeranek, sól oraz bułka tarta do jej zagęszczenia. Wszystkie składniki trzeba dokładnie wymieszać.

Następnie doprawiamy zmielone mięso: dodajemy 1 jajko, posiekane 1 ząbek czosnku oraz niedużą cebulę, majeranek, bułkę tartą oraz sól i pieprz do smaku. Warto użyć również zmielonych suszonych warzyw lub ugotowanych i zsiakanych: marchewki, pietruszki, selera. Wyrabiamy wszystko na jednolitą masę. Foremkę smarujemy tłuszczem oraz wykładamy papierem do pieczenia. Na spód wykładamy połowę masy z fasoli, na niej doprawione mięso mielone, a na wierzchu – pozostałą część masy fasolowej. Powierzchnię klopsa trzeba wyrównać. Pieczemy go w temperaturze 180°C przez około 1,5 godziny. Tak przygotowanego klopsa możemy podawać zarówno na zimno, jak i na gorąco.



Gmina Radomyśl
nad Sanem



Dobra rada:

Możemy też przygotować inną wersję klopsa – zamiast układać masę fasolową oraz mięso mielone warstwami, możemy je wymieszać i tak przygotowaną masą po prostu wypełnić foremkę.

Składniki:

- 1 szklanka białej fasoli
- ♦ bułka tarta
- ♦ sól
- ♦ majeranek
- ♦ 2 ząbki czosnku
- ♦ 1/2 kg mięsa mielonego
- ♦ pieprz
- ♦ tłuszcz do wysmarowania formy
- ♦ 2 nieduże cebule
- ♦ zmielone suszone warzywa
- ♦ 3 jajka

Pasztet z fasoli

Nie ma takiej potrawy, której gospodynie z chwałowickiego Gminnego Zespołu Kulinarnego nie potrafiłyby przygotować z fasoli. Wachlarz jest szeroki: od deserów po kotlety, a nawet... pasztet. – To ciekawa przekąska, dobrze smakuje zarówno na zimno, jak i na ciepło. Powinna zainteresować szczególnie zwolenników kuchni jarskiej – mówi Teresa Jaśkiewicz.

Zaczynamy od namoczenia fasoli. Pozostawiamy ją na całą noc w wodzie z dodatkiem majeranku oraz kminku. – Dzięki tym ziołom, potrawa będzie łatwiejsza do strawienia, nie będzie wywoływała wzdęć – tłumaczy Leokadia Gugała. Następnego dnia gotujemy fasolę do miękkości, uważając jednak, aby się nie rozgotowała. Podobnie postępujemy z suszonymi grzybami – musimy je opłukać, namoczyć i ugotować. Cebulę trzeba obrać, pokroić w plasterki i usmażyć na złoto.

Tak przygotowane: fasolę, grzyby i cebulę mielimy w maszynce. Razem z tymi składnikami, zmielić trzeba również 3 ząbki czosnku oraz strąk ostrej papryki. – Jeśli nie mamy świeżej, możemy użyć suszonej. Ostatecznie, możemy ją też zastąpić sproszkowaną papryką z torebki – mówi Teresa Lachowska. Wszystkie składniki musimy wymieszać na jednolitą masę. Dodajemy do niej również nieco wywaru pochodzącego z gotowanych grzybów, tłuszcz na którym smażyliśmy cebulę, 2 jajka, sól i pieprz do smaku oraz 1 łyżkę rozartej na proszek suszonej mięty. Masę zagęszczamy kilkoma łyżkami bułki tartej i dokładnie wyrabiamy.

Brytfannę smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Wypełniamy masą i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C. Pieczemy przez 1 godzinę.



Gmina Radomyśl
nad Sanem

Składniki:

- 1,75 szklanki fasoli
- 1 strąk ostrej papryki
- 3 ząbki czosnku
- garść suszonych grzybów
- 1 duża cebula
- bułka tarta
- majeranek
- tłuszcz do smażenia
- kminek
- 2 jajka
- sól
- suszona mięta
- pieprz



Kotlety z kapusty i fasoli



Może niektórym trudno będzie w to uwierzyć, ale żeby zrobić dobre kotlety, wcale nie trzeba używać mięsa. Z powodzeniem możemy je zastąpić innymi składnikami. Doskonale wiedzą o tym gospodynie w Chwałowicach, w których bogatym repertuarze kulinarnym można m.in. znaleźć kotlety z kapusty i fasoli. Jest to nie tylko pożywne danie, ale i wyjątkowo smaczne. W dodatku łatwe w przygotowaniu.

Zaczynamy od namoczenia białej, drobnej fasoli. Najlepiej, żeby przesała w wodzie całą noc, a następnie - w tej samej wodzie, została ugotowana. Odcedzamy. Ugotować musimy również kapustę, ale uwaga: w wodzie osolonej oraz lekko posłodzonej. Ugotowane kapustę i fasolę mielimy w maszynce, do masy dodajemy jeszcze: posiekaną i usmażoną cebulę, 1 jajko, pół łyżki stołowej majeranku, 1-2 łyżeczki gałki muszkatolowej, szczyptę imbiru oraz sól i pieprz – do smaku. – Bardzo istotny jest tu majeranek, który jest podstawową przyprawą przy wszystkich daniach ciężkostrawnych. Działa rozkurczowo i zwiększa wydzielanie kwasów żołądkowych, więc jest bardzo pomocny w trawieniu. Warto go sporo dodać zarówno do tych kotletów, jak i innych dań z fasoli oraz tłustych mięs – mówi Leokoada Gugała.

Farsz wyrabiamy i formujemy z niego niewielkie kotlety. Najpierw obtaczamy je w białku, a następnie w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Dobrze smakują z sosem grzybowym.



Gmina Radomyśl
nad Sanem



Dobra rada:

Po uformowaniu, a przed obtoczeniem w bułce tartej, kotleciki trzeba umoczyć w białku, dzięki czemu nie będą się rozpadały podczas smażenia.

Składniki:

- Szklanka białej, drobnej fasoli • 1/2 główki kapusty • 1 duża cebula
♦ 1 jajko • 1-2 łyżeczki gałki muszkatolowej • tłuszcz do smażenia
♦ suszony imbir • bułka tarta • sól • 1/2 łyżki stołowej majeranku
♦ 2 jajka • pieprz

Chwałowicka rolada biskoptowa z masą fasoli

Czy fasola może być głównym składnikiem słodkiego deseru? Owszem, może. Ale czy to będzie smaczne? Owszem, będzie. Pod warunkiem jednak, że zostanie przygotowane zgodnie z poniższą recepturą – Autorką tego przepisu jest Irena Latawiec. Prawie każdy, kto po raz pierwszy spróbuje naszej chwałowickiej rolady biskoptowej, robi wielkie oczy na wieść o tym, że znajdująca się w niej masa jest wykonana z fasoli. Wielu osobom deser na bazie fasoli nie mieści się w głowie. Oczywiście, dopóki go nie skosztują – śmieje się Leokadia Gugała.

Do przygotowania masy potrzebna jest fasola o sporych ziarnach, najlepiej „duży jaś”. Trzeba moczyć ją w wodzie przez całą noc, a następnie gotować na małym ogniu przez około 2 godziny. – Po ugotowaniu, fasolę trzeba koniecznie obrać ze skóry. Dodajemy cukier puder, cukier waniliowy oraz kilka kropli olejku migdałowego. Miksujemy dotąd, aż uzyskamy jednolitą masę – mówi Maria Maślach z Gminnego Zespołu Kulinarnego w Chwałowicach.

Następnie przygotowujemy biskopt: rozbijamy 5 jajek, oddzielamy białka od żółtek. Z białek ubijamy pianę, po czym dodajemy do niej stopniowo – stale ubijając: cukier, następnie żółtka, a na końcu mąkę. Masa powinna być dokładnie ubita i wymieszana. – Musi się trzymać, gdy odwrócimy miskę do góry dnem. Możemy też zastosować małą „sztuczkę” i dodać łyżkę mąki ziemniaczanej, dzięki czemu biskopt później nie opadnie – radzi Leokadia Gugała.

Masę biskoptową wylewamy na dużą, wysmarowaną tłuszczem i wyłożoną pergaminem blachę, na grubość 1,5 - 2 cm. Pieczemy na złoty kolor – w temperaturze 180°C przez około 20 minut. Po upieczeniu wykładamy ciasto na papier i oddzielamy pergamin, którym była wyłożona blacha. Ciasto smarujemy masą fasolową i zwijamy dosyć ciasno w rulon. Odstawiamy do lodówki, a po schłodzeniu posypujemy cukrem pudrem.

Dobra rada:

Biskopt musi być cienki, żeby nie łamał się podczas zwijania.

Składniki:

- Ciasto:** 5 jajek • 10 dag cukru • 1 torebka cukru waniliowego
- Masa:** 1 szklanka fasoli „duży jaś” • 30-40 dag cukru pudru
- Tłuszcz do wysmarowania blachy • olejek migdałowy



Gmina Radomyśl
nad Sanem



Kotlety z czerwonego grochu



To kolejna receptura na bezmięsne kotlety z bogatego zbioru przepisów członkiń chwałowickiego Gminnego Zespołu Kulinarnego. Jednak tym razem, zamiast białej fasoli, głównym składnikiem jest jej czerwona odmiana. – Kotlety według tego przepisu przygotowuje się w naszej okolicy już od kilku pokoleń. Można spotkać się z różnymi ich modyfikacjami, ale bezsprzecznie najlepsza jest wersja słynnej w Chwałowicach Babci Melanii. Kotlety z czerwonego grochu wedle jej receptury są lekkie i puszyste. Mimo na pozór ciężkich składników – mówi Leokadia Gugąła.

Fasolę trzeba opłukać i namoczyć przez całą noc w osolonej wodzie. Następnego dnia gotujemy ją do miękkości, po czym odcedzamy i mielimy w maszynce. Dodajemy namoczoną w mleku, a potem również zmieloną w maszynce bułkę, a także usmażone na oleju cebulę oraz utartą marchew. Do masy musimy dodać jeszcze jajka. – Dwa jajka gotujemy i dodajemy zmielone, a kolejne dwa ubijamy na surowo i dopiero później wlewamy do masy. Dzięki temu, kotlety będą bardziej puszyste – mówi Maria Maślach.

Wszystkie składniki trzeba dokładnie wymieszać, dodać łyżeczkę majeranku, szczyptę kminku oraz doprawić solą i pieprzem. Uformowane kotleczki moczymy w białku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju.



Gmina Radomyśl
nad Sanem

Dobra rada:

Jeśli podczas wyrabiania czujemy, że masa na kotlety jest zbyt luźna, możemy zagęścić ją bułką tartą.

Składniki:

- 1 kg czerwonej fasoli • 1 marchew • 2 ugotowane jaja
- 2 surowe jaja • olej do smażenia • bułka • majeranek
- bułka tarta • pieprz • sól • kminek

Chleb chwałowski

Chleb chwałowski to bez wątpienia jeden z najbardziej rozpoznawalnych produktów kulinarnych z Powiatu Stalowowolskiego. Jest wykonywany według tradycyjnej receptury, sięgającej przełomu XIX i XX wieku i przekazywanej w Chwałowicach z pokolenia na pokolenie. W 2005 roku zwyciężył w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo” w kategorii produktów pochodzenia roślinnego, a w 2006 roku został wpisany na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Wykonywany zgodnie z tradycją, chleb chwałowski „miesi się” w drewnianej dzieży i piecze w okrągłych koszykach z tataraku w piecu chlebowym. – Tak kaže tradycja, ale nie każdy ma warunki, aby się jej trzymać. Dlatego nic się nie stanie, jeśli zamiast dzieży użyjemy dużej miski lub garnka, koszyk z tataraku zastąpimy brytfanką, a zamiast w piecu, chleb upieczemy w piekarniku – zapewnia Leokadia Gugała, w której rodzinie chleb piecze się od pokoleń.

Zaczynamy od przesiania części mąki (około 1/3 z przygotowanej porcji) do dużego garnka lub miski. Dodajemy 2-3 dag drożdży wymieszanych z łyżką soli, zakwasem i rozpuszczonych w 1 litrze ciepłego mleka oraz 1 litrze ciepłej wody. Całość trzeba dobrze wymieszać, przykryć, owinąć kocem i pozostawić do wyrośnięcia na całą noc (od 7 do 10 godzin) w ciepłym miejscu. Rano rozczyn powinien być już wyrośnięty. Dodajemy więc resztę mąki, kolejną łyżkę soli i wyrabiamy przez około 30 minut. Następnie znowu je przykrywamy, owijamy kocem i pozostawiamy – tym razem już na 2 godziny, do wyrośnięcia.

Wyrośniętym ciastem wypełniamy brytfanki – ale tylko do połowy i znowu dajemy mu chwilę na wyrośnięcie. Po 30 minutach smarujemy wierzch chleba ciepłą wodą i nacinamy na nim znak krzyża. – Tradycja kaže zrobić krzyż, ale można też zrobić zwykłą dziurkę. Chodzi o to, żeby powietrze miało którędy uciekać, przez co chleb nie popęka tak bardzo w czasie pieczenia – mówi Leokadia Gugała.

Chleb wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i pieczemy przez około 1,5 godziny. Po wyjęciu smarujemy wierzch słoniną. – Dzięki temu skórka będzie pięknie błyszcząca, a chleb będzie smaczniejszy. Warto też nakryć ciepłe bochenki lnianymi ściereczkami, które pochłoną nadmierną wilgoć – radzi pani Leokadia.

Składniki:

3 kg mąki żytniej ♦ 1 litr wody ♦ 1 litr mleka ♦ 2 łyżki stołowe soli
♦ 3 dag drożdży ♦ zakwas



Produkt wpisany na listę
produktów tradycyjnych
Ministerstwa Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Gmina Radomyśl
nad Sanem



Pilchowski krupnik

z gęsi



O tym, że gęsie podroby znakomicie nadają się na zupę, wiadomo nie od dziś. W przeszłości krupnik na gęsinie był jednym z rarytasów polskiej kuchni. Teraz trudno znaleźć go w naszych jadłospisach, choć w niektórych domach ten przysmak nadal jest przyrządzany. – Dla mnie gęsiną w kuchni to coś naturalnego. Pamiętam z dzieciństwa, że w mojej wsi w każdym gospodarstwie hodowano od kilku do kilkunastu gęsi – wspomina Danuta Dulapa z Pilchowa.

Krupnik wedle jej przepisu to danie łatwe w przyrządzeniu, a jednocześnie smaczne i wyjątkowo pożywne. Potrzebne nam będą: gęsie skrzydełka, szyja oraz ewentualnie żołądek. Oczyszczamy je, zalewamy zimną wodą i gotujemy z dodatkiem przypraw: solą, pieprzem, liściem laurowym i zielem angielskim. Gdy mięso zmięknie, dodajemy opłukaną kaszę jęczmienną pęczak, 2 posiekane ząbki czosnku oraz pokrojone w kostkę: ziemniaki, pietruszkę, seler i marchewkę. – W kostkę kroimy i wrzucamy wraz z innymi warzywami tylko jedną marchewkę. Drugą trzeba zetrzeć na grubych oczkach i zdusić na łyżce masła. Dodamy ją na końcu gotowania. To mały szczegół, ale nada krupnikowi wyjątkowego smaku – mówi Pani Danuta.

Warzywa z mięsem muszą pogotować się razem jeszcze około 20 minut. Jeśli są miękkie, to znak, że do zupy trzeba dodać zduszoną na masle marchew oraz sporą ilość zieleniny – koperku i naci pietruszki. Zagotowujemy i wyłączamy. Krupnik gotowy.



Gmina Zaleszany



Składniki:

- 3 litry wody • gęsie skrzydełka, szyjka i żołądek • sól
- 10 ziemniaków • 2 marchewki • kawałek selera
- pietruszka - korzeń i nać • 2 ząbki czosnku • koperek
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej pęczak • liść laurowy
- ziele angielskie •

Pilchowska gęś z pieca

Kiedyś była jednym z symboli polskiej kuchni. Później zapomniana, a dziś przeżywa renesans i wraca na polskie stoły. Mowa oczywiście o gęsinie. – Jej mięso jest nie tylko wyjątkowo smaczne, ale przede wszystkim zdrowe. Ma mniej cholesterolu od wieprzowiny i wołowiny, jest też łatwo strawne – chwali gęsinę Józef Dulapa z Pilchowa w gminie Zaleszany. Pilchowska gęś z pieca w jego wykonaniu to danie efektowne i smaczne. Z pewnością zachwyci każde podniebienie.

Przygotowanie gęsi rozpoczynamy już w dniu poprzedzającym pieczenie. Wypatroszonego ptaka smarujemy olejem i nacieramy solą, majerankiem, czosnkiem oraz pieprzem. Tak przygotowaną gęś zamykamy w gęsiarce i pozostawiamy do skruszenia na 12 godzin.

Ogromny wpływ na smak całej potrawy ma farsz, którym wypełnimy gęś. – Przygotowuję go zawsze według następującej proporcji: 1 kilogram kaszy na 1 kilogram podrobów. Mogą to być podroby gęsie, wieprzowe, lub mieszane. Najlepiej sprawdzą się płucka i wątróbki – mówi pan Józef. Farsz przygotowujemy w następujący sposób: kaszę gryczaną gotujemy do miękkości. Podobnie postępujemy z podrobami. Dusimy na smalcu 1 kg cebuli. Następnie mielimy podroby i cebulę, mieszamy z kaszą i doprawiamy solą, pieprzem oraz zieleń angielskim.

Tak przygotowanym farszem wypełniamy gęś. Otwory zszywamy lub zapinamy wykałaczkami. Ptaka umieszczamy w gęsiarce, podlewamy wodą i winem, przykrywamy i wkładamy do pieca lub piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180°C-200°C. – Długość pieczenia zależy od wagi ptaka. Ja przyjmuję 1 godzinę na każdy kilogram mięsa. Jeśli więc gęś ważyła 3 kilogramy, to piekę ją przez 3 godziny – mówi Józef Dulapa.

Pod koniec pieczenia do gęsiarki dorzucamy pokrojone w ósemki jabłka, najlepiej odmiany Melarosa, a na ostatnie 30 minut ściągamy przykrywą z gęsiarki, aby mięso się przyrumieniło. Po wyłączeniu piekarnika, gęś trzeba pozostawić na kilkanaście minut wewnątrz, aby „doszła”.

Składniki:

1 gęś • sól • pieprz • czosnek • majeranek • pół szklanki wina
• olej • 2-3 jabłka • woda

Farsz: 1 kg kaszy gryczanej • 1 kg podrobów • 1 kg cebuli • sól
zieleń angielskie • pieprz czarny • smalec do uduszenia cebuli



Gmina Zaleszany



Kapusta turebska



Groch z kapustą to danie spotykane w wielu regionach. Występuje w różnych modyfikacjach, a jedną z najciekawszych jest na pewno ta przygotowywana przez mieszkańców Turbi w gminie Zaleszany. – To przepis przechodzący z pokolenia na pokolenie. Ja przygotowuję tę kapustę dokładnie w ten sam sposób w jaki robiły to moja mama i babcia. W innych domach jest podobnie – mówi Anna Nowak, mieszkanka Turbi i członkini działającego tu zespołu „Malwa”, pielęgnującego lokalną tradycję i zwyczaje.

Przygotowywanie kapusty turebskiej zaczynamy od namoczenia grochu. Dobrze, żeby przestał w wodzie całą noc. Następnego dnia nie odcedzamy go, tylko solimy i w wodzie w której się moczył – gotujemy. Kapustę kiszoną płuczemy, zalewamy wodą i gotujemy. – Gdy będzie już na wpół miękka, to czas, aby zasypać ją opłukaną wcześniej kaszą jaglaną. Nie mieszamy jednak, żeby kasza nie opadła i nie przywarła do garnka – mówi pani Anna.

Gdy kasza będzie już miękka, do garnka dodajemy ugotowaną osobno do miękkości fasolę, a także słoninę uduszoną z cebulką. Całości już nie gotujemy. Solimy, pieprzymy, dokładnie mieszamy i kapusta turebska jest gotowa. Powinna mieć konsystencję bigosu. – To prosta potrawa. Ale niezwykle smaczna. W dodatku zawiera mnóstwo zdrowych składników – kapusta, kasza, fasola – tego nie powinno brakować w naszej diecie – mówi Anna Nowak.

Kapustę można również przygotować w wersji postnej, np. na Wigilię. Wystarczy w tym celu udusić cebulę na oleju, zamiast na słoninie. – Ale dzięki dodaniu zduszonej słoniny, kapusta będzie nie tylko bogatsza w smaku, ale i bardziej pożywna – zaznacza Anna Nowak.



Gmina Zaleszany



Składniki:

1,5 kg kiszzonej kapusty ♦ 1/2 kg białej fasoli ♦ 2 cebule
♦ 1/2 kg kaszy jaglanej ♦ 25 dag słoniny ♦ sól ♦ pieprz



Przepisy oraz zdjęcia użyte w folderze znajdują Państwo również na stronie internetowej:

www.stalowowski.pl

Autor projektu "Powiat Stalowowski od kuchni": Magdalena Sołtys | Tekst i zdjęcia: Tomasz Wosk
Opracowanie graficzne i skład: Philipp Zalewski | Druk: Drukarnia GOMA



Folder wydany w ramach Projektu "Powiat Stalowowski od kuchni" współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi UE.