



SMAKI DZIECIŃSTWA



Zdjęcia:
Marcin Grajkowski
Mariusz Wasiłyszyn

Stylizacja i aranżacja zdjęć:
Agnieszka Wasiłyszyn



Regionalne Centrum Wolontariatu
w Elblągu



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Publikacja powstała w ramach projektu „Aktywny Senior Wolontariuszem”.
Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach
Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej osób Starszych na lata 2014-2020.

Szanowni Państwo!

Macie Państwo przed sobą publikację, która zawiera stare przepisy w nowych aranżacjach, przy zastosowaniu nowych produktów. Przepisy w tej publikacji pochodzą z domów rodzinnych uczestników projektu „Aktywny Senior Wolontariuszem”.

Publikacja jest efektem wielu godzin gotowania, próbowania, zabawy ale i nauki podczas warsztatów.

Proponujemy Państwu niezwykłą podróż kulinarną po „smakach” rodzinnych naszych uczestników. Mamy nadzieję, że znajdziecie w nich inspiracje do stworzenia swoich ulubionych dań, które staną się Waszą tradycją.

Iwona Grajkowska
Koordynator projektu

Ps. Specjalne podziękowania dla Pani Katarzyny Glinieckiej za wiedzę, cierpliwość, elastyczność w przygotowaniu kolejnych przepisów i za piękny uśmiech na każdych zajęciach





Ciasto Anetki

Przepis na 1 blachę

Produkty:

Biskopt:

jaja 6 sztuk
cukier 1 szklanka
mąka pszenna $\frac{3}{4}$ szklanki
mąka ziemniaczana $\frac{3}{4}$ szklanki
proszek do pieczenia 1 łyżeczka
brzoskwinie w syropie 1 puszka
krem karpátka 1 opakowanie
margaryna 0,25 kilograma
truskawki mrożone 0,30 kilograma
mleko 0,75 litra
galaretką cytrynowa 3 sztuki
galaretką truskawka 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Sporządzić biskopt: połączyć suche składniki; jaja ubić z cukrem na puszystą pianę; do masy jajecznej przesiewać mąkę z kakao i delikatnie mieszać drewnianą łopatką; tak przygotowane ciasto wylać na przygotowaną formę; piec od 30 do 45 min do suchego patyczka w temperaturze 180 °C.
2. Upieczony i wystudzony biskopt pokroić na pół.
3. Galaretkę truskawkową rozpuścić w $\frac{1}{2}$ szklanki wody.
4. Zblendować mrożone truskawki, połączyć z galaretką i nałożyć na mniejszy biskopt, zwinąć roladę, zawinąć w czystą ściereczkę i schłodzić.
5. Przygotować pozostałe galaretki w mniejszej ilości wody w proporcji 1/5
6. Przygotować krem karpátka zgodnie z opisem.
7. Na drugą część biskoptu wykładamy pokrojone na półplasty brzoskwinie, a na to krem karpátkowy.
8. Na krem układamy pokrojoną roladę w plastry grubości 1 cm.
9. Całość zalewamy tężącą galaretką cytrynową. Odstawiamy do lodówki.



Barszcz czerwony czysty

Przepis na 8 porcji

Produkty:

buraki 2 kilogramy
marchew 0,5 kilograma
pietruszka 0,10 kilograma
seler 0,10 kilograma
czosnek 3 zębki
majeranek, pieprz, sól, cukier do smaku
sok z cytryny, kwasek lub ocet - kilka łyżek
ziele angielskie - kilka sztuk
liść laurowy- kilka sztuk

Sposób przygotowania:

1. Pokrojone buraki dzień wcześniej obficie skropić octem lub cytryną i posypać cukrem. Wstawić do lodówki i gotować na drugi dzień.
2. Ugotować wywar z warzyw z dodatkiem przypraw, ziela angielskiego i liścia laurowego.
3. Dodać ugotowane buraki, zagotować całość i doprawić do smaku.



Cebula nadziewana

Przepis na 10 osób

Produkty:

cebula – jednakowej wielkości 10 sztuk
ryż 0,20 kilograma
olej 3 łyżki
mleko 1 szklanka
przecier pomidorowy 1 łyżka
mąka 1 łyżka
jaja 3 sztuki
wywar z włośczyzny 1 szklanka
przyprawy: sól, majeranek, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Cebulę obrać, ściąć wierzch, wydrążyć i sparzyć wrzątkiem.
2. Połowę środków cebuli posiekać i poddusić na tłuszczu.
3. Ryż sparzyć wrzątkiem na sicie, zalać mlekiem i gotować do miękkości.
4. Jaja ugotować na twardo, obrać, posiekać i włożyć do ostudzonego ryżu.
5. Tak przygotowanym farszem napęłnić cebulę. Włożyć do rondla, podlać wywarem z warzyw (bulionem z kostki) i dusić do miękkości.
6. Sos: podsmażyć mąkę z przecierem pomidorowym.
7. Podawać z ziemniakami.



Choinki z piernika

Przepis na 5-10 w zależności od wielkości

Produkty:

mąka wrocławska 4½ szklanki
jaja 1 sztuka
kakao 3 łyżki
margaryna 0,25 kilograma
cukier puder ¾ szklanki
przyprawa do piernika ½ opakowania
miód 1 szklanka
soda oczyszczona 1 łyżeczka
sól 1 szczypta

Lukier królewski:

cukier puder 4 szklanki
białka 4 sztuki
ekstrakt waniliowy lub pomarańczowy 2 krople

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.
2. Suche składniki (mąkę, cukier, kakao, sodę, sól, przyprawę do piernika) przesiać i wymieszać.
3. Dodać do suchych składników margarynę i pokroić drobno, następnie dodać miód, jajo i zarobić. Odłożyć do lodówki.
4. Po schłodzeniu odrywać część masy piernikowej i wałkować na grubość 3-4 mm, podsypując delikatnie mąką.
5. Wykrawać różnej wielkości gwiazdki lub kwiatki. Na jedną choinkę potrzeba około 6-8 różnej wielkości gwiazdek.
6. Piec w temperaturze 200 °C przez 8 minut.
7. Zrobić lukier królewski z 4 białek, 4 szklanek cukru pudru: ubić białka na sztywną pianę i stopniowo dodawać cukier puder cały czas ubijając. Na sam koniec można dodać ekstrakt wanilii lub pomarańczowy.

Ciasto marchewkowe

1 blacha

Produkty:

Biskopt:

mąka pszenna 2 szklanki
cukier drobny 1,5 szklanki
soda 2 łyżeczki
proszek do pieczenia 1,5 łyżeczki
cynamon 2 łyżeczki
goździki zmielone ½ łyżeczki
ziele angielskie - zmielić ½ łyżeczki
sól ½ łyżeczki
jaja 6 sztuk
olej rzepakowy 1 szklanka
orzechy włoskie, posiekane grubo 1 ½ szklanki
ananas z puszki, posiekany 1 szklanka
marchew starta na średnich oczkach 3 szklanki

Krem:

serek filadelfia 600 gram
masło 180 gram
cukier puder 3 szklanki
cukier wanilinowy 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.
2. Wymieszać suche składniki: mąkę, cukier, sól, proszek, sodę, przyprawy. Przesiać.
3. Roztrzepać jaja z olejem.
4. Połączyć mokre z suchymi składnikami.
5. Dodać startą marchew, posiekane ananasy i orzechy, wymieszać łyżką.
6. Ciasto wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piec w temp 175 °C przez ok. godzinę, do suchego patyczka.
7. Ostudzić w formie a następnie na kratce.
8. Ostudzone ciasto przekroić w poprzek.

Krem:

1. Masło, cukier i cukier wanilinowy utrzeć do puszystej masy.
2. Dodawać serek Filadelfia na trzy tury i ucierać lub mikсовать.
3. Połowę kremu przełożyć ciasto, rozsmarować, przykryć drugą częścią ciasta i rozsmarować drugą część kremu na górze.
4. Wierzch ozdobić orzechami i obsypać cynamonem.



Ciasto z krakersami

1 blacha

Produkty:

mleko 3 szklanki + ½ szklanki
cukier 1 szklanka
krupczatka 1 szklanka
jaja 3 sztuki
mleko ½ szklanki
masło 0,25 kilograma
herbatniki 4 opakowania
krakersy 1 opakowanie
kajmak 1 puszka
śmietanka 30% lub 36% 0,5 litra
śmietanfix 2 sztuki
czekolada gorzka 1 tabliczka

Sposób przygotowania:

1. Zagotować 3 szklanki mleka i cukier.
2. Sporządzić zawiesinę z mleka, jaj i mąki.
3. Zawiesinę dodać do gotującego się mleka i zagotować budyń. Najlepiej miksować, aby nie było grudek.
4. Do gorącego budyniu dodać masło w kawałkach i miksować na jednolitą masę, ostudzić.
5. Blachę wyłożyć herbatnikami.
6. Na herbatniki wyłożyć budyń.
7. Na budyń ułożyć krakersy.
8. Kajmak zmiksować i wyłożyć na krakersy i przykryć następną warstwą krakersów.
9. Ubić śmietanę i dodać śmietanfix. Wyłożyć na krakersy.
10. Starkować czekoladę i posypać wierzch ciasta.

Do budyniu można dodać rum – ok. 50. g

Do budyniu można dodać również winogrona, rodzynki (namoczone w rumie).

Wierzch ciasta można udekorować prażonymi płatkami migdała, wiórkami kokosowymi, pokruszonymi orzechami, lub orzeszkami solonymi.



Gołąbki tradycyjne

Przepis na 10 osób

Produkty:

kapusta biała 3 kilogramy
wieprzowina – łopatka b/k 0,8 kilograma
ryż 0,3 kilograma
cebula 2 sztuki
koperek 1 pęczek
olej ¼ szklanki
sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie do smaku

Sos pomidorowy:

pomidory bez skórki, rozdrobione 1 puszka
koncentrat pomidorowy ½ słoika
mąka 1 szklanki
śmietana słodka 12% 0,2 litra
sól, pieprz, cukier do smaku

Sposób przygotowania:

1. Z kapusty wyciąć głąb, parzyć kapustę i oddzielać liście. Z każdego liścia należy wyciąć nerw.

Farsz:

1. Ryż opłukać, obsmażyć, zalać wodą w stosunku 1:2 i gotować pod przykryciem. Od zagotowania się wody ok. 10 minut. Wyłączyć gaz i przez 15 minut nie zaglądać do garnka.
2. Mięso zmielić lub kupić mielone. Koperek posiekać drobno.
3. Połączyć mięso z ryżem i koperkiem, wymieszać doprawić do smaku i jeszcze raz wymieszać, podzielić farsz na porcje.

Technika wykonania:

1. Na brzegu liścia kapusty położyć kulkę farszu, zawinąć boki do środka i związać gołąbką kończąc na wgłębieniu po nerwie.
2. Obsmażyć gołąbki, przełożyć do brytfanny, zalać pomidorami i uzupełnić wodą.
3. Dodać przyprawy, ziele angielskie, liść laurowy sól i pieprz.
4. Tak przygotowaną brytfannę możemy włożyć do piekarnika i piec około 1,5 godziny lub postawić na gaz i gotować.
5. Gdy gołąbki będą już miękkie, wyjąć delikatnie i z powstałego płynu zrobić sos, czyli dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku.
6. Zrobić zawiesinę z wody i mąki i delikatnie dodawać cały czas mieszając do gotującego się sosu, aby nie powstały grudki. Dodać tylko tyle, aby konsystencja sosu była odpowiednia. Zagotować około 5 minut.
7. Dodać śmietankę.
8. Podawać gołąbki polane sosem pomidorowym.



Gruszki pięknej Heleny

Przepis na 8 osób

Produkty:

dojrzałe gruszki 4 duże lub 8 małych sztuk
cukier 3 łyżki
sok z cytryny 2 łyżki
cukier wanilinowy 1 opakowanie
tabliczka gorzkiej czekolady „Wedel” 1 sztuka
masła 1 łyżka
brandy 50 mililitrów
płatków migdałowych 1 opakowanie
maliny (świeże lub mrożone) 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

1. Do rondla wlać 2 szklanki wody, sok z cytryny, dodać cukier i cukier wanilinowy, gotować pod przykryciem 5 minut. Gruszki obrać, pozostawiając ogonek, wydrążyć nasiona.
2. Gruszki ustawić pionowo w syropie i gotować 10-15 minut. Gdy będą dość miękkie, wyjąć, osączyć i ostudzić. Można je zostawić w całości lub przekroić na pół.
3. Do rondelka wlać 3 łyżki wody, dodać masło, wrzucić pokruszoną czekoladę, wlać brandy i podgrzewać na małym ogniu stale mieszając. Idealnie gładki sos zdjąć z ognia.
4. Uprażyć płatki migdałowe na suszej patelni.
5. Maliny- jeśli świeże, umyć i ozdobić talerze. Maliny – jeśli mrożone, gotować, pod koniec dodać kilka kropel soku z cytryny, cukier.
6. Przetrzeć przez sito i jeśli sos jest za rzadki, można zagęścić zawiesiną z wody i mąki ziemniaczanej.

Serwowanie

Na talerzu ułożyć maliny, ewentualnie wylać sos malinowy, ustawić na środku gruszkę i polać czekoladą oraz obsypać uprażonymi płatkami migdałowymi.



Gulasz z serc wołowych

Przepis na 10 porcji

Produkty:

serca wołowe 2 kilogramy
olej 0,10 kilograma
pieczarki 0,30 kilograma
cebula 0,35 kilograma
koncentrat pomidorowy 0,20 kilograma
musztarda 0,05 kilograma
mąka wrocławska 0,08 kilograma
śmietana 30% 0,10 litra
masło 0,10 kilograma

Sposób przygotowania:

1. Serca wołowe ugotować do miękkości, ostudzić i oczyścić z tłuszczu i żył.
2. Serca pokroić w paseczki o dł. 3 cm i grubości ok. 0,5 cm.
3. Cebulę umyć, obrać i wypłukać, pokroić w piórka.
4. Pieczarki opłukać i pokroić w paseczki jak serca, poddusić na oleju razem z cebulą.
5. W garnku połączyć pokrojone serca z poduszoną cebulą i pieczarkami, zalać wodą lub wywarem i gotować.
6. Pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy, dalej gotować.
7. Zrobić zawiesinę z mąki i wody dodawać po trochu do gulaszu i energicznie mieszać, aby nie powstały grudki. Dolewać tylko tyle, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Zagotować około 5 minut, aby mąka straciła surowy smak.
8. Wyłączyć gulasz, doprawić do smaku oraz dodać śmietankę i bardzo zimne masło.



Ciasto Leśnie Runo

Produkty:

szpinak mrożony (drobny, nie w liściach) 900 gram

olej 2 $\frac{1}{3}$ szklanki

jaja 6 sztuk

cukier 2 $\frac{1}{3}$ szklanki

mąka krupczatka 4 szklanki

proszek do pieczenia 3 łyżeczki

śmietana 30% 600 mililitrów

śmietan fix 4 sztuki

cukier wanilinowy 1 sztuka

granat 1 sztuka

cukier puder 100 gram

Sposób przygotowania:

1. Rozmrozić szpinak, odsączyć z wody.
2. Zmiksować jaja z cukrem, dodawać powoli olej i dalej miksować.
3. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i połączyć z masą jajeczną.
4. Do powstałej masy dodajemy szpinak i mieszamy delikatnie łyżką.
5. Formę wyłożyć papierem i wlać ciasto do formy.
6. Piec ok. 1,5 godz. w temp 180 °C.
7. Ciasto ostudzić, wierzch ściąć i pokruszyć.
8. Ubić śmietanę, dodać pod koniec śmietan fix z cukrem wanilinowym i cukrem pudrem.
9. Wyłożyć śmietaną na ciasto.
10. Na bitą śmietanę sypimy okruszki z ciasta.
11. Obłożyć wierzch owocami granatu i lekko docisnąć.



Naleśniki z serem

Przepis na 10 osób

Produkty:

mąka pszenna 1 kilogram
mleko 1 litr
jaja 3 sztuki
sól 0,05 kilograma
woda 1 litr
olej 0,50 litra

Nadzienienie:

twaróg 1,75 kilograma
jaja – żółtka lub całe 2 sztuki
cukier 0,30 kilograma
cukier puder 0,10 kilograma
cukier waniliowy 2 sztuki
śmietana kwaśna 12% 0,30 Litra

Sposób przygotowania:

Ciasto:

1. Połączyć mleko z wodą i jajami, wymieszać dodać sól.
2. Dodać przesianą mąkę i dokładnie wymieszać, aby nie było grudek.
3. Smażyć cienkie placki na patelni.

Farsz:

1. Twaróg zmielić, dodać cukier i żółtka wymieszać.
2. Jakby nadzienie było za suche dodać białka.
3. Placki smarować nadzieniem i formować w rulon otwarty, obsmażyć.
4. Po usmażeniu posypać cukrem pudrem i położyć łyżkę śmietany.



Pieczone buraki

Przepis na 8 porcji

Produkty:

buraki 8 sztuk
oliwa 4 łyżki
ocet jabłkowy 2 łyżki
czosnek 2 ząbki
rukola 1 opakowanie
ser feta 0,20 kilograma
orzechy włoskie bez łupin 0,10 kilograma

Sposób przygotowania:

1. Buraki obieramy.
2. Oliwę, ocet, sól, pieprz, pokruszony (jeśli mamy świeży to posiekany) czosnek niedźwiedzi mieszamy i w takiej marynacie obtaczamy buraki.
3. Następnie każdego zawijamy osobno w folię aluminiową.
4. Wkładamy do piekarnika. Najlepiej piec powoli w temp 100 °C około 2 godzin.
5. Możemy krócej w wyższej temperaturze, ale warto poczekać i pozwolić burakom powoli się upiec.
6. Upieczone buraki wyjmujemy i pozostawiamy do ostygnięcia. Wyciągamy z folii i kroimy na jak najcieńsze plastry.
7. Na talerzu układamy garść liści rukoli, na to układamy plastry buraka.
8. Posypujemy pokruszonym serem feta, orzechami włoskimi i świeżo zmielonym pieprzem. Polewamy oliwą i serwujemy.



Pierogi rybne

Przepis na 8 porcji

Produkty:

filet z dorsza 40 dag
filet z łososia 30 dag
ugotowany seler ½ sztuki
ugotowana marchew 2 sztuki
cebula 2 sztuki
masło 2 łyżki
koperek ½ pęczka
bułka tarta 1 łyżka
śmietanka 18% ukwaszona 0,2 litra
jajko 1 sztuka
sól, pieprz cytrynowy, sok z cytryny do smaku

Ciasto na pierogi:

mąka 4 szklanki
woda wrzątek 1 szklanka
jaja 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Ciasto pierogowe:

1. Mąkę przesiać, zalać wrzątkiem i szybko wymieszać łyżką. Zostawić do ostudzenia.
2. Do mąki dodać sól i jaja oraz szpinak i wyrobić ciasto.
3. Zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na około 30 minut.
4. Wałować placki, wykrawać krążki od szklanki, nakładać farsz i lepić pierogi.

Farsz:

1. Rybę opłucz, pokrój na drobne kawałki, skrop sokiem z cytryny, oprósz przyprawami. Odstaw na chwilę.
 2. Cebulę posiekaj, podsmaż na maśle. Przestudź i razem z tłuszczem przełóż do ryby. Dodaj rozdrobnioną marchewkę, seler, śmietankę i jajko. Zmiksuj. Masę zagęść, dosypując bułkę tartą. Dodaj posiekany koperek. Dopraw solą, pieprzem i przyprawą do ryby.
- Na przygotowane porcje ciasta (krążki) układaj po porcji farszu i kawałek łososia, złep brzegi. Pierogi gotuj porcjami w posolonej wodzie, 2–3 min od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Podawaj z gęstą kwaśną śmietaną przyprawioną koperkiem.



Pierogi z kaszanką

Przepis na 8 osób

Produkty:

kaszanka 0,30 kilograma
cebula 1 sztuka
smalec 1 łyżka
cynamon, zmielone goździki, pieprz, sól do smaku
masło 0,05 kilograma

Okrasa:

podsmażona cebula lub skwarki
czarny pieprz do smaku

Ciasto na pierogi:

mąka 4 szklanki
woda wrzątek 1 szklanka
jaja 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. W rondlu rozgrzać smalec, podsmażyć posiekaną cebulę.
2. Na patelni rozgrzać smalec, ułożyć kaszankę pokrojoną w plasty. Smażyć aż się rozpadnie, doprawić pieprzem, cynamonem i goździkami. Dodać masło i podsmażoną cebulę (jeśli farsz wydaje się zbyt wodnisty - smażyć, aż część płynu odparuje). Ostudzić.
3. Sporządzić ciasto, formować pierogi i gotować.
4. Zrobić okrasę.

Ciasto:

1. Mąkę przesiać, zalać wrzątkiem i szybko wymieszać łyżką. Zostawić do ostudzenia.
2. Do mąki dodać sól i jaja i wyrobić ciasto.
3. Zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na około 30 minut.
4. Wałować placki, wykrawać krążki od szklanki, nakładać farsz i lepić pierogi. Gotować pierogi od wody wrzącej i osolonej, około 3 minut.



Placek drożdżowy

Przepis na 1 blachę

Produkty:

mąka pszenna 3 $\frac{3}{4}$ szklanki
mleko $\frac{3}{4}$ szklanki
cukier $\frac{3}{4}$ szklanki
jaja – żółtka 2 sztuki
margaryna 0,01 kilograma
olej 1 łyżka
drożdże 0,05 kilograma
cukier waniliowy 1 opakowania
sól szczypta

Sposób przygotowania:

1. Z $\frac{3}{4}$ szklanki mąki i pozostałych składników ciasta zrobić rozczyn i zostawić go na 7 godzin.
2. Następnie dodać 3 szklanki mąki, wymieszać i od razu wyłożyć na blachę (posmarować roztrzepanym jajem lub białkiem które pozostało).
3. Na wierzch ułożyć owoce lub marmoladę posypać kruszonką.
4. Piec około 30 minut w temp. 200-220 °C.



Placki warzywne

Przepis na 8 osób

Produkty:

pasternak (ewentualnie pietruszka) 4 sztuki
marchew 4 sztuki
ziemniaki 4 sztuki
cebula 3 sztuki
mąka 60 gram
jaja 2 sztuki
śmietana kwaśna 18% 10 łyżek
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach.
2. Posiekać cebulę w kostkę i lekko podsmażyć, ma być szklista a nie zrumieniona.
3. Wymieszać startowane warzywa z cebulą. Doprawić do smaku.
4. Smażyć okrągłe placki na rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia.
5. Smażyć około 7 minut z obu stron.
6. Ułożone na talerzu placki dekorować kwaśną śmietaną.



Płyty

Przepis na 1 blachę

Produkty:

masło 125 gram
woda 1 szklanka
mąka 1 szklanka
sól $\frac{1}{4}$ łyżeczki
jaja 4 sztuki
śmietana 36% 0,5 litra
cukier puder 3 łyżki
śmietana 30% 0,25 litra
cukier puder do posypania 5 łyżek
śmietanfix 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

1. Zagotować masło z wodą.
2. Mąkę i sól dodać do gotującej wody z masłem i mieszać, gotować przez ok. 3-4 minuty. Uważać aby się nie przypaliło. Mieszać. Jest dobre jeśli odchodzi od garnka i jest szkliste.
3. Ciasto ostudzić, nie musi być zimne.
4. Do ciepłego ciasta wbijać po jednym jajku i ucierać lub miksować. Ciasto musi być gęste.
5. Formować płyty. Przy pomocy rękawa cukierniczego.
6. Piec w temp 200 °C przez około 20-25 minut.
7. Ostudzić na kratce i przeciąć na pół.
8. Ubić śmietanę na sztywno, dodać śmietanfix oraz cukier puder i nadziewać płyty.
9. Posypać cukrem pudrem.



Racuchy

Przepis na 8 osób

Produkty:

mąka 1 kilogram
cukier ½ szklanki
jaja 2 sztuki
mleko 2 litry
cukier puder 0,20 kilograma
drożdże 0,05 kilograma
sól 1 łyżeczka
olej ½ litra

sos owocowy:

czarna porzeczka – mrożona lub kompot 0,40 kilograma
śmietana kwaśna 18% 0,50 litra
cukier do smaku do smaku

Sposób przygotowania:

1. Mleko podgrzać.
2. Z ¼ części mleko sporządzić rozczyń czyli dodać drożdże i 1 szkl. mąki, wymieszać. Odstawić do wyrośnięcia na ok. 20 minut.
3. Do pozostałej mąki dodać jaja wymieszane z cukrem, 1 litr mleka, wyrośnięty rozczyń i mieszać. Gęstość ciasta ustalamy dolewając ciepłe mleko lub wodę.
4. Ciasto powinno uzyskać gęstość gęstej śmietany. Odstawić je do wyrośnięcia.
5. Po 30 minutach smażyć na rozgrzanym oleju kładąc racuchy nakładając ciasto dużą łyżką na patelnię.
6. Obsmażać z dwóch stron do zrumienienia się.
7. Z patelni wyłożyć na blachę wyłożoną ręcznikiem papierowym.

Sos owocowy:

1. Owoce zblendować, dodać śmietanę i wymieszać. Doprawić do smaku cukrem.
2. Podawać obsypane cukrem pudrem lub z sosem owocowym.



Rogaliki kruchodrożdżowe

Przepis na 8 osób

Produkty:

mąka 1,9 kilograma
cukier (zostawić ok. 10 dag na posypanie z wierzchu) 0,4 kilograma
jaja 4 sztuki
margaryna 0,4 kilograma
mleko 0,5 litr
drożdże 0,16 kilograma
marmolada 0,5 kilograma

Sposób przygotowania:

1. W ciepłym mleku rozpuścić drożdże dodać odrobinę mąki (rozczyń) i zostawić do wyrośnięcia.
2. Pozostałą część mąki (odsypać ok. 10 dag na podsypanie) pokroić z margaryną i cukrem.
3. Do mąki z margaryną dodać rozczyń oraz jaja z cukrem.
4. Wyrobić ciasto do powstania jednolitej masy.
5. Ciasto wyporcjować, każdy kęs rozwałkować na prostokąt.
6. Nałożyć na środek marmoladę, zwinąć w rulon. Lekko spłaszczyć i wygiąć w podkowę.
7. Zostawić rogaliki do wyrośnięcia.
8. Posmarować białkiem, posypać cukrem i piec w temperaturze 200 °C ok. 20 minut.



Rolada z kurczaka

Przepis na 1 szt

Produkty:

kurczak 1 sztuka
żelatyna 1 opakowanie
papryka konserwowa 0,5 słoika
jaja 2 sztuki
śliwki suszone 0,1 kilograma
przyprawa: jarzynka do smaku

Sposób przygotowania:

1. Z kurczaka pousuwać wszystkie kości zaczynając od przecięcia skóry wzdłuż grzbietu. Nóż należy prowadzić jak najbliżej kości.
2. Paprykę pokroić w drobną krostkę, dodać do niej jaja doprawić do smaku i wymieszać. Usmążyć omlet z dwóch stron.
3. Kurczaka ułożyć na foli i lekko rozbić, kurczaka posypać żelatyną i przyprawami.
4. Na nim ułożyć omlet, śliwki i zwinąć w rulon.
5. Obwinąć folią, lub gazą dosyć mocno i gotować ok. 1 h.
6. Po ugotowaniu odłożyć roladę do ostudzenia.
7. Rozwinąć roladę z folii lub gazy i można obsmażyć.
8. Roladę używamy jako II danie, zakaśkę.



Zapiekanka ziemniaczana

Przepis na 8 osób

Produkty:

ziemniaki 2 kilogramy
śmietana 30% 1 ml
ser starty gruyere 200 gram
masło 40 gram
czosnek 40 gram
gałka muskatołowa do smaku

Sposób przygotowania:

1. Naczynie żaroodporne "smarujemy" ząbkami czosnku przekrojonym na pół.
2. Następnie dokładnie smarujemy je masłem.
3. Ziemniaki obieramy, płuczemy i kroimy w cienkie (2 - 3 mm) plasterki.
4. Układamy warstwy ziemniaków w naczyniu żaroodpornym, tak, aby plasterki zachodziły na siebie.
5. Posypujemy pierwszą warstwę solą, pieprzem i gałką muskatołową.
6. W ten sposób układamy i doprawiamy wszystkie ziemniaki.
7. Na koniec zalewamy ziemniaki śmietaną, przykrywamy naczynie pokrywką (lub szczelnie zawijamy folią aluminiową) i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160 °C i pieczemy przez około 1 - 1,5 godziny.
8. Czas pieczenia zależy głównie od odmiany ziemniaków - po godzinie wyjmijcie zapiekankę z pieca i sprawdźcie czy ziemniaki są już miękkie.
9. Gdy ziemniaki są już miękkie posypujemy zapiekankę startym serem i już bez przykrycia zapiekamy jeszcze ok. 15 minut.



Tarta Lotaryńska

Produkty:

Ciasto kruche:

mąka pszenna typu 55 0,5 kilograma
sól 0,01 kilograma
masło 0,25 kilograma
jaja 2 sztuki

Garnitur:

boczek wędzony 0,20 kilograma
ser tarty gruyere 0,15 kilograma
olej 4 łyżki

Masa:

jaja 2 sztuki
mleko 3,2% 300 mililitrów
śmietanka 30% 300 mililitrów
żółtka 2 sztuki
sól drobna do smaku
gałka muszkatołowa 0,01 kilograma
pieprz cayenne 0,01 kilograma

Sposób przygotowania:

1. Zrobić ciasto kruche: mąkę posiekać z margaryną, dodać szczyptę soli, dodać jaja i połączyć składniki, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 30 minut.
2. Rozwałkować placek z ciasta i wyłożyć ciastem foremkę do tarty, nakłuć spód, podpiec ok. 10 minut.

Garnitur:

1. Z boczku wędzonego odkroić skórę i chrząstki, pokroić w plastry a następnie w słupki o długości 2 cm.
2. Boczek podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, bez wysuszenia. Odsączyć.
3. Zetrzeć ser na grube oczka.

Masa:

1. Jaja rozbełtać, dodać mleko i śmietanę, doprawić do smaku.
2. Na podpieczony spód nałożyć boczek, ser i zalać sporządzoną masą.
3. Wstawić tartę do nagrzanego piekarnika, piec w temperaturze 180 °C, 20 minut.



Ciasto Sernik Krakowski

Przepis na 1 blachę

Produkty:

Ciasto kruche:

mąka pszenna 2 szklanki
mąka ziemniaczana 1 szklanka
żółtka 4 sztuka
margaryna 1 kostka
cukier puder 1 szklanka
proszek do pieczenia 1 łyżeczka
kakao 3 łyżki

Masa:

jaja 6 sztuk
cukier 1 szklanka
twaróg mielony presydet 1 kilogram
budyń wanilinowy 1 sztuka
olej 3/4 szklanki

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie produkty na ciasto kruche włożyć do miski i dłońmi zrobić kruszonkę.
2. Ciasto podzielić na 3 części.
3. Dwie części ciasta wyłożyć na blachę, poodciskać i podpiec ok. 15 minut.
4. 6 żółtek utrzeć z 1 szklanką cukru, dodać twaróg, budyń i wymieszać.
5. Ubić 10 białek i delikatnie zmieszać z masą twarogową.
6. Masę wyłożyć na spód ciasta i posypać kruszonką (1/3 części ciasta kruchego).
7. Piec w temp. 180 °C około 1 godziny.



Ciasto Słonecznikowiec

Przepis na 1 blachę

Produkty:

Biszkopt:

jaja 6 sztuk
cukier 1 szklanka
mąka pszenna $\frac{3}{4}$ szklanki
mąka ziemniaczana $\frac{1}{2}$ szklanki
kakao $\frac{1}{4}$ szklanki

Krem z bitej śmietany:

śmietana 30-36% 0,5 litra
śmietanfix 2 sztuki

Masa kajmakowa:

kajmak 1 puszka
margaryna 0,25 kilograma
słonecznik łuskany 0,20 kilograma
cukier wanilinowy 0,32 g 1 sztuka

Nasącz:

cytryna 3 łyżki
cukier 3 łyżki
alkohol 50 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Sporządzić biszkopt: połączyć suche składniki; jaja ubić z cukrem na puszystą pianę (kogel mogel); do masy jajecznej przesiewamy mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia, delikatnie mieszamy drewnianą łyżką; wlewamy na przygotowaną formę (wyłożoną papierem); piec od 30 do 45 minut do suchego patyczka w temp. 160 °C.
2. Margarynę ukręcić na puszystą masę.
3. Dodawać po jednej łyżce kajmaku i kręcić krem na wolnych obrotach.
4. Ubić śmietanę i dodać śmietanfix.
5. Podzielić ciasto na pół.
6. Nasączyć przy pomocy pędzla cały biszkopt.
7. Wyłożyć bitą śmietaną i przykryć drugą połową biszkopta i nasączyć.
8. Przykryć kremem kajmakowym.
9. Uprażyć słonecznik na 1 łyżce margaryny z cukrem wanilinowym, ostudzić.
10. Posypać na wierzchu ciasta.



Uszka z kurą

Przepis na 8 osób

Produkty:

mięso z kury 1 sztuka
cebula 2 sztuki
czosnek (ząbki) 2 sztuki
marchew 2 sztuki
pietruszką 1 sztuka
natka pietruszki ½ pęczka
majeranek, pieprz i sól do smaku
masło 0,10 kilograma

Sposób przygotowania:

1. Podsmaż warzywa i zmiel razem z kurą.
2. Do farszu dodaj przyprawy, miękkie masło i wymieszaj.
3. Dopraw do smaku.
4. Formuj małe pierożki.
5. Gotuj od wrzącej osolonej wody ok. 2 minut od wypłynięcia.

Ciasto:

1. Mąkę przesiać, zalać wrzątkiem i szybko wymieszać łyżką. Zostawić do ostudzenia.
 2. Do mąki dodać sól i jaja i wyrobić ciasto.
 3. Zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na około 30 minut.
 4. Wałować placki, wykrawać krążki od szklanki, nakładać farsz i lepić pierogi.
- Gotować pierogi od wody wrzącej i osolonej, około 3 minut.



Zebra

Przepis na 1 blachę

Produkty:

jaja 5 sztuk
cukier 1 ½ szklanki
mąka 2 ½ szklanki
oranżada żółta 1 szklanka
olej 1 szklanka
kakao 2 łyżki
mąka ziemniaczana 2 łyżki
proszek do pieczenia 2 łyżeczki

Polewa:

margaryna ½ kostki
woda ½ szklanki
cukier 3 łyżki
kakao 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Białka ubić z cukrem, stopniowo dodawać żółtka.
2. Do masy dodać oranżadę, olej wymieszać.
3. Następnie dodać mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać.
4. Podzielić ciasto na dwie części. Do jednej części dodać kakao a do drugiej mąkę ziemniaczaną.
5. Formę do ciasta wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą.
6. Do przygotowanej formy nalewamy na przemian raz ciemną masę a raz jasną na środek blachy. W takiej samej ilości np. ½ szklanki.
7. Pieczemy ok. 50 minut w temp. 180 °C lub do suchego patyczka.

Polewa:

Margarynę rozpuścić z cukrem i ½ szklanki wody, dodać kakao i gotować do połączenia składników, aż lekko zgęstnieje. Polać ostudzone ciasto.

Zupa krem z dyni

Przepis na 10 osób

Produkty:

dynia 1 sztuka
masło 0,10 kilograma
śmietanka 30% 0,20 litra
marchew 0,30 kilograma
seler 0,15 kilograma
pietruszka 0,15 kilograma
gałka muskatołowa, imbir do smaku
sok pomarańczowy 1 litr
pestki dyni 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

1. Dynię umyć i pokroić na części jak arbuza, posmarować oliwą i upiec do miękkości w temp. 180 °C.
 2. Warzywa obrać pokroić w części i nastawić w ok. 4 l wody.
 3. Dynię ostudzoną oddzielić od skórki przy pomocy łyżki stołowej, odchodzi jak masło, dodać do warzyw pod koniec gotowania.
 4. Wszystkie warzywa zblendować lub przetrzeć przez sito.
 5. Dodać sok pomarańczowy i zagotować zupę.
 6. Doprawić do zupę do smaku gałką, imbirem, solą.
 7. Na końcu dodać śmietankę i niegotować.
 8. Uprażyć pestki dyni na suchej patelni.
- Porcjować zupę i dekorować pestkami dyni.





Paluszki (grissini)

Przepis na 16 osób

Produkty:

mleko 0,45 litra
masło 0,13 kilograma
mąka 0,75 kilograma
sól 0,02 kilograma
parmezan lub grana (może być starty) 0,06 kilograma
drożdże 0,02 kilograma

Sposób przygotowania:

1. W ciepłym mleku rozpuścić drożdże.
2. Ser zetrzeć na tarce na drobnych oczkach.
3. Dodać na raz wszystkie pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Odstawić ciasto do rozrostu na 1 godz.
4. Ciasto wałkować na placki o grubości 1 cm w prostokąt 15 na 30 cm.
5. Wykrawać paluszki czyli ciąć paski o gr 1 cm wzdłuż krótkiego boku.
6. Formować paluszki rękoma lekko je wałkując.
7. Układać na blaszce i piec w temp. 180 °C ok. 10 minut.



Zupa krem z zielonego groszku z chipsami z pietruszki

Przepis na 10 porcji

Produkty:

pietruszkę (ładne, równe) 3 sztuki
zielony mrożony groszek 1 kilogram
marchew 0,20 kilograma
pietruszkę 0,10 kilograma
seler 0,10 kilograma
śmietana 0,20 litra
cebula 0,20 kilograma
melisa 1 doniczka
korpus kurczaka 1 sztuka
masło 0,05 kilograma

Sposób przygotowania:

Chipsy z pietruszki:

1. Pietruszkę obieramy i kroimy na cieniutkie plasterki. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzewamy do 180 °C. Pokrojone plasterki układamy na papierze do pieczenia i solimy oraz skrapiamy oliwą z czosnkiem i chili. Wstawiamy do nagrzanego wcześniej piekarnika na około 20-25 minut.
2. Po tym czasie przekładamy je na ręcznik papierowy.

Zupa:

1. Wlać 2 l wody do garnka, dodać warzywa i korpus, ugotować bulion.
2. Gdy warzywa zmiękną wyciągamy marchew.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na złoty kolor na maśle. Do bulionu dodajemy cebulę i groszek. Gotujemy na małym ogniu do momentu, aż groszek będzie miękki. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem i miksujemy bardzo dokładnie zupę blenderem. Na końcu dodajemy śmietankę do zupy.
4. Listki melisy kroimy.
5. Zupę przelewamy do misek. Podajemy z chipsami i listkami melisy.



Zupa ziemniaczana

Przepis na 16 osób

Produkty:

masło 0,12 kilograma
por 1,20 kilograma
ziemniaki 2,40 kilograma
śmietanka 30 lub 36% 400 mililitrów
marchew 0,32 kilograma
seler 0,16 kilograma
rzepa (biała rzodkiew) 0,16 kilograma
sól, cukier do smaku
natka pietruszki 1 pęczek
wino białe wytrawne lub półwytrawne 200 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Umyć i obrać warzywa.
2. Pokroić drobno białe części pora.
3. Ziemniaki pokroić na ćwiartki.
4. Poddusić ziemniaki na maśle (80 g), dodać zielone części pora, zalać winem i dusić aż wino odparuje, dodać wody przegotowanej ok. 1 litr, można dodać bulion.
5. Całość gotować do miękkości, pod przykryciem na wolnym ogniu.
6. Marchew, seler, rzepę i białe części pora pokroić w zapałki i poddusić na maśle (40g) i dodać do ziemniaków. Gotować razem.
7. Zupę zbledować, lub przetrzeć przez sito i doprawić do smaku.
8. Dodać śmietankę i zagotować.

Serwowanie

Zupę naleć w bulionówkę, a na wierzch dekorować podsmażonymi warzywami i natką pietruszki.



Żurek

Przepis na 6 porcji

Produkty:

seler 0,15 kilograma
por 0,15 kilograma
pietruszka 0,15 kilograma
kiełbasa biała 1 kilogram
mąka pszenna 0,10 kilograma
ziemniaki 2,5 kilograma
czosnek 3 ząbki
majeranek, pieprz, sól do smaku
śmietana 12% słodka 0,25 Litra
maślanka 1 litr
chrzan 0,02 kilograma

Sposób przygotowania:

1. Nastawić wodę 4 litry i dodać rozdrobnione warzywa oraz dodać białą kiełbasę gotować ok. 30 minut. Gdy kiełbasa dobra, wyjąć i ostudzić.
2. Ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do wywaru.
3. Jak ziemniaki będą miękkie dodać maślankę i doprawić do smaku.
4. Wyłączyć gaz, zaprawić zupę śmietanką.
5. Pokroić kiełbasę na porcje i podawać z zupą.



Żeberka pieczone

Przepis na 6 osób

Produkty:

żeberka 2 kilogramy
cebula 0,5 kilograma
śliwki suszone 0,3 kilograma
olej 2 łyżki
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Żeberka umyć, osuszyć i pokroić na porcje.
2. Cebulę pokroić w plastry.
3. Układać w naczyniu żaroodpornym na przemian warstwami zaczynając od żeberek, potem cebula i śliwki i następna warstwa.
4. Piec w temp. około 180 °C przez ok. 2 h.

