

ZUPA CEBULOWA Z GORAJA

SKŁADNIKI:

- 3 spore marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 mały seler
- 10 średnich cebul
- około 2 litry wody
- 2 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- łyżka majeranku
- 1 łyżeczka lubczyku
- ½ łyżeczka mielonego kminku
- sól i pieprz do smaku
- kilka kromek chleba żytniego

WYKONANIE:

- wszystkie warzywa pokroić w grubą kostkę. Zalać wodą, dodać liście laurowe, ziele angielskie i 1 łyżeczkę soli
- zupę gotować, aż warzywa będą miękkie i zaczną się rozpadać
- wyjąć liść laurowy i ziele. Całość dokładnie zmiksować
- dodać przyprawę, doprawić do smaku solą i pieprzem
- chleb pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju
- wlać zupę do talerza i posypać grzankami

ZUPA ZIEMNIACZANA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I CZERWONĄ SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

- 5 ziemniaków pokrojonych w drobną kostkę
- 3/4 szklanki czerwonej soczewicy dobrze wypłukanej
- 1/2 szklanki komosy ryżowej dobrze wypłukanej
- 4 łyżki dobrej jakości przecieru pomidorowego
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 małe marchewki starte na dużych oczkach tarki
- 1 duża pietruszka starta na dużych oczkach tarki
- 1 cebulka pokrojona w bardzo drobną kostkę
- 3-4 ząbki czosnku bardzo drobno posiekane
- 1 łyżeczka czubrycy czerwonej
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól

WYKONANIE:

- w garnku rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć ziemniaki, cebulę, marchewkę i pietruszkę. Dodać przyprawę i przecier pomidorowy.
- wlać wodę, tyle, aby warzywa były przykryte i gotować 10 minut. Dodać soczewicę i komosę ryżową, dolać 2-3 szklanki wody (ilość wody zależy od tego jak gęstą chcemy uzyskać zupę) i gotować do miękkości.
- dodać sól i doprawiam do smaku wcześniej użytymi ziołami oraz czosnkiem.
- zupę podawać z dużą ilością natki pietruszki, ze szczypiorkiem lub kolendrą.

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

2 cebule
4 średnie marchewki
3 ziemniaki
1 duża papryka
1 średnia cukinia
pomidory w puszcze
3/4 kubka czerwonej soczewicy
słodka papryka
czosnek
sól
pieprz
olej kokosowy
bazyliia – kilka listków (opcja)

WYKONANIE:

- marchewkę, ziemniaki, cukinię, cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę.
- paprykę pokroić w paski. Wszystkie warzywa smażyć przez ok. 3 minuty.
- przepłukać dokładnie soczewicę i dodać ją razem z pomidorami do warzyw.
- zalać wodą (taką ilością, aby była to dość gęsta zupa) i gotować ok 25 minut.
- doprawić papryką, solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem.

ZUPA POROWO - ZIEMNIACZANA CZYLI ZUPA VICHYSOISE

SKŁADNIKI:

40 g masła
3 duże pory
1 cebula
350 g ziemniaków
800 ml wody (lub najlepiej bulionu)
1 łyżka oliwy

- pory oczyścić z zewnętrznych liści, pozostawić białą oraz jasno zieloną część, dokładnie opłukać, pokroić na plasterki. Ziemniaki i cebulę obrać i pokroić w kostkę.
- w dużym szerokim garnku roztopić masło, dodać pory, ziemniaki i cebulę. Podgrzewać na średnim ogniu przez około 2 - 3 minuty aż warzywa nieco zmiękną, od czasu do czasu zamieszać.
- zwiększyć ogień, wlać wodę lub bulion, zagotować. Zmniejszyć ogień do minimum, przykryć i gotować warzywa do miękkości przez około 15 minut.
- posolić do smaku, dodać oliwę i zmiksować na gładki krem. Podgrzać przed podaniem, można skropić śmietanką, posypać szczypiorkiem i podawać z grzankami.

KOTLETY Z ZIEMNIAKÓW I BRUKSELKI Z SOSEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI:

- kilogram ziemniaków
- ½ kg brukselki (najlepsza jest ta mała)
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka kminku
- łyżka majeranku
- łyżka oregano
- ½ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki mąki orkiszowej lub pszennej

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać, pokroić w kawałki wielkości brukserek. Włożyć do garnka wraz z brukselkami. Zalać wodą, dodać łyżkę soli i ugotować do miękkości. Dokładnie odcedzić i wystudzić (można zostawić do następnego dnia)
- ziemniaki i brukselkę rozgnieść tłuczkiem (można użyć maszynki do mielenia). Dodać wszystkie składniki i szybko wyrobić ciasto. Nie wrabiajmy zbyt długo. Ziemniaki stają się wodniste i wymagają podsypywanie coraz większej ilości mąki
- wilgotnymi dłońmi formować kotlety i smażyć z obu stron na rumiano
- podawać z ulubionym sosem (najlepszy grzybowy)

PIECZONE PLACKI Z BOBU I ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 kg bobu
- 4 małe dymki bez cebulek
- 5 gałązek natki pietruszki
- 2 średnie cebule
- 5 łyżek mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka szalwii
- 1 łyżka oregano
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku

WYKONANIE:

- bób gotować w wodzie 20 minut. Odcedzić i przelać ziemną wodą. Wyjąć z osłonek
- ziemniaki ugotować, wystudzić. Najlepsze są następnego dnia
- bób i ziemniaki przepuścić przez praskę lub utłuc tłuczkiem. Zostawcie 20 – 30 ziaren bobu w całości i dodajcie do masy
- cebulę pokroić w piórka i smażyć do lekkiego zbrązowienia (od razu wsypać trochę soli). Następnie dodać ½ szklanki wody i dalej dusić. Gdy woda prawie odparuje dodać kmin i kolendrę. Wymieszać i dodać do ziemniaków i bobu
- dymkę i natkę drobno posiekać i dodać do reszty składników
- dodać mąkę, przyprawy, wymieszać i doprawić
- formować placki, kłaść na papier do pieczenia. Piec 20 minut w 190 stopniach
- tuż po upieczeniu są miękkie, ale po kilku minutach twardnieją. Można je podgrzewać na suchej patelni. Smakują też na zimno.

PIECZONE ZIEMNIAKI Z DWOMA SOSAMI JAGLANYMI

SKŁADNIKI:

- kilogram ziemniaków pokrojonych na mniejsze kawałki
- oliwa smakowa (u mnie czosnkowa)
- łyżeczka rozmarynu
- sól i pieprz do smaku
- 100 g kaszy jaglanej
- 2 pieczone buraki
- szklanka mrożonego zielonego groszku
- 2 łyżki soku z cytryny
- mały starty ząbek czosnku
- mleko roślinne (u mnie owsiane)
- 2 łyżeczki nieaktywnych płatków drożdżowych (można pominąć)

WYKONANIE:

- ziemniaki wymieszać dokładnie z kilkoma łyżkami oliwy, posiekany rozmarynem, solą i pieprzem i wyłożyć na blachę na papier do pieczenia i włożyć do piekarnika nagrzanego do 210°C do chwili upieczenia się ziemniaków (nie podaję czasu bo różne są piekarniki)
- kaszę ugotować w wodzie do rozklejenia, podzielić ją na połowę
- w garnku zagotować wodę i włożyć groszek i gotować ok. 4 minut a następnie szybko schłodzić zimną wodą, dodać sok z cytryny i czosnek i zmiksować na gładko a następnie dodać połowę kaszy i ponownie zmiksować, doprawić solą i pieprzem oraz dodać płatki drożdżowe
- drugą część kasy zmiksować z burakami i doprawić solą i pieprzem
- jeżeli sosy są zbyt gęste można rozrzedzić mlekiem
- gdy ziemniaki się już upieką połączyć je sosami i wstawić jeszcze na 10 minut do piekarnika

ŁĘŻNIE BIESZCZADZKIE

SKŁADNIKI:

- około 1 kg mączystych ziemniaków
- około ½ kg kiszonej kapusty
- 2 spore cebule
- 1 płaska łyżeczka kminku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać, ugotować, dokładnie utłuc lub przecisnąć przez praskę
- w tym czasie, drobno posiekać kapustę, włożyć do garnka, dodać liście laurowe, ziele, kminek i zalać wodą, by lekko zakryła kapustę. Przykryć i gotować na małym ogniu około 1 godziny, (jeśli wyparuje woda, to podlewać w trakcie gotowania)
- cebulę pokroić w drobną kostkę, udusić do miękkości na oleju. Zdjąć z patelni i wieszać w masę ziemniaczaną
- kapustę wraz z płynem przenieść na patelnię po smażeniu cebuli. Wyjąć liście i ziele. Kilka minut smażyć, aż cały płyn odparuje
- wilgotnymi dłońmi nabierać masę i formować na dłoni placek o grubości około ½ cm. Nakładać farsz z kapusty i dokładnie zlepiać. Jeżeli masa ziemniaczana się rozpada lub jest zbyt mokra, dodać mąki pszennej
- kotlety smażyć na patelni na **niewielkiej** ilości tłuszczu. Użycie dużej ilości tłuszczu spowoduje, że kotlety będą go chłonąć i się rozpadną
- smażyć na rumiano z obu stron i koniecznie podawać z sosem grzybowym

POWAŁKI/PERETYCZKI – ZADUSZKOWE CHLEBKI

Jeszcze w 50 latach ubiegłego wieku, pieczono okolicznościowe chlebki. Wypiekano je przed zaduszkami. Wierzono, że palenie w piecu w Dzień Wszystkich Świętych, może doprowadzić do tragedii. Jeśli w tym dniu spalił się dom, to na pewno przez zabląkaną duszę, która dostała się do pieca. Upieczone chlebki kładziono na powałę (stąd ich nazwa) i czekały na swój dzień. Chlebkami obdarowywano dziadów, którzy zebrali przed bramami cmentarzy. Wierzono, iż mają oni kontakt z zmarłymi. Dawano taką ilość chlebków, ile było zmarłych w danej rodzinie. Dziady miały pośredniczyć w przekazaniu pokarmu zmarłym.

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 100 g drożdży
- 2 łyżki ciepłej wody
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki musu dyniowego
- 1 płaska łyżka ziaren kminku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- drożdże rozetrzeć z wodą i cukrem. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut
- ziemniaki ugotować, odlać wodę, dokładnie ugnieść tłuczkiem. Wystudzić
- dodać mąkę, mus dyniowy, zaczyn drożdżowy, kminek oraz sól i pieprz do smaku
- formować chlebki wilgotnymi dłońmi, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłym miejscu na 30 minut
- piec około 30 minut w 180°C (do zrumienienia)

MAŁOPOLSKIE DZIADKI KOKUSZCZAŃSKIE

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- ½ szklanki mąki owsianej pełnoziarnistej lub pszennej
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- ziemniaki ugotować, odlać wodę, dokładnie ugnieść tłuczkiem
- dodać mąkę oraz sól i pieprz do smaku i ponownie dokładnie ugnieść
- przykryć garnek i odstawić na 10 minut
- z masy formować kulki wielkości orzecha włoskiego
- są gotowe do jedzenia, ale warto je odsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu i okrasić duszoną cebulką

MAŁOPOLSKIE SAKIEWKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- główka kapusty białej
- 4 spore ziemniaki
- 2 spore cebule
- szczypiorek
- 2-3 gałązki lubczyku lub 1 łyżka suszonego
- 2-3 gałązki bazylii lub 1 łyżeczka suszonej
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- kapustę sparzyć jak do gołąbków. Oddzielić liście i wyciąć gruby nerw. Wystudzić
- cebule drobno pokroić i udusić na oleju
- ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z drobno posiekaną bazylią i lubczykiem oraz czosnkiem. Dodać do cebuli i smażyć kilka minut, ciągle mieszając, by masa się nie przypaliła. Przystudzić. Doprawić do smaku solą i pieprzem
- i tu zaczyna się koronkowa robota
- nakładać farsz na środek liścia kapusty, w ilości pozwalającej stworzyć sakiawkę
- górę przewiązujemy szczypiorkiem lub delikatnie nitką
- sakiawki przekładamy do garnka, wlewamy wodę z gotowania kapusty do wysokości zwężenia sakiawki
- gotujemy na małym ogniu przez 20 minut
- podajemy obowiązkowo z sosem grzybowym

GROCH Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

- 1 mała kapusta biała lub ½ większej
- 1 szklanka grochu w połówkach
- 2 liście laurowe
- 3 łyżki śmietanki sojowej lub innej roślinnej
- 1 łyżka mąki pszennej (w wersji bezglutenowej może być ryżowa lub owsiana)

- sól i pieprz do smaku
- 2 duże cebule
- 1 łyżeczka majeranku (opcjonalnie)

WYKONANIE:

- kapustę drobno poszatkować i zalać wodą do połowy wysokości. Gotować do miękkości z liśćmi laurowymi. Odląć nadmiar płynu
- w tym samym czasie ugotować groch (można wcześniej namoczyć, ale nie jest to konieczne). Odląć nadmiar płynu, a następnie utłuc (nie musi być dokładnie) tłuczkiem do ziemniaków
- cebulę udusić na oleju
- przelożyć groch i cebule do kapusty. Utluc jeszcze raz tłuczkiem. Dodać śmietanę i mąkę
- podgrzać do wrzenia, ciągle mieszając
- doprawić do smaku solą i pieprzem oraz majerankiem

CIAPKAPUSTA, CIAPERKAPUSTA

SKŁADNIKI:

- ok. 1 kg ziemniaków
- ok. ½ kg kiszonej kapusty
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- płaska łyżeczka nasion kminku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- kapustę drobno posiekać. Przelożyć do garnka, dodać ½ szklanki wody, liście, ziele i kminek. Gotować około 20 minut
- w tym czasie ugotować ziemniaki i dokładnie utłuc tłuczkiem, dodać kapustę (wyjąć liście laurowe i ziele), dokładnie utłuc i wymieszać
- dodać duszoną cebulkę. Doprawić solą i pieprzem
- podawać do mielonych kotletów lub jako samodzielne danie

CHRZANOWSKIE HULAJDY

hulajdy to małe (wielkości orzecha włoskiego), kluski z tartych ziemniaków.

SKŁADNIKI:

- około 1 kg ziemniaków
- ½ l mleko sojowego lub owsianego
- sól
- 2 średnie cebule
- ½ łyżeczki wędzonej papryki

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach, wyłożyć na gazę lub lnianą ściereczkę
- odcisnąć do miski wodę. Odczekać 10 minut, zlać wodę a skrobie dodać do ziemniaków
- formować kulki wielkości orzecha włoskiego
- kłaść na wrzącą, osoloną wodę. Gotować na małym ogniu, około pół godziny
- cebulę drobno pokroić, udusić na miękko na oleju. Wyłączyć grzanie, dodać szczyptę soli i paprykę. Wymieszać
- kluski podawać okraszone cebulką lub dodatkowo zalane gorącym mlekiem

CIESZYŃSKIE POLEŚNIKI/POLIŻNIKI

SKŁADNIKI:

- około 1,5 kg mączystych ziemniaków

- 8 liści zewnętrznych białej kapusty
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- 250 ml niesłodzonego mleka sojowego

WYKONANIE:

- ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (jak na placki). Wlać na sitko, wyłożone gazą. Odczekać 10 minut. Zlać płyn, a skrobię z dna, dodać do ziemniaków
- mleko zagotować i dodać na masy. Dodać mąkę, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem
- blachę wyłożyć papierem do pieczenia
- ułożyć 4 liście kapusty, polać po równych ilościach masy ziemniaczanej (wersja na grubsze placki), a następnie przykryć 4 liśćmi kapusty
- piec godzinę w 180°C na środkowej półce
- zdjęć wierzchnie liście, oderwać bocznie odstające liście i wcinać placki
- podawać z dowolną śmietanką roślinną lub z sosem pomidorowym

BABKA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- ½ kg dowolnych grzybów
- 3 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- ½ łyżeczki startej galki muszkatołowej
- 2 łyżki majeranku
- 3 łyżki mąki pszennej uniwersalnej
- 1 łyżeczka słodkiej, wędzonej papryki
- 3 łyżki mielonego siemienia lnianego

WYKONANIE:

- cebule i grzyby pokroić w drobną kostkę. Usmażyć na oleju ze szczyptą soli. Wyłączyć grzanie, dodać paprykę i dokładnie wymieszać
- ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnych oczkach
- durszlak wyłożyć gazą i wlać masę. Płyn zbierać z misce. Odczekać 10 minut
- 9 łyżek tego płynu, połączyć z lnem i odstawić na 10 minut
- zlać płyn z miski i zebrać skrobię, która dodać do ziemniaków
- połączyć wszystkie składniki i dokładnie wymieszać
- formę o wymiarach około 20 na 20 cm, wysmarować margaryną i wysypać tartą bułką
- wyłożyć masę, piec około godziny w 180°C. Przystudzić, wyjąć z formy i kroić w plastry

PLACKI ZIEMNIACZANE Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków po obraniu
- 12 średnich pieczarek
- 6-7 łyżek mąki ryżowej
- sól i pieprz do smaku
- 1 spora cebula
- 1 łyżeczka tymianku
- ½ łyżeczki słodkiej wędzonej papryki

WYKONANIE:

- pieczarki pokroić w cienkie paski. Podsmażyć na niewielkiej ilości oleju z szczyptą soli i tymiankiem. Smażymy aż odparuje cała woda
- ziemniaki i cebule ścieramy na drobnych oczkach lub miksujemy malakserem
- dodajemy paprykę i sól do smaku (zawsze sprawdzam zanurzając palec w cieście i próbując), pieczarki i mąkę. Dokładnie wymieszać
- smażyć z obu stron na rumiano (na nieprzywierającej patelni), na oleju
- podawać z ulubionym sosem. Najlepszy jest ostry pomidorowy

ZIEMNIACZANE TALARKI

SKŁADNIKI:

- około 10 średnich ziemniaków
- 3-4 łyżki bezsmakowego oleju
- 2 łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- spora szczypta soli i pieprzu
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka cząbrzu
- drobno posiekane igły ze średniej gałązki rozmarynu

WYKONANIE:

- standardową blachę piekarnikową, wyłożyć papierem do pieczenia
- ziemniaki umyć i pokroić w talarki o grubości około 0,5 cm. Wysuszyć ręcznikiem papierowym
- olej wymieszać z przyprawami i ziołami. Dodać ziemniaki i dokładnie wymieszać dłońmi
- układać talarki jedną warstwą obok siebie
- piec około 40 minut w 190°C aż będą rumiane. środkowa półka, góra/dół

OPONKI POMARAŃCZOWO – MARCHEWKOWE

SKŁADNIKI:

- sok i skórka z 2 pomarańczy (soku powinna być 1 szklanka. Jeśli nie będzie to dolać wody)
- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej uniwersalnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- 2 średnie marchewki (około 250 g) obrane
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ szklanki nierafinowanego cukru pudru
- ½ szklanki oleju rzepakowego lub innego bezsmakowego

WYKONANIE:

- marchewki pokroić w mniejsze kawałki i dokładnie zmiksować z cukrem, sokiem i skórką z pomarańczy (najlepiej mikserem kielichowym). Dodać olej i dokładnie wymieszać
- mąkę wymieszać z proszkiem, sodą i cynamonem
- wlać ciekłe do suchych i dokładnie wymieszać
- formy na oponki wypełnić masą do ¾ wysokości
- piec 25 minut w 180 stopniach
- można polać lukrem, rozpuszczoną czekoladą lub posypać pudrem