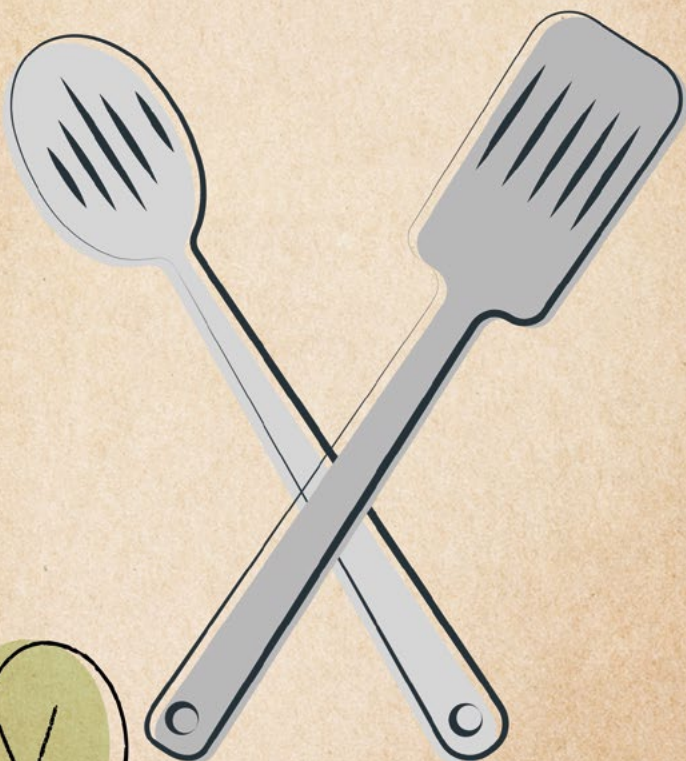


Przepisy ze
Starych Heftów



Przepisy ze Starych Heftów

Często stare hefty (zeszyty), które zostają w naszych domach, skrywają sprawdzone receptury na pyszne dania, desery, ciasta. W Ornontowicach to dziedzictwo kulinarne jest szczególnie bogate. To właśnie członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Ornontowicach uzyskały tytuł Ekspertów Śląskich Smaków, wygrywając 3 razy z rzędu najważniejszy konkurs kulinarny w województwie – Śląskie Smaki. Biorąc udział w konkursach krajowych, również zajmują czołowe pozycje niezależnie od tego czy przygotowują zupę, danie główne, ciasto, deser czy przystawkę.

Wyjątkowe wyczucie smaku jest charakterystyczne dla mieszkańców miejscowości, dlatego w ramach projektu naturalnie SENIOR! nie mogło zabraknąć rozmów i spotkań związanych z gotowaniem. Przewodzącym nasze dyskusje był znakomity kucharz Remigiusz Rączka, który jest niekwestionowanym znawcą „śląskiego warzenia”. To właśnie w trakcie tych dyskusji ustalono działy jakie będzie zawierać ten „heft”. Z omawianych na spotkaniach przepisów wybrano tylko kilka, które zostały w nim zamieszczone. Wszystko dlatego, aby każdy mógł zamieścić w nim jego własne sprawdzone rodzinne przepisy. Warto pytać naszych seniorów o ich praktyczną wiedzę w zakresie gotowania i sprawdzonych „knifów kulinarnych”. Jednocześnie seniorzy powinni zadbać, aby ich bezcenne umiejętności zostały przekazane kolejnym pokoleniom.

Mamy nadzieję, że ten heft stanie się pretekstem do międzypokoleniowych spotkań przy gotowaniu.

Życzymy dobrej zabawy i smacznego!
Aleksandra Malczyk
Dyrektor ARTerii wraz z zespołem

Redakcja: Praca zbiorowa.

Koordynacja i prace redakcyjne: Marzena Lewandowska, Katarzyna Czarnecka.

Wydawca: Grupamaris, ul. Gliwicka 272-274, Katowice na zlecenie:

ARTeria Centrum Kultury i Promocji w Ornontowicach

ul. Zwycięstwa 26, 43-178 Ornontowice.

Rok wydania: 2020.

ISBN: 978-83-937079-4-2

Przepisy Dla Bajtli



Ryż z jabłkami

Składniki:

2 torebki ryżu

2 kwaśne jabłka

(np. antonówka, szara reneta)

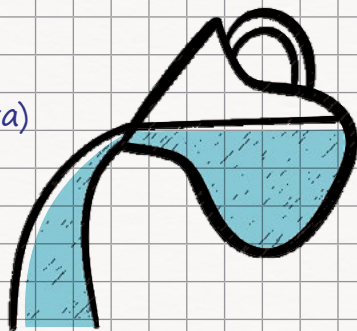
1,5 szklanki mleka

1,5 szklanki wody

3 łyżki masła

cynamon

4 łyżki cukru



Ugotuj ryż w wodzie zmieszanej z mlekiem. W trakcie gotowania lekko posól, dodaj łyżeczkę masła. Obierz jabłka ze skórki, wydrąż gniazda, potrzyj na tarce o grubych oczkach. Potarte jabłka wymieszaj z cukrem i cynamonem. Wysmaruj masłem naczynie żaroodporne. Na dno utóż pierwszą warstwę ryżu, następnie przykryj ją warstwą przygotowanych jabłek i tak dalej.

Wierzchnia warstwa powinna być ryżowa. Po wierzchu możesz ryż przykryć plasterkami masła lub posmarować ostudzoną śmietaną, wtedy góra ładnie się zapiecze. Wstaw do rozgrzanego piekarnika (ok. 170 stopni) i zapiekaj do lekkiego zarumienienia. Podawaj gorący ze śmietaną doprawioną cukrem waniliowym.

Przepis według Aleksandry Malczyk



Kluski na parze

Składniki:

3 żółtka

40 g cukru

250 g mąki

20 g drożdży świeżych

½ tyżeczki soli

skórka cytrynowa

½ szklanki mleka (ok. 125 ml)

50 g masła, roztopionego i ostudzonego

120 g jagód



Żółtka utrzyj z cukrem na kogel-mogel. Dodaj lekko podgrzane mleko, wyrośnięte drożdże, skórkę cytrynową i sól, a następnie mąkę. Zagnieć gładkie ciasto.

Na końcu dodaj masło. Dokładnie wyrabiaj. Przetóż do miski, przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 cm. Powycinaj szklanką okrągłe kluski. Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia. Gotuj na parze. Podaj ze śmietaną i świeżymi owocami np. poziomkami, jagodami, itp.

Notatki:

Malc

Składniki:

9 łyżek cukru

patyczki do szaszłyków

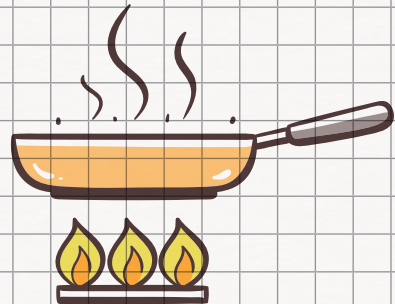
papier do pieczenia

opcjonalnie foremki do ciastek, posypka

W małym garnuszku roztapiaj cukier ciągle mieszając. Jak tylko cukier się rozpuści przelewaj go do wcześniej przygotowanych foremek, po kilku sekundach delikatnie podnieś dół foremki i wsuń patyczek. Roztopiony cukier możemy również przelać bezpośrednio na papier do pieczenia i przyłożyć do niego patyczki. Lizaki można posypać kolorową posypką lub podczas roztapiania dodać kilka kropel soku z cytryny.

Przepis według Pani Magdaleny Owczarek

Notatki:



Ajerkuchy

Składniki:

2 i ½ szklanki mąki

2 jajka

1 i ½ szklanki kwaśnego mleka

2 łyżki cukru

½ łyżeczki sody oczyszczonej

3 jabłka

1 łyżeczka cynamonu

sól

olej do smażenia

Z białek ubij pianę, dodaj cukier i żółtka, następnie wymieszaj z kwaśnym mlekiem, dodaj mąkę i sodę. Zostaw na około pół godziny do wyrośnięcia. Dodaj obrane ze skórki, pokrojone w drobne plasterki jabłka oraz cynamon. Racuchy smaż na rozgrzanym oleju z obu stron. Nadmiar tłuszczu odsącz na papierowym ręczniku, posyp cukrem pudrem.

Notatki:

Kogel-mogel

Składniki:

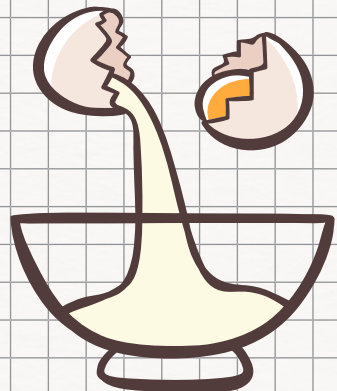
2 żółtka z kurzych jaj

3 łyżki cukru

Przed przystąpieniem do ucierania sparz wrzątkiem jajka. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj energicznie z cukrem do uzyskania gładkiej, jednolitej masy bez kryształków cukru. Kogel-mogel można zrobić w różnej wersji smakowej, dodając pod koniec ucierania np. 1 łyżeczkę naturalnego kakao, sok z cytryny lub zgniecione owoce.

Przepis według Pani Marzeny Lewandowskiej

Notatki:



Domowy blok czekoladowy

Składniki:

½ szklanki mleka

½ szklanki cukru

4 łyżki kakao

250 g masła, margaryny lub masła roślinnego

3 szklanki mleka w proszku

opcjonalnie można dodać posiekane orzechy,
migdały oraz potamane suche wafle lub herbatniki

Masło, mleko, cukier i kakao wtóż do garnka i podgrzewaj na małej mocy palnika, aż składniki się potączą. Często mieszaj (nie doprowadzić do zagotowania). Ściągnij garnek z pieca szybko mieszając trzepaczką dodaj stopniowo mleko w proszku. Mieszaj do otrzymania jednolitej masy. Na końcu wmieszaj łyżką drewnianą potamane na małe kawałki herbatniki lub wafle i bakalie. Masę wytóż do formy wyłożonej folią aluminiową, wyrównaj łyżką i wstaw do lodówki do stężenia na parę godzin. Gotowy blok kroić na nieduże kawałki.

Według przepisu Pani Aleksandry Malczyk

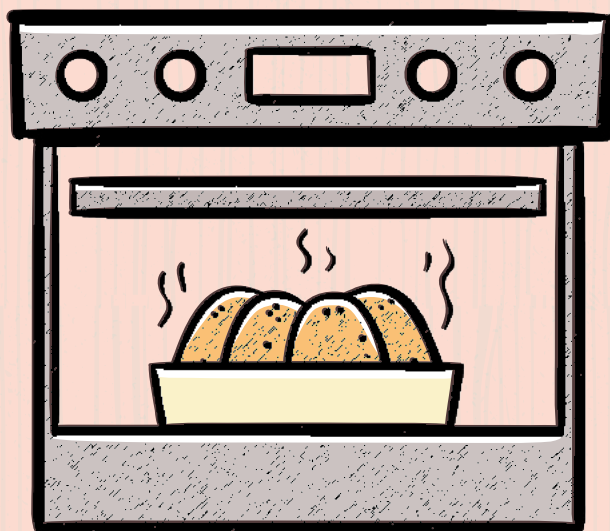
Notatki:

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Przepisy na Ciasta



Jabłka w cieście



Składniki:

150 g masła

150 g cukru

3 jajka

200 g mąki

½ tyżeczki proszku do pieczenia

kilka niedużych jabłek powidła lub dżem, bakalie (orzechy, migdały, rodzynki itp.)

Ubij białka ze szczyptą soli, dodaj cukier i żółtka – ubijaj do rozpuszczenia cukru. Dodaj rozpuszczone i ostudzone masło, powoli wsypuj mąkę z proszkiem i wymieszaj. Ciasto wylej na wysmarowaną tłuszczem i wysypaną bułką tartą blachę.

Jabłka możesz obrać (niekoniecznie) i wydrążyć w środku. Powidła wymieszaj z bakaliami i naktadaj do wydrążonych jabłek. Utóż jabłka na cieście, na ciasto potóż kilka plastrów masła. Piecz w nagrzanym piekarniku – 170° około 30-45min do zarumienienia ciasta (próba suchego patyczka).

Według przepisu Pani Małgorzaty Miczko

Notatki:

Topielec

Składniki:

4 szklanki mąki

250 g masła

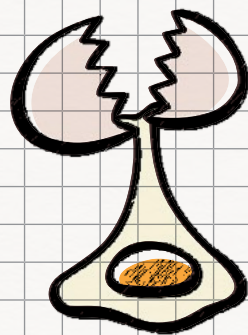
4 jajka

$\frac{2}{3}$ szklanki mleka

1 szklanka cukru

1 cukier waniliowy

100 g drożdży



Lekko podgrzej mleko, wkrusz drożdże + 1 łyżkę cukru i 1 łyżkę mąki, postaw w ciepłe miejsce. Do garnuszka włoż masło, roztop go, do miski przesiej mąkę, wbij jajka, wlej rozczyn, letnie masło, wyrabiaj ciasto ręką aż stanie się jednolite.

Przetóż ciasto do dużego garnka z zimną wodą, jak wyptynie, odsącz go ręką i wyjmij z wody. Zrób wgłębienie, wsyp cukier i ponownie wyrób go ręką. Włoż do keksówki, nagrzej piec do 180-200°C piec 45 minut.

Według przepisu Pani Danieli Smerczek

Notatki:

Ciasto z rabarbarem

Składniki:

200 g margaryny

200 g mąki pszennej

200 g cukru

4 jajka

1 opakowanie cukru waniliowego

1 łyżeczka proszku do pieczenia

100 g cukru pudru

Ubij białka z jajek na sztywną pianę dodaj cukier, cukier waniliowy i żółtka. Dodaj roztopiony i ostudzony tłuszcz, a następnie przesianą mąkę, proszek do pieczenia i obrany, pokrojony w kostkę rabarbar.

Całość wymieszaj, wlej do formy o wysokich brzegach dobrze wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Piecz około godziny w temperaturze 180°.

Według przepisu Pani Małgorzaty Malczyk

Notatki:

Ciastka z kaszki (kleik ryżowy)

Składniki:

1 paczka kaszki

½ szklanki cukru

½ kostki margaryny „Palma” (rozpuścić i ostudzić)

3 jajka

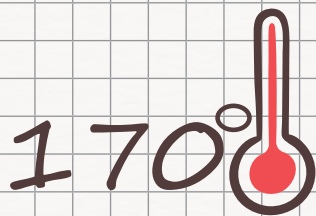
½ łyżeczki proszku do pieczenia

1 cukier waniliowy lub olejek

Ubij białka ze szczyptą soli. Dodaj cukier, żółtka i ubijaj do rozpuszczenia cukru. Powoli wlej ostudzoną margarynę i mieszaj na małych obrotach, dodaj wybrany olejek smakowy, kaszkę i proszek do pieczenia i mieszaj. Wytładaj małą łyżeczką na wyłożoną pergaminem blaszkę. Piecz w piekarniku nagrzanym do 170° przez około 35 min.

Przepis według Pani Teresy Sutkowskiej

Notatki:



Kopa Ornontowicka (Placki kokosowe)

Składniki:

6 białek

12 dużych łyżek cukru

400 g wiórek kokosowych

Białka z cukrem ubij na sztywną pianę na gorąco (tzn. włoż garnek z białkiem i cukrem do miski z ciepłą wodą ok. 40 stopni Celsjusza). Do ubitych białek dodaj wiórki kokosowe ciągle mieszając, następnie formuj placki różnej wielkości od największego do najmniejszego (aby potem można było nadać kształt kopca). Na formie wyłożonej papierem piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza.

Bakalie

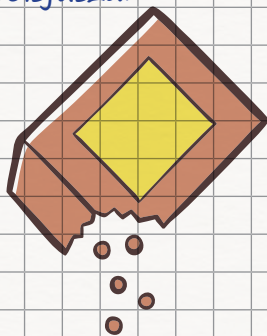
Składniki:

1 puszka ananasa

100 g rodzynek

200 g spirytusu

100 g migdałów



Ananas pokrój w paski, rodzyнки sparz wodą, odcedź, zostaw do wychłodzenia, następnie namocz w zalewie spirytusowej, pozostaw na noc. Migdały sparz, obierz ze skórki i potnij w paseczki.

Krem

Składniki:

1 kostka masła

2 jajka

4 łyżki cukru

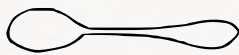
200-250 g śmietany słodkiej 30-36%

Masło zmiksuj lub utrzyj na puszysto, jajka ubij z cukrem. Ubite jajka wlewaj powoli cienką stróżką do masła, cały czas mieszaj, dodaj spirytus. Pokrojony ananas, rodzynki, migdały wymieszaj z kremem.

Placki kokosowe nasącz sokiem z ananasa i przetóż kremem w kolejności od największego do najmniejszego placka. Ubij śmietaną na sztywno. Przełożone placki z kremem w formie kopca, oblej śmietaną, udekoruj anansem i posyp startą gorzką czekoladą.

Potrawa została sporządzona przez Koło Gospodyń Wiejskich z Ornontowic podczas I Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2006 r. w Ogrodzieńcu. Drużyna zajęła I miejsce w kategorii amatorów. Przepis według Pani Lidii Szary.

Notatki:



Szpajza Wiśniowa Ornontowicka

Składniki:

1 budyń żółty

1 jajko

250 ml śmietany kremówki

1 galaretka żółta

5 tyżek cukru

$\frac{1}{4}$ l wody

1 stoik wiśni w likierze wypestkowanych

250 g migdałów

Upiecz biszkopt, nasącz likierem z wiśni. Krem przygotuj ubijając białko na sztywną pianę, dodaj cukier i żółtko. Następnie rozpuść 4 tyżeczki cukru w małej ilości wody, gotuj aż do uzyskania konsystencji karmelu, wlej $\frac{1}{4}$ litra wody i zagotuj. Rozpuść 1 budyń żółty w 0,5 szklanki wody, po rozpuszczeniu budyniu dodaj wcześniej przygotowaną wodę z karmelem i zagotuj. Ugotuj 1 galaretkę żółtą w 0,5 szklanki wody, po ostudzeniu połącz galaretkę z budyniem, dodaj alkohol do smaku. Ubij 250 ml śmietany kremówki. Biszkopt włóż do salaterki, na to połóż krem wymieszany z bakaliami i wiśniami, następnie przekładaj biszkopt, krem, wiśnie, tak aby na wierzchu była warstwa kremu. Całość udekoruj bitą śmietaną.

Potrawa została sporządzona przez Koło Gospodyń Wiejskich z Ornontowic podczas III Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2008 r. w Raciborzu. Drużyna zajęła 1 miejsce w kategorii amatorów. Przepis według Pani Bronistawy Poremskiej

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Przepisy na Zupy



Zupa jarzynowa zabieleną

Składniki:

¼ kg kości

2 litry wody (woda i kości na wywar)

120 g fasoli

300 g jarzyn (włoszczyzny)

100 g ziemniaków

1 mały kalafior

¼ litra śmietany

40 g mąki

sól

zielona pietruszka

2 butki (na grzanki)

1 łyżka masła

Ugotuj wywar z kości, potem przelej, do gorącego wywaru, dodaj pokrojone jarzyny i zagotuj. Obierz ziemniaki i kalafior, włóż również do gotujących się jarzyn. Wszystko ugotuj do miękkości, rozmieszaj mąkę ze śmietaną wlej do wrzącego wywaru rozmieszaj i potącz z zupą. Jeszcze raz zagotuj i dopraw solą do smaku. Dodaj zieloną pietruszkę. Zupę podawaj najlepiej z grzankami.

Przepis według Pani Wandy Zajac

Notatki:

Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

400 g fasoli szparagowej

200 g włoścзыzny

$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ litra śmietany

30 g mąki

sól

cukier

2 butki na grzanki

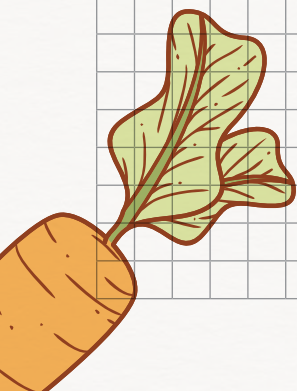
1 tyżka masta

Optukaj jarzyny, oczyść i zalej wrzącą osoloną wodą. Gotuj do miękkości. Fasolę obierz z włókien, optucz i pokrój w skośne kawatki długości $\frac{1}{2}$ cm. Gotuj na osolonej wodzie. Wywar przecedź z fasolą i zrób zasmażkę.

Zagotuj, dopraw śmietaną, posól i dopraw do smaku. Podaj z grzankami z butki. Zupę z fasoli można przyrządzić na wywarze z kości i prócz śmietany dodać żóttko.

Przepis według Pani Wandy Zajęc

Notatki:



Zupa grzybowa

Składniki:

500 g świeżych grzybów

300 g włoścзыzny (marchew, pietruszka)

30 g suszonych grzybów

2 litry wody

40 g cebuli

sól

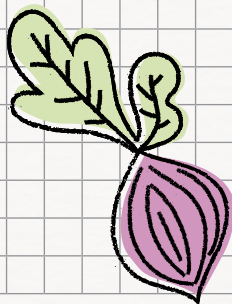
20 g masła

lane kluski – 1 jajko, 40 g mąki

Oczyszczone grzybki nastaw w woku z dodatkiem cebuli i gotuj do miękkości. Osobno gotuj pokrojone jarzyny. Gdy grzyby będą miękkie wyjmij je i posiekaj. Połącz z jarzynami i wywarem. Zrób lane kluski i wlej na gotującą się zupę. Przypraw siekaną pietruszką.

Przepis według Pani Wandy Zajac

Notatki:



Zupa szczawiowa

Składniki:

200-300 g szczawiu

bulion

3 łyżki śmietany 18%

1 łyżka mąki

100 g masła

sól, pieprz, cukier

4 ziemniaki

1 cebula

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, zeszklij na maśle i przetóż do garnka, zalej bulionem przyrządzonym wcześniej, zagotuj i dodaj pokrojone ziemniaki w kostkę.

Gotuj 30 minut. Szczaw przebierz i odrzuć łodyżki. Posiekany szczaw włóż do gorącego wywaru i doprowadź do wrzenia (około 5 min.) Dopraw do smaku. Podawaj z jajkiem ugotowanym na twardo.

Przepis według Pani Małgorzaty Miczko

Notatki:

Zupa z młodych ziemniaków

Składniki:

250 g włoścyszyny

600 g ziemniaków

1 i 1/2 litra wody

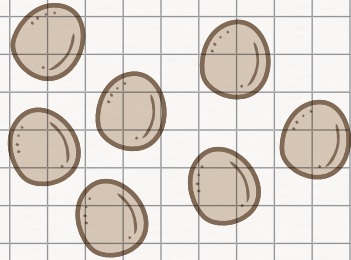
1/8 - 1/4 litra śmietany

20 g mąki

sól

2 łyżeczki koperku

zielona pietruszka



Ugotuj wywar z warzyw, młode ziemniaki opłucz i pokrój w paski lub talarki. Włóż do przelanego wywaru, ugotuj, dopraw mąką rozmieszaną z wywarem.

Zagotuj i dopraw solą. Połącz z rozbitą śmietaną z siekanym zielonym koperkiem i pietruszką.

Przepis według Pani Wandy Zajac

Notatki:

Zupa z kiszonych ogórków

Składniki:

300 g ogórków kwaszonych

150 g boczku

½ kg ziemniaków

1 marchewka

1 duża pietruszka

1 cebula

¾ szklanki śmietany

sól, pieprz

cukier



Warzywa dokładnie umyj, obierz, optukaj, pokrój w kostkę, dodaj łyżkę oleju słonecznikowego lub oliwy, zalej wrzącą wodą, lekko posól i ugotuj wywar. Boczek pokrój w kostkę i przesmaż w rondelku.

Ogórki oraz cebulę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Następnie startą cebulę i ogórki włóż do rondelka z boczkiem, chwilę podsmaż, następnie podduś i zmieszaj z wywarem. Przed podaniem dodaj śmietanę i dopraw do smaku.

Przepis według Pani Małgorzaty Miczko

Notatki:

Miejsce na twoje przepisy

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows, intended for writing recipes. The grid is empty except for the title at the top.

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Przepisy na Dania Głównne



Starobawarska wołowina w sosie cebulowym

Składniki:

1 kg mięsa wołowego
400 g cebuli
2 łyżki masła
50 g mąki
50 g oleju
50 g przecieru pomidorowego
sól
świeżo mielony pieprz
 $\frac{1}{2}$ litra piwa
 $\frac{1}{4}$ litra bulionu
 $\frac{1}{8}$ litra śmietany
1 łyżka mąki do zagęszczenia
starta skórka z cytryny

Na maśle zeszklij cebulę, mięso obtocz w mące i usmaż na oleju, dodaj cebulę i przecier pomidorowy, dopraw do smaku. Dodaj piwo, bulion i duś około 1 godziny. Mąkę roztrzep w śmietanie i wlej do mięsa, dodaj skórkę z cytryny i dopraw. Podawaj z kluskami.

Przepis według Pani Bronisławy Poloczek

Notatki:

Perliczka duszona

Składniki:

1 perliczka

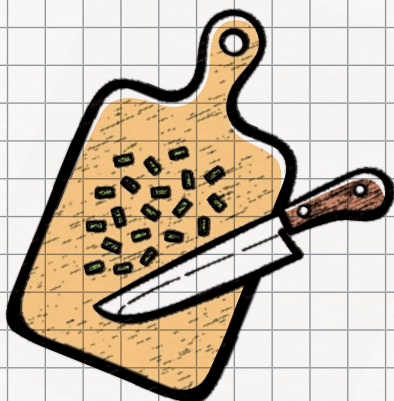
bulion

1 ząbek czosnku

2-3 sztuki jabłka

sól, pieprz biały

tłuszcz do smażenia



Perliczkę oczyścić i wyptucz, następnie ją osusz na ściereczce. Na całej powierzchni natrzyj perliczkę solą, odrobiną pieprzu i czosnku. Wstaw na dwie-trzy godziny do lodówki.

Z jabłek wyjmij gniazda pestkowe i włóż do środka perliczki, następnie obsmaż ją ze wszystkich stron w brytfance na rozgrzanym tłuszczu, podlewając bulionem duś do miękkości.

Potrava została sporządzona przez Koło Gospodyń Wiejskich z Ornontowic podczas III Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2008 r. w Raciborzu. Drużyna zajęła I miejsce w kategorii amatorów. Przepis według Pani Lidii Szary

Notatki:

Kalarepa na gęsto

Składniki:

4 sztuki kalarepy

2 łyżki masła

2 ziemniaki

Obierz kalarepę, zetrzyj ją na tarce o grubych oczkach, listki posiekaj drobno i wstaw do gotowania. Po ugotowaniu odcedź.

Następnie dodaj sól, pieprz, ocet. Ugotowane ziemniaki przecieraj z masłem. Całość wymieszaj. Podawaj z jajkiem sadzonym, maślaną lub kwaśnym mlekiem.

Potrava została sporządzona przez Koło Gospodyń Wiejskich z Ormontowic podczas I Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2006 r. w Ogródzieńcu. Drużyna zajęła I miejsce w kategorii amatorów. Przepis według Pani Lidii Szary.

Notatki:



Ciaper kapusta z żeberkami

Składniki:

2 kg kapusty kiszonej

2 kg żeberek

2 łyżki smalca

2 ząbki czosnku

natka pietruszki

3 ziarenka ziela angielskiego

1 liść laurowy

biały pieprz

2 kg ziemniaków

warzywa: seler, por, cebula, marchewka

Żeberka umyj, pokrój na porcje, ugotuj w wodzie z dodatkiem wszystkich warzyw. Mięso gotuj ponad godzinę, aż stanie się miękkie. Kapustę pokrój i ugotuj. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy (po ugotowaniu dodatki te można usunąć). Kapustę odcedź i dodaj do niej wywar z gotujących się żeberek, wymieszaj i dopraw pieprzem. Ugotuj ziemniaki, utfucz, dodaj do nich smalec i pieprz biały. Przyprawy ziemniaki wymieszaj z kapustą (jeżeli masa jest zbyt gęsta, dodaj wywaru) i podawaj z żeberkami.

Potrawa została sporządzona przez Koto Gospodyń Wiejskich z Ornontowic podczas I Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2006 r. w Ogródzieńcu. Drużyna zajęła I miejsce w kategorii amatorów. Potrawa uzyskała trofeum na I Festiwalu Śląskich Smaków w 2006r.
Przepis według Pani Lidii Szary

Chachor szafot i schabowy z kością

Składniki:

1 kg ziemniaków

6 szt jajek

5 szt ogórków kiszonych

30-40 dag boczku wędzonego

1 szt cebuli

1 kg schabu z kością

butka tarta

mąka

pieprz, sól

Ugotuj jajka na twardo, a ziemniaki w mundurkach. Pokrój boczek w kostkę, podsmaż go na patelni, a pod koniec dodaj drobno pokrojoną cebulę. Ugotowane ziemniaki obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Ogórek kiszony i ugotowane jajka pokrój w kostkę i wszystkie składniki wymieszaj doprawiając do smaku solą i pieprzem. Podaj z kotletem schabowym panierowanym. Mięso schabowe pokrój na plastry, rozbij, panieruj w jajku, mące i bułce tartej, usmaż na rozgrzonym oleju aż uzyska złocisty kolor.

Potrawa została sporządzona przez Koło Gospodyń Wiejskich z Ornontowic podczas II Festiwalu Śląskie Smaki, który odbył się w 2007 r. w Cieszynie. Druży na zajęta 1 miejsce w kategorii amatorów. Przepis według Pani Lidii Szary.

Notatki

Cielęcina duszona

Składniki:

800 g cielęciny (górką, mostek, karkówka)

2 ząbki czosnku

1 duża cebula

sól, pieprz

śmietana

Cielęcinę umyj, oczyść z błon i ścięgien. Czosnek obierz i posiekaj, rozetrzyj z solą i masą czosnkową, natrzyj mięso. Pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu, dodaj cebulę, smaż jeszcze przez chwilę następnie wlej półtora szklanki przegotowanej wody bądź wywaru z warzyw. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 40 min. Dopraw do smaku, sos zagęść śmietaną. Podawaj z kaszą oraz ogórkiem kiszonym.

Notatki:

Miejsce na twoje przepisy

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows, intended for writing recipes. The grid is empty except for the title at the top.

Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows, intended for writing recipes. The grid is empty except for the title at the top.

Przepisy na Sosy



Sos grzybowy na śmietanie

Składniki:

wywar z grzybów (garść grzybów)

20 g cebuli

¼ litra śmietany

50 g mąki i masła

sól, pieprz

Garść grzybów suszonych bardzo dobrze optukaj i ugotuj z jedną cebulą. Wyjmij z wywaru, dobrze posiekaj, włóż z powrotem do wywaru. Do ¼ litra śmietany dodaj tyżkę mąki, rozbij i wlej do sosu, dopraw solą do smaku. Sos ten nadaje się do mięsa gotowanego i rosotowego.

Sos koperkowy

Zrób złotą zasmażkę z tyżki masła i tyżki mąki. Rozprowadź wodą, wsyp garść siekanego koperku. Posól, dodaj szczyptę cukru na ostatku zabieli pół kwaterką śmietany.

Sos cebulowy

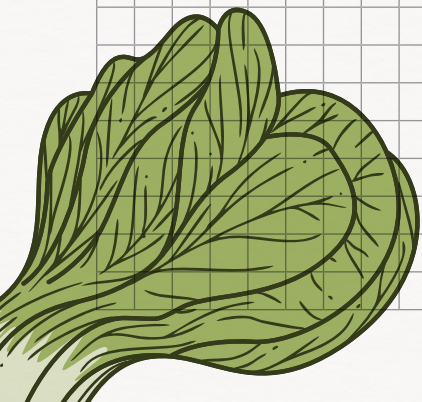
Dużą cebulę poszatkuj drobniutko, zarumień z tyżką masła, wsyp tyżkę mąki, podrumień lekko i zalej wodą mieszając. Podgotuj, przecedź przez sito, posól, dodaj szczyptę cukru i załagodź 3 tyżkami śmietany.

Sos musztardowy

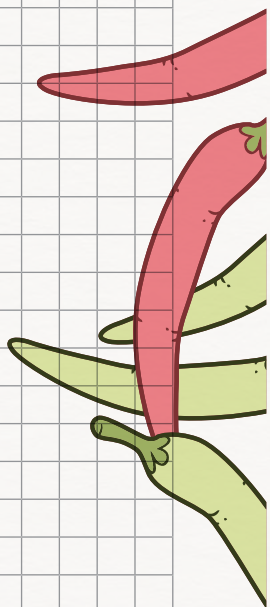
Zarumień tyżkę masła z tyżką mąki, zalej zimną wodą, dodaj tyżkę musztardy, tyżeczkę cukru, osól do smaku.

Przepisy według Pani Wandy Zajac

Notatki:



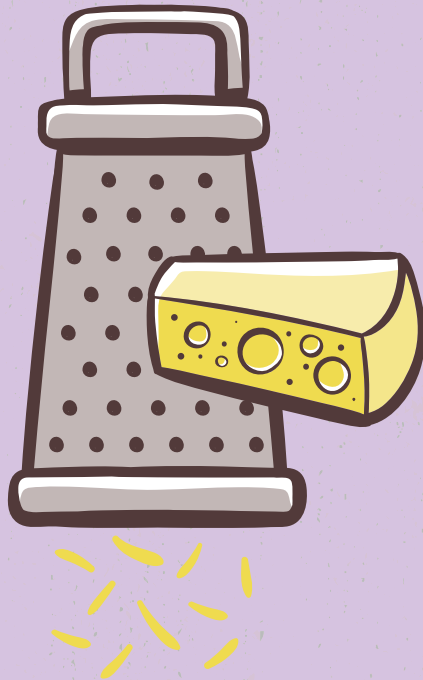
Miejsce na twoje przepisy



Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy

Inne



Pasztet z królika

Składniki:

1 królik

400 g świeżego chudego boczku

500 g mięsa mielonego

2 marchewki

pietruszką

2 cebule

6 ząbków czosnku

2 jajka

80 g butki tartej

50 g tłuszczu do formy

pieprz naturalny, gałka muszkatołowa, ziola prowansalskie, sól, papryka mielona



Królika umyj bardzo dokładnie, podziel na części. Podsmaż kawałki królika z każdej strony. Całość posól, uzupełnij wodą, dodaj marchewkę i pietruszkę, następnie duś na wolnym ogniu, tak długo aby mięso było miękkie. Gdy wszystko będzie już chłodne, mięso dokładnie obierz z kości i razem z marchewką, cebulą, czosnkiem i mięsem mielonym zmiel dwa do trzech razy w maszynce do mielenia mięsa. Boczek pokrój w kostkę, podsmaż, przemiel, na maszynce do mięsa i dodaj do reszty masy. Dodaj przyprawy i jajka. Całość dokładnie wymieszaj i wyrób. Formę wysmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą. Spód formy wyłóż plasterkami boczku i dodaj przygotowaną masę. Zapiecz w piekarniku do momentu, aż wierzch będzie miał brązowo-złocisty kolor, wówczas wyjmij wraz z formą, wystudź i wyłóż na półmisek. Podawaj z pieczywem oraz kiszonymi ogórkami lub marynatami z warzyw.

Przepis według Pani Aleksandry Malczyk

Śledzie w zalewie śmietanowej

Składniki:

1 kg osolonych śledzi (płatów)

4 cebule

3 listki laurowe

5 ziarenek ziela angielskiego

5 ziarenek pieprzu

½ litra wody

100 g śmietanki 30%

3 łyżki octu



Śledzie namocz dzień wcześniej w wodzie. Cebulę pokrój w piórka, zalej ½ litra wody dodaj liście, pieprz, ziele angielski i zagotuj. Gdy cebula zmięknie zalewę wystudź, połącz ją z octem i na końcu ze śmietaną. Wtóż śledzie do zalewy i wstaw na dobę do lodówki. Najlepsze są na drugi dzień.

Przepis według Pani Urszuli Chlebosz

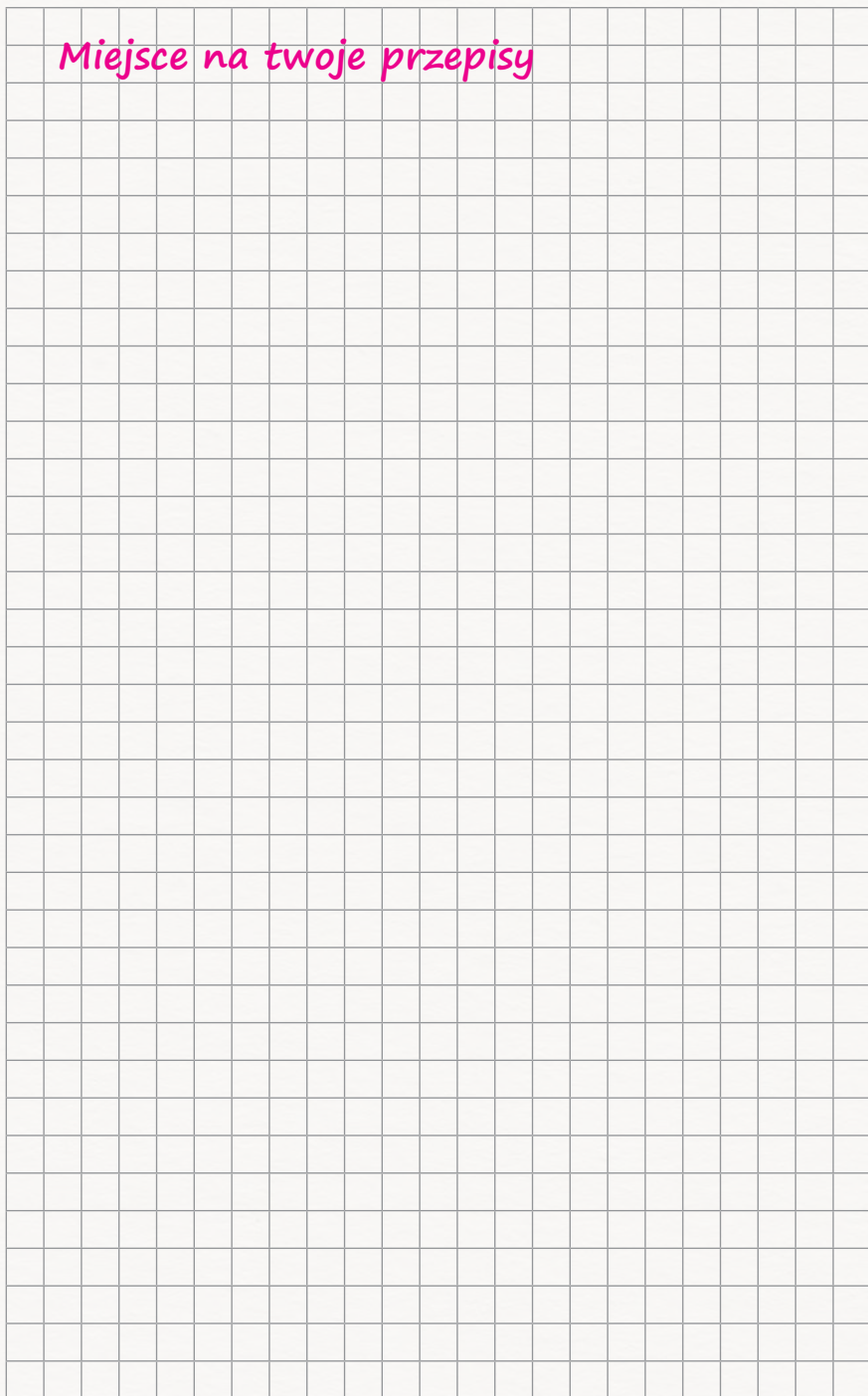
Notatki:

Miejsce na twoje przepisy

A large grid of 30 columns and 40 rows, intended for writing recipes. The grid is composed of thin black lines on a white background.

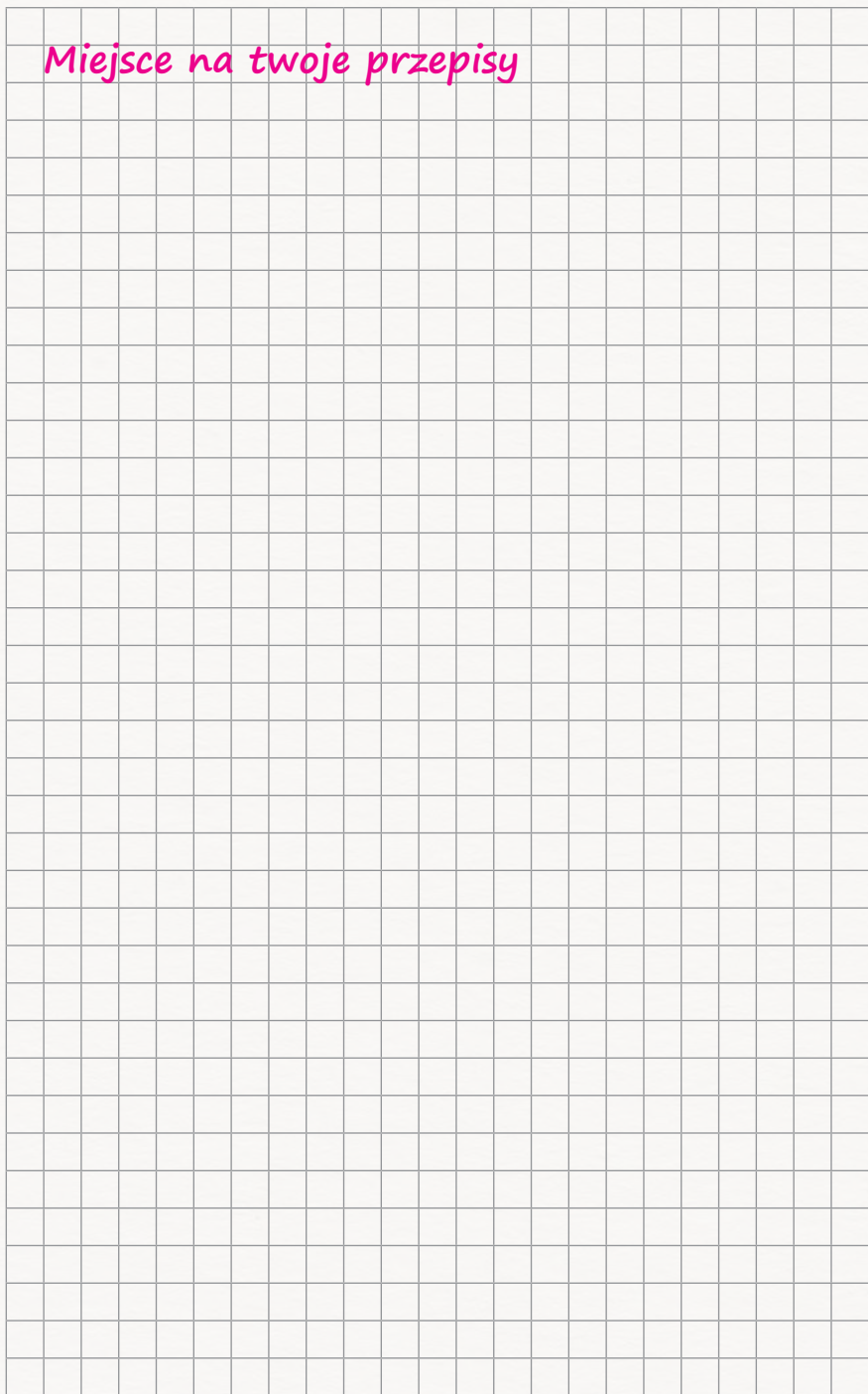
Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy



Miejsce na twoje przepisy

Miejsce na twoje przepisy



Ściaga kulinarna

Mleko

1 szklanka = 250 ml
1 łyżka = 15 g
1 łyżeczka = 5 g

Woda

1 szklanka = 250 ml
1 łyżka = 15 g
1 łyżeczka = 5 g

Olej

1 szklanka = 225 ml
1 łyżka = 15 g
1 łyżeczka = 5 g

Śmietana 30% do ubijania

1 szklanka = 270 ml
1 łyżka = 16 g
1 łyżeczka = 5 g

Śmietana 18%

1 szklanka = 230 ml
1 łyżka = 12 g
1 łyżeczka = 4 g

Wino

1 szklanka = 250 ml
1 łyżka = 15 g
1 łyżeczka = 5 g

Cukier

1 szklanka = 240 g
1 łyżka = 14 g
1 łyżeczka = 5 g

Cukier puder

1 szklanka = 170 g
1 łyżka = 12 g
1 łyżeczka = 4 g

Otręby pszenne

1 szklanka = 105 g
1 łyżka = 10 g
1 łyżeczka = 3 g

Mak suchy

1 szklanka = 160 g
1 łyżka = 10 g
1 łyżeczka = 3 g

Kakao gorzkie

1 szklanka = 125 g
1 łyżka = 8 g
1 łyżeczka = 3 g

Wiórki kokosowe

1 szklanka = 115 g
1 łyżka = 8 g
1 łyżeczka = 3 g

Zakładamy, że szklanka do odmierzenia ma pojemność 250 ml = 250 g. W przypadku wody gramy i mililitry to to samo. Szklanki mają różną pojemność dlatego najlepiej odmierzać wszystkie składniki takimi samymi szklankami, nie powinno mieć to wpływu na efekt końcowy.

Mąka pszenna

1 szklanka = 170 g
1 łyżka = 10 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka pszenna chlebowa (750)

1 szklanka = 150 g
1 łyżka = 9 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka pszenna razowa (2000)

1 szklanka = 145 g
1 łyżka = 10 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka żytnia chlebowa (720)

1 szklanka = 145 g
1 łyżka = 9 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka żytnia razowa (2000)

1 szklanka = 120 g
1 łyżka = 8 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka orkiszowa razowa (2000)

1 szklanka = 150 g
1 łyżka = 9 g
1 łyżeczka = 3 g

Mąka ziemniaczana

1 szklanka = 200 g
1 łyżka = 12 g
1 łyżeczka = 4 g

Kasza manna

1 szklanka = 190 g
1 łyżka = 12 g
1 łyżeczka = 4 g

Butka tarta

1 szklanka = 150 g
1 łyżka = 14 g
1 łyżeczka = 4 g

Sól

1 szklanka = 300 g
1 łyżka = 19 g
1 łyżeczka = 7 g

Żelatyna

1 szklanka = 170 g
1 łyżka = 10 g
1 łyżeczka = 3 g

ARTeria
oła leżał - pamiątka



Gminny
Ośrodek
Zdrowia
w Ornontowicach



GMINA
ORNONTOWICE



Fundacja JSW

Grupamaris, ul. Gliwicka 272-274, Katowice na zlecenie:
ARTeria Centrum Kultury i Promocji w Ornontowicach
ul. Zwycięstwa 26, 43-178 Ornontowice.

Rok wydania 2020

ISBN 978-83-937079-4-2