



**ELEMENTARZ  
KULINARNY  
BABCI I WNUCZKA**





**ELEMENTARZ  
KULINARNY  
BABCI I WNUCZKA**



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Gmina  
**Moszczenica**

Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.

ISBN 978-83-915805-3-0

Moszczenica 2019

## Szanowni Państwo!

Oddajemy do Państwa rąk publikację przygotowaną w ramach projektu „Dobre życie zaczyna się od dobrej książki” dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

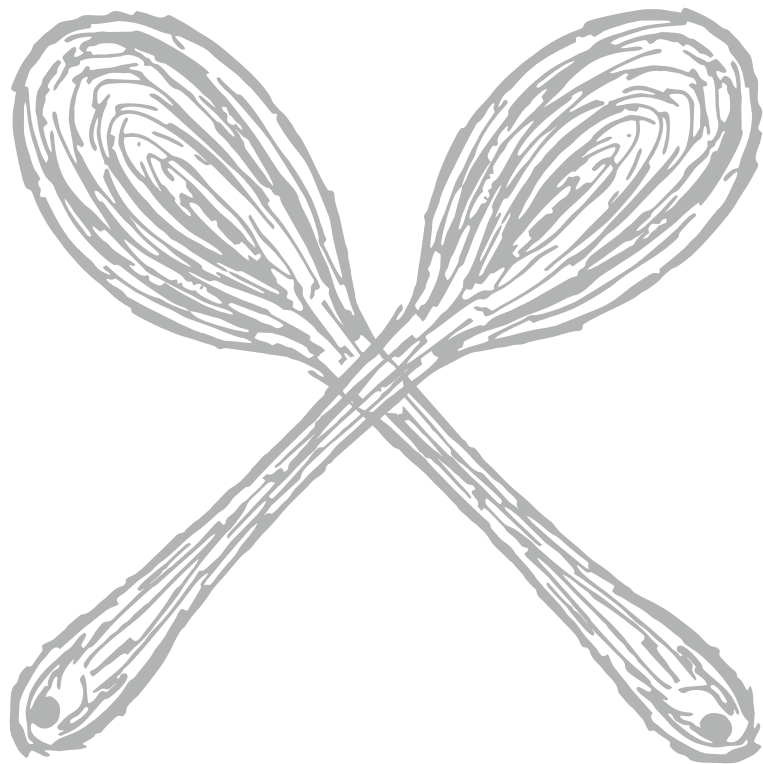
Zawarte w książce przepisy pochodzą między innymi z kursów gotowania i pieczenia, jakie były organizowane w naszej gminie oraz od mieszanek Moszczenicy i Staszkówki.

W obecnych czasach, kiedy jesteśmy zasypywani kolorowymi reklamami szybkich do spożycia potraw, przygotowywanie posiłków w domu wydawać się może nie na czasie.

Chciałybyśmy, aby nasze przepisy były inspiracją i pomocą w rodzinnym gotowaniu. Zapraszamy do ich wypróbowania oraz dzielenia się spostrzeżeniami na temat przepisów.

W imieniu pracowników  
Ośrodka Kultury i Biblioteki w Moszczenicy  
Danuta Luboch





# CIASTA

## SERNIK ROSA

### Ciasto:

- 30 dag mąki
- 10 dag margaryny
- 10 dag cukru pudru
- 1 czubata łyżka smalcu
- 1 całe jajko
- 2 żółtka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Zagnieść ciasto, wylepić brytfannę wraz z bokami.

### Ser:

- 1 kg sera zmielonego
- 1 całe jajko
- 4 żółtka
- 2 szklanki mleka
- 1 budyń śmietankowy (proszek)
- 1 szklanka cukru kryształu
- zapach cytrynowy
- ½ szklanki oleju (około)

Wszystkie składniki zmiksować, wylać na ciasto. Piec około 50 min. 6 białek ubić z jedną szklanką cukru kryształu, wylać na podpieczony serownik. Piec z pianą około 15 min., tak aby wytworzyły się złote kropelki. Jeśli z pianą będziemy zapiekać zbyt długo piana zbrązowieje.

## PĄCZKI

### Rozczyn:

- ½ litra mleka
- 18 dag drożdży
- 2 łyżki cukru
- 3 łyżki mąki
- 2 żółtka posolone

Z tych składników zrobić rozczyn, odstawić do wyrośnięcia na ½ godziny.

### Wyrabianie:

5 żółtek, 5 całych jajek i 1 szklankę cukru kryształu ubić na parze. Ubite letnie jajka wlać do wyrośniętego rozczynu. Dodać tyle mąki aby ciasto było średnio wolne oraz cukier waniliowy i 18 dag roztopionej margaryny Kasi. Ciasto wyrobić. Można dołożyć trochę mąki. Gdy ciasto wyrobione dodać kieliszek spirytusu,

lub octu. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia. Jak wyrośnie wyjąć na stolnicę i rozwałkować na grubość około 1 centymetra. Wykrawać szklanką, nakładać marmoladę. Przykryć drugim wyciętym krążkiem, skleić i jeszcze raz wykroić. Przykryć ścierką i odstawić do wyrośnięcia. Jak podrośnie każdy pączek „przyklepać”, odwrócić i ponownie pozostawić do wyrośnięcia. Poklepywanie i przewracanie służy równomiernemu rośnięciu pączków.

## TORT ORZECHOWO-KOKOSOWY

### Ciasto orzechowe:

10 jajek

10 łyżek cukru kryształ

30 dag mielonych orzechów

2 łyżki bułki tartej

2 łyżki mąki

1 łyżka proszku do pieczenia

Białka ubić utrwalić cukrem, dodać żółtka, lekko wymieszać. Orzechy mieszać z mąką, bułką i proszkiem. Wyłożyć na formę, piec 45 min. Ciasto przeciąć na połowę.

### Ciasto kokosowe:

5 białek ubić na sztywno, dodać szklankę cukru, ubić na puszystą masę. Dodać 15 dag kokosu, 2 łyżki mąki kartoflanej. Piec około 30 min.

### Masa:

Okolo ½ kg masła z margaryną Kasia i 1 szklanki cukru mączki utrzeć na jednolitą masę. Do utartej masy dodać zimny ugotowany budyń, kieliszek wódki lub spirytus. Masę podzielić na 2 części. Do jednej dodać małą łyżkę kawy rozpuszczonej w małej ilości wody oraz odsączone wiśnie, a do drugiej: 10 dag kokosu zalanego ½ szklanką gorącego mleka. Jak przestygnie dodać do masy.

### Kolejność:

ciasto orzechowe

masa kawowa z wiśniami

ciasto kokosowe

masa kokosowa

ciasto orzechowe



## TORT Z FASOLI JAŚKA

### Ciasto:

10 jajek  
10 łyżek cukru kryształu  
30 dag fasoli Jaśka ugotowanego  
i przetartego przez sito  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
½ szklanki bułki tartej  
olejek migdałowy  
2 łyżki mąki krupczatki

Białka ubić na sztywno, dalej ubijając dodawać cukier i po 1 żółtku. Przetarty groch wymieszać z mąką, bułką tartą oraz proszkiem do pieczenia. Wszystko razem połączyć delikatnie mieszając. Piec w dużej tortownicy w temperaturze 150° C.

### Masa kawowa:

5 jaj  
1 ½ szklanki cukru kryształu  
3 łyżki kawy rozpuszczalnej

Jajka cukier i kawę ubić na parze. Do ciepłej masy jajecznej dodać 1 kostkę margaryny, rozpuścić ją,

wymieszać i zostawić do wystudzenia. Następnie utrzeć 4 kostki masła i stopniowo dodawać wystudzoną masę. Po upieczeniu ciasto przekroić na 3 części, przełożyć masą. Wierzch i boki również posmarować masą. Udekorować połówkami ugotowanej fasoli, migdałami oraz mielonymi orzechami.

## BISZKOPT

Może służyć jako bazowy do innych placków.

6 jaj  
¼ szklanki mąki ziemniaczanej  
¼ szklanki mąki zwykłej  
1 ½ szklanki cukru  
6 łyżek wody  
1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia  
cukier waniliowy

Ubić białka, usztywnić cukrem i dodać żółtka. Mąkę wymieszać z proszkiem i dodawać na przemian z wodą do ubitych jaj, delikatnie mieszając.



## PLACEK Z SUCHYM MAKIEM

1 ½ margaryny  
37 dag cukru pudru  
3 całe jajka + 3 żółtka

Z tych składników utrzeć ciasto. Ciasto podzielić na 2 części do jednej dodać cukier waniliowy, 1 łyżeczkę proszku, 30 dag mąki. Wyłożyć na blachę, posmarować powidłem, na powidło ułożyć: 5-6 szt. jabłek (ćwiartki). Ubić pianę z 3 białek, 15 dag cukru kryształ i kisielu w kolorze czerwonym. Ubitą pianę wykładamy na jabłka. Do drugiej połowy ciasta dodać: 18 dag mąki, 18 dag suchego maku, 1 łyżeczkę proszku, zapach migdałowy. Ciasto rozłożyć na pianie. Ciasto jest dosyć gęste, przy nakładaniu moczyć łyżkę w gorącej wodzie.

## PIERNIK NA SPODZIE

### Ciasto białe:

4 jajka  
25 dag margaryny  
25 dag cukru pudru  
25 dag mąki  
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Żółtka, margarynę, cukier puder, cukier waniliowy utrzeć do białości, dodać mąkę wymieszaną z proszkiem, na końcu pianę.

### Ciasto piernikowe:

40 dag mąki  
25 dag miodu  
25 dag cukru pudru  
10 dag margaryny  
2 jajka  
przyprawa do piernika  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Margarynę, żółtka, cukier puder utrzeć do białości, dodać miód, przyprawę do piernika, sodę, proszek, mąkę, na końcu pianę. Można dołożyć 2 łyżki śmietany.

### Kolejność:

ciasto białe  
powidło + bakalie  
ciasto piernikowe



## CIASTO POD OWOCE

### Składniki:

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru kryształu — ubić jak na biszkopt

### Następnie dodać:

- 1 ½ szklanki mąki pszennej
- 1 ½ szklanki mąki krupczatki
- 1 szklankę oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- tłuszcz do posmarowania foremki

### Sposób przyrządzenia:

1. Jajka ubić z cukrem.
2. Wsypać obydwa rodzaje mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia.
3. Dodać olej.
4. Masę wlać do wysmarowanej tłuszczem foremki.
5. Na wierzch układamy dowolne owoce obtoczone w bułce tartej.
6. Piec około 45 minut w temp. 180° C.

## PLACEK KOKOSOWO-MAKOWY

- 6 białek
- 15 dag kokosu
- 15 dag suchego maku
- 10 dag cukru zwykłego

Białka ubić, usztywnić cukrem. Na końcu dodać mak i kokos. Upiec placek.

### Masa:

- ½ litra mleka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 6 żółtek

Z tych składników ugotować budyń. 1 ½ margaryny Kasi utrzeć, dodać budyń, spirytus. Na ciasto wyłożyć masę, na to poukładać naponczowane herbatniki i polać polewą.



## JABŁECZNIK

60 dag mąki  
1 łyżka proszku do pieczenia  
30 dag margaryny

Mąkę zmieszać z proszkiem dodać margarynę i skruszyć wszystko rękami. 5 żółtek, 4 łyżki cukru — utrzeć, dodać zapach, 1 łyżkę śmietany, wszystko wymieszać i zarobić ciasto, podzielić na 2 części. Spód placka posypać bułką tartą, nałożyć 1 kg startych jabłek, posypać cukrem do smaku, cynamonem lub cukrem waniliowym. Przyłożyć drugim plackiem. Nakłuć widelcem. Piec 40 min. Po upieczeniu jak przestygnie posypać cukrem pudrem lub polać polewą i posypać orzechami.

## KRYZYSEK

4 jajka  
1 ½ szklanki mąki  
1 szklanka cukru kryształu  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
½ kostki margaryny (może być więcej)  
4 jabłka  
szklanka orzechów

Białka ubić, dodać cukier, żółtka i rozpuszczoną margarynę, na koniec dodać mąkę wymieszaną z proszkiem i sodą. Do tego wszystkiego wsypać pokrojone orzechy, jabłka. Wymieszać i upiec 2 placki w wąskiej blaszce.

## Masa:

17 dag cukru  
17 łyżek mleka  
1 ½ kostki masła  
½ czekolady  
5 dag kakao  
3 żółtka  
cukier waniliowy  
kieliszek spirytusu

Mleko, cukier, cukier waniliowy, kakao i łyżeczka masła zagotować (3 minuty) wystudzić. Masło utrzeć z żółtkami i dodać wystudzoną masę, na końcu dodać spirytus. Placki przełożyć masą, udekorować jak tort. Wierzch posypać tartą czekoladą.



## PLACEK „COŚ”

### Ciasto:

28 dag margaryny  
28 dag mąki  
2 żółtka  
2 łyżki śmietany

Mąkę wysiekać z margaryną, dodać wszystkie składniki, zarobić ciasto, zawinąć w ścierkę i zostawić na noc w lodówce.

Ciasto podzielić na 2 części w środek dać masę orzechową. Upiec (pieczemy z masą).

### Masa orzechowa:

6 żółtek + piana  
20 dag orzechów  
20 dag cukru pudru

Żółtka utrzeć z pudrem, dodać zmielone orzechy, ubita pianę, troszkę proszku. Lekko wymieszać, wylać na 1 placek, przykryć drugim. Po upieczeniu zrobić kwaśnawy lukier.



## PLACEK Z MAKIEM — przepis na 4 wąskie keksówki

### Masa makowa:

30 dag maku – sparzyć zmielić 2 razy  
olejek migdałowy  
¼ kostki margaryny – roztopić  
2 łyżki miodu

### Ciasto I:

20 dag margaryny utrzeć z 15 dag cukru pudru, dodać 4 żółtka, skórkę z cytryny, 4 łyżki kwaśnej śmietany, 25 dag mąki, łyżeczkę proszku do pieczenia. Wszystko razem wymieszać.

### Ciasto II

5 białek + ¼ szklanki cukru kryształu ubić na sztywno + cukier waniliowy + 7 dag mąki krupczatki + 2 dag mąki ziemniaczanej + 10 dag roztopionej margaryny, dodać 2 łyżki kokosu delikatnie wymieszać.

### Ciasto III

Ubić kakaowy biszkopt z 4 białek

### Wykonanie:

Na środku keksówki układamy pasek masy makowej, z jednej strony ciasto żółte, z drugiej strony ciasto ciemne, wierzch zalewamy ciastem z kokosem.

## BIAŁY SERNIK BEZ JAJ

### Ciasto:

- ½ kg mąki
- 1 margaryna + 5 dag masła lub smalcu
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 6-8 żółtek

Wszystko zarobić, podzielić na 3 części.

### Masa serowa:

- 1 kg sera
- budyń śmietankowy
- 30 dag cukru pudru
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- cukier waniliowy, zapach, piana z białek od ciasta

### Kolejność warstw:

- ciasto białe
- ½ masy serowej
- druga część ciasta z 2 łyżkami kakao
- druga część masy serowej
- trzecia część ciasta — biała może być starta

## NIEBO W GĘBIE

### Ciasto:

- 30 dag mąki
- 20 dag margaryny
- 2 żółtka
- ½ szklanki cukru pudru
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Z tego zrobić ciasto siekane. Upiec 2 placki.

### Masa z jabłek:

- 1 kg jabłek
- szklanka cukru
- 1 galaretką

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce i usmażyć. Pod koniec smażenia dać galaretkę.

### Masa orzechowa:

- 15 dag mielonych orzechów
- ¼ szklanki słodkiej śmietany
- 30 dag masła
- 2 jajka
- 1 szklanka cukru kryształu



Śmietanę lekko zagotować z mielonymi orzechami, dodać jajka, cukier i ostudzić. Masło utrzeć, dodać ostudzoną masę.

**Kolejność:**

1. placek
2. masa jabłkowa
3. masa orzechowa
4. placek
5. polewa

**PLACEK JABŁKOWO-MAKOWY**

50 dag maku  
80 dag jabłek  
12 łyżek grysiku  
10 jajek  
60 dag cukru  
kostka margaryny  
olejek migdałowy  
3 łyżeczki proszku do pieczenia

Mak sparzyć, zemleć, cukier, żółtka i margarynę dobrze utrzeć. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Do zmielonego maku dodać wszystkie wymienione składniki i pianę

z białek. Wymieszać wszystko drewnianą łyżką. Piec w dobrze nagrzanym piecu ok. 50 min. Wierzch poleć polewą.

**KISIELOWIEC**

10 jaj  
2 szklanki cukru kryształu  
3 szklanki mąki  
 $\frac{3}{4}$  szklanki oleju  
 $\frac{3}{4}$  szklanki wody  
3 łyżeczki proszku do pieczenia

Z podanych składników ubić biszkopt. Ciasto podzielić na 3 części. Do jednej dodać kisiel cytrynowy, do drugiej kisiel czerwony wiśniowy lub żurawinowy, a do trzeciej 2, 3 łyżki kakao. Ciasto wylewać na dużą blachę naprzemiennie, aby było kolorowe. Piec w temperaturze 170 stopni przez około 40 minut.

**MAKOWNIK Z JABŁKAMI**

5 dag mąki  
80 dag jabłek  
12 łyżek grysiku



10 jajek

1 kostka margaryny

½ kg cukru — może być mniej

olejek migdałowy

3 łyżeczki proszku do pieczenia

Mak sparzyć, dwukrotnie zmielić. Cukier, margarynę oraz żółtka bardzo dokładnie utrzeć. Jabłka zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Dodać do maku wszystkie składniki, na końcu ubitą pianę. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez 50–60 minut. Wierzch polać polewą i posypać kokosem.

## SNIKERS

### Ciasto ciemne:

7-8 jajek

niepełna szklanka cukru

5-6 łyżek mąki

2-3 łyżki kakao

1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Białka ubić z cukrem, żółtkami i resztą składników jak na biszkopt. Upieczony, zimny przekroić.

### Ciasto orzechowe:

25 dag orzechów grubo siekanych

5 białek

niepełna szklanka cukru kryształ

1 łyżka miodu

1 łyżka mąki zwykłej

1 łyżka mąki ziemniaczanej

1 ½ łyżeczki proszku

Białka ubić, dodać resztę składników i delikatnie wymieszać.

### Masa:

1½ szklanki mleka

cukier waniliowy

5 żółtek

niepełna szklanka cukru

2 łyżki mąki ziemniaczanej

30 dag masła

3 łyżki kakao

Trochę mleka odlać, rozpuścić żółtka, mąkę. Resztę mleka zagotować z cukrem — do gotującego mleka dodać żółtka, ugotować budyń. Utrzeć masło, dodać ostudzony budyń. Masę podzielić na pół do jednej dać kakao. Przekładać placki. Polać polewą.



## SERNIK

### Ciasto:

30 dag mąki  
10 dag cukru pudru  
20 dag margaryny  
2 żółtka

Wszystkie składniki wysiekać, wyrobić ciasto. Trochę podpiec na złoty kolor. Na podpieczone ciasto wyłożyć część serowej masy, pokrojone brzoskwinie i drugą część masy serowej.

### Masa serowa:

1,5 kg zmielonego sera  
2 szklanki cukru pudru  
sok i skórka z jednej cytryny  
cukier waniliowy  
budyń śmietankowy  
mniej niż połowę stopionej margaryny  
9 jaj  
rodzynki

Na wierzch dać kruszonkę. Ser zmielić, utrzeć z żółtkami, cukrem pudrem i stopioną margaryną — na końcu piana.

### Kruszonka:

8 dag margaryny  
5 dag cukru pudru  
10 dag kokosu

Wymieszać składniki, zagnieść ciasto, schłodzić w zamrażarce. Gdy stężeje zetrzeć na grubej tarce. Piec ok. 1 godziny.

## PLACEK RAFAELLO

Upiec 2 placki, każdy po: 4 białka, 20 dag cukru, 20 dag kokosu. Ubić białka z cukrem, dodać kokos, lekko wymieszać.

### Masa:

$\frac{1}{2}$  litra mleka  
2 łyżki mąki pszennej  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
4 żółtka  
 $\frac{3}{4}$  szklanki cukru  
cukier waniliowy

Z tych składników ugotować budyń. Utrzeć kostkę masła lub Kasi, dodając zimny budyń. Można dodać trochę spirytusu.





**Kolejność:**

placek  
½ masy  
bakalie  
½ masy  
placek

**CHAŁKA**

**Ciasto:**

4 dag drożdży  
55 dag mąki  
1 łyżeczka soli  
½ szklanki mleka  
1 duże jajko  
2 łyżki masła  
5 łyżek wody  
6 łyżek cukru  
żółtko  
kruszonka (2 łyżki mąki, 1 łyżka cukru, 1 łyżka masła)

Drożdże rozetrzeć z 2 łyżkami cukru, zalać ciepłym mlekiem i rozmieszać z trzema łyżkami mąki. Zostawić do wyrośnięcia. Do miski wsypać mąkę, zrobić w niej dołek, wlać wyrośnięty rozczyń, jajko rozmacone

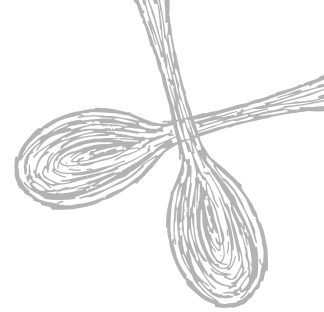
z 4 łyżkami cukru, sól, rozpuszczone ciepłe masło i wodę. Zagnieść ciasto, aż zaczną się pokazywać pęcherzyki powietrza, następnie zostawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Jeszcze raz zagnieść ciasto i podzielić je na 3 części. Z każdej części uformować wałek. Powinny być równej długości. Zapleść z nich warkocz. Końce połączyć i podwinąć pod spód. Chałkę przełożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem i zostawić na 20 minut do wyrośnięcia. Następnie posmarować wierzch żółtkiem i posypać kruszonką. Piec około pół godziny w temperaturze 210 stopni.

**MAKOWIEC KRÓLEWSKI**

**Masa:**

30 dag maku  
¼ szklanki cukru kryształu  
pół kostki masła  
2 jajka  
bakalie  
olejek migdałowy  
3 łyżki powidła śliwkowego





Mak zalewamy niewielką ilością wrzącej wody i mieszając gotujemy na małym ogniu około 15 minut. Razem z cukrem mak dwukrotnie przepuszczamy przez maszynkę. Dodajemy jajka, roztopione masło, bakalie, olejek migdałowy i powidło.

**Ciasto:**

40 dag mąki  
25 dag cukru kryształu  
6 jajek  
10 łyżek mleka  
1 margaryna  
cukier waniliowy  
proszek do pieczenia

Margarynę ucieramy z cukrem dodając po jednym żółtku. Wsypujemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Mieszymy, wlewamy mleko i chwilę ucieramy. Dodajemy ubite białka i mieszymy. Na posmarowaną tłuszczem i wyłożoną pergaminem dużą formę, wykładamy połowę ciasta. Na ciasto nakładamy masę makową, zalewamy drugą częścią ciasta i pieczemy około godziny w temp. 200 stopni.

**CIASTO ZE ŚMIETANĄ**

**Ciasto:**

3 szklanki mąki tortowej  
6 żółtek  
1 kostka margaryny  
1 duża łyżka proszku do pieczenia  
¾ szklanki cukru pudru  
1 cukier waniliowy

Z tych składników zagnieść ciasto. Podzielić na dwie części, większą i mniejszą. Mniejszą włożyć do zamrażarki, większą do lodówki.

**Masa:**

6 białek ubić, dodając szklankę cukru kryształu oraz cukier waniliowy. Gdy białka są ubite dodajemy do nich 3 duże śmietany 18% najlepiej firmy Zott oraz 2 syplkie budynie śmietankowe lub waniliowe. Ciasto z lodówki należy rozwałkować i dać na blachę. Następnie na ciasto wylać ubite śmietany. Na wierzch ścieramy na tarce ciasto z zamrażarki. Pieczemy przez około 60 minut w temperaturze 190 stopni.

## CIASTO DROŻDŻOWE NA NOC

### Składniki:

10 dag drożdży  
1 szklanka cukru kryształu  
2 cukry waniliowe  
 $\frac{3}{4}$  szklanki oleju  
olejek waniliowy  
5 jaj  
 $\frac{3}{4}$  szklanki mleka  
4 szklanki mąki pszennej  
sól

Wszystkie składniki powinny być zimne. Łączymy je w następujący sposób. Do miski na spód kruszymy drożdże, posypujemy je cukrem oraz cukrami waniliowymi, polewamy olejem, kropimy olejkiem waniliowym, wlewamy na całość roztrzepane całe jajka oraz mleko. Całość zasypujemy 2 szklankami mąki. Ważne by tego nie mieszać. Przykryć ściereczką i zostawić na noc w lodówce. Następnego dnia wymieszać dodając 2 kolejne szklanki mąki oraz szczyptę soli. Wszystko wymieszać, nie wyrabiać. Ułożyć dowolne owoce. Piec około 50 minut w temperaturze 150–170 stopni.

## KRZYSIEK

### Suche wafle:

4 jajka  
1,5 szklanki mąki  
1 szklanka cukru  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
4 jabłka pokroić w kostkę  
15 dag rozpuszczonej i ostudzonej margaryny  
1 szklanka orzechów mielonych

Ubić białka na sztywno, dodać żółtka, wlać margarynę, wymieszać mąkę, proszek, sodę dodać orzechy i jabłka. Piec ok. 40 min.

### Masa śmietanowa:

1 margaryna  
 $\frac{1}{2}$  szk. śmietany 30%  
 $\frac{1}{2}$  szk. cukru pudru  
cukier waniliowy — dodać do śmietany  
wszystkie składniki ubić mikserem

### Kolejność:

wafel / masa / placek / masa / wafel



## MASA DO WAFLA

- 1 margaryna
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1 cukier waniliowy
- 1 galaretka

Margarynę, cukier, śmietanę i cukier waniliowy rozpuścić (można zagotować). Do rozpuszczonej masy wsypać galaretkę, mieszać do jej rozpuszczenia, gdy przestygnie i zacznie gęstnieć — przekładać wafle.

## MASA DO WAFLA 2

- 1 margaryna
- 1 szklanka cukru
- 3 dag kakao
- 1 łyżeczka kawy naturalnej
- 3 jajka

Margarynę i cukier rozpuścić połączyć z kakao (nie gotować), odstawić, przestudzić, wbijać po jednym jajku i mieszać. Postawić na ogień i podgrzewać ciągle mieszając aż zgęstnieje. Na końcu dać kawę. Wafel smarować prawie zimną masą.

## PIERNIK

- 6 jajek
- 1 margaryna
- szklanka cukru pudru
- niecały miód —  $\frac{3}{4}$  ze słóiczka jak po dżemie
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 2 łyżeczki sody
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 szklanki mąki
- 2 łyżki kakao
- szklanka kwaśniej śmietany — jeśli się przekłada masą, a jak nie, to dodać 1,5 szklanki śmietany

Utrzeć margarynę z cukrem — dodawać po 1 żółtku. Do utartej margaryny dodać resztę składników — na końcu pianę.



## PLACEK Z OLIWY

5 całych jajek  
2 szklanki cukru  
3 szklanki mąki  
1 kg jabłek  
1,5 szklanki oleju  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody  
płaska łyżeczka cynamonu  
2 łyżki kakao

Wszystko zmiksować (ma być gęste). 1 kg jabłek pokroić w kostkę, dodać do ciasta. Upiec.

## PLACEK JABŁKOWO-ORZECHOWO-KOKOSOWY

### Ciasto kruche:

40 dag mąki  
15 dag margaryny  
15 dag cukru pudru  
4 żółtka  
4 łyżki śmietany  
szczypta amoniaku  
1 łyżka proszku do pieczenia  
cukier waniliowy

### Ciasto kokosowe:

4 białka  
10 dag cukru  
1,5 łyżki mąki kartoflanej  
1 łyżka mąki krupczatki  
15 dag kokosu

Ubić białka utrwalić cukrem, dodać resztę składników.

### Ciasto orzechowe:

4 jajka  
4 łyżki cukru  
1 łyżka mąki krupczatki  
15 dag orzechów ( ½ mielone, ½ siekane)  
2 łyżki bułki tartej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżka kakao

Ubić białka utrwalić cukrem, dodać żółtka i resztę składników. ¼ kruchego ciasta rozwałkować. Wyłożyć na blaszkę. Usmażyć 1,5 kg jabłek, pod koniec dać galaretkę. Przystudzone jabłka wyłożyć na ciasto kruche, na to ciasto kokosowe następnie orzechowe i na wierzch zetrzeć ¼ ciasta kruchego.



## PLACEK ŁACIATY ZE SMAŻONYM SEREM

### Ciasto I (białe):

15 dag mąki ziemniaczanej  
5 dag maki pszennej  
20 dag cukru kryształowego  
1 łyżka octu  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
6 białek

Białka ubić na sztywną pianę. Dodać resztę składników i lekko wymieszać.

### Ciasto II (ciemne):

6 jaj  
¾ szklanki cukru  
1,5 szklanki mąki  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
2 łyżki kakao

Przygotować ciasto biszkoptowe.

### Wykonanie:

Na formę nakładać łyżką, na przemian porcję białego i ciemnego ciasta. Piec placek w temp. 180 stopni przez 30-45 min.

### Ser:

1 kg sera  
1 szklanka cukru  
6 żółtek od ciasta białego  
¼ kostki margaryny  
1 budyń śmietankowy  
½ szklanki mleka

Przygotować budyń. Żółtka utrzeć z cukrem i margaryną, dodać ser i wymieszać. Postawić na ogniu. Gdy zacznie się gotować, wlać budyń i zagotować. Po upieczeniu placek przekroić na 2 części. Kolejność warstw: I część placka — ½ masy serowej — II część placka — ½ masy serowej. Masę serową dajemy ciepłą. Na drugą część masy serowej możemy poukładać owoce. Całość placka zalewamy galaretką.

## MALINOWY KRÓL

### Ciasto:

Z 15 dag margaryny, 10 dag cukru pudru, 6 żółtek, 1 cukru waniliowego, 20 dag mąki oraz 1 łyżeczki proszku do pieczenia utrzeć ciasto. Pozostałe od żółtek białka ubić z 25 dag cukru kryształowego. Połowę ubitych białek dodać do ciasta. Ciasto podzielić na dwie części i wyłożyć na dwie blaszki. Na jedną część wyłożyć drugą



część piany i posypać płatkami migdałowymi (60 g). Piec obydwa placki w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

#### **Masa śmietanowa:**

- 1 litr śmietany 30%
- 2 śmietany fix
- 1 łyżka cukru pudru
- 2 łyżki żelatyny rozpuszczonej w małej ilości wrzącej wody, następnie ostudzonej

Śmietanę ubić, dodać pozostałe składniki, lekko ubić (popatrzeć na sposób użycia śmietany fix).

#### **Masa malinowa:**

- ½ kg malin (mogą być mrożone)
- 2 galaretki malinowe rozpuszczone w 1 szklance gorącej wody.

Tężejącą galaretką zalać maliny. Jeżeli są mrożone to szybko tężeją i dlatego przygotować bezpośrednio przed nałożeniem.



#### **Przełożenie ciasta:**

- ciasto
- ½ masy śmietanowej
- masa malinowa
- ½ masy śmietanowej
- ciasto z migdałami

### **PLACEK CAPPUCCINO**

#### **Ciasto I:**

- 8 jaj
- 28 dag cukru kryształu
- 16 dag mąki pszennej
- 4 dag kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotować biszkopt. Po upieczeniu przekroić na dwie części.

#### **Ciasto II:**

- 20 dag kokosu
- 5 białek
- 1 szklanka cukru zwykłego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Białka ubić z cukrem. Dodać kokos z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Piec na złoty kolor w temp. 160-180 stopni przez 30 min.

**Masa:**

- 5 żółtek
- cukier waniliowy
- 3 łyżki mąki zwykłej
- 1 budyń śmietankowy lub waniliowy (bez cukru)
- 2 szklanki mleka
- ¾ szklanki cukru
- 1 kostka masła
- 3 dag kawy cappuccino w proszku,  
o smaku waniliowym

Mleko, cukier, budyń, mąką, cukier waniliowy i żółtka zmieszać i ugotować budyń. Masło utrzeć na puch, dodać wystudzony budyń oraz kawę, ciągle ucierając.

**Przełożenie placka:**

ciasto I / masa / ciasto II / masa / ciasto I / polewa



## CIASTKA I CIASTECZKA

### AMONIA CZKI

- 60 dag mąki
- 10 dag cukru
- 20 dag margaryny
- 1 jajko
- 3 żółtka
- 3 dag amoniaku
- śmietana (ile ciasto zabierze)

Wszystkie składniki wymieszać. Zagnieść ciasto. Wykrawać ciasteczka, maczać w białku i w cukrze. Piec na złoty kolor.

### SŁONE CZKA

- ½ kg mąki
- 1 ½ kostki margaryny
- 40 dag cukru pudru
- 4 żółtka

Mąkę z margaryną wysiekać nożem, dać żółtka i szybko zrobić, wynieść ciasto do chłodu. Z 2-4 białek i 40 dag



cukru pudru zrobić lukier. Ciasto rozwałkować na grubość 0,5 cm, wykrawać krążki i smarować lukrem. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku. Ciastka przekładać marmoladą lub dowolną masą.

### CIASTKA MARYSI

1 kg mąki  
60 dag margaryny  
32 dag cukru pudru  
8 żółtek  
4 łyżeczki proszku do pieczenia

Tłuszcz posiekać nożem na kawałki, dodać mąkę, cukier, żółtka i wyrobić ręką na gładką masę. Schłodzić przez około 30 minut. Rozwałkować ciasto na grubość około 1 cm. Wykrawać literatką krążki. W połowie krążków wykroić napastką dziurki. Krążki bez dziurek posmarować powidłem. Na powidło kładziemy krążek z dziurką. Piec w temperaturze 170 stopni około 10 minut.



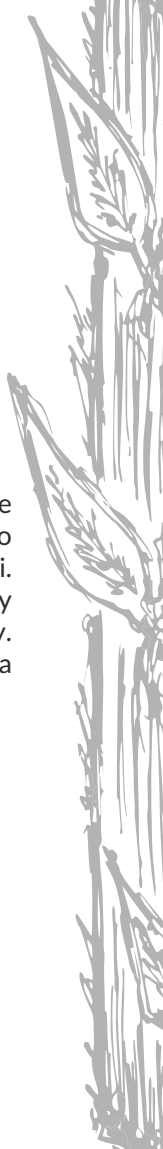
### PROŁZIOKI

70 dag mąki pszennej zwykłej  
30 dag mąki pszennej razowej  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
10 dag cukru kryształu  
szczypta soli  
2 jajka  
około ½ litra zsiadłego mleka lub kefiru

Wszystkie składniki zarabiamy na stolnicy. Zsiadłe mleko lub kefir dodajemy powoli, tyle ile ciasto „zabierze”. Ciasto ma być wolniejsze od ciasta na pierogi. Następnie ciasto wałkujemy na grubość ½ cm i kroimy na kwadraty o boku 5 cm lub inne dowolne kształty. Pieczemy na gorącej płycie kuchni kaflowej lub na stalowej płytce zakładanej na palnik gazowy.

### CIASTECZKA BAKALIOWE

2 szklanki płatków owsianych  
1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej  
2 jajka  
0,5 szklanki cukru trzcinowego  
150 g roztopionego masła



*1 łyżeczka proszku do pieczenia  
ok. 250 g bakalii (słonecznik, żurawina,  
orzechy, migdały)*

Wszystkie składniki wymieszać w misce. Jeśli masa będzie zbyt twarda można dodać trochę mleka.

Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem. Nakładać łyżką ciasto formując kółka. Piec w temp 160 stopni z funkcją termoobiegu. Płatki owsiane to źródło błonnika i chromu co obniża cholesterol i zapobiega chorobom układu pokarmowego. Spośród zbóż owies jest najbogatszy w białko i aminokwasy. Witamina B6 poprawia pamięć a witamina B1, selen i magnez przeciwdziałają zmęczeniu.

### **RURKI PÓŁFRANCUSKIE**

*1 kostka margaryny  
1 szklanka gęstej śmietany  
3 szklanki mąki  
50 dag marmolady lub dżemu  
cukier puder do posypania*

Mąkę dokładnie posiekać z margaryną i dolewając po trochu śmietany, wyrobić ciasto. Rozwałkować cienkie

placki, pokroić na małe kwadraciki, posmarować marmoladą i zwinąć rurki. Ułożyć (spojeniem do dołu) na blasze posmarowanej tłuszczem. Upiec na złoty kolor i obficie posypać cukrem pudrem.

### **PIERNICZKI CIOCI STASI**

*50 dag mąki zwykłej  
50 dag mąki krupczatki  
5 jajek  
2 margaryny  
½ szklanki miodu  
1 ½ szklanki cukru pudru  
2 łyżeczki sody  
2 przyprawy do piernika  
1 łyżka śmietany  
1 margaryna  
można dodać kakao według uznania*

Z podanych składników zarobić ciasto. Włożyć na 3, 4 godziny do lodówki. Rozwałkować na grubość około pół centymetra. Wycinać foremkami. Po upieczeniu wierzch pierniczków polukrować, można ozdabiać skórką pomarańczową.

## HERBATNIKI ZDOBIONE MARMOLADĄ

4 szklanki mąki  
1 kostka margaryny  
½ kostki masła  
1 szklanka cukru pudru  
2 jajka  
2 łyżki śmietany  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
olejek migdałowy

Przygotować kruche ciasto. Mąkę posiekać z margaryną i masłem, dodać cukier, żółtka, olejek, śmietanę i proszek. Ochłodzić, rozwałkować, wycinać herbatniki o różnych kształtach. Ciastka ułożyć na blasze, ozdobić kładąc na środek trochę marmolady. Piec w temp. 190° C przez 20 min. na złoty kolor.

## ROŻKI

50 dag mąki  
30 dag margaryny  
2 całe jajka  
2 żółtka  
4 dag drożdży



4 łyżki kwaśnej śmietany  
1 cukier waniliowy

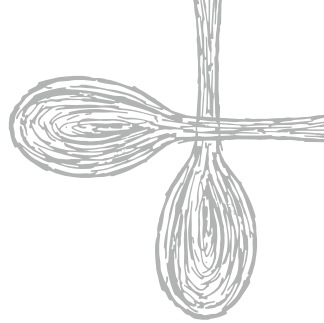
Drożdże, śmietanę i cukier waniliowy razem wymieszać. Na stolnicy mąkę posiekać z margaryną, dodać 2 całe jajka, 2 żółtka oraz wymieszane drożdże ze śmietaną i cukrem waniliowym. To wszystko zarobić. Włożyć do lodówki na 1,5 godziny. Po wyjęciu ciasto podzielić na 6 części. Każdą część rozwałkować na okrągły placek, podzielić na 8 części promieniście, na każdą z nich nałożyć marmoladę, różę itp. Zawijać rożki — maczać w białku i cukrze. Kłaść na blachę i zaraz piec ok. 20 min.

## RURKI

50 dag mąki  
2 żółtka  
¼ litra kwaśnej śmietany  
1 masło lub kostka margaryny

Zarobić ciasto, schłodzić, rozwałkować, kroić paski 2x15 cm. Nawijać na foremki. Porcja na ok. 40 szt.





### **Krem:**

- 10 dag mąki
- 10 dag cukru zwykłego
- 2 cukry waniliowe
- 2 ½ szklanki mleka
- 4 żółtka
- 5 dag masła

2 szklanki mleka zagotować z masłem i cukrem, do tego wlać dobrze rozmażone żółtka z mąką i mlekiem, na końcu dodać cukier waniliowy.

### **PALUSZKI**

- ½ kg mąki
- 20 dag margaryny
- 1 jajko
- ½ szklanki śmietany
- szczypta soli
- białko do smarowania

Wysiekać, włożyć do lodówki na około ½ godziny. Wykrawać paluszki, maczać w jajku i kminku. Piec w średnio nagrzanym piekarniku.

### **RAFAELLO**

- 30 dag masła
- 20 dag kokosu + 10 dag do obtaczania
- 1 szklanka mleka
- 25 dag biszkoptów (podłużne)
- 25 dag bezów
- migdały całe

Biszkopty, bezy zmielić. Mleko zagotować, dodać 20 dag kokosu. Masło utrzeć do białości, dodać ostudzony kokos, zmielone bezy i biszkopty dokładnie wymieszać. Formować kulki, do środka dać migdał, rodzynka lub orzecha. Obtaczać w kokosie.

### **CIASTKA MIXY**

- 1 ½ szklanki cukru
- 25 dag margaryny
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 jajka
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki sody
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 szklanki mąki

- 2 czekolady (drobno pokrojone)
- $\frac{3}{4}$  szklanki płatków owsianych
- $\frac{3}{4}$  szklanki płatków kukurydzianych
- $\frac{3}{4}$  szklanki słonecznika

Margarynę ucieramy z cukrem. Następnie dodajemy jajka oraz mąkę wymieszaną z proszkiem i sodą. Dodajemy pozostałe składniki, mieszamy. Ręką formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego, które spłaszczamy nadając im kształt okrągłych ciastek. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut.



## SAŁATKI I SURÓWKI

### SAŁATKA Z MAKARONEM

25 dag makaronu gwiazdki lub małe muszelki (ugotować, ale nie za miękko), 30 dag kiełbasy krakowskiej parzonej pokroić w średnią kostkę, paprykę świeżą 2-3 sztuki lub  $\frac{1}{2}$  litra marynowanej również pokroić. Dodać pieczarki marynowane, kiełki soi, kukurydzę, doprawić majonezem musztardą, solą i pieprzem do smaku.

### SAŁATKA Z KALAFIORA

2 woreczki mrożonego kalafiora lub 1 duży świeży, 1 puszka kukurydzy, 1 puszka zielonej szparagi, majonez pomieszany z jogurtem naturalnym sól, pieprz, natka zielonej pietruszki. Świeżego kalafiora rozebrać na różyczki ugotować z trzema łyżkami octu, połączyć z pozostałymi składnikami. Doprawić do smaku.

## SAŁATKA Z TUŃCZYKA

- 1 puszka tuńczyka w oleju
- 1 puszka kiełków pszenicy lub soi
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy

Wymieszać dodając majonez, musztardę, sól, pieprz.

## SAŁATA Z CZERWONEJ FASOLI

- 1 puszka czerwonego grochu
- ½ słoika ogórków konserwowych
- mały słoik grzybów marynowanych
- 1 mały ananas
- 20 dag gotowanej piersi kurczaka lub szynki
- 1 mała pora lub cebula
- 2 jajka gotowane
- 1 majonez, sól, pieprz

Pokroić produkty w dowolną kostkę, połączyć z fasolą, dodać majonez, sól, pieprz, posypać zieloną pietruszką.

## SAŁATKA HAWAJSKA

- 1 sałata lodowa
- 1 puszka ananasa
- 2 filety z kurczaka
- jogurt naturalny
- 4 łyżki majonezu
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz, musztarda

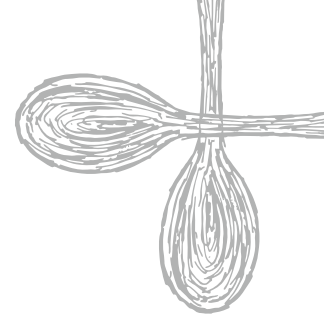
Filety optukać, pokroić w kostkę, oprószyć solą, pieprzem i czosnkiem niedźwiedzim i usmażyć na niewielkiej ilości oleju. Pod koniec smażenia wlać sok z ananasa i dusić aż mięso wchłonie sok. Sałatę optukać, osączyć porwać na kawałki. Ananasy pokroić w kostkę.

### Sos:

Wymieszać jogurt z majonezem, musztardą i sokiem z cytryny, przyprawić do smaku i wymieszać z sałatką.

## SAŁATKA Z SELERA

- 1 słoik selera marynowanego
- 1 puszka kukurydzy
- 3-4 ogórki świeże



30 dag szynki lub kielbasy szynkowej  
6 jajek  
majonez, musztarda, sól, pieprz do smaku

Wszystkie składniki kroimy w kostkę. Doprawiamy do smaku. Zamiast ogórków świeżych mogą być kiszzone, zdecydowanie lepsza jednak ze świeżymi.

### **SURÓWKA Z MARCHWI Z POMARAŃCZĄ**

½ kg marchwi  
2-3 pomarańcze  
sól, cukier, kwasek cytrynowy

Marchew drobno zetrzeć, pomarańcze pokroić w kostkę. Wymieszać razem. Doprawić.

### **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ I PAPRYKI**

¼ kapusty pekińskiej pokroić w paski  
1 papryka czerwona  
1 papryka zielona  
2 ogórki kiszzone  
1 pomidor  
zielona pietruszka



Wszystko pokroić w paseczki. Lekko posolić, odcisnąć. dodać do tego majonez, doprawić. Zamiast majonezu możemy dodać oliwę z oliwek lub jogurt naturalny.

### **SAŁATKA Z RYŻU**

2 woreczki ryżu  
1 słoik papryki  
1 słoik pieczarek  
5-6 jajek  
1 słoik ogórków  
1 puszka kukurydzy

Składniki pokroić, doprawić solą, pieprzem, majonezem lub jogurtem naturalnym. Ilość produktów ustalamy według uznania.

### **SAŁATKA Z PIECZAREK**

½ kg pieczarek  
10 dag cebuli  
3 jajka  
sok z cytryny  
2 łyżki majonezu  
2 łyżki jogurtu naturalnego



*natka pietruszki*  
*sól, pieprz do smaku*

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić, umyć i obgotować 5 minut. Odcedzić i skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Po ostygnięciu pokroić je w paseczki. Cebulę sparzyć i pokroić w piórka. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i jogurtem doprawić solą i pieprzem. Sałatkę można posypać świeżą natką pietruszki.

### **MARCHEW Z CHRZANEM**

*2-3 marchewki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach*  
*½ kg jabłek*  
*1 łyżeczka chrzanu*  
*1 łyżka cukru*  
*2-3 łyżki śmietany*

Chrzan, cukier i śmietanę wymieszać, dodać do utartych jabłek z marchewką.

### **SAŁATKA OGNISTE SOMBRERO**

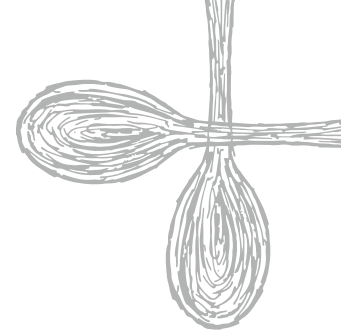
*2 filety drobiowe (około 40 dag)*  
*1 puszka kukurydzy*

*60 dag ziemniaków*  
*około 15 dag papryki konserwowej*  
*1/3 łyżeczki sproszkowanego chili*  
*około 5 łyżek majonezu*  
*3 łyżki oleju*  
*około 100 ml ketchupu*  
*sól, pieprz, cukier*

Piersi z kurczaka pokroić w kostkę, oprószyć solą i pieprzem. Dać na rozgrzaną olej, obsmażyć, ostudzić. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić i pokroić w kostkę. Do miski przełożyć obsmażone piersi z kurczaka, pokrojone ziemniaki, pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę, odsączoną z zalewy kukurydzą oraz 1/3 łyżeczki chili. Następnie dodać ketchup, majonez, przyprawić i wymieszać.

### **SAŁATKA Z KIEŁKÓW SOI**

*1 słoik kiełków soi marynowanej*  
*½ puszki ananasa*  
*½ puszki kukurydzy*  
*½ słoiczka papryki marynowanej*  
*4-6 jajek*  
*majonez, śmietana*





## SAŁATKA Z PORÓW I KURCZAKA

- 2 pory
- 1 słoik pieczarek marynowanych
- 1 pierś z kurczaka ugotowana lub usmażona
- 4 jajka

Wszystko doprawić sosem tatarskim i śmietaną lub jogurtem naturalnym.

## SAŁATKA PAPRYKOWA

- słoik papryki konserwowej
- 20 dag żółtego sera
- 2-3 ogórki kiszzone
- 4-5 jaj
- 2 cebule
- majonez, pieprz, sól

Cebulę obrać, drobno posiekać i sparzyć. Paprykę odsączyć i pokroić w paski, jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Ogórki drobno pokroić, ser zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Wszystkie składniki delikatnie połączyć, przyprawić solą, pieprzem, wymieszać z majonezem.

## SAŁATKA Z MAKARONU RYŻOWEGO

- 1 puszka kukurydzy
- 1 opakowanie makaronu ryżowego
- 2 ogórki szklarniowe
- 30 dag szynki
- 2 pęczki świeżego kopru
- 2 małe jogurty naturalne
- pół łyżeczka musztardy
- sól, pieprz, czosnek do smaku

Makaron ugotować al dente. Ogórki i szynkę pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić, koper drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem i musztardą, doprawić do smaku.

## SURÓWKA Z CZARNEJ RZEPY

- 2 ładne czarne rzepy
- 1 marchewka
- 1 jabłko
- szczypiorek
- 2 łyżki śmietanki 12 %
- sól, pieprz



Czarną rzepę, marchew i jabłko umyć i obrać. Warzywa zszatkować na tarce na średnich oczkach. Szczypiorek pokroić na drobno i dodać do surówki. Sokiem z cytryny skropić warzywa. Wlać do surówki śmietankę i doprawić solą i pieprzem.

Czarna rzepa zwana również czarną rzodkwią jest bogata w substancje bakteriobójcze, związki siarkowe, olejki eteryczne, witaminy C, B oraz potas, błonnik i węglowodany.

### SAŁATKA BURGUNDZKA

1 puszka fasoli czerwonej  
1 słoiczek cebuli marynowanej  
1 puszka kukurydzy  
6-10 jajek  
6 szt. ogórków kiszonych

Pokroić składniki, wymieszać, doprawić majonezem, solą, pieprzem.

### SAŁATKA Z TORTELINI

4 pomidory  
4 ogórki szklarniowe

30 dag wędliny  
2-3 ząbki czosnku (roztartego)  
1 opakowanie tortelini ugotowanego według przepisu na opakowaniu  
sól, pieprz, świeża lub suszona bazylia, oregano

Wszystkie składniki wymieszać z majonezem pomieszanym z jogurtem doprawić solą, pieprzem i ziołami.

### SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z KUKURYDZĄ

1 kapusta czerwona — zetrzeć na grubych oczkach lub drobno zszatkować. Sparzyć wrzącą wodą, skropić octem.

#### Dodać :

1 ogórek świeży  
1 pomidor  
1 puszka kukurydzy

Doprawiamy majonezem, śmietaną lub oliwą z oliwek.

## SAŁATKA Z PORÓW

30 dag żółtego sera  
1 kg porów  
3-4 duże jabłka  
1 mały groszek konserwowy  
7 jajek  
1 majonez  
 $\frac{1}{4}$  litra kwaśnej śmietany  
musztarda  
pieprz, sól do smaku

Pory umyć pokroić w paski, jabłka obrać pokroić w kostkę, groszek odcedzić wsypać do porów i jabłek. Jajka ugotować na twardo i pokroić białka, żółtka zostawić. Ser żółty zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Żółtka rozetrzeć w misce, dodawać po trochę śmietany

i majonezu. Dodać musztardę tyle jakie ostre chcemy. Wlać do warzyw, delikatnie wymieszać. Doprawić do smaku.



## SAŁATKA Z KURCZAKIEM

$\frac{1}{2}$  kurczaka wędzonego  
1 mała kapusta pekińska  
1 puszka ananasa  
1 puszka kukurydzy  
majonez, musztarda, sól, pieprz  
szczypiorek

Kurczaka pokroić w słupki, kapustę w cienkie paseczki, ananasa w kostkę, kukurydzę odsączyć. Połączyć wszystkie składniki, dodać sól, pieprz, majonez i szczypiorek. Majonez można pomieszać z jogurtem naturalnym.

## SAŁATKA WARSTWOWA

Warstwy od dołu (nie mieszamy):

- 1) 1 puszka kukurydzy
- 2) 5 jajek
- 3)  $\frac{1}{2}$  majonezu 0,5 litrowego
- 4) 30 dag szynki
- 5) 1 słoik selera
- 6) 1 cebula drobno pokrojona
- 7) 1 puszka ananasa



- 8) 2 jabłka
- 9) 1 słoik papryki konserwowej
- 10) ½ majonezu
- 11) 30 dag startego żółtego sera

Jajka, szynka, ananas jabłka — pokrojone w cienkie paseczki. Porcja na 2 średnie salaterki.



## PRZEKĄSKI I DANIA GORĄCE

### PASZTECIKI W PÓŁFRANCUSKIM CIEŚCIE

- 4 szklanki mąki
- ¼ l. kwaśnej śmietany
- 2 dag drożdży
- 1 kostka margaryny lub masła
- plaska łyżeczka soli
- trochę tartej gałki muskatołowej

Wysiekać mąkę z tłuszczem, dodać śmietanę wymieszaną z drożdżami, posolić, dodać gałkę, szybko zagnieść, położyć na pół godziny w chłodnym miejscu. Następnie toczyć walki grubości półtora cm, rozgniatać je tak, by powstał pasek, nakładać środkiem farsz, zlepiać na wierzchu. Cały zlepiony wałeczek odwrócić „szwem” do spodu, posmarować jajkiem, posypać kminkiem, pokroić na 5 cm paszteciki, upiec w dobrze nagrzanym piekarniku. Farsz dowolny. Paszteciki mogą być z mięsem, kapustą lub grzybami.

## PIZZA SMAŻONA

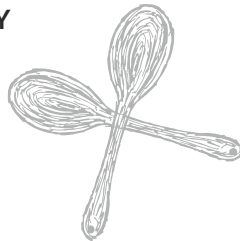
### Przygotowujemy:

2 jajka  
¼ szklanki ciepłej wody  
9 łyżek zwykłej mąki  
3 łyżki mąki ziemniaczanej  
20 dag wędliny  
15 dag sera żółtego  
20 dag pieczarek  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
sól, pieprz, zioła prowansalskie

W ciepłej wodzie roztrzepujemy jajka, dodajemy mąkę, pokrojone i usmażone pieczarki, pokrojoną w drobną kostkę wędlinę oraz starty na grubych oczkach tarki ser. Dodajemy sól, pieprz, proszek do pieczenia oraz zioła prowansalskie. Ciasto powinno mieć gęstość kwaśnej śmietany. Smażymy tak jak placki ziemniaczane. Składniki możemy komponować według uznania.

## RYŻ OBIADOWY

2 woreczki ryżu  
20 dag pieczarek



1 puszka kukurydzy  
1 litr wywaru warzywnego, pieprz, sól, troszkę masła

Ryż gotujemy, gorący wyjmujemy z woreczków i mieszamy aby go rozdrobnić. Dodajemy kukurydżę, usmażone pieczarki doprawiamy do smaku. Podawać z mięsem i surówką.

## ZUPA KRÓLEWSKA

½ kalafiora  
20 dag pieczarek  
5 placków naleśnikowych  
¼ małego kurczaka  
1 szklanka śmietany

Ugotować kurczaka. Odcedzić. Ugotować kalafiora w osolonej i lekko poślodzonej wodzie. Usmażyć pieczarki. Przygotowane naleśniki pokroić w drobny makaronik. Do odcedzonego rosołku z kurczaka dodać usmażone pieczarki, drobno pokrojone mięso. Doprawić solą i pieprzem. Zabielić śmietaną lub żółtkiem. Do wazy włożyć różyczki kalafiora, pokrojony makaronik i wlać zupę. Posypać pietruszką. Porcje kalafiora, makaroniku i mięsa można układać bezpośrednio na talerzu.



## KOTLETY Z RYŻU

2 szklanki ugotowanego ryżu  
2 jaja ugotowane na twardo  
jajo surowe  
2 łyżki koperku lub natki pietruszki  
łyżka masła lub oleju  
bułka tarta  
tłuszcz, pieprz, sól

Drobno posiekać jaja i wymieszać z ryżem, dodać jajo surowe łyżkę masła lub oliwy, posiekaną zieleninę oraz sól, pieprz, dobrze wyrobić. Z masy uformować kotleciki, obtoczyć w tartej bułce i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Podawać z pikantnym sosem np. pomidorowym i z surówką.

## KOTLETY Z JAJ

5 jaj ugotować na twardo. Zwykłą bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Jedną cebulę zeszklić na maśle. Ostudzone jajka, bułkę i cebulę zmielić w maszynce. Dodać surowe jajko, jedną łyżkę mąki ziemniaczanej, doprawić i wyrobić na jednolitą masę. Uformować 6 kotletów o grubości około 1 cm, obtoczyć w bułce i smażyć na oleju na złoty kolor.

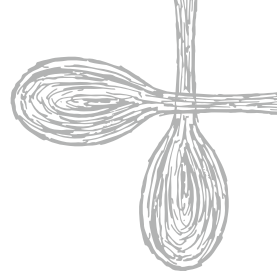
## GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

60 dag mięsa mielonego  
ok. 80 dag kapusty białej  
woreczek ryżu ugotowanego  
1 szklanka bułki tartej  
2 jajka  
ząbek czosnku  
½ litra rosółu  
1 cebula podsmażona na tłuszczu  
sól, pieprz do smaku  
1 łyżka mąki kartoflanej

Kapustę zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić. Posolić pozostawić na 2 godz. Do kapusty (odciśniętej) dodać mięso, ryż, wszystkie produkty. Wyrobić. Formować gołąbki obtoczyć w bułce. Obsmażyć. Ułożyć w rondlu. Polać rosółem. Włożyć do piekarnika na pół godziny. Podawać z sosem pieczarkowym.

## GOMÓŁKI

1 kg białego sera  
4 żółtka  
sól do smaku



Ser zemleć, dodać wszystkie składniki i dobrze wyrobić ręką na jednolitą masę. Formować gomóteczki wielkości orzecha włoskiego. Wstawić na blasze do lekko nagrzanego piekarnika lub suszyć w piecu chlebowym po upieczeniu chleba. Suszyć powoli, aby gomółki wysychały i żółkły. Tak wysuszoną przekąskę można przetrzymać przez kilka tygodni. Są doskonałą przekąską i alternatywą dla chipsów.

### MAKARON NA ZIMNO

- 1 paczka makaronu np. świderki
- 1 szklanka pikantnego keczupu
- 1 szklanka oleju
- ½ szklanki octu winnego
- 1 szklanka cukru
- 3 surowe marchewki
- 2 surowe papryki
- 3 cebule

Marchewkę, paprykę oraz cebulę zetrzeć na tarce lub drobniutko pokroić. Z wszystkich tych składników zrobić sos dodając do niego 1 łyżeczkę papryki ostrej, 1 łyżeczkę przyprawy curry. Wstawić na 12 godzin do lodówki.

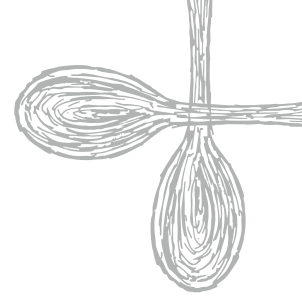
Ugotować makaron, wymieszać z sosem warzywnym. Podawać na zimno do ciepłego mięsa.

### DORSZ ZAPIEKANY

- 6 średnich filetów z dorsza
- 4 łyżki mąki pszennej
- 40 dag pieczarek
- 1 duży por
- 6 łyżek majonezu
- kubek jogurtu naturalnego
- 1 pęczek koperku
- 2 cebule
- 3 łyżki oleju
- pieprz cytrynowy, sól, 2-3 ząbki czosnku

Koperek optukać, osuszyć i drobno posiekać. Pieczarki pokroić i poddusić na oleju z odrobiną soli i białego pieprzu. Pora przekroić wzdłuż, a następnie w półplasterki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozsypać ją na dno blachy i skropić olejem. Filety obtoczyć w mące ułożyć na cebuli, doprawić pieprzem cytrynowym, zmiążdżonym czosnkiem i odrobiną soli. Ryby posypać porami oraz podduszonymi pieczarkami i polać majonezem rozmieszonym z jogurtem





naturalnym. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40 minut. Po upieczeniu posypać posiekanym koperkiem.

### SZNYCLE

1 kg mięsa mielonego  
50-70 dag kapusty białej  
2 duże marchewki + 2 pietruszki  
1 cebula  
1 szklanka bułki tartej  
4 jajka  
sól, pieprz

Kapustę, marchew i pietruszkę posatkować, ugotować. Cebulę zarumienić na tłuszczu. Połączyć wszystkie składniki dodać jajka i bułkę tartą do środka. Smażyć na złoty kolor.

### RACUSZKI DROŹDŹOWE Z JABŁKAMI

50 dag (około 2,5 szklanki) mąki  
2 szklanki mleka  
2 jajka  
5 dag drożdży

płatka łyżeczka cukru, szczypta soli  
około 0,5 kg jabłek  
olej do smażenia, cukier puder  
i cukier waniliowy do posypania

Drożdże rozetrzeć z cukrem i łyżką ciepłego mleka i pozostawić do wyrośnięcia. Wyrośnięty rozczyln dodać do mąki, wlać resztę mleka, dodać żółtka i sól. Całość dokładnie rozmieszać łyżką. Przykryć serwetką i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, do ciasta dodać pianę z białek i pokrojone na plastry jabłka. Odstawić jeszcze na ok. 15 minut. Łyżką nakładać ciasto z co najmniej jednym plastrem jabłka na rozgrzany olej i smażyć z obu stron do momentu zrumienienia się racuszków. Odsączyć z tłuszczu, posypać cukrem pudrem z cukrem waniliowym.

### KAPUŚNIACZKI

**Ciasto:** pół kilograma mąki, śmietana, 2 jajka, 4 dag drożdży,  $\frac{3}{4}$  szklanki mleka, kostka margaryny, sól, cukier, pieprz, starta gałka muszkatołowa

**Nadzienie:** 40 dag kapusty, kilka suszonych grzybów, łyżka oleju, cebula, jajka, sól, pieprz



Z drożdży, mleka i cukru zrobić rozczyn. Gdy wyrośnie, wlać do przesianej mąki, dodać jajka, resztę mleka, gałkę muszkatołową i na końcu rozpuszczoną margarynę. Ciasto dobrze wyrobić i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Kapustę ugotować z grzybami, odcedzić, drobno posiekać. Do drobno pokrojonej i usmażonej na oliwie cebuli dodać kapustę, surowe jajko i doprawić solą oraz pieprzem. Wyrośnięte ciasto rozwałkować, pociąć na prostokąty, w środku każdego umieścić wałeczek z nadzienia, po czym zawinąć i ułożyć na wysmarowanej blasze. Gdy podrosną, posmarować śmietaną lub rozmąconym jajkiem i upiec na złoty kolor. Wystudzone kapuśniaczki przechowuje się w garnku pod szczelnym przykryciem i odgrzewa w miarę potrzeby.

### MAKARON Z SEREM MASCARPONE

25 dag sera mascarpone  
½ kg piersi z kurczaka  
40 dag makaronu wstążki  
3 pomidory  
1 cebula  
sok z ½ cytryny  
słodki sos chili  
ostra papryka w proszku, sól, pieprz, bazyli

Filety pokroić w cienkie plastry, doprawić solą i pieprzem, usmażyć na oleju. Ugotować makaron. Pomidory sparzyć w gorącej wodzie, zdjąć skórkę i pokroić na ćwiartki.

Przygotować sos: cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju na złoty kolor, dodać pomidory, dusić przez 3 minuty na wolnym ogniu. Dodać Mascarpone, doprawić solą, pieprzem, sosem chili i sokiem z cytryny, wymieszać, zdjąć z ognia. Mięso połączyć sosem. Udekorować bazylią. Podawać z makaronem.

### TĘCZA

4 średniej wielkości filety drobiowe  
3 marchewki  
1 cebula  
20 dag pieczarek — podsmażyć  
15 dag sera żółtego  
majonez, sól, pieprz

Piersi rozbić, doprawić, układać na blaszce do pieczenia. Na każdą z rozbitych piersi nałożyć warstwę ugotowanej i startej na tarce marchewki (do gotowania marchewki można dodać jedną łyżeczkę masła). Na marchewkę kładziemy warstwę usmażonych z cebulką



i doprawionych pieczarek. Całość zasypujemy startym serem żółtym. Zapiekamy około 20 min. Po 20 minutach wyjmujemy i na każdy z filetów nakładamy łyżkę majonezu i zapiekamy jeszcze 5 minut.

### KOKTAJL BANANOWO–SZPINAKOWY

*½ opakowania świeżego szpinaku  
2 banany  
3-4 dojrzałe kiwi  
1 szklanka wody mineralnej lub więcej aby koktajl miał lekką konsystencję nadającą się do picia  
mała garść orzechów włoskich  
3 łyżki nasion chia*

Wszystkie składniki dokładnie zblendować. Koktajl jest dietetyczny i niezwykle sycący.

### RYBKI Z WĘDZONYM FARSZEM

*30 dag mąki  
10 dag margaryny  
½ szklanki gęstej śmietany  
1 dag drożdży  
szczypta soli  
jajko do posmarowania*

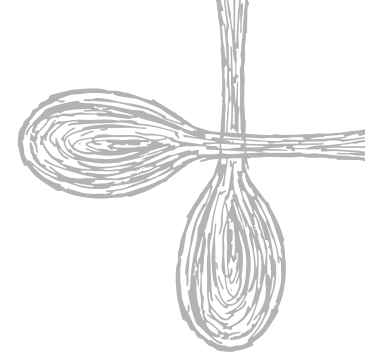
### Farsz:

*30 dag wędzonej ryby  
1 jajko  
natka pietruszki  
sól, pieprz*

Do mąki dodać margarynę — posiekać, wlać drożdże wymieszane ze śmietaną, dodać sól i zagnieść ciasto — wycinać kółka. Obraną rybę rozgnieść widelcem, dodać pietruszkę, jajko. Na każdym kółku położyć łyżkę farszu. Złożyć na pół, zlepiać brzegi, naciąć nożem na ogon i głowę. Z ziarenka pieprzu zrobić oko, posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec 20 min. w 180 st. Rybkę podawać na zielonej sałacie, obok na talerzu zrobić fale z keczupu.

### CHLEB NA ZAKWASIE

1,5 l ciepłej wody, 2 dag drożdży, zakwas ze słoika, trochę mąki razowej, orkiszowej (po ok. 2 łyżki), reszta mąka chlebowa, albo poznańska. Przygotować duży pojemnik może być zamykany. Drożdże rozpuścić w wodzie, do zakwasu też wlać wodę, wymieszać. Wlać do miski drożdże, zakwas i resztę wody. Dodać obie mąki i uzupełnić mąką poznańską, tak aby całość miała gęstość śmietany. Wmieszać i zostawić na ok. 8-10 godzin. Rozczyn posolić, około 2 łyżki stołowe, dodać



ziarna (według uznania: słonecznik, dynia siemę, otręby, i uzupełniać mąką ciągle wyrabiając (ok. 20 minut). Jak ciasto będzie odchodziło od ręki odebrać (ok. 3 łyżki ciasta do słoika, zakręcić i przechowywać w lodówce do następnego pieczenia). Wyrobione ciasto wyłożyć na dwie wąskie blaszki. Zostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu (do wys. blachy) ustawić temperaturę na 200 stopni i piec około 1 godziny.

### RYBY W ZALEWIE

1 kg ryb (dorsz, miruna) doprawić pieprzem cytrynowym, czosnkiem, lubczykiem i pokroić na kawałki szerokości około 3 cm. Do garnka wbić 4 jajka, dodać 3 ząbki rozgniecionego czosnku, 1 łyżkę sproszkowanego lubczyku, łyżeczkę soli, pieprz — ubić. Dodać do tego doprawione ryby i zostawić na 12 godzin w lodówce. Następnie obtaczać w bułce i smażyć. Oddzielnie udusić na 3 łyżkach oleju 4 cebule pokrojone w piórka — posolić, popieprzyć.

#### Zalewa:

- 4 szklanki wody
- 2 płaskie łyżki soli
- 2 płaskie łyżki cukru



To zagotować. Gdy przestygnie dodać mały przecier pomidorowy. Zalewą zalać w naczyniu ryby układane warstwami na przemian z cebulą.

## PRZETWORY

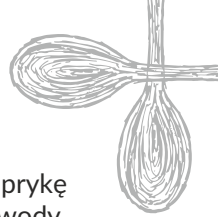
### SOK POMIDOROWY

5 kg pomidorów  
liście selera  
przyprawy — bazylia, majeranek, imbir, kurkuma,  
czosnek niedźwiedzi, sól morską, pieprz,  
1 główka czosnku

Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórę, pokroić na kawałki. Do garnka wlać ok. 1 l wody, dodać pomidory, pokrojony czosnek, liście selera. Gotować ok. 40-45 minut. Można wyjąć liście selera (jeżeli chcemy aby był ładny wygląd soku). Wszystko zmixować, dodać przyprawy według uznania (sól, pieprz, bazylia, majeranek, czosnek niedźwiedzi, kurkuma, imbir).

Zagotować, ciągle mieszając, żeby sok się nie przypalił. Pogotować ok 10 minut. Wrzące wlewać do buteleczek lub słoików. Szybko zakręcać i włożyć „pod kocyk”, do całkowitego wystygnięcia.





## SAŁATKA Z BURACZKÓW I CUKINI

- 1 duża cukinia
- 1 kg cebuli
- 2 kg buraków (może być więcej)
- 1 szklanka octu
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru

Buraki ugotować, zetrzeć na grubej tarce. Cukinię obrać zetrzeć i posolić – zostawić na godzinę. Sparzyć cukinię i cebulę, trochę wycisnąć i dodać do buraków, dosolić do smaku. Dodać cukier wlać ocet i olej — wymieszać. Pasteryzować ½ godz.

## BURAKI TARTE Z PAPRYKĄ NA ZIMĘ

- 6 kg buraków ćwikłowych
- 3 szklanki octu 10%
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki cukru
- 8 dużych cebul
- 8 papryk słodkich
- 4 papryki ostre
- 2 kopiaste łyżki soli

Buraki ugotować utrzeć na grubej tarce. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę. Zagotować syrop z wody, cukru, soli i octu. Na gotujący syrop wrzucić paprykę, cebulę i gotować 5 min. Wrzucić starte buraki, nie gotować, wymieszać. Włożyć do słoików, pasteryzować do wrzenia.

## OCET JABŁKOWY

- 1,5 jabłek
- 1-1,5 l wody
- 4-5 łyżeczek miodu naturalnego

Jabłka umyć, obrać usunąć pestki i ogonki. Kroimy je na mniejsze kawałki i układamy w uprzednio wyparzoną słoju.

### Przygotować zalewę:

1 łyżeczka miodu na 1 szklankę przegotowanej letniej wody. Zalewamy całkowicie jabłka. Zakręcamy i stawiamy w ciepłym miejscu. Raz na dzień lekko odkręcamy aby wypuścić powstały gaz. Powstała piana to naturalny proces fermentacji, kiedy przestanie się pojawiać to znak że fermentacja została zakończona. Wtedy ocet odcedzany przez gazę i zlewamy do butelek.

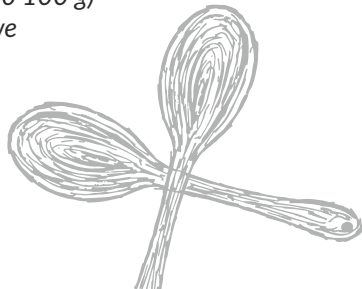
## DŻEM TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY

*3 kg truskawek  
2 kg agrestu  
3 kg cukru*

Obrane i wyptukane truskawki zasypać kilogramem cukru na 24 godziny. Następnie zlać sok do garnka w którym będziemy robić dżem i wsypać 1 kg cukru — zagotować. Dodać agrest i gotować, gdy popęka dodać truskawki — zagotować i odstawić do drugiego dnia. Na drugi dzień gotować 30 minut. Na trzeci dzień gotować 1 godzinę, aby gęstniał. Pasteryzować w słoikach 15 minut.

## NUTELLA Z JABŁEK

*3 kg jabłek  
400 ml wody  
1 kg cukru  
10 dag kakao  
2 gorzkie czekolady (po 100 g)  
4 budynie czekoladowe*



Jabłka obrać, pokroić w drobne kawałki, podlać wodą i rozparować. Dodać cukier, czekoladę i kakao. Chwilę pogotować. Zmiksować blenderem. Ostudzić. Do zimnych czekoladowych jabłek wsypać budynie, wymieszać i powoli zagotować przez cały czas mieszając. Po zagotowaniu mieszając trzymać na ogniu ok. 5 min. Następnie przełożyć do słoików i pasteryzować 20 minut.

## OGÓRKI KISZONE

*1 litr wody  
1 dag cukru  
4 dag soli*

Ogórki układać w stojach dodając koper, chrzan i czosnek. Z wody cukru i soli przygotowujemy zalewę. Świetny smak ogórków zawdzięczamy temu, że zalewamy je wrzącą zalewą.

## ZAKWAS BURACZANY TERESY

### Składniki i przygotowanie:

2 kg buraków umyć, obrać, pokroić w średniej wielkości kawałki i włożyć do pięciolitrowego zakręcanego słoja.



Do słoja dołożyć obraną jedną główkę czosnku, 3 liście laurowe, 5 sztuk ziela angielskiego, 20 ziaren pieprzu, jednego średniego selera pokrojonego w paski oraz jedną torebkę suszonego kopru. Przeprowadzić wodę, posolić 1 łyżką na litr i letnią zalać wszystkie składniki. Słoję wynieść do ciepłego pomieszczenia i popuszczać nakrętkę rano i wieczorem, żeby gaz uchodził, a buraki kisły. Po 7-8 dniach zlać zakwas buraczany do butelek.

### KECZUP

2 kg pomidorów  
½ kg jabłek  
½ kg warzyw (marchewka, pietruszka, seler)  
25 dag cebuli  
1 łyżeczka kminku  
2 łyżki stołowe musztardy  
25 dag cukru  
3 łyżki soli  
2 listki laurowe  
4-5 goździków  
200 ml octu (można mniej)  
1 dag pieprzu (połowę mielonego, połowę w całości)

Pomidory, jabłka i warzywa zmielić, dodać przyprawy i odstawić na 24 godziny. Następnego dnia gotować na małym ogniu 2-3 godziny, często mieszając.

Przetrzeć przez sito i ponownie zagotować. Wlewać do słoiczków i pasteryzować 10 min.

### SAŁATKA Z KAPUSTY I BURACZKÓW

4 kg białej kapusty — poszatковать  
4 kg buraczków — ugotowanych,  
startych na dużych oczkach  
80 dag cebuli — pokroić w kostkę

#### Zalewa:

1 szklanka octu  
4 szklanki wody  
4 łyżki soku  
10 łyżek cukru

Zagotować zalewę dodać do surówki, wymieszać, włożyć do słoików. Pasteryzować 20 min.



## SAŁATA NA ZIMĘ Z PAPRYKI

5 kg papryki — pokroić w paski  
½ kg cebuli

Cebulę pokroić i wymieszać z 2 łyżkami soli — zostawić na ½ godz.

### Zalewa:

2 l. wody  
20 ziaren pieprzu  
20 ziaren ziela angielskiego  
10 goździków  
10 liści lauowych  
1 szklanka cukru  
1 szklanka octu 10%

Zagotować zalewę i wrzucać kolejno: cebulę odcisniętą (gotować 2 min.), paprykę — gotować 5 min. Gorące wkładać do stoików. Pasteryzować 5 min.

## SUPER KORNISZONY

4 litry wody  
1 litr octu 8 %  
25 dag cukru  
15 dag soli  
3 plasterki marchewki do stoika  
2 plastry cebuli do stoika  
8 ziaren pieprzu do stoika  
8 ziaren ziela do stoika  
2 liście lauowe do stoika  
5 ząbków czosnku do stoika  
3 kawałeczki chrzanu do stoika  
gałązka kopru do stoika

### Zalewa:

Przygotować zalewę z wody, cukru i soli. Gorącą zalewać ogórki. Króciutko pasteryzować aby zmieniły kolor.



## PAPRYKA FASZEROWANA

2 kg papryki — nie mięsistej żółtej  
1 główka kapusty miękkiej (średnio wczesnej)  
1 marchew  
1 cebula  
kminek

Kapustę poszatkować, marchew, cebulę — pokroić. Składniki te posolić — zostawić na 1 godz., wycisnąć. Ściąć górę od papryki i nakładać przygotowany farsz. Można ubijać drewnianym trzonkiem. Należy uważać aby papryka nam nie pękła. Gotowe papryki układać w szerokich słojach.

### Zalewa:

3 szklanki wody  
1,5 szklanki octu  
2 szklanki cukru  
ziele angielskie, liście laurowe

Gotącą zalewą zalać paprykę w słojach. Pasteryzować ok. 10 min.

## SYROP Z KWIATU BZU CZARNEGO

80 ładnych baldachów kwiatów czarnego bzu  
4 kg cukru  
4 l wody  
8 cytryn  
8 dag kwasu cytrynowego

Wodę zagotować, rozpuścić w niej cukier, dodać kwiaty bzu bez części zielonych. Cytryny sparzyć, pokroić ze skórką w grube plastry, dodać kwasek cytrynowy, wymieszać. Zostawić na 3 dni od czasu do czasu mieszając. Następnie zlać do buteleczek i zapasteryzować.

Czarny bez posiada unikalne i cenne składniki i witaminy (A, B1, B2, B3, B6, C), magnez, potas, wapń, beta karoten oraz żelazo, cynk i kwas foliowy.

Kwiat czarnego bzu oprócz wzmacniania organizmu działa leczniczo w przeziębieniach, bólach głowy i infekcjach dróg moczowych.





**SPIS TREŚCI:**

**CIASTA**

SERNIK ROSA	5
PĄCZKI	5
TORT ORZECHOWO-KOKOSOWY	6
TORT Z FASOLI JAŚKA	7
BISZKOPT	7
PLACEK Z SUCHYM MAKIEM	8
PIERNIK NA SPODZIE	8
CIASTO POD OWOCE	9
PLACEK KOKOSOWO-MAKOWY	9
JABŁECZNIK	10
KRYZYSEK	10
PLACEK „COŚ”	11
PLACEK Z MAKIEM	11
BIAŁY SERNIK BEZ JAJ	12
NIEBO W GĘBIE	12
PLACEK JABŁKOWO-MAKOWY	13
KISIELOWIEC	13
MAKOWNIK Z JABŁKAMI	13
SNIKERS	14
SERNIK	15
PLACEK RAFAELLO	15
CHAŁKA	16
MAKOWIEC KRÓLEWSKI	16
CIASTO ZE ŚMIETANA	17
CIASTO DROŻDŻOWE NA NOC	18
KRZYSIEK	18
MASA DO WAFLA	19

MASA DO WAFLA 2	19
PIERNIK	19
PLACEK Z OLIWY	20
PLACEK JABŁKOWO-ORZECHOWO-KOKOSOWY	20
PLACEK ŁACIATY ZE SMAŻONYM SEREM	21
MALINOWY KRÓL	21
PLACEK CAPPUCCINO	22

**CIASTKA I CIASTECZKA**

AMONIA CZKI	23
SŁONECZKA	23
CIASTKA MARYSI	24
PROŁZIOKI	24
CIASTECZKA BAKALIOWE	24
RURKI PÓŁFRANCUSKIE	25
PIERNICZKI CIOCI STASI	25
HERBATNIKI ZDOBIONE MARMOLADĄ	26
ROŻKI	26
RURKI	26
PALUSZKI	27
RAFAELLO	27
CIASTKA MIXY	27

**SAŁATKI, SURÓWKI**

SAŁATKA Z MAKARONEM	28
SAŁATKA Z KALAFIORA	28
SAŁATKA Z TUŃCZYKA	29
SAŁATA Z CZERWONEJ FASOLI	29
SAŁATKA HAWAJSKA	29
SAŁATKA Z SELERA	29



SURÓWKA Z MARCHWI Z POMARAŃCZĄ	30
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ I PAPRYKI	30
SAŁATKA Z RYŻU	30
SAŁATKA Z PIECZAREK	30
MARCHEW Z CHRZANEM	31
SAŁATKA OGNISTE SOMBRERO	31
SAŁATKA Z KIEŁKÓW SOI	31
SAŁATKA Z PORÓW I KURCZAKA	32
SAŁATKA PAPRYKOWA	32
SAŁATKA Z MAKARONU RYŻOWEGO	32
SURÓWKA Z CZARNEJ RZEPY	32
SAŁATKA BURGUNDZKA	33
SAŁATKA Z TORTELINI	33
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z KUKURYDZĄ	33
SAŁATKA Z PORÓW	34
SAŁATKA Z KURCZAKIEM	34
SAŁATKA WARSTWOWA	34
<b>PRZEKĄSKI I DANIA GORĄCE</b>	
PASZTECIKI W PÓŁFRANCUSKIM CIEŚCIE	35
PIZZA SMAŻONA	36
RYŻ OBIADOWY	36
ZUPA KRÓLEWSKA	36
KOTLETY Z RYŻU	37
KOTLETY Z JAJ	37
GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA	37
GOMÓŁKI	37
MAKARON NA ZIMNO	38
DORSZ ZAPIEKANY	38
SZNYCLE	39

RACUSZKI DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI	39
KAPUŚNIACZKI	39
MAKARON Z SEREM MASCARPONE	40
TĘCZA	40
KOKTAJL BANANOWO-SZPINAKOWY	41
RYBKI Z WĘDZONYM FARSZEM	41
CHLEB NA ZAKWASIE	41
RYBY W ZALEWIE	42

### **PRZETWORY**

SOK POMIDOROWY	42
SAŁATKA Z BURACZKÓW I CUKINI	43
BURAKI TARTE Z PAPRYKĄ NA ZIMĘ	43
OCET JABŁKOWY	43
DŻEM TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY	44
NUTELLA Z JABŁEK	44
OGÓRKI KISZONE	44
ZAKWAS BURACZANY TERESY	44
KECZUP	45
SAŁATKA Z KAPUSTY I BURACZKÓW	45
SAŁATA NA ZIMĘ Z PAPRYKI	46
SUPER KORNISZONY	46
PAPRYKA FASZEROWANA	47
SYROP Z KWIATU BZU CZARNEGO	47



## TWOJE PRZEPISY



## TWOJE PRZEPISY



## TWOJE PRZEPISY



Moszczenica 2019

ISBN 978-83-915805-3-0



**ELEMENTARZ  
KULINARNY  
BABCI I WNUCZKA**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Gmina  
**Moszczenica**

Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego