

KUCHNIA. Karnawał w regionie

Dolny Śląsk kalorycznie

Karnawałowe szaleństwo wymaga fizycznej kondycji. Tak duży wydatek energii może być uzupełniany za pomocą potraw przyrządzonych według regionalnych przepisów. A że Dolny Śląsk to kulturowy tygiel, to i smaki mamy typowe dla różnych krajów.

■ Rumuńska zupa gulaszowa

Składniki: 30 dag mięsa wieprzowego, 20 dag wędzonego boczku, mała kiełbasa wieprzowa, czerwona papryka, cebula, kości i jarzyny na wywar, ziemniaki, garść kaszy jaglanej, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ząbek czosnku

Ugotować wywar, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i kaszę jaglaną. Razem ugotować do miękkości. Mięso pokroić w małe paski, usmażyć z pokrojonym boczkiem, kiełbasą, cebulą i papryką. Połączyć wszystkie składniki. Zrobić zasmażkę na smalcu, rozprowadzić wywarem i wlać do zupy. Doprawić do smaku przyprawami i czosnkiem.

■ Zupa krem pieczarkowa

Składniki: 30 dag pieczarek, 500 ml wody, 500 ml mleka, 2 kostki rosółowe, łyżka śmietany 18%, duży serek topiony ementaler, 8 dag mąki ziemniaczanej, po łyżeczce posiekanej pietruszki i drobno pokrojonego szczypiorku, pół marchewki, pół korzenia pietruszki, pół małego pora, ćwierć małego selera, cebula, łyżka masła, 3 łyżki oleju oraz przyprawy – sól, cukier i pieprz

Marchewkę, pietruszkę, por, seler oraz cebulę pokroić i podsmażyć na tłuszczu do miękkości. Uduśzone warzywa połączyć z pieczarkami i zemleć. Wlać mleko, wodę, dodać serek, kostki rosółowe i mąkę. Połączone składniki zagotować, a następnie zmiksować zupę na krem. Dodać łyżkę śmietany oraz natkę

pietruszki i szczypiorek, gotować jeszcze 2 minuty. Podawać z grzankami.

■ Camembert z orzechami

Składniki: 4 krążki sera camembert o smaku naturalnym, 10 dag orzechów włoskich, 8 połówek gruszek z kompotu, 4 łyżki konfitury z borówek, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, olej do smażenia

Orzechy posiekać, wsypać na suchą patelnię i uprażyć, a następnie ostudzić. Schłodzone serki przekroić na pół. Dolne krążki grubo posypać orzechami (lekko wcisnąć orzechy w ser). Przykryć pozostałymi połówkami i mocno przycisnąć. Jajko roztrzepać ze szczyptą soli i pieprzu. Krążki zanurzać w jajku, obtaczać w bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć ser na złoty kolor. Gotowy ser podawać w ogrzonym półmisku, obok sera położyć połówki gruszek wypełnione konfiturą z borówek.

■ Roladki z udek drobiowych

Składniki: 6 trybowanych udek, 2 dag włoskich orzechów, 2 dag suszonych śliwek

Składniki zaprawy: 2 łyżki oleju, szczypta soli, szczypta cukru, pieprz naturalny, pół ząbka czosnku, łyżka posiekanej natki pietruszki, pół płaskiej łyżeczki musztardy sarepskiej

Udka posolić 2 godziny przed rolowaniem. Wszystkie składniki za-

prawy połączyć. Następnie ułożyć udka do rolowania. Każdy płat posmarować gotową zaprawą, położyć orzechy i suszone śliwki. Zwinąć płaty w roladki i obwiązać nitką spożywczą. Następnie obsmażyć na gorącym tłuszczu przez 2 minuty, włożyć do rondla i upiec w piekarniku. Przed końcem pieczenia podrumienić. Podawać na ciepło z białym pieczywem.

■ Udka z kurczaka faszerowane pieczarkami

Składniki: 6-8 udek z kurczaka, 30 dag pieczarek, 1-2 łyżki masła, sól i pieprz do smaku, 3-4 łyżki oliwy, cebula, przyprawa do kurczaka do smaku

Udka z kurczaka dokładnie umyć, osuszyć i wytrybować na dzień przed przygotowaniem potrawy. Pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i drobno posiekać. Pieczarki z cebulą podduścić na maśle, doprawić do smaku. Udka nafaszerować pieczarkami, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, oprószyć solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka, skropić oliwą, ewentualnie podlać odrobiną wody. Mięso piec przez około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200 °C, następnie zmniejszyć temperaturę do 180 °C i piec jeszcze 20-30 minut.

■ Krokiety drobiowe

Składniki: 2 filety z kurczaka, 10-15 dag żółtego sera, 2 łyżki majonezu, 3 łyżki mąki, 2 jajka, duży ząbek czosnku, sól, pieprz, inne przyprawy wg uznania, olej do smażenia

Filety drobiowe pokroić w drobną kostkę lub paski, ser zetrzeć na tar-

ce jarzynowej. Wszystkie składniki włożyć do miski, dokładnie wymieszać. Na gorący tłuszcz nakładać łyżką cienkie placki, smażyć z obu stron aż się zrumienią. Podawać na gorąco lub zimno.

■ Buraczki Irenki

Składniki: 5 buraków, sok z połowy cytryny, 3 jajka, puszka czerwonej fasoli, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz, cukier i tymianek do smaku

Ugotowane i obrane buraki zetrzeć na tarce, dodać sól, pieprz i cukier do smaku oraz sok z cytryny. Po wymieszaniu dodać pokrojone w kostkę jajka, odsączoną fasolę i drobno pokrojoną cebulę. Składniki wymieszać z majonezem, posypać tymiankiem.

■ Śledzie w musztardzie

Składniki: 50 dag śledzi, 2-3 łyżki francuskiej musztardy, 4 jajka ugotowane na twardo, 2 cebule, 500 ml mleka

Śledzie wymoczyć w mleku, pokroić w paski i ułożyć na półmisku. Połączyć sosem – żółtka połączyć z musztardą, cebulą pokrojoną w kostkę i majonezem. Posypać tartymi białkami i natką pietruszki.

■ Czebureki

Składniki ciasta: 4 szklanki wody, 5 łyżek oleju, łyżka smalcu, łyżeczka soli, 11 szklanek mąki, olej do smażenia

Składniki farszu: 1 kg mięsa (wieprzowo-wołowego), 2 cebule, 4 ząbki czosnku, 500 ml wody, sól, pieprz, zielony koper do smaku

Przygotować ciasto – wodę, olej, smalec i sól wymieszać i zagotować. Dodać 3 szklanki mąki mieszając drewnianą łyżką. Pozostawić do wystygnięcia. Następnie dodać 8 szklanek mąki i wyrobić ciasto, odstawić na godzinę. Ciasto rozwałkować, uzyskując okrąg wielkości deserowego talerzyka. Na takie podstawy układać nadzienie, ciasto składać na pół i sklejać pierogi. Smażyć na gorącym, głębokim oleju do uzyskania złotego koloru. Spożywać na gorąco lub na zimno.

■ Sałatka ze śledzi

Składniki: 50 dag śledzi, słoik selera, 10 dag włoskich grubo posiekanych orzechów, świeży ananas, pieprz, 2 łyżki majonezu lub jogurtu

Śledzie namoczyć w mleku, pokroić w kostkę. Ananas pokroić w kostkę, dodać odcisnięty seler i orzechy. Całość doprawić pieprzem i majonezem.

■ Sałatka z tuńczyka

Składniki: 3 torebki ryżu, 4 ogórki konserwowe, 6 jajek, majonez, ketchup, dwie puszki tuńczyka, puszka kukurydzy, przyprawy

Ryż i jajka ugotować i ostudzić. Ogórki i jajka pokroić w kostkę. Składniki układać warstwami w misce.

■ Babeczki z paszтетem

Składniki: 3 szklanki mąki, 30 dag margaryny, 5 żółtek, 2-3 łyżki śmietany, łyżka soli

Z podanych składników zagnieść kruche ciasto, schłodzić w lodówce, rozwałkować i nałożyć w małe foremki. Upiec, napełnić masą paszтетową – 40 dag kurzych wątróbek, cebula, 20 dag sera homogenizowa-

nego, ząbek czosnku, 12 dag masła, oliwki czarne do dekoracji, koperek.

Cebulę usmażyć na tłuszczu, dodać wątróbkę, podsmażyć, zdjęć z ognia i dodać pozostałe składniki, zmiksować. Tym farszem napełniać babeczki, udekorować oliwkami i koperkiem.

■ Smalcuchy

Składniki: 500 ml smalcu, 500 ml śmietany, pół kostki drożdży, szczypta soli, mąki, ile przyjmie, powidła śliwkowe

Wszystkie składniki połączyć i zagnieść ciasto. Wyłożyć na stolnicę, rozwałkować na grubość ok. 3-4 mm, wycinać małe prostokąty, nakładać niewielką ilość powideł, zwinąć w rulon i zakleić brzegi, żeby ciastka się nie rozkleiły.

Piec w piekarniku na złoty kolor. Po upieczeniu i przestudzeniu posypać cukrem pudrem.

■ Kruche ciasteczka kukurydziane

Składniki: 3 jajka, 10 dag masła, szklanka mąki ziemniaczanej, szklanka mąki kukurydzianej, pół szklanki cukru, ¾ torebki proszku do pieczenia



Wszystkie składniki wymieszać, wyrobić ciasto, zawinąć w folię i chłodzić w lodówce przez godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkować, wykrawać ciasteczka i piec w gorącym piekarniku.

■ Ciasto Leona

Ciasto miodowe: 30 dag mąki, 15 dag masła, 2 łyżki miodu, łyżka sody, 2 łyżki kwaśnej śmietany, 10 dag cukru, jajko

Wyrabiamy ciasto i dzielimy na dwie części.

Biszkopt: 5 jajek, 5 łyżek mąki, 5 łyżek cukru, łyżeczka proszku do pieczenia, łyżka octu

Ubić białka, dodać cukier, żółtka, proszek do pieczenia, ocet i mąkę. Wyłożyć na blaszkę i piec ok. 15 minut w temperaturze 170 °C. Biszkopt i placek należy piec na blaszkach tej samej wielkości.

Jabłka: 1 kg jabłek, 2 galaretki (czerwona i zielona)

Jabłka zetrzeć, podsmażyć, podzielić na 2 części. Do jednej części

dodać tężejącą galaretkę czerwoną, a do drugiej zieloną.

Masa: 500 ml mleka, $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, cukier waniliowy, 2 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, budyń (śmietankowy, waniliowy), masło

Zagotować mleko z cukrem. Do gotującego się mleka dodać rozrobiony w zimnym mleku budyń z 2 łyżkami mąki pszennej, 2 mąki ziemniaczanej. Następnie zimny budyń utrzeć z masłem.

Ciasto Leona ułożyć warstwami – ciasto miodowe, masa, jabłka z galaretką, biszkopt, masa, jabłka z galaretką, ciasto miodowe. Ciasto posmarować polewą czekoladową i udekorować.

■ Ciasto Kaziowe

Składniki: 3 szklanki mąki, szklanka cukru, łyżeczka sody oczyszczonej, 2 żółtka, całe jajko, kostka masła, ok. 1 kg kwaśnych jabłek, 2 opakowania budyniu, mleko do budyniu

Z podanych składników zagnieść ciasto. Podzielić na 3 równe części. Jedną z części włożyć do lodówki, pozostałe ciasto wyłożyć na prosto-

kątniej blaszce, ułożyć cząstki obranych i skropionych cytryną jabłek. Całość zalać budyniem przygotowanym w mniejszej ilości mleka niż w przepisie oraz posypać startym na grubych oczkach ciastem z lodówki. Piec w średnio nagrzanym piekarniku ok. 55 minut.

■ Sernik

Składniki: 6 jaj, $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, 1 kg zmielonego sera, budyń śmietankowy, $1\frac{1}{4}$ szklanki mleka, pół szklanki oleju, biszkopty, wiórki kokosowe

4 żółtka i 2 jaja zmiksować z cukrem, dodać zmielony ser, budyń śmietankowy, mleko i olej. Wszystko wymieszać. Wyłożyć na ułożone na blaszce biszkopty, piec 40 minut. Pozostałe białka ubić, dodać pół szklanki cukru, wlać na podpieczony ser, posypać wiórkami kokosowymi i piec jeszcze 15 minut.

źródła:

*Smaki i smaczki kuchni śląskiej,
Kłodzkie smaki i klimaty,
Smaki Smolca.*

*Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu*

■ Ciasteczka kocie oczka

Składniki: 1 kg mąki, 5 żółtek, margaryna, 2 łyżki smalca, 2 łyżki proszku do pieczenia, łyżka amoniaku, szklanka cukru, duża śmietana, dodatkowo szklanka cukru do posypania, powidła śliwkowe

Zagnieść ciasto, rozwałkować na grubość około 5 mm. Szklanką wykrawać ciastka – dwa kółka jednakowej wielkości, jedno z dziurką w środku. Moczyć w białku i cukrze i piec na złocisty kolor. Po upieczeniu całe ciastka smarować powidłami i nakładać ciastko z dziurką.

