



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

ZUPA CEBULOWA Z GORAJA

Produkt tradycyjny wpisany na listę produktów tradycyjnych woj. lubelskiego

Składniki:

4 cebule
2 ziemniaki
1 marchewka
1 pietruszka
1 kg kości wieprzowych na wywar
Przyprawy: sól, pieprz ziołowy
Grzanki z chleba pszennego

Kości wieprzowe wkładamy na gorącego piekarnika i podpiekamy w temperaturze 220 stopni Celsjusza, do uzyskania właściwego koloru. W tym czasie obieramy kroimy w drobną kostkę wszystkie warzywa, kości po pieczeniu zalewamy zimną wodą i gotujemy na nich wywar z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego, przez około godzinę.

Po uzyskaniu gotowego wywaru, przecedzamy przez sito i dodajemy warzywa do wywaru i gotujemy aż będą całkowicie miękkie.

Chleb pszenny kroimy na drobne grzanki- kostkę, wypiekamy w piekarniku lub na gorącym tłuszczu.

Ugotowane warzywa miksujemy blenderem do uzyskania gładkiej zupy krem, całość przyprawiamy solą i pieprzem ziołowym, podajemy z grzankami.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

SMAŻONY KARP Z BURCA Z DUSZONĄ SOCZEWICĄ Z WARZYWAMI, SAŁATKĄ Z JABŁKA I FENKUŁA

Składniki:

800 g płata – filetu z karpia
200 g soczewicy zielonej
1 marchewka
1 pietruszka
1 seler
1 puszka pomidorów skrojonych w kostkę
Olej do smażenia
1 jabłko
1 fenkuł
1 cytryna
Miód
Przyprawy: sól, pieprz, oregano, tymianek

Pesto ziołowe na lokalnym oleju i miodzie

Składniki:

Olej
Oliwa
Młody szpinak
Świeży koperek
Świeża natka pietruszki
Miód
Sól i pieprz

Oplukane zioła kroimy nożem na drobne kawałki, do wąskiego kielicha wlewamy olej i oliwę oraz miód. Dodajemy stopniowo zioła i miksujemy blenderem do uzyskania płynnej, ziołowej emulsji. Przyprawiamy do smaku.

Filety z karpia oczyszczamy z łusek, odcinamy nożem brzuszki oraz ości brzuszne jeśli pozostały. Mięso nacinamy nożem, aż do skóry tworząc rowki na całej długości fileta, skrapiamy olejem, nacieramy solą, pieprzem i tymiankiem, odstawiamy na kilka minut.

Warzywa obieramy i kroimy w drobną kostkę, wrzucamy do garnka na rozgrzany olej i podsmażamy. Wsypujemy soczewicę i całość podlewamy zimną wodą i dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem, uzupełniając wodę. Gdy wszystkich składników są miękkie przyprawiamy pomidorami, solą, pieprzem i oregano.

Zamarynowanego karpia smażymy na gorącym oleju z obu stron, zaczynając od skóry. Umytego fenkuła i jabłko kroimy lub ścieramy na bardzo cienkie plastry, marynujemy w oliwie z dodatkiem niewielkiej ilości miodu i soku z cytryny.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

POLICZKI WOŁOWE Z KLUSECZKAMI PÓŁFRANCUSKIMI

Składniki:

1 kg policzków wołowych
2 cebule
2 marchewki
2 pietruszki
1 seler
Czosnek
Wytrawne czerwone wino
Olej
Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Kluseczki półfrancuskie :

300 g mąki
3 jaja
30 g masła
1/3 łyżeczki proszku do pieczenia

Do miękkiego masła dodawać po jednym- jaja, osolić, mąkę, tyle wody lub mleka, aby ciasto dało się łatwo nabierać łyżką. Ciasto wyrabiać starannie na gładkie i napowietrzone, na koniec dodać proszku do pieczenia.

Kłaść łyżką na osolony wrzątek, podłużne i nie zbyt grube kluski. Gotować aż do wypłynięcia 2-3 minuty.

Policzki wołowe zamarynować w oleju i przyprawach, obsmażamy na gorącym oleju z obu stron. Warzywa kroimy na cząstki i też podsmażamy na patelni po smażeniu policzków. Składniki łączymy, podlewamy część wodą, resztę do przykrycia winem. Dusimy pod przykryciem w piekarniku w temperaturze 120 stopni Celsjusza do miękkości lub w garnku pod przykryciem.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I KOZIM SEREM

Składniki:

200 g ugotowanej kaszy gryczanej
Kozie ser – twarda rolada
Suszona żurawina
Młody szpinak
Mix świeżych sałat
Oliwki
Kapary
Pomidorki koktajlowe
Przyprawy: sól, pieprz, sok z cytryny

Pesto ziołowe na lokalnym oleju i miodzie

Składniki:

Olej
Oliwa
Młody szpinak
Świeży koperek
Świeża natka pietruszki
Miód
Sól i pieprz

Opłukane zioła kroimy nożem na drobne kawałki, do wąskiego kielicha wlewamy olej i oliwę oraz miód. Dodajemy stopniowo zioła i miksujemy blenderem do uzyskania płynnej, ziołowej emulsji. Przyprawiamy do smaku.

Opłukany szpinak i mix sałat skrapiamy oliwą, sokiem z cytryny i przyprawiamy do smaku. Ostudzoną sypką kaszę przyprawiamy pesto, dodajemy oliwki, kapary, żurawinę całość mieszamy.

Kaszę wykładamy w misce, następnie sałaty, pomidorki i plastry koziego sera. Całość wykańczamy pesto.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

UDKO Z GĘSI CONFIT Z PRAŻONYM PĘCZAKIEM I KAPUSTĄ CZERWONĄ Z ŻURAWINĄ

Składniki:

4 udka z gęsi
200 g kaszy grubej pęczak
Czerwona kapusta
Żurawina w słoiku lub mrożona
Czerwona cebula
Olej lub gęsi smalec
Masło
Czosnek
Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, cukier, miód

Udka z gęsi przyprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem i rozgniecionym czosnkiem. Układamy w głębokiej blasze lub naczyniu żaroodpornym, zalewamy tłuszczem aż do przykrycia. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika i konfitujemy w temperaturze 120 stopni Celsjusza przez 2 – 2,5 godziny.

Suchą kaszę pęczak rozsypujemy na blasze i wkładamy do gorącego piekarnika – 200 stopni, prażymy do uzyskania lekko brązowego koloru. Uprażony pęczak dusimy w garnku pod przykryciem do miękkości, przyprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem.

Pokrojoną cebulę w kostkę szklimy w garnku na oleju, dodajemy poszatkowaną kapustę, całość podsmażamy, następnie dusimy podlewając wodą. Gdy kapusta jest już miękka, dodajemy żurawiny i całość przyprawiamy do smaku.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

MIODOWNIK Z MUSEM MALINOWYM I CZEKOLADĄ

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru pudru
- $\frac{3}{4}$ szklanki miodu
- 2 łyżeczki kakao
- 6 jaj
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 kostka rozpuszczonego letniego masła

Płynna czekolada:

- 1 tabliczka czekolady
- Mleko

W rondelku lub na patelni podgrzewamy mleko, następnie dodajemy roztartej czekolady, energicznie łączymy składniki do uzyskania gładkiej sosu czekoladowego. Polewamy nim upieczone ciasto.

Oddzielamy żółtka od białek, ucieramy razem z cukrem. Dodajemy mąkę, miód, kakao i wlewamy wolnym strumieniem masło, na koniec sodę oczyszczoną i ubitą na sztywno pianę z białek. Składniki dokładnie mieszamy, wlewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez 40 minut.