

POTRAWY MIĘSNE

Nazwa potrawy: Karkówka z warzywami

Składniki:

1 kg karkówki (plastry), 3 cebule, 50 dag pieczarek,

Po 5 łyżek wody, przecieru pomidorowego, miodu, magii i octu

Mąka do obtoczenia mięsa, olej do usmażenia

Wykonanie:

Karkówkę podsmażyć na oleju, wyłożyć na blachę. Na to wyłożyć pokrojone w plastry pieczarki i cebulę – piórka.

Wodę, przecier, miód, magii i ocet wymieszać, poleć na mięso i warzywa.

Piec około 2 godzin w 180 stopniach, w trakcie pieczenia przemieszać.

Agnieszka Wasilewska

Kikół

Nazwa potrawy: Zamiast pomidorowej

Składniki:

Kurczak (bez piersi), ryż, marchew, cebula, pietruszka, papryka, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek, kurkuma, olej do smażenia i wysmarowania

Wykonanie:

Kurczaka podzielić na części, odłożyć piersi. Mięso przyprawić: 1 łyżeczka soli, pieprzu, papryki słodkiej, 1/2 łyżeczki oleju i kurkumy, 2 ząbki czosnku.

Odstawić na noc do lodówki. Marchew, pietruszkę zetrzeć na tarce, paprykę pokroić w kostkę, cebulę w piórka.

Dno brytfanki posmarować olejem, wsypać 3/4 szklanki ryżu, na to położyć obsmażonego kurczaka i warzywa, posypać 3/4 szklanki ryżu, zalać rosółem. Piec godzinę w 180 stopniach pod przykryciem (ostatnie kilka minut zdjąć przykrycie).

Jest to propozycja wykorzystania niedzielnego rosółu.

Katarzyna Rumińska

Kikół

Nazwa potrawy: Kotleciki szarpane

Składniki:

- Filet z kurczaka,
- Pieczarki,
- Papryka,
- Cebulka,
- Ser żółty,
- Majonez,
- Jajka,
- Przyprawy

Wykonanie:

Filet rozdrobić na małe kawałki, paprykę, pieczarki, cebulkę podsmażyć.

Połączyć wszystkie składniki, dodać jajka, majonez, ser żółty, przyprawy.

Smażyć na oleju na złoty kolor.

Grażyna Gronczewska

Tłuchowo

Nazwa potrawy: Galantyna z kurczaka

Składniki:

- Kurczak około 2 kg
- Mięso mielone
- 5 pieczarek
- Natka pietruszki drobno pokrojona
- 3 całe jajka
- Sól, pieprz, kucharek, bułka tarta, 4-5 łyżek

Dodatkowo:

Gaza i sznurek do obsznurowania

Wykonanie:

Kurczaka wyluzować z kości, natrzeć solą, pieprzem i kucharkiem, wykroić częściowo piersi (odstawić do lodówki na ok. 1 godzinę) Pieczarki sparzyć gorącą wodą.

Do mięsa mielonego dodać roztrzepane jajka, bułkę tartą, natkę pietruszki, doprawić do smaku solą, pieprzem. Masę dobrze wyrobić (jak będzie sztywna dodać niewielką ilość wody). Wyrobioną masę wyłożyć do kurczaka, poukładać wykrojone piersi i pieczarki. Kurczaka zaszyć, zawinąć w gazę i obsznurować jak szynkę. Ugotować w wywarze na wolnym ogniu 1,5-2 godzin.

Ugotowanego kurczaka wyjąć na deskę i lekko obciążyć drugą. Kurczaka kroimy na plastry, można podawać na ciepło lub na zimno.

Maria Słupecka

Tłuchowo

Nazwa potrawy: Sałatka wybuchowa

Składniki:

Buraki, granat, pestki, jabłka, seler naciowy łodygi, sok z cytryny, natka pietruszki, orzechy włoskie

Wykonanie:

Buraki upiec w piekarniku, jabłka obrać, pokroić w kostkę. Z granatu wyjąć pestki połączyć z burakiem i jabłkiem, dołożyć pokrojone łodygi selera naciowego, wycisnąć sok z połowy cytryny.

Wszystko wymieszać, posolić i posypać pieprzu. Na wierzch posypać pestkami dyni lub orzechami włoskimi.

Maria Niździńska

Tłuchowo

Nazwa potrawy: Pałki drobiowe ze śliwką

Składniki:

- 1 kg pałek drobiowych z kurczaka
- 30 dag śliwek suszonych bez pestek
- Przyprawa do kurczaka
- Pieprz, sól
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Pałki z kurczaka wydrylować z kości, przyprawić przyprawą do kurczaka oraz resztą przypraw i olejem. Marynować w przyprawach przez 3 godziny. Pałki nadziewamy suszoną śliwką i układamy na blaszce dosyć ciasno, szerszą częścią pałek na spód a cienką do góry. Pieczemy w temperaturze 180 stopni około 50 minut.

KGW Piaseczno

Krystyna Bruzdewicz

Nazwa potrawy: Udka kaczki z suszonych owoców z sokiem pomarańczowym

Składniki:

Udka kaczki

Suszone śliwki, morele, rodzynki, żurawina, sok pomarańczowy, wino wytrawne, jabłka

Przyprawy: tymianek, sól, pieprz, cynamon, olej, masło

Wykonanie:

Udka kaczki oczyścić, włożyć w przyprawy na 12 godzin.

Następnego dnia ułożyć do naczynia żaroodpornego, zalać olejem i piec w temperaturze 85 stopni przez 6 godzin.

Do garnka lać sok pomarańczowy, włożyć suszone owoce i gotować do gęstości sosu. Po 15 minutach wlać wino i jeszcze gotować przez chwilę.

Udka po 6 godzinach wyjąć z oleju i podpiec w temperaturze 160 stopni przez 15 minut. Następnie polać sosem z suszonych owoców. Udekorować jabłkami uprażonymi z masłem i żurawinę przyprawionymi cynamonem.

Renata Mańska KGW Jeziorianki

Teodorowo

Nazwa potrawy: Karkówka po zbójnicku

Składniki:

- Karkówka
- Czerwona papryka
- Żółta papryka
- Cebula
- Pieczarki
- Ogórki

Zalewa:

Woda, musztarda ostra, czosnek, przecier pomidorowy (swojego wyrobu), cukier, sól

Wykonanie:

Plastry karkówki doprawić, obtoczyć w mące, następnie obsmażyć, ułożyć w żaroodpornym garnku, posypać pokrojoną papryką, cebulą, ogórkiem i pieczarkami. Następnie zalać zalewą i do piekarnika na ok. 1,5 godz. 180/200 stopni.

Barbara Rogalska

Witowąż

Nazwa potrawy: Ryba w galarecie

Składniki:

Ryba, warzywa (marchew, pietruszka, seler, por) sól, pieprz, żelatyna

Wykonanie:

Ugotować rybę z warzywami, solą i pieprzem.

Ostudzoną włożyć do półmisku, udekorować i zalać żelatyną.

Iwona Szczesna

Witowąż

Nazwa potrawy: Sałatka śledziowa – karnawałowa

Składniki:

- Śledzie marynowane
- Jajka
- Jabłka
- Cebula
- Ogórek konserwowy
- Cukier
- Majonez
- Śmietana

Wykonanie:

Wszystkie składniki kroimy w drobną kosteczkę, doprawiamy odrobiną cukru, łączymy składniki majonezem i śmietaną.

Dorota Bożejewicz

Czernikowo

Nazwa potrawy: Polędwiczki w sosie po węgiersku

Składniki:

Polędwiczki 1kg, przyprawy – sól, pieprz

Pieczarki 1kg, papryka 2 szt., pomidory suszone – 2 stoiki, cebula 4 szt., ogórki konserwowe ½ stoika 0,9l, ketchup pikantny, ½ stoiczka koncentratu pomidorowego, wegeta, czosnek granulowany, 0,5 kg mąki, 6 jajek, sól, mleko 1 szkl.

Wykonanie:

Polędwicę pokroić na 1,5 cm plastry, posypać solą, pieprzem. Obsmażyć i przełożyć do garnka. Podlać wodą na $\frac{3}{4}$ wysokości mięsa i dusić 30 minut.

W międzyczasie pokroić pieczarki w plasterki, cebulę w piórka, paprykę w słupki, ogórki konserwowe w słupki. Po 30 minutach dodać cebulę, pieczarki. Dusić następne 30 minut.

Pod koniec duszenia dodać keczup ostry, pomidory suszone, wraz z zalewą, paprykę i ogórki. Wymieszać i chwilę podgotować. Nadmiar sosu ująć aby konsystencja była gęsta.

Ugotować kluski lane.

Wyłożyć na półmisek z jednej strony kluski z drugiej polędwiczki posypane zielonym koprem.

Ewa Piątkowska

Lipno

Nazwa potrawy: Roladki wieprzowe w sosie truflowym

Składniki:

Schab wieprzowy, pieczarka, cebula, śmietana, trufla

Wykonanie:

Schab rozbijam i doprawiam. Pieczarki i cebulę smażę.

Wykładam na rozbite plastry schabu i zwijam roladki. Przesmażam a potem gotuje do miękkości, wyjmuję roladki dokładam trufle i zaciągnąć śmietaną.

Iwona Michalak

Ostrowite

Nazwa potrawy: Pierogi krabowe w panierce

Składniki:

Mąka, jajko, woda

Por, pieczarka, papryka czerwona, piersi z kurczaka, przyprawy, koncentrat pomidorowy

Wykonanie:

Mąką, jajko i woda zarobić ciasto.

Warzywa pokroić i przesmażyć, piersi pokroić w drobną kosteczkę, przyprawić przyprawą do gyrosa i przesmażyć. Wszystkie składniki połączyć, dodać koncentrat pomidorowy i doprawić.

Przesmażyć pierogi lub ugotować

Iwona Michalak

Nazwa potrawy: Sałatka z brokułami

Składniki:

1 zupka chińska (vifon łagodna)

1 brokuł

1 pierś z kurczaka

1 kukurydza

3 ząbki czosnku

Majonez

Wykonanie:

Zupkę pokruszyć drobno i włożyć wszystkie torebki do makaronu z zupki-tłuszcz. Dodać kilka kropli gotowanej wody, żeby napęczniało z makaronem.

Pierś z kurczaka pokroić drobno w kostkę i usmażyć lekko kukurydzę z puszki odsączyć.

Wycisnąć ząbki czosnku.

Dołożyć majonez i wszystko wymieszać. Odstawić do lodówki.

Smakuje na ciepło, ale i na zimno- według gustu i smaku

Małgorzata Kalinowska

Lipno

Nazwa potrawy: Kotlety mielone z kapustą

Składniki:

0,5kh kapusty

80 dkg mięsa mielonego

0,5 szkl. manny

Ryż 1/3 szkl.

2 jajka

Mąka, sól, pieprz, cebula, czosnek

Wykonanie:

Kapustę drobno poszatkować, dodać ½ łyżeczki soli wymieszać i odstawić do zmiękczenia. Dodajemy mięso, ½ łyżeczki pieprzu, ząbek czosnku, 2 jajka, 1/3 szkl. surowego ryżu, manę. Wyrobić dodać startą cebulę lub podsmażoną. Uformować podłużne kotleciki, obtoczyć w mące. Smażymy z obu stron i przełożyć do garnka. Zalać wodą i przecierem pomidorowym. Dusić około 30 minut w razie potrzeby dodać wodę. Powstały sos zagęścić mąką.

Barbara Gołębiowska

Zaduszniki

Nazwa potrawy: Staropolski pulpet z dziczyzny

Składniki:

300g łopatki z dzika, 1 marchewka, 1 cebula, 1 jajko, sól, pieprz, olej do smażenia, czerstwa bułka, majeranek

Na sos:

Mała cebula, 2 łyżki mąki, łyżka śmietany, natka pietruszki, szczypta soli, pieprz, ząbek czosnku

Wykonanie:

- Mięso obrać z błon, umyć i zemleć w średnich oczkach
- Zmielone mięso połączyć z cebulą, jajkiem, majerankiem, czerstwą bułką. Doprawiamy solą, pieprzem do smaku.
- Masę wyrabiać ręką
- Uformowane pulpety obtaczamy w mące i smażyć po 1-2 minuty z każdej strony
- Pulpeciki przekładamy do garnka zalewając bulionem warzywnym, dodając ząbek czosnku, małą cebulę, majeranek. Gotując pod przykryciem ok. pół godziny
- Całość doprawiamy łyżką mąki, łyżeczką śmietany 18%, na końcu posypując natką pietruszki.

Rada:

Pulpeciki świetnie komponują się z surówką z marchewki i jabłka wraz z ziemniaczanym puree

Ania Sobczak KGW Borowianki

Borowo

Nazwa potrawy: Kulebiak

Składniki:

2,5 szkl. mąki pszennej, 400g, 1 szkl. mleka, 30g świeżych lub 7g suszonych drożdży, 3 łyżki, masło, 2 żółtka, sól, cukier, 500g kiszzonej kapusty, 25g suszonych grzybów, cebula, marchew, 3 łyżki oleju, 2 szkl. wody, przyprawy

Wykonanie:

Farsz- grzyby zalej wodą, odstaw na 12 godzin, woda z nasączenia grzybów będzie do kapusty. Odsączone grzyby pokroić, cebulę usmaż.

Kapustę i resztę składników gotujemy.

Ciasto- wyrabiamy jak na drożdżowe, zostawiamy do wyrośnięcia. Formujemy placek z ciasta. Układamy farsz, zwijamy kulebiak ozdabiamy wierzch w różne formy. Pieczemy w 170 stopniach do 40 minut.

Anna Wojtczak

Rachcin

Nazwa potrawy: Pasztet

Składniki:

- 30 dkg cebuli
- 120 dkg wieprzowiny
- 60 dkg wątroby wieprzowej
- 50 dkg boczku
- 6 bułek
- 6-8 jajek

+ przyprawy: liść laurowy, ziele angielski, pieprz ziarnisty, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, majeranek.

Wykonanie:

Boczek ugotować z włoszczyzną (bez pora), dodać liść laurowy, ziele angielski, pieprz ziarnisty, gałkę muszkatołową. Wieprzowinę (np. karczek), podsmażyć do miękkości razem z cebulą. Wątrobę podsmażyć. 3 bułki namoczyć w wywarze z mięsa. Mięso zmielić, dodać namoczone bułki, jajka, sól, pieprz, majeranek do smaku.

Zmieszać wszystko 2-3 razy.

Przełożyć do foremki. Piec w 180 stopniach.

Majewska Marta

Antonowicz Ewelina

KGW Piaseczno

Nazwa potrawy: Dziczyzna w borowikach z musem rokitnika

Składniki:

500-600g polędwicy z jelenia lub dzika, mieszanki przypraw: sól morską, pieprz kolorowy utarty w moździerzu, papryka słodka, czosnek granulowany, pieprz cayenne, pieprz ziołowy,

3-4 łyżki masła sklarowanego, borowiki, 2 szklanki rokitnika, pół szklanki cukru brązowego

Wykonanie:

1. Polędwice oczyszczamy z błon, wycieramy przyprawiamy-peklujemy około 12 godzin
2. Masło rozgrzewamy na patelni, kładziemy mięso rumienimy z każdej strony.
3. Obsmażone mięso owijamy folią aluminiową, wkładamy do piekarnika 80-90 stopni, pieczemy około godziny
4. Na maśle na którym smażyliśmy mięso smażyjemy rokitnik z cukrem, solimy do smaku
5. Borowiki namaczamy, następnie obgotowujemy robimy sos
6. Na talerz wykładamy borowiki z sosami i na to wykładamy mięso, obkładamy musem z rokitnika

Mariola Lipińska

Rachcin

Nazwa potrawy: Potrawka z jelenia

Składniki:

- Mięso z jelenia
- Przyprawy, zagęścić

Wykonanie:

Mięso marynować 2 dni, potem podsmażyć doprawić, dusić czas nieokreślony, zagęścić

Maryla Zalewska

Głodowo

Nazwa potrawy: Sałatka surimi

Składniki:

Kukurydza 1p., ananas 1p., rodzynki 1 ł., majonez, 6 opakowań surimi, przyprawy

Wykonanie:

Składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Ryszarda Michalska

Głodowo

Nazwa potrawy: Pasztet z jelenia

Składniki:

Mięso z jelenia- tyle samo wieprzowiny, warzywa do gotowania mięsa: marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kajzerki, jajka) białka oddzielnie) sól, pieprz, majeranek, listek

Wykonanie:

Ugotować oddzielnie jelenia z warzywami- oddzielnie wieprzowinę. Lekko przestudzić, zemleć 3 razy mięso z częścią warzyw i bułkami nasączonymi w wywarze.

Doprawić, dosmakować przed dodaniem żółtek i białek. Przełożyć do foremek wąskich, jeśli zbyt sztywny dodać wywaru. Piec ok. 1,5 godziny w 190 stopniach.

Agnieszka Wasilewska

Kikół

Nazwa potrawy: Zupa na maśle

Składniki:

Pulpety:

1 kg mielonej łopatki, 1 jajko, 1 kajzerka, sól, pieprz, czosnek, trochę papryki słodkiej, kartoflanka

Zupa:

Kostka masła, pietruszka, seler, marchew, fasolka, pieczarki, rodzynki, sól, pieprz, zioła prowansalskie

Wykonanie:

Starte na tarce marchew, pietruszkę, seler podsmażyć na maśle, dodać pieczarki, fasolkę szparagową, rodzynki. Zalać wrzątkiem, ugotować do miękkości warzyw. W trakcie gotowania zrobić pulpeciki, obtoczyć w kartoflance, wrzucić na zupę.

Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi.

Anna Jabłońska

Kikół

Nazwa potrawy: Karkówka po meksykańsku

Składniki:

- ½ kg pieczarek
- 1 opakowanie przyprawy do karkówki
- 1 puszka czerwonej fasoli
- Vegeta
- 1 stoik sosu meksykańskiego
- 4 cebule
- Olej do smażenia

Wykonanie;

Karkówkę pokroić w plastry. Delikatnie rozbić. Każdy plaster z obu stron i posypać przyprawą do karkówki. Układamy na misce przykrywamy i wstawiamy do lodówki 2-3 godzin. Następnie obsmażamy plastry na oleju z obu stron na złoty kolor.

Siekamy 2 cebule i podsmażamy na oleju do momentu aż się zeszkłą, posypujemy vegetą. Pieczarki oczyszczamy kroimy w plastry i dusimy odparowując sok. Pozostałe 2 cebule kroimy w piórka. W naczyniu do zapiekania układamy na dnie surową cebulę a na niej plastry karkówki. Na karkówkę rozprowadzamy równą warstwę zeszkłonej cebuli i pieczarki. Fasolę płuczemy i odcedzamy, wykładamy na pieczarki, całość polewamy sosem meksykańskim. Pieczemy 2 godziny w temp. 180 stopni.

Ewa Wilmańska