



Smaki  
Pogranicza



Smaki  
Pogranicza

Smaki Pogranicza

Tastes of the Borderlands

СМАКИ ПОГРАНИЧЧЯ

Wydawca Powiat Łęczyński  
Al. Jana Pawła II 95 A, 21-010 Łęčna  
tel. (81) 752 64 01  
fax (81) 752- 64- 64  
poczta@powiatleczynski.pl  
www.powiatleczynski.pl

Redakcja Małgorzata Kolary–Woźniak, Łukasz Pawlak

Bibliografia Gorgol Zofia (1998). Lubelska kuchnia regionalna. Końskowola „WORD.  
Elżbieta Wrońska, Monika Jarczyk, Terasa Madejska, „Na łęczyńskim stole”  
Wyd. Apart, Łęčna 2003.

Zdjęcia Rafał Kloc, Małgorzata Kolary-Woźniak, Łukasz Pawlak, Stanisław Turski

Tłumaczenie na język angielski Kathryn Turner

Tłumaczenie na język ukraiński Marta Gołębiowska

Przygotowanie do druku Bartłomiej Sutor  
wydawnictwo@sutoris.pl

Partner zagraniczny Miasto Żółkiew

Partner krajowy Powiat Łęczyński

© Copyright by Powiat Łeczyński

Publikacja wydana została w ramach projektu  
„Gościnne brzegi – promocja ekoturystyki w powiecie łęczyńskim i rejonie żółkiewskim”.



Wsparcie udzielone przez Norwegię  
poprzez dofinansowanie ze środków  
Norweskiego Mechanizmu Finansowego



PROGRAM WSPIERANIA  
INICJATYW TRANSGRANICZNYCH  
W EUROREGIONIE BUG



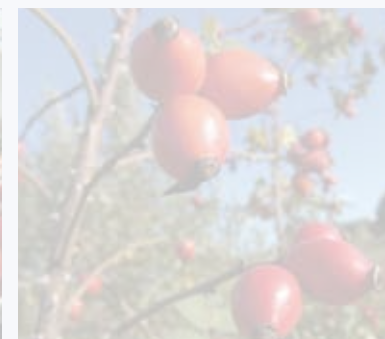
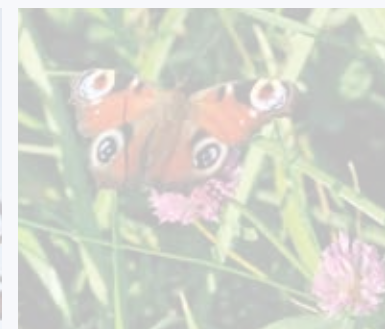
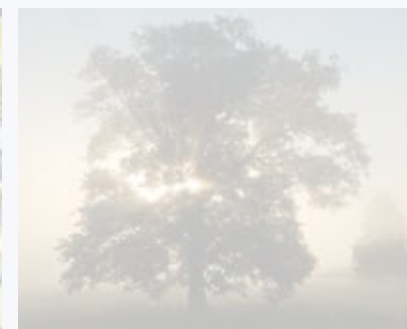
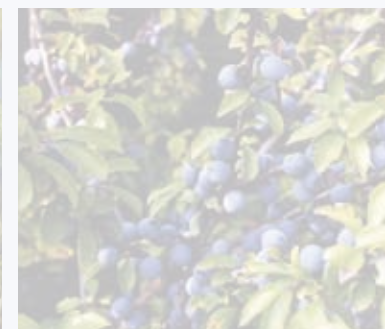
„Wsparcie udzielone przez Norwegię poprzez dofinansowanie ze środków Norweskiego  
Mechanizmu Finansowego w ramach Programu Wspierania Inicjatyw Transgranicznych  
w Euroregionie Bug”.

ISBN 978-83-62203-32-1

nakład 2000 szt.

Łęčna 2010

egzemplarz bezpłatny





|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Wstęp                                 | 6  |
| Kuchnia z terenu powiatu łączyńskiego | 8  |
| Kulebiak Generałowej Kickiej          | 10 |
| Bigos myśliwski                       | 12 |
| Gołąbki                               | 14 |
| Kartoflak                             | 16 |
| Karczek pieczony w cieście            | 18 |
| Kulebiaczki                           | 20 |
| Korowaj weselny                       | 22 |
| Cebularz                              | 24 |
| Pierogi                               | 26 |
| Pierozki w tartej polepie z Łącznej   | 28 |
| Placki tzw. „Dziady”                  | 28 |
| Lemieszka „Psiocha”                   | 30 |
| Pyzy nadziewane serem                 | 32 |
| Prażucha                              | 34 |
| Placki „Przednówki”                   | 34 |
| Krupnik chłopski                      | 36 |
| Zupa sałatowa z jajkiem i mięsem      | 36 |
| Barszczyk z botwinki                  | 38 |
| Chłodnik ze zsiadłego mleka           | 38 |
| Ryba z porem i serem                  | 40 |
| Śledź w oleju                         | 40 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Kuchnia z terenu Rejonu Żółkiewskiego | 42 |
| Sało                                  | 46 |
| Ukraińskie galuszki                   | 48 |
| Ziemniaki ze słoniną                  | 48 |
| Kulesz ze słoniną                     | 48 |
| Juszka z uszkami grzybowymi           | 50 |
| Kasza dyniowa                         | 52 |
| Barszcz Ukraiński z mięsem            | 54 |
| Sandacz z pieczarkami                 | 56 |
| Juszka z ryby                         | 56 |
| Ucha carska – ze świeżej ryby         | 58 |
| Uzwar ze śliwek i jagód (deser)       | 60 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Introduction                            | 6  |
| Coockery in the Łęczyński Area          | 8  |
| General Kicki's wife's Pasty (Kulebiak) | 10 |
| Hunters' bigos                          | 12 |
| Golabki                                 | 14 |
| Kartoflak                               | 16 |
| Neck of pork in pastry                  | 18 |
| Pasties (Kulebiaczki)                   | 20 |
| Wedding Roundel                         | 22 |
| Cebularz (Onion Tarts)                  | 24 |
| Pierogi                                 | 26 |
| Pierozki w tartej polepie from Leczna   | 28 |
| “Dziady” pancakes                       | 28 |
| “Psiocha” from Lemieszko                | 30 |
| Pyzy stuffed with cheese Meatless dish  | 32 |
| Prazucha                                | 34 |
| “Przednowki” Blinis                     | 34 |
| Peasant Krupnik                         | 36 |
| Lettuce soup with egg and meat          | 36 |
| Barszczyk from beet greens              | 38 |
| Cold borsch from yoghurt                | 38 |
| Fish with leeks and cheese              | 40 |
| Herrings in oil                         | 40 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Cookery in the Zolkiewski Region                | 42 |
| Salo                                            | 46 |
| Ukrainian galuszki                              | 48 |
| Potatoes with pork fat                          | 48 |
| Kulesz with pork fat                            | 48 |
| Juszka with mushroom “ravioli”                  | 50 |
| Marrow with millet                              | 52 |
| Ukainian borsch with meat stock Soup            | 54 |
| Pikeperch with mushrooms                        | 56 |
| Fish Juszka                                     | 56 |
| Ucha carska - Ukrainian fish and meat dish Soup | 58 |
| Uzwar from plums and berries (dessert)          | 60 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Вступ                               | 6  |
| Кухня Ленчинського повіту           | 8  |
| Кулеб'яка Генералової Кіцкої        | 10 |
| Мисливський бігос                   | 12 |
| Голубці                             | 14 |
| Картофляк                           | 16 |
| Ошийок запечений в тісті            | 18 |
| Кулеб'ячки                          | 20 |
| Весільний Коровай                   | 22 |
| Цибульник                           | 24 |
| Вареники                            | 26 |
| Пиріжки з Ленчни                    | 28 |
| Оладки „Дзяди”                      | 28 |
| Лемешка „Псьоха”                    | 30 |
| Галушки начинені сиром              | 32 |
| Пrażуха                             | 34 |
| Коржі „Пшеднувкі”                   | 34 |
| Селянський крупник                  | 36 |
| Суп з листям салату, яйцем і м'ясом | 36 |
| Борщ з листя молодого буряка        | 38 |
| Холодний борщ з кислого молока      | 38 |
| Риба з пореєм і сиром               | 40 |
| Оселедець в олії                    | 40 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Кухня Жовківського району            | 42 |
| Сало                                 | 46 |
| Українські галушки                   | 48 |
| Картопля з салом                     | 48 |
| Куліш з салом                        | 48 |
| Юшка з грибними вушками              | 50 |
| Гарбузова каша                       | 52 |
| Український Борщ з м'ясом            | 54 |
| Судак з печерицями                   | 56 |
| Юшка з риби                          | 56 |
| Уха царська – зі свіжої риби Україна | 58 |
| Узвар зі слив і ягід (Десерт)        | 60 |



Któż z nas pamięta smak kresowych specjałów? Pierogi, kulebiaki, prażuchę czy lemieszkę, starannie przygotowywane przez nasze babcie w kuchennym zaciszu traktujemy jak miłość utraconą. Potrawy, zaskakujące prostotą wykonania, łączyły w sobie wpływy kuchni polskiej, ukraińskiej i białoruskiej oraz tradycje polskich dworów szlacheckich, bogatych chłopów i ludności mieszczańskiej przygranicznych miast. Różnorodność składników oraz ich bogaty smak miały niewątpliwie wpływ na rozwój kuchni kresowej, przewrotnie określanej mianem „oszczędnej”.

Pamiętając, że dziedzictwo kulinarne odgrywa dziś niezwykle ważną rolę w promocji każdego regionu, oddajemy w Państwa ręce publikację Smaki



Is there anyone who do remember the taste of Kresy specialities? Pierogi, kulebiak, prazucha and lemieszka, carefully prepared by our grandmothers in a quiet kitchen are treated like a lost love. These dishes, amazingly simple to prepare, contain within them the influence of Polish, Ukrainian and Bielorussian cooking as well as the traditions of Polish gentry estates, the wealthier peasantry as well as the townspeople of the border towns. The variety of ingredients as well as their rich taste were, doubtless, influential in the development of the Kresy kitchen, wrongly described as “frugal”.

Bearing in mind that culinary inheritance today plays an extremely important role in advertising each region, we would like to present this publication, Ta-



Хто із нас пам'ятає смак кресових делікатесів? Вареники, кулеб'яки, пражухи чи лемешки, які старанно готувалися нашими бабусями на затишних кухнях, сприймаються нами, наче втрачене кохання. Страви, що дивують простотою приготування, поєднували в собі впливи польської, української і білоруської кухні, а також традиції польських шляхетських садиб, заможних селян і міщан прикордонних міст. Різноманіття складників, їх багатий смак мали безсумнівний вплив на розвиток кресової кухні, лукаво названої „економною”.

Пам'ятаючи, що кулінарна спадщина нині відіграє надзвичайно важливу роль в промоції кожного регіону, віддаємо до рук читачів публікацію Смаки

po granicza, stanowiącą zbiór najciekawszych, starannie dobranych potraw kuchni kresowej z terenu powiatu łeczyńskiego i rejonu żółkiewskiego. Opracowanie zawiera przepisy i receptury, które od pokoleń są wykorzystywane przez mieszkańców, ceniących sobie dobrą, tradycyjną kuchnię, jak również wciąż poszukujących smacznych i oryginalnych kulinarnych rozwiązań.

Wyrażamy nadzieję, iż niniejsza publikacja będzie dla Państwa nie tylko inspiracją w kuchni w odkrywaniu smaków starszych pokoleń, ale także pozwoli choć na chwilę raz jeszcze poczuć niepowtarzalną woń zapomnianych Kresów.

Smacznego!

stes of the Borderlands, a collection of the most interesting, carefully selected recipes from the Kresy region, from the Leczynski and Zolkiewski areas. This edition contains recipes used for generations by the inhabitants of the regions who value good, traditional cooking and who are also looking for tasty and unique culinary possibilities.

We hope that this publication will not only inspire you in the kitchen to rediscover the tastes of older generations but will allow you, if only for a moment, to experience the unique smell of the forgotten Kresy region.

Bon appetite!

пограниччя, що є зібранням найцікавіших, старанно підібраних страв кресової кухні з території Ленчинського повіту і Жовківського району. Зібрання містить рецепти, які поколіннями використовували їх жителі, цінуючи добру, традиційну, і, водночас, шукаючи смачних та оригінальних кулінарних рішень.

Сподіваємося, що ця публікація буде для читачів не тільки натхненням у відкритті смаків старших поколінь на кухні, але також дозволить також хоч на мить іще раз відчути неповторний аромат забутих Кресів.

Смачного!

## Kuchnia z terenu powiatu łęczyńskiego

Polską kuchnię regionalną można rozróżnić dzieląc ją na kilka głównych, charakterystycznych regionów: podhalański, śląski, wielkopolski, małopolski, mazowiecki, mazursko-warmiński, pomorski. Rodzaj i odrębność regionalna pożywienia chłopskiego były uzależnione w pierwszym rzędzie od gospodarki rolno-handlowej oraz zasobów naturalnych środowiska geograficznego, a następnie od upodobań i tradycyjnych nawyków smakowych. Na przykład na obszarach górskich, gdzie głównie uprawiano owies, mąka owsiana miała bardzo duże zastosowanie w codziennym odżywianiu. W kuchni kaszubskiej istotne znaczenie miały ryby, a dla mieszkańców Pomorza gęsi. Na

## Cookery in the Łęczyński Area

Polish regional cookery may be differentiated according to several main areas: the Podhalanski, Silesian, Malopolski, Wielkopolski, Mazowiecki, Mazursko-Warmiński and Pomorski areas. The differences and the type of regional peasant food were determined, firstly, by the type of economic agricultural and trade factors and by the wealth of the natural, geographical environment and secondly, by the traditional taste preferences. For instance, in the hill-side areas, where oats were mainly cultivated, oat flour was largely used in the daily diet. In the cookery of the Kaszuby area, fish constituted a significant part, as did geese for the inhabitants of the Pomorze area. In

## Кухня Ленчинського повіту

Польська кухня має свої особливості в різних регіонах. Розрізняють підхаланську, силезьку, великопольську, малопольську, мазовецьку, мазурсько-вармінську та поморську кухню. Особливості харчування в тому чи іншому регіоні залежали в першу чергу від розвитку сільського господарства та природних ресурсів, а вже потім від смакових уподобань. Наприклад, в гірських місцевостях, де в основному вирощують овес, вівсяне борошно широко застосовувалось у щоденному харчуванні. Основою кашубської кухні була риба, а для жителів Помор'я - гуси. На

terenach położonych na wschód od Wisły charakterystycznym daniem były pieczone pierogi. Nadziewano je ziemniakami, serem, kapustą, grzybami, kaszą gryczaną i jagłą. Podobną pozycję zajmowały pierogi gotowane, które obecnie jada się w całej Polsce. Trzeba dodać, że potrawa ta na Pomorzu, Podlasiu i Wielkopolsce stała się popularna dopiero w okresie międzywojennym. Znacznie później, już po II wojnie światowej, zaczęto podawać pierogi na Warmii i Mazurach.

Kuchnia z terenu Powiatu Łęczyńskiego jest częścią regionalnej kuchni lubelskiej. Była zaliczana do tzw. kuchni chłopskiej inaczej zwanej „kuchnią ludzi ubogich”, zapobiegliwie przezna-

the regions to the east of the Vistula, a typical dish was baked pierogi. These were stuffed with potatoes, cheese, cabbage, mushrooms, buckwheat and millet. This was also true of boiled pierogi which are eaten throughout Poland today. It should be said that in the Pomorze, Podlasie and Wielkopolska regions, this dish only became popular in the inter-war period. Considerably later, after the second World War, pierogi were served in the Warmia and Mazury regions.

Cookery in the Leczynski area is part of the Lubelski regional cookery. It formed part of the so-called peasant cooking, otherwise named „poor people's cookery”, cautiously valuing every

територіях, розташованих на схід від Вісли, характерною стравою були запечені вареники. Начиняли їх картоплею, сиром, капустою, грибами, гречаною та пшоняною кашею. Вареники були і залишаються улюбленою стравою поляків. Потрібно додати, що ця страва на Помор'ї, Підляшші та Великопольщі стала популярною лише у міжвоєнний період. Значно пізніше, вже після II Світової війни почали готувати вареники на Вармії та Мазурах.

Кухня Ленчинського повіту є частиною місцевої люблінської кухні. Відносилася вона до так званої селянської кухні,

czających na sprzedaż każdy kilogram mięsa czy innych produktów spożywczych (masła, jajek). Potrawy przygotowano w większości z mąki, okraszając ją skwarkami z mięsa lub słoniną. W okresie letnim spożywano bardzo dużo surowych owoców i warzyw, w okresie zimowym zaś dominującą rolę odgrywała kiszona kapusta. Obok wspomnianych już pierogów, kuchnia powiatu łęczyńskiego charakteryzowała się różnaitością zup. Zupa była potrawą w zasadzie całodzienną. Jadano ją rano, w południe i wieczorem. Tradycyjna zupa oparta była na składnikach mało wartościowych. Bardzo często na wiejskich stołach gościły potrawy oparte na mące i ziemniakach. Do dnia dzisiejszego ich nazwy budzą zdziwienie: „lemieszka” czy „prazucha”.

kilogram of purchased meat or other ingredients (such as butter and eggs). Dishes contained mainly flour seasoned with „lardons” of meat or pork fat. In the summer, large amounts of raw fruit and vegetables were consumed, while in the winter, mostly sauerkraut was eaten. Apart from the previously mentioned pierogi, Leczynski cookery was characterised by its variety of soups. Soup was, in essence, an all-day meal. It was eaten in the morning, afternoon and evening. A traditional soup was based on ingredients of low nutritional value. Meals on peasants' tables were based on flour and potatoes. Their names - „lemieszka” or „prazucha” remain somewhat surprising to this day.

інакше називалась „кухнею бідних людей”. Селяни, які не мали змоги їсти щодня м'ясо, масло і яйця, готували страви в більшості з борошна, приправляючи їх інколи шкварками. Влітку їли дуже багато свіжих фруктів та овочів, а зимою споживали квашену капусту. Крім вже згаданих вареників, кухня Ленчинського повіту характеризувалася різноманітністю супів. Суп могли їсти кілька разів на день: на сніданок, на обід і вечерю. Традиційно суп готували з недорогих продуктів. Частими на сільських столах були страви, приготовані з борошна і картоплі. До сьогодні їх назви не можуть

Prawdą jest, że kuchnia powiatu jest „kuchnią ludzi ubogich”, ale także faktem jest, że w tej części regionu rozwinęła się także kuchnia dworska, znacznie bogatsza w swojej ofercie kulinarnej. W przygotowaniu potraw kuchni dworskiej wykorzystywano dużo owoców i warzyw, które były przetwarzane na różne sposoby. Popularną potrawą kuchni dworskiej były tzw. „gołąbki” czyli kasza, ryż lub mięso zawijane w liście kapusty, a także placki tzw. „dziady”, sporządzane z buraków cukrowych. Smażono je na Wszystkich Świętych i obdarowywano nimi żebraków pod kościołem.

It is true that the regional cookery is „poor people's cookery” but it is also true that in this region, „estate cookery” developed, considerably richer in its culinary possibilities. In preparing estate dishes, many vegetables and fruit were used and these were prepared in a variety of ways. A popular estate cookery dish was the so-called „golabki”, or buckwheat, rice or meat rolled in cabbage leaves as well as „pancakes”, called „dziady” made from sugar beets. They were made on All Saints Day and given to beggars outside the churches.

не дивувати: „лемешка” чи „пражуха”.

Окрім „кухні бідних людей”, на землях Ленчинського повіту розвинулась також кухня для людей заможних, зі значно багатшою кулінарною пропозицією. У приготуванні страв використовували чимало фруктів і овочів. Популярною стравою цієї кухні були так звані „голубці”, тобто каша, рис або м'ясо, загорнені в листя капусти, а також так звані оладки „дзяди”, які готувалися із цукрових буряків. Смажено їх на Всіх Святих і обдаровувано ними жебраків під церквою.



*Składniki na przygotowanie dwóch kulebiaków (2 blachy struclowe)*

- 3 szklanki mąki
- 2 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka masła sklarowanego
- sól, cukier

*Farsz:*

- ok. 2 kg kurczaka
- 1 bułka
- 3 jajka
- 1 łyżeczka soli
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- ½ łyżeczki pieprzu mielonego

## Kulebiak Generalowej Kickiej

Sprawioną tuszkę kurczaka ugotować wraz z marchwią i pietruszką do miękkości. Wyjąć z wywaru i ostudzić. Oddzielić mięso od kości przemleć razem z warzywami przez maszynkę. Dodać jajka oraz namoczoną bułkę. Przyprawić do smaku. Drożdże, mleko, cukier wymieszać i pozostawić na 10 minut, by drożdże podrosły.

Do mąki dodać pozostałe składniki i rozczyń z drożdży. Wymieszać. Dobrze wyrobić ciasto na gładką masę. Na koniec wlać sklarowane masło i jeszcze wyrobić. Pozostawić do wyrośnięcia. Ciasto podzielić na 2 części. Każdą rozwałkować w formie prostokąta. Wyłożyć farsz po połowie na 2 części ciasta, rozsmarować i zwinąć. Zlepić brzegi. Umieścić w blaszkach. Można posmarować rozmaconym jajkiem. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180–200 °C ok. 40–50 minut.

## General Kicki's wife's Pasty (Kulebiak)

Boil the dressed chicken with the vegetables until the meat is soft. Remove chicken and allow to cool. Remove flesh from carcass and mince together with vegetables. Add eggs and bread roll (previously soaked and squeezed to remove excess water). Season to taste. Mix the yeast, milk and sugar and leave for 10 mins until the yeast has risen. Mix the remaining ingredients with the flour and the yeast mixture. Mix well. Work the dough until it is smooth. Add the clarified butter and work dough again. Leave to rise. When risen, divide the dough into two halves. Roll out each half to form a square. Place half the stuffing in the centre of each half of dough, spread slightly, fold dough over the stuffing, stick edges together. Place in baking trays. The tops of the pasties may be glazed with a small amount of beaten egg. Place in a hot oven. Cook for 40-50 mins at a temperature of 180-200 C.

*Ingredients for two pasties*

*(2 long baking trays)*

- 750 g plain flour
- 2 dag fresh yeast
- 250ml milk
- 1 egg
- 2 egg yolks
- 1 tsp clarified butter
- salt, sugar

*Stuffing:*

- chicken (approx. 2 kg. in weight)
- 1 bread roll
- 3 eggs
- 1 tsp salt
- 2 carrots
- 1 parsley root
- ½ tsp ground pepper

## Кулеб'яка Генералової Кіцкої

Відварити курятину разом із морквою і петрушкою. Вийняти з бульйону і остудити. Відділити м'ясо від кісток, перемолоти з овочами на м'ясорубці. Додати яйця, а також намочену булку. Приправити до смаку. Дріжджі, молоко, цукор вимішати і залишити на 10 хвилин, щоб дріжджі підросли.

До борошна додати решту складників і розчинені дріжджі. Добре вимішати, щоб була однорідна маса. Влити олію і ще раз вимішати. Поставити, щоб тісто зійшло. Розділити тісто на дві частини. Кожну розкачати у формі прямокутника. Викласти фарш по половині на обидві частини тіста, розмастити його та загорнути. Добре заліпити краї. Викласти на деко. Можна помстити збитим жовтком. Вставити до нагрітої духовки. Випікати при температурі 180-200 градусів приблизно 40-50 хвилин.

*з розрахунку на приготування двох кулеб'як (2 деко для випікання)*

- Борошно 3 склянки
- Дріжджі 20 г
- Молоко 1 склянка
- Яйце 1 шт.
- Жовтки 2 шт.
- Олія 1 ложка
- Сіль, цукор.

*Фарш:*

- Курятина близько 2 кг
- Булка 1 шт.
- Яйця 3 шт.
- Сіль 1 ложка
- Морква 2 шт.
- Петрушка 1 шт.
- мелений Перець 0,5 ложки



- 2 kg kapusty kwaszonej,
- Mięso (kawałki pieczeni wołowej, cielęcej, baraniej, wieprzowej, dziczyzny, drobiu), 1 kg
- 25 dag Kielbasy (zwyczajna, biała, podwawelska)
- Boczek wędzony lub okrawki szynki, 20 dag,
- Słonina lub smalec 5 dag,
- Cebula 1 duża sztuka,
- Mąka 1 łyżka,
- Grzyby suszone 1,5 dag,
- Powidła śliwkowe lub 2 łyżki (lub kilka suszone śliwki sztuk),
- Wino czerwone (wytrawne) 0,1 l,
- Świeże masło 1 łyżka,
- Sól, Cukier,
- Pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Bigos myśliwski

Kwaszoną kapustę zalać niewielką ilością rosołu lub wrzącej wody i gotować bez przykrycia przez ok. 1 godzinę. Razem z kapustą gotować skórki ze świeżej lub wędzonej słoniny i boczek. Umyte i namoczone poprzedniego dnia grzyby ugotować i posiekać, a wywar wlać do kapusty. Dodać również mięso pokrajane w dość grubą kostkę razem z tłuszczem. Skórki i boczek wyjąć, boczek pokrajać w małą kostkę i włożyć z powrotem. Kielbasę obrać ze skórki, pokrajać w talarki. Jeżeli do bigosu dodaje się okrawki szynki, również należy je pokrajać. Wszystkie składniki wymieszać i razem dusić. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Przesmażyć cebulę na smalcu lub słoninie, wsypać mąkę, zarumienić na złoty kolor (zrobić zasmażkę) i podawać bigos.

## Hunters' bigos

Pour a small amount of boiling stock or water onto the sauerkraut. Add rinds from smoked or un-smoked pork fat and the bacon to the sauerkraut. Boil for about an hour without covering the pan. The dried mushrooms should have been soaked overnight and boiled. Cut these into small strips and add to the sauerkraut together with the mushroom stock. Add the meat which should be cut into fairly large cubes. Add the fat. Remove the rinds and bacon which have been cooking with the sauerkraut. Cut the bacon into small cubes and return to the pan. Remove the skin from the Polish sausage and slice the sausage. Mix all ingredients and allow them to simmer. Add the bay leaf and pimentos. Fry the onion in the pork fat, add the flour and bronze to make a roux to add to the bigos before serving.

- 2kg sauerkraut,
- 1kg meat (pieces of cooked beef, veal, mutton, pork, game, poultry),
- 25 dag Polish sausage (a selection of available varieties),
- 20 dag smoked bacon or ham,
- 5 dag lard or pork fat,
- 1 large onion,
- 1tbs flour,
- 1.5 dag dried mushrooms,
- 2 tbs plum purée or several prunes,
- 0.1l dry red wine,
- 1tbs butter,
- salt, sugar,
- pepper, bay leaf, pimentos

## Мисливський бігос

Квашену капусту залити невеликою кількістю бульйону або киплячої води і варити без кришки близько 1 години. Разом з капустою варити шинку або бочок і копчене сало. Вимиті і намочені напередодні гриби зварити і покрити, а відвар влити до капусти. Додати також грубо порізане м'ясо разом із жиром. Шкірки і бочок виняти, бочок нарізати малими шматочками і покласти назад. Ковбасу очистити від шкірки, нарізати тоненькими шматочками. Якщо до бігосу додаються обрізки шинки, їх також потрібно нарізати. Всі складники вимішати і тушувати разом. Додати лавровий лист і духмяний перець. Підсмажити цибулю на смальці або салі, додати борошно, підрум'янити до золотистого кольору і подавати бігос.

- Квашена капуста 2 кг,
- М'ясо (шматки телячої печінки, телячої, баранячої, свинячої, дичини, птиці), 1 кг
- Ковбаси (звичайної, білої, піддавельської), 250 г
- копченого бочка або шинки, 200 г
- сала або смальцю 50 г,
- 1 велика цибулина,
- Борошно 1 ложка,
- сушені Гриби 15 г,
- сливові Повидло 2 ложки (або декілька сушених сливок),
- червоне вино (настояне) 0,1 літра,
- Свіже масло 1 ложка,
- Сіль, Цукор,
- Перець, лавровий лист, духмяний перець.



- Kapusta 2 główki (średniej wielkości)

#### Farsz:

- Ryż 0,5 kg
- Mięso mielone 1,5 kg
- Pieczarki 1 kg
- Cebula 5 sztuk (średniej wielkości)
- Sól, pieprz, pieprz ziołowy, papryka, przyprawa Kucharek,

#### Sos pomidorowy:

- Koncentrat pomidorowy 1 sztuka,
- Woda 1 l,
- Mąka 6 łyżek,
- Śmietana kwaśna 1 szklanka,
- Liść laurowy, ziele angielskie,
- pieprz, pieprz ziołowy,
- papryka ostra,
- przyprawa Kucharek, majeranek

## Gołabki

Kapustę (wyciąć głąb) sparzyć gorącą wodą i oddzielić liście. Ryż ugotować z dodatkiem soli i 3 łyżek oleju, aby się nie sklejał. Garnek z ryżem owinąć w koc. Pieczarki i cebulę pokroić w kostkę i smażyć na oleju. Wystudzić. Wszystkie składniki połączyć z mięsem, wymieszać i przyprawić. Z liści kapusty usunąć grubsze nerwy. Na każdy liść układać porcję farszu i zawijać gołabki. Brytfannę wyłożyć pozostałymi liśćmi i układać ciasno gołabki 2–3 warstwy.

Przygotować sos pomidorowy: Zagotować wodę z przyprawami, dodać koncentrat. Mąkę roztrzepać ze śmietaną, dodać odrobinę gorącej wody, wymieszać i wlać do wody z przyprawami. Gotować powoli, aż zgęstnieje. Tak przygotowanym sosem połączyć gołabki w brytfannie i przykryć pokrywą. Piec w średnio nagrzanym piekarniku około 1 godziny. Po 40 minutach pieczenia zdjąć pokrywę.

## Golabki

Cut out the cabbage core, scald the cabbage, separate the leaves. Boil the rice adding salt and 3tbs of oil to prevent the rice from sticking. Wrap the pan containing rice in a blanket and leave to steam. Chop the onions and mushrooms and fry in oil. Allow to cool. Add the meat, season and mix. Pare the central cabbage stalks. Place stuffing on each leaf and wrap in the cabbage leaf. Line a deep baking tray with remaining cabbage leaves and place the golabki tightly on it, 2-3 layers deep.

Prepare the tomato sauce: Boil the water with the spices and add the tomato concentrate. Blend the flour with the sour cream, add a little hot water, mix well and add to the tomato mixture. Simmer until the liquid thickens. Pour the liquid onto the golabki in the baking tray and cover. Bake in a medium oven for about 1 hour. After 40 minutes in the oven, remove the lid.

- 2 medium-sized cabbages

#### Stuffing:

- 0.5kg rice,
- 1.5kg minced meat,
- 1kg mushrooms,
- 5 medium-sized onions,
- salt, pepper, ground paprika,
- vegetable stock cube.

#### Tomato sauce:

- Tomato concentrate
- 1l water,
- 6tbs flour,
- 250ml sour cream,
- bay leaf, pimentos,
- pepper,
- hot ground paprika,
- vegetable stock cube, marjoram

- Інґредієнти: Капуста 2 голівки (середньої величини),

#### Фарш:

- Рис 0,5 кг.
- Мелене м'ясо 1,5 кг,
- Печериці 1 кг.
- Цибулини 5 шт. (середньої величини),
- Сіль, перець, суміш приправ (коріандр, кмин, майоран, гірчиця, лавровий перець, гострий перець), червоний перець, приправа Кухарок.

#### Томатний соус:

- Томатна паста 1 шт.,
- Вода 1 літр,
- Борошно 6 ложок,
- Кисла сметана 1 склянка,
- Лавровий лист, духмяний перець,
- перець, суміш приправ,
- гострий перець,
- приправа Кухарок, майоран.

## Голубці

Капусту (вирізати качан) обдати гарячою водою і відділити листки. Рис зварити, додаючи сіль і 3 ложки олії, щоб не склеювався. Горщик з рисом замотати в ковдру. Печериці і цибулю нарізати шматочками і смажити на олії. Остудити. Всі складники вимішати з м'ясом і приправити. Листки капусти очистити від затверділих кінчиків. На кожен листок викласти порцію фаршу і загорнути голубці. В казан викласти решту листків капусти і щільно викласно голубці 2-3-ма шарами.

Приготувати томатний соус: Закип'ятити воду з приправами, додати пасту. Борошно вимішати із сметаною, додати трохи гарячої води, вимішати і влити до води з приправами. Варити повільно, поки не загустіє. Приготованим соусом полити голубці в казанку і накрити кришкою. Готувати в середньо нагрітій духовці приблизно 1 годину. Після 40 хвилин готування зняти кришку.



## Kartoflak

Obrane ziemniaki i cebulę utrzeć na tarce o drobnych oczkach, odsączyć. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni. Następnie wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku i wyłożyć do brytfanki. Piec około 1 godziny.

- Ziemniaki 1 kg,
- Jaja 2 sztuki,
- Cebula 1 sztuka (średniej wielkości),
- Boczek wędzony 20 dag,
- Mąka pszenna 3 łyżki,

## Kartoflak

Grate the peeled potatoes and onion finely. Squeeze out excess fluid. Chop the bacon into small cubes and fry. Mix all the ingredients. Season to taste and place in a baking tin. Bake for approx. 1 hour.

- 1 kg potatoes,
- 2 eggs,
- 1 medium-sized onion,
- 20 dag smoked bacon,
- 3 tbs wheat flour

## Картофляк

Спосіб приготування: Почищену картоплю і цибулю потерти на терці з дрібним вічком, відцідити. Бочок нарізати шматочками і засмажити на сковороді. Потім всі складники з'єднати, приправити до смаку і викласти до форми. Пекти приблизно 1 годину.

- Картопля 1 кг,
- Яйця 2 шт.,
- Цибуля 1 шт. (середньої величини),
- Копчений бочок 200 г,
- Пшеничне борошно 3 ложки,



Waga 1 porcji: 10 dag

- Karczek wieprzowy ok. 2,5 kg,

Zalewa:

- Woda 1 litr,
- Ziele angielskie 3 ziarna,
- Pieprz 3 ziarna,
- Liście laurowe 2 sztuki,
- Saletra spożywcza 1 łyżeczka,
- Sól 2 łyżki.

Ciasto:

- Mąka pszenna 0,5 kg,
- Drożdże 2 dag,
- Sól 1 łyżeczka, Jajo 1 sztuka,
- Woda 1 szklanka, Cukier 1 łyżeczka,
- Przyprawa do pieczenia,
- sól, pieprz, majeranek

## Karczek pieczony w cieście

Mięso umyć, osuszyć. Składniki zalewy (oprócz saletry) zagotować. Wystudzić, dodać saletrę, włożyć mięso i marynować przez 24 godziny. Wyjąć z zalewy, opłukać i osuszyć. Obtoczyć w przyprawach według upodobania. Obsmażyć na suchej patelni. Wystudzić.

Przygotować ciasto: Drożdże wymieszać z cukrem i wodą. Odstawić na 10–15 minut do wyrośnięcia. Połączyć z pozostałymi składnikami. Zagnieść gładkie ciasto. Rozwałkować prostokąt o grubości ok. 1 cm. Po środku umieścić mięso i zawinąć je w ciasto dobrze zlepiając brzegi. Włożyć do odpowiedniej blachy lub brytfanny i pozostawić na 20 minut. Piec w temperaturze ok. 200 °C. Czas pieczenia zależy od wagi mięsa (liczy się 60 minut na 1 kg). Po wystudzeniu mięso w cieście pokroić w plastry. Uwaga: Smażyć na patelni teflonowej. W przypadku innej dodać odrobinę tłuszczu do smażenia.

## Neck of pork in pastry

Wash and dry the meat. Boil all the stock ingredients (except the saltpetre). Allow to cool then add the saltpetre. Place the meat in the stock and marinade for 24 hours. Remove the meat, rinse and dry it. Season to taste. Dry - fry the meat in a frying pan and allow to cool.

Prepare the pastry: Mix the yeast with the sugar and water. Allow to rise for 10-15 mins.. Add to the other ingredients. Knead the dough until it is smooth. Roll out dough to a thickness of around 1cm. Place the meat in the centre of the pastry and cover it with the pastry carefully pressing the edges together. Place on a suitable oven tray or tin and leave for 20mins. Bake at a temperature of about 200C. The length of baking depends on the weight of the meat. (Calculate 60mins per kilo.) When the meat is cold, slice the meat in the pastry. Please note: Use a Teflon pan for frying. If using a different type of frying pan, use a small amount of fat to fry.

One serving: 10 dag

- Neck of pork, 2.5 kg.

Stock:

- 1 l of water,
- 3 pimento grains,
- 3 peppercorns,
- 2 bay leaves,
- 1 tsp saltpetre,
- 2 tbs salt

Pastry:

- 0.5 kg wheat flour,
- 2 dag fresh yeast,
- 1tsp salt, 1 egg,
- 250ml water,
- 1tsp sugar,
- salt, pepper, marjoram

## Ошийок запечений в тісті

Спосіб приготування: вимити м'ясо і висушити. Складники закип'ятити. Остудити, викласти м'ясо і маринувати протягом 24 годин. Вийняти з маринаду, прополоскати і висушити. Додати приправи до смаку. Обсмажити на сухій пательні. Остудити.

Приготувати тісто: дріжджі вимішати з цукром і водою. Відставити на 10-15 хв, щоб тісто зійшло. Вимішати з рештою складників. Замісити туге тісто. Розкачати прямокутник товщиною близько 1 см. Посередині викласти м'ясо і загорнути його в тісто, добре заліпити краї. Викласти на деко або у відповідну форму і залишити на столі на 20 хвилин. Запікати при температурі 200 градусів. Час випікання залежить від ваги м'яса (із розрахунку 60 хвилин на 1 кг). Після того, як м'ясо охолоне в тісті, порізати його на смужки. Увага: смажити на тefлоновій сковороді. Якщо смажити в іншій сковороді, потрібно додати трохи жиру.

Вага 1 порції: 100 г

- Свинячий ошийок близько 2,5 кг,

Заливаємо:

- Вода 1 літр,
- духмяний Перець 3 зерна,
- Перець чорний 3 зерна,
- лавровий лист 2 шт.,
- Сіль 2 ложки.

Тісто:

- Пшеничне борошно 0,5 кг,
- Дріжджі 200 г,
- Сіль 1 ложка, Яйце 1 шт.,
- Вода 1 склянка,
- Цукор 1 ложка,
- Приправа до печені, сіль, перець, майоран.

*Ciasto:*

- 3 szklanki mąki
- 5 dag drożdży
- margaryna
- śmietana 1/3 szklanki
- jaja 2 szt.
- 2 żółtka
- szczypta soli
- kminek

*Farsz:*

- 0,75 kg kiszonej kapusty
- 30 dag pieczarek
- cebula
- olej
- przyprawy

## Kulebiaczki

Drożdże rozpuścić z cukrem. Z podanych składników zagnieść ciasto. Kiszoną kapustę ugotować, odcisnąć. Cebulę i pieczarki pokroić w kostkę i udusić na oleju. Jeżeli są to grzyby suszone, należy je po namoczeniu ugotować i pokroić w paseczki. Farsz z kapusty doprawić solą i pieprzem. Ciasto wałkować na grubość 1 cm, wykrawać szklanką kółeczka, nadziewać farszem i zlepić kulebiaczki w kształcie oscypka. Kulebiaczki przed włożeniem do pieca smarować rozbitym jajkiem. Piec około 40–50 min. w średnio nagrzanym piekarniku.

## Pasties (Kulebiaczki)

Mix the yeast with the sugar. With remaining ingredients make the dough. Boil the sauerkraut until soft. Squeeze excess fluid out. Finely chop the onion and mushrooms and fry gently in oil until soft. If using dried mushrooms, these should be previously soaked, boiled and cut into small strips. Season the cabbage stuffing. Roll out the dough to a 1 cm thickness. Using an upturned glass, cut out dough circles, fill with stuffing and stick dough down into a pasty shape. Brush pasties with beaten egg. Bake for 40-50 mins in a medium oven.



## Кулеб'ячки

Дріжджі розчинити з цукром. Із поданих складників замісити тісто. Квашену капусту зварити, відтиснути. Цибулю і печериці нарізати шматочками і тушувати на маслі. Якщо гриби сушені, то після замочування їх слід зварити та порізати смужками. Фарш з капусти приправити сіллю і перцем. Тісто розкачати товщиною 1 см, вирізати склянкою кружечки, начинити і заліпити кулеб'ячки у формі ошипка. Змастити збитим жовтком. Пекти близько 40 – 50 хвилин у середньо нагрітій духовці.

*Dough:*

- 750 g plain flour,
- 5 dag fresh yeast,
- margarine,
- 85ml sour cream,
- 2 eggs,
- 2 yolks,
- pinch of salt,
- caraway seeds.

*Stuffing:*

- 750g sauerkraut,
- 30 dag mushrooms,
- 1 medium onion,
- cooking oil,
- seasoning.

*Тісто:*

- Борошно 3 склянки,
- Дріжджі 50 г,
- Маргарин,
- Сметана 1/3 склянки,
- Яйця 2 шт.,
- 2 жовтки,
- Щіпка солі,
- кмин.

*Фарш:*

- 0,75 кг, квашеної капусти
- 300 г печериці,
- цибуля,
- олія,
- приправи

*Ciasto:*

- 4 szklanki mąki
- 5 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 5 żółtek jaj
- 1 jajko
- 3/4 szklanki cukru
- 0,5 szklanki masła sklarowanego (12 dag)

*Masa serowa:*

- Ser 30 dag sera,
- 1 jajko
- Żółtka 2 sztuki,
- Cukier 3 łyżki,
- Rodzynki 2 dag,
- Kasza manna 2 łyżeczki,
- Powidła śliwkowe (domowe)

## Korowaj weselny

Waga: ok. 2 kg

Z podanych składników zagnieść drożdżowe ciasto: Z drożdży, kilku łyżek mąki, odrobiny mleka i cukru zrobić zaczyn. Pozostawić na ok. 10 minut, aż zaczyn urośnie. Połączyć z pozostałymi składnikami i dobrze wyrobić. Pod koniec wyrabiania dodać masło. Zostawić do wyrośnięcia. Sporządzić masę serową: ser przetrzeć. Żółtka utrzeć z cukrem. Następnie dodać ser, rodzynki i kaszę manną. Utrzeć w donicy na jednolitą masę. 2/3 ciasta rozwałkować w kształcie dużego prostokąta. Wyłożyć blachę tak, aby ciasto wystawało poza brzegi blachy. Na ciasto rozsmarować powidła. Przykryć pozostałym ciastem (1/3). Brzegi zlepzić. Wyłożyć masę serową. Wyrównać wierzch i posmarować rozmąconym jajkiem. Ozdobić motywami roślinnymi zrobionymi z ciasta. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180 °C ok. 50 minut.

## Wedding Roundel

Makes around 2 kg

From the listed ingredients, make a dough. Make a leaven from the yeast using a few spoons of flour, small amount of milk and sugar. Leave for around 10 mins until the leaven rises. Add the other ingredients and knead well. Towards the end of the kneading, add the butter. Leave to rise. Make the cheese filling: Soften the cheese. Beat the yolks with the sugar. Add the cheese, raisins and semolina and mix thoroughly in a bowl. Roll out 2/3 of the dough into a square with the edges overlapping the tin. Spread the plum puree onto the dough. Cover with the remaining third of the dough. Press dough edges. Cover with the cheese filling. Smooth the surface and brush with beaten egg. Place in a heated oven. Bake at 180C for around 50 mins.

- 1 kg plain flour,
- 5 dag fresh yeast,
- 187 1/2ml milk,
- 1 egg,
- 5 egg yolks,
- 187 1/2g sugar,
- 125 g (12 dag) clarified butter.

*Cheese filling:*

- 30 dag curd cheese,
- 1 egg,
- 2 egg yolks,
- 3 tbs sugar,
- 2 dag raisins,
- 2 tsp semolina,
- thick plum puree

## Весільний Коровай

Вага: близько 2 кг

Із поданих складників замісити дріжджове тісто. З дріжджів, декількох ложок борошна, невеликої кількості молока і цукру зробити закваску. Залишити на близько 10 хвилин, поки закваска виросте. Змішати з іншими складниками. Добре вимішати. Додати масло. Залишити, поки тісто не виросте. Зробити сирну масу: сир протерти. Жовтки розтерти з цукром. Потім додати сир, родзинки і манну кашу. Розтерти в горщику до гладкої маси. 2/3 тіста розкачати у формі великого прямокутника. Викласти на деко так, щоб краї трохи звисали з деки. На тісті розмазстити повидло. Прикрити іншою частотою тіста (1/3). Краї зіпнути. Викласти сирну масу. Вирівняти верх і помастити збитим жовтком. Прикрасити рослинними мотивами, зробленими з тіста. Вставити до нагрітої духовки. Пекти в температурі 180 градусів близько 50 хвилин.

- Борошно 4 склянки,
- Дріжджі 50 г,
- Молоко 1 склянка,
- Жовтки 5 шт.,
- Яйце 1 шт.,
- Цукор 3/4 склянки,
- топлене масло 0,5 склянки, (120г)

*Сирна маса:*

- сир 300 г,
- яйце 1 шт.,
- жовтки 2 шт.,
- Цукор 3 ложечки,
- Родзинки 20 г,
- Манна каша 2 ложки,
- сливове повидло (домашнє)



## Cebularz

*Składniki do przygotowania  
ok. 15 cebularzy*

- 4 szklanki mąka pszennej
- 5 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- 1/3 szklanki oleju lub stopionej margaryny
- 1 płaska łyżeczka soli
- 3 średnie cebule
- 2–3 łyżki maku,
- 1 płaska łyżeczka soli,
- 3–4 łyżki oleju lub masła do smażenia

Drożdże rozetrzeć z cukrem, dodać 2 łyżki ciepłego mleka. Połączyć z 3 łyżkami mąki. Tak przygotowany rozczyń pozostawić na kilkanaście minut do wyrośnięcia (przykryć płótnem).

Do wyrośniętego rozczyń dodać mąkę, jajko i mleko. Dobrze wymieszać. Dodać sól. Wyrabiać ręką ciasto do uzyskania zwartej konsystencji. Dalej wyrabiać, aż do pojawienia się w nim pęcherzyków powietrza. Dodać olej lub stopioną, ostudzoną margarynę. Ciasto dobrze połączyć z tłuszczem i pozostawić na kwadrans, aby wyrosło. W tym czasie blachy nasmarować lekko olejem i przygotować stolnicę. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, posolić i przyrumienić lekko na patelni. Dodać mak i wymieszać. Wyrośnięte ciasto podzielić na ok. 3 części. Każdą część wyłożyć na stolnicę i rozwałkować na grubość ok. 1cm. Wykrawać krążki dużą szklanką, rozciągać je palcami (wielkość według uznania) i układać w blaszkach. Nakładać na wierzch porcję cebuli z makiem. Wkładać do dobrze nagrzanego piekarnika i piec 15–20 minut na złoty kolor.

## Cebularz (Onion Tarts)

Mix the fresh yeast with the sugar and add 2tbs of warm milk. Add 3tbs of flour. Leave this prepared leaven to rise for 15 minutes or so. (Cover with a linen cloth.) Once the leaven has risen, add the flour, egg and milk. Mix well. Add the salt. Knead until the consistency of the dough is even. Continue to knead until small air bubbles appear in the dough. Add the oil or melted margarine and mix well. Leave the dough for 15minutes to rise. In the meantime, prepare the baking tins and peel and chop the onions, add salt and fry lightly till golden. Add the poppy seeds and mix. Divide the risen dough into three pieces. Roll out each piece to a thickness of about 1 cm.. Using the rim of a large glass, press out circles of dough and stretch these gently to the required size (for the tart bases) and place in the baking tray. Put the onion and poppy seed mixture on top of the dough rounds. Place the tray in a well-heated oven and bake for 15-20 mins until golden.

*Ingredients for about 15 tarts*

- 1 kg plain wheat flour,
- 5 dag fresh yeast,
- 250ml milk,
- 1 egg,
- 1tbs sugar,
- 83,5ml cooking oil or melted margarine,
- 1 level tsp of salt for the dough,
- 3 medium-sized onions,
- 2-3tbs of poppy seeds,
- 1 level tsp of salt for the filling,
- 3-4tbs of cooking oil or butter for frying

## Цибульник

Дріжджі розтерти з цукром, додати 2 ложки теплого молока. Замісити з 3 ложками борошна. Розчин залишити на кільканадцять хвилин, поки підросте (прикрити рушником). До розчину додати борошно, яйце і молоко. Добре вимішати. Додати сіль. Вимішати тісто руками до однорідної маси. Далі вимішувати до появи у тісті повітряних бульбашок. Додати масло або розтоплений, остуджений маргарин. Тісто добре вимішати з жиром і залишити на чверть години, щоб виросло. Тим часом дека змастити трохи олією і підготувати кухонну дошку. Обібрати цибулю, нарізати шматочками, посолити і обсмажити трохи на пательні. Додати мак і вимішати. Тісто, що підростало, поділити на приблизно 3 частини. Кожну частину викласти на кухонну дошку і розкачати товщиною близько 1 см. Вирізати кружечки великою склянкою, розтягнути кожен пальцями (величина за власним бажанням) і викласти на деки. Наверх викласти порцію цибулі з маком. Поставити у добре нагріту духовку і пекти 15 – 20 хвилин до золоті скоринки.

*Інгредієнти для приготування  
близько 15 цибульників*

- Пшеничне борошно 4 склянки,
- Дріжджі 50 г,
- Молоко 1 склянка,
- Яйця 1 шт.,
- Цукор 1 ложка,
- олія або маргарин (розтоплений) 1/3 склянки,
- Сіль 1 ложка,
- 3 середні цибулини,
- Мак 2–3 ложки,
- Сіль 1 ложка,
- олія або масло для смаження 3–4 ложки.



*Składniki na ok. 10 porcji*

*Ciasto:*

- Mąka 0,5 kg, Woda ok. 2 szklanki,
- Sól 0,5 łyżeczki, Jaja 1 sztuka,

*Farsz:*

*Z kaszą i serem:*

- Kasza gryczana 2 szklanki,
- Ser biały (twaróg) 0,5 kg,
- Sól, cukier, Mięta suszona.

*Z ziemniakami:*

- Ziemniaki 1 kg, Jaja 2 sztuki,
- Cebula 1 sztuka,
- 2–3 łyżki mąki pszennej lub kaszy manny,
- Sól, pieprz, Tłuszcz 1 łyżka,

*Z soczewicą i mięsem:*

- Soczewica 1/4 kg,
- Mięso mielone 1/4 kg,
- Cebula 2 sztuki,
- Pieprz, sól, tłuszcz 1 łyżka,

## Pierogi

**Ciasto:** Podane składniki połączyć i zagnieść ciasto o wolnej konsystencji. Ciasto rozwałkować na grubość kilku milimetrów; szklanką wykrawać krążki, które następnie nadziewać wymienionymi farszami.

**Farsz 1:** Kaszę przebrać. Wsypać na wrzącą osoloną wodę. Gotować kilka minut. Garnek szczelnie przykryć, owinąć w koc i pozostawić na kilka godzin do uparowania. Wyjąć i wystudzić. Połączyć wszystkie składniki i dobrze wymieszać. Przyprawić według uznania. Nadziewać pierogi. Pierogi z kaszą i serem podaje się na gorąco z kwaśną śmietaną lub tłuszczem i skwarkami. Można podawać je również smażone na złoty kolor.

**Farsz 2:** Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Odcisnąć sok, dodać jaja, przyprawy oraz dobrze zrumienioną na tłuszczu cebulę pokrojoną w kostkę. Mąką lub kaszą manną zagęścić farsz. Nadziewać pierogi. Można podawać je również za złoty kolor.

**Farsz 3:** Soczewicę ugotować do miękkości (tak jak groch, fasolę). Po ostudzeniu przemleć przez maszynkę i dodać mielone mięso, trochę pieprzu, soli oraz zrumienioną na tłuszczu cebulę. Dobrze wymieszać. Nadziewać ciasto i gotować. Podawać z podsmażonym, pokrojonym boczkiem.

## Pierogi

**Pastry:** Add all the ingredients to form a soft dough. Roll out the pastry to a thickness of a few millimetres. Using the rim of a glass, cut out rounds onto which the various stuffings can be placed.

**Stuffing 1** Sift the buckwheat for impurities. Add to salted, boiling water. Boil for a few minutes. Cover the pan with a tight-fitting lid. Wrap the pan with buckwheat in a blanket and allow to steam. Remove buckwheat and allow to cool. Add other ingredients and mix well. Season to taste. Fill the pierogi. These are served hot with sour cream or butter or skwarki (types of fried “lardons” made with fat only). They can also be served fried to a golden colour.

**Stuffing 2** Wash, peel and grate the potatoes on a medium grater. Squeeze out the potato water, add the eggs, seasoning, and the onion – previously chopped finely and fried to a golden colour. Thicken the stuffing with flour or semolina. Fill the pierogi. These can also be served fried.

**Stuffing 3** Boil the lentils until soft (as with peas or beans). After they have cooled, put through a mincer and add the minced meat, a little salt and pepper as well as fried onion. Mix well. Fill the pierogi and boil. Serve with fried lardons.

## Вареники

**Тісто:** Вказані складники змішати і вимішати у довільній пропорції. Тісто розкочати товщиною кілька міліметрів; склянкою вирізати кружки, потім ці кружки начинити фаршем.

**Фарш 1:** Перебрати кашу. Кинути до підсоленого окропу. Готувати кілька хвилин. Каструлю щільно закрити, замотати в ковдру і залишити на кілька годин. Вийняти і остудити. Змішати всі складники і добре вимішати. Приправити до смаку. Начинити вареники. Вареники з кашею і сиром подаються відразу з кислою сметаною або жиром і шкварками. Можна подавати також смаженими до золотистого кольору.

**Фарш 2:** Картоплю помити, почистити і натерти на терці з середнім вічком. Відцідити сік, додати яйця, приправи, а також добре підрум'янену на жирі цибулю, нарізану шматочками. Борошном або манною кашею згущувати фарш. Начинити вареники. Можна подавати їх також смаженими до золотого кольору.

**Фарш 3:** Сочевицю зварити до м'якості (як горох, квасолу). Після охолодження перемолоти у м'ясорубці і додати мелене м'ясо, трохи перцю, солі, а також підрум'янену на жирі цибулю. Добре вимішати. Начинити тісто і варити. Подавати з підсмаженим бочком.

*Ingredients for approx. 10 portions:*

*Pastry:*

- kg flour, about 500ml water,
- 0.5tsp salt, 1 egg

*Stuffing:*

*With buckwheat and cheese:*

- 500g buckwheat,
- 0.5kg cheese (curd),
- salt, sugar, dried mint

*With potatoes*

- 1kg potatoes, 2 eggs,
- 1 onion
- 2-3tbs of wheat flour or semolina,
- salt, pepper, 1tbs oil

*With lentils and meat*

- 250g lentils, 250g minced meat,
- 2 onions, pepper, salt, 1tbs oil

*Из расчета на 10 порций.*

*Тісто:*

- Мука 0,5 кг, Вода близько 2 склянок,
- сіль 0,5 ч. ложечки, 1 яйце;

*Фарш:*

*З кашею і сиром:*

- каша гречана 2 склянки, сир 0,5 кг, сіль, цукор, сушена м'ята;

*З картоплею:*

- Картопля 1 кг, Яйця 2 шт.,
- цибуля 1 шт.,
- Борошно або манна каша 2-3 ложки,
- сіль, перець, жир 1 ложка

*З сочевицею і м'ясом:*

- Сочевиця ¼ кг, цибуля 1 штука,
- перець, сіль, жир 1 ложка.



- Ziemniaki 3 kg,
- Mąka pszenna 3 łyżki,
- Mąka ziemniaczana 3 łyżki,
- Jaja 1 sztuka,
- kasza jagłana 1 szklanka,
- Mleko 2 szklanki,
- Sól,
- Cukier

- Upieczony burak cukrowy 1 sztuka,
- Jajo 1 sztuka,
- Soda ½ łyżeczki,
- Proszek do pieczenia ½ łyżeczki,
- Zsiadłe mleko 1 szklanka,
- Mąka,
- Sól do smaku

## Pierozki w tartej polepie z łącznej

Połowę ziemniaków ugotować, przepuścić przez maszynkę i wystudzić. Drugą połowę zetrzeć na tarce i odcisnąć. Ziemniaki gotowane połączyć z ziemniakami utartymi, dodać jajko i obie mąki, wyrabiać ciasto. Kasze jagłaną ugotować na mleku, biorąc na 1 szklankę kaszy, 2 szklanki mleka. Farsz doprawić solą i cukrem. Ciasto rozklepać, nakładać farsz i formować kulki lub pierozki podługne (jak oscypki). Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem tłuszczu.

## Placki tzw. „Dziady”

Upieczonego lub ugotowanego buraka zetrzeć na tarce lub pokroić w drobną kostkę. Dodać jajo, proszek, sodę i mleko (może być kwaśna śmietana). Mąki wygnieść tyle, ile się wgniecie. Ciasto ma być miękkie. Rozwałkowany na grubość 1 cm, kroić na romby i piec w piekarniku.

## Pierozki w tartej polepie from Leczna

Boil half the potatoes, mash and allow to cool. Grate the rest of the potatoes and squeeze excess water out. Mix together the mashed and grated potatoes, egg, both types of flour and knead into a dough. Boil the groats in the milk. Add salt and sugar. Roll out the pastry and fill with stuffing to form small balls or long pasty-shapes. Boil in salted water with a small amount of oil to prevent pastry sticking together. These may be served immediately or covered in breadcrumbs and fried in butter.

## “Dziady” pancakes

Grate the baked or boiled beet or dice finely. Add the egg, powders and yoghurt (it can be sour cream). Add sufficient flour to make a soft dough. Roll out to a thickness of 1 cm. And cut in diamond shapes. Bake in a medium oven until golden in colour

- 3kg potatoes,
- 3 tbs of wheat flour,
- 3 tbs potato flour,
- 1 egg,
- 250 gms groats,
- 500ml milk,
- salt, sugar,
- breadcrumbs, butter for frying

- 1 baked beet,
- 1 egg,
- ½ tsp of baking soda,
- ½ tsp of baking powder,
- 250ml yoghurt,
- flour,
- salt

## Пиріжки з Ленчни

Половину картоплі зварити, пропустити через м'ясорубку і остудити. Другу половину потерти на терці і відцідити. Відварену картоплю змішати з тертою картоплею, додати яйце і обидва борошна, замісити тісто. Пшоняну кашу зварити на молоці, беручи на 1 склянку каші 2 склянки молока. Фарш приправити сіллю і цукром. Тісто розкачати, викласти фарш і виліпити кульки або довгасті вареники (як ошипки). Варити у посоленій воді з жиром.

## Оладки „Дзяди”

Запечений або зварений цукровий буряк натерти на терці або дрібно нарізати. Додати яйце, розпушувач, соду і молоко (може бути кисла сметана). Додати необхідну кількість борошна, щоб тісто було м'яким. Розкачати товщиною 1 см, порізати на ромби і пекти в духовці.

- Картопля 3 кг,
- Пшеничне борошно 3 ложки,
- Картопляне борошно (крохмаль) 3 ложки,
- Яйця 1 штука,
- пшоняна каша 1 склянка,
- Молоко 2 склянки,
- Сіль,
- Цукор.

- Запечений цукровий буряк 1 шт.,
- Яйце 1 шт.,
- Сода ½ ч. ложечки,
- розпушувач тіста ½ ч. ложечки,
- Кисле молоко 1 склянка,
- Борошно,
- Сіль за смаком



## Lemieszka „Psiocha”

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Nie odcedzając wody ziemniaki posypać mąką, przykryć pokrywką, odparować przez 5 minut. Gdy potrawa zgubi zapach surowizny, wyłożyć ją łyżką na talerze formując zgrabne kopczyki. Okrasić słoninką ze skwarkami lub cebulką przyrumienioną na tłuszczu. Kiedy do ziemniaków zamiast białej mąki, doda się mąkę uprażoną na patelni za złocisto brązowy kolor, leemieszka nabiera całkiem innej barwy i smaku. Również się ją okrasza. Obydwie leemieszki, biała i ciemniejsza dobre są na drugi dzień, krojone na kawałeczki lub plasterki i odsmażone na kolorowo na patelni. Wówczas się ich nie krasi. Zarówno jedna jak i druga, świeża lub odsmażona, najlepiej smakuje z zsiadłym mlekiem.

## “Psiocha” from Lemieszko

Boil the peeled potatoes in salted water. Leaving the water in the pan, sprinkle the flour into the potatoes, cover the pan and allow the mixture to steam for 5 mins. Once the contents no longer have an uncooked aroma, spoon out onto plates in small mounds. Add “lardons” or onions, fried to a golden colour. If the flour is browned first, the leemieszka takes on a different colour and taste. That is also served with “lardons” or onions. Both the white and brown leemieszka can be served the following day, cut into pieces or sliced and then fried until golden. No “lardons” or onions are then served. Both types of leemieszka are best served with natural yoghurt.

## Лемешка „Псьоха”

Обібрану картоплю зварити у посоленій воді. Не відціджуючи води картоплю посипати борошном, прикрити кришкою, випарити 5 хвилин. Коли страва втратить запах свіжого м'яса, викладати ложкою на тарілки, формуючи рівненькі кульки. Прикрасити шкварками або цибулькою, підрум'яненою на жирі. Коли до картоплі замість білого борошна додасться борошно, зарум'янене на золотаво-коричневий колір, лемешка набирає зовсім іншого кольору і смаку. Це також її прикрасить. Обидві лемешки, біла і темніша добре смакують на другий день, нарізані шматочками або скибочками і підігріті на пательні. Тоді їх не прикрашаєм. Однаково, одна як і друга, свіжа або підігріта, якнайкраще смакує з кислим молоком.

- Ziemniaki 2 kg,
- Mąka pszenna 25 dag,
- Cebula 1 sztuka,
- Słonina 10 dag,

- 2kg potatoes,
- 25 dag wheat flour,
- 1 onion,
- 10 dag pork fat

- Картопля 2 кг,
- Пшеничне борошно 250 г,
- Цибуля 1 штука,
- Сало 100 г,



#### Składniki na 4 porcje

##### Ciasto:

- Gotowane ziemniaki 0,5 kg,
- Mąka ziemniaczana 3 łyżki,
- Mąka pszenna 2 łyżki,
- Jaja 1 sztuka,
- Sól.

##### Farsz:

- Ser biały (półtłusty lub tłusty) 15 dag,
- Jaja 1 sztuka,
- Cukier waniliowy 1 opakowanie

## Pyzy nadziewane serem

Przygotować farsz: ser zemleć, dodać jajko i cukier waniliowy. Dobrze utrzeć.

Przygotować ciasto: Ugotowane i ostudzone ziemniaki zemleć lub przepuścić przez praskę. Dodać pozostałe składniki. Wyrobić na gładką masę. Z ciasta uformować wałek o grubości ok. 4 cm. Pociąć na około 20 kawałków. Każdą część nadziać farszem i uformować kulę. Uformowane pyzy gotować zaraz po przyrządzeniu we wrzącej, osolonej wodzie, aż wypłyną na wierzch. Podawać na gorąco, polane stopionym masłem lub śmietanką.

## Pyzy stuffed with cheese Meatless dish

Prepare the stuffing: Soften the cheese. Add egg and vanilla sugar. Mix to a smooth consistency.

Prepare the pastry: Puree the boiled and cooled potatoes. Add remaining ingredients. Mix to a smooth consistency. Form a long tube shape of approx. 4cms. Diameter from the pastry. Slice this into about 20 pieces. Place stuffing in the centre of each piece and make a ball shape. Place these into a pan of boiling, salted water and boil until the pastry balls float to the top. Serve hot with melted butter or cream.

Serves 4

##### Pastry:

- 0.5 boiled potatoes,
- 3 tbs potato flour,
- 2 tbs wheat flour,
- 1 egg,
- salt

##### Stuffing:

- 15 dag curd cheese (half-fat or full-fat),
- 1 egg,
- vanilla-flavoured sugar

## Галушки начинені сиром

Приготувати фарш: сир змолоти, додати яйце і ванільний цукор. Добре розтерти.

Приготувати тісто: Зварену і остуджену картоплю змолоти або пропустити через м'ясорубку. Додати решту інгредієнтів. Вимішати до гладкої маси. З тіста сформувати валик товщиною приблизно 4 см. Порізати на приблизно 20 шматочків. Кожну частину зафарширувати і сформувати кулю. Галушки варити відразу після формування у киплячій, посоленій воді, поки не спливають. Подавати відразу, политі розтопленим маслом або вершками.

Із розрахунку на 4 порції

##### Тісто:

- Варена картопля 0,5 кг,
- Картопляне борошно (крохмаль) 3 ложки,
- Пшеничне борошно 2 ложки,
- Яйця 1 штука,
- Сіль.

##### Фарш:

- Напівжирний або жирний сир 150 г,
- Яйця 1 шт.,
- Ванільний цукор 1 пакетик.



*Składniki na 4 porcje.*

- Mąka pszenna 30 dag,
- Śłonina 20 dag,
- Woda 0,5 l,
- Sól

## Prażucha

Mąkę pszenną lekko zarumienić na suchej patelni. Po ostudzeniu przesiać mąkę przez sito. Śłoninę stopić na patelni. Wodę osolić do smaku. Gotując na wolnym ogniu, powoli wsypywać mąkę nie przerywając mieszania wody. Po uzyskaniu konsystencji budyniu wyłożyć na talerze. Podawać na gorąco ze stopioną słoniną.

*Składniki na ok. 5 porcji*

- Ziemniaki 1 kg,
- Jaja 1 sztuka,
- Mąka pszenna 2 szklanki,
- Drożdże 5 dag,
- Mleko 0,5 szklanki,
- Cukier 1 łyżeczka,
- Sól, pieprz,
- Olej do smażenia ok. 0,5 l,

## Placki „Przednówki”

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Drożdże rozprowadzić w ciepłym mleku; następnie wymieszać z cukrem, łyżeczką mąki i pozostawić do wyrośnięcia. Utrze ziemniaki połączyć z jajkiem i mąką a na końcu z rozczynem. Przyprawić pieprzem i solą; pozostawić do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzać olej i smażyć placuszki na złoty kolor z obu stron.

## Prazucha

Dry-fry the flour gently till it reaches a pale golden colour. After it cools, sieve the flour. Melt the pork fat. Stirring constantly, slowly pour the flour into the water. After the mixture obtains a custard-like consistency, serve onto plates. Add the hot, melted pork fat.

## “Przednowki” Blinis

Method: Peel the potatoes and grate finely. Mix the yeast with the warmed milk then add sugar, a tsp of flour and leave to rise. Add the egg and flour to the potatoes and finally the leaven. Season to taste. Allow to rise. Heat the oil in a frying pan and fry the blinis on both sides until they are golden-brown.

## Пражуха

Пшеничне борошно легко зарум'янити на сухій сковороді. Після охолодження просіяти борошно через сито. Сало розтопити на сковороді. Воду посолити по смаку. Варивши на слабкому вогні, повільно всипати борошно не перестаючи змішувати воду. Після отримання консистенції молочно-го киселю викладати на тарілки. Подавати відразу з розтопленим салом.

## Коржі „Пшеднувкі”

Картоплю почистити і натерти на терці з дрібним вічком. Дріжджі розвести в теплому молоці; потім вимішати з цукром, ложкою борошна і залишити, щоб тісто зійшло. Потерту картоплю змішати з яйцем і борошном, а наприкінці з розчином. Приправити перцем і сіллю; залишити, щоб тісто зійшло. На сковороді розігріти олію і смажити коржі до золотистого кольору з обох сторін.

*Serves 4*

- 30 dag wheat flour,
- 20 dag. Pork fat,
- 0.5l of water,
- salt

*Serves about 5*

- 1 kg potatoes,
- 1 egg,
- 500g wheat flour,
- 5 dag fresh yeast,
- 125ml milk,
- 1 tsp sugar,
- salt, pepper,
- about 0.5l oil for frying

*З розрахунку на 4 порції.*

- Пшеничне борошно 300 г,
- Сало 200 г,
- Вода 0,5 літра,
- Сіль

*Із розрахунку на 5 порцій*

- Картопля 1 кг,
- Яйця 1 шт.,
- Пшеничне борошно 2 склянки,
- Дріжджі 50 г,
- Молоко 0,5 склянки,
- Цукор 1 ложка,
- Сіль, перець,
- олія приблизно 0,5 літра,



Waga 1 porcji: ok. 400 g

Składniki na ok. 10 porcji

- Żeberka cielęce lub wołowe 0,5kg,
- 3 marchwie, 1 pietruszka
- Ziemniaki 5 sztuk średniej wielkości,
- Kasza pęczak, 3/4 szklanki
- Śmietana 12% 0,5 szklanki,
- Woda 3 litry,
- Sól do smaku,
- liść laurowy, ziele angielskie,
- natka pietruszki, koperek

- 3 salaty,
- rosół z kury,
- wywar z kości z mięsem,
- 1 cebula,
- 0,5 szklanki śmietany wiejskiej,
- 1 łyżka mąki,
- sól, pieprz, koperek

## Krupnik chłopski

Zagotować 3 litry wody, włożyć oczyszczoną marchew i pietruszkę pokrojone w kostkę oraz umyte i poporcjowane żeberka. Pod koniec gotowania dodać liście laurowe i ziele angielskie. Gotować ok. 20 minut. Wsypać opłukany pod bieżącą wodą pęczak i pokrojone w kostkę ziemniaki. Zmniejszyć ogień i gotować, aż kasza będzie miękka. Zdjąć z ognia. Do śmietany wlać powoli 2–3 łyżki zupy dokładnie mieszając a następnie wlać śmietanę do zupy. Zagotować. Dodać zieleninę.

## Zupa sałatowa z jajkiem i mięsem

Ugotować kurę i kości z mięsem. Wywar przecedzić, mięso pokroić w kostkę i wrzucić do wywaru. Dodać sałatę i drobno pokrojoną cebulę. Zupę podprawić śmietaną z mąką. Podawać z jajkiem, posypaną koperkiem.

## Peasant Krupnik

Boil the water and add the washed and chopped carrots, parsley root and ribs cut into portions. Boil for around 20 mins. Adding the bay leaf and pimentos towards the end. Rinse the barley under running water and add to the liquid together with the potatoes which have been washed and cut into cubes. Reduce the heat and boil until the barley is soft. Remove from heat. Add 2-3tbs of the soup slowly to the cream, mixing thoroughly, then add this to the soup. Bring to the boil. Add chopped parsley.

## Barszczyk from beet greens

Fry the chopped onion in the pork fat until golden. Chop the beet greens and add the salt, sugar, crushed garlic and onion. Boil all vegetables, bay leaf and pimentos for 5 minutes. Add lemon juice to taste. Add sour cream and chopped dill. Serve with a hard-boiled egg.

## Селянський крупник

Спосіб приготування: Закип'ятити 3 літри води, покласти почищену моркву і петрушку, нарізані шматочками, а також вимити і порізати ребра. Наприкінці варіння додати лавровий лист і духмяний перець. Варити близько 20 хвилин. Висипати промиту під протічною водою ячмінну кашу і нарізану шматочками картоплю. Зменшити вогонь і варити, доки каша не стане м'якою. Зняти з вогню. До сметани влити повільно 2 – 3 ложки супу добре вимішуючи, а потім влити сметану до супу. Закип'ятити. Додати петрушку.

## Борщ з листя молодого буряка

Дрібно порізану цибулю підсмажити на олії. Листя буряка покрити, посолити і поцукрити. Відвар процідити. У гарячий відвар вкинути приправи. Рецепт української кухні а також листя молодого буряка, цибулю і подрібнений часник. Варити 5 хвилин. Додати лимонної кислоти. Заправити сметаною. Посипати кропом. Подавати з яйцем, звареним на твердо.

One serving approx. 400g; Serves 10

- 0.5kg veal or beef ribs,
- 3 carrots, 1 parsley root, (a parsnip may be used if parsley root is unobtainable)
- 5 medium-sized potatoes,
- 184.5g hulled barley,
- 120.5ml half-fat soured cream,
- 3 l water,
- salt to taste, pimentos, parsley, dill

- 3 chopped lettuces,
- chicken soup,
- chicken stock with meat,
- 1 onion,
- 125ml. Sour cream,
- 1 tbs of flour,
- salt, pepper, dill

Вага 1 порції: близько 400 г

Інгредієнти на близько 10 порцій

- телячі або яловичі ребра 0,5 кг,
- Морква 3 шт., Петрушка 1 шт.,
- Картопля 5 шт. середньої величини,
- Каша ячмінна 3/4 склянки,
- Сметана (12%) пів склянки,
- Вода 3 літри, Сіль до смаку,
- лавровий лист, духмяний перець,
- петрушка, кріп.

- 3 пучки листя салату,
- бульйон з курки,
- бульйон з кістки з м'ясом,
- 1 цибулина,
- 0,5 склянки домашньої сметани,
- 1 ложка борошна,
- сіль, перець, кріп



#### *Składniki na ok. 5 porcji*

- Botwina 1 pęczek,
- Rzodkiewka 1 pęczek,
- Ogórek 1 sztuka,
- Szczypiorek 1 pęczek,
- Koperek 1 pęczek,
- Zsiadłe mleko 1,5 l,
- Jaja 4 sztuki,
- Sól, Kwasek cytrynowy

- 1,5 l wywaru z jarzyn,
- 30 dag botwiny,
- 3 dag smalcu ze słoniny bez skwarek,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- kwasek cytrynowy,
- ziele angielskie, liść laurowy,
- pieprz, sól, cukier,
- koperek,
- 0,5 szklanki śmietany

## Barszczyk z botwinki

Pokrojoną cebulkę udusić na tłuszczu na rumiano. Botwinę posiekać, posolić i pocukrzyć. Wywar przecedzić. Na gorący wrzucić przyprawy oraz botwinę, cebulę i rozdrobniony czosnek. Gotować 5 min. Zakwasić do smaku kwaskiem cytrynowym. Podprawić śmietaną. Pozypać koperkiem. Podawać z jajem ugotowanym na twardo.

## Chłodnik ze zsiadłego mleka

Botwinę umyć i drobno pokroić, zalać wrzącą wodą (3 szklanki). Gotować bez przykrycia 5 minut. Zakwasić kwaskiem cytrynowym i pozostawić do ostudzenia. Rzodkiew, ogórek, szczypior i koperek drobno pokrajać. Zsiadłe mleko roztrzepać. Dodać botwinę i warzywa. Przyprawić chłodnik do smaku solą. Pokroić jaja w ósemki; jedno jajo na jedną porcję. Podawać z razowym chlebem.

## Cold borsch from yoghurt

Wash the beet greens and chop finely. Cover with 750ml boiling water and boil for 5 mins.. Add lemon juice and allow to cool. Finely chop the radish, cucumber, spring onions and dill. Beat the yoghurt lightly. Add the beet greens and vegetables. Season to taste. Cut the (hard-boiled) eggs into eight segments – one egg for each portion. Serve with wholemeal bread.

## Lettuce soup with egg and meat

Method: Boil the chicken. Strain. Dice the chicken meat and return to the stock. Add the lettuce and finely chopped onion. Add sour cream mixed with flour. Serve with hard-boiled egg and chopped dill.

#### *Serves about 5*

- 1 bunch of young beet greens,
- 1 bunch of radishes,
- 1 cucumber,
- 1 bunch of spring onions,
- 1 bunch of dill,
- 1.5l of yoghurt,
- 5 eggs,
- salt, lemon juice

- 1.5l vegetable stock,
- 30 dag beet greens,
- 3 dag pork fat,
- 1 onion,
- 2 cloves of garlic,
- lemon juice,
- pimentos, bay leaf, pepper, salt,
- sugar, dill, 125ml sour cream

## Холодний борщ з кислого молока

Листя молодого буряка помити і дрібно порізати, залити кип'ятком (3 склянки). Варити, не накриваючи кришкою, 5 хвилин. Додати лимонної кислоти і охолодити. Редиску, огірок, зелену цибулю і кріп дрібно нарізати. Збити кисле молоко. Додати листя молодого буряка і овочі. Додати солі за смаком. Порізати яйця на вісім частин; одне яйце на одну порцію. Подавати з житнім хлібом.

## Суп з листям салату, яйцем і м'ясом

Зварити бульйон з курки і кістки з м'ясом. Процідити, м'ясо порізати шматочками і додати до бульйону. Додати листя салату і дрібно порізану цибулю. Заправити суп сметаною і борошном. Подавати з яйцем, посипаним кропом.

#### *Із розрахунку на 5 порцій*

- Бадилля молодого буряка 1 пучок,
- Редиска 1 пучок,
- Огірок 1 шт.,
- Зелена цибуля 1 пучок,
- Кріп 1 пучок,
- Кисле молоко 1,5 літра,
- Яйця 4 шт.,
- Сіль, Лимонна кислота.

- 1,5 літра відвар з овочів,
- 300 г бадилля молодого буряка,
- 30 г смальцю без шкварок,
- 1 цибуля, 2 зубчики часнику,
- лимонна кислота,
- духмяний перець, лавровий лист,
- перець, сіль, цукор,
- кріп, 0,5 склянки сметани



- 2 kg ryby (najlepiej sandacz),
- 2 średnie pory,
- 20 dag sera żółtego,
- przyprawa do ryb,
- mąka,
- olej

- 1 kg śledzi,
- 3 cebule,
- ocet 10%,
- olej

## Ryba z porem i serem

Wymanierowaną rybę w przyprawie i mące usmażyć na złocisty kolor. Do naczynia żaroodpornego wlewamy trochę oleju i kładziemy niewielką warstwę pokrojonego pora, następnie podsmażoną rybę i tak kolejno warstwami. Dusić w piekarniku około 20–30 min. Po wyjęciu z piekarnika posypać serem wcześniej startym na tarce z grubymi oczkami. (opr. Tomasz Wąsik)

## Śledź w oleju

Gotowe płaty śledziowe wymoczyć, pokroić na kawałki, cebulę pokroić w kostkę i całość zalać surowym octem 10% na czas ok. 1 minuty. Przygotowane składniki przełożyć na półmisek razem z cebulą i dokroić jeszcze trochę cebuli. Całość zalać olejem. (opr. Grażyna Biała)

## Fish with leeks and cheese

Season and cover the fish with flour. Fry until it is a golden brown. Pour a small amount of cooking oil into an oven-proof dish and place a thin layer of chopped leeks on top. Place a layer of fish on the leeks and continue layering the ingredients. Bake in the oven for 20-30 mins. at a temperature of between 200-220C. Remove from oven and cover with thickly grated cheese. (According to recipe of Tomasz Wasik)

## Herrings in oil

Soak the herring fillets for 12 hours. Cut into pieces. Chop the onions and cover fish and onions with vinegar for about 1 min.. Place fish and onions on a serving dish. Add a small amount of chopped onion. Pour oil over the ingredients. (According to a recipe of Grażyna Biała)

- 2kg fish (pikeperch is best),
- 2 medium leeks,
- 20 dag hard cheese (medium cheddar can be used),
- fresh herbs of choice and seasoning,
- flour,
- cooking oil

- 1kg herrings,
- 3 onions,
- vinegar,
- cooking oil

## Риба з поресм і сиром

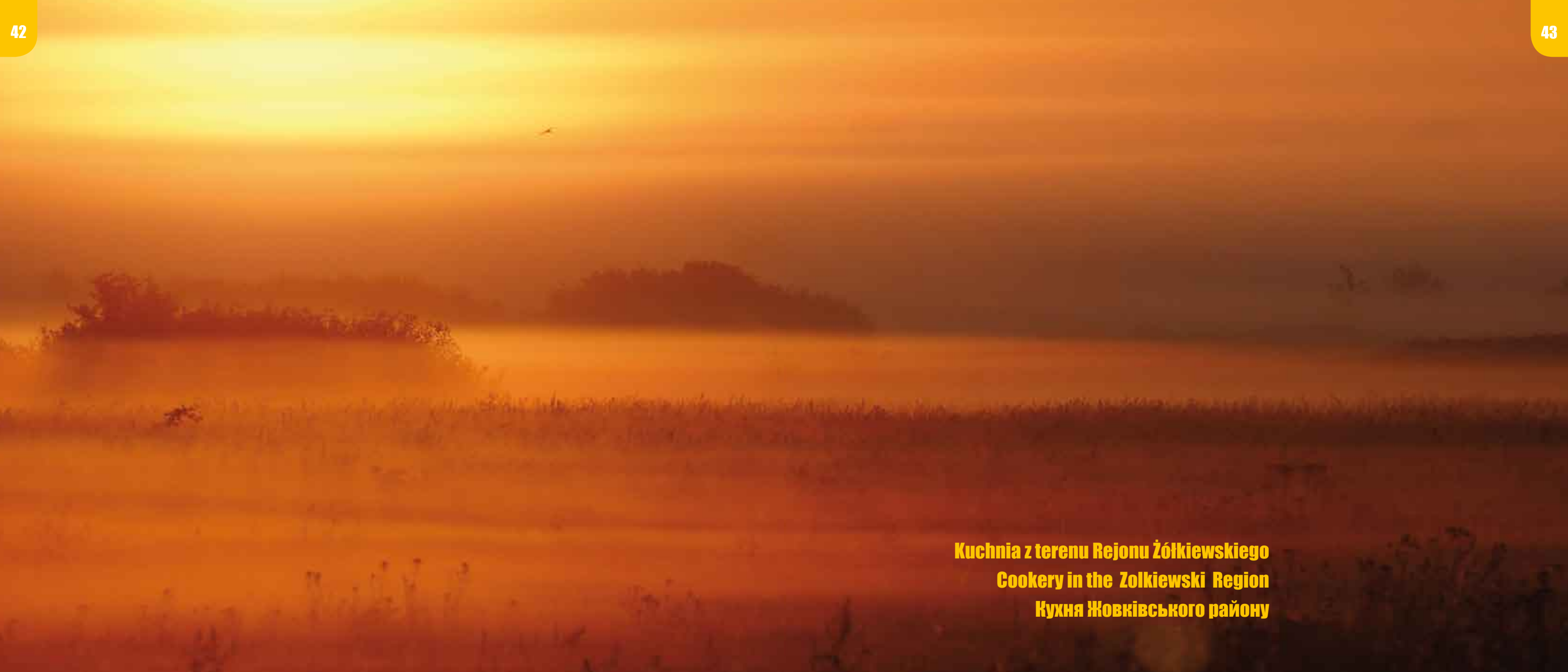
Приправлену рибу обваляти в борошні і смажити до золотистого кольору. До жаростійкої посудини вливаємо трохи олії і кладемо невеликий шар подрібленого порею, потім підсмажену рибу і так чергуємо шари. Випікати в духовці бл. 20–30 хв. Після цього посипати тертим сиром. (opr. Томаш Вонсік)

## Оселедець в олії

Спосіб приготування: Готові оселедцеві філе вимочити, порізати на шматки, додати нарізану цибулю, залити оцтом на 1 хвилину. Викласти приготоване на тарілку, прикрасити цибулею. Додати олію за смаком. (opr. Гражина Бяла)

- 2 кг риби (найкраще судак),
- порей (2 середніх),
- 200 г жовтого сиру,
- приправа до страв із риби,
- борошно,
- олія

- 1кг оселедцю,
- 3 цибулини,
- оцет 10%,
- олія



**Kuchnia z terenu Rejonu Żółkiewskiego**  
**Cookery in the Żółkiewski Region**  
**Кухня Жовківського району**

Tradycyjna kuchnia z terenu Rejonu Żółkiewskiego jest częścią bogatej w smaki i produkty kuchni ukraińskiej. Jej podstawą są chleby oraz potrawy z mąki i kaszy. Istotną rolę odgrywają także mięso, warzywa i ryby. Chleb, pieczony niegdyś w specjalnych piecach, pełni także funkcje obrzędowe, szczególnie tzw. korowaj. Często spotyka się potrawy z ciasta, gotowanego we wrzółku – warenky, z różnymi nadzieniami: twarogiem, ziemniakami, wiśniami. Do tej samej grupy należą sławne i bardzo lubiane pierogi ruskie, wypełnione białym serem (postać słodka, również z dodatkiem rodzynek) lub ziemniakami (postać słona), lub ziemniakami i białym serem jednocześnie. Inny rodzaj pierogów – pielmieni – również znany na Ukrainie, jest prawdopodobnie zapożyczeniem z kuchni rosyjskiej. Danie narodowe omawianego regionu jest barszcz ukraiński. Zupa ta podawana jest najczęściej jako czysty wywar z dodatkiem wybranych jarzyn (fasola), łyżką śmietany i drożdżowym placuszką. Barszcz jest niezwykle różnorodny w smaku: począwszy od wersji jarzynowej, poprzez mięsny a skończywszy na wywarze z ryby. Przygotowanie barszczu ukraińskiego jest traktowane jako pewnego rodzaju sprawdzian. Mówi się, że po barszczu można poznać czy w danym domu mieszka i gotuje prawdziwa gospodyni. Z innych zup popularne są kapusnjak (kapuśniak) oraz juszka. Z mięs jada się wołowinę, wieprzowinę, baraninę i drób. Ulubioną potrawą narodową jest słonina wieprzowa, występująca w każdej możliwej postaci – słonej, wędzonej, duszonej, słodkiej (desery). Słoninę jada się zwykle z chlebem i musztardą (tradycyjne jej gatunki to Czarcia i Kozacka) lub z ziemniakami; dodaje się (zwykle zasmażaną) do prawie wszystkich potraw słonych (zup i drugich dań), faszeruje się nią inne mięsa w celu otrzymania większej soczystości. Z napojów warto wymienić kwas, czasami podawany z jagodami czy dodatkiem soku brzoźowego oraz dziesiątki gatunków win, piw, wódek.



Traditional cooking in the Zolkiewski region is part of Ukainian cookery, rich in different tastes and products. It is based on breads and dishes made predominantly of flour and grains. Meat, vegetables and fish also play a significant part. Bread, sometimes baked in special ovens, also plays a part in ceremonies, particularly the so-called korowaj. There are numerous dishes made of boiled pastry- warenky with various stuffings: curd cheese, potatoes, morello cherries. The famous and very popular “pierogi ruskie” are part of this group, filled with curd cheese (as a sweet dish with added raisins) or potatoes (as a savoury dish) or with potatoes and curd cheese. Another variety of “pierogi” - pielmieni- also eaten in the Ukraine, have probably been borrowed from Russian cookery. The national dish in this region is the Ukrainian Barszcz. This is most often served as a clear soup with the addition of specific vegetables (beans) a spoonful of sour cream and a yeast pastry. Barszcz can vary greatly in taste: from a vegetable type to a meat type and one made of fish stock. Preparing Ukrainian Barszcz is treated as a type of test. They say that one can tell from the barszcz whether there is a good housewife in a given house. Other popular soups include kapusnjak (sauerkraut soup) and juszka. Beef, pork, mutton and poultry are eaten. The favourite national meal is pork fat- prepared in numerous ways - salted, smoked, braised and sweet (as desserts). Pork fat is usually eaten with bread and mustard (traditional varieties are Czarcia and Kozacka) or with potatoes. It is added (usually fried) to almost all savoury dishes (soups and main meals) and as stuffing for other meats to increase the moistness. Among the drinks, “kwas” should be mentioned, sometimes served with berries or with added birch juice. There are also numerous varieties of wines, beers and vodkas.

Традиційна кухня з території Жовківського району є частиною багатой на смаки і продукти української кухні. Її основою є хліб, а також страви з борошна та каші. Важливу роль відіграють також м'ясо, овочі і риба. Хліб, що випікався колись в спеціальній печі, виконував також обрядову функцію, особливо так званий коровай. Часто зустрічаються страви з тіста, а особливо вареники з різними начинками: сиром, картоплею, вишнями. До цієї групи належать також відомі всім російські вареники, наповнені білим сиром (солodka версія, також з додатком родзинок) або картоплею (солонка версія), або картоплею і білим сиром водночас. Інший вид вареників – пельмені – також добре відомий в Україні, ймовірно запозичений із російської кухні. Національною стравою цього регіону є український борщ. Найчастіше борщ подається як чистий відвар з окремими овочами (квасолею), ложкою сметани і дріжджовим плячком. Борщ є напрочуд різноманітним на смак: починаючи від овочевої версії, м'ясної аж до відвару з риби. Приготування українського борщу вважається своєрідною перевіркою. Кажуть, що за борщем можна дізнатися, чи у цьому домі живе та готує справжня господиня. З інших супів популярними є капусняк та юшка. Щодо м'яса, то їдять яловичину, свинину, баранину і птицю. Улюбленою національною стравою є сало. Готується воно по-різному, може бути – солоне, копчене, тушковане, солодке (десерти). Зазвичай сало їдять із хлібом і гірчицею (традиційні її види Міцна і Козацька) або з картоплею; додають (зазвичай обсмажене) до практично всіх солоних страв (супів і других страв), начиняють ним інше м'ясо, щоб воно було соковитішим. З напоїв варто згадати про kwas, що іноді подається із ягодами або з додатком березового соку, а також десятки видів вина, пива, горілки.



## Salo

- 1 główka czosnku,
- 10 ziaren pieprzu,
- słonina,
- jajko,
- ostra papryka

Pierwszym etapem w przyrządzenia potrawy jest przygotowanie solanki. Do wrzącej wody dodać sól w takiej ilości aby surowe jajko nie tonęło (około 1 szklanka soli na litr wody), wystudzić i zalać nim słoninę na około 3 dni. W odpowiednim naczyniu zagotować wodę i gotować wyjętą z solanki słoninę przez 30 minut. Słoninę wyjąć, wystudzić, natrzeć obficie zmiażdżonym czosnkiem z ostrą papryką. Przechowywać w lodówce. W litrze wody rozpuścić 1 szklankę soli, doprowadzić do wrzenia i gotować w nim słoninę przez około 10–15 minut. Odstawić na około 12 godzin. Po tym czasie wyjąć, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem i czarnym mielonym pieprzem. Przycisnąć deskę lub innym płaskim przedmiotem na którym kładziemy coś ciężkiego i tak pozostawić na 2–3 godzin. Zawinąć w folię aluminiową. Przechowywać w lodówce. Następnie w 1,5 litra wody gotować cebulę przez około 5 minut, wsypać około  $\frac{3}{4}$  szklanki soli. Słoninę ponacinać, włożyć do wrzącej solanki, dodać 2 laurowe listki, 10 ziaren pieprzu i gotować przez 30 minut. Odstawić do następnego dnia. Na drugi dzień wyjąć słoninę z zalewy, natrzeć obficie zmiażdżonym czosnkiem.

## Salo

The first stage in the preparation of this dish is to get ready the solanka. Add enough salt to a pan of boiling water so that a fresh egg does not sink (about 250g of salt per litre of water). Allow to cool then cover the pork fat with the solution and leave for 3 days. Remove the fat from the liquid and place in a pan with boiling water. Boil for 30 mins.. Remove the fat. Allow to cool. Rub the garlic and hot paprika powder generously over the surface. Place in the fridge. Dissolve 250g of salt in 1 litre of water. Bring to the boil and boil the pork fat in this for about 10-15 mins. Leave for 12 hours. Remove from liquid and rub the garlic and ground black pepper generously over the surface. Weight the pork down for 2-3 hours. (Use a small cutting board upon which a heavy weight has been placed, or similar.) Wrap the fat in aluminium foil. Keep in the fridge. Boil the onion in 1.5l water for around 5 mins. Add about 120g salt. Score the pork fat and place in the boiling liquid, adding 2 bay leaves, 10 peppercorns and boil for 30 mins. Put aside until the following day. Take the fat out of the liquid and rub in a generous amount of garlic over the surface.

- 1 head of garlic,
- 10 peppercorns,
- 1kg pork fat,
- an egg,
- hot paprika powder



## Сало

Першим етапом є приготування солянки. До киплячої води додати сіль в такій кількості, щоб сире яйце не тонуло (приблизно 1 склянка солі на літр води), остудити і залити ним сало на приблизно 3 дні. У відповідній посудині закип'ятити воду і варити сало, попередньо діставши його із солянки, 30 хвилин. Сало вийняти, вистудити, натерти добре розчавленим часником із гострим червоним перцем. Зберігати в холодильнику. У літрі води розчинити 1 склянку солі, довести до кипіння і варити в ньому сало приблизно 10–15 хвилин. Відставити на приблизно 12 годин. Згодом вийняти, натерти розчавленим часником і чорним меленим перцем. Придавити дошкою або іншим пласким предметом, на нього покласти щось важке і так залишити на 2–3 години. Загорнути в фольгу. Зберігати в холодильнику. Потім в 1,5 літрах води варити цибулю приблизно 5 хвилин, всипати приблизно  $\frac{3}{4}$  склянки солі. Сало надрізати, вкласти до киплячої солянки, додати 2 лаврові листки, 10 зерен перцю і варити 30 хвилин. Відставити до наступного дня. Наступного дня вийняти сало із заправки, натерти добре розчавленим часником.

- 1 голівка часнику,
- 10 зерен перцю,
- сало,
- яйце,
- гострий червоний перець



- 8–10 ugotowanych ziemniaków,
- ½ szklanki posiekanych pestek dyni,
- 3 łyżki mąki,
- 3–4 łyżki gęstej śmietany,
- 1 jajko,
- 20 dag resztek wędlin pieczonego mięsa lub drobiu,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka oleju,
- sól, pieprz

- Ziemniaki 1 kg,
- Śłonina 100 dag,
- Cebula 2 sztuki,
- Sól

- Ziarno 12 dag,
- 1 kg Ziemniaków,
- 2 Cebule,
- Śłonina 15 dag,
- Zielona pietruszka

## Ukraińskie galuszki

Ziemniaki i resztki wędlin lub pieczeni przepuścić przez maszynkę, a pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Wymieszać z masłem, następnie połączyć z ziemniakami, jajkiem, śmietaną i mąką. Należy dokładnie wyrobić i przyprawić masę. Z wyrobionej masy uformować niewielkie kulki. Następnie ułożyć je na natłuszczonej olejem blasze i piec do uzyskania złocistego koloru w temperaturze 200 °C.

## Ziemniaki ze słoniną

Śłoninę drobno pokroić i lekko podsmażyć z cebulą. Potem dodać pokrojone ziemniaki, przyprawić do smaku. Podawać do stołu z lekko podsmażonymi grzankami.

## Kulesz ze słoniną

Dobrze przemyte ziarno wsypać do ok. 2 l gotującej się wody. Do wody dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Wszystkie składniki gotować jeszcze ok. 20–30 min. Następnie należy dodać podsmażoną cebulę i słoninę. Wszystko gotować 4–5 min. Potrawę podając do stołu można posypać zieloną pietruszką.



## Ukrainian galuszki

Mince the cooked meat and cooked potatoes. Dry-fry the marrow seed and mix with the butter. Add the potatoes, egg, sour cream and flour. Mix thoroughly and season. Form small balls from the mixture. Place these on a greased tray and bake at 200C. Until they are golden in colour.

## Potatoes with pork fat

Finely chop the pork fat and fry with the onion. Add sliced potatoes, season. Serve with croutons.

## Kulesz with pork fat

Wash the seed well and pour into about 2l of boiling water. To this, add cubed potatoes. Boil for another 20-30 mins.. Add previously fried onions and pork fat. Boil for another 4-5 mins.. Serve with chopped parsley.

## Українські галушки

Картоплю і рештки копченини або печеного м'яса перемолоти у м'ясорубці, а гарбузове насіння підсмажити на сухій сковороді. Вимішати з маслом, потім змішати з картоплею, яйцем, сметаною і борошном. Потрібно добре вимішати і приправити масу. З отриманої маси сформувати невеликі кульки. Потім покласти їх на змащене олією деко і пекти до отримання золотистого кольору при температурі 200 градусів.

## Картопля з салом

Сало дрібно порізати і легко підсмажити з цибулею. Потім додати нарізану картоплю, приправити до смаку. Подавати до столу з легко підсмаженими грінками.

## Куліш з салом

Добре промите зерно всипати до близько 2 літрів кип'ятку. До води додати картоплю, нарізану шматочками. Всі складники варити ще близько 20–30 хв. Потім треба додати підсмажену цибулю і сало. Все варити 4–5 хв. Подаючи страву до столу, можна посипати петрушкою.

- 8-10 boiled potatoes,
- 125gm chopped marrow seeds,
- 3 tbs of flour,
- 3-4 tbs of thick, sour cream,
- 1 egg,
- 20 dag cooked meat bits,
- 1 tbs butter,
- 1 tbs cooking oil,
- salt, pepper

- 1 kg potatoes,
- 100 dag pork fat,
- 2 onions,
- salt

- 12 dag seed,
- 1 kg potatoes,
- 2 onions,
- 15 dag pork fat,
- parsley

- 8–10 варені картоплини,
- ½ склянки покритого гарбузового насіння,
- 3 ложки борошна,
- 3–4 ложки густої сметани,
- 1 яйце, 200 г решток копченини, печеного м'яса або птиці,
- 1 ложка масла,
- 1 ложка олії, сіль, перець

- Картопля 1 кг,
- Сало 100 г,
- Цибуля 2 шт.,
- Сіль

- Зерно 120 г,
- 1 кг Картоплі,
- 2 Цибулини,
- Сало 150 г,
- Петрушка



- Grzyby,
- 1 czubata łyżka masła,
- mąka
- 1 Marchew
- 1 Pietruszka,
- Goździki
- 1 Cebula,
- 1 mały pęczek natki pietruszki,
- Pieprz, sól
- Liść laurowy,
- ¼ bulionu wołowego,
- ½ kg ryby,
- ½ kg ziemniaków

#### Uszka

- ugotowane grzyby i warzywa z zupy
- 3 łyżki oliwy,
- 3 cebule,
- mąka
- zimna woda na ciasto pierogowe

## Juszka z uszkami grzybowymi

Przemyte suszone grzyby zalać 2 l. wody i gotować przez 1–1,5 godz., dodać podsmażoną na 1 łyżce masła mąkę, marchew, pietruszkę, goździki i gotować grzyby do momentu wrzenia. Ugotowane grzyby drobno pokroić i zaprawić drobno pokrojoną podsmażoną cebulą, pieprzem, solą i zieloną pietruszką. Do pszennej mąki wbić jajka i wyrobić ciasto jak na pierogi, ciasto cienko rozciąć, pokroić w prostokąty, na ciasto położyć farsz grzybowy i wyrobić uszka. Uszka gotować w słonej wodzie do momentu wrzenia. Przed podaniem do stołu, juszkę przecedzić, doprawić lekko podsmażoną cebulą, koperkiem i położyć uszka.

## Juszka with mushroom “ravioli”

Boil the washed, dried mushrooms in 2l water for 1-1.5 hours. Fry the carrot, parsley root cloves and flour in the butter and add mixture to mushrooms. Bring to the boil. Chop the boiled mushrooms finely and add to the finely chopped onion. Season and add chopped parsley. Mix wheat flour, egg and water to make a pastry as for pierogi. Roll out the pastry, cut into squares. Place stuffing onto pastry squares and fold and squeeze edges together in a triangular shape. Boil the uszka in salted water until they rise to the surface. Before serving, drain the juszka, add a small amount of chopped, fried onion and dill. Add the uszka.

- 30dkg mushrooms,
- 1 heaped tbs of butter,
- 1 tbs of flour,
- 1 parsley root (parsnip may be substituted), several cloves,
- 1 onion,
- 1 small bunch of parsley,
- salt, pepper, bay leaf,
- ¼ l beef stock, ½ kg fish,
- ½ kg potatoes.

#### Uszka (A type of mushroom “ravioli”)

- 30dkg cooked mushrooms,
- vegetables from the soup,
- 3 tbs cooking oil,
- 3 onions,
- flour and water to make the pastry

## Юшка з грибними вушками

Промиті сушені гриби залити 2 літрами води і варити через 1–1,5 год., додати підсмажене на 1 ст. ложці масла борошно, моркву, петрушку і гвоздику. Варити гриби до моменту кипіння. Зварені гриби дрібно нарізати і заправити підсмаженою цибулею, перцем, сіллю і зеленою петрушкою. До пшеничного борошна вбивати яйця і вимісити тісто, як на вареники, тісто тонко розкачати, порізати на прямокутники, на тісто покласти грибний фарш і зробити вушка. Вушка варити у солоній воді до моменту кипіння. Перед поданням на стіл, юшку процідити, приправити легко підсмаженою цибулею, кропом і покласти вушка.

- Гриби,
- 1 повна ст. ложка масла,
- борошно,
- 1 Морква
- 1 Петрушка,
- Гвоздика,
- 1 Цибулина,
- 1 малий пучок петрушки,
- Перець, сіль,
- лавровий Лист,
- ¼ яловичого бульйону,
- ½ кг риби,
- ½ кг картоплі

#### Вушка:

- зварені гриби і овочі з супу,
- 3 ст. ложки оливкої олії,
- 3 цибулини,
- борошно
- холодна вода для тіста на вареники



## Kasza dyniowa

Umyć i pokroić w kostkę dynię. Następnie pokrojoną dynię gotować z mlekiem do momentu wrzenia. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito. Dodać kaszę, cukier sól. Dynię przemieszać z kaszą. Następnie gotować do momentu wrzenia. Podawać do stołu dodając do kaszy odrobinę masła.



- Dynia 1 kg,
- Mleko ½ szklanki,
- Kasza ¾ szklanki,
- Cukier 2 łyżeczki,
- Masło 3 łyżeczki



## Marrow with millet

Wash and cut the marrow into cubes. Pour milk over the marrow and boil until soft. Pass the marrow through a sieve. Add the millet, sugar and salt. Mix with marrow. Bring to the boil. Serve with a knob of butter.

- 1kg marrow,
- 125ml milk,
- 186g millet (groats),
- 2 tsp of sugar,
- 3 tsp of butter

## Гарбузова каша

Вимити і нарізати шматочками гарбуз. Потім порізаний гарбуз варити з молоком до моменту кипіння. Після приготування протерти через сито. Додати кашу, цукор і сіль. Гарбуз розмішати з кашею. Варити до моменту кипіння. Подавати до столу, додаючи до каші трохи масла.

- Гарбуз 1 кг,
- Молоко ½ склянки,
- Каша ¾ склянки,
- Цукор 2 ложки,
- Масло 3 ч. ложечки



- 1 czubata łyżka masła,
- 1 posiekana cebula,
- 1 ząbek czosnku (posiekany albo zmiążdżony),
- ½ dużego selera (obranego i startego na tarce o dużych oczkach),
- 1 duży korzeń pasternaku albo pietruszki (obranego i startego na tarce o dużych oczkach),
- ½ kg surowych buraków (obranego i startego na tarce o dużych oczkach),
- 3 pomidory bez skórki i pestek, pokrojone w niedużą kostkę,
- ½ łyżeczki cukru,
- 2–3 łyżki octu winnego,
- ¼ litra bulionu wołowego,
- sól
- ½ kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- ½ główki małej kapusty, poszatowanej
- kwaśna śmietana
- 1 mały pęczek natki pietruszki, posiekanej

## Barszcz Ukraiński z mięsem

W dużym rondlu zrumień na maśle cebulę i czosnek. Dodaj starty seler, zamieszaj, dodaj pasternak albo korzeń pietruszki i starte buraki, zamieszaj i dodaj 2 pokrojone w kostkę pomidory. Dopraw warzywa cukrem i octem winnym. Wsyp szczyptę soli i wymieszaj składniki. Zalej warzywa połową bulionu, przykryj garnek pokrywką i gotuj 40 minut. W drugim garnku zalej resztą bulionu pokrojone ziemniaki i poszatowaną kapustę. Gotuj, aż warzywa zmiękną i połącz zawartość obu garnków. Gotuj jeszcze 10 minut i dodaj resztę pomidorów. Zdejmij barszcz z ognia i odstaw na 10 minut, żeby aromaty się połączyły i rozwinęły. Podawaj porcje z łyżką kwaśnej śmietany, posypane natką pietruszki.

## Ukainian borsch with meat stock Soup

In a large pan, fry the onion and garlic in butter. Add the grated celeriac, stir, add the parsley root or parsnip and the grated beetroot. Stir and add 2/3rds. Of the chopped tomatoes. Add sugar and wine vinegar, a pinch of salt and mix well. Add half of the beef stock, cover the pan and boil for 40 minutes. Place the shredded cabbage and the cubed potatoes in another pan and cover with the remaining stock. Boil until the vegetables are soft. Amalgamate the contents of both pans. Boil for another 10 mins. and add the remainder of the tomatoes. Take the pan off the heat and leave to stand for another 10 mins. So that the flavours can mingle and develop. Serve with a tbs of sour cream and chopped parsley.

## Український Борщ з м'ясом

У великій каструлі підрум'янь на маслі цибулю і часник. Додай натерту селеру, розмішай, додай пастернак або корінь петрушки і натерті буряки, розмішай і додай 2 нарізані шматочками помідори. Приправ овочі цукром і винним оцтом. Всип трохи солі і перемішай інгредієнти. Залий овочі половиною бульйону, прикрий каструлю кришкою і вари 40 хвилин. У другій каструлі залий картоплю і капусту рештою бульйону картоплю. Вари, аж поки овочі пом'якшають, і з'єднай вміст обох каструлі. Вари ще 10 хвилин і додай решту помідорів. Зніми борщ з вогню і залиши на 10 хвилин, щоб аромати об'єдналися. Подавати порції з ложкою кислої сметани і покритою петрушкою.

- 1 повна ст. ложка масла,
- 1 покоришена цибуля,
- 1 зубчик часнику (покоришений або розчавлений)
- ½ великої селери (почищеної і натертої на терці з великим вічком),
- 1 великий корінь пастернаку або петрушки (почищений і натертий на терці з великим вічком),
- ½ кг сирих буряків (почищених і натертих на терці з великим вічком),
- 3 помідори без шкірки і кісточок (нарізати невеликими шматочками),
- ½ ложки цукру,
- 2–3 ложки винного оцту,
- ¼ літра яловичого бульйону,
- сіль, ½ кг картоплі (почищеної і нарізаної шматочками)
- ½ голівки малої пошаткованої капусти,
- кисла сметана,
- 1 малий пучок покоришеної петрушки

- 1 rounded tbs of butter,
- 1 chopped onion,
- 1 ground or chopped garlic clove,
- ½ large celeriac (peeled and coarsely grated),
- 1 large parsnip or parsley root (peeled and coarsely grated),
- ½ kg peeled and coarsely grated beetroot,
- 3 tomatoes, skinned and de-seeded and chopped into small cubes,
- ½ tsp of sugar,
- 2-3 tbs of wine vinegar,
- ¼ l of beef stock,
- salt,
- ½ kg potatoes, peeled and cubed,
- ½ small head of cabbage finely shredded,
- sour cream,
- 1 small bunch of parsley, chopped



- 800–900 g świeżych okoni,
- 200 g masła,
- 1 szklanka białego sosu,
- 2 łyżki masła raka,
- 2 grzyby,
- 1 cebula,
- 1 marchewka,
- pietruszka,
- Liść laurowy,
- ½ kg pieczarek,
- Sok z cytryny,
- Sól, pieprz

- Судак – 500 dag,
- Рыба – 500 dag,
- Зiemniaki,
- Cebula 1 sztuka,
- Liść laurowy,
- pieprz.

## Sandacz z pieczarkami

Cebulę, marchewki i pietruszki gotować przez 15–20 min., bulion przecedzić. Oczyszczony sudak pokroić porcjami, zalać warzywnym bulionem, dodać liść laurowy i gotować do momentu wrzenia.

Pieczarki skropić sokiem z cytryny, dodać podsmażoną na maśle mąkę, pieprz, zalać warzywnym bulionem i gotować. Ziemniaki ugotować. Rybę podawać z ugotowanymi ziemniakami, połączyć pieczarkami i posypać drobno siekaną pietruszką.

## Juszka z ryby

Sudak i drobną rybę oddzielić od kości. Kości zalać chłodną wodą (2 l) gotować w ciągu 1 godz. Potem dodać cebulę, liść laurowy, pieprz, sól i gotować jeszcze 30 min. Ugotowany bulion przecedzić, dodać pokrojone ziemniaki i mięso ryby, gotować do momentu wrzenia. Podając do stołu juszkę posypać zieloną pietruszką.

## Pikeperch with mushrooms

Boil the onion, carrot and parsley root for 15-20 mins.. Strain. Cut the boned Sudak into portions, cover with the stock, add bay leaf and bring to the boil.

Sprinkle the mushrooms with lemon juice, add the flour, previously browned in butter, and pepper. Cover with stock and boil. Boil potatoes. Serve the fish with potatoes, Pour over the mushrooms mixture and sprinkle with chopped parsley.

## Fish Juszka

Bone the fish. Cover the fish bones with 2 litres of water and boil for 1 hour. Add the onion, bay leaf, pepper and salt and boil for another 30 mins.. Strain the stock, add the sliced potatoes and fish. Bring to the boil. Serve with chopped parsley.

## Судак з печерицями

Цибулю, моркву і петрушку варити 15–20 хв, бульйон процідити. Очищений судак порізати порціями, залити овочевим бульйоном, додати лавровий лист і варити до моменту кипіння.

Печериці покропити соком з лимона, додати підсмажене на маслі борошно, перець, залити овочевим бульйоном і варити. Картоплю зварити. Рибу подавати із вареною картоплею, полити печерицями і посипати дрібно покришеною петрушкою.

## Юшка з риби

Спосіб приготування: Судак і дрібну рибу відділити від кісток. Кістки залити холодною водою (2 л) варити 1 год. Потім додати цибулю, лавровий лист, перець, сіль і варити ще 30 хв. Зварений бульйон процідити, додати порізану картоплю і м'ясо риби, варити до моменту кипіння. Подаючи до столу, юшку посипати зеленою петрушкою.

- 800-900g fresh pikeperch,
- 200g butter,
- 250ml white sauce,
- 2 tbs butter,
- 1/2kg mushrooms,
- 1 onion,
- 1 carrot,
- parsley root,
- bay leaf,
- ½ kg mushrooms,
- lemon juice,
- salt, pepper

- “Sudak” fish ½ kg,
- fish ½ kg,
- potatoes,
- 1 onion,
- bay leaf,
- pepper,salt

- 800–900 г свіжих окунів,
- 200 г масла,
- 1 склянка білого соусу,
- 2 ложки масла рака,
- 2 гриби,
- 1 цибуля,
- 1 морква,
- петрушка,
- Лавровий лист,
- ½ кг печериць,
- Сік з лимона,
- Сіль, перець

- Судак – 500 г,
- Рыба – 500 г,
- Картопля,
- Цибуля 1 шт.,
- Лавровий лист,
- перець



## Ucha carska – ze świeżej ryby

Gotujemy udko z kurczaka, następnie dodajemy rybę pokrojoną na kilka części, ziemniaki pokrojone w kostkę, marchew w plasterki i przyprawy. Jest to czysta zupa rybna, bez zaprawy. Nazywa się ucha carska. Natomiast jeżeli gotujemy zupę bez udka – jest to zwykła ucha

## Ucha carska - Ukrainian fish and meat dish Soup

Boil the chicken thigh. Add fish cut into several portions, the cubed potatoes, sliced carrots and spices. Boil until meat is tender. This is a clear soup without “roux”. If made without the chicken thigh it is called “ordinary” ucha.

## Уха царська – зі свіжої риби Україна

Варимо стегенце, потім додаємо рибу, порізану на декілька частин, картоплю, порізану шматочками, моркву, порізану на скибочки, і приправи. Це чистий рибний суп, без заправки. Зветься уха царська. Натомість, якщо ми варимо суп без стегенця – це звичайна уха.

- Udko z kurczaka 1 szt.
- jesiotr 1 szt.,
- cebula 1 sztuka,
- ziemniaki 5 sztuka,
- marchew 2 sztuka,
- pieprz 1 szczypta,
- sól 1 łyżeczka,
- ziele angielskie 3 sztuka.,
- liść laurowy 2 sztuki.,
- woda 2 l.

- 1 chicken thigh,
- 1 sturgeon,
- 1 onion,
- 5 potatoes,
- 2 carrots,
- pinch of salt,
- pepper,
- 3 pimentos corns,
- 2 bay leaves,
- 2l water

- Куряче стегно 1 шт.,
- осетр 1 шт.,
- цибуля 1 шт.,
- картопля 5 шт.,
- морква 2 шт.,
- перець 1 щіпка,
- сіль 1 ложка,
- духмяний перець 3 шт.,
- лавровий лист 2 шт.,
- вода 2 л



- Śliwki 100 dag,
- Wiśnie 100 dag,
- Maliny 100 dag,
- Woda 2 szklanki,
- Rodzynki,
- Cukier  $\frac{3}{4}$  szklanki,
- Miód

- 100 dag plums,
- 100 dag morello cherries,
- 100 dag raspberries,
- 500 ml water,
- raisins,
- 186 g sugar,
- honey

- Сливы 100 г,
- Вишни 100 г,
- Малина 100 г,
- Цукор,
- Вода 2 склянки,
- Родзинки,
- Цукор,  $\frac{3}{4}$  склянки,
- Мед

## Uzwar ze śliwek i jagód (deser)

Umyte owoce zalać wodą, dodać miód i rodzynki. Wszystkie składniki gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Po godzinie odstawić na 4 godziny żeby owoce napęczniały.

Uzwar można przygotowywać także z jabłek i żurawiny.

## Uzwar from plums and berries (dessert)

Cover the washed fruit with water. Add honey and raisins. Simmer the ingredients slowly for about 1 hour. Leave aside for 4 hours so that the fruit will swell.

The Uzwar may also be made from apples and cranberries.

## Узвар зі слив і ягід (Десерт)

Вимиті фрукти залити водою, додати мед і родзинки. Всі інгредієнти варити на слабкому вогні приблизно 1 годину. Після години відставити на 4 години, щоб фрукти набухли.

Узвар можна готувати також із яблук і журавлини.



ISBN 978-83-62203-32-1

