



NA ZDROWIE !

REGIONALNE PRODUKTY I ZDROWE PRZEPISY

strona czwarta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Kolonii Łuszczów**

strona piąta



**Koło Gospodyń Wiejskich
Janowica w Janowicy**

strona szósta



**Koło Gospodyń Wiejskich
Dąbrowa w Dąbrowie**

strona siódma



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Maryniowie**

strona ósma



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Ostrówku Kolonii**

strona dziewiąta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Brzezinach**



Choć ludzi łączą sprawy wielkie i poważne, to jednak powszechnym dla większości jest zasiadanie przy wspólnym stole i cieszenie się wzajemną obecnością, smakowanie dobrze znanych potraw i poczucie wspólnoty. Każdy z nas pamięta smaki dzieciństwa i, jeżeli tylko może, stara się je powtórzyć we własnej kuchni oraz przekazać nowemu pokoleniu, pozostając jednocześnie otwartym na to, co nowe i jeszcze nieposmakowane. Poza charakterystycznymi pejzażami, architekturą czy zabytkami, to właśnie kulinarna historia regionu stanowi jego ogromne bogactwo i warto dbać o jej różnorodność.

Nasza publikacja powstała w ramach projektu „Na zdrowie! Warsztaty kulinarne dla Kół Gospodyń Wiejskich z terenu powiatu łęczyńskiego” realizowanego w ramach programu „Moje miejsce na Ziemi” Edycja 2/2019 finansowanego ze środków Fundacji Orlen. W proces tworzenia książki zaangażowane były wybrane Koła Gospodyń Wiejskich z terenu powiatu łęczyńskiego oraz Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Łęcznej. Działanie zaowocowało 45 przepisami na pożywne i zdrowe posiłki.

Koła Gospodyń Wiejskich wydają się dziś być najprężniej działającymi orędownikami dbania o tradycje ludowe, również w zakresie kulinariów. Zrzeszają kobiety (i mężczyzn!) aktywne i energiczne, otwarte na nowe trendy i rozwiązania. Dania przygotowane do tej publikacji przez wybrane KGW, które działają na terenie powiatu łęczyńskiego to z jednej strony ukłon w stronę tradycji, regionalnych produktów i lokalnych smaków, z drugiej zaś nowe spojrzenie, pozwalające z doskonale znanych produktów przygotować niejednokrotnie zupełnie nowe potrawy. Zebrane tu przepisy mogą stanowić inspirację dla czytelnika oraz zachęcić go do urozmaicania powtarzanych przepisów kulinarnych. Jednym z założeń projektu jest próba przełamania dotychczasowych przyzwyczajeń żywieniowych i włączenie do codziennego jadłospisu posiłków odpowiadających rzeczywistym potrzebom spożywającego, zmniejszenie kaloryczności, np. poprzez rezygnację ze smażenia w głębokim tłuszczu na rzecz innych sposobów obróbki termicznej, a także zwiększenie spożywanej ilości warzyw i owoców.

Zaproszenie do współpracy przy projekcie Powiatowego Zakładu Aktywności Zawodowej oraz Kół Gospodyń Wiejskich to bardzo przemyślane działanie. PZAZ Kuchnia od Serca odpowiada za żywienie zbiorowe, np. w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Łęcznej, prowadzi barek oraz oferuje usługi cateringowe dla klientów indywidualnych, zbiorowych i instytucjonalnych. Gospodynie zrzeszone w Kołach Gospodyń Wiejskich gotują dla swoich rodzin, pichcą promując KGW oraz na potrzeby licznych imprez okolicznościowych i konkursów. Biorąc pod uwagę szeroki zasięg dań serwowanych przez PZAZ oraz KGW istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że „nasza” kuchnia rozgości się na stołach mieszkańców powiatu łęczyńskiego. Życzymy smacznej lektury...

KGW Kolonia Łuszczów

Zupa dyniowa:

mała dynia
2 duże ziemniaki
2 marchewki
1l wcześniej ugotowanego bulionu
2 ząbki czosnku
1 mała cebula
1 mały pomidor bez skórki i pestek
½ soku z cytryny
1 łyżeczka kurkumy
½ łyżeczki zmielonego imbiru
sól, pieprz, gałka muskatołowa
ok. 100 ml słodkiej śmietanki 30%
grzanki
pestki dyni
4 upieczone młode marchewki

Przygotowanie:

Dynie przekroić na pół i oczyścić z pestek i włókien. Następnie pokroić w kostkę razem ze skórką. Ziemniaki, cebulę, marchew obrać i pokroić w kostkę. Wszystko przełożyć do garnka, zalać bulionem i gotować na małym ogniu pod przykryciem do miękkości. Zupę zmiksować na krem blenderem. Śmietanę dodać do całości lub na talerze przy podaniu. Dekorować pieczoną marchewką, grzankami i prażonymi pestkami dyni.

Indyk z warzywami:

Pieczony indyk:
1,5 kg piersi lub udźca z indyka

Marynata:

3 ząbki czosnku
2 łyżki musztardy
2 łyżki miodu
2 łyżki oliwy
½ cytryny
sól, pieprz, słodka papryka
gałązki natki pietruszki, lubczyk, cebula dymka

Przygotowanie:

Nacieramy indyka czosnkiem, oliwą, papryką, musztardą, dodajemy pozostałe przyprawy oraz sok z cytryny. Przygotowane mięso wkładamy do worka próżniowego, zamykamy szczelnie, marynujemy 12h w lodówce. Przed upieczeniem mięso wyjmujemy z worka i układamy luźno w naczyniu żaroodpornym, na mięso kładziemy natkę, lubczyk, dymkę. Pieczemy 1h na kg mięsa w temperaturze 180°C. Na koniec zdejmujemy pokrywkę, aby mięso się zarumieniło.

Warzywa myjemy i gotujemy na parze do miękkości.

Masło klarujemy, zdejmujemy pianę, czekamy, aż będzie złote. Następnie dodajemy posiekany koperek. Jabłko myjemy i wydrążamy. W powstały otwór umieszczamy owoce. Pieczemy ok. 5-10 min. w 180°C.

Podanie:

W centralnej części talerza układamy warzywa, kładziemy pokrojone kawałki pieczonej piersi, polewamy sosem koperkowym. Doprawiamy szczyptą soli morskiej, na koniec układamy obok pieczone jabłko.

Warzywa na parze:

1 mały brokuł
1 mały kalafior
pęczek młodej marchewki
½ kg młodej fasoli żółtej
½ kg fasoli zielonej

Sos Koperkowy

1 kostka masła prawdziwego
1 pęczek koperku

Dodatkowo:

4 jabłka średniej wielkości
1 szklanka owoców czarnej porzeczki

Kokosowy pudding z tapioki z malinami

2 puszki mleka kokosowego
½ szklanki tapioki
¼ szklanki cukru trzcinowego
1 łyżeczka pasty waniliowej
lub ziarna z laski wanilii
szczypta soli morskiej
2 szklanki malin
¼ szklanki cukru
½ cytryny

Przygotowanie:

Tapiokę zalać mlekiem kokosowym, odstawić na godzinę. Po upływie tego czasu dodać cukier, wanilię oraz szczyptę soli i zagotować. Gotować na małym ogniu przez 12-15 minut (do momentu, aż perełki tapioki zrobią się przezroczyste). Maliny oczyścić, zgnieść widelcem dodać cukier oraz sok z cytryny i gotować na małym ogniu przez 5-10 minut, do czasu aż sos delikatnie zgęstnieje.

Sposób podania:

Ugotowaną tapiokę przelać do małych słoiczek lub pucharków (na początku będzie rzadka). Zostawić do ostygnięcia, aby delikatnie stężała i wyłożyć mus malinowy. Tak przygotowany pudding odstawić do schłodzenia do lodówki.

KGW Janowica w Janowicy

Zupa gulaszowa:

½ kg chudej wołowiny
4 dojrzałe pomidory
3 cebule
4 ziemniaki
łyżka słodkiej papryki w proszku
½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
2 ziarna ziela angielskiego
listek laurowy
6 szklanek bulionu
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Cebulę obrać pokroić w grube plastry. Pomidory obrać ze skórki, pokroić w ćwiartki, usunąć nasiona i sok. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę 2x2. Na patelni na mocno rozgrzonym smalcu przesmażyć mięso i zeszklić cebulę. Dodać pomidory, zamieszać i trzymać na ogniu przez minutę. Całość przełożyć do garnka, zalać bulionem doprawić. Gotować 1,5-2 godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę 2x2, dodać do zupy, gotować do miękkości.

Pierogi z jagodami:

Ciasto:

½ kg mąki pszennej
szklanka ciepłej, przegotowanej wody
dwie łyżki oleju lub oliwy
łyżeczka soli

Przygotowanie:

Mąkę przesiać, dodać sól, olej, wodę. Wrobić ciasto, następnie ugniatać przez kilka minut na stolnicy. Odłożyć do miski, przykryć i pozostawić by ciasto odpoczęło.

Nadzienie:

500g umytych jagód
dwie łyżki mąki
śmietana
masło
cukier do smaku

Jagody opłukać, rozłożyć na talerzu i oprószyć mąką.

Ciasto rozwałkować, wyciąć kółka (np. szklanką/kieliszkiem), łyżeczką nakładać nadzienie i zlepić brzegi. W dużym garnku zagotować wodę, pierogi wrzucać do garnka, co jakiś czas mieszając czekać, aż wypłyną. Od wypłynięcia gotować przez dwie minuty na lekkim ogniu. Ugotowane pierogi wyjmować łyżką cedzakową i układać na talerzach tak by się nie zlepiły. Podawać z roztopionym masłem i cukrem lub słodką śmietaną, udekorować listkami mięty.

Chrupiące placki ziemniaczane:

5 dużych ziemniaków
1 niewielka cebula
2 ząbki czosnku
2 jajka
2 czubate łyżki mąki pszennej
szczypta soli
szczypta pieprzu
1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
ew. przyprawa do ziemniaków
olej do smażenia
Do podania:
kwaśna śmietana
sos czosnkowy

Przygotowanie:

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Połowę zetrzeć na małych oczkach, resztę na dużych. Odcisnąć nadmiar soku. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i dodać do ziemniaków. Wbić jajka, dodać mąkę i przyprawy, wymieszać. Na rozgrzanym oleju smażyć z obu stron do zrumienienia. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać ze śmietaną lub sosem.



KGW Dąbrowa w Dąbrowie



Zupa krem z buraka z twarogiem

70 dag buraków
2 gruszki
duża cebula
2 szklanki bulionu warzywnego
3 łyżki oleju
łyżka tartego chrzanu
sok z cytryny
sól, pieprz
biały twaróg

Przygotowanie:

Buraki myjemy, obieramy i kroimy w małą kostkę. W garnku rozgrzewamy olej, wkładamy buraki i podsmażamy. Gruszki obieramy, oczyszczamy, kroimy w małą kostkę, dodajemy do buraków. Tak samo postępujemy z cebulą. Podlewamy potem 1/4 szklanki wody i dusimy od czasu do czasu mieszając. Następnie dolewamy bulion, gotujemy do miękkości pod przykryciem. Miksujemy wszystko w malakserze, na koniec doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz chrzanem. Rozlewamy do miseczek dekorujemy pokruszonym serem.

Schabowy po lubelsku

mąka
3 jajka
1 kg schabu
sól pieprz
smalec

Dodatki:

młode ziemniaki z wody
sałata ze śmietaną

Przygotowanie:

Schab kroimy na grubsze plastry, mięso rozbijamy, oprószamy solą i pieprzem. Obtaczamy w jajku i mące. Smażymy na ostrym ogniu na smalcu w głębokim tłuszczu. Podajemy z ziemniakami oraz sałatą ze śmietaną.

Szarlotka

Ciasto:

50 dag mąki
10 dag cukru
25 dag masła
3 jaja
szczypta soli
cukier waniliowy
4 łyżeczki proszku do pieczenia

Nadzienie:

1 kg jabłek
10 dag cukru
2 torebki cukru waniliowego
3 dag zmielonych migdałów
10 dag rodzynek
cynamon

Przygotowanie:

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać cukier, resztę sypkich składników oraz masło. Zagnieść ciasto. Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wymieszać z pozostałymi składnikami nadzienia. Dwie trzecie ciasta wyłożyć na natłuszczoną blachę, przykryć masą jabłkową i pozostałą częścią ciasta. Piec około godziny w temperaturze około 200°C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

KGW w Maryniowie

Szczawianka

1 l wody
2 kości schabowe
250 g szczawiu
1-2 marchewki
korzeń pietruszki
3 łyżki śmietany 30%
2 jaja
sól
pieprz

Przygotowanie:

Umyte i osuszone kości zalać zimną wodą, dodać oczyszczone i pokrojone warzywa. Wszystko gotujemy około 40 minut. Następnie wrzucamy opłukany szczaw, zabelamy śmietaną. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Ugotowane wcześniej jaja kroimy w ćwiartki, nakładamy w talerze i zalewamy szczawianką.

Babeczki

Ciasto:

1 margaryna
niepełna szklanka cukru pudru
5 żółtek
jedna czubata łyżka smalcu
5 szklanek mąki

Przygotowanie:

Na stolnicę przesiewamy mąkę, cukier puder, dodajemy miękką margarynę, smalec i żółtka. Zagniatamy ciasto, które rozwałkowujemy na grubość około 5 mm. Wykrawamy kółka pasujące do naszych foremek. Umieszczamy ciasto w foremkach i układamy na blaszce do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 10 minut.

Masa sucha:

4 białka
4 szklanki cukru
1 szklanka wody
1 łyżka octu
kisiel czerwony
sok z cytryny

Przygotowanie:

Z wody, cukru, octu gotujemy syrop do próby nitki. Białka ubijamy na sztywną pianę. Do ubitych białek dodajemy gorący syrop, bez przerwy ubijając. Wsypujemy kisiel i wstawiamy na parę, ubijamy aż masa zacznie się rwać. Zdejmujemy, nakładamy do formy i na ciepło dekorujemy babeczki.

Pałka szpinakowa w sosie kurkowym

500 g świeżego szpinaku
2 ząbki czosnku
3 łyżki masła
sól
pieprz

8 szt. pałek z kurczaka
przyprawa do kurczaka
olej rzepakowy

250 g kurek (pieprznik jadalny)
2 łyżki masła
3-4 łyżki śmietany 30%
sól
pieprz

Przygotowanie:

Oczyszczony szpinak obgotowujemy i odsączamy. Na patelni rozgrzewamy masło, wkładamy szpinak i dusimy około 40 minut. Dodajemy rozdrobniony czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy do ostudzenia.

Oczyszczone i wytrybowane (usunięte kości) pałki nadziewamy wcześniej przygotowanym szpinakiem. Smarujemy olejem i obtaczamy w przyprawie do kurczaka. Tak przyprawione pałki wkładamy do naczynia żaroodpornego. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 1,5 godziny.

Kurki oczyszczamy (duże grzyby kroimy). Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy przygotowane kurki i dusimy 20-30 minut. Dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem. Całość dusimy jeszcze około 10 minut.

Upieczone pałki podajemy z ziemniakiem z wody, polane sosem kurkowym. Do tego ogórek zielony tradycyjnie zakiszony.

KGW Kolonia Ostrówek

Botwinka z młodych buraków czerwonych:

kości wieprzowe
pietruszka
por
seler
młode buraczki
ocet
sól, pieprz
śmietana wiejska lub śmietana 30%

Ugotować wywar na kościach z warzywami (pietruszka, por, seler). Gdy warzywa zaczną mięknąć dodajemy pokrojone buraczki wraz z łodygami, doprawiamy octem, aby botwinka nie straciła swojego pięknego koloru, oraz cukrem z solą aby wydobyć niezwykle smak młodego buraka, oczywiście do smaku dodajemy również pieprz. Pod koniec gotowania naszą przystawkę delikatnie zabieliśmy najlepiej wiejską śmietaną, ewentualnie śmietanką 30%. Przed podaniem dania całość posypujemy świeżo zerwanym i posiekanym koprem, można urozmaicić sobie smak dodając jajko ugotowane na twardo.

Pierogi ze szpinakiem i białym serem:

Farsz:

szpinak
masło
4 ugotowane ziemniaki
2 ząbki czosnku
sól, pieprz

Ciasto:

mąka pszenna
szczypta soli
odrobina oleju
ciepła woda

Szpinak (najlepiej świeży), obgotować krótko w osolonej wodzie, odcedzić i podduśić na maśle. Szpinak wystudzić. Do szpinaku dodać ser biały i 4 ugotowane ziemniaki (dla gęstości, przeciśnięte przez praskę). Dla smaku dodajemy 2 ząbki czosnku (przeciśnięty przez praskę), sól i pieprz według uznania. Farsz wymieszać, aby składniki delikatnie połączyły się ze sobą. Po wykonaniu farszu zrobić ciasto tak, aby nie było za twarde, tylko delikatne. Ulepić pierogi. Ciasto rozwałkować cienko i wykroić okrągłe placuszki (w zależności jaką chcemy mieć wielkość pierogów można placuszki wykrawać szklanką lub kieliszkiem do wina). Na środek placaka nałożyć łyżeczką farsz, placek złożyć na pół i zlepić. Gotowe pierogi gotować w osolonej wodzie. Nasze pierogi podawać z prażoną cebulką na maśle.

Budyń waniliowy:

1/2 litra mleka + 1/2 szklanki mleka
2 duże łyżki mąki pszennej
2 duże łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki cukru
laska wanili (opcjonalnie cukier waniliowy lub cukier z wanilią)

0,5 litra mleka zagotować. W 1/2 szklanki mleka mieszamy 2 duże łyżki mąki pszennej, 2 duże łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki cukru i laskę wanilii (jeżeli ktoś nie posiada można to zastąpić cukrem waniliowym, ewentualnie cukrem z dodatkiem wanilii). Do gotującego się mleka dodajemy rozczyń, cały czas mieszając oraz laskę wanilii. Podając budyń w sezonie letnim, można udekorować go świeżymi owocami.



KGW w Brzezinach

Prażucha z gulaszem wieprzowym

Kasza mieszana:

1 ½ szkl. kaszy gryczanej
½ szkl. kaszy jęczmiennej
4 szklanki wody
1 łyżka oleju
1 płaska łyżka soli

Przygotowanie:

Wodę zagotować. Kaszę spłukać letnią wodą.
Do gotującej wody wsypujemy kaszę
i na małym ogniu gotujemy 20 minut.
Odstawiamy i zostawiamy, aż kasza odparuje.

Gulasz

ok. 50-70 dag łopatki wieprzowej
2-3 łyżki mąki pszennej
2-3 łyżki oleju
przyprawy: majeranek, pieprz ziółowy,
pieprz prawdziwy, ziele angielskie, liść laurowy
sól, cukier do smaku

Przygotowanie:

Mięso wypłukać, pokroić na większą kostkę,
zasypać przyprawami wymieszanymi z olejem.
Odstawiamy na kilka godzin, najlepiej na noc
do lodówki. Po wyjęciu z lodówki mięso
obsypujemy mąką. Smażymy mięso na małym
ogniu, na złoty kolor. Polewamy wodą
lub wywarem warzywnym i dusimy do miękkości.

Deser – malinowa zebra

2 serki waniliowe (ok. 200 g jeden)
5 galaretek malinowych

Zaczynamy od przygotowania dwóch miseczek
o pojemności ok. 1/2 l. Będziemy przygotowywać
deser partiami po 2 warstwy na raz: przezroczystą
i serową w tym samym kolorze. Można również
przygotować od razu więcej miseczek na kolejne
warstwy, ale nie więcej niż 4, aby galaretka nam
za szybko nie stężała. Do jednej miseczki
wlewamy 250 ml wrzątku, dokładnie
rozpuszczamy galaretkę i odstawiamy ją
do ostudzenia. 1 serek mieszamy z zimną
galaretką i dokładnie wszystko razem łączymy.
Ważne jest, aby przed dodaniem sera galaretka
była chłodna – w przeciwnym wypadku masa
mogłaby się zwarzyć. Do drugiej miseczki
wlewamy ½ l wrzątku, rozpuszczamy w niej
galaretkę, dokładnie ją studzimy. Do formy
lub salaterki wlewamy schłodzoną galaretkę
(można wcześniej delikatnie wysmarować ją
olejem) i wstawiamy ją do lodówki
lub zamrażarki, aż stężeje. Gdy galaretka stężeje
wlewamy na nią drugą warstwę galaretki
– serową i ponownie wstawiamy galaretkę
do lodówki lub zamrażarki, aż stężeje.
W ten sam sposób przygotowujemy kolejne
warstwy deseru, zachowując kolejność:
raz galaretka przezroczysta, raz galaretka serowa
i na wierzch galaretka przezroczysta.
Deser można udekorować malinami oraz bitą
śmietaną.

Surówka – kapusta zakwaszana z czosnkiem

1 główka kapusty
2-3 ząbki czosnku
1 większa marchewka
2-3 ziarenka ziela angielskiego
1 łyżka cukru
1 łyżka soli
2 liście laurowe

Przygotowanie:

Kapustę poszatkować, czosnek przecisnąć przez prasę,
marchewkę zetrzeć na tarce o grubszych oczkach.
Dodać liście laurowe, ziele angielskie i wszystko wymieszać.
Przełożyć do słoika, ucisnąć, aby sok był na wierzchu kapusty.
Przykryć gazą i odstawić na 2 dni. Przed podaniem kapustę
odciskamy i doprawiamy do smaku olejem i pieprzem.
Można również dodać uprażone ziarna słonecznika.

Zupa kryzysowa zalewajka

1 szkl. mleka
1 jajko
4 łyżki oleju
2 szkl. mąki
szczypta soli
garść posiekanej pietruszki
2-3 l wody
4 ząbki czosnku
pieprz, przyprawy do smaku

Przygotowanie:

Mleko, jajko, mąkę, sól wymieszać łyżką, aby ciasto było gęstsze niż na naleśniki.
Dokładamy pietruszkę, mieszamy razem z ciastem tak, aby można było nakładać łyżką
kluski na gotującą, lekko osoloną wodę. Ugotowane kluski wybrać z wody, nie płukać.
Na wodzie z klusek robimy wywar do zupy. Dodajemy czosnek przeciętny przez
praskę. Do smaku dodajemy pieprz i przyprawy według uznania. Zagotować.
Do gotującego się wywaru dodajemy ½ porcji ugotowanych klusek. Zagotować,
posypać zieloną pietruszką. Kluski można zrobić z pokrzywą lub koprem.
Wtedy wywar do zupy posypujemy tym, z czego zrobione są kluski.

KGW w Głębokiem

Zupa krem z buraczków ćwikłowych

Umyć 5 buraków ćwikłowych, zawinąć w folię aluminiową (błyszczącą stroną do środka). Piec godzinę w 180°C, wystudzić, obrać i pokroić. Zeszklić w garnku na 3 łyżkach oliwy 3 ząbki czosnku. Dodać buraczki i szczyptę tymianku, podsmażyć. Zalać 1 l bulionu warzywno-mięsnego, gotować 15 min. Całość zmiksować, doprawić do smaku solą, pieprzem. Podawać posypaną siekanymi orzechami włoskimi lub serem fetą z grzanką.

Zebra owocowa

po szklance owoców (jagoda, borówka, porzeczka czarna lub czerwona, ewentualnie maliny)
25 dag sera ricotta
8 łyżek cukru
200 ml śmietanki 30%
4 łyżki płatków owsianych
cukier waniliowy

Przygotowanie:

Serek utrzeć z 6 łyżkami cukru i cukrem waniliowym na gładką masę. Na suchej patelni uprażyć płatki na złoty kolor. Mocno schłodzoną śmietankę ubić na sztywno i wymieszać z serem. Wstawić do lodówki. W osobnych naczyniach zmiksować poszczególne owoce z resztą cukru. Do pucharków wlewać naprzemiennie krem i owocowe musy, aby powstały paski. Każdą warstwę przesypać płatkami i udekorować owocami.

Ryba faszerowana

1,5 - 2,5 kg ryba (np. szczupak lub pstrąg)
2 czerstwe bułki
1 szkl. mleka
3 cebule
2 jajka
1 łyżka natki pietruszki
olej do smażenia
sól, pieprz, przyprawa do ryb, gałka muskatołowa

Przygotowanie:

Oddzielić mięso od skóry, nie obcinając głowy i ogona, nie uszkadzając skóry. Namoczyć bułki w mleku, odcisnąć. Zmieszać razem z mięsem w maszynce. Do masy dodać jajka, cebulę pokrojoną w drobną kosteczkę podsmażoną na oleju. Doprawić do smaku solą i przyprawami. Ułożyć masę w skórze, uformować kształt ryby. Całość zawijamy w gazę i wkładamy do gorącej wody, dobrze przyprawionej włoszczyzną, przyprawami. Parzymy w wodzie ok. 20 min na wolnym ogniu. Po wystudzeniu zdjąć gazę, udekorować. Z wywaru robimy galaretkę, którą wykorzystujemy do dekoracji.



KGW „Dworzanki” w Podzamczu

Chłodnik z botwinki

2 pęczki botwinki o długich liściach
1 l kefiru
1 szklanka gęstej śmietany
1 łyżka soku z cytryny
3 jajka
2 ogórki
1 pęczek koperku
1 pęczek szczypiorku
1-2 łyżki koncentratu buraczanego
sól, pieprz, cukier

Przygotowanie:

Botwinke oczyścić (jeśli są już buraczki, można je pokroić i dodać do zupy), opłukać i osuszyć. Liście pociąć na 2-3 cm kawałki, włożyć do garnka, zalać $\frac{3}{4}$ szkl. wrzątku i sokiem z cytryny, zasypać 1 łyżeczką cukru i dusić przez 5-8 minut. Do dużego garnka wlać dobrze schłodzony kefir oraz śmietanę i wymieszać z posiekanym szczypiorkiem i koperkiem. Połączyć z ostudzoną zupą. Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w dużą kostkę (ewentualnie usunąć nasiona). Warzywa wrzucić do zupy i całość doprawić koncentratem buraczanym, solą oraz pieprzem. Schłodzić w lodówce. Jajka ugotować na twardo w osolonej wodzie, zalać zimną wodą, ostudzić, obrać ze skorupki, a następnie pokroić w ćwiartki. Schłodzoną zupę przelać do misek i podawać z jajkiem.

Letnie ciasto

Biszkopt z 5 jajek.

Ubić białka ze szklanką cukru, dodać po jednym żółtku.

Wsypać szklankę przesianej mąki i wymieszać. Piec 20 min. w 160°C.

Ugotować 2 budynie wg przepisu na opakowaniu (bez cukru).

Ostudzić. Przygotować 2 galaretki wg przepisu na opakowaniu. Ostudzić. Biszkopt nasączyć amaretto z odrobiną wody i kawy rozpuszczalnej. Dwie kostki margaryny utrzeć z cukrem pudrem (ok. 1/2 szkl.) i dodawać po łyżce budyniu.

Masę wyłożyć na nasączony biszkopt. Ułożyć owoce. Zalać tężejącą galaretką. Schłodzić.

Sznye w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym

ok. 1 kg szynki wieprzowej

1 cebula

2 ząbki czosnku

3 szklanki bulionu

1 liść laurowy

2 kulki ziela angielskiego

2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

4 łyżki słodkiej śmietanki 18 lub 30%

3 łyżki posiekanego koperku

sól, pieprz

1 łyżka mąki pszennej

olej do smażenia

Przygotowanie:

Mięso myjemy, osuszamy, kroimy w plastry i przyprawiamy delikatnie solą oraz pieprzem. Na niewielkiej ilości oleju obsmażamy partiami plastry mięsa z każdej strony na rumiano. Podsmażone mięso zdejmujemy z patelni, a na tym samym tłuszczu podsmażamy pokrojoną w kosteczkę cebulę. Następnie dodajemy przeciśnięty czosnek, mieszamy i dokładamy ponownie mięso. Całość zalewamy bulionem, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawiamy delikatnie solą i pieprzem. Potrawę dusimy na małym ogniu, pod przykryciem przez około 1 godzinę. Śmietankę mieszamy z 1/4 szklanki wody, koncentratem i mąką. Dodajemy łyżkę gorącego sosu, mieszamy i dodajemy do mięsa. Szybko i dokładnie mieszamy, aż sos zgęstnieje. Do potrawy dodajemy posiekany koperek, mieszamy i gotujemy jeszcze przez około 1 minutę. W razie potrzeby doprawiamy jeszcze do smaku solą i pieprzem. Sznye podajemy z duszonymi ziemniaczkami lub kaszą i ulubioną surówką.

KGW w Zawieprzycach Kolonii

Pasztet z soczewicy

3 torebki Natural Mix z soczewicą
1 cebula
30 dag pieczarek
3 jajka
150g tartej mozzarelli
pęczek natki pietruszki
sól, pieprz

Przygotowanie:

Soczewicę ugotować i przestudzić.
Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na 2 łyżkach oleju.
Dodać pokrojone pieczarki (jeżeli ktoś lubi gładki pasztet można pieczarki zetrzeć na tarce) i wystudzić.
Do soczewicy dodać pieczarki, jajka, posiekaną pietruszkę, mozzarellę i przyprawy. Jeżeli farsz jest rzadki można dodać bułki tartej. 2 foremki jednorazowe aluminiowe posmarować margaryną i wysypać bułką tartą.
Pasztet wyłożyć do foremek i wyrównać.
Piec w 180°C około 40 min.

Kruche ciasto z malinami

2,5 szkl. mąki pszennej
250 g zimnego masła lub margaryny
2 łyżeczki proszku do pieczenia
3 łyżki cukru pudru
5 żółtek

Pianka budyniowa

5 białek
1 szkl. drobnego cukru
1 opakowanie cukru waniliowego
2 opakowania budyniu waniliowego lub śmietankowego bez cukru
½ szkl. oleju słonecznikowego
500g malin (mogą być mrożone)
cukier puder do oprószenia

Mąkę i proszek przesiać, dodać masło, posiekać nożem. Dodać żółtka, cukier i szybko zagnieść. Podzielić ciasto na 2 części - jedna trochę większa od drugiej, ciasto zamrozić.

Błazdkę wysmarować masłem, wyłożyć papierem do pieczenia. Na spód zetrzeć na tarce większą część ciasta, lekko wyrównać. Podpiec na złoto w temp. 190°C przez 20 min. Odstawić do wystudzenia.

Białka ubić na sztywno, łyżka po łyżce wsypywać drobny cukier i cukier waniliowy, następnie wsypać proszek budyniowy, delikatnie wlać olej (cały czas ubijając). Na podpieczony zimny spód ciasta wyłożyć ubitą pianę. Wyrównać i gęsto układać maliny. Owoce lekko wcisnąć w piankę. Na wierzch zetrzeć resztę ciasta. Piec 30-40 min. w 190°C. Posypać cukrem pudrem.

Roladki z ud drobiowych

Od ćwiartek kurczaka odcinamy nóżki, górną część filetujemy, a nóżki wykorzystać do innego dania. Posypujemy przyprawą do drobiu i nacieramy olejem i czosnkiem. Odstawiamy na kilka godzin.

Farsz

½ kg mięsa mielonego
1 papryka czerwona pokrojona w kostkę
10 dag startego żółtego sera
sól, pieprz, ostra papryka

Sos

2 łyżki musztardy słonecznej
1 łyżka miodu
1 łyżka octu winnego
sól, pieprz
szczypta ostrej papryki

Przygotowanie:

Kawałki mięsa układać na folii aluminiowej skórą do dołu, nałożyć farsz, zwinąć w folię jak cukierek. Układać w blaszce, podlać wodą, posolić i piec około 1,5h w 200°C.

Przygotowanie:

Wszystko zagotować.
Zdjąć z ognia i wymieszać z 2 łyżkami zimnego masła.
Mięso podawać polane sosem z 2 kulkami ryżu i dowolną sałatką.

Pierogi z kaszą gryczaną i serem w miętowym sosie

Ciasto

2 szklanki mąki
½ łyżeczki soli
¾ szklanki gorącej wody
1 łyżka oleju słonecznikowego
białko z 1 jajka (nie jest konieczne
ale zostaje z farszu, więc warto je wykorzystać)
Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy sól i olej. Stopniowo wlewamy gorącą wodę i mieszamy łyżką. Tak przygotowane ciasto rozpoczynamy wyrabiać dłonią, ugniatając je szybko i energicznie. Gotowe, bardzo ciepłe i elastyczne ciasto przykrywamy bawełnianą ściereczką i odkładamy na stolnicę, aby odpoczęło. W tym czasie przygotowujemy farsz.

Farsz

200 g suchej kaszy gryczanej prażonej
400-450 ml wody
200 g twarogu
łyżka cukru
łyżka gęstej śmietany
żółtko
sól
Kaszę gryczaną wsypujemy do suchego garnka i podgrzewamy kilka minut aż zacznie pachnieć. Powoli dolewamy wodę i gotujemy pod przykryciem do czasu wchłonięcia się wody (ok. 15 minut). Pozostawiamy kolejne 15 minut pod przykryciem. Studzimy. Do zimnej kaszy dodajemy twaróg, utarte z cukrem żółtko. Doprawiamy solą. Wyrabiamy farsz dokładnie dłonią, aby wszystkie składniki utworzyły jednolitą masę. Jeśli farsz jest bardzo suchy można dodać łyżkę gęstej śmietany. Ciasto wałkujemy na stolnicy posypanej mąką na cienki placek. Wykrawamy szklanką kółka, nakładamy porcję farszu i lepimy pierogi. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

Sos miętowy

½ pęczka mięty (najlepiej ogrodowej)
200 ml jogurtu typu greckiego
Gałązki mięty dokładnie płuczemy, odrywamy tylko listki i miękkie części łodygi. Blendujemy do momentu puszczenia soku. Następnie przecieramy przez sitko, co sprawia że sos będzie miał piękny kolor i jednolitą konsystencję. Sok dodajemy do jogurtu i delikatnie mieszamy. Tak przygotowany sos schładzamy w lodówce przez ok. godzinę.



Chłodnik z czerwonych buraczków

Składniki:

4 średnie młode buraczki czerwone
400 ml jogurtu naturalnego
2 łyżki octu
sól, pieprz cayenne
ziarna słonecznika
kilka młodych listków botwinki
oraz nać pietruszki do dekoracji

Buraczki gotujemy do miękkości z dodatkiem octu oraz soli. Ugotowane buraczki studzimy, obieramy ze skórki. Buraczki blendujemy z dodatkiem jogurtu na gładko. Doprawiamy solą oraz pieprzem cayenne. Zupę przelewamy do miseczek szklanych i wstawiamy do lodówki aby się schłodziła. Ziarna słonecznika prażymy na patelni. Przed podaniem zupę posypujemy uprażonymi ziarnami słonecznika oraz dekorujemy liśćmi botwinki oraz natką pietruszki.

KGW w Stoczku

Rolada szpinakowa z malinami

Ciasto

450 g szpinaku mrożonego
2 łyżki mąki (mogą być zmielone płatki owsiane)
4 jajka
2 łyżki cukru
sól
sok z ½ cytryny
Szpinak rozmrażamy na sitku. Następnie odciskamy nadmiar wody i blendujemy do czasu uzyskania jednolitej masy. Żółtka oddzielamy od białek. Żółtka ucieramy z cukrem na jasną masę. Dodajemy szpinak, wyciśnięty sok z połówki cytryny i mąkę. Białka z odrobiną soli ubijamy na sztywną pianę i delikatnie dodajemy do masy szpinakowej. Dużą blachę z piekarnika wykładamy papierem do pieczenia. Wylewamy ciasto, równomiernie rozprowadzając je na blaszce. Ciasto pieczemy w piekarniku na dolnym poziomie w temperaturze 180°C przez ok. 20 minut. Ciasto wkładamy na ściereczkę i delikatnie zdejmujemy pergamin. Z dobrze upieczonego ciasta bez problemu zdejmujemy pergamin. Następnie razem z bawełnianą ściereczką zwijamy w rulon.

Masa malinowa

200 g malin
25 ml nalewki malinowej lub opcjonalnie wiśniowej
3 łyżki żelatyny spożywczej
ok. 50 ml wody
Maliny zmiksować. Żelatynę zalać nalewką i wodą. Począć aż wchłonie płyn. Następnie lekko podgrzać masę do momentu rozpuszczenia się płatków żelatyny. Dodać do malin. Odstawić do momentu aż masa zacznie gęstnieć.

Krem

200 ml śmietany kremówki min. 30%
serek naturalny (np. Bieluch)
1 płaska łyżka cukru pudru
2 łyżki żelatyny
ok. 50 ml wody
Ubić śmietankę z cukrem na sztywno. Żelatynę zalać wodą, począć aż napęcznieje i delikatnie podgrzać do momentu rozpuszczenia się płatków. Ostudzić. Do śmietany dodać serek oraz zimną żelatynę. Wszystko dokładnie wymieszać. Poczekać, aż masa zacznie gęstnieć.

Zwijanie ciasta

Delikatnie rozwinąć ciasto szpinakowe. Krem wyłożyć na ciasto, pozostawiając na jednym brzegu ok. 3 - 4 cm bez kremu. Na przeciwnym brzegu (tym od którego będziemy zaczynać zwijać naszą roladę) wyłożyć lekko zgęstniałą masę malinową. Całość zwinać. Roladę zawinąć w folię spożywczą lub bawełnianą ściereczkę i schłodzić w lodówce.



KGW w Czarnym Lesie



Pierogi ze smażonych ziemniaków (kryzyski)

Ciasto:

2 pełne szkl. mąki
3/4 szkl. wody
1 jajko

Farsz:

8 sztuk dużych surowych ziemniaków
1 cebula
10 dag słoniny
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Zagniatamy ciasto z podanych składników, zalewając je ciepłą wodą. Wkładamy pod ściereczkę, żeby odpoczęło. W tym czasie obieramy ziemniaki i zalewamy je zimną wodą. Następnie ścieramy na tarce (jak na placki ziemniaczane). Cebulkę również ścieramy. Słoninę kroimy w drobną kosteczkę, smażymy na patelni. Do podsmażonej słoniny wkładamy masę ziemniaczaną, uprzednio odcisniętą z soku. Całość podsmażamy do uzyskania ciemnoszarego koloru tak, aby otrzymać lepką, jednolitą masę. Studzimy i doprawiamy solą i pieprzem. Rozwałkowujemy ciasto i wykrawamy krążki. Na krążki nakładamy farsz. Zlepiamy pierożki tak, aby na brzegach powstały delikatne falbanki. Gotujemy w osolonej wodzie. Do wydania możemy zaserwować zsiadłe mleko, stopioną słoninę, ale równie dobrze smakują bez omasty.

Zupa z suszonych grzybów z pęczakiem

40 g suszonych grzybów (borowiki, podgrzybki)	1 liść laurowy
ok. 2 l wody	1 łyżka masła
4 łyżki stołowe pęczaku	1 marchewka
4 ziemniaki	1 cebula
sól, pieprz	2 łyżki kwaśnej śmietany
	koperek lub natka pietruszki

Przygotowanie:

Zaczynamy od przygotowania wywaru grzybowego. Grzyby wrzucamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Garnek stawiamy na gazie, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy kilka minut. Następnie ugotowane grzyby wylawiamy łyżką cedzakową z wywaru i kroimy je na mniejsze kawałki. Wrzucamy je z powrotem do wywaru wraz z kaszą. Gotujemy 15-20 minut. W tym czasie obieramy, myjemy i kroimy w kostkę ziemniaki. Gdy kasza będzie miękka, wrzucamy ziemniaki do wywaru i doprawiamy go solą, pieprzem i liściem laurowym. Marchewkę i cebulę obieramy i myjemy. Marchewkę ścieramy na dużych oczkach tarki, a cebulę kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy cebulę i marchewkę. Przesmażamy kilka minut aż warzywa zmiękną. Gdy ziemniaki się ugotują, wrzucamy do zupy marchewkę i cebulę. Jeśli zupa jest za gęsta, dolewamy więcej wody. Na koniec zaprawiamy zupę zahartowaną wcześniej śmietaną. Podajemy z posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

Pierogi z twarogiem, kaszą jaglaną i jagodami

Ciasto:

500 g mąki pszennej
1 żółtko
1 łyżeczka masła
200 ml ciepłej wody
odrobina soli

Farsz:

250 g chudego twarogu
1 łyżka śmietany 18%
10 g cukru waniliowego
4 łyżki kaszy jaglanej (ugotowanej na sypko)
2 łyżki cukru
ok. 200 g jagód

Przygotowanie:

Do miski przesiewamy mąkę. Robimy dołeczek i dodajemy żółtko i masło. Mieszymy. Stopniowo dolewamy wodę i zagniatamy ciasto na gładką masę. Odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie rozwałkowujemy na dość cienki placek. Wycinamy kółka. W miseczce mieszamy dokładnie twaróg, kaszę jaglaną, cukry i żółtko. Każde koło napęlamy jedną łyżeczką farszu i układamy jagody. Zlepiamy brzegi. Pierogi wrzucamy na wrzątek (osolony i z 2 łyżkami oleju). Gotujemy ok. 3-5 minut od wypłynięcia pierogów.

Jabłka w szlafrokach

1/2 kg mąki
25 dag masła (lub margaryny)
1 łyżka cukru
1 szkl. kwaśnej śmietany
4 jabłka

Przygotowanie:

Z mąki, masła, śmietany i cukru zagniatamy ciasto i chłodzimy w lodówce ok. 30 minut. W międzyczasie obieramy jabłka ze skórki, wydrążmy środek i kroimy na ćwártki lub ósemki (zależy jak duże są jabłka i jak duże będziemy robić ciastka). Po schłodzeniu ciasto rozwałkowujemy na kwadraty (wielkość zależy od nas), na każdym kwadracie układamy jabłko. Składamy dwa przeciwległe rogi ciasta, a następnie pozostałe dwa, ściskając je mocno u góry, by powstały dziurki z boków. Pieczemy ok. 35 - 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (do lekkiego zrumienienia). Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem lub polewamy lukrem z cukru pudru, wody i soku z cytryny.

KGW w Zezulinie Drugim

Szczawianka z pajdą chleba

Gotujemy wywar z mięsa (może być wieprzowe lub drobiowe) doprawiamy wywar przyprawami, sparzamy szczaw (najlepszy szczaw z łąki rwany z rosą). Dodajemy go do wywaru, gotujemy chwilę, potem na wolnym ogniu dolewamy śmietanę 30% z odrobiną mąki. Na koniec doprawiamy do smaku przyprawami oraz dodajemy ugotowane jajko i podajemy z pajdą chleba.

Baba ziemniaczana z sosem grzybowym

Do tartych ziemniaków (ok. 1.5 kg) dodajemy podsmażony wędzony boczek i szynkę (każdego po 30 dag) drobno posiekaną 1 cebulę, 2 jajka, 3 łyżki oleju, 3 łyżki mąki ziemniaczanej i pszennej oraz przyprawy sól, pieprz. Wszystko mieszamy i wylewamy w foremki do pieczenia, pieczemy ok 60-80 minut w 180°C. Najlepiej smakuje z sosem grzybowym (lub pieczarkowym).

Sos grzybowy:

Obgotowane grzyby podsmażamy z cebulą, dodajemy przyprawy, ziele angielskie, liść laurowy, dolewamy wywar z warzyw, gotujemy ok. 15 minut. Zmniejszamy ogień i dodajemy śmietanę z odrobiną mąki, można także dodać serek topiony. Chwilę gotujemy. Na koniec wszystko posypujemy posiekaną natką pietruszki, koperkiem i szczypiorkiem.

Faworek drożdżowy

1 kg mąki
1/2 l ciepłego mleka
1/2 szkl. cukru
1 jajko, 4 żółtka
1 kostka drożdży
5 łyżek oleju
2 łyżki octu
cukier waniliowy

Przygotowanie:

Drożdże rozetrzeć z łyżką cukru i dodać połowę mleka, odstawić do wyrośnięcia. Połączyć mąkę, cukry, mleko i jajka z roztworem. Dobrze wymieszać i na koniec wyrabiania dodać olej i ocet. Gotowe ciasto rozwałkować i formować faworki. Usmażyć. Na koniec posypać cukrem pudrem.





Starosta Łęczyński Krzysztof Niewiadomski i Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Łęcznej

Powstanie Zakładu było nie tylko trafną inwestycją gospodarczą, ale przede wszystkim działaniem wspierającym osoby, które pozostawały bez zatrudnienia i nie miały szans na znalezienie miejsca pracy ze względu na poważne problemy zdrowotne. Dokładamy wszelkich starań, aby wspierać działania podejmowane przez zakład, dlatego naturalnym krokiem było zaproszenie go do współpracy przy tworzeniu tego wydawnictwa. Zachęcam Państwa do skorzystania z bogatej oferty zakładu, jestem przekonany, że przepisy zaprezentowane przez ZAZ skradną Państwa serce i podniebienie.

Starosta Łęczyński
Krzysztof Niewiadomski

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Łęcznej zatrudnia prawie 80 osób, z czego 2/3 stanowią osoby z orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Zakład rozpoczął swoją działalność 21 grudnia 2006 r., jego siedziba mieści się w budynku Szpitala Powiatowego przy ul. Krasnystawskiej w Łęcznej.

PZAZ prowadzi działalność gastronomiczną. Obecnie przygotowuje całodzienne wyżywienie dla pacjentów szpitala, zakładów opiekuńczo-leczniczych, szkół i innych placówek, ponadto organizuje bankiety i przyjęcia na terenie PZAZ oraz świadczy usługi cateringowe w lokalnym środowisku.

Równolegle z pracą zawodową osób niepełnosprawnych w PZAZ realizowany jest program rehabilitacyjny z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i predyspozycji pracowników. Najważniejsze to udział w turnusie rehabilitacyjnym, rehabilitacja lecznicza (zabiegi fizykoterapii i kinezyterapii), gimnastyka korekcyjna. Inne formy rehabilitacji prowadzone przez PZAZ to: terapia indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa, pogadanki, zajęcia edukacyjne, udzielanie wsparcia psychologicznego, socjalnego i społecznego.

Zakład Aktywności Zawodowej to sieć wsparcia społecznego, dzięki której wiele osób odmieniło swoje życie.

Carpaccio z buraka z serem kozim, rukolą oraz sosem balsamicznym

burak

opcjonalnie czerwone wino, anyż, rozmaryn

oliwa z oliwek

ser kozí

rukola

sos balsamiczny

prażone pestki dyni lub orzechy

kilka kropli soku z cytryny

Buraki upiec – najlepiej z czerwonym winem, anyżem, rozmarynem, oliwą, solą i pieprzem, ale jeśli to jest niemożliwe, można ugotować w łupinie.

Ostudzić. Pokroić na bardzo cienkie plastry na mandolinie lub maszynie do krojenia. Doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą. Ułożyć na talerzu „w kwiatek”. Na buraki pokruszyć ser kozí, posypać rukolą i pestkami lub orzechami. Połączyć sosem balsamicznym, skropić cytryną i oliwą.

Polędwiczki wieprzowe w sosie z zielonego pieprzu

400 g polędwicy wieprzowej

majeranek

tymianek

sól

1 łyżka oleju

50 g pieprzu zielonego marynowanego

200 ml śmietanki 30%

natka pietruszki

Polędwiczki umyć, oczyścić z błon, zamarynować w przyprawach odstawić na godzinę. Rozgrzać patelnię, wlać olej i gdy będzie już gorący obsmażyć polędwiczki z obu stron na złoty kolor. Obsmażone polędwiczki włożyć do naczynia żaroodpornego i piec 40 min. w temp. 180°C.

Pieprz zielony marynowany zblendować z połową śmietanki, wlać na patelnię, dolać resztę śmietanki, gotować aż sos się zredukuje, doprawić solą. Polędwiczki wieprzowe pokroić pod ukosem, ukłóżyć na talerzu, połączyć sosem z zielonego pieprzu, posypać natką pietruszki. Podawać z ziemniakami i surówką.

Deser tulipan

3 galaretki owocowe różne kolory

500 ml śmietana 30%

10 g cukru pudru

owoce (truskawki, maliny, borówki)

Galaretki przygotować wg. przepisu na opakowaniu, wystudzić. Dobrze schłodzoną śmietankę zmiksować mikserem, stopniowo zwiększając jego obroty. Gdy śmietanka zrobi się gęsta dodać cukier puder. Szklankę zawinąć w ściereczkę, ułożyć pod ukosem, wlać jeden kolor galaretki. Zaczekać aż zgęstnieje, następnie przekręcić szklankę i wlać drugą galaretkę w innym kolorze, czekać aż zgęstnieje. Czynność powtórzyć jeszcze raz. Gdy galaretki zastygną na środek deseru za pomocą szprycy nałożyć bitą śmietaną i udekorować świeżymi owocami.



SMAKI POWIATU ŁĘCZYŃSKIEGO

Makaron jajeczny z Ludwina

Chleb ludwiński

Chleb ludwiński żytni

Ludwińskie prosię pieczone faszerowane

Indyk pieczony z Zezulina

Gęś pieczona z Zezulina

Dzik pieczony w skórce

– Zezulin Pierwszy

Buraczak (przaśniak) lubelski

– Zawieprzyce

Dąbrowskie wino z mniszka

Kulebiak generałowej Kickiej – Jaszczów

Miodownik z Jaszczowa

Sernik z kartoflami z Jaszczowa

Smaki i przepisy, które prezentujemy w tej publikacji to tylko niektóre propozycje, jakie odnaleźć można na terenie powiatu łęczyńskiego. Każda z należących do naszego powiatu gmin może pochwalić się niejednym kulinarnym przysmakiem, po który warto sięgnąć odwiedzając Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie.

strona dziesiąta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Głębokiem**

strona jedenasta



**Koło Gospodyń Wiejskich
„Dworzanki” w Podzamczu**

strona dwunasta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Zawieprzycach Kolonii**

strona trzynasta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Stoczku**

strona czternasta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Czarnym Lesie**

strona piętnasta



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Zezulinie Drugim**



Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Łęcznej
al. Jana Pawła II 95 A
21-010 Łęczna
tel. 81 531 52 00 fax. 81 752 64 64
e-mail: poczta@powiatleczynski.pl
www.powiatleczynski.pl

Zdjęcia: Agnieszka Grela

ISBN: 978-83-62203-01-7
Nakład: 5000 egz.
Rok wydania: 2020

Egzemplarz bezpłatny



Niniejsza publikacja została przygotowana w ramach projektu „Na zdrowie! Warsztaty kulinarne dla Kół Gospodyń Wiejskich z terenu powiatu łęczyńskiego” realizowanego w ramach Programu „Moje miejsce na Ziemi” Edycja 2/2019 finansowanego ze środków Fundacji ORLEN.