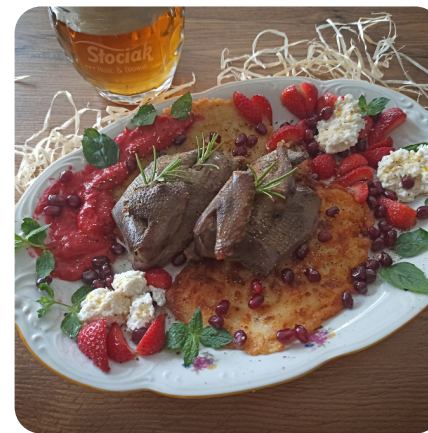
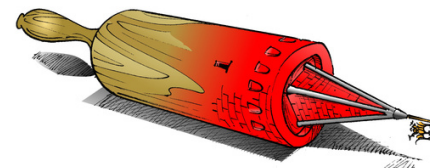




SAMORZĄD
Województwa Opolskiego



KONKURS "NASZE KULINARNE DZIEDZICTWO - OPOLSKIE ZE SMAKIEM"

STARE PRZEPISY W NOWEJ ODSŁONIE



„Odkrycie nowego dania większym jest szczęściem dla ludzkości niż odkrycie nowej gwiazdy”
Anthelme Brillat-Savarin, pisarz francuski

Szanowni Państwo,

tym cytatem chciałbym zaprosić Państwa do korzystania z przepisów zawartych w drugiej części ebooka kulinarnego, który powstał dzięki przepisom zgłoszonym do konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Opolskie ze smakiem”, w kategorii „Stare przepisy w nowej odsłonie”.

Zmieniają się czasy i nasze kulinarne upodobania, mamy dostęp do wielu nowych produktów spożywczych i pojawiają się co raz to ciekawsze pomysły na ich wykorzystanie. Zdaję sobie sprawę, że młode pokolenie nie zawsze chce odtwarzać stare rodzinne przepisy. Jednym ze sposobów, aby tradycyjne danie nie odeszły do lamusa, jest szukanie nowych sposobów na ich podanie. Odkrycie może być ogromną radością i wspaniałym kulinarnym przeżyciem!

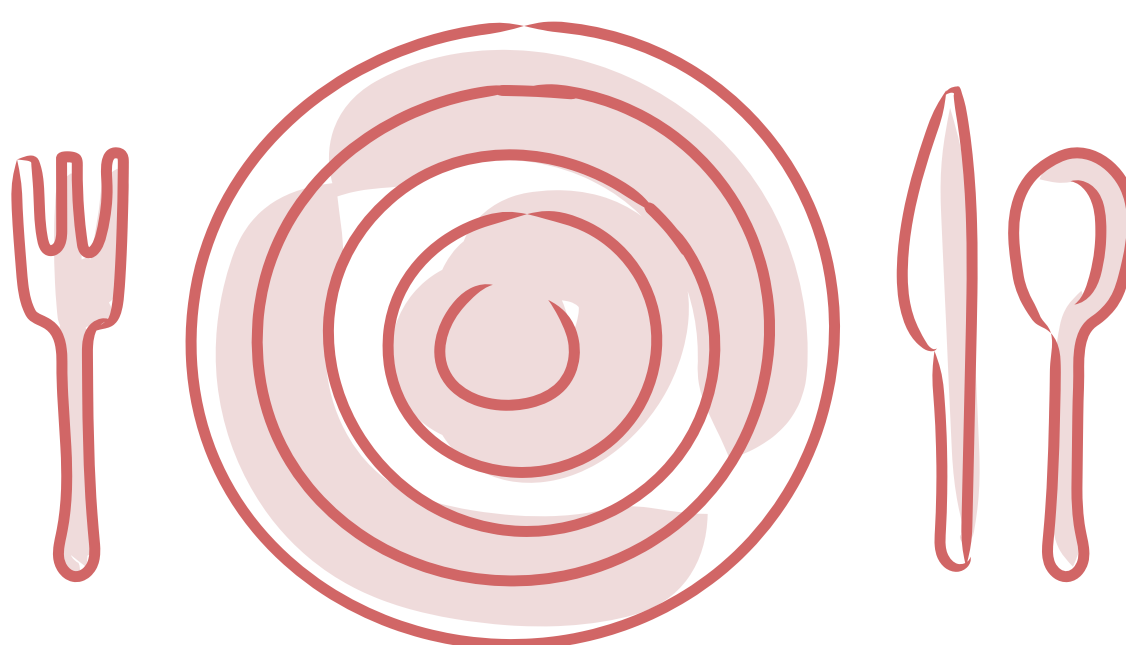
Zachęcam więc do eksperymentów we własnej kuchni. Skorzystajcie Państwo z podpowiedzi autorów tych dań, ale twórzcie również własne smakowite posiłki, z jednoczesnym poszanowaniem tradycji naszego bogatego dorobku kulinarnego.

Antoni Konopka
Członek Zarządu Województwa Opolskiego



SPIS TREŚCI

	Nadziewany gołąb kaszą pęczak z warzywami, otulony sosem z lebiody i pianką z zakwasu buraczanego - Anna Zazula i Joanna Rak, Samodzielne Koło Gospodyń Wiejskich w Chróście gm. Lewin Brzeski	04
	Hekele z blinami - Janusz Stanisław Andrasz	06
	Opolski wieniec - Irena Jasińska	07
	Gołąbie swawole na poduszkach z „ruchańców” przytłapane, krasnym pledem otulone - Sabina Frączyk i Dariusz Olczyk	09
	Hamburger z mózdzkiem - Katarzyna Kaczmarczyk, Masarnia Golomb ..	11
	Kotlet mielony z puree ziemniaczanym, z mizerią z zielonego ogórka, z koprem i oliwą z kopru - Opolanka Sp. z o. o. Sp. k.	12
	Kotlet drobiowy zapiekany ze szpinakim, serem camembert oraz chipsy z klusek i surówka - Teresa Kern	13



I miejsce

Nadziewany gołąb kaszą pęczak z warzywami, otulony sosem z lebiody i pianką z zakwasu buraczanego

Anna Zazula i Joanna Rak,

Samodzielne Koło Gospodyń Wiejskich w Chróście gm. Lewin Brzeski

Składniki:

1 młody gołąb

do nacierania:

sól, pieprz

1 ząbek czosnku

1/2 łyżeczki masła

nać lubczyku (ok. 3-4 listki)

Młodego gołębia parzymy we wrzątku, następnie obieramy z pierza i patroszymy. Dokładnie płuczemy, suszymy i nacieramy przyprawami. Wstawiamy do lodówki na ok. godzinę.

Farsz:

50 g kaszy pęczak

podroby z gołębia

(tj. serce, żołądek, wątróbka)

1 młoda marchewka

1 młody seler

1 mała cebulka

nać lubczyku

ząbek czosnku

1 łyżeczka masła

sól, pieprz do smaku

W tym czasie przygotowujemy farsz z kaszy pęczak i warzyw, podrobów i przypraw. Pęczak gotujemy wraz z warzywami w osolonej wodzie 15 minut. Odcedzamy, studzimy i mieszamy z podrobami, masłem i przyprawami. Nadziewamy gołębia gotowym farszem i zszywamy. Następnie wkładamy do rękawa do pieczenia, a następnie do nagrzanego piekarnika. Pieczemy 40 minut w temperaturze 180 st. C, następnie podkręcamy temperaturę na 200 stopni i pieczemy 10 minut, aż zyska złoty kolor.

Sos z lebiody:

200 g młodych liści z lebiody

1 łyżka masła

3 łyżki śmietany 18% z Olesna

3 zębki czosnku

sól, pieprz do smaku

1 łyżka mąki pszennej

200 ml bulionu warzywnego

Przygotowujemy bulion warzywny. Młode liście z lebiody parzymy we wrzątku ok. 3 minut. Następnie na rozgrzaną patelnię z łyżką masła wrzucamy pokrojone liście. Podlewamy bulionem warzywnym, dodajemy przeciśnięty czosnek, sól, pieprz do smaku i dusimy ok. 10 minut. Zaprawiamy kwaśną śmietaną i łyżką mąki z odrobiną wody. Doprowadzamy do wrzenia i wyłaczamy.

Karmelizowana marchewka:

4 młode marchewki

1 łyżka masła

2 łyżki miodu

szczypta soli

Na rozgrzanej patelni topimy masło i miód, a następnie wrzucamy marchewki i karmelizujemy ok. 3 minut, polewając warzywa powstałą zawiesiną.

Zakwas z buraków:

1 kg buraków

1/2 główki czosnku

8 szt. ziela angielskiego

8 szt. liści laurowych

700 ml wody

1 łyżka soli

Buraki obieramy ze skórki, kroimy w plastry i wkładamy naprzemiennie z czosnkiem i przyprawami do wysokiego naczynia (słoika). Zalewamy przegotowaną, ostudzoną i osoloną wodą, przykrywamy bawełnianą ściereczką i kisimy przez 7 dni. Następnie odcedzamy i gotowy zakwas przechowujemy w lodówce.

Pianka z kwasu buraczanego:

50 ml zakwasu z kiszonych buraków

250 ml śmietanki 30%

Łączymy śmietankę 30% z zakwasem buraczanym i przy użyciu syfony tworzymy różową piankę.

Nalewka orzechowa:

20 szt. zielonych orzechów

1/2 l spirytusu ok. 96%

1/2 l wódki

1 szklanka cukru

1/2 szklanki wody

Do słoika wrzucamy zielone, pokrojone włoskie orzechy, zalewamy wódką i spirytusem tak, aby były całe zanurzone. Odstawiamy na ok. 2 tygodnie. Następnie, gdy uzyska ciemną barwę, zlewamy alkohol i do orzechów wlewamy pół szklanki wody i szklankę cukru. Odstawić w ciemne miejsce na trzy tygodnie i co jakiś czas wstrząsać. Wszystko razem połączyć (alkohol i syrop) i odstawić na pół roku.



II miejsce

Hekele z blinami

Janusz Stanisław Andrasz

Śledzie:

3 śledzie

wcześniej namoczone w wodzie

pozbawione skóry i ości

2 łyżki soku z cytryny

szczypta pieprzu

1 nieduża cebula

1 łyżka roztopionego masła

Namoczone, pozbawione ości i skóry śledzie bardzo drobno siekamy. Dodajemy sok z cytryny, pieprz, roztopione masło i drobno pokrojoną (wcześniej sparzoną) cebulę. Wszystko dokładnie mieszamy.

Bliny:

120 g świeżych drożdży

50 g mąki pszennej

10 g mąki gryczanej

1 żółtko

1 łyżka masła

1 szklanka mleka

szczypta cukru

1/2 łyżeczki soli

olej do smażenia

Drożdże mieszamy z kilkoma łyżkami letniego mleka, dodajemy dużą szczyptę cukru i 2-3 łyżki mąki. Odstawiamy na kilkanaście minut do „ruszenia się” drożdży. Do zaczynu drożdżowego dodajemy resztę mąki pszennej i całą mąkę gryczaną, żółtko i resztę letniego mleka, sól i roztopione, letnie masło. Całość bardzo dokładnie, przez kilka minut wyrabiamy. Przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce, aż ciasto podwoi swoją objętość. Na rozgrzany olej nakładamy dużą łyżką ciasto i smażymy z obu stron na złoty kolor. Na tak przygotowane bliny nakładamy hekele. Można posypać posiekanym koperkiem lub kolendrą.



III miejsce

Opolski wieniec

Irena Jasińska

Składniki:

1,2 kg ziemniaków
500 g białego krupnioka z kaszą jęczmienną
400 g krupnioka śląskiego z kaszą gryczaną
100 g wątróbki indyczej
1 szklanka mleka
4 średnie cebule czerwone
4 średnie cebule żółte
1 łyżeczka mała
2 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżeczki smalcu
5 łyżeczek suszonego tymianku
5 łyżeczek cukru trzcinowego
1 średnia papryczka chili bez pestek
6 łyżek octu balsamicznego
2 kiszone jabłuszka
100 g sera cheddar
2 łyżki majonezu
sól, pieprz
majeranek
szczypta utartej białej i czarnej горчицы

Ziemniaki gotujemy w łupinach, a następnie obieramy ze skórki. Po ostygnięciu ścieramy ziemniaki na tarce o dużych oczkach. Do masy ziemniaczanej dodajemy utarty cheddar na małych oczkach, majonez, sól i pieprz. Masę dokładnie mieszamy i odstawiamy.

1 cebulę białą drobno siekamy i podsmażamy na łyżeczce smalcu. Do cebuli dodajemy biały krupniok bez osłonek, doprawiając solą i pieprzem. Podsmażamy całość jeszcze przez chwilę razem, dodajemy majeranek i odstawiamy do wystygnięcia. Osobno podsmażamy pokrojoną wątróbkę z krupniokiem śląskim, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Trzy czerwone i trzy żółte cebule kroimy w cienkie piórka i podsmażamy na łyżeczce masła i dwóch łyżkach oleju do zeszklenia. Następnie do cebul dodajemy cukier trzcinowy, tymianek i drobno posiekaną papryczkę chili. Całość dusimy 10-15 minut pod przykryciem. Następnie dodajemy ocet balsamiczny i pokrojone w małe części kiszone jabłuszka. Solimy do smaku, odparowujemy [bez przykrycia] ocet i pozostawiamy do wystygnięcia.

Okrągłą formę na babkę ze stożkiem wykładamy staranne folią spożywczą, następnie układamy w formie pierwszą warstwę wieńca, tj. podsmażony krupniok z wątróbką. Warstwę dość mocno ugniatamy i wyrównujemy do jednego poziomu.

Kolejno układamy warstwę z 1/3 ziemniaków, warstwę z białego krupnioka. Następną warstwę stanowi konfitura z cebul z kiszonym jabłuszkiem. Dopełniamy formę resztą ziemniaków. Całość jeszcze raz ugniatamy i wyrównujemy.

Wieniec okrywamy folią spożywczą i wkładamy na noc do lodówki. Po wyjęciu potrawy [przewracając foremkę na czystą deskę i usuwając folię spożywczą], otrzymujemy potrawę w kształcie wieńca.

Do dekorowania wieńca używamy dowolnych jadalnych składników. Mogą to być kiszone jabłuszka, jajka przepiórcze, pomidorki koktajlowe, części cebuli dymki, rukola i jadalne kwiatki stokrotek.







Hamburger z mózdzkiem

Katarzyna Kaczmarczyk, Masarnia Golomb

Hamburgery:

3 bułki grahamki
6 mózdzków wieprzowych
3 łyżki chutney'a cebulowego
3 jajka sadzone
twarożek chrzanowy
roszponka
pomidor
mąka do obtaczania
1 jajko surowe
bułka tarta
3 łyżki octu
olej, oliwa
sól, pieprz

Mózdzki wieprzowe obieramy z zewnętrznych błonek i płuczemy. W garnku zagotowujemy wodę z odrobiną octu i soli. Do wrzątku wrzucamy oczyszczone mózdzki i gotujemy przez 2 minuty. Po tym czasie odsączamy je z wody i czekamy, aż ostygną.

Po ostygnięciu mózgi doprawiamy solą i pieprzem. Obtaczamy w mące, a następnie w rozmąconym jajku i bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Chutney cebulowy:

2 duże cebule
1 łyżka masła
2 łyżeczki miodu
3 łyżeczki octu balsamicznego
pieprz i sól

Cebulę kroimy w pióra, przysmażamy na maśle do miękkości. Dodajemy miod i czekamy, aż cebulka się skarmelizuje. Następnie dodajemy ocet balsamiczny, pieprz i sól. Redukujemy powstały sos i odstawiamy do wystygnięcia.

Połówki bułek podpiekamy na oliwie na patelni. Smarujemy każdą połówkę twarożkiem chrzanowym. Na dolną połówkę układamy roszonek, mózdzki, jajko sadzone, chutney cebulowy, plastry pomidora i przykrywamy górną połówką bułki.



Kotlet mielony z puree ziemniaczanym, z mizerią z zielonego ogórka z koprem i oliwą z kopru Opolanka Sp. z o. o. Sp. k.

Składniki:

90 g łopatki wieprzowej
1 jajko
20 g fileta śledziowego
1 bułka
sól, pieprz, czosnek do smaku
70 g ogórka
70 g śmietany
10 g kopru
100 ml oleju
100 g ziemniaków
30 g masła
20 g kwaśnej śmietany
50 g bułki tartej

Zmieloną łopatkę i śledzia łączymy z przyprawami, 1/2 jajka oraz świeżą bułką moczoną w mleku. Formujemy kotlety, panierujemy w pozostałym jajku i bułce tartej. Panierowane kotlety smażymy na oleju. Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez prasę, dodajemy masło i śmietanę, doprawiamy solą.

Przygotowujemy oliwę z kopru. Olej 50 ml łączymy z koprem i miksujemy na gładką masę, przecedzamy przez drobne sitko.

Kolejnym krokiem jest przygotowanie mizerii. Ogórka kroimy na małe kawałki, solimy, odciskamy wodę i łączymy z resztą składników. Również miksujemy na gładką masę.



Kotlet drobiowy zapiekany ze szpinakiem, serem camembert oraz chipsy z klusek i surówka

Teresa Kern

Składniki:

1 pierś kurczaka
szpinak
5 plasterków sera camembert
ulubiona mieszanka ziół
masło
sól, pieprz
ugotowane kluski

Rozbitą pierś z kurczaka położyć na blaszce wysmarowanej masłem i oprószonej ulubioną mieszanką ziół. Szpinak podsmażyć na patelni, doprawić solą i pieprzem, a następnie ułożyć go na piersi z kurczaka. Na wierzch położyć plastry camemberta. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 170 stopni, na ok. 40 minut.

Ugotowane kluski pokroić na plastry i usmażyć na oleju.

Surówka:

młoda kapusta biała
szczypiorek
natka pietruszki
2 starte marchewki
olej
ocet
sól, pieprz

Kapustę poszatkować, marchewkę zetrzeć na tarce i dodać pozostałe składniki. Doprawić według uznania.

