Smaki Regionu

GAR

edycja II

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja pn. "Gotowanie Atrakcją Regionu" mająca na celu promocję i rozpowszechnienie wiedzy o dziedzictwie kulinarnym obszaru dwóch LGD : Stowarzyszenia "Unia Nadwarciańska" i „MIĘDZY LUDŹMI I JEZIORAMI"
oraz wymianę doświadczeń kulinarnych współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej
w ramach poddziałania "Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

1 miejsce

2 miejsce

3 miejsce

nagroda internautów

Wstęp

Szanowni Państwo,

W niniejszej publikacji pragniemy przedstawić przepisy, na podstawie których wykonane zostały potrawy regionalne zaprezentowane podczas II edycji konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska" – „Smaki Regionu - GAR" w ramach projektu współpracy, pn. „Gotowanie Atrakcją Regionu" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Partnerami projektu są LGD „Między Ludźmi i Jeziorami" oraz LGD Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska".

Tegoroczna edycja poświęcona była tematyce regionalnych dań z wykorzystaniem produktów mlecznych. Ideą przeprowadzenia konkursu była integracja oraz aktywizacja lokalnej społeczności, promocja regionalnych zasobów kulinarnych oraz ujawnienie skrywanych dotąd talentów kucharskich mieszkańców Naszego obszaru. Konkurs pomógł w identyfikacji i zgromadzeniu wiedzy o potrawach regionalnych oraz ich utrwaleniu w postaci produkcji filmowych. Wymienione zostały doświadczenia kulinarne pomiędzy uczestnikami konkursu oraz pomiędzy partnerami projektu.

Do kulinarnej rywalizacji zgłosiło się 10 uczestników, którzy przygotowali dziesięć dań. Uczestnicy reprezentowali społeczności gmin wchodzących w obszar działania Stowarzyszenia - gminy: wiejskiej Słupca, Zagórów, Lądek, Ostrowite oraz Powidz. Lokalni kucharze stanęli do konkursu jako osoby indywidualne oraz jako Koła Gospodyń Wiejskich.

Trudnym zadaniem przed którym stanęła komisja konkursowa, była ocena dań na podstawie przysłanych zgłoszeń, w których to uczestnicy opisali swoje dania odpowiadając tym samym na trzy kryteria tj.: cechy tradycyjne potrawy, wykorzystanie lokalnych produktów i surowców oraz pochodzenie potrawy wywodzące się z tradycji charakterystycznych dla obszaru. Wśród tradycyjnych potraw znalazły się zupy, ciasta, pierogi i wiele innych - wszystkie podane w towarzystwie dodatków tworzących spójną całość prezentacji.

Wyłonienie z zebranego grona tych najlepszych było nie lada wyzwaniem, a za zwycięzców uznać należy każdego, kto wziął udział w rywalizacji. Nie mniej jednak, wśród wyróżnionych znaleźli się:

I miejsce bon towarowy o wartości 2 000,00 zł otrzymała Elżbieta Mróz - KGW „Jaglanki" ze Skokumia za "Jagły z mlekiem w towarzystwie owoców"

II miejsce bon towarowy o wartości 1 500,00 zł otrzymały Barbara Jeżak i Honorata Maćkowska - KGW w Imielnym za "Polewkę Wiejską"

III miejsce bon towarowy o wartości 600,00 zł otrzymały Agnieszka Łechtańska i Marlena Grzybowska - Stowarzyszenie „Nasze Dzieci – Nasza Szkoła" za "Sernik Papieski"

Nagroda Internautów bon towarowy o wartości 300,00 zł otrzymała Aleksandra Wiatrowska - KGW „Nad Jeziorem" w Giewartowie za "Gzik z rzodkiewką i koperkiem z zapiekanymi pyrami w maśle czosnkowym"

Przekazując Państwu tę publikację, pragniemy zachęcić do wpisania na stałe tych regionalnych przepisów w swoje domowe menu. Zapewniamy, że docenią to nie tylko Państwa domownicy, ale i potomkowie, którzy zyskają tym samym szansę kultywowania lokalnych tradycji i przyrządzania potraw według unikalnych rodzinnych receptur. Życzymy Państwu przyjemnej lektury.

Z wyrazami szacunku
/-/ Anita Kubicka

Prezes Stowarzyszenia „Unia Nadwarciańska"

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Zupa "Nic"

Jan Słowiński
– Gmina Lądek

Student IV roku WSHiG w Poznaniu, twórca kulinarno-podróżniczego kanału na YouTube „Szukając Smaku" oraz bloga o tej samej nazwie. Pasjonat dzikiej kuchni (roślin dziko rosnących), podróżnik, absolwent ZSE w Słupcy.

4-5 porcji

Danie to przygotowywała mi moja mama, która poznała ten przepis od swojej mamy, a babcia natomiast poznała ją od swojej mamy. W naszej rodzinie nazwałbym ją raczej: Zupa słodka jak miłość Matki do dzieci. A tak poważniej, zupę wspominam z dzieciństwa z uśmiechem na twarzy, ponieważ sam proces jej przygotowania, był absolutnie boski. Mianowicie, gdy gorąca zupa unosiła swój zapach kusząc mnie (będącego łasuchem) i pozostałych domowników to każdy z nas nie mógł się doczekać aż schłodzi się w upalny dzień i stanie na naszym stole. Jest to jedyny chłodnik jaki zjem z ogromnym apetytem i poproszę o dokładkę - choć zupa jest szalenie zapychająca ze względu na swoją konsystencje i dodatek ubitego białka.

Składniki:

- 0,5 l mleka,
- 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- 3 łyżki cukru,
- 2 jajka,
- 1 płaska łyżka skrobi ziemniaczanej,
- 50 ml mleka,

Dodatek do zupy na ciepło:
- 4 łyżki cukru,

Dodatek do zupy na zimno:
- 100 g cukru,
- 30 ml wody.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Zupa "Nic"

Sposób przygotowania:

Mleko podgrzewamy z cukrem waniliowym, w między czasie oddzielamy żółtka od białek, żółtka ucieramy z cukrem. Kiedy mleko będzie już ciepłe wlewamy część do żółtek, aby je zahartować. Następnie całość ponownie ląduje w garnku i delikatnie podgrzewamy ciągle energicznie mieszając. Na koniec dolewamy rozmieszanej skrobi ziemniaczanej z 50 ml zimnego mleka i dolewamy do całości

Jeśli chcemy spożyć zupę na ciepło ubijamy białka. Gdy staną się sztywne dodajemy po łyżce cukru. Zupę przelewamy na talerz i dekorujemy ją ubitym białkiem.

Jeżeli zupę chcemy zjeść zimną jako chłodnik. Jak jada się w moim domu. To zupę schładzamy, po schłodzeniu energicznie mieszamy. Następnie ubijamy białka, lecz w inny sposób, ponieważ musimy poddać białka obróbce termicznej. 100 g cukru mieszamy z 30 ml wody i podgrzewamy do 120 stopni Celsjusza następnie wolnym strumieniem lejemy syrop do białek jednocześnie mieszając mikserem na szybkich obrotach do czasu, gdy powstanie puszysta, sztywna piana. Następnie kładziemy na wierzch zupy i delektujemy się delikatnym smakiem.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Naleśniki Ruśniki

Jan Maślaczyk – Miasto Słupca

Uczeń i reprezentant Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Strzałkowie

Sposób przygotowania:

Połączyć wszystkie składniki na naleśniki w misce i odstawić na 30 min. Ziemniaki myjemy i gotujemy w skórce. Smażymy naleśniki na rozgrzanej patelni z olejem i zostawiamy do wystygnięcia. Ugotowane ziemniaki odcedzamy i obieramy ze skórki i mielimy je wraz z serem. Cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy na zloty kolor. Łączymy cebulę, śmietanę i masę ziemniaczano-serową ze sobą i doprawiamy solą i pieprzem. Nakładamy na naleśniki nadzienie i zwijamy w rulon albo w tzw. krokiety. Jeden plasterek boczku zawijamy naleśnik i smażymy go z obu stron na nagrzanej patelni. Najdłuższy część szczypiorku zwijamy w pętelkę wokół naleśnika.

Składniki:

10 porcji

Naleśniki:
- 0,5 kg mąki pszennej,
- 0,5 l mleka (strzałkowskiego),
- 0,5 l wody,
- 2 małe jajka,
- szczypta soli,
- olej do smażenia,

Nadzienie:
- 1 kg ziemniaków,
- 0,5 kg twarogu strzałkowskiego,
- 10 dag cebuli,
- 0,5 szklanki gęstej śmietany,

Dodatki:
- pęczek szczypiorku,
- pomidory koktajlowe lub suszone w oleju,
- boczek wędzony surowy w cienkich plasterkach.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Jagły z mlekiem
w towarzystwie owoców

Elżbieta Mróz – Gmina Zagórów

Członkini Koła Gospodyń Wiejskich „Jaglanki" w Skokumiu

Kobiety skokumskie przyrządzały wiele potraw z dodatkiem jagieł. Były to między innymi: jagły na mleku i krupnik z jagłami. Jagły zastępowały również ziemniaki, które podawano z gulaszem z grzybów leśnych lub gulaszy mięsnych. Te wszystkie potrawy wywodzą się z tradycji przekazywanej przez nasze mamy, babcie i prababcie. Są kultywowane obecnie a także przekazywane młodszym mieszkańcom naszej wsi. Jagły na mleku czyli współcześnie kasza jaglana na mleku jest to zupa mleczna często podawana na śniadanie od wielu pokoleń w domach rodzinnych w naszej wsi.

Jagły z mlekiem gotuję w wersji dla osób zapracowanych i zabieganych, które mają mało czasu na przygotowanie bardzo zdrowego śniadania. Mleko zwierzęce krowie jest optymalne dla tej potrawy, ale można wybrać również mleko roślinne sojowe lub kokosowe.

4-5 porcji

Składniki:

- 1 l wody,
- 1 l mleka 3,2 %,
- 200 g kaszy jaglanej,
- 1 łyżka miodu,
- sól,
- owoce sezonowe latem np. maliny, porzeczki czerwone, poziomki, jagody, natomiast w sezonie zimowym kawałki suszonych moreli, śliwek, rodzynków lub owoce mrożone.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Jagły z mlekiem
w towarzystwie owoców

Sposób przygotowania:

W 1 litrze lekko osolonej wrzącej wody włożyć 200 g jagieł, czyli dwie torebki i gotować przez około 15 min. Ważne jest, aby jagły były rozłożone równomiernie w torebce. Do ugotowanych jagieł dodać zagotowanego lub podgrzanego mleka (w zależności od upodobań) i osłodzić miodem do smaku. Nalewamy jagły z mlekiem do miseczek, dodać do każdej miseczki ulubione dodatki – owoce sezonowe lub suszone.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Gzik z rzodkiewką i koperkiem
z zapiekanymi pyrami w maśle czosnkowym

Aleksandra Wiatrowska – Gmina Ostrowite

Przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich „Nad Jeziorem" w Giewartowie

Sposób przygotowania:

Biały ser połączyć ze śmietaną posolić i popieprzyć. Pokroić drobno koperek oraz w drobną kosteczkę rzodkiewkę. Wsypać do sera, wszystko dokładnie wymieszać i wstawić na 0,5 godziny do lodówki. Ziemniaki umyć i wyszorować, przekroić na pół i włożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego olejem, następnie do piekarnika na 40-50 min. w 200°C.

W miedzy czasie obrać czosnek i przecisnąć przez praskę, dodać 100g masła, posolić i wymieszać. Na koniec pieczenia 5-10 min. przed końcem, smarujemy ziemniaki masłem.

Składniki:

4-5 porcji

- 1 kg sera śmietankowego,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 0,5 łyżeczki pieprzu,
- 1 pęczek koperku,
- 1 pęczek rzodkiewki (5-6 sztuk),
- 100 g masła,
- 2-3 ząbki czosnku,
- 1 kg ziemniaków,
- 1 łyżka oleju.

OBEJRZYJ FILM Z PRZEPISEM:

Polewka wiejska

5 porcji

Składniki:

- 1 l wody,
- 1 duży kubeczek śmietany 18% ukwaszonej,
- 0,5 szklanki maślanki naturalnej,
- 0,5 szklanki wody,
- 3 łyżki mąki pszennej tortowej,
- sól do smaku.

Jest to tradycyjna potrawa znana od lat. Przyrządzały ją nasze mamy, babcie i prababcie. Jest pożywna, syta i lekko strawna. Mogą jeść ją dzieci, dorośli oraz osoby starsze. Wszystkie składniki są odpowiednio dobrane tak by podkreślić walory smakowe.

Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy 1 litr wody i zagotowujemy. Następnie do litrowej kwartki wlewamy śmietanę, maślankę, wodę i mąkę. Razem wszystko mieszamy. Gotową zawiesinę wlewamy do gotującej się wody. Gotujemy 5 minut żeby nam się wszystko zagotowało. W trakcie gotowania mieszamy. Na koniec doprawiamy solą. Gotową polewkę podajemy z pieczywem posmarowanym masłem wiejskim z serem białym oraz ziemniakami gotowanymi w mundurkach lub przesmażonymi z cebulką.

Barbara Jeżak i Honorata Maćkowska – Gmina Zagórów

Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Imielnie

Nasze Koło Gospodyń Wiejskich powstało 21 grudnia 2018 r.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Domowe pierogi z serem
i coulis truskawkowym

Łucja Michalak – Gmina Strzałkowo

Uczennica i reprezentantka Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy

Sposób przygotowania:

Do miski wsypujemy mąkę, sól, wrzucamy żółtko. Wlewamy wrzątek i za pomocą szpatułki wszystko mieszamy (początkowo ok. 2/3 szklanki i dolewamy małymi porcjami). Zagniatamy ciasto. Formujemy ciasto w kulę i odkładamy na stolnicę, przykrywamy miską i odstawiamy na 15 minut. Następnie przygotowujemy nadzienie. Twaróg przeciskamy przez praskę, mieszamy z żółtkiem, cukrem, cukrem waniliowym. Białka ubijamy na sztywno i łączymy z masą serową. Truskawki podgrzewamy na małym ogniu z dodatkiem cukru, wina i cynamonu. Sos gotujemy kilka minut do lekkiego zgęstnienia. Kiedy zmiękną truskawki można je rozgnieść widelcem lub przecedzić przez sito. Ciasto na pierogi cienko rozwałkowujemy na grubość ok 2mm. Przy pomocy szklanki wykrawamy koła. Na środku każdego kładziemy porcję twarogu i sklejamy pierogi. Pierogi wrzucamy do lekko osolonej, wrzącej wody. Gotujemy 3-4 minuty od wypłynięcia. Podajemy z masłem, bitą śmietaną i coulis truskawkowym .

Składniki:

4-5 porcji

Ciasto na pierogi:
- 3 szklanki mąki pszennej,
- 1 szklanka gorącej wody,
- 1 żółtko,
- 0,5 łyżeczki soli.

Nadzienie:
- 400 g twarogu śmietankowego,
- 1 opakowanie cukru waniliowego,
- 2 łyżki cukru,
- 2 żółtka,
- ubita piana z białek,

Coulis truskawkowe:
- 300 g truskawek świeżych lub mrożonych,
- 0,5 szklanki cukru,
- 0,5 szklanki czerwonego wina,
- szczypta cynamonu,

Dekoracja:
- mięta,
- bita śmietana.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Pierogi z serem, kapustą i grzybami

Sposób przygotowania:

Ciasto na pierogi dokładnie wyrobić na puszystą masę. Włożyć do woreczka i odłożyć na czas przygotowania farszu. Aby przygotować farsz serowy należy wszystkie składniki połączyć i tak długo mieszać, aż powstanie pasta twarogowa. Na patelni rozgrzać masło z cebulką i pokrojonymi bardzo drobno grzybami i kapustą. Wszystko doprawić do smaku na ostro. Ciasto rozwałkowujemy cieniutko i szklanką wycinamy kółka. Nakładamy na nie po łyżeczce farszu. Zalepiamy dokładnie boki formując palcami ozdobna falbankę. W osobnych garnkach gotujemy pierogi na słodko i pierogi na ostro. Po ugotowaniu lekko wystudzić. Pierogi z serem można polać roztopionym masłem z cukrem i cynamonem. Natomiast pierogi z kapustą i grzybami to doskonałe danie wigilijne do barszczu czerwonego.

Składniki:

Ciasto:
- 300 g mąki,
- 1 żółtko,
- 250 g gorącego mleka,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 2 łyżki masła.

Farsz serowy:
- 300 g sera śmietankowego,
- 1 łyżka masła,
- 2 jajka,
- 3 łyżki cukru pudru,
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej.

Farsz grzybowy:
- 1,5 szklanki ugotowanych pokrojonych grzybów,
- 0,5 kg ugotowanej kapusty kwaszonej,
- 1 cebula,
- 0,5 kostki masła,
- sól, pieprz.

Marzena Kuczmaszewska – Gmina Zagórów

Jestem pasjonatką gotowania i pieczenia. Bardzo lubię opowiadać podczas przyrządzania potraw, udzielać rad i wskazówek innym. Moim marzeniem jest prowadzenie profesjonalnych warsztatów kulinarnych. Od niedawna prowadzę firmę „Zdrowe wypieki w domowej kuchni".

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Polewka z maślanki
ze smażonym boczkiem i ziemniakami

Natalia Grabarczyk – Gmina Słupca

Uczennica i reprezentantka Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy

Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy maślankę i doprowadzamy ją do wrzenia (ciągle mieszając). Z mąki i śmietany robimy zawiesinę, którą zagęszczamy zupę. Gotujemy na małym ogniu ciągle mieszając. Do zupy dolewamy jogurt naturalny i zdejmujemy z ognia. Przyprawiamy do smaku. Wędzony boczek i cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Ziemniaki dokładnie szorujemy i gotujemy w skórce do miękkości. Do podsmażonego boczku wrzucamy pokrojone w ćwiartki ziemniaki i smażymy kilka minut na złoty kolor. Wlewamy zupę na talerze, do każdego wkładamy podsmażone z boczkiem ziemniaki i posypujemy szczypiorkiem.

Składniki:

- 1,5 l maślanki,
- 0,5 l jogurtu naturalnego,
- 0,5 l kwaśnej śmietany,
- 4 łyżki mąki pszennej,
- 300 g ziemniaków,
- 200 g boczku wędzonego,
- 2 średnie cebule,
- sól/pieprz do smaku,
- szczypiorek do dekoracji.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Puszysty sernik

Sposób przygotowania:

Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywno a żółtka z cukrem na puszystą masę. Następnie dokładamy luźne masło i miksujemy na wolnych obrotach. Następnie wlewamy mleko cały czas miksujemy, dodajemy budynie i cukier waniliowy. Gdy masa jest gładka łączymy z bakaliami i ubitym białkiem mieszając bardzo delikatnie. Całą masę serową przekładamy na blaszkę o wymiarach 26x40 cm i pieczemy 30 min. w temp. 150°C. następnie 30 min. w temp. 120°C. i 30 min w temp. 100°C. Po tym czasie wyłączamy i pozostawiam do wystygnięcia.

Składniki:

- 1 kg sera śmietankowego,
- 10 szt. jajek,
- 1 szklanka mleka,
- 3 budynie śmietankowe,
- 1-2 szklanki cukru,
- 150 g masła extra,
- bakalie,
- cukier wanilinowy.

Arleta Więcek i Barbara Witkowska – Gmina Ostrowite

Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Nad Jeziorem" w Giewartowie

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sernik papieski

Składniki:

Ciasto kruche:
- 300 g mąki orkiszowej lub pszennej,
- 100 g cukru pudru,
- 100 g masła,
- 1 łyża smalcu,
- 1 jajko,
- 2 żółtka (białka wykorzystamy do bezy orzechowej),
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Masa serowa:
- 1 400 g sera białego półtłustego ze Strzałkowa (3 krotnie zmielonego),
- 300 g cukru,
- 250 ml śmietany kwaśnej,
- 125 ml oleju,
- 2 jajka,
- 4 żółtka (białka wykorzystamy do bezy orzechowej),
- 250 ml mleka ze Strzałkowa 3.2%,
- 2 budynie waniliowe,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej.

Beza z orzechami:
- 2 białka z ciasta,
- 4 białka z masy serowej,
- 5 łyżek cukru,
- ok. 80 g orzechów zmielonych,
- ok. 120 g orzechów posiekanych,
- 1 łyżka kaszy manny lub bułki tartej,
- 1 łyżka mąki orkiszowej lub pszennej,
- 1 szczypta soli.
- Składniki masa kajmakowa:
- 1 puszka gotowego kajmaku lub samodzielnie ugotowane mleko skondensowane,
- 200 g masła, w temperaturze pokojowej

Składniki prażony słonecznik:
- 200 g słonecznika,
- 2 łyżki cukru,
- 2 łyżki masła.

Agnieszka Łechtańska i Marlena Grzybowska – Gmina Słupca

Członkinie Stowarzyszenia „Nasze dzieci – Nasza szkoła"

Stowarzyszenie działa przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Koluni od 2014 roku na rzecz społeczności szkolnej i lokalnej. Stowarzyszenie dwukrotnie brało udział w organizowanych Smakach Regionu.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Ciasto kruche: Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia na stolnicę. Dodajemy pozostałe składniki, siekamy nożem a następnie zagniatamy ciasto. Wkładamy do woreczka i schładzamy w lodówce przez ok. 30 min. Po tym czasie ciasto wałkujemy, przekładamy do dużej foremki (24cmx40cm) wyłożonej papierem do pieczenia i podpiekamy.

Masa serowa: Jajka oraz żółtka miksujemy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy ser i miksujemy. Następnie dodajemy olej, śmietanę oraz wymieszane z mlekiem budynie i mąkę. Miksujemy na wolnych obrotach do uzyskania jednolitej masy. Gotową masę serową wylewamy na podpieczone cisto kruche. Pieczemy przez ok. 40-50 min. w 180°C. Przed końcem podpiekania robimy bezę orzechową.

Beza z orzechowa: Białka ubijamy na sztywno z solą. Dodajemy stopniowo cukier i ubijamy na lśniącą bezę. Na koniec dodajemy orzechy wymieszane z mąką oraz np. kaszą manną i delikatnie mieszamy. Całość wykładamy równomiernie na podpieczony sernik. Wkładamy do piekarnika i pieczemy przez ok. 30 min., po upieczeniu pozostawiamy sernik w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami do wystudzenia.

Masa kajmakowa: Masło miksujemy, następnie stopniowo dodajemy kajmak i miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Gotową równomiernie rozsmarowujemy ma całkowicie zimnej bezie orzechowej.

Prażony słonecznik: Na rozgrzanej patelni rozpuszczamy masło z cukrem. Dodajemy słonecznik, mieszamy i prażymy na złoty kolor. Następnie odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Gotowy słonecznikiem posypujemy wierzch sernika, delikatnie wciskamy go w masę kajmakową.

Spis Treści

Wstęp 3

Zupa "Nic" 5

Naleśniki Ruśniki 9

Jagły z mlekiem w towarzystwie owoców 13

Gzik z rzodkiewką i koperkiem z zapiekanymi pyrami w maśle czosnkowym 15

Polewka wiejska 17

Domowe pierogi z serem i coulis truskawkowym 19

Pierogi z serem, kapustą i grzybami 21

Polewka z maślanki ze smażonym boczkiem i ziemniakami 23

Puszysty sernik 25

Sernik papieski 27

Data wydania: 2021

Redakcja: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"

Wydawca: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"
ul. Poznańska 18, 62-400 Słupca
tel. +48 512 962 200, www.unianadwarcianska.pl

Projekt graficzny i druk: Leon Studio
ul. Jana Pawła II 1a, 62-510 Konin
www.leonstudio.pl

Autor zdjęć: M. L. Rosołowscy Studio

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Smaki Regionu

GAR

edycja II

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja pn. "Gotowanie Atrakcją Regionu" mająca na celu promocję i rozpowszechnienie wiedzy o dziedzictwie kulinarnym obszaru dwóch LGD : Stowarzyszenia "Unia Nadwarciańska" i „MIĘDZY LUDŹMI I JEZIORAMI"
oraz wymianę doświadczeń kulinarnych współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej
w ramach poddziałania "Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020