

 **POWIAT**
LEGIONOWSKI
od kuchni

Wstęp

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce wyjątkową publikację, współtworzoną z mieszkańcami powiatu legionowskiego. Inspiracją do jej powstania był doroczny konkurs kulinarny „Najlepsza potrawa tradycyjna”, który od 2007 roku odbywa się w Woli Kiełpińskiej, w gminie Serock. Dzięki tej inicjatywie dziedzictwo kulinarne Mazowsza jest popularyzowane i upowszechniane. Mieliśmy marzenie, aby pójść o krok dalej - zebrać w jednym miejscu tradycyjne przepisy i zaprezentować je szerszemu gronu odbiorców.

Nasze przepisy, to nie tylko sposoby na odpowiednie połączenie dobrze odmierzonych składników. Każdy z nich ma swoją historię. Ich autorzy podzielili się nie tylko recepturami, ale także swoimi wspomnieniami. „Powiat od kuchni” to kronika rodzinnych spotkań, ważnych wydarzeń i niezapomnianych przeżyć. Przy kuchennym stole toczy się życie każdego domu. Gdy na stole znajdują się wyjątkowe potrawy, życie jest pełniejsze i smakuje lepiej.

Mamy nadzieję, że przygotowane według zamieszczonych w książce przepisów potrawy będą dla Państwa dopełnieniem spotkań w gronie rodziny i przyjaciół oraz pozwolą zakosztować wyjątkowych smaków naszego regionu.

Wspólnie z pracownikami Wydziału Kultury i Promocji składamy serdeczne podziękowania autorom przepisów za poświęcony czas i okazaną gościnność.

Smacznego!





Ciasta i ciastka

Tort bezowy.....	8
Szarlotka.....	11
Tarta cytrynowa.....	15
Szybkie ciasto czekoladowe.....	16
Babeczki dyniowe.....	17
Tort chałwowy.....	18
Pączki domowe.....	20
„Pleśniak”.....	22
„Hetman”.....	24
Czekolada PRL-u.....	25
Pampuchy na słodko.....	27
Ciasteczka „Migdałki”.....	29
Chałwa słonecznikowa.....	32

Chleby i bułeczki

Chleb żytni z masłem smakowym.....	36
Chleb na piwie.....	39
Chleb orkiszowy z ziołami.....	40
Bułeczki na szybko.....	41
Chleb domowy.....	43
Chleb z czarnuszką i cebulą.....	44

Potrawy mięsne

Pasztet drobiowo-wieprzowy z żurawiną.....	48
Karkówka w kapuście po staropolsku.....	49
Kiełbasa z dzika.....	52
Karkówka z dynią.....	55
Karkówka z imbirem na słodko.....	58
„Schab po warszawsku”.....	59
Kurczak w złocistym warkoczku z ciasta francuskiego.....	61

Potrawy jarskie i półmięsne

Naleśniki na ostro.....	64
„Jarmużki” z serem.....	65
Knedle z kurkami.....	66
Pierogi z ziemniakami i żółtym serem.....	67
Paszteciki z mięsem.....	70
Pierogi z dynią.....	71
Kluski „Przecieraki”.....	73
„Pызaki” nadziewane.....	75



Potrawy z ryb

Zupa rybna „Zalewajka”.....	78
Bulion rybny.....	81
Zupa rybna z okoni.....	81
„Szuba” sałatka śledziowa.....	85
Prosty paszтет z ryb.....	86
Kotlety rybne.....	88
Wskazówki dotyczące przygotowania ryb.....	88



Nalewki i napoje

„Likier długowieczności”.....	92
„Antygrypina”.....	92
Likier „A kuku”.....	96
„Śliwówka”.....	97
Likier z leśnej jeżyny.....	98
„Likier serocki”.....	99
Nalewka dyniowa.....	101







 **CIASTA**
i ciastka



Tort bezowy

Jadwiga Wołynik

Składniki na jeden blat bezowy

6 białek
300 g drobnego cukru do wypieków
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
1 łyżeczka soku z cytryny
szczypta soli

Składniki

krem

125 g schłodzonego serka mascarpone
1 łyżka cukru pudru
125 ml schłodzonej śmietany kremówki 36%
1 łyżeczka ekstraktu z cytryny lub 1 łyżka wody różanej

Dekoracja

50 g płatków migdałowych - do posypania

Przygotowanie

Beza

Białka ubijamy dodając cukier łyżka po łyżce, aż powstanie błyszcząca, sztywna piana. Dolewamy sok z cytryny i jeszcze chwilę ubijamy. Przesiewamy mąkę, dodajemy do masy i delikatnie mieszamy całość.

Okrągłą blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Wylewamy masę i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Po 5 minutach zmniejszamy temperaturę do 110°C i dalej pieczemy od 1 godz. 45 min. do 2 godzin. Piekarniki różnią się parametrami, dlatego trzeba pilnować bezy. Dążymy do otrzymania jasnej bezy, chrupiącej z zewnątrz i piankowej w środku.

Krem

Łączymy serek mascarpone z cukrem i delikatnie mieszamy z ubitą śmietanką. Dodajemy wodę różaną lub ekstrakt cytrynowy do smaku. Na wystudzony blat bezowy układamy przygotowany krem, dekorujemy ulubionymi owocami i posypujemy płatkami migdałowymi.

Rada

Krem z owocami możemy przykryć drugim blatem bezowym. Kiedy już uzyskamy wprawę w pieczeniu podstawowym, warto poeksperymentować. Pierwszy blat możemy posmarować konfiturą pomarańczową, następnie wyłożyć krem i przykryć drugim blatem bezowym. Możliwości są nieograniczone, wszystko zależy od naszej fantazji!





Szarlotka

Anna Ugodzińska

Składniki

Ciasto

3 szklanki mąki tortowej
1 szklanka cukru
250 g masła lub margaryny
1 całe jajko
3 żółtka
2 łyżki kwaśnej śmietany
1 cukier wanilinowy
pół łyżeczki proszku do pieczenia

Jabłka

2 kg jabłek „Reneta” lub innych kwaskowych
1 łyżka masła
1 szklanka cukru
1 cukier waniliowy
1 galaretka cytrynowa lub morelowa

Przygotowanie

Ciasto

Na stolnicę wysypujemy mąkę. Dodajemy masło pokrojone w drobną kostkę oraz resztę składników. Ciasto zagniatamy i wkładamy do lodówki na 30 minut.

Jabłka

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w grube plastry. Prażymy je w garnku z łyżką masła od czasu do czasu mieszając. Następnie dodajemy cukier, cukier wanilinowy i podsmażamy dalej mieszając. Na końcu wlewamy galaretkę przygotowaną zgodnie z przepisem na opakowaniu i dokładnie mieszamy.

Schlódzone ciasto rozwałkowujemy. Jeśli chcemy na wierzchu ułożyć kratkę, musimy ciasto wcześniej podzielić na dwie części. Rozwałkowaną część wykładamy na blachę o wymiarach 23x35 cm i pieczemy 8-10 minut w temperaturze 180°C.

Na upieczone ciasto wykładamy jabłka. Drugą część ciasta wałkujemy i tniami w paski, które następnie układamy na jabłkach. Gotowe ciasto pieczemy 25-30 minut nie zmieniając temperatury piekarnika.

Rada

Wierzch gotowego ciasta możemy posypać płatkami migdałowymi.







sady

Największe skupisko sadów na terenie powiatu występuje we wsi Dębe, w gminie Serock. Kwitnące drzewa owocowe wiosną upajają słodką wonią, by latem pysznić się dojrzałym owocem. Zatopione w kruchym cieście, ocalone w zimowych przetworach, ukryte w aromatycznym kompocie lub orzeźwiającym koktajlu smakują równie wyśmienicie, co świeżo zerwane.





Tarta cytrynowa

Julita Jakubiak

Składniki

Ciasto

500 g mąki pszennej
75 g margaryny
3 jajka
łyżeczka proszku do pieczenia
2 łyżki śmietany 18%

Krem

600 ml mleka
16 g cukru wanilinowego
4 żółtka
50 g cukru
20 g mąki pszennej
20 g mąki ziemniaczanej

Beza

4 białka
250 g cukru pudru
szczypta soli

Przygotowanie

Ciasto

Mąkę i proszek do pieczenia przesiewamy przez sito. Dodajemy margarynę pokrojoną w kawałki oraz jajka i śmietanę. Ciasto rozrabiamy na gładką masę i wkładamy do zamrażalnika na 20 minut. Po wyjęciu rozwałkujemy na grubość około 5 mm i wykładamy na blachę. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 30 minut w opcji termoobiegu.

Krem

W garnku zagotowujemy mleko z cukrem wanilinowym doprowadzając do wrzenia. Żółtka ucieramy z cukrem do białości. Mąkę pszenną i ziemniaczaną mieszamy, dodajemy do żółtek, miksujemy na gładką masę i łączymy z mlekiem. Zagotowujemy dokładnie mieszając drewnianą łyżką, aby usunąć ewentualne grudki. Od momentu zagotowania pozostawiamy na ogniu jeszcze przez minutę, a następnie studzimy. Krem rozprowadzamy po cieście.

Bezy

Białka ubijamy z solą na sztywną pianę, a potem dodajemy przesiany cukier puder. Tak przygotowaną masę wykładamy na papier do pieczenia. Bezy pieczemy najpierw w temperaturze 220°C przez 10 minut w opcji termoobiegu. Następnie ustawiamy piekarnik na grzanie górne i pieczemy dalej przez 5 minut w temperaturze 190°C. Upieczone bezy wyjmujemy i odstawiamy do ostudzenia, a potem układamy na cieście.

Rada

Tatrę możemy dodatkowo posypać startą skórką cytrynową i czekoladą.

Szybkie ciasto czekoladowe

Agnieszka Pietrzak

Składniki

4 szklanki mąki pszennej
2 szklanki cukru
2 szklanki mleka
pół szklanki oleju rzepakowego
2 jajka
2 łyżeczki sody
2 łyżki ciemnego kakao
słoik dżemu
(wiśniowego lub truskawkowego)

Przygotowanie

Wszystkie składniki miksujemy na jednolitą masę, którą wylewamy na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy około 50 minut w temperaturze 180°C.

Rada

Wierzch ciasta możemy połączyć rozpuszczoną czekoladą i ozdobić cukrową posypką.



Babeczki dyniowe

Anna Romanowska

Składniki „mokre”

250 g puree z dyni

2 jajka

125 ml kefiru

80 ml oleju z dyni lub słonecznika

$\frac{2}{3}$ szklanki drobnego cukru

Składniki „suche”

225 g mąki pszennej

pół łyżeczki cynamonu

pół łyżeczki sody oczyszczonej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie

Puree z dyni

Dynię rozgotowujemy lub pieczemy, a następnie przecieramy przez sito lub blendujemy.

Ciasto

Składniki „mokre” mieszamy w naczyniu aż do ich połączenia. Do powstałej masy dodajemy wymieszane składniki „suche” i dokładnie mieszamy. Formy do muffinek napelniamy ciastem pozostawiając około centymetra wolnej przestrzeni, by mogły wyrosnąć. Pieczemy w temperaturze 170°C przez 25-30 minut (bez termoobiegu).

Rada

Do ciasta warto dodać kawałki czekolady lub skórki pomarańczową. Po upieczeniu babeczki można polać lukrem lub polewą i posypać pestkami dyni.



Tort chałwowy

Iwona Garbulińska

Biskopt

5 jajek

pół szklanki cukru

¾ szklanki mąki tortowej

2 łyżki mąki krupczatki

2 łyżki kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa chałwowa

2 kostki masła

500 g chałwy waniliowej

Przygotowanie

Masło ubijamy do białości, a następnie dodajemy stopniowo pokruszoną chałwę cały czas mieszając.

Poncz

500 ml przegotowanej wody

pół szklanki cukru

sok z 1 cytryny

1 aromat arakowy

50 ml wódki

Przygotowanie

Wszystkie składniki mieszamy.

Przygotowanie

Białka ubijamy na sztywno z cukrem. Do ubitej masy dodajemy żółtka. Mąki łączymy z proszkiem do pieczenia oraz kakao i delikatnie dosypujemy do masy jajecznej (nie miksujemy!). Całość przelewamy do uprzednio posmarowanej tłuszczem tortownicy o średnicy 25 cm. Pieczemy 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Biskopt po przestudzeniu należy przekroić na trzy części.

Warstwy układamy w następujący sposób: na nasączony ponczem biskopt nakładamy ¼ masy chałwowej. Przykrywamy drugą częścią biskoptu oraz porcją masy i na górę kładziemy ostatnią część biskoptu. Resztą masy smarujemy wierzch i boki tortu.

Do ozdobienia używamy np.: ulubionych owoców sezonowych, dekoracji czekoladowych, bakalii.





Pączki domowe

Barbara Szafarowska

Składniki

1 kg mąki pszennej typ 500
1 szklanka cukru
6 żółtek
2 całe jajka
250 g masła
3 szklanki mleka
2 cukry wanilinowe
100 g drożdży
konfitura do nadzienia
skórka pomarańczowa

Przygotowanie

Jajka z cukrem ubijamy na puszystą masę. Drożdże z łyżeczką cukru i łyżeczką mąki rozrabiamy z odrobiną ciepłego mleka i odstawiamy do wyrośnięcia. Mleko doprowadzamy do temperatury około 60°C. Mąkę łączymy z ubitymi jajkami i zalewamy ciepłym mlekiem dodając drożdże i rozpuszczone masło. Ciasto wyrabiamy na jednolitą masę, oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę. Przerabiamy i formujemy placek o wysokości 5 cm, w którym wykrawamy szklanką koła. Każde z nich nadziewamy konfiturą, a następnie sklejamy formując pączki. Odstawiamy do wyrośnięcia. Smażymy na głębokim oleju, wcześniej sprawdzając jego temperaturę poprzez wrzucenie kawałka ciasta. Pączki smażymy w odpowiedniej temperaturze przez około 6 minut. Co jakiś czas należy je przewracać. Po wyjęciu odsączamy pączki na papierowym ręczniku i gorące smarujemy lukrem oraz posypujemy skórka pomarańczową.

Kandyzowana skórka pomarańczowa

Składniki

4 pomarańcze
woda
cukier

Przygotowanie

Pomarańcze kroimy na 4 części i zdejmujemy skórkę. Skórkę wrzucamy na wrzątek, gotujemy 3 minuty, odcedzamy. Czynność powtarzamy trzy razy. Po ostudzeniu zdejmujemy białą część spod skórki. Oczyszczoną skórkę kroimy w drobną kostkę, wkładamy do garnka i dodajemy trzy razy tyle cukru co skórek. Na małym ogniu doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy około pół godziny do zeszklenia. Przekładamy do małych słoiczków, zakręcamy i przechowujemy w lodówce. Kandyzowaną skórkę dodajemy do lukru, mieszamy i wykładamy na gorący pączek.



Lukier cytrynowy

Składniki

1 szklanka cukru pudru

pół dużej cytryny

Przygotowanie

Wsypujemy cukier puder do miski, dodajemy sok z cytryny i mieszamy aż do połączenia składników i uzyskania jednolitej, gładkiej masy.



„Pleśniak”

Magdalena Sitarska

Składniki

4 szklanki mąki pszennej
2 masła roślinne po 250 dag
2 czubate łyżki proszku do pieczenia
6 jajek
1 słoik powideł śliwkowych
1 słoik jabłek duszonych
1 łyżka kakao
1 szklanka cukru

Przygotowanie

Żółtka oddzielamy od białek. Mąkę, masło, żółtka oraz proszek do pieczenia łączymy i zagniatamy ciasto. Gotowe ciasto dzielimy na trzy części - dużą, średnią i małą. Do średniej dodajemy 1 łyżkę kakao i wyrabiamy. Dużą i małą część wkładamy do lodówki na około godzinę.

Największą część ciasta rozkładamy na blaszce, nakłuwamy widelcem na całej powierzchni, a następnie wykładamy na nie powidła i duszone jabłka, które posypujemy startą na tarce średnią częścią ciasta. Na tym rozprowadzamy ubite na sztywną pianę białka z cukrem. Najmniejszy kawałek ciasta ścieramy na grubej tarce i posypujemy nim wierzch. Pieczemy około 60 minut w temperaturze 180°C.

Rada

Średni i mały kawałek surowego ciasta możemy włożyć do zamrażalnika na pół godziny. Gdy stwardnieją, łatwiej będzie je zetrzeć.





„Hetman”

Magdalena Bogusiewicz

Składniki ciasta miodowego

4 szklanki mąki
półtorej szklanki cukru
3 łyżki miodu
2 łyżeczki wody
2 jajka
1 margaryna

Składniki biszkoptu

4 jajka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szklanka cukru
1 szklanka mąki

Składniki kremu

1 litr mleka
1 szklanka cukru
2 opakowania cukru wanilinowego
2 łyżki mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 żółtka
250 g masła lub margaryny

Składniki polewy

¾ kostki masła lub margaryny
1 szklanka cukru
2 łyżki mleka
¾ łyżki kakao

Przygotowanie

Ciasto miodowe

Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto i rozkładamy je na 2 blachy. Pieczemy w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

Biszkopt

Białka z cukrem ubijamy na sztywną pianę. Dodajemy żółtka oraz przesiane przez sito mąkę i proszek do pieczenia. Lekko mieszamy łyżką lub miksujemy na wolnych obrotach, aby składniki dobrze połączyły się. Pieczemy na złoty kolor w temperaturze 180°C przez 35 - 40 minut lub do tzw. „suchego patyczka”.

Krem

Zagotowujemy ¾ litra mleka z cukrem i cukrem wanilinowym. Do reszty mleka wsypujemy mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz wbijamy żółtka. Wszystko dobrze mieszamy na jednolitą masę, wlewamy do gotującego się mleka i ciągle mieszając pozostawiamy na ogniu jeszcze przez 2 minuty. Ostudzoną masę łączymy z miękkim masłem miksując na najwyższych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji.

Polewa

Wszystko gotujemy na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje.

„Hetman”

Na spód kładziemy ciasto miodowe, następnie połowę kremu, biszkopt, drugą połowę kremu i znowu ciasto miodowe. Na wierzch nakładamy polewę.

Rada

Składniki na biszkopt powinny mieć temperaturę pokojową, dlatego jajka należy odpowiednio wcześniej wyjąć z lodówki, jeśli tam je przechowujemy. Ta rada ma także zastosowanie w przypadku ciasta miodowego.



Czekolada PRL-u

Ewa Tyszkiewicz

Składniki

1 kostka masła lub margaryny

125 ml wody

2 szklanki cukru

2 łyżeczki kakao

paczka mleka w proszku

5-6 paczek herbatników

Przygotowanie

Cukier, margarynę i 1 łyżkę kakao zagotowujemy z wodą. W misce łączymy 1 łyżkę kakao z mlekiem w proszku. Ciągłe mieszając dodajemy zagotowaną wodę z cukrem i margaryną aż do uzyskania gładkiej masy. Dodajemy pokruszone herbatniki i dalej delikatnie mieszamy. Całość wykładamy na formę, wyrównujemy wierzch i wstawiamy na minimum dwie godziny do lodówki.

Rada

Dla uzyskania bardziej czekoladowego smaku, zwiększamy liczbę łyżek kakao do czterech. Do bloku można także dodać bakalie (rodzynki, żurawinę, orzechy).





“Pampuchy” na słodko

Beata Łepicka

Składniki

4 jajka
750 ml mleka
200 g świeżych drożdży
pół szklanki cukru
800 g mąki pszennej
⅓ kostki masła

Sos

200 ml śmietany lub jogurtu
pół łyżeczki cynamonu
1 łyżka cukru (może być trzcinowy)

Przygotowanie

Drożdże mieszamy z 6 łyżeczkami cukru, a następnie łączymy z ciepłym mlekiem i odstawiamy do wyrośnięcia. Jajka ucieramy z pozostałym cukrem. Wyrośnięte drożdże łączymy z mąką, dodajemy utarte z cukrem jajka, mleko i roztopione masło. Całość wyrabiamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na pół godziny do wyrośnięcia. Formujemy z ciasta małe bułeczki i układamy na blacie na kolejne pół godziny, aby jeszcze trochę wyrosły. “Pampuchy” umieszczamy na metalowym sitku nad garnkiem z wodą i gotujemy na parze około osiem minut.

Składniki na sos wystarczy dokładnie wymieszać.

Rada

“Pampuchy” w wersji wytrawnej mogą być także doskonałym dodatkiem do mięs.



Marlena Radomska z córką Lilią

Ciasteczka "Migdałki"

Marlena Radomska

Składniki

Ciasto

200 g mielonych migdałów
180 g cukru pudru
30 g mąki pszennej
10 g mąki ziemniaczanej
2 białka

Krem

100 g czekolady deserowej
100 g czekolady mlecznej
100 ml śmietanki 30%UHT
30 ml dowolnego alkoholu wysokoprocentowego
20 g masła

Przygotowanie

Ciasteczka

Mieszamy migdały z cukrem pudrem, mąką ziemniaczaną i pszenną. Dodajemy białka i wyrabiamy ciasto. Formujemy kulki średnicy około 3 cm, które należy lekko spłaszczyć. Pieczemy w temperaturze 180-190°C przez 20 minut. Zostawiamy do wystudzenia.

Krem

Śmietankę gotujemy, dodajemy połamane na kawałki czekolady i mieszamy stopniowo dolewając alkohol. Na końcu dodajemy masło. Ciastka przekładamy wystudzonym kremem.







Słoneczniki

Kwintesencja lata. Są takie miejsca, gdzie żółty dywan słoneczników rozpościera się po horyzont. Kwiaty zwrócone ku słońcu zatrzymują, zachwycają i hipnotyzują. Słoneczniki już dawno przestały być tylko źródłem nasion i ich pochodnych pełniąc role ozdobne oraz inspirując artystów. Swego czasu rzuciły urok na samego Vincenta van Gogha, który namalował całą serię obrazów ze słonecznikami w roli głównej.



Chałwa słonecznikowa

Kamila Gościcka-Kmieć

Składniki

300 g pestek słonecznika

100-120 g płynnego miodu

Przygotowanie

Słonecznik prażymy na suchej patelni. Należy uważać, aby go nie przypalić. Po wystudzeniu ziaren mielimy je na piasek w młynku do kawy lub blenderze. Jeżeli miód, który mamy w domu, jest skryształizowany, należy go podgrzać do uzyskania płynnej konsystencji. Zmielony słonecznik przesypujemy do miski, dodajemy płynny miód i mieszamy całość łyżką. Powinna powstać masa o konsystencji plasteliny. Dodajemy miodu, jeżeli masa jest za sucha.

Gotową masę przekładamy do pudełka lub formy posmarowanej tłuszczem (np.: olejem kokosowym), ewentualnie wyłożonej folią spożywczą. Schładzamy w lodówce przez kilka godzin, a najlepiej całą noc. Stwardniałą chałwę kroimy w plasterki lub kostkę.

Rada

Do gotowej masy chałwowej można dodać bakalie np.: pistacje, rodzynki, migdały, skórkę pomarańczową itp.





Kamila Gościcka-Kmieć





POTRAWY

mieszne



Pasztet drobiowo-wieprzowy z żurawiną

Bożena Godlewska

Składniki

2 litry bulionu drobiowego
2 udka kurczaka
1 kg łopatki wieprzowej
300 g wątróbki
300 g podgardla
100 g suszonej żurawiny
4 jaja
4 owoce jałowca
4 ziarenka ziela angielskiego
3 listki laurowe
1 łyżeczka majeranku
pół łyżeczki gałki muszkatołowej
sól, pieprz

Przygotowanie

Mięso z łopatki, podgardla i udek kurczaka myjemy, oczyszczamy, osuszamy i kroimy w kostkę, a następnie wkładamy do garnka i zalewamy bulionem. Dodajemy ziele angielskie, listki laurowe oraz jałowiec i gotujemy półtorej godziny. Następnie dodajemy wątróbkę i gotujemy całość jeszcze przez 4 minuty. Odcedzamy zachowując wywar. Ostudzone mięso dwukrotnie mielimy.

Białka ubijamy na sztywną pianę. Doprawiamy solą i pieprzem. Do masy mięsnej wlewamy żółtka, dodajemy gałkę muszkatołową, żurawinę oraz majeranek. Mieszymy dolewając odrobinę wywaru i białka. Do wyłożonej papierem „keksówki” o długości 30 cm wykładamy mięso. Masę wyrównujemy. Pasztet pieczemy przez półtorej godziny w piekarniku rozgrzanym do 190°C.

Karkówka w kapuście po staropolsku

Jolanta Płocharska

Składniki

1,5 kg karkówki
1,5 kg kapusty kiszzonej
8 pomidorów suszonych w oleju
1 cebula
10 grzybków suszonych
sól i pieprz do smaku
3 łyżki keczupu

Przygotowanie

Kilogram kapusty, pokrojone pomidory, cebulę posiekaną „w piórka” mieszamy z keczupem i układamy w naczyniu żaroodpornym. Następnie na zakładkę układamy kawałki karkówki i przykrywamy pozostałą kapustą. Doprawiamy do smaku. Pieczemy pod przykryciem w temperaturze 180°C przez półtorej godziny.





Pałac w Jabłonnie

A large, white, neoclassical building with a central dome topped by a sphere. The building features a prominent portico with three large, arched windows. The facade is adorned with classical architectural details, including columns and decorative moldings. The building is surrounded by lush greenery, including trees and manicured bushes. The foreground shows a lawn with scattered yellow leaves, suggesting an autumn setting.

Najksięższym stole

Książęce i szlacheckie rody upodobały sobie wyjątkowy krajobraz powiatu legionowskiego. W pałacach Poniatowskich w Jabłonnie i Radziwiłłów w Jadwisinie stoły ugięły się pod ciężarem darów natury spożywanych w trakcie głośnych biesiad, podczas których domowe wino i piwo płynęły szerokim strumieniem. Soczyste pieczenie z dzikiej zwierzyny, dojrzałe leśne owoce, kasze i warzywa... Dobrze jedzenie kojarzone z dobrym nastrojem i to jest tradycja, którą warto pielęgnować.

Kiełbasa z dzika

Bogusław Stępkowski

Składniki

10 kg mięsa z dzika

2-3 kg tłustego mięsa wieprzowego (słoniny, podgardla lub boczku)

220 g gotowej mieszanki peklującej

100 g czosnku

50 g czarnego pieprzu mielonego

500 ml bulionu wołowego

jałowiec

rozmaryn

jelita do wyrobu kiełbas

sznurek wędliniarski





Przygotowanie

Do dziczyzny, oczyszczonej z błon oraz ścięgien i pokrojonej na kawałki wygodne do mielenia, dodajemy pokrojone mięso wieprzowe. Peklujemy przez dwie doby używając do tego gotowej mieszanki peklującej.

Zapeklowane mięso dzielimy na lepsze i gorsze jakościowo. Lepsze (np. szynkę) mielimy na bardzo grubym sitku, natomiast gorsze, na drobniejszym sicie. Możemy też pokroić najlepsze kawałki w bardzo drobną kostkę. Do tak przygotowanego mięsa dodajemy zmielony lub rozgnieciony czosnek i pieprz oraz pozostałe przyprawy, wedle uznania. Całość dokładnie mieszamy dodając bulion wołowy i wyrabiamy, aby nadać mięsu odpowiednią lepkość i konsystencję.

Mięsem nadziewamy uprzednio oczyszczone jelita używając do tego nadziewarki. Końce pęt zabezpieczamy sznurkiem. Kielbasę wieszamy na kijkach lub drążkach i wkładamy do wędzarni na kilka godzin, aż uzyska odpowiedni kolor. Do wędzenia używamy drewna olchowego. Uwędzoną kielbasę parzymy w wodzie o temperaturze 75°C przez około 20 minut. Po wyjęciu odwieszamy, żeby ostygła.

Rada

Ilość składników w przepisie podana została dla 10 kg dziczyzny. Jeśli używasz mniej lub więcej mięsa, proporcjonalnie zwiększ lub zmniejsz ilość pozostałych składników.

Pamiętaj!

Podstawową kwestią przy wyrobach z dziczyzny, a także z wieprzowiny jest badanie mięsa na obecność włośni. Używaj mięsa tylko wtedy, gdy masz pewność, że jest przebadane i zdrowe.



Karkówka z dynią

Anna Romanowska

Składniki

1,5 kg karkówki

1 średniej wielkości dynia

2-3 łyżki wody

2-3 łyżki oleju z dyni

sól, majeranek, czosnek, papryka, zioła do smaku

Przygotowanie

Karkówkę przyprawiamy wedle upodobań. Wkładamy do foliowego woreczka, a następnie do lodówki na 24 godziny. Dynię obieramy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w dużą kostkę i układamy wokół mięsa w naczyniu żaroodpornym. Pod karkówkę wlewamy odrobinę wody i oleju z dyni. Wszystko razem pieczemy w temperaturze 200°C przez około półtorej godziny, w zależności od wielkości karkówki. Możemy również pokroić mięso w plastry i upiec w woreczku z dynią (odpowiednio krócej).

Rada

Razem z karkówką możemy także upiec ziemniaki.







Lasy

Tysiąc lat temu lasy pokrywały prawie całe terytorium dzisiejszej Polski. Dziś to wyjątkowe miejsca, często chronione, które są domem dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Lasy stanowią blisko jedną czwartą część powierzchni powiatu legionowskiego. W ich obrębie znajduje się aż siedem rezerwatów. Warto wiedzieć, że obcowanie z drzewami pozytywnie wpływa na samopoczucie.



Karkówka z imbirem na słodko

Małgorzata Sokólska

Składniki

1 kg karkówki
2 cebule
2 szklanki soku pomarańczowego
1 kostka rosołowa drobiowa
rodzynki
gałka muszkatołowa
1 łyżeczka startego na tarce, świeżego imbiru
1 łyżka mąki
kilka kropel sosu typu „maggi”

Przygotowanie

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy. Dodajemy szklankę soku pomarańczowego i kostkę rosołową, rozpuszczoną w pół litra letniej wody. Zagotowujemy, a następnie dodajemy garść rodzynek, kilka kropel sosu typu „maggi” i starty na tarce imbir, a także szklankę soku pomarańczowego, do której wcześniej wsypaliśmy łyżkę mąki. Ponownie zagotowujemy.

Karkówkę porcjujemy, obtaczamy w przyprawach i odstawiamy na dwie godziny. Po tym czasie mięso obsmażamy z obu stron na oleju i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdy kawałek polewamy sosem. Całość przykrywamy folią aluminiową i pieczemy 50 minut w temperaturze 180-200°C.

„Schab po warszawsku”

Ewa Kacprzycka

Składniki

1,2 kg schabu środkowego bez kości
przyprawy (sól, pieprz, majeranek, czosnek)

Farsz

4-6 jajek na twardo
pęczek natki pietruszki
3 łyżki chrzanu
2 łyżki majonezu
sól i pieprz do smaku

Zalewa

3 litry wywaru warzywnego
sól i pieprz
ocet
cukier
4 łyżki żelatyny na 1 liter wywaru

Przygotowanie

Wywar przecedzamy, doprawiamy solą i pieprzem, octem oraz cukrem, dodajemy żelatynę.

Schab nacieramy przyprawami i odstawiamy do lodówki na dobę. Po tym czasie mięso wkładamy w rękaw do pieczenia, zawiązujemy i gotujemy w wodzie na wolnym ogniu przez około godzinę. Zostawiamy do wystygnięcia, a następnie kroimy na plastry o grubości około 1-1,5 cm. Składniki farszu drobno siekamy i mieszamy. Krawędź każdego plastra rozkrajamy do połowy głębokości tak, aby powstała kieszonka, do której wkładamy delikatnie łyżkę farszu. Mięso z nadzieniem zwijamy w roladki, które układamy na półmisku, dekorujemy i zalewamy tężejącą zalewą.





Kurczak w złocistym warkoczu z ciasta fancuskiego

Maja Dobies

Składniki

pierś z kurczaka
mrożony szpinak rozdrobniony
gotowe ciasto francuskie
śmietana 18%
ser mozzarella (kula)
łyżka masła
1 jajko
3 pomidory
1 cebula
ząbek czosnku
natka pietruszki
sól i pieprz

Przygotowanie

Szpinak smażymy na maśle do odparowania wody. Dodajemy drobno posiekany lub wyciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Smażymy jeszcze około 2-3 minuty i dodajemy śmietanę i mieszamy całość. Tak przygotowany farsz odstawiamy.

Pierś kurczaka rozcinamy, aby powstała kieszonka. Kieszonkę napełniamy farszem, a na wierzch układamy pokrojoną w plastry mozzarellę. Doprawiamy do smaku.

Ciasto francuskie nacinamy po bokach w paski o grubości 2 cm. Na środku układamy pierś z kurczaka, a z poprzecinanych boków zaplatamy warkocz. Wierzch smarujemy roztrzepanym jajkiem i wstawiamy na 40 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C.

W trakcie pieczenia przygotowujemy sos pomidorowy, który posłuży jako smaczny dodatek do dania. W tym celu podduszamy pokrojone i obrane ze skórki pomidory z bardzo drobno posiekaną, przesmażoną cebulką, solą i pieprzem. Na koniec dodajemy posiekaną natkę.





 **POTRAWY**

jarzskie i półmiesne



Naleśniki na ostro

Maria Pietrzak

Składniki

Ciasto

2 szklanki mąki
1 szklanka wody
1 szklanka mleka
2 jajka

Farsz

300 g kielbasy
300 g boczku
500 g cebuli
3 papryki czerwone

Przygotowanie

Ciasto

Miksujemy składniki ciasta na jednolitą masę. Smażymy naleśniki.

Farsz

Wszystkie składniki kroimy. Cebulę, kielbasę i boczek podsmażamy. Dodajemy paprykę i dusimy do miękkości. Doprawiamy do smaku.

Naleśniki zawijamy z farszem i ponownie podsmażamy na patelni.

Rada

Naleśniki wyśmienicie smakują podane z sosem jogurtowo-czosnkowym.

„Jarmużki z serem”

Monika Gutowska

Składniki

Ciasto

2 szklanki mąki
 $\frac{2}{3}$ szklanki gorącej wody
1 łyżeczka masła lub oleju
szczypta soli

Farsz

250 g sera białego półtłustego
200 g mrożonego jarmużu
3 ząbki czosnku
2 łyżki masła
sól i pieprz do smaku
szczypta gałki muszkatołowej
szczypta ostrej papryki

Przygotowanie

Zagniatając wszystkie składniki przygotowujemy ciasto na pierogi. Liście jarmużu oczyszczamy, usuwamy twarde łodyżki, parzymy wrzącą wodą z dodatkiem niewielkiej ilości soli i cukru, a następnie osuszamy i siekamy.

Cebulę należy zeszklić na maśle z dodatkiem posiekanego czosnku. Następnie dodajemy jarmuż i dusimy do miękkości (ok. 8 minut). Całość zostawiamy do ostygnięcia. Ser rozdrabniamy widelcem, dodajemy ostudzony jarmuż z cebulą i czosnkiem oraz przyprawy. Dokładnie mieszamy.

Ciasto wałkujemy, wycinamy kółka, które napełniamy farszem i lepimy okrągłe „Jarmużki”. Pierożki gotujemy we wrzątku z dodatkiem soli, aż będą al dente.

Rada

„Jarmużki” doskonale smakują z jogurtem naturalnym, sosem czosnkowym lub tzatziki.





Knedle z kurkami

Anna Ugodzińska

Składniki

Ciasto

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 płaska łyżka masła

Farsz

- 400 g kurek
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- pieprz i sól do smaku

Przygotowanie

Ciasto

Ziemniaki gotujemy na miękko i rozdrabniamy. Z pozostałych składników i ziemniaków zagatujemy ciasto.

Farsz

Kurki gotujemy i bardzo drobno kroimy. Na maśle podsmażamy na złoty kolor pokrojoną w piórka cebulkę. Do cebuli dodajemy grzyby, doprawiamy solą oraz pieprzem i jeszcze chwilę podduszamy. Z ciasta formujemy placuszki, na które nakładamy łyżkę farszu. Zlepiamy brzegi nadając kształt kulisty. Gotowe knedle wrzucamy do wrzątku i gotujemy do wypłynięcia.

Rada

Do wrzątku należy wrzucać po kilka kulek, tak aby się nie posklejały. Gotowe knedle można udekorować skwarkami z boczku i poszatkowaną, świeżą natką pietruszki.

Pierogi z ziemniakami i żółtym serem oraz sałatka z marynowanych warzyw

Grażyna Bialik

Składniki

500 g ziemniaków
300 g żółtego sera
1 jajko

Ciasto

2 szklanki mąki
2 jajka
1 szklanka ciepłej wody

Składniki sałatki

1 główka młodej kapusty
1 żółta papryka
1 czerwona papryka
1 zielony ogórek

Zalewa

1 litr wody
szczypta soli
cukier
kwasek cytrynowy

Przygotowanie

Farsz

Ziemniaki gotujemy, studzimy i przepuszczamy przez praskę. Dodajemy starty żółty ser, surowe jajko i sól do smaku. Wszystko dokładnie mieszamy.

Ciasto

Z podanych składników wyrabiamy ciasto. Kubkiem wykrajamy małe placuszki, a następnie napełniamy je farszem i zalepiamy. Pierogi wkładamy do wrzącej wody i gotujemy aż wypłyną.

Sałatka z marynowanych warzyw

Przygotowanie

Kapustę szatkujemy. Papryki i ogórka, po uprzednim wydrążeniu nasion, kroimy w paseczki.

Zalewę słodko-kwaśną przygotowujemy z osłodzonej, osolonej wody z dodatkiem kwasu cytrynowego. Zalewamy nią warzywa i pozostawiamy na 12 godzin do przegryzienia.





Zioła

Stosowane już w czasach starożytnych. Przez wieki były jedynym dostępnym lekiem na wszelkie choroby, a i dziś ziołolecznictwo święci triumfy. Podnoszą walory smakowe potraw. Znaczenie i rolę ziół trudno przecenić, dlatego warto uwzględnić je w codziennej diecie.



Paszteciki z mięsem

Halina Nałęcz

Składniki

Ciasto

1 kg mąki pszennej
szczypta soli
półtorej kostki margaryny
1 łyżka smalcu
100 g drożdży
2 jajka
125 ml mleka

Przygotowanie

Drożdże zalewamy ciepłym mlekiem i odstawiamy, żeby popracowały. Mąkę wysypujemy na stolnicę, dodajemy posiekaną margarynę, smalec, jajka oraz wymieszane z mlekiem drożdże. Zagniatamy ciasto.

Farsz

1 cały kurczak lub około 1,5 kg kawałków kurczaka
1 kg pieczarek
2 cebule
włoszczyzna
pęczek natki pietruszki
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Kurczaka gotujemy w warzywach, jak na rosół, do miękkości. Pokrojone cebulę i pieczarki podsmażamy do odparowania wody. Z ugotowanego kurczaka oddzielamy kości. Do mięsa dodajemy cebulę z pieczarkami i mielimy przez maszynkę na grubym sitku. Doprawiamy solą i pieprzem oraz drobno pokrojoną natką pietruszki. Ciasto wałkujemy na długi pasek. Na brzeg nakładamy farsz, odcinamy odpowiedni kawałek i zawijamy pasztecik. Paszteciki układamy na blaszkę, smarujemy roztrzepanym jajkiem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C (bez termoobiegu). Pieczemy około 20 minut, aż do zarumienienia.

Rada

Paszteciki z mięsem to idealny dodatek do czerwonego barszczu.

Pierogi z dynią

Anna Ugodzińska

Składniki

Ciasto

600 g mąki pszennej
1 jajko
łyżka oleju albo masła
125 ml ciepłej wody
szczypta soli

Farsz dyniowy

300 g obranej dyni
1 łyżka masła
1-2 łyżki miodu

Przygotowanie

Ciasto

Wszystkie składniki zagniatamy i wyrabiamy ciasto.

Farsz

Dynię kroimy w drobną kostkę i zalewamy wodą. Następnie podgrzewamy do momentu zagotowania wody i odcedzamy. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła, wrzucamy podgotowaną dynię i smażymy około trzy minuty. Na koniec dodajemy łyżkę lub dwie miodu naturalnego. Wszystko dokładnie mieszamy.

Ciasto wałkujemy, wycinamy koła, nakładamy farsz i formujemy pierogi, wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy do momentu wypłynięcia.





Eliza Klimek z synem Kajtkiem Kanigowskim

Kluski „Przecieraki”

Eliza Klimek

Składniki

500 g ziemniaków
2 jajka
1 szklanka mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
cebula
kilka łyżek smalcu
boczek lub inne mięso
biały ser
sól, pieprz

Przygotowanie

Ziemniaki obieramy i ścieramy na małych oczkach tarki. Do startych ziemniaków dodajemy jajka oraz mąkę pszenną i ziemniaczaną, doprawiamy do smaku i wyrabiamy ciasto o konsystencji pozwalającej kłaść kluski łyżeczką na osolony wrzątek. Łyżeczkę za każdym razem moczymy w zimnej wodzie, aby ciasto do niej nie przywierało.

Kluski gotujemy w osolonej wodzie około 10 minut od momentu wypłynięcia. Cebulę siekamy i podsmażamy na tłuszczu. Oddzielnie robimy skwarki z boczku. Ugotowane „Przecieraki” wyławiamy łyżką cedzakową, wkładamy do miski i polewamy solidną ilością tłuszczu z cebulką i skwarkami. Na koniec posypujemy pokruszonym białym serem.

Rada

Ciasto musi mieć odpowiednią konsystencję. Nie może być ani zbyt gęste, bo kluski będą twarde, ani zbyt rzadkie, bo ciasto rozplynie się w wodzie. Najlepiej najpierw zrobić próbę wrzucając kawałek ciasta do wrzącej wody. Jeżeli utworzy się klusek, ciasto jest dobre. Jeśli jednak się rozplynie, należy dodać więcej mąki i powtórzyć próbę.

„Przecieraki” także po odsmażeniu, smakują wyśmienicie.







„Pyzaki” nadziewane

Honorata Głowczak

Składniki

4 duże ziemniaki
8 łyżek mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
125 ml ciepłego mleka
250-300 g boczku
2 średnie cebule
1 jajko

Przygotowanie

Ugotowane w mundurkach ziemniaki obieramy, rozgniatamy praską i odstawiamy do wystudzenia. Dodajemy obydwie mąki oraz ciepłe mleko i dokładnie mieszamy. Pokrojone w drobną kostkę boczek oraz cebulę podsmażamy i łączymy z masą ziemniaczaną. Wbijamy jajko, doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku i mieszamy. Z masy formujemy kulki, które wrzucamy na wrzątek i gotujemy około 5 minut. Podajemy ze skwarkami.





 **POTRAWY**
z ryba



Zupa rybna „Zalewajka”

Daniel Twardo

Składniki

3 litry wody
1 litr gotowego żuru
70 dag ziemniaków
400 g suma (filet)
20 g suszonych grzybów
100 g boczku wędzonego
2 cebule
3 ząbki czosnku
2 liście laurowe
3 ziarenka ziela angielskiego
¼ łyżeczki majeranku
2 łyżki oleju
3-4 łyżki śmietany 18%
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Grzyby moczymy przez około godzinę. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Cebulę i czosnek siekamy. Posiekaną cebulę wrzucamy na rozgrzany olej. Podsmażamy na małym ogniu, aby cebula się zeszkliła, dodajemy boczek pokrojony w kostkę i rybę. Do wrzątku wkładamy ziemniaki, a po 15 minutach wrzucamy podsmażoną cebulę, rybę z boczkiem, liść laurowy, ziele angielskie i namoczone wcześniej grzyby. Gotujemy na średnim ogniu. W osobnym naczyniu mieszamy dokładnie żur ze śmietaną i posiekany czosnek. Gdy ziemniaki będą miękkie, wlewamy do zupy gotowy żur cały czas mieszając. Zupę doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Gotujemy jeszcze 10-15 minut i gotowe.





Bulion rybny

Jadwiga Wołynik

Składniki

1,5 kg ryb
(karaś, miętus, lin, szczupak)
2-3 marchewki
1 korzeń pietruszki
1 seler
2-3 duże cebule
1 koper włoski
natka pietruszki
natka kopru
ziele angielskie
liść laurowy
sól i pieprz

Przygotowanie

Z warzyw i przypraw gotujemy esencjonalny wywar. Następnie wyjmujemy warzywa, a na ich miejsce wkładamy ryby i gotujemy około 30 minut. Po wystudzeniu zlewamy delikatnie rosół, tak aby był klarowny. Dodajemy posiekany koperek, ugotowaną marchewkę i większe kawałki ryby obrane z ości. Przelewamy do wazy. Taki rosół doskonale smakuje z lanymi kluseczkami.

Zupa rybna z okoni

Jadwiga Wołynik

Składniki

1 kg świeżych okoni
2-3 pomidory
1 litr bulionu
(z poprzedniego przepisu)
szklanka kwaśnej śmietany
pęczek kopru
sól i pieprz

Przygotowanie

W garnku zagotowujemy rosół, a następnie dodajemy oczyszczone i wypatroszone ryby. Gotujemy je około 15 minut i wyjmujemy z garnka. Gdy wystygną, obieramy je z ości, wyrzucamy głowy i ponownie wkładamy do zupy. Śmietanę wlewamy do kubeczka, dodajemy nieco gorącej zupy, mieszamy trzepaczką i wlewamy do garnka mieszając, aby śmietana nie zważyła się. Dodajemy pokrojone i obrane ze skórki pomidory oraz posiekany koperek. Podajemy od razu, najlepiej w towarzystwie bagietki.



A photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow and a long, shimmering reflection on the water's surface. In the foreground, there are tall, thin reeds on the right and lily pads on the left. A single duck is visible in the middle ground, swimming towards the right. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Woda

Źródło życia. Szumiące rzeki, malownicze rozlewiska, jeziora i stawy są siedliskiem ptaków i domem dla wielu gatunków zwierząt. Dla mieszkańców i gości powiatu to miejsca służące wypoczynkowi oraz rekreacji w bliskim kontakcie z naturą. Przez teren powiatu legionowskiego przepływają rzeki Bug, Narew oraz Wisła, a największym zbiornikiem wodnym jest Jezioro Zegrzyńskie.



„Szuba” sałatka śledziowa

Veronika Apanaseno

Składniki

2 opakowania śledzi matjasów
2 cebule
4 ziemniaki
6 marchewek
4 buraki
majonez
sól
pieprz

Przygotowanie

Ziemniaki, marchewki i buraki gotujemy ze skórką. Śledzie kroimy na małe kawałki i układamy na dnie tortownicy. Na śledzie kładziemy drobno posiekaną cebulę i rozsmarowujemy warstwę majonezu. Następną warstwę stanowią obrane i drobno pokrojone ziemniaki, które również przykrywamy majonezem. Wykładamy oczyszczoną i startą na tarce marchew i ponownie przykrywamy majonezem. Na koniec kładziemy obrane i pokrojone w kostkę lub cienkie plasterki buraki i jeszcze raz warstwę majonezu.

Oddzielnie gotujemy galaretkę do wykończenia sałatki.

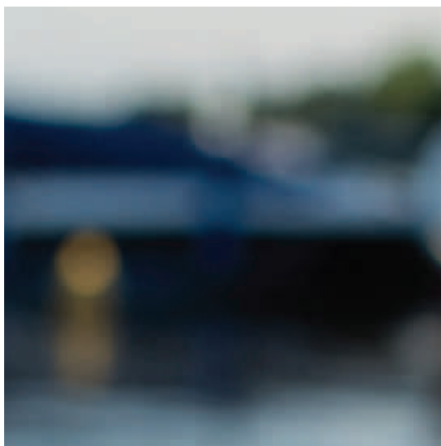
Galaretka

Składniki

2 łyżki żelatyny
200 ml wody
łyżka cukru
szczypta kwasku cytrynowego
1 burak

Przygotowanie

Wodę gotujemy, dodajemy żelatynę, cukier i kwasek cytrynowy, dokładnie mieszamy. Do tak powstałej ciepłej galaretki dodajemy przecedzony przez gazę sok z buraka. Galaretkę wylewamy do dużego, płaskiego naczynia. Stężalą kroimy w drobną kostkę i układamy na wierzchu sałatki. Przed podaniem otwieramy formę tortownicy i zdejmujemy obręcz.



Prosty pasztet z ryb

Jadwiga Wołynik

Składniki

1,5 kg filetów rybnych (dorsz lub leszcz)
2 jajka
2 bułki kajzerki
2 marchewki
2 pietruszki
2 cebule
pół selera
1 jabłko
mleko
gałka muskatołowa
sól i pieprz do smaku

Składniki bulion

1 cebula
pęczek koperku
4 listki laurowe
5 ziaren pieprzu
5 ziaren ziela angielskiego
2 łyżki soku z cytryny
sól do smaku

Przygotowanie

Marchewki, pietruszki, seler oraz cebule ścieramy na grubej tarce i podsmażamy na klarowanym maśle doprawiając do smaku solą i pieprzem. Jabłko pieczemy. Gotujemy wywar z półtora litra wody, cebuli, kopru, liści laurowych, ziaren pieprzu i ziela angielskiego doprawiając do smaku solą i sokiem z cytryny. Po zagotowaniu wywar zostawiamy na wolnym ogniu jeszcze przez kwadrans. Następnie przecedzony płyn wlewamy z powrotem do garnka. Ogień zmniejszamy do minimum i dodajemy do wywaru pokrojoną w kawałki rybę. Po 5 minutach rybę wylawiamy, odsączamy i studzimy. Rybę i usmażone warzywa dwukrotnie mielimy w maszynce do mięsa. Do masy wbijamy jajka, dodajemy namoczone w mleku i odcisnięte kajzerki oraz pieczone jabłko. Doprawiamy solą, pieprzem oraz gałką muskatołową i dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do formy wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Wierzch smarujemy oliwą. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 40-50 minut.



Kotlety rybne

Jadwiga Wołynik

Składniki

1 kg mięsa z dowolnych ryb
1-2 ząbki czosnku
bułka kajzerka
1-2 cebule
2 jajka
pęczek kopru
sól i pieprz do smaku
smalec lub oliwa do smażenia
bułka tarta do panierowania

Przygotowanie

Mięso mielimy dwa razy na bardzo drobnym sitku. Do masy dodajemy namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, jajka, posiekany koperek, rozgnieciony czosnek i zeszlono cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy, aby składniki połączyły się. Formujemy kotleczki, panierujemy w tartej bułce i smażymy na złoto.

Kotlety smakują znakomicie na ciepło i na zimno.

Wskazówki dotyczące przygotowania ryb

Świeża ryba ma różowe skrzela i „mokre” oczy. Jeśli nie jesteśmy pewni co do świeżości, lepiej kupić rybę mrożoną.

Czas gotowania zależy od gatunku ryb i ich wielkości. Ryby takie jak karp, szczupak, lin znacznie zyskują na smaku, jeżeli gotujemy je dłużej (godzinę do półtorej). Płocie, karasie i inne drobne rybki gotujemy około piętnastu minut, a większe - do pół godziny. Gotując zupę rybną usuwamy z ryby skrzela, oczy i wnętrzności.

Aby pozbyć się charakterystycznego rybiego zapachu stosujemy następujące metody:

- po oczyszczeniu i umyciu skrapiamy tuszkę sokiem z cytryny lub octem winnym i pozostawiamy na około półtorej godziny,
- do gotującego się wywaru, przed włożeniem ryby, wrzucamy 2-3 kawałki węgla drzewnego. Dawniej rybacy mieszały zupę rybną polanem wyjętym z ogniska. Dodawało to miłego i specyficznego posmaku zupie,
- sprawioną i umytą tuszkę okładamy plasterkami cebuli i zostawiamy na około półtorej godziny.

Pożądanym dodatkiem do ryb są ostre sosy lub oliwa z oliwek i cytryna w cząstkach. Z rybami dobrze komponuje się też koper.







 **NALEWKI**
i napoje

„Likier długowieczności”

Halina Nałęcz

Składniki

1 kg cytryn
1 kg cukru
1 litr spirytusu
1 litr mleka

Przygotowanie

Cytryny należy dokładnie sparzyć. Dwie sztuki kroimy w cienkie paski (wraz ze skórką), z których usuwamy pestki. Pozostałe cytryny obieramy bardzo dokładnie nie pozostawiając białej błony, bo wpłynie to na smak nalewki, kroimy w cienkie plastry i usuwamy pestki. Wszystkie cytryny wrzucamy do słoja, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy do rozpuszczenia cukru. Odstawiamy w zakręconym słoju w ciemne miejsce na miesiąc. Po tym czasie filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy na kolejne 3 miesiące.

„Antygrypina”

Regina Rataj

Składniki

125 ml wody
1 szklanka utartego imbiru
125 ml soku z cytryny
125 ml miodu

Przygotowanie

Imbir obieramy ze skóry i drobno kroimy lub ścieramy na tarce. Wodę gotujemy, dodajemy imbir i chwilę podgrzewamy. Odstawiamy do przestygnięcia, a następnie odczamy. Do letniego wywaru dodajemy miód i sok z cytryny. Gotowy napój przechowujemy w lodówce.





Kwiaty

Z nastaniem lata przydomowe ogrody i ogródki zakwitają wielobarwnym kwieciami. Delikatne i pachnące kwiaty nie tylko cieszą oczy, ale także poprawiają nastrój. Zarówno te dziko rosnące i polne, jak i zasadzone oraz troskliwie pielęgnowane są wdzięczną ozdobą posesji i zachęcają do zatracenia się w ich woni.





Likier „A kuku”

Ewa Tyszkiewicz

Składniki

300 g cukierków typu „kukułka”

5 żółtek

250 ml mleka skondensowanego

250 ml wódki

Przygotowanie

Cukierki rozdrabniamy (np. w młynku), dodajemy żółtka i mleko skondensowane. Całość podgrzewamy ciągle mieszając i nie dopuszczając do wrzenia. Staramy się utrzymać temperaturę masy w granicach 65°C. Po około 6-8 minutach dolewamy powoli wódkę i nadal mieszamy. Podgrzewamy przez następne 5 minut utrzymując tę samą temperaturę. Gorący likier przelewamy do butelki. Po wystudzeniu przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Rada

Likier można podawać na ciepło i na zimno.

„Śliwówka”

Czesław Wroniak

Składniki

1 kg dojrzałych śliwek węgierek
500 ml wódki
500 ml spirytusu
500 g cukru

Przygotowanie

Śliwki dokładnie myjemy, przekrajamy na pół i wyjmujemy pestki. Owoce przekładamy do słoja lub gąsiora, zalewamy wódką oraz spirytusem i odstawiamy na 5 tygodni. Po tym czasie dodajemy cukier i mieszamy całość. Odstawiamy na minimum cztery tygodnie. Odcedzamy i rozlewamy do butelek.



Likier z leśnej jeżyny

Iwona Garbulińska

Składniki

2 kg jeżyn
1 kg cukru
500 ml spirytusu
500 ml wody
2 gwiazdki anyżu
3 koszyczki kardamonu
1 laska wanilii

Przygotowanie

Owoce dokładnie myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Jeżyny przysypujemy połową cukru, tak by puściły sok (najlepiej wybierać owoce dojrzałe - są najłodsze i najbogatsze w sok). Przykrywamy gazą i odstawiamy na trzy dni. Zagotowujemy wodę z resztą cukru i do jeszcze ciepłej dodajemy anyż, kardamon i wanilię. Odstawiamy do wystudzenia, a następnie zalewamy jeżyny. Całość przelewamy do słoja, dolewamy spirytus i dobrze wstrząsamy, aby składniki wymieszały się. Odstawiamy słoje w ciemne miejsce na dziesięć tygodni. Musimy pamiętać, by raz w tygodniu potrząsnąć słojem. Po tym czasie zlewamy płyn i odstawiamy na trzy miesiące, a następnie filtrujemy i rozlewamy do butelek.

Rada

Likier najlepiej smakuje po roku od jego nastawienia. Owoce pozostałe po odcedzeniu możemy użyć jako dodatek do deserów: lodów, galaretek, ciast na zimno.





„Likier serocki”

Mariusz Nałęcz

Składniki

10 g suszonej skórki pomarańczowej
(drobno pokrojonej)
mały kawałek kory cynamonowej (ok. 2 cm)
2 g suszonego korzenia arcydzięgla
2 g anyżu gwiazdkowego
250 ml czystej wódki 45%
500 ml spirytusu 95%
500 ml półsłodkiego czerwonego wina gronowego
150 g cukru

Przygotowanie

Wszystkie przyprawy ucieramy w moździerzu (lub rozdrabniamy młotkiem w kawałku płótna), następnie wsypujemy do słoja, zalewamy wódką, zakręcamy i odstawiamy na dziesięć dni w ciemnym miejscu. Po upływie tego czasu dodajemy spirytus i wino, a następnie solidnie potrząsamy. Odstawiamy na dwa dni, a potem przefiltrowujemy. Cukier rozpuszczamy w małej ilości wody. Do rozpuszczonego cukru wlewamy nalewkę (nie odwrotnie!). Przelewamy do butelek i odstawiamy na 6 miesięcy.





Nalewka dyniowa

Maria Pietrzak

Składniki

1 kg miąższu z dyni

1 szklanka miodu

1 litr wody

250 ml spirytusu

Przygotowanie

Dynię obieramy ze skóry i usuwamy gniazda nasienne. Oczyszczony miąższ kroimy w drobną kostkę. Dynię zagotowujemy w wodzie, a następnie dodajemy miód i mieszamy. Pilnujemy, aby owoce się nie rozgotowały i nie rozpadły. Po ostudzeniu dolewamy spirytus. Całość przelewamy razem z owocami do dużej butelki lub słoja. Nalewka jest od razu gotowa do spożycia.





Spacer

Polne drogi i leśne ścieżki, z których powiat legionowski jest utkany, są idealne na rodzinne spacerunki, niedzielne przechadzki i refleksyjne wycieczki. Ich uroki można podziwiać spacerując samotnie lub w grupie. Niech krajobraz karmi zmysły, a żołądek - zabrane ze sobą świeży chleb, pęto domowej kiełbasy i kawałek słodkiego ciasta.



Powiat
Legionowski

*W walce między sercem, a mózgiem
zwycięża w końcu zółtelek.*

Stanisław Jerzy Lec

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Legionowie
Opracowanie i zdjęcia: Katarzyna Leszczyńska
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Matusiak-Ziółkowska
Korekta: Kalina Babecka, Mariusz Kraszewski
DTP: Monika Kosewska
wydanie pierwsze
czerwiec 2018
ISBN: 978-83-946764-8-3