

II SMAKOWITY PRODUKT LOKALNY



SMAKI WARMII I MAZUR



II Smakowity produkt lokalny

Druga już edycja konkursu kulinarnego „Smakowity produkt lokalny” nawiązujący do smaków Warmii i Mazur odbyła się 21 września 2013 r. w Miłakowskim Domu Kultury w Miłakowie. Uczestnicy mogli zaprezentować swoje kulinarne umiejętności w jednej z pięciu kategorii: ciasta i desery, zupy, ryby, dania mączne, dania mięsne. Przy ocenie potraw brano pod uwagę następujące kryteria: smak, estetyka, regionalizm, dobór składników i oryginalność. Na zaproszenie Związku Stowarzyszeń „Kraina Drwęcy i Pasłęki” już po raz drugi jury przewodniczyła telewizyjna gwiazda sztuki kulinarnej **Karol Okrasa**. W degustacji i ocenie dań brali również udział: Danuta Buta – laureatka konkursu kulinarnego „Regionalny festiwal potraw z ziemniaków” w Ostródzie, Dorota Kudlik – dyrektor Miłakowskiego Domu Kultury, Michał Wilczewski – z zawodu kucharz, właściciel restauracji w Miłakowie. Ocena potraw trwała blisko pięć godzin, przeplatana była wywiadami i występami artystycznymi. Na scenie zaśpiewał m.in. Zespół „MEJK” oraz zespół regionalny „Warmianki”. Swoimi występami zachwyciły nas również dzieci z przedszkola w Miłakowie oraz dzieci z zespołu „Kładka”. Karol Okrasa zwrócił szczególną uwagę na suszony domowym sposobem schab po mazursku i czerninę po warmińsku. Dużym zaskoczeniem dla przewodniczącego jury był tort malinowy przygotowany przez dzieci z przedszkola.

Po długiej i burzliwej naradzie jury zdecydowało przyznać następujące miejsca i wyróżnienia w poszczególnych kategoriach:

Ciasta i desery

I miejsce Kazimiera Kikul – **Ciasto słonecznikowe**

II miejsce Michał Betlej – **Biszkopt z owocami leśnymi i śmietaną babci Eli**

III miejsce Barbara Tokarczyk – **Sernik bezowy z rosą po mazursku**

WYRÓŻNIENIE JURY Marzena Waszkiewicz – **Sernik – Made in Mazury**

WYRÓŻNIENIE JURY Dzieci 5-6 latki – GRUPA C /Przedszkole przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Miłakowie – **Tort malinowy dla Pana Karola Okrasy**

Zupy

I miejsce Mariusz Sobiech – **Czernina po warmińsku**

II miejsce Lidia Marciniak – **Zalewajka prababci Heleny**

III miejsce Zespół folklorystyczny „Warmianki” z Miłakowa – **Karmuszka**

Ryby

I miejsce Karol Wiśniewski /Zespół Szkół Zawodowych im. Sandora Petofi w Ostródzie – **Marynowany filet z sandacza podany z aromatycznymi gruszkami i jabłkami w miodzie i śliwownicy w towarzystwie duszonego bobu**

Dania mączne

I miejsce Urszula Piłat – **Pierogi ruskie mojej babci**

Dania mięsne

I miejsce Anna Dobrosielska/Zespół Szkół Rolniczych im. W Witos w Ostródzie – **Fraszynki**

II miejsce Marianna Anczarska – **Mięsne pyzy z okrasą**

III miejsce Ks. Mirosław Wnęk – **Niespodzianka gospodarza**

WYRÓŻNIENIE JURY Elżbieta Sójka – **Suszony schab po mazursku**

WYRÓŻNIENIE JURY Adriana Harhaj i Kamila Warcaba – **Rolada z kaczki w sosie śliwkowym**

Folder kulinarny „Smakowity produkt lokalny” zawiera przepisy dań wszystkich 29 uczestników konkursu. Zapraszamy do lektury i eksperymentów kulinarnych!



Mariusz Sobiech – I miejsce Czernina po warmińsku

Składniki:

Podroby z kaczki: skrzydła, szyjka z kaczki • pęczek włoszczyzny • 2 jabłka • suszone owoce (gruszki, śliwki, jabłka, rodzynki) • sok z cytryny • 3 listki laurowe • majeranek • 2 łyżki mąki • słoiczek krwi kaczek • sól • maggi

Sposób przygotowania:

Podroby i części z kaczki namoczyć w zimnej wodzie. Po około 1 godzinie zlewamy wodę i zalewamy świeżą wodą i gotujemy rosół. Dodajemy sól. Po odszumowaniu dodajemy oczyszczone całe warzywa, garść majeranku i gotujemy aż do miękkości żołądka. W międzyczasie gotujemy susz. Suszu nie solimy. Ewentualnie można dodać odrobinę cukru. Gotujemy około 30 minut do miękkości owoców. Gdy wszystko jest miękkie wlewamy susz do rosółu. Kroimy warzywa. Przygotowujemy zaprawkę: 2 łyżki mąki wrzucamy do rondelka. Dodajemy krew, którą przelewamy przez gęste sitko. Dokładnie wymieszać. Do mąki (bardzo ważne!) wlewamy gorący wywar cały czas energicznie mieszając. Zaprawkę wlewamy do rosółu, zagotowujemy i doprawiamy majerankiem, cukrem, maggi, solą a jeśli trzeba to sokiem z cytryny (jeżeli krew była mocno zakwaszona to soku z cytryny lepiej nie dodawać). Zupa powinna być słodko-kwaśna. Czernina każdego dnia smakuje inaczej, ale nie wolno jej zagotować gdy odgrzewamy.



Lidia Marciniak – II miejsce Zalewajka prababci Heleny

Składniki:

Ziemniaki • włoszczyzna • żeberka • żur z mąki • grzyby leśne • sól • pieprz • liść laurowy • ziele angielskie

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z włoszczyzny. Podsmażyć żeberka i dodać do wywaru. Następnie dodać wcześniej umyte grzyby, ziemniaki, żur z mąki i doprawić do smaku. Mięso oddzielić od kości i wrzucić z powrotem do zupy. Można doprawić śmietaną.

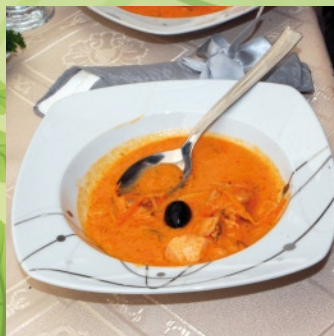
Zespół folklorystyczny „Warmianki” – III miejsce Karmuszką

Składniki:

20 dag fasoli • 0,5 kg wieprzowiny • 0,4 dag tłuszczu • 20 dag białej kapusty • 0,5 dag selera • 10 dag marchwi • 20 dag cebuli • koncentrat pomidorowy (mała puszka) • 0,5 szklanki śmietany • sól • pieprz • liść laurowy • mąka

Sposób przygotowania:

Fasolę namoczyć w przegotowanej wodzie na 8 godz., po czym zagotować do miękkości i zostawić w wywarze wody. Seler, pietruszkę, marchew i cebulę kroimy w cienkie krążki. Kapustę w duże kostki. Mięso należy pokroić w kostkę, oprószyć mąką i podsmażyć. Warzywa i mięso włożyć do rondla, posolić, popieprzyć, dodać liść laurowy i zalać tłuszczem ze smażonego mięsa, po czym dodać wrzącą wodę. Naczynie przykryć i danie dusić na wolnym ogniu. Gdy warzywa z mięsem będą miękkie dodać ugotowaną fasolę z wywarem, dodać koncentrat pomidorowy i śmietanę. Całość zagotować posypać pietruszką. Podawać ze świeżym pieczywem.





Aleksandra Skarbek

Zupa rybna z imbirem

Składniki:

Korzeń imbiru (ok. 70 g) • nać selera • koperek • cebula • czosnek • pomidory z puszki • wino białe • marchew • korzeń selera • korzeń pietruszki • śmietana 30% • masło • filet łososa • filet dorsza • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Imbir, czosnek i seler smażymy na maśle, dodajemy wino i pomidory z puszki, dolewamy wody. Warzywa kroimy w paski. Filety kroimy w paski i posypujemy solą i pieprzem. Wywar z imbiru i selera blenderujemy i przepuszczamy przez sito. Dodajemy pokrojone warzywa a następnie rybę. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Na koniec doprawiamy śmietaną i posypujemy koperkiem.



Grażyna Winnicka

Zupa porowa

Składniki:

25 dag mięsa mielonego • 2 duże pory • 2 serki topione • 2 l bulionu • 4-5 ziemniaków • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Do wrzącego bulionu dodajemy podsmażone mięso i gotujemy ok. 5 min. Pory kroimy w półtalarki, ziemniaki w kostkę, dodajemy do bulionu i gotujemy do miękkości. Na koniec rozpuszczamy serek w zupie. Doprawiamy do smaku.



Aleksandra Bednarczyk/ZSZiO w Morągu

Gęsi smak

Składniki:

Kluski: 3 lub 4 ziemniaki • szklanka mąki • sól

Zupa: • 1 porcja włoszczyzny • 1 porcja rosółowa z gęsi • 250 ml krwi z gęsi • 1 słoik wiśni • 2 łyżki octu • sól • pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Wstawić włoszczyznę i porcję rosółową na wywar. Gdy wywar będzie gotowy dodać wiśnie i krew. Przyprawić solą i pieprzem oraz octem. Zetrzeć ziemniaki, dodać mąkę, aż masa będzie gęsta. Do osolonej wody wrzucać kluseczki stopniowo z deski. Po wypłynięciu gotować do miękkości.





Anna Dobrosielska/ZSRoL w Ostródzie – I miejsce Fraszynki

Składniki:

Ciasto: ziemniaki gotowane • mąka ziemniaczana • jajka • sól
Farsz: gotowane wieprzowe mięso • jajka ugotowane na twardo • cebula • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Ziemniaki należy ugotować, zemleć, dodać jajka, sól, mąkę, a następnie wyrobić ciasto. Teraz możemy przyrządzić farsz: mięso zmielić razem z podsmażoną cebulą, pieprzem i ugotowanymi jajkami. Następnie wszystko mieszamy na jednolitą masę. Z ciasta formujemy wałek, kroimy go na kawałki, i formujemy placuszki. Na placuszki nakładamy farsz, zawijamy i kształtujemy kotlety. Podsmażamy je na oleju aż do uzyskania złocistej barwy. Danie najlepiej jest podawać z różnymi sosami i sałatkami.



Marianna Anczarska – II miejsce Mięsne pyzy z okrasą

Składniki:

3 kg ziemniaków • 1 kg mięsa • boczek • cebula • wegeta • pieprz • sól

Sposób przygotowania:

Dwa kilogramy ziemniaków zetrzeć na tarce, kilogram ugotować i przecisnąć przez praskę. Ziemniaki tarte odcisnąć i połączyć z gotowanymi. Mięso ugotować, zmielić w maszynce. Dodać przyprawy. Formować z ciasta placki, nakładać farsz i formować pyzy. Wrzucać do lekko osolonej wrzącej wody i gotować do wypłynięcia. Boczek na patelni podsmażyć z cebulką i okrasić pyzy na talerzu.

Ks. Mirosław Wnęk – III miejsce Niespodzianka gospodarza

Składniki:

8 jajek • 1 kg łopatkki wieprzowej • 0,5 kg cebuli • majeranek do smaku • sól i pieprz do smaku • 70 dag grzybów • 3 kg ziemniaków • olej do smażenia • flak wieprzowy

Sos: 3 łyżki żurawiny • 2 łyżki majonezu • 1 łyżka chrzanu tartego • pół cytryny

Sposób przygotowania:

Ziemniaki utrzeć. Dodać jajka i przyprawy. Mięso uduścić i pokroić w duże kostki, po czym dodać do masy ziemniaczanej. Grzyby uduścić na oleju i także dodać do mas. Wszystko dokładnie wymieszać włożyć do flaka. Flak należy zaszyć i nakłuć widelcem w kilku miejscach, nasmarować tłuszczem. Piec w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 180°C około 85 minut. Po wyjęciu odstawić do wystygnięcia. Pokroić w plasty. Podawać z sosem z żurawiny.

Przygotowanie sosu: Połączyć ze sobą 3 łyżki żurawiny, chrzan, majonez, wymieszać. Wycisnąć połowę cytryny. Wymieszać i schłodzić w lodówce.





Adriana Harhaj i Kamila Warcaba – wyróżnienie

Rolada z kaczki w sosie śliwkowym

Składniki:

1 kaczka (ok. 1,5 kg) • 0,5 kg mięsa wieprzowego • 0,25 dag pieczarek • 3 wątróbki drobiowe • pęczek natki pietruszki • 2 surowe ziemniaki • sól • pieprz • tymianek • rozmaryn.

Sos: 1 kg śliwek węgierek • 1 łyżka miodu naturalnego • 2 łyżki masła • sól • pieprz • cukier • chili

Sposób przygotowania:

Kaczkę wyluzować (pozbawić kości), w taki sposób aby powstał jeden płąt mięsa. Lekko rozbić tłuczkiem od wewnątrz. Oprószyć solą pieprzem, rozmarynem i tymiankiem. Pozostawić na min. 2 godziny w lodówce (najlepiej na noc) aby mięso się zamarynowało. Mięso wieprzowe zemleć w maszynce, pieczarki zetrzeć na tarce warzywnej i odparować na patelni. Wątróbkę pokroić w drobną kostkę, pietruszkę posiekać. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać starte ziemniaki i dobrze wyrobić. Farsz rozłożyć na mięsie i ciasno zrolować, skórą na zewnątrz. Całość dobrze związać nitą. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez około 1,5 godziny. Śliwki umyć wydrążyć pestki i pokroić w połówki. Wrzucić do garnka dodać cukier i dusić na wolnym ogniu aż się rozpadną. Wtedy dodać miód, sól i pieprz oraz szczyptę chili do smaku. Na końcu dodać 2 łyżki zimnego masła. Roladę wyjąć z piekarnika i pozostawić 5 minut aby mięso „odpoczęło”. Kroić w dość grube plastry i podawać z sosem i ziemniaczkami z wody jako dodatkiem.



Elżbieta Sójka – wyróżnienie

Suszony schab po mazursku

Składniki:

1 kg schabu • sól • cukier • zioła • pieprz • majeranek • tymianek • mięta suszona

Sposób przygotowania:

Mięso obtoczyć grubo w cukrze, zostawić na 24 godziny w zamkniętym pojemniku i w chłodnym miejscu. Po tym czasie mięso opłukać i osuszyć, natrzeć dużą ilością soli i ponownie zostawić w zamkniętym pojemniku na całą dobę. Następnie opłukać mięso z soli, osuszyć i obtoczyć w dużej ilości ziół, zawinąć w gazę i powiesić w przewiewnym miejscu na 5 dni.



Barbara Tońska

Udka faszerowane kapustą

Składniki:

Udka z kurczaka • kapusta kiszona • grzyby suszone • warzywa • papryka • olej rzepakowy • ziele angielskie • liść laurowy • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Udka trybujemy z kości, solimy, posypujemy słodką papryką i odstawiamy do lodówki na 2 godz. Gotujemy kapustę z grzybami z dodatkiem warzyw i przypraw. Po wystudzeniu kapusty siekamy ją i doprawiamy do smaku. Udka nadziewamy kapustą, kładziemy na blasze i wstawiamy do piekarnika o temperaturze 180 C na około 1 godz. Podczas pieczenia polewamy udka olejem.





Krzysztof Kołodziejczyk/ZSZ w Ostródzie Medaliony z polędwiczki wieprzowej w koszulce z boczku ze szpinakowymi pierożkami nadzie- wanymi borowikami, soczewicą i kaszą kuskus z sosem borówkowo-malinowym

Składniki (na 4 porcje):

Polędwiczka wieprzowa 480 g • maliny 150 g • szpinak 150 g • borowiki 20 g • soczewica zielona 35 g • marchew 60 g • seler 40 g • boczek 100 g • borówki 300 g • kasza kuskus 20 g • masło 25 g • cebula prażona 25 g • łyżeczka musztardy dijon • olej 320 g • 8 łyżek miodu wielokwiatowego • mąka pszenna 150 g • wino białe półwytrawne 25 ml • wino czerwone wytrawne 250 ml • ocet winny czerwony 125 ml • miód pitny 50 ml • pieprz kolorowy • sól, pieprz • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 2 gałązki rozmarynu

Sposób przygotowania:

Polędwiczka wieprzowa: obróbka wstępna, marynowanie, porcjowanie, zawiązanie polędwiczki w koszulkę z boczku, obsmażanie, pieczenie, porcjowanie. Sos: redukcja wina czerwonego, dodanie borówek, malin i miodu, blendowanie, przecieranie przez sito, doprawianie do smaku, porcjowanie. Farsz do pierogów: blanszowanie szpinaku, dodanie masła, odcędzanie, dokładne blenderowanie, wyrabianie ciasta z mąki, doprawianie do smaku, formowanie i faszerowanie, gotowanie, porcjowanie. Dekoracja: marchew i seler pokrojone w juliankę i przesmażone na maśle z dodatkiem białego wina doprawienie do smaku.



Natalia Szumska/ZSZiO w Morągu Warminski przysmak

Składniki:

1 duża cebula • ok. 2 kg ziemniaków • 0,5 kg boczku • 0,3 kg mięsa wieprzowego (łopatka) • smalec do smażenia • sól • pieprz • 2 łyżki kaszy manny • naturalna śmietana

Sposób przygotowania:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, cebulę pokroić i usmażyć, dodać pokrojony w kostkę boczek i mięso, smażyć do uzyskania rumianego koloru. Ziemniaki doprawić, dodać mąkę, kaszę manną i wymieszać. Połączyć ziemniaki z mięsem i przelać do brytfanki. Piec w temperaturze 180°C około 1,5 godziny.

Agata Szawłowska Paszтет z królika

Składniki:

1 królik • 20-30 dag boczku lub podgardla • 50 dag wątróbki • 1 golonka • 2-3 marchewki • 1 pietruszka • 1 seler • czerstwa bułka • 4-5 jajek • mielony imbir • gałka muszkatołowa • ziele angielskie • liść laurowy • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso obgotowujemy z warzywami, liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodajemy wątróbkę. Mięso studzimy i dzielimy na mniejsze kawałki. Królika oddzielamy od kości. W wywarze z mięsa moczymy bułkę i odciskamy. Wszystkie składniki mielimy w maszynce o drobnym sitku 2-3 razy. Powstałą masę doprawiamy imbirem, gałką, solą i pieprzem. Dodajemy jajka i dokładnie wyrabiamy. Pieczemy w foremkach około 1 godz. w temperaturze 180°C.





Koło Gospodyń Wiejskich w Pietrzwaldzie Warminskie farszynki z mięsem

Składniki:

7 dużych ziemniaków • 2 surowe jajka • 2 gotowane jajka • 2 niepełne szklanki mąki ziemniaczanej • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 0,5 kg gotowanej wieprzowiny • 1 łyżka suszonego tymianku • sól • pieprz • olej do smażenia

Składniki do sosu: śmietana 18% 200 g • 1 łyżeczka przyprawy tzatziki • kostka prasowanego czosnku • 1 łyżeczka suszonego kopru

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać i jeszcze ciepłe dobrze ubić tłuczkiem. Do wystudzonych ziemniaków wbić surowe jajka, dodać mąkę, posolić do smaku i zrobić gładkie ciasto. Mięso zmielić razem z jajkami ugotowanymi na twardo. Cebulę pokroić w kostkę, dodać przecięnięte przez praskę 2 ząbki czosnku i usmażyć na szklisto. Mięso połączyć z usmażoną cebulką i przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Brać po kawałku ciasta ziemniaczanego, formować placki i w środek wkładać farsz mięsny i zlepić brzegi, formując owalny kotlecika. Smażyć na oleju po 2 minuty z każdej strony. Usmażone podawać z dowolnym sosem.





DANIA MĄCZNE



Urszula Piłat – I miejsce Pierogi ruskie mojej babci

Składniki:

Ciasto: 0,5 kg mąki • 0,5 l gorącego mleka • 4 łyżki oleju • szczypta soli
Nadzienie: 0,5 kg ziemniaków • 25 dag twarogu • 20 dag wędzonego boczku
• sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać sól, olej, gorące mleko i energicznie mieszać wyrobić ciasto. Farsz - ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać rozdrobniony twaróg i przesmażony boczek, wyrobić na jednolitą masę. Ciasto rozwałkować, wykrawać krążki, nakładać nadzienie i zlepić ciasto. Następnie gotujemy wodę, którą solimy i wlewamy 4 łyżki oleju, na wrzątek wrzucamy pierogi i gotujemy 5-7 min. Po wyjęciu pierogów polewamy je zasmażoną cebulką.

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Morągu Farszynki mazurskie z nadzieniem i barszczem czerwonym



Składniki:

Ciasto: 900 g ugotowanych ziemniaków • ok. 250 g mąki ziemniaczanej
• 2 jajka • sól

Farsz: 300 g mielonego mięsa wieprzowego • 100 g grzybów leśnych świeżych lub suszonych • 1 duża cebula • 1 jajo (ewentualnie bez) • estragon • sól • pieprz • ewentualnie inne przyprawy do smaku (bazylija, majeranek)

Barszcz czerwony: mięso wołowe z kością (lub kość wędzona) • włoszczyzna (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera) • 3 buraki • 2 ząbki czosnku • ocet (lub kwasek cytrynowy) • majeranek • liść laurowy, ziele angielskie • sól • pieprz • cukier • dodatkowo olej do smażenia (słonecznikowy, rzepakowy)

Sposób przygotowania:

Świeże grzyby krótko obgotować, pokroić na drobną kostkę i podsmażyć z pokrojoną cebulką. (Suszone namoczyć, drobno pokroić i podsmażyć z pokrojoną cebulką). Mięso wymieszać z jajkiem, dodać podsmażone grzyby, doprawić do smaku przyprawami i ponownie wymieszać. Ziemniaki przepuścić przez praskę lub dobrze ugnieść tłuczkiem. Podzielić na 4 części, w miejsce jednej nasypać mąkę „z górką” (w zależności od wilgotności ziemniaków może być potrzeba dosypania mąki). Wbić dwa jajka, posolić i zagnieść ciasto. Podzielić ciasto na równe części. Uformować placuszki, nakładać na nie farsz i dokładnie zalepić tak, aby powstały prostokątne kluski. Smażyć na rozgrzanym oleju do zrumienienia z każdej strony.

Sposób przygotowania barszczu: Mięso oczyścić, zalać zimną wodą (2 litry) i chwilę pogotować, po zagotowaniu zebrać pianę z mięsa. Buraki umyć, obrać i pokroić w grube plastry lub kawałki. Włoszczyznę umyć i obrać. (Można ją pokroić w duże kawałki.) Czosnek obrać. Do podgotowanego mięsa dodać włoszczyznę, buraki, czosnek, łyżkę octu jabłkowego, czosnek, 2-3 liście laurowe i 2 ziarna ziela angielskie. Warzywa gotować do miękkości. Barszcz przecedzić przez sitko. Doprawić do smaku octem, majerankiem, solą, cukrem i pieprzem.



Katarzyna Kwaśniewska/ZSZiO w Morągu
Dyniowa rozkosz

Składniki:

Ciasto: 0,5 kg mąki pszennej • ok. szklanki wody • 50 ml oleju • szczypta soli
Farsz: 0,7 kg dyni • pół cebuli • 75 g orzechów włoskich • tymianek mielony
• 3 łyżki kaszy manny

Sposób przygotowania:

Ciasto: mąkę, wodę, olej i sól zagnieść, rozwałkować i wyciąć szklanką kółka.
Farsz: dynie zetrzeć na drobnej tarce, cebulę drobno posiekać i zeszklić na patelni, orzechy drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić.
Nadzwierać wycięte ciasto. Gotować w osolonej wodzie od wypłynięcia około 8 minut. Osuszone pierogi obsmażyć na maśle z dodatkiem oleju.





Karol Wiśniewski/ZSZ w Ostródzie – I miejsce Marynowany filet z sandacza podany z aromatycznymi gruszkami i jabłkami w miodzie i śliwowicy w towarzystwie duszonego bobu

Składniki:

Filet z sandacza 600 g • 200 g filetowych gruszek • 200 g filetowych jabłek
• 2 łyżki masła • 50 ml śliwownicy łąckiej • 2 łyżki miodu • sól i pieprz do smaku
• 1 cytryna • 4 gałązki świeżej mięty • 4 gałązki rozmarynu • bób
Marynata: czosnek • kilka gałązek rozmarynu • czarny pieprz

Sposób przygotowania:

Umyte i oczyszczone filety z sandacza pokroić na równe części, natrzeć czosnkiem, obłożyć gałązkami rozmarynu, oprószyć pieprzem i marynować 4-6 godzin. Obrane i wyfiletowane jabłka i gruszki usmażyć na maśle, dodać miód, śliwownicę, rozmaryn i smażyć przez około 10 minut.

Sandacza piec przez 15 minut w temperaturze 200°C. Aromatyczne jabłka i gruszki ułożyć na talerzach a następnie dodać ryby. Danie udekorować gałązkami rozmarynu oraz cytryną i skropić sosem powstałym podczas duszenia owoców. Podawać z duszonym bobem.



Teresa Chądryńska Warminski leszcz w sosie pietruszkowym

Składniki:

Leszcz • mąka, olej • śmietanka • nać pietruszki • cebulka • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić i posolić, przyprawić pieprzem i obtoczyć w mące. Smażyć na oleju, dolać słodką śmietankę, cebulkę i posiekaną nać pietruszki, na koniec zagotować.



Urszula Tarazewicz Szczupak w porach

Składniki:

1 świeży szczupak ok. 1,5 kg • por 1 kg • śmietana słodka 30% 200 ml • masło
• sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Pory podsmażamy na maśle. Oczyszczone i doprawione kawałki ryby układamy w naczyniu żaroodpornym na przemian z podsmażonym porem. Zalewamy śmietanką i wstawiamy do piekarnika na około 1 godzinę.



Kazimiera Kikul – I miejsce

Ciasto słonecznikowe

Składniki:

Biszkopt: 5 jaj • 1 szklanka cukru • 0,5 szklanki mąki tortowej • 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia • 3 łyżki oleju • 2 łyżki kakao
Masa słonecznikowa: 10 dag masła • 3 łyżki mleka • 1 cukier waniliowy • 0,5 szklanki cukru • 40 dag słonecznika łuskanego • 2 puszki masy karmelowej

Sposób przygotowania:

Biszkopt: białka ubić na pianę, dodać cukier, następnie dodać żółtka ubić, dodać przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao delikatnie mieszając, wyłożyć na blachę i piec około 20 min.

Masa słonecznikowa: wszystkie składniki wyłożyć na patelnię i smażyć na wolnym ogniu ciągle mieszając, aby się nie przypaliło.

Biszkopt przekroić na dwie części, masę karmelową połączyć z 1 kostką masła, dodać połowę ostudzonego słonecznika, przełożyć połowę masy na biszkopt, na wierzch wyłożyć resztę masy i położyć na to resztę słonecznika.



Michał Betlej – II miejsce

Biszkopt z owocami leśnymi i śmietaną babci Eli

Składniki

5 jajek • 3/4 szklanki cukru • 3/4 szklanki mąki • łyżka tartej bułki • 40 dag malin • 40 dag jeżyn • 600 ml śmietany wiejskiej • trzy łyżki cukru pudru • pół tabliczki gorzkiej czekolady.

Sposób przygotowania:

Piekarnik ustawić na 170°C. Żółtka ubić z cukrem na biały kogel-mogel. Nie przestając ucierać, dodać stopniowo mąkę. Osobno ubić białka ze szczyptą soli. Dodawać po łyżce piany do żółtkowej masy, mieszając wszystko delikatnie łopatką. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia lub wysmarować masłem i posypać tartą bułką. Włożyć ciasto na 40 minut do rozgrzanego piekarnika. Po ostudzeniu okroić brzegi ostrym nożem. Śmietanę ubić, pod koniec dodając cukier. Biszkopt przekroić na dwie części, wierzchnią warstwę położyć na spodzie zamkniętej tortownicy, ułożyć na niej owoce a potem bitą śmietanę, przykryć drugą częścią biszkoptu. Na biszkopt wierzchni najpierw wyłożyć bitą śmietanę, potem owoce. Posypać tartą gorzką czekoladą.



Barbara Tokarczyk – III miejsce

Sernik bezowy z rosą po mazursku

Składniki

twaróg 1 kg • mąka pszenna 30 dag • masło roślinne 15 dag • jaja wiejskie 9 szt. • cukier 40 dag • mleko 0,5 l • olej 0,5 szkl. • cukier waniliowy • budyń śmietankowy • aromat • łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki śmietany

Sposób przygotowania:

Mąkę, proszek do pieczenia, 10 dag cukru, masło, 1 jajko, 2 żółtka i śmietanę zagnieść na ciasto i schłodzić. Twaróg zmielić dwa razy i dodać 4 żółtka i 2 całe jajka oraz szklankę cukru, 2 szklanki mleka i 0,5 szklanki oleju. Cukier waniliowy, budyń skórkę pomarańczy zmiksować przez ok. 5 min. Piec około godziny w temperaturze 180°C. Na wierzch wyłożyć wcześniej przygotowaną bezę. Białka (5 szt.) ubić z 0,5 szkl. cukru na sztywno i zapiec jeszcze przez ok. 15 min. Najlepiej podawać następnego dnia, aż zbierze się rosa.





CIASTA I DESERY



Dzieci 5-6 latki – Przedszkole przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Miłakowie – wyróżnienie Tort malinowy dla Pana Karola Okrasy

Składniki:

1 3/4 szklanki mąki • 3/4 szklanki cukru • 2 jajka • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1/2 łyżeczki sody • 1 łyżeczka cukru waniliowego • 1/3 szklanki oleju • 1/2 szklanki mleka • 200 g malin

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C. Blachę do muffinów wyłożyć papierkami. Odłożyć maliny do dekoracji a pozostałe zmiksować. W misce połączyć suche składniki, czyli mąkę, cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia i sodę. Mokre składniki, czyli olej, mleko, jajka i mus malinowy wymieszać i wlać do suchych składników. Wszystkie składniki wymieszać i nałożyć ciasto do foremek. Piec około 20 minut.

Marzena Waszkiewicz – wyróżnienie Sernik – Made in Mazury

Składniki na ciasto:

0,5 kg mąki • 20 dag masła • 20 dag cukru pudru • 2 żółtka • 4 łyżki gęstej śmietany • 3 łyżki kakao • 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę serową: • 1 kg sera białego • 800 ml gęstej, kwaśnej śmietany • 3 łyżki stopionego, wystudzonego masła • 1 szklanka cukru • 5 jajek • 1,5 łyżki mąki pszennej • 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej • cukier wanilinowy • szczypta soli • dodatkowo drobna bułka tarta do posypania blachy, odrobina masła do wysmarowania formy i biała czekolada do ozdoby

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową.

Ciasto: Składniki na ciasto wymieszać, zagnieść, podzielić na dwie części, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na min. 3 godziny. Jedną część ciasta rozwałkujemy i układamy na blaszce, a drugą ścieramy na tarce na gotową już i polaną na ciasto masę serową.

Masa serowa: Twaróg połączyć ze śmietaną, poczekać aż namoknie a następnie zmiksować. Następnie trzepaczką balonową delikatnie wprowadzamy masło, potem bełtamy razem żółtko z białkiem i dodajemy do masy, na koniec dodajemy mąkę, wszystko razem delikatnie mieszając. Na wysmarowaną masłem i posypaną bułką tartą blachę układamy ciasto, które po wyciągnięciu z lodówki rozwałkowujemy i układamy na blaszce, na to wlewamy masę serową, następnie ścieramy na tarce drugą część ciasta na masę serową i układamy na godzinę na środkową część piekarnika rozgrzanego do 160°C. Po godzinie pieczenia wyłączamy piekarnik i pozostawiamy sernik w uchylonym piekarniku na ok. pół godziny. Potem wyciągamy i czekamy do całkowitego ostygnięcia. Na koniec dla ozdoby polewamy ciasto rozpuszczoną białą czekoladą (delikatne paski w poprzek), czekolada ma pełnić funkcję dekoracji, więc polewamy z umiarem ;).





Piotr Groszek/ZSRol. w Ostródzie Szarlotka

Składniki:

mąka • jajka • kisiel • mąka ziemniaczana • jabłka • cynamon • cukier

Sposób przygotowania:

Z podanych składników należy upiec biszkopt. Jabłka smażymy na patelni razem z cynamonem i cukrem. Na upieczony biszkopt należy wyłożyć jabłka i udekorować wierzch ciasta.



Sylvia Wyszyńska

Topielec ze śliwkami

Składniki:

Ciasto: 3 szklanki mąki tortowej lub pszennej • 1 kostka margaryny • 4 jaja – najlepsze z wiejskiego chowu • 1 szklanka cukru • 1 kostka drożdży • ok. 1 kg śliwek węgierek (najlepiej z własnego sadu)

Kruszonka: 1/2 szklanki mąki pszennej • 1/2 kostki zimnej margaryny, pociętej w kawałki • 1/4 szklanki cukru pudru • 3 łyżeczki cukru waniliowego

Sposób przygotowania:

Do mąki wrzucamy pociętą na kawałki margarynę oraz rozkruszone drożdże, dodajemy jaja, całość mieszamy i zagniatamy. Powinno powstać jednolite, lekko lepkie ciasto, tak by z łatwością móc uformować kulę. Do miski z zimną wodą wrzucamy ciasto. Wody powinno być tyle by pokryła ciasto. Czekamy, aż ciasto wypłynie (ok. 15 min.). Gdy ciasto wypłynie, wyciągamy z wody i dodajemy cukier. Ponownie zagniatamy. Tak przygotowane ciasto rozkładamy na dużą blachę wysmarowaną tłuszczem i obsypaną mąką lub kaszą manną. Na wierzch układamy śliwki węgierki – połówki. Całość posypujemy kruszonką. Pieczemy ok. 20 min w temperaturze 180°C (z termoobiegiem) lub 200°C (bez termoobiegu).



Publikacja powstała jako efekt drugiego konkursu kulinarnego na potrawę regionalną „Smakowity produkt lokalny”, który odbył się 21 września 2013 r. w Miłakowskim Domu Kultury w Miłakowie. Organizatorem konkursu była Lokalna Grupa Działania Związek Stowarzyszeń „Kraina Drwęc i Pasłęki” z Łukty. Konkurs adresowany był do organizacji pozarządowych, grup nieformalnych, osób indywidualnych oraz szkół, których terenem zamieszkania lub działania są gminy zrzeszone w LGD: Gietrzwałd, Jonkowo, Łukta, Miłakowo, Morąg, Ostróda i Świątki. Do rywalizacji zgłosiło się 29 podmiotów – stowarzyszenia, uczniowie szkół i osoby prywatne. Głównym jurorem konkursu był Karol Okrasa, który przewodniczył czteroosobowej komisji konkursowej. Ocenie podlegały potrawy w pięciu kategoriach – dania rybne, dania mięsne, zupy, dania mączne, ciasta i desery. Folder zawiera wszystkie przepisy przygotowanych i ocenionych w konkursie potraw.



Zdjęcia: Ryszard Bogucki

ŁUKTA 2013

Lokalna Grupa Działania Związek Stowarzyszeń „Kraina Drwęc i Pasłęki”, ul. Mazurska 30, 14-105 Łukta,
tel./fax: 89 647 57 45, tel. kom. 795 409 827, email: leader@frl.org.pl, www.leader.frl.org.pl

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja opracowana przez Związek Stowarzyszeń „Kraina Drwęc i Pasłęki” i współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 431 „Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013”.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

