



Giże, 15.05.2010 r.

Przepisy potraw przygotowywanych podczas warsztatów ekokulinarnych „MISTRZ KUCHNI” w ramach projektu „GOSPODARSTWO PRZYJAZNE NATURZE”



I. ZUPA BARSZCZ CZERWONY (WERSJA MAZURSKA)

Składniki:

Główka kapusty, 60 dkg pomidorów, buraki 10 szt., 30 dkg ziemniaków, 6 marchewek, 6 szt. pietruszki, 2 cebule 20 dkg fasoli 100 ml śmietany, olej do smażenia ząbek czosnku, cukier, pieprz sol.

Wykonanie:

Namoczoną wcześniej fasolę - ugotować wcześniej oddzielnie i odstawić. Warzywa pokroić w paseczki, kartofle pokroić także w paseczki, kapustę poszatkować. Wszystkie warzywa lekko oprószyć solą odstawić.

Na patelni rozgrzać olej i zacząć podsmażać kolejno warzywa, marchew, obsmażoną wyłożyć do dużego garnka, pietruszkę, buraki po obsmażeniu - wyłożyć do garnka, ziemniaki, poszatkowaną kapustę, i wcześniej ugotowane w małej ilości wody i przetarte pomidory dodajemy na koniec gotowania. Do garnka wlać ok. litra gorącej wody i gotować pod przykryciem ok. 25 m pod koniec gotowania dodać ugotowaną fasole, roztarty czosnek z solą, cukier i śmietaną.

II. PRYZYSTAWKA - SLEDŹ NA SŁODKO W RODZYNKACH

Składniki:

Platy śledziowe marynowane - 50 dkg, marynowane warzywa - seler, mieszanka warzywna, rodzyнки - 20 dkg, cebula 20 dkg, koncentrat pomidorowy, przyprawy, łyżka miodu.

Wykonanie:

Platy śledziowe pokroić w kostkę, na rozgrzanej patelni usmażyć cebule, pod koniec smażenia dodać odcedzone marynowane warzywa.

III. PRZEPIS NA KARMUSZKĘ PO GOLDAPSKU

Składniki:

- 1 kg karkówki, 40 dkg fasoli, główka białej kapusty, 4 marchewki, 2 pietruszki, 10 dkg selera, 8 niewielkich cebul, 8 łyżek koncentratu pomidorowego 250 ml gęstej śmietany, 2 liścielaurowe, sól, pieprz szczypta kminku, kilka gałązek natki pietruszki, 2 łyżki mąki, olej do smażenia.

Wykonanie:

Fasolę moczyć całą noc w przegotowanej wodzie w z dodatkiem kminku. Nazajutrz gotować ją i trzymać na ogniu co czasu, aż będzie miękka i pozostawić w wywarze.

Marchewkę, pietruszkę, seler obrać, umyć pokroić w cienkie kawałki. Cebulę obrać, przeciąć każdą na pół i pokroić. Mięso umyć, oczyścić z błon, pokroić w kostkę oprószyć mąką. Na patelni rozgrzać tłuszcz i obsmażyć mięso, a następnie dodać cebulę i smażyć 5 minut. Przełożyć do rondla wraz z sokiem, który wydzielili się w trakcie smażenia. Dodać warzywa i posypać wszystko solą oraz pieprzem. Do gulaszu dodać liść laurowy. Do rondla dolać szklankę wrzącej wody, naczynie przykryć i dusić mięso na wolnym ogniu. Gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać ugotowaną wcześniej fasolę z wywarem, a także koncentrat pomidorowy i śmietanę. Całość trzymać na ogniu do chwili, aż zacznie wrzeć. Natkę pietruszki umyć, posiekać i posypać nią karmuszkę.

Karmuszka jest to jedyna z najbardziej charakterystycznych dla Warmii i Mazur potraw. Występuje zarówno w historycznej kuchni regionalnej jak i współcześnie.

IV. ŻEBERKA NA MIODZIE

Składniki:

Żeberka wraz z boczkiem (ok. 2 kg), miód, koncentrat pomidorowy, przyprawy - sol pieprz, majeranek, bazylija.

Wykonanie:

Umyte i pokrojone na porcje żeberka posypać wszystkimi przyprawami a następnie każde zanurzyć w specjalnej marynacie wykonanej z miodu koncentratu i przypraw. Po odczekaniu około godziny aż nabiorą specjalnego smaczku - wkładamy do blaszki i zapiekamy ok. 1,5 godziny. Podajemy wraz z zapiekаныmi ziemniakami i wiosenną surówką.

V. SALATKA WIOSENNA

Składniki:

2 długie ogórki, 4 papryki kolorowe, koper włoski, różne gatunki sałaty, oliwa z oliwek, limonki dwie łyżki miodu, pęczek oregano, imbir, zielony pieprz, sol

Ogórki obrać, przekroić wzdłuż, usunąć pestki. Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne. Koper umyć i osuszyć. Wszystkie warzywa pokroić w niewielką kostkę, mniej więcej tej samej wielkości. , następnie wymieszać.

Do tej sałatki można podać różne sosy: sos miodowy: oregano umyć, osuszyć, posiekać. Sok z limonki wymieszać ze szczypta soli, gdy się rozpuści, dodać miód oraz oregano. Doprawić mielonym imbirem, szczyptą cynamonu i mielonym zielonym pieprzem. Stopniowo wlewać oliwę i mieszać do momentu aż powstanie emulsja. Sałatę połać sosem, dokładnie wymieszać. Przełożyć do salaterki wyłożonej liśćmi sałaty.

VI. DESER

Jabłka przekroić na 2/3 wysokości i wydrążyć, posypać cukrem i przykryć pozostałą częścią. Po upieczeniu połać słodkim sokiem, udekorować czekoladą i bitą śmietaną.

SMACZNEGO!!!

Osoba prowadząca warsztaty: Sława Tarasiewicz