



Powiat Białostocki



kuchnia z sercem 



Unia Europejska



Podlaskie



**Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich**



**Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020**

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Powiat Białostocki.

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Wszystkich zainteresowanych współpracą z KSOW zapraszamy do rejestracji w bazie partnerów KSOW
dostępnej na stronie www.ksow.pl oraz do odwiedzenia strony internetowej <http://ksow.pl>



kuchnia z sercem ♥

Szanowni Państwo,

Powiat Białostocki chcąc promować zdrową kuchnię i tradycje kulinarne regionu, zorganizował konkurs „Kuchnia z sercem”. Smakowite dania, nawiązujące do kuchni naszych mam i babć, ale też z nutką współczesności przygotowało 29 kół gospodyń wiejskich z województwa podlaskiego.

Ta publikacja to pokłosie konkursowych zmagień. Gospodynie uchyliły rąbka tajemnicy i zdradziły nam swoje przepisy, a my dzielimy się nimi z Państwem. **Gotujcie z sercem ♥**

Starosta Powiatu Białostockiego

Jan Bolesław Perkowski

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 0.5 kg mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 śmietana 36% 200ml
- 1 kostka masła

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 0.5 kg kapusty kiszanej
- 3 cebule
- 10 dag grzybów suszonych lub 0.5 kg pieczarek



I miejsce KIBINY Z GRZYBAMI

KGW "Barwianki" w Dobrzyniówce

Sposób przygotowania ciasta:

- Masło posiekać z mąką, a śmietanę pomieszać z jajkami i zagnieść ciasto.
- Kiedy jest elastyczne i odchodzi od rąk, zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na ok. godzinę w celu schłodzenia.

Sposób przygotowania farszu:

- Kapustę pokrojoną usmażyć.
- Cebulę pokroić w kostkę i smażyć na złoty kolor.
- Grzyby leśne odgotować wystudzić i pokroić. Jeśli nie mamy grzybów leśnych można je zastąpić umytymi pieczarkami, które tarkujemy na tarce jarzynowej.
- Studzimy kapustę, cebule i grzyby, doprawiamy solą i pieprzem.
- Rozwałkować ciasto, wykrawać krążki o śr. 10 cm. Nakładamy na nie farsz i zlepiamy pierogi zaszczypując brzegi palcami.
- Kibiny rozkładamy na blaszce wyłożonej papierem i smarujemy rozmąconym jajkiem.
- Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180° C, pieczemy na złoty kolor.

SKŁADNIKI:

- 15 kg mięsa z łopatki wieprzowej
- 2 kg boczku
- 15 metrów jelita wieprzowego
- 35 dag soli kamiennej i 2 dag soli peklowej
- 3 główki czosnku
- 1 opakowanie gałki muszkatołowej, pieprz, majeranek do smaku

KIEŁBASA WESELNA



KGW w Bohdanie

Sposób przygotowania:

- Mięso kroimy w małą kostkę, solimy 17 dag soli kamiennej, dodajemy sól peklową i zostawiamy na 24 godziny w chłodnym miejscu.
- Następnego dnia dodajemy resztę soli, litr przegotowanej chłodnej wody i przyprawę (czosnek rozgniatamy z odrobiną soli).
- Napełniamy jelita i wędzimy w ciepłym dymie niezbyt długo.
- Następnie odparzamy w gorącej wodzie.
- Gotową podajemy na stół.



FASZEROWANA GĘŚ AROMATYZOWANA POMARAŃCZĄ

KGW w Roszkach Wodzkach "Wodźkowianki"

III miejsce



SKŁADNIKI:

- 5 kg gęś
- 3 kg mielonego mięsa (może być boczek wieprzowy i pierś gęsia)
- sól, pieprz, kolendra, majeranek
- żurawina, pomarańcze

SKŁADNIKI NA SOS:

- 0,5 kg żurawiny
- 2 gruszki
- 2 pomarańcze
- słoiczek dżemu z żurawiny

Sposób przygotowania:

- Sprawioną i pozbawioną kości gęś należy umyć, usunąć nadmiar tłuszczu (zostawić do farszu), natrzeć solą, pieprzem i kolendrą. Odstawić do lodówki na noc.
- Przygotowaną pierś gęsią, boczek, namoczoną w mleku bułkę, pozostawiony tłuszcz gęsi oraz cebulkę przepuszczamy przez maszynkę.
- Do mięsa dodajemy jajko, sól, pieprze i suszoną żurawinę. Wyrabiamy na jednolitą masę.
- Przygotowanym farszem nadziewamy gęś. Zszywamy i oprószamy majerankiem. Wkładamy do wysmarowanej tłuszczem brytfanki.
- Obkładamy cząstkami pomarańczy i pieczemy ok. 3,5 godz. w 170°C (w trakcie kilka razy przewrócić).
- W rondelku prażymy gruszki, gdy są miękkie dodajemy żurawinę, kilka chwil gotujemy razem, a następnie dodajemy pomarańcze pamiętając o dokładnym oczyszczeniu z białych skórek i pestek. Na końcu dodajemy słoiczek konfitury z żurawiny. Wszystko razem należy zagotować.

Sposób przygotowania:

- Mięso przyprawiamy tak jak na kotlety mielone, bez dodatku bułki tartej.
- 1 kg ugotowanych w osolonej wodzie ziemniaków przeciskamy przez prasę. Pozostałe, surowe ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce (najlepiej ręcznie). Ziemniaki odciskamy z nadmiaru soku przy użyciu bawełnianej ściereczki i łączymy z ugotowanymi ziemniakami.
- Soku odcisniętego z surowych ziemniaków nie należy wylewać, ponieważ wydzieli się skrobia, którą dodajemy do ciasta!
- Następnie ziemniaki łączymy z mąką i jajkami, w razie potrzeby doprawiając wszystko do smaku solą.
- Z wyrobionego ciasta ziemniaczanego na rękę robimy placek, umieszczając na jego środku kulkę farszu i formując kartacza.
- Kartacze wrzucamy na gotującą się, osoloną wodę. Od czasu do czasu lekko mieszamy. Gotujemy 10-15 min. od wypłynięcia. Podajemy polane okrasą.
- Przygotowanie okrasy: surową słoninę i wędzony boczek kroimy w drobną kostkę, podsmażamy z cebulką.

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 5 kg ziemniaków
- 15 dag mąki pszennej
- 2 jajka
- sól

SKŁADNIKI NA OKRASĘ:

- surowa słonina
- wędzony boczek
- cebula

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 1 kg mielonego surowego boczku
- 1 jajko (opcjonalnie)
- sól, pieprz naturalny, pieprz ziołowy, papryka słodka
- 3-5 ząbków czosnku

KGW "Zdolne Babki" w Turośni Dolnej



IV miejsce
KARTACZE TEŚCIOWEJ

LENIWE Z GRZYBAMI, DYMKĄ I ZIOŁAMI

KGW "Szafarki" w Lesznie

V miejsce



SKŁADNIKI:

- 2 ząbki czosnku
- pęczek dymki
- masło
- kwaśna śmietana
- sól, pieprz ziołowy, tymianek
- natka pietruszki, koperek
- skórka z cytryny
- miód (opcjonalnie)
- 400 g twarogu
- ziemniaki gotowane
- jajko
- mąka

Sposób przygotowania:

- Cebulę, czosnek kroimy w kostkę i dusimy na maśle.
- Grzyby (kurki, podgrzybki w sezonie) wkładamy do rondelka i dusimy do momentu, aż odparuje z nich woda.
- Łączymy grzyby z cebulą wcześniej przygotowaną, wlewamy śmietanę, dodajemy przyprawy i zioła.
- Z pozostałych składników zagniatamy leniwe kopytką, gotujemy, odsączamy z wody i łączymy z sosem.



ZUPA Z DYNI

KGW "Kryniczanki" w Krynicy

SKŁADNIKI:

- dynia średniej wielkości
- 4 średniej wielkości cebule
- 5-6 ząbków czosnku
- sól
- pieprz czarny
- kurkuma
- masło
- śmietana kwaśna
- prażone pestki dyni do dekoracji

wyróżnienie



Sposób przygotowania:

- Wydrążamy dynię, usuwając pestki i miąższ, aby nie uszkodzić zewnętrznej części dyni, ponieważ będzie ona nam potrzebna w efekcie końcowym. Pozostawiamy ją do osuszenia.
- Oddzielamy pestki od miąższu. Następnie miąższ kroimy na kawałki, myjemy i osuszamy.
- Pokrojone cebule i czosnek podsmażamy na maśle. Następnie wkładamy do garnka razem z miąższem i gotujemy do połączenia składników. Możemy podlać odrobiną bulionu.
- Doprawiamy zupę solą, pieprzem i kurkumą.
- Wlewamy naszą zupę do wydrążonej dyni, która posłuży nam za wazę.
- Zupę dekorujemy prażonymi pestkami z dyni i delikatnymi łezkami śmietany.



Sposób przygotowania:

- Marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wrzucić do garnka.
- Obraną i pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oleju i dodać do garnka.
- Do garnka z warzywami dodać wodę, wywar, sól, pieprz, listki, ziele. Gotować ok. 20-25 min.
- Grzyba dzielimy na małe kawałki. Kilkakrotnie płuczemy w wodzie, by pozbyć się mchu, ziemi itp.
- Małe kawałki koziej brody dodajemy do garnka z ugotowanymi warzywami.
- Gotujemy ok. 10-15 min. Pod koniec gotowania dodajemy drobno rozdrobniony czosnek, paprykę i majeranek.
- Mieszymy. W razie potrzeby doprawiamy do smaku.



wyróżnienie

FLACZKI Z KOZIEJ BRODY

KGW "Słowiańskie Wianki" w Grabówce

SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 l wywaru drobiowego
- 2 pietruszki
- 5 dużych marchewek
- 2 cebule
- ok. 1,5 kg grzyba kozia broda
- 50 ml oleju
- 7 listków laurowych
- 12 kulek ziela angielskiego
- 2 czubate łyżki majeranku
- 1 łyżka pieprzu ziołowego
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 2 łyżki soli lub więcej do smaku
- 150 ml koncentratu pomidorowego
- 2-3 ząbki czosnku
- czarny pieprz do smaku

SKŁADNIKI:

- 2 kg świeżego szczupaka
- 3 zwykłe bułki
- 6 jaj
- 400 g słoniny
- 1 cebula
- 2 marchewki
- natka pietruszki
- pół kostki masła
- słodka śmietana
- sól
- pieprz naturalny
- pieprz cytrynowy

SZCZUPAK PO RAJGRODZKU

KGW "Rajgrodzkie Babeczki" w Rajgrodzie



wyróżnienie

Sposób przygotowania:

- Szczupaka skrobiemy, nacinamy i patroszymy, ściągamy skórę.
- Mięso oddzielamy od ości i mielimy 3 razy, razem ze słoniną i namoczonymi bułkami w śmietanie.
- Na patelni rozgrzewamy masło i smażymy cebulę i marchew pokrojone w kostkę i również mielimy.
- Natkę pietruszki kroimy, dodajemy żółtka, przyprawy i wyrabiamy masę rybną.
- Na koniec ubijamy białka i łączymy z masą.
- Tak przygotowany farsz wkładamy w skórę szczupaka.
- Gotujemy na wolnym ogniu 30 min. Zostawiamy w naczyniu do ostygnięcia.
- Wyciągamy ugotowanego szczupaka i kroimy w plastry.

Sposób przygotowania:

SZUBA

- Buraki obrać ze skórkę.
- Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach (nie mieszać ich ze sobą).
- Śledzie pokroić w kawałki, skropić octem i oprószyć pieprzem.
- Połowę śledzi ułożyć na dnie szklanej salaterki, posypać połową posiekanej cebuli.
- Następnie kolejno układać warstwę ziemniaków, marchwi i buraków.
- Na burakach rozsmarować połowę majonezu.
- Powtórzyć operację w tej samej kolejności: śledzie, cebula, ziemniaki, marchew, buraki, majonez.
- Wierzch udekorować natką.
- Wstawić szubę do lodówki i zapomnieć o niej na dobrych kilka godzin.



SKŁADNIKI:

- 3 buraki ugotowane w łupinach
- 3 ugotowane marchewki i ziemniaki
- 1 cebula
- 5 płatów śledziowych wcześniej odsolonych
- świeżo mielony pieprz
- ocet jabłkowy
- 4 łyżki majonezu
- natka pietruszki do dekoracji

KGW z Suraza



wyróżnienie



PASZTET Z KURKAMI

Stowarzyszenie "KGW w Dąbrówkach"

Sposób przygotowania:

- Mięso (łopatka i podgardle) ugotować.
- Wątrobę kilkakrotnie sparzyć, aż wątroba uzyska jasny kolor.
- Mięso i wątrobę mielimy kilkakrotnie w maszynce do mięsa tyle razy, aby uzyskać jasny kolor mięsa.
- Dodajemy kurki oraz przyprawy, dokładnie mieszamy.
- Przekładamy przygotowany farsz do foremki, pieczemy w temperaturze 160° C przez około 30-40 min.

SKŁADNIKI:

- łopatka
- podgardle
- wątróbka (wieprzowa lub cielęca)
- kurki
- jajko
- przyprawy (sól, pieprz, czosnek)



ROLADKI Z KINDZIUKIEM I SEREM KORYCIŃSKIM



SKŁADNIKI:

- bagietka
- 200 g serka śmietankowego
- 250 g szynki konserwowej
- 100 g sera korycińskiego
- 250 g kindziuka
- ogórek konserwowy
- papryka konserwowa

KGW Osowiczanki w Osowiczach

wyróżnienie

Sposób przygotowania:

- Bagietkę przekrajamy wzdłuż i wyciągamy miąższ. Serkiem śmietankowym smarujemy obie połówki.
- Szynkę konserwową układamy na blacie na długość bagietki. Kładziemy na to ser koryciński pokrojony w plastry, następnie plasterki kindziuka i na to znowu ser. Czynność tą powtarzamy 3 razy, a na koniec kładziemy plasterki ogórka i papryki. Całość ciasno zwijamy i wkładamy do bagietki.
- Folią spożywczą mocno owijamy bagietkę i wkładamy do lodówki.
- Po kilku godzinach wyjmujemy i odwijamy z folii, a następnie kroimy w roladki o grubości około 1 cm.

SŁONINA PO LITEWSKU Z SUSZONYMI POMIDORAMI

wyróżnienie



SKŁADNIKI:

KGW w Ignatkach

- słonina
- ocet
- sól
- cukier
- pomidory
- przyprawy: czosnek, bazylia, mięta, melisa, oregano, pieprz, ziele angielskie, goździki i liść laurowy
- olej

Sposób przygotowania słoniny:

- Świeżą, schłodzoną słoninę kroimy na plastry, które skrapiamy bardzo małą ilością octu, posypujemy szczyptą soli i cukru.
- Układamy na półmisku, na słoninę układamy pokrojoną w piórka cebulę. Dookoła słoniny układamy suszone pomidory i chleb.

Sposób przygotowania pomidorów:

- Czyste pomidory przekrajamy na połowę, wybieramy pestki, pozostawiając skórkę i miąższ.
- Wydrążone pomidory układamy na ręczniku papierowym, tak by spłynął z nich sok.
- Obeschnięte pomidory układamy na papierze do pieczenia i wstawiamy do piekarnika, którego temperatura nie może być wyższa niż 40° C i zaczynamy proces ich suszenia.
- Po ok. 10 godz. podnosimy temperaturę do 50° C i jeszcze suszymy ok. 35 godz., pamiętając cały czas by drzwiczki piekarnika były ciągle lekko uchylone.
- Po wysuszeniu pomidorów wkładamy je do małych słoiczków, do których dodajemy przyprawy, tj.: czosnek, bazylia, mięta, melisa, oregano, wsypujemy po kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego, jeden goździk i liść laurowy.
- Tak przygotowane pomidory zalewamy gorącym olejem o temperaturze ok. 60° C i zamykamy słoik.

Sposób przygotowania:

- Żeberka wkładamy do garnka z zimną wodą.
- Jak zaczną się gotować żeberka wkładamy poszatowaną kapustę i marchew dodajemy przyprawy i grzyby.
- Gotujemy do średniej miękkości kapusty i mięsa, solimy i doprawiamy do smaku, jeśli jest taka potrzeba.



SKŁADNIKI:

- 1 kg żeberek
- 2 kg kapusty młodej lub kiszzonej
- 2 garście kaszy jęczmiennej perłowej
- garść grzybów
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz według uznania

KAPUSTA Z KASZĄ I ŻEBERKAMI

KGW "Cieloszczanki"



wyróżnienie



SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszzonej
- 1 kg mięsa gęsiniego
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 5 ziarenek pieprzu czarnego
- 2 średnie cebule
- odrobina kminku
- szczypta soli i pieprzu ziołowego
- 4 średnie marchewki
- 2 garście kaszy jęczmiennej (ok. 0,5 szklanki)
- 1,5 kg ziemniaków
- 40 dag słoniny

KAPUSTA NA GĘSINIE ZASYPANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ Z ZIEMNIAKAMI OKRASZONYMI SKWARKAMI

KGW "Sami swoi" w Szczepankowie



Sposób przygotowania:

- Gęsinę opłukać i włożyć do garnka zimnej wody (ok. 4 l), gotować na wolnym ogniu (ok. 1,5 godz.), zbieramy szumowiny.
- Gdy mięso zmięknie, dodajemy kapustę (jeśli jest mocno kwaśna można ją przepłukać), marchew i przyprawy.
- 1 cebulę kroimy w kostkę, drugą opalamy na ogniu w całości, dodajemy do kapusty i zasypujemy kaszą. Gotujemy ok. 2 godz. Doprawiamy solą i pieprzem.
- Gdy gotuje się kapusta obieramy i gotujemy ziemniaki w lekko osolonej wodzie. Następnie odparowujemy i ugniatamy tłuczkiem.
- W międzyczasie zesmażamy słoninę na skwarki, można dodać pokrojoną cebulę.
- Mięso z kapusty można podawać w wersji gotowanej lub podsmażonej na patelni, można posypać lekko majerankiem.

wyróżnienie

Sposób przygotowania:

BIGOS WESOŁYCH SĄSIADEK

- Do garnka włożyć gołonkę, boczek surowy, żeberka i gotować.
- Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni (na oliwie lub smalcu).
- Jak mięso się podgotuje to dodajemy cebulę z patelni, potarkowaną marchewkę, liść laurowy i ziele angielskie.
- Kapustę przemyć, odsączyć i pokroić. Gdy marchewka zmięknie - włożyć kapustę do garnka i gotować.
Po zagotowaniu zmniejszyć gaz.
- Boczek wędzony pokroić w drobną kostkę i dodać do gotującego się bigosu. Mięso wyjąć z garnka, pokroić drobno i z powrotem włożyć do bigosu.
- Gdy kapusta zmięknie dodać koncentrat pomidorowy, keczup, maggi, sól, pieprz i cukier, wszystko do smaku.
- Na patelnię wlać oliwę lub roztopić smalec. Na rozgrzany tłuszcz wsypać mąkę i ją zasmażyć ciągle mieszając.
- Jak mąka zrobi się lekko brązowa należy dodać ją do bigosu i jeszcze trochę podgotować. Na koniec dodać majeranek.



SKŁADNIKI:

- kapusta kiszona
- marchewka
- cebula
- gołonka wieprzowa
- żeberka wieprzowe
- boczek wędzony
- koncentrat, keczup
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, maggi, pieprz naturalny, majeranek
- biała kiełbasa

KGW "Wesołe Sąsiadki" w Baciutach



wyróżnienie

15

Sposób przygotowania kotletów:

- Gotujemy mięso, warzywa i przyprawy w 3l wody.
- Po ugotowaniu mielimy w maszynce na sitku o drobnych oczkach.
- W wywarze moczymy kaszę jęczmienną i dalej robimy w dawny sposób: zawijamy garnek w koc pod pierzynę i czekamy aż będzie miękka.
- Gdy składniki są już gotowe, wszystko łączymy, przyprawiamy i formujemy kotlety. Smażymy na oleju.

Sposób przygotowania sosu:

- Suszone grzyby moczymy w wodzie.
- Gotujemy wywar z warzyw w ok. 2l wody.
- Namoczone grzyby mielimy w maszynce na sitku o grubych oczkach.
- Warzywa z wywaru tarkujemy, chwilę podsmażamy na maśle.
- Dodajemy przyprawy i zagęszczamy śmietaną. Opcjonalnie można zagęścić mąką.

SKŁADNIKI NA KOTLETY:

- 1 kg kaszy jęczmiennej grubej
- mięso wieprzowe (golonka, podgardla)
- włoszczyzna
- 10 jajek
- 4 usmażone cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- 4-5 łyżek bułki tartej
- przyprawy (sól, pieprz naturalny, ziołowy, majeranek)
- olej do smażenia

SKŁADNIKI NA SOS:

- suszone leśne grzyby
- włoszczyzna
- 2-3 łyżki śmietany
- 2-3 łyżki mąki (opcjonalnie)



wyróżnienie

**KOTLETY Z KASZĄ
JĘCZMIENNĄ
W SOSIE GRZYBOWYM**
KGW w Kruszy



BLINY Z ŻYDOWSKIM KAWIOREM

KGW w Olmontach "Olmoncianki"



wyróżnienie

SKŁADNIKI NA KAWIOR:

- 300 g wątróbek drobiowych
- 2 cebule
- 3 jajka
- 4 łyżki masła klarowanego do smażenia
- 1 łyżeczka majonezu
- 4 duże ogórki kiszane
- pieprz i sól

SKŁADNIKI NA BLINY:

- 200 g mąki pszennej
- 120 g mąki gryczanej
- 375 ml mleka
- 3 jajka
- 30 g świeżych drożdży
- 60 g masła
- 1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania blinów:

- Rozpuścić masło. Mleko lekko podgrzać i rozpuścić w nim drożdże. Wszystkie składniki razem wymieszać.
- Przykryć wilgotną ściereczką i odstawić na ok. 30 min. do wyrośnięcia.
- Na rozgrzaną patelnię nałożyć po 1 łyżce ciasta i smażyć po obu stronach do zarumienienia.

Sposób przygotowania kawioru:

- Wątróbki oczyścić z żyłek, wymoczyć z krwi. Osuszyć i usmażyć na maśle z każdej strony. Odstawić do ostudzenia.
- Jajka ugotować i posiekać na drobno.
- Ogórki pokroić w drobną kostkę i odcisnąć z soku (połowa posłuży do dekoracji).
- Cebulę posiekać w kostkę i podsmażyć na 2 łyżkach masła.
- Wątróbki drobno posiekać, wymieszać z cebulą, jajkiem i połową ogórków. Dodać sól, pieprz i majonez.

Sposób przygotowania:

- Ziemniaki ugotowane przecisnąć przez prasę, surowe potarkować na drobnych okach, odcisnąć z soku (na pieprz) i połączyć. Uklepać wszystko, podzielić na cztery części. Jedną część zastąpić mąką pszenną i wymieszać.
- Znowu podzielić na cztery części, odjąć jedną i zastąpić mąką ziemniaczaną, dodać sól. Wszystko dokładnie wymieszać.
- Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić, dodać czosnek, zmieloną łopatkę i podsmażyć. Dodać tartą bułkę i odrobinę wody.
- Garść ciasta rozklepujemy na dłoni, a na środek wykładamy zimny farsz mięsny, formujemy kartacza.
- Gotowe wrzucamy do wrzącej, osolonej wody. Gotujemy pod przykryciem, aż wypłyną, następnie gotujemy na niewielkim ogniu bez przykrywki ok. 10 min.
- Gotowe, polewamy okrasą robioną ze skwarek i cebulki.

KARTACZE Z MIĘSEM I OKRASĄ

KGW "Zatuczanki" w Zatukach

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 1 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 2 kg ziemniaków surowych
- mąka ziemniaczana
- mąka pszenna
- sól

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 70 dag zmielonej łopatki wieprzowej
- 1 duża cebula, czosnek dla smaku
- sól, pieprz do smaku
- pół suchej bułki

wyróżnienie



SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 2 kg startych, surowych ziemniaków
- 0,5 kg wędzonego boczku
- duża cebula
- sól, pieprz, majeranek

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 1 kg mąki
- 2 szklanki gorącej wody
- 3 łyżki
- sól
- łyżeczka sody

wyróżnienie



ZAGUBY PODLASKIE

KGW w Łupiance Starej

Sposób przygotowania:

- Na patelni podsmażamy pokrojony w kostkę boczek i cebulę, a następnie dodajemy starte ziemniaki.
- Masę przyprawiamy i podsmażamy przez kilka minut, nieustannie mieszając.
- Z podanych składników przygotowujemy ciasto na zaguby. Zagniecione ciasto rozwałkowujemy na prostokątny, cienki placek, który smarujemy farszem.
- Całość delikatnie zawijamy w roladę i lekko przyciskamy.
- Tak przygotowaną roladkę kroimy na ukos w 2-centymetrowe plastry, które następnie ostrożnie wkładamy do wrzącej wody, z dodatkiem oleju.
- Gotujemy na małym ogniu, przez ok. 15 min. od momentu wypłynięcia na wierzch.
- Podajemy okraszone cebulką i boczkiem.



SKŁADNIKI GŁÓWNE: SKŁADNIKI NA MARYNATĘ: SKŁADNIKI NA WYWAR:

- 0,5-1 kg mięsa z dzika lub jelenia
- 2 duże cebule
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina
- 0,5 szklanki mąki pszennej
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz naturalny, mieszanka ziół do dziczyzny
- 2-3 łyżki octu jabłkowego lub winnego (można zastąpić kieliszkiem wódki)
- 4 duże ząbki czosnku
- 6 ziaren ziela angielskiego, 6 ziaren pieprzu czarnego, 5 ziaren jałowca, 4 liście laurowe
- 4 marchewki,
- 2 pietruszki,
- 1 seler
- 0,5 l wody
- 0,5 pęczka natki pietruszki
- łyżeczka cukru
- 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego

GULASZ KRUSZONY Z DZICZYZNY

KGW w Koplanach



Sposób przygotowania:

- Mięso oddzielić od kości, oczyścić z błon, pokroić w grubą kostkę. Nie obcinać tłustych elementów.
- Pokrojone mięso natrzeć solą i pieprzem. Wymieszać z ziarnami jałowca, zielem angielskim, liściem laurowym, posiekanym czosnkiem i octem jabłkowym.
- Marynować pod przykryciem min. 2 godz. (w lodówce) – przemieszać co godzinę.
- Przygotować wywar warzywny z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Warzywa oraz natkę pietruszki należy wyjąć z wywaru przed dodaniem mięsa.
- Mięso razem z marynatą przekładamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy na smalcu (lub oliwie z dodatkiem łyżki masła) do uzyskania złotego koloru.
- Do usmażonego mięsa dodajemy posiekaną cebulę, mieszamy i smażymy, aż cebula nieco zmięknie.
- Mięso oprószamy mąką i podlewamy winem.
- Mieszamy do momentu redukcji powstałego płynu o połowę. Wszystko przekładamy do gotującego się bulionu.
- Gotujemy pod przykryciem, do miękkości mięsa (ok. 1-1,5 godz.).

SKŁADNIKI:

- 1 kg żeberka
- 1/2 keczupu pikantnego
- 1 dżem morelowy
- 1 przyprawa gyros
- 2 cebule
- 0,5 kg kurek



wyróżnienie

ŻEBERKA W SOSIE MORELOWO-KURKOWYM

KGW "Michałowianki"

Sposób przygotowania:

- Żeberka obsypać przyprawą i zostawić na noc w lodówce.
- Dżem wymieszać z keczupem i wyłożyć trochę na dno naczynia, na to ułożyć żeberka.
- Kurki podsmażyć na maśle i ułożyć na żeberka, zalać pozostałym sosem, na wierzch położyć rozdzielone krążki cebuli.
- Szczelnie przykryć i piec pół godziny w temp. 200°C, jak będzie kipieć zmniejszyć temperaturę.



KGW "Szeroka Struga" w Łapach Płusniakach

GOŁĄBKI Z SOCZEWICĄ



wyróżnienie

SKŁADNIKI:

- 1 kapusta włoska
- 100 g ryżu
- 50 g kaszy bulgur lub jęczmiennej
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 mała cebula, por, marchewka
- 250 g pieczarek
- 2 gałązki natki pietruszki
- 1 jajko
- 1,25 l bulionu
- 250 ml przecieru pomidorowego z butelki
- 2 łyżki koncentratu
- 1 łyżka sosu worcestershire
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka mąki pszennej, oliwa, masło
- przyprawy: 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżka suszonego oregano, 1 łyżka ziół prowansalskich, sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- Ryż gotować 5 min. krócej niż podano na opakowaniu. Ostudzić i włożyć do miski.
- Soczewicę zalać szklanką wody, doprawić solą i gotować pod przykryciem ok. 15 min. Dodać paprykę i kurkumę, wymieszać, ostudzić, dodać do ryżu. Dodać suchą kaszę, wbić jajko i wymieszać.
- Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na łyżce oliwy. Dodać drobno pokrojonego pora i mieszając smażyć przez kilka minut. Dodać startą marchewkę i powtórzyć smażenie, doprawić warzywa solą i pieprzem. Ostudzić.
- Pieczarki pokroić i smażyć do odparowania, dodać posiekaną natkę pietruszki. Ostudzić i posiekać drobniej, połączyć z resztą składników.
- Wyciąć głąb ze środka kapusty, włożyć ją do garnka z wrzątkiem (wyciętą stroną do dołu), gotować przez ok. 10 min. na małym ogniu. Wyjąć z wrzątku i po przestudzeniu rozebrać kapustę z liści.
- Nakładać podłużne porcje farszu na liście i związać gołąbki. Układać je do garnka lub naczynia żaroodpornego wyłożonego pozostałymi liśćmi.
- Zagotować bulion w innym garnku i zalać nim gołąbki. Gotować ok. 30 min. (nie mieszać) lub piec w piekarniku pod przykryciem przez 30 min. w 180°C.
- Wywar z gołąbków przelać do innego garnka. Dodać przecier, koncentrat, sos worcestershire, oregano, zioła prowansalskie oraz mąkę (rozemieszaną z kilkoma łyżkami zimnej wody). Gotować przez ok. 10 min. bez przykrycia.
- Przelać z powrotem do garnka z gołąbkami, dodać posiekany koperek i gotować całość przez kilka min.



KGW w Obrubnikach "Misz Masz"

KARKÓWKA NA STOJĄCO



wyróżnienie

SKŁADNIKI:

- 1,50 kg karkówki w plastrach
- 3 jajka
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki pieprzu naturalnego
- 2 łyżki Vegety
- 2 łyżki majonezu
- 4 łyżki oliwy
- 5 łyżek maggi
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 5 ząbków czosnku

Sposób przygotowania:

- Wszystko zmiksować i zalać karkówkę na noc.
- Karkówkę w marynacie lekko obsmażamy na patelni i układamy w naczyniu żaroodpornym, ustawiamy plastry pionowo, formując całą karkówkę. Spinamy wykałaczką do szaszłyków.
- Pieczemy przykrytą 1 godz. 20 min. w 180° C.

TRADYCYJNA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA W NOWOCZESNEJ ODSŁONIE

KGW "Brzozowianki" w Brzozowie Muzyły



wyróżnienie

SKŁADNIKI:

- 2 szt. polędwiczki
- 2 szklanki śmietanki 30 %
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka suszonych pomidorów
- 100 g serka ricotta
- przyprawy (sól, pieprz, czosnek, papryka, itp.)

Sposób przygotowania:

- Polędwiczki po umyciu i osuszeniu nacieramy przyprawami i odstawiamy do lodówki na co najmniej 3 godz.
- Następnie obsmażamy na oleju z obu stron na głębokiej patelni.
- Wkładamy do naczynia żaroodpornego.
- Na tę samą patelnię (nie myjemy) wlewamy śmietankę i wodę, mieszamy i dodajemy pokrojone w paski suszone pomidory. Wszystko razem chwilę gotujemy i zalewamy polędwiczki.
- Przykrywamy naczynie i wstawiamy do piekarnika na 1 godz. temp. 180° C.
- Wyjmujemy polędwiczki na talerz, kroimy na grubsze paski i polewamy sosem, do którego dodamy serek ricotta.

KGW "Michałowianki"

ROLADKI DROBIOWE W SOSIE KURKOWYM



SKŁADNIKI:

- 6 porcji podudzia z kurczaka
- 20 dag mięsa mielonego
- sól, pieprz, papryka
- 20 dag pieczarek
- 2 cebule
- ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- masło
- tymianek
- 200 g kurek
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- Podudzia z kurczaka i mięso mielone przyprawić solą, pieprzem i zostawić na noc w lodówce.
- 20 dag pieczarek pokroić w małą kostkę i podsmażyć z cebulą.
- Rozwinąć mięso z podudzia i w środek włożyć usmażone pieczarki oraz mięso mielone, zwinąć w kształt roladki i przełożyć do blaszki, obsypać papryką lub przyprawą i piec 1 godzinę w 180° C.
- Kurki umyć, wysuszyć i podsmażyć na maśle, dodać posiekaną cebulę i czosnek.
- Dodać kurki, tymianek, sól, pieprz, sok z cytryny. Smażyć 10 min.
- Posypać natką pietruszki, można dodać śmietany 30%.
- Upieczone roladki podawać z kurkami.

BABKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

- 10 dużych ziemniaków
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka przyprawy Kucharek
- szczypta papryki czerwonej
- szczypta papryczki chili
- 2 starte ząbki czosnku
- 2 średnie cebule
- 100 g boczku
- 100 g cienkiej kiełbasy
- 150 ml oleju



wyróżnienie

Sposób przygotowania:

- Cebule, boczek i kiełbasę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i odstawić do ostudzenia.
- Obrane ziemniaki zetrzeć ręcznie lub przy użyciu maszyny. Dodać mąkę pszenną, ziemniaczaną, sól, pieprz, paprykę czerwoną, chili i przyprawę Kucharek.
- Do masy ziemniaczanej wlać zeszkloną cebulę z boczkiem i kiełbasą z całą ilością oleju.
- Wylać masę na wyłożoną papierem (posmarowanym olejem) blachę. Piec ok. 1,5 godz.

Sposób przygotowania:

- Oddzielić żółtka od białek. Z białek ubić pianę.
- Bakalie wymieszać z 1-2 łyżkami mąki i odstawić na bok.
- Miękką margarynę utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na jasną, puszystą masę. Dalej miksując na najwyższych obrotach dodawać po jednym żółtku.
- Mąkę dodać stopniowo do ubitej masy wraz z proszkiem do pieczenia i alkoholem (można miksować mikserem na najniższych obrotach, miksując krótko, tylko do połączenia się składników).
- Bakalie wymieszane z mąką dodać do ciasta i lekko wymieszać.
- Białka ubite na sztywną pianę wmieszać delikatnie do masy szpatułką lub łyżką drewnianą.
- Ciasto przełożyć do długiej wąskiej blaszki (o długości ok. 35cm), wysmarowanej margaryną i posypanej mąką. Ciasto będzie rośło podczas pieczenia.
- Piec w nagrzanym piekarniku ok. 60 min. w temperaturze 180°C, do suchego patyczka.
- Po upieczeniu pozostawić w formie, aż lekko przestygnie. Następnie wyłożyć na kratkę z piekarnika i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

KEKS BABCI CZESI

KGW w Gabrysinie



wyróżnienie



SKŁADNIKI:

- 5 jajek
- 1 margaryna
- 1 szkl. cukru
- 2 szkl. mąki pszennej
- 1 cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka alkoholu ok. 40%
- bakalie
- rodzyнки
- skórka pomarańczowa

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki tortowej (450)
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 kostki masła
- 2 szklanki mleka letniego (nie może być przegotowane)
- 10 dag drożdży świeżych
- 4 żółtka
- kieliszek wódki
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania



KGW w Studziankach "Szminka Malowane"

Sposób przygotowania:

- Mąkę i cukier łączymy.
- Dodajemy rozpuszczone masło z rozpuszczonymi drożdżami i letnie mleko.
- Dokładamy wszystkie pozostałe składniki.
- Po zagnieceniu czekamy, aż ciasto urośnie.
- Rolujemy w wałki, które łączymy w opionki.
- Przykrywamy ściereczką do wyrośnięcia.
- Smażymy na głębokim tłuszczu obustronnie.

DESER "OPONKI"

wyróżnienie

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 40 g świeżych drożdży
- 100 g cukru
- cukier waniliowy
- 1 szczypta soli
- 1 białko jaja
- 3 żółtka jaj
- 1/3 szklanki cukru
- 1 szklanka ciepłego mleka 3,2%
- niecałe 2,5 szklanki mąki pszennej (typ 450)
- 100 g masła

KGW "Łapianka na obcasach" w Łapach Dębowinie

SKŁADNIKI NA KRUSZONKĘ:

- 150 g masła
- 200 g mąki pszennej
- 100 g cukru

"PIERÓG" DROŻDŻOWY Z KRUSZONKĄ



Sposób przygotowania:

- Przygotować rozczyń drożdżowy – pokruszyć drożdże, dodać kilka szczypt cukru i mąki oraz ok. 1/2 szklanki ciepłego mleka. Wymieszać. Pozostawić aż drożdże zaczną „pracować”.
- Białko i żółtka jaj utrzeć z cukrami, dodać mąkę. Wlać wyrośnięty rozczyń i tyle ciepłego mleka, aby ciasto miało odpowiednią konsystencję (ok. 1/3 szklanki). Powoli mieszać dłonią.
- Gdy składniki dokładnie się połączą wyrabiać ciasto, aż będzie gładkie, elastyczne i nie będzie kleiło się do dłoni.
- Dodać stopione masło i zagniatą jeszcze przez chwilę.
- Przykryć lnianą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.
- Przygotowanie kruszonki: Schłodzone masło drobno posiekać. Rozetrzeć z mąką i cukrem, aż powstaną drobne okruszki, następnie połączyć je w jedną kulkę i schować do lodówki.
- Po ok. 1,5 godz. wyrastania uderzyć w drożdżowe ciasto pięścią i krótko zagnieść w misce. Włożyć do prostokątnej, natłuszczonej formy i posmarować roztrzepanym białkiem. Kruszonkę rozdrobnić w dłoniach sypiąc na wierzch placka.
- Ciasto odstawić jeszcze na ok. 20 min., następnie wstawić do rozgrzanego do ok. 180-200° C piekarnika. Piec ok. 35 min. na złoty kolor.

wyróżnienie

Sposób przygotowania:

- Ziarna pszenicy płuczemy, zalewamy wodą i zostawiamy na kilka godzin, aby zmiękły. Następnie zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu do miękkości, odcedzamy i studzimy.
- Mak zalewamy wrzącą wodą, zagotowujemy i odstawiamy do wystudzenia. Następnie odcedzamy i mielimy 2 razy w maszynce na drobnych oczkach.
- Rodzynki zalewamy ciepłą wodą, odstawiamy na kilkanaście minut, odsączamy.
- Orzechy i migdały prażymy i siekamy.
- Łączymy wszystkie składniki, przekładamy do salaterki i dekorujemy.



KUTIA

KGW w Ogrodnickach

wyróżnienie



SKŁADNIKI:

- 1,5 szkl. pszenicy
oczyszczonej, bez łusek
- 1,5 szkl. maku
- 0,5 szkl. rodzynek
- 0,5 szkl. orzechów włoskich
- 0,5 szkl. obranych migdałów
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka skórki
pomarańczowej
kandyzowanej

SPIS TREŚCI

1	Kibiny z grzybami	16	Kotlety z kaszą jęczmienną w sosie grzybowym
2	Kiełbasa weselna	17	Bliny z żydowskim kawiozem
3	Faszerowana gęś aromatyzowana pomarańczą	18	Kartacze z mięsem i okrasą
4	Kartacze teściowej	19	Zaguby podlaskie
5	Leniwe z grzybami, dymką i ziołami	20	Gulasz kruszony z dziczyzny
6	Zupa z dyni	21	Żeberka w sosie morelowo-kurkowym
7	Flaczki z koziej brody	22	Gołąbki z soczewicą
8	Szczupak po rajgrodzku	23	Karkówka na stojąco
9	Szuba	24	Tradycyjna poledwiczka wieprzowa
10	Pasztet z kurkami		w nowoczesnej odsłonie
11	Roladki z kindziukiem i serem korycińskim	25	Roladki drobiowe w sosie kurkowym
12	Słonina po litewsku z suszonymi pomidorami	26	Babka ziemniaczana
13	Kapusta z kaszą i żeberkami	27	Keks babci Czesi
14	Kapusta na gęsinie zasypana kaszą	28	Deser "oponki"
	jęczmienną	29	"Pieróg" drożdżowy z kruszonką
15	Bigos wesołych sąsiadek	30	Kutia



Starostwo Powiatowe w Białymstoku
ul. Borsucza 2
15-569 Białystok

tel. 85 740 39 51

powiatbialostocki.pl

facebook.com/powiatbialostocki