

Tradycyjna kuchnia

Podlasia Nadbużańskiego
i Regionu Nadbużnego
w obwodzie Lwowskim

Традиційна кухня
Надбужанського Підляшшя
та регіону Надбужжя
на Львівщині

Traditional cuisine
of Podlasie Nadbużańskie
and Nadbużny Region
in the Lviv region



 PRZEPISY KULINARNE
 КУЛІНАРНІ РЕЦЕПТИ
 COOKING RECIPES






PL-BY-UA
2014-2020






Funded by
the European Union




Nadbużańskie tradycje kulinarne

-  Opracowanie receptur dań regionalnych Podlasia Nadbużańskiego: **Alina Paluch**
-  Opracowanie receptur dań regionalnych Regionu Nadbużnego w obwodzie Lwowskim: **Hałyna Kekosz, Ołeksij Kekosz**
-  Fotografie: **Agnieszka Chechłowska, Monika Frydrych**

Надбужанські кулінарні традиції

-  Опрацювання рецептів регіональних страв Надбужанського Підляшшя: **Аліна Палух**
-  Опрацювання рецептів регіональних страв регіону Надбужжя на Львівщині: **Галина Кекош, Олексій Кекош**
-  Фотографії: **Агнешка Хехловська, Моніка Фрідріх**

Culinary traditions of Bug river region

-  Recipes for regional dishes of Podlasie Nadbużańskie were prepared by **Alina Paluch**
-  Recipes for regional dishes of the Bug Region in the Lviv region were prepared by **Halyna Kekosh, Oleksiy Kekosh**
-  Photographs: **Agnieszka Chechłowska, Monika Frydrych**



Niniejsza publikacja została wydana przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020.

Za treść publikacji odpowiada wyłącznie Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Tygiel Doliny Bugu” oraz Agencja lokalnego rozwoju gospodarczego powiatu Kamionka – Bużańska i nie może być on odbierany jako odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej.

This publication has been prepared with the financial support of the European Union under the Cross-border Cooperation Program Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020.

The content of the publication is the sole responsibility of the Association "Local Action Group - Bug Valley Melting Pot" and the Agency for Local Economic Development of the Kamyanka-Buzka District and it cannot be perceived as reflecting the position of the European Union.

Дана публікація упорядкована за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках Програми Транскордонного Співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020.

За зміст публікації виключно несуть відповідальність Асоціація «Місцева група активної діяльності - Тигель Долини Бугу» та Агенція місцевого економічного розвитку Кам'янка - Бузького району і не може розглядатися, як відображення позиції Європейського Союзу.

Spis treści

Barszcz ukraiński	4
Barszcz z wędzonymi gruszkami	7
Fusia / Fuszer / Prażucha / Porka	10
Gołąbki	13
Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami	16
Hurka	19
Kapuśniak z kapusty białej	22
Kapuśniak z kapusty kiszzonej	25
Kaszanka	28
Kiszka ziemniaczana	31
Maczanka z grzybami i plackiem	34
Nadzienie z wątroby	37
Parowce / Parowańce / Pampuchy / Buchty	40
Pierogi ruskie	43
Pierogi z kurkami	46
Placki ziemniaczane	49
Sakiewki rybaka z sosem cytrusowym	52
Susz z fasolą	55
Wereszczaka	58
Zasypana kapusta	61
Zawijanec	64
Żeberka duszone w piwie z wiśniami	67



Зміст

Український борщ	5
Борщ з копченими грушами	8
Фуся / Фушер / Пражуха / Порка	11
Голубці	14
Голубці з гречкою та грибами	17
Хурка	20
Капусняк з білокачанної капусти	23
Капусняк з квашеної капусти	26
Кров'янка	29
Картоплянка	32
Мачінка грибна з пирогом	35
Начінка з печінки	38
Паровці/Парованці/Пампухи/Бухти	41
Вареники руські	44
Вареники з лисичками	47
Картопляні дереуни	50
Торбинка рибака з цитриновим соусом	53
Сушена з квасолею	56
Верещака	59
Засипана капуста	62
Зав'янок	65
Ребра томлені в пиві з вишнями	68

Table of content

Ukrainian borshch	6
Borsch with smoked pears	9
Fusia / Fusher / Prazhukha / Porka	12
Cabbage rolls	15
Cabbage rolls with buckwheat groats and mushrooms	18
Hurka	21
White cabbage soup	24
Sour cabbage soup	27
Krovianka	30
Kartoplianka	33
Mushroom machinka with pie	36
Stuffing with liver	39
Parovtse / Parovantse / Pampukhy / Bukhty	42
Dumplings with potato and curd cheese stuffing	45
Dumplings with chanterelles	48
Potato pancakes	51
Fisherman's bag with citrus sauce	54
Dried fruits with beans	57
Vereshchaka	60
Zasypana cabbage	63
Zavianok	66
Beer-braised ribs with cherries	69

Barszcz ukraiński

4

SKŁADNIKI

- › 300 g mięsa wieprzowego, (np. topatki lub żeberek)
- › 2 nieduże marchewki
- › 1 korzeń pietruszki
- › kawałek selera
- › kawałek pora, około 10 cm
- › 1/8 główki małej kapusty (może być włoska)
- › 3 spore ząbki czosnku
- › 1,3 litra wody
- › 3 ziemniaki
- › 3 łyżki przecieru pomidorowego
- › 200 g startych ugotowanych buraków
- › 1 puszka fasoli jasnej, bez zalewy
- › 2 łyżki soku z cytryny
- › 2 łyżki oleju roślinnego
- › 5 ziaren ziela angielskiego
- › 4 liście laurowe
- › sól, pieprz
- › kwaśna śmietana 200 g do dekoracji
- › koperek



PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa, oprócz ziemniaków, pokroić w drobną kostkę. Następnie pokrojone warzywa odstawić na chwilę na bok.

Wieprzowinę pokroić w kostkę, jak do gulaszu, doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć na oleju roślinnym z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego, dzięki czemu mięso nabierze dodatkowego aromatu. Smażyć tak długo, aż z mięsa uwolnią się soki, czyli około 10–15 minut. Następnie dodać warzywa pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę, seler, por oraz posiekany czosnek. Smażyć dodatkowe 5–7 minut na średnim ogniu.

Następnie dodać ziemniaki pokrojone w kostkę i posiekaną kapustę. Wlać wodę, dodać sól i pieprz. Doprawiać potrawę praktycznie na każdym kroku, łatwiej będzie wykończyć jej smak. Po około 20 minutach gotowania, kiedy ziemniaki zmiękną dodać ugotowane starte buraczki oraz sok z cytryny (sprawia on, że buraki nie tracą swojego pięknego koloru).

Na zakończenie dodać przecier pomidorowy lub pomidory z puszki oraz fasolę bez zalewy. Zupę potrzymać jeszcze na minimalnej mocy palnika przez 10 minut.

Po nalaniu do talerzy udekorować kleksem kwaśnej śmietany i koperkiem. Wersję wege robimy bez mięsa. Zaczynamy od podsmażenia warzyw na maśle z odrobiną oleju.

UWAGI DO GOTOWANIA BARSZCZU

- możemy mięso ugotować z warzywami i przyprawami, a następnie użyć tego wywaru do dalszej obróbki
- można użyć suchej fasoli (namoczyć wcześniej na noc)
- buraki można wcześniej upiec, ugotować lub użyć surowych, startych i usmażonych do miękkości na patelni, przyprawionych pod koniec duszenia octem/sokiem cytrynowym, cukrem, solą i pieprzem
- buraki dodajemy zawsze pod koniec gotowania, aby nie straciły koloru

Український борщ

5

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г свинини, наприклад, лопатки або ребер
- 2 невеликі морквини
- 1 корінь петрушки
- шматочок селери
- шматочок цибулі-порей, приблизно 10 см
- 1/8 головки малої капустини (може бути савойська)
- 3 зубчики часнику
- 1,3 літри води
- 3 картоплини
- 3 ст. ложки томатної пасти
- 200 г відвареного потертого буряка
- 1 банка білої квасолі, без розсолу
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 2 ст. ложки рослинної олії
- 5 зерен духмяного перцю
- 4 лаврових листки
- сіль, перець
- сметана 200 г для прикрасення
- кріп



ПРИГОТУВАННЯ

Всі овочі, крім картоплі, нарізати невеликими кубиками. Тоді нарізані овочі відставити в сторону на деякий час. Свинину нарізати кубиками, як на гуляш, додати сіль та перець. Обсмажити на рослинній олії з додаванням духмяного перцю і лаврового листа, завдяки чому м'ясо набуде додаткового аромату. Смажити доти, поки м'ясо не виділить сік, приблизно 10–15 хвилин. Потім додати нарізані кубиками овочі: моркву, петрушку, селеру, цибулю-порей та подрібнений часник. Смажити ще 5–7 хвилин на середньому вогні.

Потім додати нарізану кубиками картоплю і нашатковану капусту. Влити воду, посолити і поперчити. До страви додавати приправи практично на кожному кроці, так буде легше довершити її смак. Приблизно через 20 хвилин готування, коли картопля стане м'якою, додати варений потертий буряк та сік з лимона (він впливає на те, що буряк не втрачає свого гарного кольору).

Наприкінці додати томатну пасту або консервовані помідори та квасолі без розсолу. Ще потримати суп на мінімальній потужності конфорки протягом 10 хвилин.

Розливши по тарілках, прикрасити ложкою сметани і кропом. Вегетаріанський варіант робимо без м'яса. Розпочинаємо з обсмажування овочів на вершковому маслі з невеликою кількістю олії.

ПРИМІТКИ ДО ПРИГОТУВАННЯ БОРЩУ

- можна варити м'ясо з овочами і спеціями, а потім використовувати цей бульйон для подальшої обробки
- можемо використовувати суху квасолі (попередньо замочити на ніч)
- буряк можна попередньо запекти, зварити або використовувати в сирому вигляді, потерти і обсмажити до м'якості на сковороді, в кінці тушкування приправити оцтом/лимонним соком, цукром, сіллю і перцем
- буряк завжди додаємо в кінці готування, щоб він не втратив кольору

Ukrainian borschch

6

INGREDIENTS

- 300 grams of pork meat, e.g. ribs or shoulder
- 2 small carrots
- 1 parsley root
- a piece of celery
- a piece of leek, around 10 cm
- 1/8 head of small cabbage (for example savoy cabbage)
- 3 big garlic cloves
- 1,3 litres of water
- 3 potatoes
- 3 table spoons of tomato puree
- 200 g of cooked, grated beetroots
- 1 can of white bean, without liquid
- 2 table spoons of lemon juice
- 2 table spoons of vegetable oil
- 5 seeds of allspice
- 4 bay laurel leaves
- salt, pepper
- 200 grams of sour cream, for final decoration
- dill



COOKING TECHNOLOGY

Dice all vegetables, except potatoes, into small cubes. Potatoes should also be diced, but into bigger pieces. Set the chopped vegetables aside for a while.

Dice pork meat, add salt and pepper. Fry it in vegetable oil with the addition of allspice and bay laurel leaves, thanks to which the meat will acquire an additional aroma. Cook until the juices are released from the meat, about 10-15 minutes. Then add the diced vegetables: carrot, parsley, celery, leek and chopped garlic. Fry for an additional 5-7 minutes over medium heat.

Next, add the diced potatoes and chopped cabbage. Pour water, add salt and pepper. Season the dish practically at every step, it will be easier to finish off its taste. After about 20 minutes of cooking, when the potatoes are tender, add the cooked grated beetroots and lemon juice (it keeps the beets from losing their beautiful color).

At the end, add tomato puree or canned tomatoes and beans without liquid. Keep the soup on the minimum heat for 10 minutes.

After pouring the soup into plates, garnish it with a drop of sour cream and sprinkle it with copped dill.

For vegetarian version, do not add any meat. Start by frying diced vegetables in butter with a little oil.

NOTES FOR BORSHCH COOKING

- the meat can be cooked with vegetables and spices, and then use this broth for further processing
- you can use dry beans (soak them overnight)
- beets can be baked, boiled or used raw, grated and fried until soft in a pan, seasoned at the end of stewing with vinegar/lemon juice, sugar, salt and pepper
- beets should always be added at the end of cooking so that they do not lose their color

Barszcz z wędzonymi gruszkami

7

SKŁADNIKI

- buraki czerwone ugotowane - 1,5 kg
- kwas buraczany - 0,5 - 0,8 l
- kapusta - ¼ główki
- ziemniaki - 1 kg
- wędzona gruszka - 200 g
- kości wieprzowe - 1,5 kg
- żeberka wieprzowe - 1 kg
- marchewka - 2 średnie
- cebula - 1 duża
- fasola biała - 1 puszka
- liść laurowy - 1-2 szt
- ziele angielskie - 3 szt
- czosnek - 4-6 ząbków
- olej - 2-3 łyżki
- ocet
- pieprz
- sól
- cukier



PRZYGOTOWANIE

Najpierw należy ugotować bogaty bulion na kościach wieprzowych i żeberkach (żeberka można dodatkowo podsmażyć na suchej patelni, aż będą chrupiące dla lepszego smaku bulionu).

Do bulionu dodać pół cebuli i 1 marchewkę podpieczone na suchej patelni, dodać przyprawy i gotować przez 30-40 minut. Uważać na pianę w bulionie (usunąć jak tylko się pojawi, inaczej bulion będzie miał mydlany smak).

Gdy bulion będzie gotowy, usunąć kości i warzywa, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i posiekaną kapustę, dalej gotować.

Buraki zetrzeć na tarce, pozostałą marchewkę i cebulę też zetrzeć, wszystko lekko podsmażyć na patelni i dusić, aż będzie gotowe, poprawimy solą, pieprzem, cukrem i octem do smaku. Zanim ziemniaki będą gotowe, dodać duszone warzywa, wędzoną gruszkę pokrojoną w grube paski i fasolę bez marynaty, dalej gotować na małym ogniu przez kolejne 10-15 minut.

Борщ з копченими грушами

8

ІНГРЕДІЄНТИ

- ▷ буряк червоний варений – 1,5 кг
- ▷ буряковий квас – 0,5–0,8 л
- ▷ капуста – 1/4 головки
- ▷ картопля – 1 кг
- ▷ копчена груша – 200 гр
- ▷ кості свинні – 1,5 кг
- ▷ ребра свинні – 1 кг
- ▷ морква – 2 шт (середні)
- ▷ цибуля – 1 шт (велика)
- ▷ квасоля варена – 1 банка
- ▷ лавровий лист – 1–2 шт
- ▷ перець духм'яний – 3 шт
- ▷ часник – 4–6 зубців
- ▷ олія – 2–3 ложки
- ▷ оцет
- ▷ перець
- ▷ сіль
- ▷ цукор



ПРИГОТУВАННЯ

Для початку потрібно зварити наваристий бульйон на свинних кістках та ребрах (ребра можна додатково обсмажити на сухій пателні до скоринки для кращого смаку бульйону).

До бульйону додаємо пів цибулини, обсмаженої на сухій пателні, і 1 морквину. Додайте приправи і готуйте 30–40 хвилин. Слідкуйте за піною у бульйоні (знімайте як тільки з'явиться, інакше бульйон набуде мильного смаку).

Коли бульйон буде готовий, дістаньте звідти кістки та овочі, і додайте нарізану кубиками картоплю і нашинковану капусту, продовжуйте варити.

Натертий на терці буряк, решту моркви і цибулі, злегка обсмажити все на сковороді та протушкувати до готовності, додати солі, перцю та оцту за смаком засмажка готова.

За 10–15 хв до готовності картоплі додаємо овочеву засмажку, копчену грушу, нарізану товстою соломкою та квасолю без маринаду, продовжуємо варити на повільному вогні ще 10–15 хв. Чудово смакує з часниковими пампухами та сметаною.

Borsch with smoked pears

9

INGREDIENTS

- › boiled red beets - 1.5 kg
- › beet kvass - 0.5-0.8 l
- › cabbage - ¼ head
- › potatoes - 1 kg
- › smoked pear - 200 gr
- › pork bones - 1.5 kg
- › pork ribs - 1 kg
- › carrot - 2 pcs (medium)
- › onion - 1 pc (large)
- › boiled beans - 1 can
- › bay leaf - 1-2 pcs
- › allspice - 3 pcs
- › garlic - 4-6 cloves
- › oil - 2-3 spoons
- › vinegar
- › pepper
- › salt
- › sugar



COOKING TECHNOLOGY

At the beginning, you need to cook a rich broth on pork bones and ribs (the ribs can be additionally fried in a dry pan until crispy for a better taste of the broth).

Add half an onion fried in a dry pan and carrot to the broth. Add seasonings and cook for 30-40 minutes. Watch for foam in the broth (remove as soon as it appears, otherwise the broth will acquire a soapy taste).

When the broth is ready, remove the bones and vegetables, and add diced potatoes and shredded cabbage continue to cook.

Grate the beetroot, the rest of the carrot and onion, lightly fry everything in a pan and stew until tender, add salt, pepper and vinegar to taste, the roasting is ready.

10-15 minutes before the potatoes are ready, add vegetable roast, smoked pear cut into thick strips and beans without marinade, continue cooking on low heat for another 10-15 minutes.

It tastes great with garlic buns and sour cream.

Fusia Fuszer Prażucha Porka

10

SKŁADNIKI

- 1,5 kg ziemniaków
- 3 łyżki mąki pszennej
- sól
- pieprz
- 200 g wędzonej słoniny lub boczku



PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki ugotować do miękkości we wrzącej, osolonej wodzie. Odląć wodę pozostawiając nieco na dnie garnka. Posypać po wierzchu mąką, przykryć i zostawić jeszcze chwilę na małym ogniu, aby mąka się zaparzyła, a płyn odparował. Jeśli płynu zostanie za dużo, delikatnie odlać albo odkryć garnek i odparować. Ubijamy dokładnie ziemniaki aż staną się kremowe.

Słoninę pokroić w kostkę i wytopić.

Umoczyć tyżkę w tłuszczu i formować nią zgrabne kluski. Odkładać na półmisek.

Okrasić skwarkami.



Фусія Фушер Пражуха Порка

11

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1,5 кг картоплі
- 3 ст. ложки пшеничного борошна
- сіль, перець
- 200 г копченого сала або бекону



ПРИГОТУВАННЯ

Картоплю відварити до м'якості в киплячій підсоленій воді. Злити воду, залишивши трошки на дні каструлі. Зверху посипати борошном, накрити кришкою і залишити на малому вогні ще на деякий час, щоб борошно запарилося, а рідина випарувалася. Якщо рідини залишиться забагато, обережно вилити або відкрити каструлю, щоб вона випарувалася. Ретельно збити картоплю, поки вона не стане кремовою.

Сало нарізати кубиками і розтопити.

Ложку вмочити в жир і з її допомогою сформувати акуратні кльоцки.

Викласти на блюдо. Прикрасити шкварками.



Fusia Fusher Prazukha Porka

12



INGREDIENTS

- 1.5 kilograms of potatoes
- 3 table spoons of wheat flour
- salt, pepper
- 200 grams of smoked fatback or bacon

COOKING TECHNOLOGY

Boil the potatoes in salted water, until they get soft. Drain the water, leaving some at the bottom of the pot.

Sprinkle flour over the top of cooked potatoes, cover the pot and leave on low heat for a while, so that the flour is brewed, and the liquid evaporates. If there is too much liquid left, gently pour off or uncover the pot and let it evaporate. Mash the potatoes thoroughly until they turn creamy. Dice smoked fatback or bacon and melt the fat.

Dip a spoon in fat and form small, round-shaped noodles. Put them on the plate and sprinkle with pork greaves.



Gołąbki

13

SKŁADNIKI

- 700 g mielonej wieprzowiny (łopatka, szynka lub karczek)
- 100 g ryżu
- 2 cebule
- 1 biała kapusta
- 1,5 litra bulionu lub rosołu
- 600 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki
- sól i pieprz
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki tymianku
- opcjonalnie: 4 łyżki gęstej śmietany 18%



PRZYGOTOWANIE

Mięso włożyć do większej miski. Ryż ugotować, ostudzić i dodać do mięsa. Cebulę obrać, zetrzeć na tarce, dodać do mięsa z ryżem. Doprawić solą (około pół łyżeczki), pieprzem (1/4 łyżeczki). Wszystko wymieszać i dobrze wyrobić dłonią. Uformować niewielkie podłużne kotlety.

Wyciąć głąb ze środka kapusty, następnie włożyć ją do dużego garnka z wrzątkiem (wyciętą stroną do dołu), gotować przez około 10 minut na małym ogniu. Przewrócić kapustę na drugą stronę i gotować przez ok. 5 minut. Wyjąć kapustę z wrzątku i po przestudzeniu rozebrać ją z liści, odciąć delikatnie z grubienia z każdego liścia, następnie nakładać przygotowane porcje mięsa.

Zawijać jak krokiety (najpierw założyć liść na mięso z jednej strony, później złożyć boki do środka, następnie zwinąć jak najciaśniej do końca pozostałą część liścia). Niecała kapusta musi być wykorzystana.

Dno dużego i najlepiej szerokiego garnka wyłożyć kilkoma liśćmi kapusty (np. takimi, które się porwały). Na wierzchu ułożyć gołąbki łączeniem do dołu. Zagotować bulion w innym garnku i zalać nim gołąbki. Postawić na gazie, przykryć i gotować przez około 45–60 minut, aż kapusta będzie miękka. W czasie gotowania nie mieszać gołąbków, ewentualnie delikatnie potrząsnąć garnkiem.

Wywar z gołąbków przelać do innego garnka. Dodać przecier pomidorowy oraz mąkę rozmieszaną wcześniej z kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotować, doprawić solą, pieprzem, suszonym oregano, tymiankiem i papryką. Gotować przez 10 minut bez przykrycia.

Jeśli dodajemy śmietanę, należy rozprowadzać ją stopniowo z sosem, dodając go po łyżce do śmietany, jednocześnie mieszając. Przelać do garnka z gołąbkami i gotować całość przez kilka minut na małym ogniu, od czasu do czasu potrząsać garnkiem, aby sos równomiernie się rozprowadził.

Голубці

14

ІНГРЕДІЄНТИ

- 700 г меленої свинини (лопатка, шинка або шия)
- 100 г рису
- 2 цибулини
- 1 білокачанна капуста
- 1,5 літри бульйону або відвару
- 600 г томатної пасты
- 1 ст. ложка борошна
- спеції: сіль і перець, 1 чайна ложка сушеного орегано, 1/2 чайної ложки порошку паприки, 1/2 чайної ложки чебрецю
- додатково: 4 ст. ложки густої сметани 18%



ПРИГОТУВАННЯ

Помістити м'ясо в більшу миску. Відварити рис, охолодити і додати до м'яса. Цибулю почистити, потерти на тертці, додати до м'яса з рисом. Приправити сіллю (приблизно половина чайної ложки), перцем (1/4 чайної ложки). Все перемішати і добре вимісити руками. Сформувати невеликі довгасті котлети.

Вирізати серцевину з капусти, потім покласти її у велику каструлю з киплячою водою (вирізаною стороною вниз), варити приблизно 10 хвилин на повільному вогні. Перевернути капусту другою стороною і готувати близько 5 хвилин. Вийняти капусту з окропу і після охолодження розібрати листки, акуратно зрізати потовщення з кожного листка, потім викладати на нього підготовлені порції начинки.

Згорнути, як крокети (покласти начинку з одного боку, потім загнути сторони всередину, тоді якомога щільніше згорнути частину листка, що залишився). Не всю капусту потрібно використовувати.

На дно великої і бажано широкої каструлі викласти кілька листків капусти (наприклад, тих, що порвалися). Зверху викладати голубці швом до низу. В іншій каструлі закип'ятити бульйон і залити ним голубці. Поставити на газ, накрити кришкою і готувати близько 45–60 хвилин, поки капуста не стане м'якою. Під час варіння голубці не перемішувати, можливо, легенько потрусити каструлю.

Відвар з голубців перелити до іншої каструлі. Додати томатну пасту та борошно, попередньо змішане з кількома ложками холодної води. Довести до кипіння, приправити сіллю, перцем, сушеним орегано, чебрецем і паприкою. Варити протягом 10 хвилин, не накриваючи.

Якщо додаємо сметану, потрібно поступово розводити її соусом, додаючи його ложці до сметани, одночасно помішуючи. Вилити в каструлю з голубцями і готувати все кілька хвилин на малому вогні, час від часу струшуючи каструлю, щоб соус рівномірно розподівся.

Cabbage rolls

15

INGREDIENTS

- 700 grams of minced pork (shoulder, ham or neck)
- 100 grams of rice
- 2 onions
- 1 white cabbage
- 1.5 litres of broth
- 600 grams of tomato puree
- 1 table spoon of flour
- seasoning: salt and pepper, 1 spoon of dried oregano, ½ spoon of paprika, ½ spoon of thyme
- optional: 4 spoons of table cream (18% fat)



COOKING TECHNOLOGY

Put the meat in a large bowl. Cook the rice, cool it down and add it to the meat. Peel the onion, grate it and add to the meat with rice. Season with salt (about half a teaspoon), pepper (1/4 teaspoon). Mix everything and knead well with your hand. Form small oblong cutlets.

Cut out the core from the center of the cabbage, then put it in a large pot of boiling water (cut side down), cook for about 10 minutes on a low heat. Next, turn the cabbage over and cook for about 5 minutes. Remove the cabbage from the boiling water and, after cooling down, strip it of the leaves, gently cut off the thickening from each leaf, then put the prepared portions of meat on it.

Roll it up like croquettes (first fold the leaf over the meat on one side, then fold the sides inwards, then roll up the remaining part of the leaf as tightly as possible). Not all of the cabbage has to be used.

Put a few cabbage leaves (e.g. those that have torn during the process of forming cabbage rolls) at the bottom of a large and preferably wide pot. Arrange cabbage rolls in such a way that in the upper layer the cabbage leaf opening is facing down. Boil the broth in another pot and pour it over cabbage rolls. Put the pot on the heater, cover it and cook for about 45-60 minutes, until the cabbage is soft. Do not stir during cooking, but you can gently shake the pot.

Pour the broth into another pot. Add the tomato puree and the flour mixed earlier with a few tablespoons of cold water. Bring to a boil, season with salt, pepper, dried oregano, thyme and paprika. Cook for additional 10 minutes, without cover.

If you add cream, spread it gradually with the sauce, adding the sauce spoon by spoon to the cream, while stirring. Pour into the pot with cabbage rolls and cook the whole thing for a few minutes on a low heat, shaking the pot from time to time so that the sauce is evenly distributed.

Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami

16

FARSZ

- 300 g kaszy gryczanej
- 30 g masła
- sól, pieprz, cukier
- 5 łyżek oleju
- 40 g suszonych grzybów lub 250 g świeżych
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- łyżka mąki

SOS

- 1 cebula
- 1 i ½ łyżki mąki
- 1 szkl. wywaru grzybowego
- ½ szkl. gęstej śmietany



PRZYGOTOWANIE

Umyte i wymoczone grzyby ugotować (świeże należy oczyścić, umyć i obgotować). Połowę wywaru przeznaczyć do kaszy, resztę zostawić na sos. Posiekane grzyby przesmażyć z masłem i cebulką.

Kaszę gryczaną rozgotować / rozkleić na grzybowym smaku, posolić, ostudzić, wbić jajko i dodać tyle mąki, aby masa dała się formować. Robić z niej podłużne placki, smarować grzybowym nadzieniem i formować kotlety. Dalej postępować jak z klasycznymi gołąbkami (zawinąć w obgotowane liście kapusty).

SOS

Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zrumienić na maśle, dodać mąkę i zrumienić. Rozprowadzić szklanką wywaru grzybowego i zagotować. Przetrzeć przez sito (lub nie), osolić, wsypać szczyptę cukru i doprawić śmietaną.

Голубці з гречкою та грибами

17

НАЧИНКА

- ◆ 300 г гречаної каші
- ◆ 30 г вершкового масла
- ◆ сіль, чорний перець, цукор
- ◆ 5 ст. ложок олії
- ◆ 40 г сушених грибів або 250 г свіжих
- ◆ 1 велика цибулина
- ◆ 1 яйце
- ◆ 1 ст. ложка борошна

СОУС

- ◆ 1 цибулина
- ◆ 1,5 ст. ложки борошна
- ◆ 1 скл. грибного відвару
- ◆ 1/2 скл. густої сметани



ПРИГОТУВАННЯ

Поміті та вимочені гриби відварити (свіжі слід почистити, промити і відварити). Половину бульйону використовувати для крупи, а решту залишити для соусу. Нарізані гриби обсмажити з маслом і цибулею.

Гречану крупу відварити на грибному бульйоні, посолити, охолодити, додати яйце і додати стільки борошна, щоб масу можна було сформувати. Зліпити з неї довгасті млинці, намастити грибною начинкою і сформувати котлети. Далі робити так само, як із класичними голубцями (загортати в попередньо відварене листя капусти).

СОУС

Цибулю очистити, нарізати кубиками, підсмажити на вершковому маслі, додати борошно і підрум'янити. Розвести склянкою грибного бульйону і довести до кипіння. Перетерти через сито (або не потрібно), посолити, додати дрібку цукру і заправити сметаною.

Cabbage rolls with buckwheat groats and mushrooms

18

STUFFING

- ◆ 300 grams of buckwheat groats
- ◆ 30 grams of butter
- ◆ Salt, pepper, sugar
- ◆ 5 table spoons of oil
- ◆ 40 grams of dried mushrooms or 250 grams of fresh mushrooms
- ◆ 1 big onion
- ◆ 1 egg
- ◆ 1 spoon of flour

SAUCE

- ◆ 1 onion
- ◆ 1 ½ table spoon of flour
- ◆ 1 cup of mushroom broth
- ◆ ½ cup of table cream



COOKING TECHNOLOGY

Start by washing and soaking the mushrooms (fresh ones should be cleaned thoroughly and cooked). Cook the mushrooms. Half of the broth should be used for the groats, the rest should be left for the sauce. Fry chopped mushrooms with butter and onion.

Overcook/warm up the buckwheat groats with the mushroom broth, add salt. Next, cool it down and add an egg. Then, add enough flour to make the mass formable. Make oblong pancakes from it, add mushroom filling and form chops. Proceed as with standard cabbage rolls (wrap the chops in pre-cooked cabbage leaves).

SAUCE

Peel the onion, dice it, fry it in butter, add flour and wait until it gets brown. Add a glass of mushroom broth and bring to a boil. Rub through a sieve (or not), add salt and a pinch of sugar and season it with cream.

Hurka

19

SKŁADNIKI

- ♦ łopatka wieprzowa - 500 g
- ♦ mleko - 200 ml
- ♦ jajka - 5 szt
- ♦ wątroba - 500 g
- ♦ ryż - 450 g
- ♦ pieprz, sól, czosnek
- ♦ sos balsamiczny
- ♦ jelita



PRZYGOTOWANIE

Zagotuj ryż i wątrobę. Następnie przygotuj mięso mielone, dobrze dopraw do smaku. Z tłustych okrawków przygotuj skwarki.

Do miski włóż ugotowane ryż i zmieloną lub pokrojoną w drobną kostkę wątrobę, dodaj mięso mielone, sól, pieprz, czosnek, roztrzepane jajka i mleko.

Wymieszaj do jednolitej konsystencji (smak sprawdzić smażyć na patelni niewielką ilość mięsa mielonego), w razie potrzeby dodać więcej przypraw.

Dobrze umyj jelita i sprawdź czy nie ma rozdarć, a następnie napełnij farszem za pomocą strzykawki do kiełbas lub maszyny do mięsa.

Uformować małe kiełbaski o wielkości 5 - 6 cm i przekłuj 2-3 razy cienką igłą, aby nie rozerwały się podczas gotowania.

Gotuj na parze w piekarniku parowym lub w łaźni wodnej o temperaturze 120 stopni.

Po ugotowaniu możesz dodatkowo smażyć na patelni.

Podawać ze skwarkami.

Хурка

20

ІНГРЕДІЄНТИ

- ♦ лопатка свинна – 500 гр
- ♦ молоко – 200 мл
- ♦ яйця – 5 шт
- ♦ печінка – 500 гр
- ♦ рис – 450 гр
- ♦ перець, сіль, часник, бальзамічний соус
- ♦ ковбасниці



ПРИГОТУВАННЯ

Відваріть рис і печінку. Далі зробіть м'ясний фарш, добре заправте за смаком. Згодом підготуйте шкварки з сальної обрізі.

Рис викладіть в миску, додайте фарш, печінку (змелену або порізану дрібними кубиками), сіль, перець, часник, збиті яйця і молоко. Розмішайте до однорідної консистенції (перевірте смак, обсмаживши невелику кількість фаршу на сковорідці), за потреби додайте ще спецій.

Ковбасниці, добре промийте і перевірте на наявність розривів, після чого начиніть ковбасниці фаршем за допомогою шприца для ковбас, чи м'ясорубки.

Сформуйте невеличкі ковбаски розміром 5–6 см, проколіть по 2–3 рази ковбаски тонкою голкою, щоб вони не розірвались під час приготування.

Готуйте на парі у пароконвектоматі чи на водяній бані при температурі 120 градусів. Після приготування можна додатково обсмажити на сковороді для скоринки. Подавайте зі шкварками.

Hurka

21

INGREDIENTS

- ◊ pork shoulder – 500 gr
- ◊ milk – 200 ml
- ◊ eggs – 5 pcs
- ◊ liver – 500 gr
- ◊ rice – 450 gr
- ◊ pepper, salt, garlic, balsamic sauce
- ◊ casing for sausage



COOKING TECHNOLOGY

Cook rice and liver. Next, make minced meat, season well to taste. Later, prepare cracklings from the fat trimmings.

Put rice in a bowl, add minced meat, liver (ground or cut into small cubes), salt, pepper, garlic, beaten eggs and add milk. Mix to a uniform consistency (check the taste by frying a small amount of minced meat in a frying pan), if necessary, add more spices.

The casing for sausage should be thoroughly washed and checked for tears, after which we fill the sausages with prepared minced meat using a syringe for sausages or a meat grinder.

We form small sausages 5–6 cm in size, and pierce the sausages 2–3 times with a thin needle so that they do not tear during cooking.

Cook in a steam oven or in a water bath at a temperature of 120 degrees. After cooking, you can additionally fry in a pan for a crust.

Serve with cracklings.

Kapuśniak z kapusty białej

22

SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- pietruszka
- kawałek selera
- kawałek białej części pora
- pół główki białej kapusty (ok. 500 g)
- 2 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- średnia cebula
- łyżka masła
- łyżka mąki
- sól, pieprz – do smaku
- natka pietruszki lub koperek
- ok. 3 litry wody



PRZYGOTOWANIE

Marchew, pietruszkę, seler zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w półkrażki, cebulę posiekać w kostkę. Podsmażyć warzywa w garnku na łyżce masła, dodać posiekaną kapustę i chwilę poddusić. Dodać przyprawy i zalać wodą. Gotować do miękkości, dodać koncentrat pomidorowy, zagotować. Doprawić do smaku. Można zagęścić zasmażką na maśle. Posypać zieleniną. Podawać z młodymi ziemniakami z wody lub z fusią, ewentualnie z pieczywem.

Jeśli zupa nie musi być wege, można ugotować ją na wywarze z mięsa, np. kurczaka lub wieprzowiny.

Капусняк з білокачанної Капусти

23

ІНГРЕДІЄНТИ

- ✦ 2 морквини
- ✦ корінь петрушки
- ✦ шматочок селери
- ✦ шматочок білої частини цибулі-порей
- ✦ половина головки білокачанної капусти (прибл. 500 г)
- ✦ 2 лаврових листки
- ✦ 3 зернятка духмяного перцю
- ✦ 2 ст. ложки томатної пасты
- ✦ середня цибулина
- ✦ 1 ст. ложка масла
- ✦ 1 ст. ложка борошна
- ✦ 1 ст. ложка без верху солі
- ✦ перець до смаку
- ✦ зелень петрушки або кропу
- ✦ прибл. 3 літри води



ПРИГОТУВАННЯ

Моркву, петрушку, селеру натерти на овочевій тертці, цибулю-порей нарізати півкільцями, а цибулю порізати кубиками. Овочі підсмажити в каструлі зі столовою ложкою вершкового масла, додати нашатковану капусту і тушкувати ще деякий час. Додати спеції і залити водою. Відварити до м'якості, додати томатну пасту, довести до кипіння. Приправити за смаком. Загустити можна за допомогою засмажки на вершковому маслі. Посипати зеленню. Подавати з відвареною молодою картоплею або фусією, або, можливо, зі здобом.

Якщо суп не повинен бути вегетаріанським, його можна зварити на м'ясному бульйоні, наприклад, курячому або свинному.

White cabbage soup

24

INGREDIENTS

- 2 carrots
- 1 parsley root
- a piece of celery
- a piece of leek (white part)
- half of a white cabbage (c.a. 500 grams)
- 2 bay laurel leaves
- 3 seeds of allspice
- 2 table spoons of tomato paste
- 1 medium onion
- 1 table spoon of butter
- 1 table spoon of flour
- 1 flat spoon of salt
- black pepper to your liking
- parsley leaves or dill
- c.a. 3 litres of water



COOKING TECHNOLOGY

Grate carrots, parsley, celery on a vegetable grater, cut the leek into half-rings, and dice the onion. Fry vegetables in a pot with a tablespoon of butter, add chopped cabbage and stew it for a while. Add the spices and pour water. Boil until soft.

Next, add tomato paste, bring to a boil. Season to taste. You can thicken the soup with a butter roux. Sprinkle with parsley or dill.

Serve with boiled potatoes, fusia noodles, or with bread.

If the soup does not have to be vegetarian, you can cook it with meat broth, e.g. chicken or pork.

Kapuśniak z kapusty kiszonej

25

SKŁADNIKI

- 1 kg żeberek
- 250 g boczku wędzonego
- 1 kg kapusty kiszonej
- bez odciskania z soku
- 500 g ziemniaków - ok. 5 sztuk
- 2 marchewki - ok. 200 g
- 2 cebule - ok. 200 g
- 10 szklanek wody - 2,5 litra
- przyprawy: 3 listki laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, pół łyżeczki kminku, 1/3 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki pieprzu



PRZYGOTOWANIE

Mięso zalać wodą. Gdy się zagotuje, odszumować i dodać przyprawę, gotować na małym ogniu do miękkości. Gdy mięso zacznie odchodzić od kości, wyjąć je z wywaru i odłożyć na później. Do wywaru włożyć kapustę kiszoną i gotować do miękkości ok. 30 minut.

Ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Wody nie odlewać, tylko wraz z ziemniakami wlać do kapuśniaku.

Boczek pokroić w kostkę i stopić. Wrzucić cebulę pokrojoną w kostkę i marchewkę w niewielkie słupki lub startą na tarce jarzynowej. Podsmażyc i dodać do zupy. Pokroić mięso z żeberek na niewielkie kawałki i dodać do zupy. Całość przyprawić i jeszcze chwilę pogotować.

Jeśli zupa jest za rzadka, możemy zagęścić zasmażką.

Капусняк з квашеної капусти

26

ІНГРЕДІЄНТИ

- ✦ 1 кг ребер
- ✦ 250 г копченого бекону
- ✦ 1 кг квашеної капусти - не віджимаючи соку
- ✦ 500 г картоплі - прибл. 5 штук
- ✦ 2 моркви - прибл. 200 г
- ✦ 2 цибулини - прибл. 200 г
- ✦ 10 склянок води - 2,5 літри
- ✦ спеції: 3 лаврові листки, 5 зерен духмяного перцю, половина чайної ложки кмину, 1/3 чайної ложки солі, 1/4 чайної ложки перцю



ПРИГОТУВАННЯ

Залити м'ясо водою. Коли закипить, зібрати шумовиння і додати спеції, варити на малому вогні до м'якості. Коли м'ясо почне відставати від кістки, витягнути його з бульйону і відкласти на потім. До бульйону додати квашену капусту і варити до м'якості прибл. 30 хвилин. Картоплю нарізати кубиками і відварити у невеликій кількості води. Воду не зливати, а разом з картоплею вилити до капусняку.

Бекон нарізати кубиками і розтопити. Додати нарізану кубиками цибулю і моркву, порізану дрібними брусочками або натерту на тертці для овочів. Підсмажити і додати в суп. М'ясо з ребер нарізати невеликими шматочками і додати в суп. Все приправити й ще трохи варити.

Якщо суп занадто рідкий, можна загустити його засмажкою на вершковому маслі.

Sour cabbage soup

27

INGREDIENTS

- ◆ 1 kilogram of ribs
- ◆ 250 grams of smoked bacon
- ◆ 1 kilogram of sour cabbage – with liquid
- ◆ 500 grams of potatoes – around 5 potatoes
- ◆ 2 carrots – c.a. 200 grams
- ◆ 2 onions – c.a. 200 grams
- ◆ 10 cups of water – 2.5 litres
- ◆ seasoning: 3 bay laurel leaves, 5 grains of allspice, 1/2 tea spoon of caraway, 1/3 tea spoons of salt, 1/4 tea spoons of black pepper



COOKING TECHNOLOGY

Put the meat into water and cook it. When it boils, dehumidify it and add spices, cook it on a low heat until soft.

When the meat starts to fall off the bone, remove it from the broth and set aside for later. Add the sour cabbage to the broth and cook until soft, for about 30 minutes. Dice the potatoes and boil them in a small amount of water. Do not drain the water, but pour it along with the potatoes into the cabbage soup.

Dice the bacon and melt the fat. Add onion (diced) and carrot (copped into small sticks or grated on a vegetable grater). Fry it together for a while and add to the soup. Cut the ribs into small pieces and add to the soup. Season everything and cook for a while.

If the soup is too thin, you can thicken it with a roux.

Kaszanka

SKŁADNIKI

- kasza gryczana - 300 g
- krew spożywcza - 200 g
- topatka wieprzowa - 500 g
- jajka - 5 szt
- skwarki - 250 g
- sól, pieprz, czosnek
- ostonka kiełbasy (jelita)



PRZYGOTOWANIE

Ugotować kaszę gryczaną i zemieć topatkę. Dobrze doprawić mielone mięso do smaku. Konieczne jest przygotowanie skwarek z tłustych okrawków.

Do miski wsypać kaszę gryczaną, dodać mięso mielone, sól, pieprz, czosnek, wbić jajka i dodać krew, wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji (aby sprawdzić smak potrawy można podsmażyć niewielką ilość mięsa mielonego na patelni), w razie potrzeby dodaj więcej przypraw.

Jelita należy dokładnie umyć i sprawdzić pod kątem rozdarć, po czym napętnić przygotowanym farszem za pomocą strzykawki do kiełbas lub maszynki do mięsa.

Formować małe kiełbaski wielkości 5-6 cm, nakłuć 2-3 razy cienką igłą, aby nie rozerwały się podczas gotowania.

Gotować na parze w piekarniku parowym lub w łaźni wodnej o temperaturze 120 stopni.

Po ugotowaniu można dodatkowo smażyć na patelni.

Podawać ze skwarkami.

Кров'янка

ІНГРЕДІЄНТИ

- гречка – 300 гр
- кров харчова – 200 гр
- лопатка свинна – 500 гр
- яйця – 5 шт
- шкварки – 250 гр
- сіль, перець, часник
- ковбасниці



ПРИГОТУВАННЯ

Для початку потрібно відварити гречку та зробити м'ясний фарш з лопатки свинної. Фарш добре заправити за смаком. Потрібно підготувати шкварки з сальної обрізі.

Гречку висипаємо в миску, додаємо фарш, сіль, перець, часник, вибиваємо туди яйця і вливаємо кров, вимішуємо до однорідної консистенції, (перевірити смак страви можна, обсмаживши невелику кількість фаршу на сковорідці) за потреби додаємо ще спецій.

Ковбасниці порібно ретельно промити і перевірити на наявність розривів, після чого починаємо ковбасниці приготованим фаршем за допомогою шприца для ковбас чи м'ясорубки.

Формуємо невеличкі ковбаски розміром 5–6 см, проколюємо по 2–3 рази ковбаски тонкою голкою, щоб вони не розірвались під час приготування.

Готуємо на парі у пароконвектоматі чи на водяній бані при температурі 120 градусів. Після приготування можна додатково обсмажити на сковоріді для скоринки.

Подаємо зі шкварками.

Krovianka

INGREDIENTS

- buckwheat - 300 gr
- food blood - 200 gr
- pork shoulder - 500 gr.
- eggs - 5 pcs.
- cracklings - 250 gr.
- salt, pepper, garlic
- casing for sausage



COOKING TECHNOLOGY

To begin with, you need to cook buckwheat and make minced meat from a pork shoulder. Season the minced meat well to taste. It is necessary to prepare cracklings from fat trimmings.

Pour the buckwheat into a bowl, add minced meat, salt, pepper, garlic, beat the eggs there and add the blood, mix to a uniform consistency (to test the taste of the dish, you can fry a small amount of minced meat in a frying pan), if necessary, add more spices.

The casing for sausage should be thoroughly washed and checked for tears, after which we fill the sausages with prepared minced meat using a syringe for sausages or a meat grinder.

We form small sausages 5-6 cm in size, and pierce the sausages 2-3 times with a thin needle so that they do not tear during cooking.

Cook in a steam oven or in a water bath at a temperature of 120 degrees.
After cooking, you can additionally fry in a pan for a crust.

Serve with cracklings.

Kiszka ziemniaczana

31

SKŁADNIKI

- ziemniaki - 750 g
- łopatka wieprzowa - 500 g
- mleko - 200 ml
- jajka - 5 szt
- pieprz, sól, czosnek
- jelita



PRZYGOTOWANIE

Najpierw ugotuj ziemniaki. Następnie przygotuj mięso mielone, dobrze dopraw do smaku. Z tłustych okrawków przygotuj skwarki.

Do miski włóż ugotowane ziemniaki, dodaj mięso mielone, sól, pieprz, czosnek, roztrzepane jajka i mleko. Wymieszaj do jednolitej konsystencji (smak można sprawdzić smażąc na patelni niewielką ilość farszu), w razie potrzeby dodać więcej przypraw.

Dobrze umyj jelita i sprawdź, czy nie ma rozdarć, a następnie napełnij jelita farszem za pomocą strzykawki do kiełbas lub maszynki do mięsa.

Uformuj małe kiełbaski o wielkości 5-6 cm i przekłuj 2-3 razy cienką igłą, aby nie rozerwały się podczas gotowania.

Gotuj na parze w piekarniku parowym lub w łaźni wodnej o temperaturze 120 stopni. Po ugotowaniu możesz dodatkowo smażyć na patelni.

Podawać ze skwarkami.

Картоплянка



ІНГРЕДІЄНТИ

- картопля - 750 гр
- лопатка свинна - 500 гр
- молоко - 200 мл
- яйця - 5 шт
- перець, сіль, часник
- ковбасниці

ПРИГОТУВАННЯ

Для початку відваріть картоплю. Далі зробіть м'ясний фарш, добре заправте за смаком. Згодом підготуйте шкварки з сальної обрізі.

Відварену картоплю покладіть в миску, додайте фарш, сіль, перець, часник, вибийте туди яйця і додайте молоко. Розмішайте до однорідної консистенції (перевірте смак, обсмаживши невелику кількість фаршу на сковорідці), за потреби додайте ще спецій.

Ковбасниці добре промийте і перевірте на наявність розривів, після чого начиніть ковбасниці фаршем за допомогою шприца для ковбас – чи м'ясорубки.

Сформуйте невеличкі ковбаски розміром 5–6 см, проколіть по 2–3 рази ковбаски тонкою голкою, щоб вони не розірвались під час приготування.

Готуйте на парі у пароконвектоматі чи на водяній бані при температурі 120 градусів. Після приготування можна додатково обсмажити на сковороді для скоринки.

Подавайте зі шкварками.

Kartoplianka

INGREDIENTS

- potatoes – 750 gr
- pork shoulder – 500 gr
- milk – 200 ml
- eggs – 5 pcs
- pepper, salt, garlic
- casing for sausage



COOKING TECHNOLOGY

First, boil the potatoes. Next, make minced meat, season well to taste. Later, prepare cracklings from the fat trimmings.

Put boiled potatoes in a bowl, add minced meat, salt, pepper, garlic, beat eggs and add milk. Mix to a uniform consistency (check the taste by frying a small amount of minced meat in a frying pan), if necessary, add more spices.

The casing for sausage should be thoroughly washed and checked for tears, after which we fill the sausages with prepared minced meat using a syringe for sausages or a meat grinder.

We form small sausages 5-6 cm in size, and pierce the sausages 2-3 times with a thin needle so that they do not tear during cooking.

Cook for steam in a steam oven or in a water bath at a temperature of 120 degrees. After cooking, you can additionally fry in a pan for a crust.

Serve with cracklings.

Maczanka z grzybami z plackiem

34

SKŁADNIKI

- bulion drobiowy – 0,5 l
- pieczarki – 250 g
- borowiki świeże – 250 g
- masło – 4 łyżki
- olej – 1 łyżka
- cebula – 1 duża
- zielona pietruszka lub koperek – ½ pęczka
- mąka – 300 g
- ziemniaki – 500 g
- pieprz
- sól



PRZYGOTOWANIE

Grzyby dokładnie umyć i osuszyć. Pokroić w plasterki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej z połową masła i wrzucić cebulę, zeszklić. Następnie dodać grzyby i smażyć mieszając aż do odparowania płynu. Zalać bulionem, zagotować i chwilę wszystko razem poddusić. Doprawić do smaku, dodać posiekaną zieleninę.

Teraz przygotowujemy placek. ugotować ziemniaki i rozgnieść je na puree, doprawić do smaku. Placek robimy z mąki i wody z dodatkiem soli. Zagniatamy miękkie ciasto. Z tej porcji powstaną 4 placki. Ciasto rozwałkowujemy na grubość 1–2 mm o średnicy 20–30 cm i rozkładamy ziemniaki równomierną warstwą i zawijamy w kulę i rozwałkowujemy na placek grubości ok 1 cm o średnicy małej patelni.

Podgrzej patelnię masłem i wóź do niej placek. Smaż na małym ogniu na złoty kolor, od czasu do czasu obracając.

Мачінка грибна з пирогом

35

ІНГРЕДІЄНТИ

- ♦ курячий бульйон – 0,5 л
- ♦ печериці – 250 грам
- ♦ гриби білі свіжі – 250 г
- ♦ вершкове масло – 4 ст.л
- ♦ олія – 1 ст.л
- ♦ цибулина – 1 велика
- ♦ зелень петрушки або кропу – 1/2 пучка
- ♦ борошно – 300 гр
- ♦ картопля – 500 г
- ♦ перець
- ♦ сіль



ПРИГОТУВАННЯ

Гриби ретельно промийте і обсушіть. Наріжте скибочками. Цибулю наріжте дрібними кубиками. У сковороді розігрійте олію з половиною вершкового масла і додайте цибулю, обсмажте. Потім додайте гриби і смажте, помішуючи, поки не випарується рідина. Влийте бульйон, доведіть до кипіння і тушуйте все разом ще деякий час. Приправте за смаком, додайте порізану зелень.

Тепер готуємо пиріг. Картоплю відваріть і розімніть в пюре, приправте за смаком.

Тісто готується з борошна і води зі сіллю. Замісіть м'яке тісто. З цієї порції виїде приблизно 4 млинці. Розкачайте тісто товщиною 1-2 мм діаметром 20-30 см, рівномірним шаром викладіть картоплю, загорніть в кулю і розкачайте в коржик товщиною близько 1 см діаметром невеликої сковорідки.

Розігріти сковороду з маслом і викласти в неї млинець. Смажити на повільному вогні до золотистої скоринки, періодично перевертаючи.

Mushroom machinka with pie

36

INGREDIENTS

- ◊ chicken broth - 0.5 l
- ◊ mushrooms (champignons) - 250 grams
- ◊ porcini- 250 g
- ◊ butter - 4 tbsp
- ◊ oil - 1 tbsp
- ◊ onion - 1 large
- ◊ green parsley or dill - ½ bunch
- ◊ flour - 300 gr
- ◊ potatoes - 500 g
- ◊ pepper
- ◊ salt



COOKING TECHNOLOGY

Wash and dry the mushrooms thoroughly. Cut into slices. Cut the onion into small cubes. In a frying pan, heat the oil with half of the butter and add the onion, fry. Then add the mushrooms and fry, stirring, until the liquid evaporates. Pour in the broth, bring to a boil and simmer everything together for a while longer. Season to taste, add chopped greens.

Now we prepare the cake. Boil the potatoes and mash them into puree, season to taste. The dough is prepared from flour and water with salt. Knead the soft dough.

This portion will make about 4 pancakes. Roll out the dough 1–2 mm thick with a diameter of 20–30 cm and spread the potatoes in an even layer and wrap it in a ball and roll it into a cake about 1 cm thick with a diameter of a small pan.

Heat a frying pan with oil and put a pancake in it. Fry over low heat until golden brown, turning occasionally.

Nadzienie z wątroby

37

SKŁADNIKI

- ♦ mąka kukurydziana – 120 g
- ♦ łopatka wieprzowa – 250 g
- ♦ pieczarki – 50 g
- ♦ olej – 5 g
- ♦ czerwona papryka – 150 g
- ♦ wątróbka drobiowa – 500 g
- ♦ sól – 2 g
- ♦ jajka – 5 szt



PRZYGOTOWANIE

Wątróbki lekko podsmażyć na oleju, wystudzić i pokroić w kostkę, pokroić paprykę i cebulę w kostkę, zemleć mięso.

Ubić 5 jajek, dodać sól, pieprz, mąkę kukurydzianą. Wymieszać z papryką i cebulą, dodać mięso mielone i wątróbkę. Dobrze doprawić do smaku.

Prostokątne naczynie do pieczenia posmarować olejem i włożyć do niego przygotowaną masę. Piec przez 30–40 minut w temperaturze 180 stopni.

Podawać pokrojone w plastry, można skosztować zarówno na zimno, jak i na gorąco. Świetnie smakuje z sosem słodko-kwaśnym.

Начінка з печінки

38

ІНГРЕДІЄНТИ

- ✦ борошно кукурудзяне – 120 гр
- ✦ лопатка свинна – 250 гр
- ✦ гриби (печериці) – 50 гр
- ✦ олія – 5 гр
- ✦ перець болгарський – 150 гр
- ✦ печінка куряча – 500 гр
- ✦ сіль – 2 гр
- ✦ яйця – 5 шт



ПРИГОТУВАННЯ

Печінку відваріть, болгарський перець і цибулю наріжте кубиком, м'ясо змельіть на фарш (можна взяти вже готовий фарш).

Збийте 5 яєць, додайте сіль, перець, кукурудзяне борошно. Вимішайте з болгарським перцем та цибулею, додайте фарш та порізану кубиками печінку. Добре заправте за смаком.

Змастіть прямокутну форму для запікання олією і викладіть у неї підготовлену масу, запікайте 30-40 хвилин при температурі 180 градусів.

Подавайте, нарізавши на скибочки, можна смакувати як в холодному вигляді так і в гарячому вигляді.

Чудово смакує з кисло-солодким соусом.

Stuffing with liver

39

INGREDIENTS

- corn flour - 120 gr
- pork shoulder - 250 gr
- mushrooms (champignons) - 50 gr
- oil - 5 gr
- bell pepper - 150 gr
- chicken liver - 500 gr
- salt - 2 gr
- eggs - 5 pcs



COOKING TECHNOLOGY

Cook the liver, cut the bell pepper and onion into cubes, grind the meat into minced meat (you can take ready-made minced meat).

Beat 5 eggs, add salt, pepper, corn flour. Mix with bell pepper and onion, add minced meat and diced liver. Season well to taste.

Grease a rectangular baking dish with oil and put the prepared mass into it and bake for 30–40 minutes at a temperature of 180 degrees.

Serve, cut into slices, you can taste it both cold and hot.
It tastes great with sweet and sour sauce.

Parowce Parowańce Pampuchy Buchty

40

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 2 paczki suszonych drożdży (ok. 15 g) lub 70 g świeżych
- 2 jajka
- 2 - 2,5 szkl. mleka
- 2 łyżki cukru, ok. 40 g
- 2 szczypty soli
- 6 łyżek stopionego masła



PRZYGOTOWANIE

Z drożdży, cukru, 0,5 szklanki ciepłego mleka i 4 łyżek mąki zrobić zaczyn. Mąkę przesiać do miski, mleko lekko podgrzać i dodać do mąki. Jajka roztrzepać widelcem i wlać do miski z mąką, dodać podrośnięty zaczyn, zamieszać drewnianą łyżką, dodać sól. Wyrabiać aż masa będzie gładka i elastyczna, dodać masło i jeszcze chwilę wyrabiać. Ciasto przykryć folią spożywczą i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Gdy podwoi swoją objętość, można formować kule. Kule powinny mieć wagę ok. 60-70 g.

Kule można parować w specjalnym garnku do gotowania na parze albo na gazie/ściereczce zawiązanej na szerokim garnku, ewentualnie w piekarniku z funkcją pary. Parować pod przykryciem ok. 15 minut.

JAK I Z CZYM PODAWAĆ PAMPUCHY

Pampuchy mają bardzo uniwersalny smak, więc można je podawać i na słodko, i na słoń. Np. polane jogurtem naturalnym lub śmietaną z cukrem waniliowym, posypane cukrem pudrem i owocami. Sprawdzą się również dżem lub mus owocowy.

Parowańce na słoń podajemy tak samo jak np. kopytka czy kluski śląskie, czyli z ulubionym sosem. Może być to np. gulasz wieprzowy albo sos pieczarkowy. Najszybciej jest oblać pampuchy gorącym masłem lub skwareczkami z cebulką.

Można też nadziewać różnymi farszami, tak jak pierogi.

NARZĘDZIA SPECJALNE

gaza o gęstym oczku

Паровці Парованьці Пампухи Бухти

41

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 кг борошна
- 2 пакетики сухих дріжджів (прибл. 15 г) або 70 г свіжих
- 2 яйця
- 2 - 2,5 скл. молока
- 2 ст. ложки цукру, прибл. 40 г
- 2 дрібки солі
- 6 ст. ложок розтопленого масла



ПРИГОТУВАННЯ

З дріжджів, цукру, 0,5 склянки теплого молока і 4 ложок борошна зробити закваску. Борошно просіяти в миску, молоко трошки підігріти і додати до борошна. Яйця збити виделкою і вилити в миску з борошном, додати закваску, яка підійшла, розмішати дерев'яною ложкою, посолити. Вимішувати, поки маса не стане однорідною і еластичною, додати вершкове масло і ще деякий час вимішувати. Тісто накрити харчовою плівкою і залишити підходити в тепломі місці. Коли об'єм збільшиться вдвічі, можна формувати кульки. Кульки повинні важити прибл. 60-70 г.

Кульки можна готувати в спеціальній каstrулі для варіння на парі або на марлі/ тканині, зав'язаній на широкій каstrулі, або, можливо, в духовці з функцією пароварки. Варити на парі під кришкою прибл. 15 хвилин.

ЯКІ З ЧИМ ПОДАВАТИ ПАМПУХИ

Пампухи мають дуже універсальний смак, тому їх можна подавати як солодкими, так і солоними. Наприклад, полити натуральним йогуртом або вершками з ванільним цукром, посипати цукровою пудрою і фруктами. Також підійде варення або фруктовий мус.

Солоні парованьці подають так само, як, наприклад, копитка чи сілезькі кльоцки, тобто з улюбленим соусом. Це може бути, наприклад, гуляш зі свинини або соус із печериць. Найшвидше полити пампухи розігрітим маслом або шкварками із цибулею.

Їх також можна фарширувати різними начинками, так само як і вареники.

СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ

марля зі щільними отворами

Parovtse Parovantse Pampukhy Bukhty

42



INGREDIENTS

- ◆ 1 kilogram of flour
- ◆ 2 packs of dried yeast (15 grams) or 70 grams of fresh yeast
- ◆ 2 eggs
- ◆ 2 - 2.5 cups of milk
- ◆ 2 table spoons of sugar (c.a. 40 grams)
- ◆ 2 pinches of salt
- ◆ 6 table spoons of melted butter

COOKING TECHNOLOGY

Prepare a leaven from yeast, sugar, 0.5 cup of warm milk and 4 table spoons of flour. Sift the flour into a bowl, warm the milk slightly and add it to the flour. Beat the eggs with a fork and pour them into a bowl with flour, add the leaven, stir with a wooden spoon, add salt. Knead it with your hands until the mass is smooth and elastic, add butter and knead further for a while. Cover the dough with cling film and leave it to rise in a warm place. When it doubles in size, you can form balls. One ball should weigh around 60-70 g. The balls can be steamed in a special steaming pot or on gauze/cloth tied over a wide pot, or in an oven with a steam function. Steam the balls under cover for about 15 minutes.

HOW AND WHAT TO SERVE THE DISH WITH

Pampukhy have a very universal taste, so they can be served both sweet and savory. For example, topped with natural yoghurt or cream with vanilla sugar, sprinkled with powdered sugar and fruit. Jam or fruit mousse will also work.

They can also be served in the same way as, for example, dumplings or Silesian dumplings, i.e. with your favorite sauce. It can be, for example, pork stew or mushroom sauce. The fastest way is to pour the pampukhy with hot butter or cracklings with onions.

You can also stuff them with various stuffings, just like dumplings.

SPECIAL TOOLS

fine mesh gauze

Pierogi ruskie

43

CIASTO

- 2,5 szkl. mąki
- 1 szkl. gorącej wody
- sól
- 1 łyżka oleju

FARSZ

- 0,5 kg ugotowanych ziemniaków
- 0,5 kg twarogu
- 1 duża cebula
- sól
- grubo mielony pieprz
- opcjonalnie świeże liście mięty, czosnku niedźwiedziego



PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki przecisnąć przez praskę, twaróg rozdrobnić widelcem, cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju na rumiano. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić, aby farsz był pikantny. Podawać ze skwarkami i cebulką.

NARZĘDZIA SPECJALNE

praska do ziemniaków

Вареники руські

44

ТИСТО

- 2,5 скл. муки
- 1 скл. гарячої води
- сіль
- 1 ст. ложка олії

НАЧИНКА

- 0,5 кг відвареної картоплі
- 0,5 кг сиру
- 1 велика цибулина
- сіль
- перець крупного помелу
- за бажанням листочки свіжої м'яти, черемші



ПРИГОТУВАННЯ

Картоплю пропустити через картопляний прес, сир подрібнити виделкою, цибулю дрібно нарізати і обсмажити на олії до золотистого кольору. Всі інгредієнти перемішати і приправити, щоб начинка стала пікантною. Подавати зі шкварками та цибулею.

СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ

картопляний прес.

Dumplings with potato and curd cheese stuffing

45



DOUGH

- 2.5 cups of flour
- 1 cup of hot water
- salt
- 1 table spoon of vegetable oil

STUFFING

- 0.5 kilograms of cooked potatoes
- 0.5 kilograms of curd cheese
- 1 big onion
- salt
- pepper
- optional: fresh mint leaves or bear's garlic

COOKING TECHNOLOGY

Squeeze the potatoes with a press, shred the cottage cheese with a fork, finely chop the onion and fry it in vegetable oil until golden brown.
Mix all the ingredients and season it to make the stuffing spicy.

Serve with greaves and onions.

SPECIAL TOOLS

potato press

Pierogi z kurkami

46

CIASTO

- 2,5 szkl. mąki
- 1 szkl. gorącej wody
- sól
- 1 łyżka oleju

FARSZ

- świeże lub mrożone kurki ok. 1 kg
- 2 cebule drobno pokrojone
- 2 łyżki tartej bułki
- 100 g masła
- sól, pieprz
- koperek opcjonalnie



PRZYGOTOWANIE

Na maśle zeszklić cebulę, dodać drobno posiekane lub przekręcone przez maszynkę kurki, dusić aż woda odparuje, doprawić do smaku, odstawić z ognia, dodać bułkę tartą i koperek. Wymieszać. Podawać ze zrumienioną cebulką lub masłem szatniowym.

NARZĘDZIA SPECJALNE

maszynka do mielenia

Вареники з лисичками

47

ТИСТО

- 2,5 скл. муки
- 1 скл. гарячої води
- сіль
- 1 ст. ложка олії

НАЧИНКА

- свіжі або заморожені лисички
прибл. 1 кг
- 2 цибулини дрібно нарізані
- 2 ложки панірувальних сухарів
- 100 г вершкового масла
- сіль, перець
- кріп за бажанням



ПРИГОТУВАННЯ

На вершковому маслі підсмажити цибулю, додати дрібно нарізані або перемелені лисички, тушкувати доти, поки не випарується рідина, приправити за смаком, зняти з вогню, додати панірувальні сухарі та кріп. Перемішати.

Подавати із підрум'яненою цибулею або маслом шавлії.

СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ

м'ясорубка

Dumplings with chanterelles

48

DOUGH

- 2.5 cups of flour
- 1 cup of hot water
- salt
- 1 table spoon of vegetable oil

STUFFING

- 1 kilogram of fresh or frozen chanterelles
- 2 chopped onions
- 2 table spoons of bread crumbs
- 100 grams of butter
- salt, pepper
- optional: dill



COOKING TECHNOLOGY

Glaze the onion in butter, add finely chopped or minced chanterelles, stew until water evaporates, season to your liking.
Remove the pan from heat, add bread crumbs and dill. Mix it.

Serve with browned onion or sage butter.

SPECIAL TOOLS

mincer machine

Placki ziemniaczane

49

SKŁADNIKI

- 1 kg obranych ziemniaków – ok. 10 średnich ziemniaków
- 2 średnie lub małe jajka
- cebula
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej
- mały pęczek szczypiorku
- przyprawy: po płaskiej łyżeczce cukru, soli i pieprzu
- olej lub smalec do smażenia



PRZYGOTOWANIE

Obrane ziemniaki zetrzeć na drobnych oczkach bądź użyć malaksera/maszynki do mielenia z odpowiednią nakładką. Masę lekko odsączyć na sitku. Wodę zostawić w misce, niech trochę postoi, aby skrobia opadła na dno. Szczypiorek oraz cebulę drobno posiekać. Do miski z tartymi ziemniakami dodać skrobię, która zebrała się na dnie miseczki po odlaniu nadmiaru wody. Wbić również dwa jajka. Wsypać dwie płaskie łyżki mąki pszennej oraz po płaskiej łyżeczce cukru, soli i pieprzu. Dokładnie wymieszać masę.

Placki smażyć na dobrze rozgrzanej, dużej patelni z grubym dnem, na smalcu gęsim, wieprzowym lub oleju. Smażyć na rumiano i odsączać na ręczniku papierowym.

PLACKI ZIEMNIACZANE MOŻNA PRZYGOTOWAĆ W RÓŻNYCH WERSJACH

- z dodatkiem tartej marchewki, cukinii lub pieczarek
- można połowę ziemniaków zetrzeć na drobnej tarce, a połowę na jarzynowej
- usmażyć jeden duży placek na małej patelni i podać go po węgiersku z paprykowym gulaszem wieprzowym, surówką z kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli i oleju.

NARZĘDZIA SPECJALNE

malakser, maszynka do tarcia ziemniaków

Картопляні деруни

50

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 кг очищеної картоплі – прибл. 10 середніх картоплин
- 2 середніх або малих яйця
- цибуля
- 2 ст. ложки без гірки борошна
- невеликий пучок цибулі-шніт
- спеції: по одній чайній ложці без гірки цукру, солі та перцю
- олія або сало для обсмажування



ПРИГОТУВАННЯ

Очищену картоплю натерти на дрібній тертці або скористатися кухонним комбайном /подрібнювачем із відповідною насадкою. Масу легко процідити через сито. Залишити воду в мисці, дати трохи настоятися, щоб крохмаль опустився на дно. Цибулю-шніт та цибулю дрібно нарізати. У миску з натертою картоплею додати крохмаль, який зібрався на дні миски після зливання зайвої води. Також додати два яйця. Всипати борошно, цукор, сіль та перець. Масу ретельно перемішати.

Деруни смажити на добре розігрітій великій сковороді з товстим дном на гусячому, свинному смальці або олії. Обсмажувати до рум'яної скоринки і обсушувати на паперовому рушнику.

КАРТОПЛЯНІ ДЕРУНИ МОЖНА ГОТУВАТИ В РІЗНИХ ВАРІАНТАХ

- з додаванням тертої моркви, кабачків або печериць
- можна половину картоплі натерти на дрібній тертці, а половину на тертці для овочів
- обсмажити один великий млинець на малій сковорідці і подати його по-угорськи з тушкованою свининою з паприкою, салатом з квашених огірків, червоної цибулі та олії.

СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ

кухонний комбайн, подрібнювач для картоплі

Potato pancakes

51

INGREDIENTS

- 1 kilogram of peeled potatoes – c.a. 10 medium potatoes
- 2 medium or small eggs
- onion
- 2 flat spoons of wheat flour
- chives
- seasoning: teaspoon of sugar, salt and pepper
- vegetable oil or lark for frying



COOKING TECHNOLOGY

Grate the peeled potatoes on small shredding holes or use a food processor/grinder with a suitable attachment. Gently drain the potatoes in a sieve into a bowl. Leave the water in the bowl, let it sit for a while so that starch falls to the bottom. Finely chop the chives and onion. Add the starch collected at the bottom of the bowl to the bowl with grated potatoes. Add two eggs. Next, add two flat spoons of wheat flour and a flat spoon of sugar, salt and pepper. Mix the mass thoroughly.

Fry the pancakes on a well-heated, large pan with a thick bottom, in goose/pork lard or vegetable oil. Fry until browned and drain on a paper towel.

POTATO PANCAKES CAN BE PREPARED IN DIFFERENT VERSIONS

- with the addition of grated carrots, zucchini or mushrooms
- you can grate half of the potatoes on a fine grater, and half on a vegetable grater
- fry one big pancake in a small frying pan and serve it Hungarian style with paprika pork stew, pickled cucumber salad, red onion and oil.

SPECIAL TOOLS

food processor, potato grater

Sakiewki rybaka z sosem cytrusowym

52

SKŁADNIKI

- ♦ pomarańcza – 1 duża
- ♦ limonka – 1 szt
- ♦ mandarynki – 2 szt
- ♦ masło – 50 g
- ♦ morszczuk (ryba) – 300 g
- ♦ cebula – 2 małe
- ♦ jajka – 4 szt
- ♦ olej – 4 łyżki
- ♦ majonez – 2 łyżki
- ♦ sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE

Jaja roztrzep z olejem i szczyptą soli. Usmaż cienkie omlety o średnicy 10–15 cm. Następnie oczyść rybę i pokrój filet w drobną kostkę. 1 cebulkę posiekaj i podduś na odrobinie masła. Wymieszaj z rybą, dopraw solą i pieprzem.

Posmaruj omlet majonezem, ułóż rybę i zawiń w sakiewkę, aby torebka się nie otworzyła, załóż krążek cebuli.

Piec w piekarniku w temperaturze 160–180 stopni przez 20–25 minut.

SOS

Pomarańcze i mandarynki obieramy i filetujemy, kroimy w kostkę i smażymy na maśle przez kilka minut, dodajemy odrobinę cukru. Blendujemy, doprawiamy sokiem z limonki i solą. Wyłączamy palnik i dajemy jeszcze odrobinę zimnego masła aby zagęścić sos. Można przetrzeć przez sito i ubić trzepaczką aby sos był bardziej puszysty.

Sakiewki podawać z sosem cytrusowym i skropić sosem balsamicznym.

Торбинка рибака з цитриновим соусом

ІНГРЕДІЄНТИ

- ◆ апельсин – 1 великий
- ◆ лайм – 1 шт
- ◆ мандарини – 2 шт
- ◆ вершкове масло – 50 гр
- ◆ риба (хек) – 300 гр
- ◆ цибуля – 2 невеликі
- ◆ яйця – 4 шт
- ◆ олія – 4 стл
- ◆ майонез – 2 стл
- ◆ сіль, перець



ПРИГОТУВАННЯ

Наперше з яйця, олії та дрібки солі приготуйте (посмажте) омлети діаметром 10–15см.

Далі очистіть рибу та нарежте філе дрібними кубиками розміром 0,5–1см. Подрібніть 1 цибулину і обсмажте її на вершковому маслі. Змішайте з рибою, посоліть і поперчіть.

Омлет змастіть майонезом, викладіть рибу заправлену цибулею, загорніть у торбинку, щоб торбинка не розкрилась надягніть цибулеве кільце.

Запечіть у печі при температурі 160–180 градусів 20–25 хв.

СОУС

Для цитринового соусу нам потрібен апельсин та мандарини, трішки лайму. Апельсин з мандаринами очистіть від шкірки, нарежте кубиком та обсмажте на добре розігрітому вершковому маслі декілька хвилин, додайте цукру. Дайте остигнути та перебийте у міксері до однорідної маси і перетріть через сито. Наприкінці додайте сік лайму і перемішайте. Подавайте торбинки з цитриновим соусом.

Для подавання страви скористайтеся бальзамічним соусом.

Fisherman's bag with citrus sauce

54

INGREDIENTS

- ◊ orange – 1 large
- ◊ lime – 1 pc
- ◊ tangerines – 2 pcs
- ◊ butter – 50 gr
- ◊ hake (fish) – 300 gr
- ◊ onion – 2 small
- ◊ eggs – 4 pcs
- ◊ oil – 4 tbsp
- ◊ mayonnaise – 2 tbsp
- ◊ salt, pepper



COOKING TECHNOLOGY

First, prepare (fry) omelets with a diameter of 10–15 cm from an egg, oil and a pinch of salt. Next, clean the fish and cut the fillet into small cubes of 0.5–1 cm. Chop 1 onion and fry it in butter. Mix with fish, salt and pepper.

Smear the omelets with mayonnaise, lay out the fish seasoned with onions and wrap it in a bag so that the bag does not open, put on the onion ring.

Bake in the oven at a temperature of 160–180 degrees for 20–25 minutes.

SAUCE

For the citrus sauce, we need orange and tangerines, a little lime. Peel the orange and tangerines, cut into cubes and fry in well-heated butter for a few minutes, add sugar. Allow to cool and beat in a mixer until smooth and rub through a sieve. At the end, add lime juice and mix.

Serve the bags with the citrus sauce. To serve the dish, use balsamic sauce.

Susz z fasolą

55

SKŁADNIKI

- duża biała fasola - 200 g
- woda - 3,5 litra
- suszone owoce - 300 g
- cukier - do smaku



PRZYGOTOWANIE

Fasolę namoczyć na noc, następnie ugotować do miękkości.

Suszone owoce umyć i ugotować oddzielnie, dodać cukier (i kwas w razie potrzeby).

Po ugotowaniu suszu odcedzić owoce. Wywar wystudzić.

Po ostygnięciu przelać do filiżanek i dodać fasolę.

Сушеня з квасолею

56

ІНГРЕДІЄНТИ

- ❖ квасоля біла велика - 200 гр
- ❖ вода - 3,5 літри
- ❖ сухофрукти - 300 гр
- ❖ цукор – до смаку



ПРИГОТУВАННЯ

Відваріть білу квасолю до повної готовності (можна попередньо намочити на ніч).

Сухофрукти промийте і також варіть 30–40 хв, додайте цукор (та кислоту за потреби).

Після того як зварили узвар, відцідіть фрукти від узвару та остудіть його.

Після того як узвар охолоне, розлийте по горнятках і додайте квасолю.

Dried fruits with beans

57

INGREDIENTS

- large white beans - 200 gr
- water - 3.5 liters
- dried fruits - 300 gr
- sugar - to taste



COOKING TECHNOLOGY

Boil white beans until fully cooked (can be soaked overnight).

Wash the dried fruits and also boil for 30-40 minutes, add sugar (and acid if necessary).

After cooking the stewed fruit, strain the fruit from the concoction and cool it.

After compote cools down, pour it into cups and add beans.

Wereszczaka

58

SKŁADNIKI

- karkówka – 1 kg
- sól, pieprz, cukier, olej
– do marynaty
- zakwas buraczany – 0,5 l
- cebula – 2 średnie
- czosnek – 4–6 ząbków
- masło – 2 łyżki
- przyprawy



PRZYGOTOWANIE

Najpierw musimy zamarynować mięso: pokroić na 3–4 cm kawałki, dodać sól, pieprz, cukier (można dodać trochę oleju) i pozostawić na kilkanaście minut.

Po marynowaniu mięso upiec w piekarniku w wysokiej temperaturze około 200 stopni na złoty kolor lub obsmażyć na patelni na rumiano.

Cebulę i czosnek podsmażyć na złoty kolor na maśle. Mięso i cebulkę przełożyć do rondelka, zalać kwasem buraczanym (jeśli nie ma, wystarczy zalać wodą, dodać buraki pokrojone w paski i trochę octu). Dusić najpierw na dużym ogniu, a potem zmniejszyć ogień i kontynuować jeszcze 30 – 40 min.

Doprawić do smaku.

Podawać z dodatkami i/ lub sałatą.

Верещака

59

ІНГРЕДІЄНТИ

- ✦ свинна шия – 1 кг
- ✦ сіль, перець, цукор, олія – для маринаду
- ✦ буряковий квас – 0,5 л
- ✦ цибуля – 2 середніх
- ✦ часник – 4-6 зубчиків
- ✦ вершкове масло – 2 ст.л
- ✦ спеції



ПРИГОТУВАННЯ

Для початку нам потрібно замаринувати м'ясо: наріжте його шматочками розміром 3-4 см, додайте сіль, перець, цукор (можна трохи олії) і залиште на декілька хвилин.

Після маринування м'ясо запечіть у духовій шафі при високій температурі (близько 200 градусів) до золотистої скоринки.

Цибулю та часник обсмажте до золотого кольору на вершковому маслі. Після запікання м'ясо перекладіть у каструлю, додайте часник з цибулею і залийте буряковим квасом (якщо його немає, просто залийте водою, додайте нарізаний соломкою буряк та трішки оцту). Тушуйте близько 30-40 хв: спочатку на великому вогні, а ближче до завершення готування зменшіть вогонь. Подавайте з гарніром, або салатом.

Vereshchaka

60

INGREDIENTS

- pork neck - 1 kg
- salt, pepper, sugar, oil
- for marinade
- beet kvass - 0.5 l
- onion - 2 medium
- garlic - 4-6 cloves
- butter - 2 tbsp
- spices



COOKING TECHNOLOGY

First, we need to marinate the meat: cut it into 3-4 cm pieces add salt, pepper, sugar (you can add a little oil) and leave it for a few minutes.

After marinating, bake the meat in the oven at a high temperature of about 200 degrees until golden brown.

Fry the onion and garlic until golden in butter. After roasting, put the meat in a saucepan, add garlic and onion and pour beetroot kvass (if there is none, just pour water, add beetroot cut into strips and a little vinegar).

Stew for about 30-40 minutes: at first on high heat, and closer to the end of cooking, reduce the heat. Serve with a side dish or salad.

Zasypana kapusta

61

SKŁADNIKI

- kapusta - 1300 g
- marchewka - 200 g
- cebula - 2 szt
- czosnek - 3 ząbki
- kaszka kukurydziana - 3 łyżki
- śmietana 30% - 350 g
- sól, cukier, ocet, pieprz, sos sojowy
- olej - 3 łyżki



PRZYGOTOWANIE

Kapustę drobno poszatkuj lub zetrzyj na tarce. Cebulę pokrój w drobną kostkę, zetrzyj marchewki. Podsmaż na złoty kolor cebulę i marchew, dodaj kapustę, sól, pieprz i trochę octu. Posiekaj czosnek i dodaj do kapusty. Dodaj trochę cukru, wody i gotuj na wolnym ogniu przez 10-15 minut aż warzywa miękną.

Następnie dodaj kaszę kukurydzianą i śmietanę (śmietana powinna być tłusta lub możesz zastąpić 30% śmietaną), w razie potrzeby dodaj wodę i gotuj na wolnym ogniu do całkowitego ugotowania. Można podawać ze skwarkami lub zieleniną.

Засипана капуста

62

ІНГРЕДІЄНТИ

- капуста – 1300 гр
- морква – 200 гр
- цибуля – 2 шт
- часник – 3 зубці
- крупа кукурудзяна – 3 ст. ложки
- сметана домашня – 350 гр
- сіль, цукор, оцет, перець мелений, соєвий соус
- олія – 3 ст. ложки



ПРИГОТУВАННЯ

Капусту пошаткуйте на шатківниці, викладіть на сковороду, додайте сіль, перець, трішки оцту. Цибулю наріжте дрібним кубиком, потріть моркву та обсмажте до золотистого кольору і додайте до капусти. Часник подрібніть та додайте до капусти. Додайте трішки цукру, води і тушуйте 10-15 хвилин.

Потім додайте кукурудзяну крупу та сметану (сметана має бути жирною, або можна замінити 30% вершками), долийте води за потреби і тушуйте до повної готовності. Можна подавати зі шкварками або зеленню.

Zasypana cabbage

63

INGREDIENTS

- cabbage - 1300 gr
- carrot - 200 gr
- onion - 2 pcs
- garlic - 3 cloves
- corn grits - 3 tb. spoons
- homemade sour cream - 350 gr
- salt, sugar, vinegar, ground pepper, soy sauce
- oil - 3 tb. spoons



COOKING TECHNOLOGY

Shred the cabbage on a grater, put it in a frying pan, add salt, pepper, and a little vinegar. Cut the onion into small cubes, rub the carrots and fry until golden and add to the cabbage.

Chop the garlic and add to the cabbage. Add a little sugar, water and simmer for 10-15 minutes.

Then add corn grits and sour cream (sour cream should be fat, or you can replace 30% with cream), add water as needed and simmer until fully cooked. It can be served with cracklings or greens.

Zawijaniec

SKŁADNIKI

- ciasto francuskie - 1 opakowanie
- cynamon - ½ łyżeczki
- cukier - do smaku
- cukier puder - do posypania
- jabłka - 4 szt
- koniak - kieliszek
- masło - 1 łyżka
- jajko - do posmarowania rolady



PRZYGOTOWANIE

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i skarmelizować na rozgrzanym maśle, dodać cukier i cynamon, gotować aż się rozpadną, na koniec dodać koniak i poczekać, aż alkohol wyparuje. Wystudzić.

Ciasto rozwałkować bardzo cienko, równomiernie rozłożyć na nim jabłka, zawinąć w rulon i posmarować ubitym jajkiem.

Piec w temperaturze 180 stopni przez 25-35 minut.

Gotową roladę układamy na talerzu i posypujemy cukrem pudrem.

Зав'янок

ІНГРЕДІЄНТИ

ТІСТО ЛИСТКОВЕ

- борошно – 400 гр
- яйця – 2 шт
- олія – 100 гр
- вода – 250 гр
- сіль – 3 гр
- маргарин для листового тіста – 350 гр

ДЛЯ НАЧИНКИ

- кориця – 1/2 ч.л
- цукор – за смаком
- цукрова пудра – для посипання
- яблука – 4 шт
- коньяк – чарка
- вершкове масло – 1 ст. ложка
- яйце – для змащування зав'янка



ПРИГОТУВАННЯ

Для початку з борошна, води (кип'ятку), олії та 1 яйця замісіть тісто. Накрийте плівкою та залиште на 30 хвилин. Далі розкачайте тісто, натріть маргарином та складіть у кілька шарів, знову розкачайте та натріть маргарином. Зробіть так декілька разів та знову залиште на 30 хвилин.

Тепер потрібно карамелізувати яблука: почистіть від шкірки та кісточок, наріжте кубиком, розігрійте вершкове масло на пательні та обсмажте яблука до напівготовності. Додайте цукор та корицю, готуйте до готовності, у кінці додайте коньяк та дочекайтеся поки випарується алкоголь. Тісто розкачайте дуже тонко, викладіть на нього яблука рівним шаром, загорніть у рулет та помастіть рулет збитим яйцем.

Випікайте при температурі 180 градусів 25–35 хв.

Готовий зав'янок викладіть на тарілку та присипте цукровою пудрою. За бажанням можна зробити іншу начинку.

Zavianok

66

PUFF PASTRY:

- flour - 400 gr
- eggs - 2 pcs
- oil - 100 gr
- water - 250 gr
- salt - 3 gr
- margarine for puff pastry - 350 gr.

FOR THE FILLING:

- cinnamon - ½ tsp
- sugar - to taste
- powdered sugar - for sprinkling
- apples - 4 pcs
- cognac - a glass
- butter - 1 tb. spoon
- egg - for greasing zavianok



COOKING TECHNOLOGY

To begin with, knead the dough with flour, water (boiling water), oil and 1 egg. Cover with film and leave for 30 minutes. Next, roll out the dough, rub it with margarine and fold it several times, roll it out again and rub it with margarine. Do this several times and leave again for 30 minutes.

Now you need to caramelize the apples: peel and pit them, cut them into cubes, heat the butter in a frying pan and fry the apples until half cooked. Add sugar and cinnamon, cook until ready, at the end add cognac and wait until the alcohol evaporates.

Roll out the dough very thin, spread the apples on it in an even layer, wrap it in a roll and brush the roll with a beaten egg.

Bake at a temperature of 180 degrees for 25-35 minutes.

Put the finished zavianok on a plate and sprinkle with powdered sugar. If desired, you can make another filling.

Żeberka duszone w piwie z wiśniami

67

SKŁADNIKI

- żeberka - 1 kg
- piwo - 0,5 l
- mrożone wiśnie - 250 g
- olej - 2 łyżki
- pieprz - ½ łyżeczki
- sól - ½ łyżeczki
- cukier - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 2 łyżki
- cebula - 1 duża
- sos balsamiczny i zielenina - do dekoracji



PRZYGOTOWANIE

Pokrój żeberka na osobne kawałki wzdłuż kości. Zamarynuj w soli, cukrze, sosie sojowym, pieprzu i 1 łyżce oleju. Odstaw na 30 minut (do uzyskania szybszej złocistej skórki potrzebny jest cukier).

Po marynowaniu podsmażyć żeberka na patelni lub w piekarniku na złoty kolor, następnie włożyć je do rondla. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na 1 łyżce oleju dodać do rondla, zalać lekkim niefiltrowanym piwem (piwo zawiera kwasy, które sprawią, że mięso zmięknie znacznie szybciej) i dusić na małym ogniu do miękkości, około 1-1,5 godziny.

Pod koniec gotowania dodać wiśnie i dusić przez kolejne 10-15 minut. Doprawić do smaku.

Porcja dla 4 osób.

Ребра ТОМЛЕНІ В ПИВІ З ВИШНЯМИ

68

ІНГРЕДІЄНТИ

- ♦ ребра - 1 кг
- ♦ пиво - 0,5 л
- ♦ заморожена вишня - 250 г
- ♦ олія - 2 ст.л
- ♦ перець - 1/2 ч.л
- ♦ сіль - 1/2 ч.л
- ♦ цукор - 1 ч.л
- ♦ соєвий соус - 2 ст.л
- ♦ цибулина - 1 велика
- ♦ бальзамічний соус і зелень - для прикраси



ПРИГОТУВАННЯ

Ребра наріжте вздовж кістки на окремі шматочки. Замаринуйте у солі, цукрі та перці з олією (1 ст.л.) на 30хв, (цукор потрібен для швидшого оримання золотистої скоринки).

Після маринування реберця обсмажте на сковороді або в духовці до золотистої скоринки, потім вкладіть в каструлю. Цибулю наріжте кубиками і обсмажте на 1 столовій ложці олії, додайте в сковороду, залийте світлим нефільтрованим пивом (у пиві є кислоти, завдяки яким м'ясо розм'якшиться набагато швидше) і тушуйте на повільному вогні до готовності приблизно 1-1,5 години.

Наприкінці приготування додайте вишню і протушуйте ще 10-15хв. Приправте за смаком. Порція на 4 особи.

Beer-braised ribs with cherries

69

INGREDIENTS

- ♦ ribs - 1 kg
- ♦ beer - 0.5 l
- ♦ frozen cherries - 250 g
- ♦ oil - 2 tbsp
- ♦ pepper - ½ tsp
- ♦ salt - ½ tsp
- ♦ sugar - 1 tsp
- ♦ soy sauce - 2 tbsp
- ♦ onion - 1 large
- ♦ balsamic sauce and greens - for decoration



COOKING TECHNOLOGY




Cut the ribs into separate pieces along the bone. Marinate in salt, sugar and pepper with oil (1 tbsp.) for 30 minutes (sugar is needed for a faster golden crust).

After marinating, fry the ribs in a frying pan or in the oven until golden brown, and then put them in a pan.

Cut the onion into cubes and fry in 1 tablespoon of oil, add to the pan, pour light unfiltered beer (beer has acids, thanks to which the meat will soften much faster) and simmer over low heat until ready for about 1-1.5 hours. At the end of cooking, add cherries and stew for another 10-15 minutes. Season to taste. Portion is for 4 persons.







**Stowarzyszenie
„Lokalna Grupa Działania
- Tygiel Doliny Bugu”**

-  ul. Warszawska 51 lok. 7
17-312 Drohiczyn
-  +48 797 091 197
-  biuro@tygiel doliny bugu.pl
-  [tygiel doliny bugu](https://www.facebook.com/tygiel doliny bugu)

www.tygiel doliny bugu.pl



**Agencja lokalnego
rozwoju gospodarczego
powiatu Kamionka – Bużańska**

-  ul. I. Franko 16/6
80411 Dobrotwór, Ukraina
-  +38 050 238 70 96
-  amer-kb@ukr.net
-  [AgencjaRegionalnegoRozwitu
KamankaBuzkogoRajonu](https://www.facebook.com/AgencjaRegionalnegoRozwituKamankaBuzkogoRajonu)

www.d-amer.com.ua

