Babka ziemniaczana

czyli starte na drobnych oczkach ziemniaki, pieczone z dodatkami mięsnymi. Zapach świeżo upieczonej baby ziemniaczanej, wypełnia całą kuchnię i sprawia, że od razu robi się przytulnie. To jedno z tych dań, które najlepiej smakują w gronie rodziny i przyjaciół przy wspólnym stole.

Starte ziemniaki wymieszaj z wcześniej usmażoną cebulką, kiełbasą i boczkiem. Dodaj przyprawy, jajka i mąkę. Wszystko dokładnie wymieszaj. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez minimum 60 minut, aż baba będzie rumiana i apetycznie chrupiąca z wierzchu.
Podawaj na ciepło lub na zimno, najlepiej z kleksem kwaśnej śmietany. To prosty, sycący i pełen smaku przysmak, do którego zawsze chętnie się wraca.

- 3 kg startych ziemniaków
- 200g białej cebuli, pokrojonej i usmażonej
- 300g boczku lub kiełbasy
- 100g smalcu lub oleju do smażenia
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz, majeranek, słodka paprtyka

Popularna na Suwalszczyźnie. W innych regionach Polski znana jako kartoflak, tarciuch, blaszak, bugaj, pyrczok, rejbak, kajzer, kugiel.





Broszura powstała jako rezultat cyklu międzypokoleniowych spotkań kulinarno-edukacyjnych przeprowadzonych w ramach projektu „Dziedzictwo na talerzu – Kulinarne Mosty Kultury". Zawiera wybrane przepisy przygotowywane wspólnie przez uczestniczki reprezentujące trzy pokolenia oraz informacje o tradycjach, zwyczajach i regionalnym dziedzictwie polskiej kuchni. Publikacja stanowi trwały rezultat projektu i pamiątkę wspólnych spotkań, a jednocześnie zachęca do dalszego odkrywania i przekazywania polskich tradycji kulinarnych kolejnym pokoleniom.

Zadanie współfinansowane ze środków Kancelarii Senatu RP w ramach konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie opieki nad Polonią i Polakami za granicą: **Senat – Polonia 2026**

Dziedzictwo na talerzu - Kulinarne mosty kultury.

Międzypokoleniowe spotkania kulinarno-edukacyjne. Tradycja, kultura, edukacja









Gulasz z żołądków drobiowych z kluskami śląskimi

Podawany z mięciutkimi i elastycznymi kluseczki śląskimi. Uwielbiane przez dzieci i nie tylko!

- 1kg żołądków drobiowych
- olej do smażenia
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 4 ząbki czosnku
- 2 czerwone papryki
- 3 liście laurowe, 4 sztuki ziela angielskiego
- 15g mąki pszennej
- 500ml wody
- sól, pieprz mielony
- śmietanka kremówka 30 %

Żołądki oczyść i pokrój na kilka mniejszych kawałków. Dodaj do wcześniej usmażonej cebulki. Dodaj resztę składników i przypraw. Zalej wodą, wymieszaj i gotuj 60-90 minut. Na koniec zabiel gulasz wymieszanym bulionem z mąką i śmietaną. Podawaj z kluskami śląskimi.

Czy wiesz po co jest dziurka w klusce?







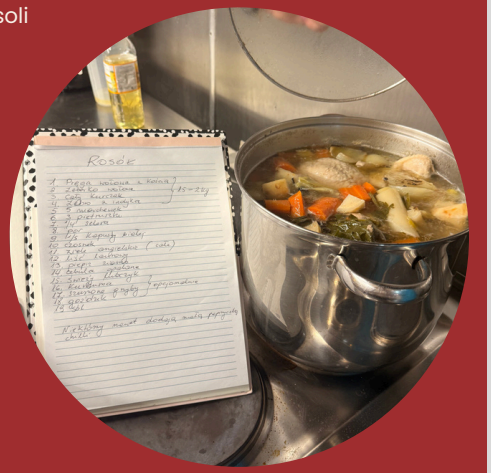
Rosół drobiowo wołowy z domowym makaronem

O rosole pisać można by wiele, każdy ma swój ulubiony przepis ale sekret jego idealnego smaku tkwi w gotowaniu na małym ogniu około 3 godzin oraz zachowaniu proporcji mięsa do warzyw.

- 500 g wołowiny (np. goleń, antrykot, mostek, karkówka wołowa)
- ok. 1 kg drobiu koniecznie z kością
- 3 litry wody
- 2 marchewki, 2 pietruszki, ¼ korzenia selera, 1 cebula, kawałek pora, natka pietruszki
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ok. 10 ziarenek pieprzu czarnego
- 1 płaska łyżka soli
- gałązka świeżego lubczyku (lub 1 łyżeczka suszonego)

Makaron:

- 500 g mąki pszennej
- 5 dużych jajek
- 1 płaska łyżeczka soli



Żurek z białą kiełbasą

Żurek to tradycyjna polska zupa przygotowywana na zakwasie z mąki żytnie. Zakwas najprawdopodobniej powstał przypadkowo, gdy resztki żytniego ciasta zalewano wodą, aby nic się nie zmarnowało. Początkowo była to zupa postna, ale dziś jadamy ją z kiełbasą i jajkiem.

- 2 litry wody
- 500 ml zakwasu żytniego do żurku + w razie potrzeby łyżka mąki żytniej
- 6-7 sztuk surowej białej kiełbasy
- 1 średnia marchewka
- ½ korzenia pietruszki
- 3-4 ziemniaki
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek



Cebularz

Cebulę najlepiej jest przygotować na dzień przed pieczeniem cebularzy. 2 Cebule pokrój w grubą kostkę, wymieszaj z 3 łyżkami maku, solą i olejem. Przełóż do słoika, szczelnie zamknij i wstaw do lodówki.

- 50 g świeżych drożdży
- 1 łyżka cukru
- 500 g mąki
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 1 jajko
- 2 łyżeczki soli
- 60 g masła



Drożdże wymieszać z cukrem, mąką i częścią ciepłego mleka. Pozostaw do wyrośnięcia. Rozpuść masło z resztą mleka. Wyrośnięty rozczyn wraz z ciepłym mlekiem i masłem dodaj do mąki z solą. Jajko roztrzep widelcem i dodaj do pozostałych składników, zostawiając 1 łyżkę na posmarowanie brzegów cebularzy. Wyrabiaj ciasto aż będzie elastyczne. Odstaw do wyrośnięcia na minimum godzinę.