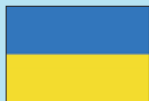




KRNOV



RAJEC



НАДВІРНА



PRUDNIK

*JÍDLO NÁS SPOJUJE
MEZINÁRODNÍ KUCHAŘKA*

*JEDLO NÁS SPÁJA
MEDZINÁRODNÁ KUCHÁRKA*

*ЇЖА НАС ПОЄДНУЄ
МІЖНАРОДНА КУЛІНАРНА
КНИГА*

*JEDZENIE NAS ŁĄCZY
MIĘDZYNARODOWA KSIĄŻKA
KUCHARSKA*



• Visegrad Fund

www.visegradfund.org

KRNOV / RAJEC / НАДВІРНА / PRUDNIK



OBSAH



KRNOV

1. GULÁŠ Z VEPŘOVÉHO MASA	5
2. SMAŽENÝ SÝR	7
3. PEČENÁ KACHNA SE ZELÍM	9



PRUDNÍK

4. HOLUBCE Z ČIŽOVIC	11
5. KROKETKY V OPLATKU (VAFLI) S PŘEKVAPENÍM	13
6. BIGOS	15



RAJEC

7. BRYNZOVÉ PIROHY	17
8. DEMIKÁT	19
9. BRYNZOVÉ HALUŠKY	21



NADVIRNA

10. PEČENĚ PO HUCULSKU	23
11. BORŠČ	25
12. VARENIKY	27

Vydání mezinárodní kuchařky je financováno
z Mezinárodního visegrádského fondu.

Website: www.visegradfund.org

Jídlo nás spojuje – mezinárodní kuchařka



Jídlo nás spojuje. Je základním prvkem identity každé společnosti. Skrze něj můžeme poznávat nejen své sousedy a přátele, ale i jiné lidi, kultury a zvyky. Využíváme toho při cestách do zahraničí, kdy okusit typické jídlo místní kuchyně bývá samozřejmostí. Pokud nám zachutná, odjíždíme s myšlenkou umět si totožný pokrm uvařit i doma. Se stejným přáním jsme se často vraceli z našich partnerských měst, kde jsme měli možnost poznat řadu znamenitých jídel, která u nás nejsou běžná, přestože suroviny jsou dostupné.

A nápad byl na světě. Společně se zeměpisně nejbližšími městy, kterými jsou Prudnik v Polsku a Rajec na Slovensku, vytvoříme kuchařku, kde budou charakteristické pokrmy pro daný kraj. A protože Česko, Slovensko a Polsko jsou země Visegrádské skupiny, která se po vstupu do Evropské unie zaměřila na prosazování spolupráce a stability v širším regionu Střední Evropy, přizvali jsme do projektu také Nadvírnou z Ukrajiny, která podle nás do tohoto území také patří. Že se jedná o zajímavý nápad, ocenili i v Bratislavě, když náš projekt podpořili dotací z Mezinárodního visegrádského fondu.

Naše výzva našla u partnerů odezvu. Ochotně vyslali do Krnova své zástupce, společně jsme nakoupili suroviny a ingredience, oblékli si kuchařské zástěry, vařili a ochutnávali. Byl to gastronomický zážitek, o který nebudete připraveni ani vy. Stačí postupovat podle receptů, o něž se naši zahraniční přátelé s námi podělili. Věřím, že vám výsledek bude chutnat stejně jako nám.

Přeji vám dobrou chuť!



PhDr. Mgr. Jana Koukolová Petrová,
starostka Krnova, Česká republika



1

Guláš z vepřového masa



Suroviny

- 800 g vepřového plecka
- 3 středně velké cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce hladké mouky
- olej nebo sádlo
- majoránka
- 3 lžičky mleté červené papriky
- sůl
- pepř mletý
- kmín

Postup

Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno a na oleji osmažíme do zlatova. Přidáme na kostky nakrájené vepřové maso, červenou papriku a krátce orestujeme. Poté

přidáme sůl a kmín, rozetřený česnek, podlijeme horkou vodou a dusíme, až je maso měkké. V hrnečku rozmícháme vidličkou dvě lžíce hladké mouky ve studené vodě (cca 1 dl), poté pomalu vmícháme do hrnce s masem a necháme za občasného promíchání ještě 5 minut provařit.

Podáváme s houskovým knedlíkem nebo chlebem, zdobíme na kolečka nakrájenou cibulí.

Víte, že?

Pálivé odrůdy paprik obsahují alkaloid kapsaicin, který dodává paprikám páli-vou chuť. Kapsaicin má i léčebné využití ve formě kapsaicinových náplastí, které se používají při revmatismu, ztuhlosti ramen, bolestech zad, kloubů a svalů.

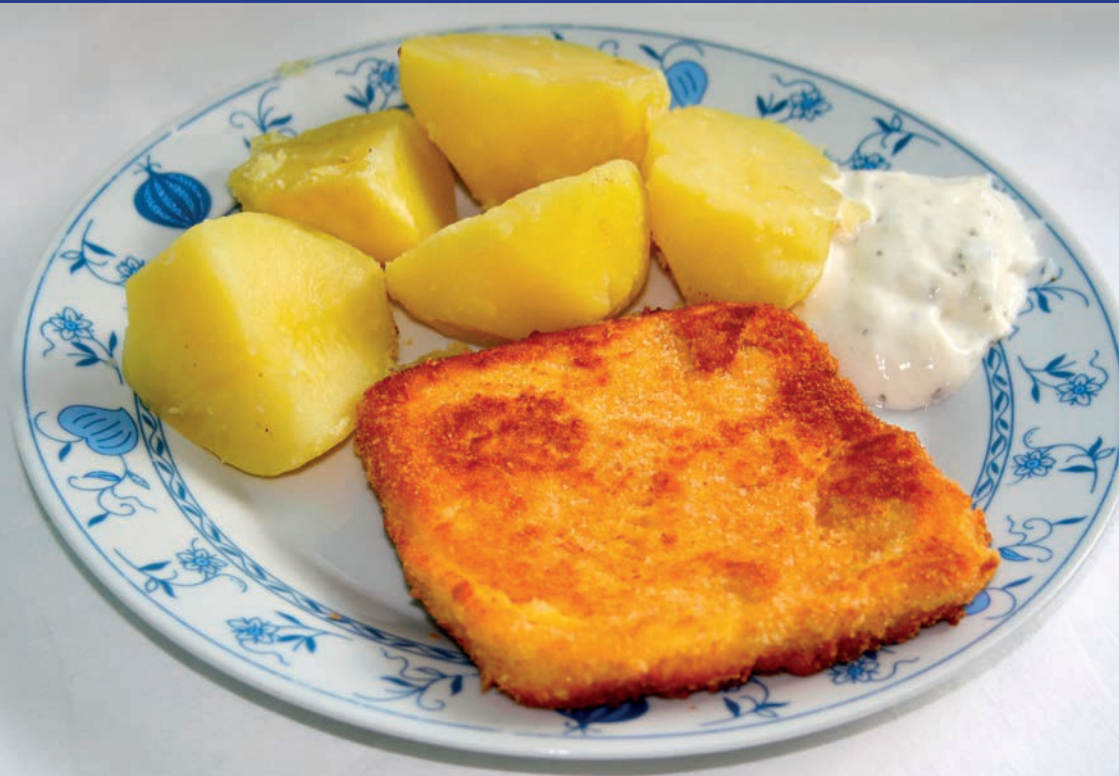
My notes





2

Smažený sýr



Suroviny

- 4 plátky tvrdého sýra (např. eidam)
- 3 vejce
- hladká mouka
- sůl
- strouhanka
- olej na smažení

Postup

Sýr nakrájíme na cca 1 cm silné plátky. Připravíme si talíř s hladkou moukou, talíř s rozšlehanými a mírně osolenými vejci a talíř se strouhankou. Plátky sýra postupně obalujeme v trojbalu, nejprve v mouce, poté v rozšlehaných vejcích a nakonec ve strouhance. Aby nám sýr při smažení nevytékal, můžeme ještě jednou obalit ve vejcích a ve strouhance. Následně z obou stran smažíme na oleji. Podáváme s vařenými brambory nebo se smaženými hranolky a tatarskou omáčkou.

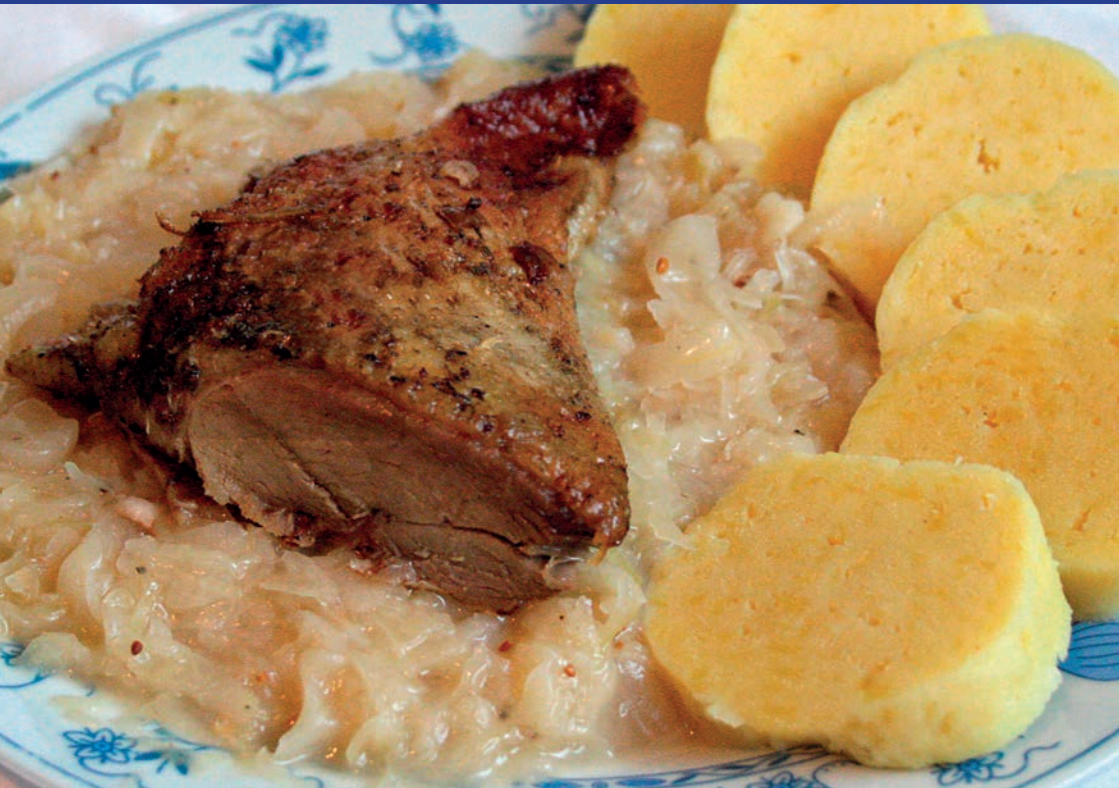
My notes





3

Pečená kachna se zelím



Suroviny

- kachna bez drobů
- sůl, pepř, kmín
- 1 středně velké jablko
- 1 kg kysaného zelí
- 10 dkg slaniny
- olej
- 1 velká cibule
- 3-5 lžic hladké mouky
- knedlík

Postup

Pečená kachna: kachnu bez drobů nasolíme, opeříme a dovnitř naklademe na měsíčky nakrájené jablko bez jadřince. Naplněnou kachnu položíme vcelku na pekáč vymazaný sádlem. Shora pokmínujeme a do pekáče přidáme 2-3 proužky slaniny. Pečeme do zlatova za občasného podlévání vodou zhruba 1,5 hodiny. Během pečení kachnu rovněž občas poléváme shora výpekem.

Kyselé zelí: kysané zelí vložíme do hrnce, osolíme, opeříme, pokmínujeme, zalijeme vodu a vaříme do měkka zhruba 40 minut. Na konci zahustíme zásmázkou a ještě krátce povaříme.

Zásmážka: na pánvi na trošce oleje osmažíme na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme na jemno nakrájenou cibuli a necháme zeskvolatět. Zaprášíme moukou a ještě chvíli opékáme. Poté přidáme vodu a za neustálého promíchávání provaříme zhruba 3-5 minut. Podáváme s houskovým nebo bramborovým knedlíkem, případně s vařenými brambory.

Víte, že?

Zelí obsahuje zdraví prospěšné glukosinoláty, které snižují riziko vzniku některých druhů rakoviny. Patří také k významným zdrojům vlákniny (rozpustné i nerozpustné), která má rovněž příznivé účinky na lidské zdraví.

My notes





4

Holubce z Čížovic



Suroviny

- hlávkové zelí

Náplň (nádivka)

- 1 kg mletého masa
- 2 sklenice rýže uvařené „natvrdo“, resp. ne úplně do měkka
- 2 středně velké cibule
- 2 vejce
- hrst nasekané petrželové nati
- 4 lžičce strouhanky
- 2 lžičce oleje
- sůl
- čerstvě pomletý pepř

Omáčka

- 4 lžičce rajského protlaku
- 1 plechovka loupáných krájených rajčat
- 2 sklenice bujónu
- 2 lžičce pšeničné hladké mouky
- sůl
- čerstvě pomletý pepř
- kousek másla

Postup

Ze zelí vyřízneme košťál. Vložíme zelí do hrnce s lehce osolenou vodou a krátce povaříme, aby šly oddělit jednotlivé listy. Z každého listu odstraníme hrubé části, díky čemuž se nám bude náplň lépe zabalovat do listu.

Náplň: v osolené vodě uvaříme rýži. Uvařenou rýži vložíme do mísy společně s mletým masem. Na jemno pokrájenou cibuli osmažíme na oleji do zlatova, ná-

sledně přidáme k mletému masu a rýži. Dochutíme solí a pepřem a vše důkladně promícháme.

Náplň pokládáme na zelné listy a zavínujeme do tvaru holubce. Nejmenší listy zelí položíme na dno hrnce a na ně pokládáme zavínuté holubce. Nahoru naklademe zbylé listy zelí a vše zalijeme vodou tak, aby pokrývala $\frac{3}{4}$ holubců. Dusíme pod pokličkou na mírném ohni zhruba 1,5-2 hodiny.

Omáčka: omáčku připravíme samostatně. Cibuli na jemno nakrájíme a posmažíme na máse. Zalijeme plechovkou loupáných krájených rajčat, přidáme sklenici vody (bujónu) a přivedeme k varu. Přidáme rajský protlak, dochutíme solí, pepřem, oreganem, bazalkou, sladkou paprikou, majoránkou a zhruba 5 minut vaříme. Omáčku zahustíme hladkou moukou (nebo bramborovou moukou) rozmíchanou v malém množství studené vody a ještě krátce povaříme.

Na talíři holubce poléváme omáčkou.

Víte, že?

Rajčatový protlak obsahuje silný antioxidant – červené rostlinné barvivo lykopen, které patří mezi karotenoidy. Konzumace lykopenu přispívá k prevenci kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny (zejména rakoviny prostaty).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....



5

Kroketky v oplatku (vafli) s překvapením



Suroviny

- 2 kusy dvojitých kuřecích prsou (motýlek)
- ½ kg žampionů
- 2 čerstvé papriky – červená a žlutá
- 1 plechovka kukuřice
- 30 dkg tvrdého sýra
- olej na smažení
- 10 vajec
- 1 kg strouhanky
- 1 l mléka
- pepř, vegeta, sůl
- vafle (oplatky – ne sladké)

Postup

Náplň: na drobno pokrájené kuřecí prsa, žampiony, papriku, kukuřici osolíme a opeříme a smícháme. Směs osmažíme na pánvi. Přidáme nastrohaný tvrdý sýr.

Opatku (vafli) namáčíme v mléku. Pokládáme na ni náplň a zabalíme. Následně zabalenou oplatku (vafli) namáčíme v rozšlehaném vejci a ve strouhance a smažíme na pánvi do zlatova.

My notes





6

Bigos



Suroviny

- 1 kg kysaného zelí
- 0,5 kg vepřového masa (plecko nebo krkovice)
- 100 g bůčku
- 200 g klobásy
- 1 středně velká cibule
- sádlo
- 20 g sušených hřibů (nebo 200 g čerstvých)
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 ks bobkového listu
- 5-8 kuliček nového koření
- majoránka
- sůl
- pepř

Postup

Nejprve zalejeme horkou vodou sušené hřiby a necháme je odstát zhruba 1 hodinu.

Mezitím si pokrájíme na menší kousky kyselé zelí (pokud je hodně kyselé, můžeme nejprve jemně propláchnout). Vložíme do velkého hrnce, přidáme bobkový list (2 ks), nové koření (5-8 ks), pepř a podlijeme zhruba 2 dcl vody a pod pokličkou dusíme. Podle potřeby jemně podléváme vodou.

Mezitím si nakrájíme na větší kostky vepřové maso, na drobnější kostičky bůček

a na jemno středně velkou cibuli. V hrnci na jemno nakrájenou cibuli osmažíme do zlatova, přidáme na kostičky nakrájený bůček a na větší kostky pokrájené vepřové maso a chvíli restujeme. Poté přidáme 2-3 dl vody a maso dusíme zhruba 45-50 minut.

Následně si na kostičky nakrájíme klobásu, kterou na lžici sádla na pánvi osmažíme do zlatova. Osmaženou klobásu odstavíme.

Nakonec do velkého hrnce se zelím přidáme dušené maso, osmaženou klobásu a na kousky pokrájené houby, dochutíme majoránkou, jemně osolíme, přidáme dvě lžíce rajčatového protlaku, promícháme a vše necháme ještě 20-30 minut dusit za občasného míchání, případně můžeme opatrně podlévat vodou (výsledná konzistence by měla být hustější bez vody).

Víte, že?

Houby obecně obsahují poměrně významné množství vitaminů ze skupiny B. Například 100 g čerstvých hřibů smrkových (*Boletus edulis*) obsahuje (i po tepelné úpravě) doporučenou denní dávku vitamínu B2 (riboflavin) a B3 (niacin), polovinu denní dávky vitamínu B1 (thiamin) a dokonce až dvojnásobek denní dávky vitamínu B6 (pyridoxin).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7

Brynzové pirohy



Suroviny

- 750 g brambor
- 200 g hladké mouky
- půl čajové lžičky soli
- 1 vejce
- 250 g brynzy
- 100 g másla
- 150-200 g uzené slaniny
- 250 ml zakysané smetany
- mladá cibulka nebo pažitka

Postup

Brambory uvařte ve slupce, oloupejte. Nechejte zchladnout a připravte si náplň.

Náplň: odeberte 150 g brambor na náplň. Nastrouhejte je na jemném struhadle, přidejte 50 g másla a vymíchejte s trochou soli. Poté přidejte 250 g brynzy, nasekanou nať z mladé cibulky nebo pažitku a jednu polévkovou lžici zakysané smetany. Můžete přidat i trochu

nakrájené slaniny. Znovu promíchejte a náplň je připravená.

Těsto: na těsto si do misky odvažte potřebné množství mouky. Uvažené brambory si nastrouhejte na jemném struhadle. Osolte, přidejte vejíčko, mouku a vypracujte těsto. Těsto nechejte chvilku odležet. Rozdělte ho na tři části, aby se s ním lépe pracovalo. Vyválejte na válu na tloušťku cca 2 mm. Sklenicí vykrajujte kolečka.

Na každé kolečko položte trošku náplně, kraje těsta přehněte a přitlačte vidličkou. Vařte ve vroucí osolené vodě, do které přidejte jednu polévkovou lžici oleje. Vařte zhruba 5-6 minut.

Uvažené pirohy scedte, položte na talíř, polejte výpekem ze slaniny, ve kterém rozpustíte 50 g másla. Na pirohy přidejte zakysanou smetanu, nasekanou nať mladé cibulky a opečenou slaninu. Při jídle můžete zapíjet mlékem nebo podmáslím.

My notes





8

Demikát



Suroviny

- 300 g brynzý
- 30 g vepřového sádla
- 500 g brambor
- 200 g sladké smetany (33 %)
- sůl
- mleté černé koření (fermentované nezralé zelené bobule pepře černého)
- mletý kmín
- bobkový list
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička mleté červené papriky
- 100 g uzené slaniny
- čerstvá nasekaná pažitka
- 1 litr vývaru nebo případně vody

Postup

Na sádle orestujeme dozlatova cibuli společně se solí, kmínem, mletým černým kořením a česnekem. Hrncem stáhneme z ohně, přidáme mletou červenou papriku, zamícháme a chvíli restujeme. Vrátíme na oheň a přidáme 2/3 nakrájených brambor a bobkový list. Zalijeme vývarem (případně vodou) a vaříme, dokud brambory nezměkknou. Mezitím si na kostičky nakrájíme slaninu, osmažíme ji do křupava a následně kostičky slaniny vytáhneme z výpeku. Do výpeku ze slaniny přidáme na malé kostičky nakrájené zbylé brambory a opečeme je do červena. Polévku odstavíme, vyjmeeme bobkový list, a ponorným mixérem dobře rozmixujeme. Poté přidáme smetanu a brynzý a ještě jednou rozmixujeme do hladkého krému. Vrátíme na oheň a necháme krátce přejít varem, aby se suroviny dobře propojily. Servírujeme na talíř, sypeme kostičkami osmažené slaniny, opečených brambor a nasekanou pažitkou.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9

Brynzové halušky



Suroviny

- 5 středně velkých brambor
- 1 vejce
- 500-600 g polohrubé mouky
- sůl
- 600 g brynzy
- 1-2 dl mléka
- 500 g uzené slaniny

Postup

Oloupané brambory nastrouháme na jemno. Vmícháme vejce, trošku soli a mouku. Pokud brambory pustí málo vody, můžeme přidat trochu mléka. Těsto dobře promísíme, mělo by být tužší, nicméně se by se mělo dát protlačit přes

síto na halušky. Poté těsto protlačujeme přes síto na halušky do vroucí osolené vody. Halušky během vaření občas promícháme. Jakmile vyplavou na povrch, necháme ještě 2-3 minuty vařit. Mezitím si osmažíme na drobno nakrájenou slaninu. Uvařené halušky vybereme sítkem, necháme odkapat a horké (bez proplachování) dáme do mísy. Přidáme bryzdu a promícháme. Na talíři posypeme osmaženou slaninou a polejeme omáčkou.

Víte, že?

Bryza (netermizovaná) obsahuje významné množství zdravých prospěšných přírodních probiotik, která příznivě ovlivňují imunitní systém a střevní flóru.

My notes





10

Pečeně po huculsku



Suroviny

- 0,5 kg vepřového masa
- 0,5 kg brambor
- 2 stroužky česneku
- 2 středně velké cibule
- 200 ml zakysané smetany (30 %)
- koření: sůl, pepř
- 200 g žampionů
- 2 vejce
- olej
- máslo
- polohrubá mouka
- 2-3 lžíce hladké mouky

Postup

Příprava bramboráčků: uděláme si těsto z jemně nastrouhaných syrových brambor, jednoho kusu jemně nastrouhané cibule a stroužku česneku, přidáme vejce, polohrubou mouku, osolíme, opepříme. Na pánvi rozpálíme olej a vkládáme do něj polévkovou lžící těsto a smažíme z obou stran do zlatova malé bramboráčky (cca 5-6 cm velké).

Příprava hub: na kousky nakrájené žampiony osmažíme, osolíme, opepříme,

přidáme polovinu na jemno nakrájené cibule a ještě zhruba 3 minuty smažíme. Vyjmeme na talíř a necháme stranou.

Příprava masa: na pánvi osmažíme dozlatova na jemno nakrájenou druhou polovinu cibule, přidáme na kousky nakrájené vepřové maso, osolíme, opepříme a chvíli restujeme. Stáhneme plamen, přidáme cca 2 dl bujónu (případně vody) a na mírném ohni pod pokličkou dusíme do měkka.

Omáčka: hladkou mouku (2-3 lžíce) vložíme na pánev a na sucho opražíme zhruba 4 minuty, přidáme smetanu, osolíme, opepříme a dobře promícháme na jemnou konzistenci (případně přidáme trochu vody).

Na dno malých hliněných nádob položíme kousek másla a následně klademe ve vrstvách bramboráčky, osmažené hříby, osmažené maso, opakujeme ještě jednou až je hrnek zhruba ze tří čtvrtin zaplněný. Zalijeme omáčkou, přikryjeme pokličkou, nádoby položíme na plech a dáme zapéct do trouby na cca 15-20 minut při teplotě 200 stupňů.

My notes





11

Boršč



Suroviny

- 0,5 kg vepřového plecka
- 2 středně velké řepy
- ¼ středně velkého celeru
- 1 středně velká petržel
- 3 větší mrkve
- 1 středně velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 0,5 kg kysaného zelí
- rajčatový protlak
- sůl
- pepř
- kmín
- 2 ks bobkového listu
- 5-8 kuliček nového koření
- 2 lžičky mleté červené papriky
- olej nebo sádlo
- 2-3 středně velké brambory

Postup

Do hrnce dáme do zlatova osmažit na jemno nakrájenou cibuli, přidáme

na kostičky nakrájené vepřové maso, osolíme, opepříme, přidáme dvě lžičky červené papriky a krátce orestujeme. Přidáme kysané zelí, kmín, bobkový list (2 ks) a nové koření (5-8 kuliček), promícháme, podlijeme vodou a necháme vařit na mírném ohni cca 35-40 minut. Mezitím si na struhadle nastrouháme nahrubo červenou řepu, mrkev, celer a petržel a na kostičky si nakrájíme oloupané brambory. Vše krátce orestujeme na pánvi na troše sádla. Do hrnce k masu přidáme orestovanou zeleninu a považené zelí a ještě cca 20 minut vaříme. Zhruba deset minut před koncem přidáme dvě lžičce rajčatového protlaku a na jemno rozdrčený česnek, promícháme a povaříme. Na talíři můžeme podávat s 1-2 lžícemi zakysané smetany.

Víte, že?

Konzumace šťávy z červené řepy má pozitivní vliv na snižování krevního tlaku.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12

Vareniky



Suroviny

- 600 g mouky
- cca 0,2 l vody
- sůl
- 1 středně velká cibule
- 300 g brambor
- 200 g slaniny
- olej nebo sádlo

Postup

Příprava těsta: vymícháme mouku, vodu a sůl a vypracujeme těsto. Necháme chvíli odpočinout.

Náplň: uvažené osolené brambory rozštucháme, přidáme na lžici sádla dozlatova osmaženou cibuli a promícháme.

Těsto vyválíme na tloušťku cca 1-2 mm. Sklenicí vykrajujeme z těsta kolečka, která uprostřed plníme bramborovou náplní. Naplněná kolečka těsta přeložíme napůl a důkladně slepíme vidličkou po okraji. Následně dáme vařit na 7-10 minut do vroucí osolené vody. Mezitím si můžeme do zlatova osmažit na kostičky pokrájenou slaninu. Na talíři přeléváme vareniky dozlatova osmaženou slaninou.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OBSAH



KRNOV

1. GULÁŠ Z BRAVČOVÉHO MĚSA	33
2. VYPRÁŽANÝ SYR	35
3. PEČENÁ KAČKA S KAPUSTOU	37



PRUDNÍK

4. HOLUBY Z ČIŽOVIC	39
5. KROKETY V OBLÁTKE S PREKVAPENÍM	41
6. BIGOS	43



RAJEC

7. BRYNDZOVÉ PIROHY	45
8. DEMIKÁT	47
9. BRYNDZOVÉ HALUŠKY	49



NADVIRNA

10. PEČEŇ PO HUCULSKY	51
11. BORŠČ	53
12. VARENIKY	55

Vydanie medzinárodnej kuchárky je financované
z Medzinárodného vyšehradského fondu.

Jedlo nás spája – medzinárodná kuchárka



Jedlo nás spája. Je základným prvkom identity každej spoločnosti. Vďaka nemu môžeme poznávať nielen svojich susedov a priateľov, ale aj iných ľudí, kultúry a zvyky. Využívame to pri cestách do zahraničia, kedy skúsiť typické jedlo miestnej kuchyne býva samozrejmosťou. Ak nám zachutná, odchádzame s myšlienkou dokázať si takýto pokrm uvariť aj doma. S rovnakým želaním sme sa často vracali z našich partnerských miest, kde sme mali možnosť ochutnať veľa vynikajúcich jedál, ktoré u nás nie sú bežné, aj keď suroviny sú dostupné.

A nápad bol na svete! Spoločne so zemepisne najbližšími mestami, ktorými sú Prudnik v Poľsku a Rajec na Slovensku, vytvoríme kuchársku knihu, kde budú charakteristické pokrmy pre daný kraj. A pretože Česko, Slovensko a Poľsko sú krajiny Višegradskej skupiny, ktorá sa po vstupe do Európskej únie zamerala na presadzovanie spolupráce a stability v širšom regióne Strednej Európy, prizvali sme do projektu tiež Nadvirnu z Ukrajiny, ktorá podľa nás do tohto územia tiež patrí. Že sa jedná o zaujímavý nápad ocenili aj v Bratislave, keď náš projekt podporili dotáciou z Medzinárodného vyšehradského fondu.

Naša výzva našla u partnerov odozvu. Ochotne vyslali do Krnova svojich zástupcov, spoločne sme nakúpili suroviny a ingrediencie, obliekli sme si kuchárske zástery, varili a ochutnávali. Bol to gastronomický zážitok, o ktorý sme vás nechceli pripraviť. Stačí postupovať podľa receptov, o ktoré sa naši zahraniční priatelia s nami podelili. Verím, že vám výsledok bude chutnať rovnako ako nám.

Prajem vám dobrú chuť!



PhDr. Mgr. Jana Koukolová Petrová,
starostka Krnova, Česká republika



1

Guláš z bravčového mäsa



Suroviny

- 800 g bravčového mäsa
- 3 stredne veľké cibule
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 lyžice hladkej múky
- olej alebo masť
- majoránka
- 3 lyžičky mletej červenej papriky
- soľ
- mleté korenie
- rasca

Postup

Olúpanú cibuľu nakrájame nadrobno a na oleji osmažíme do zlata. Pridáme na kocky pokrájané bravčové mäso, červenú papriku a krátko orestujeme.

Pridáme soľ, kmín, rozotrený cesnak, podlejeme vodou a dusíme až je mäso mäkké. V hrnčeku rozmiešame vidličkou dve lyžice hladkej múky v studenej vode (cca 1 dcl), potom pomaly vmiešame do hrnca s mäsom a necháme ešte, za občasného premiešania, 5 minút povariť.

Podávame so žemľovou knedľou alebo s chlebom, zdobíme na kolieska nakrájanou cibuľou.

Viete že?

Pálivé odrody papriky obsahujú alkaloid kapsaicin, ktorý dodáva paprikám pálivú chuť. Kapsaicin má tiež liečebné využitie vo forme kapsaicinových náplastí, ktoré sa používajú pri reumatizme, ztuhlosti ramien, bolestiach chrbta, kĺbov a svalov.

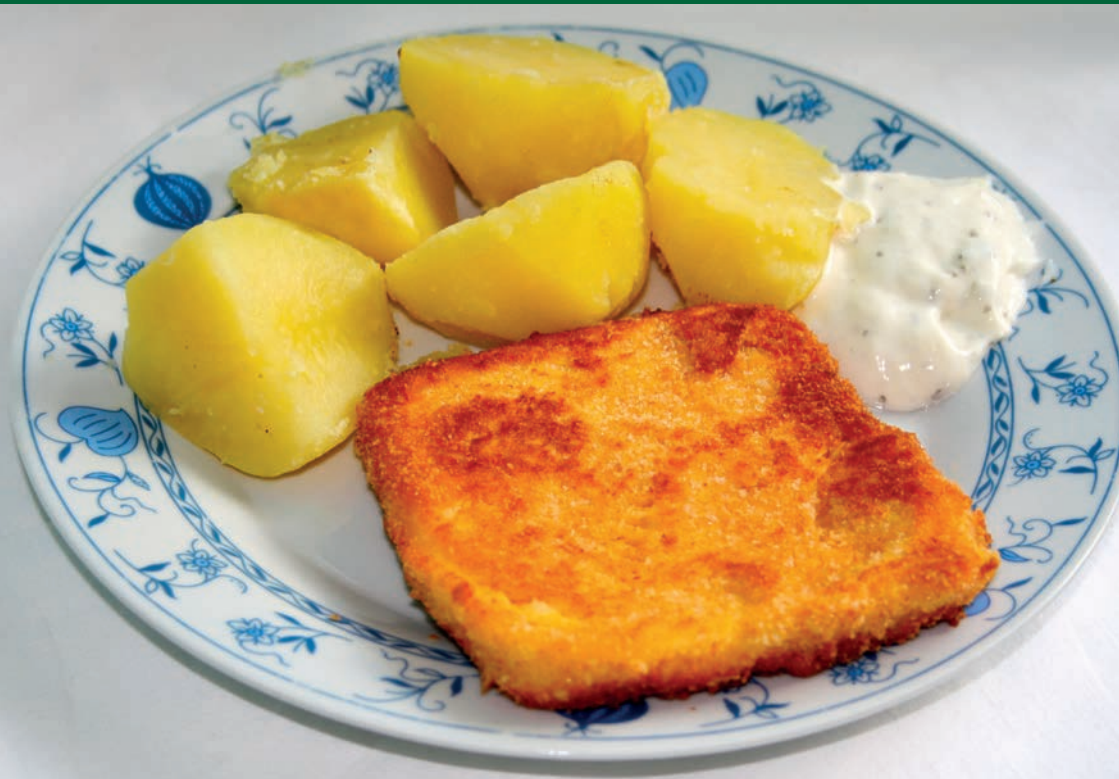
My notes





2

Vyprážený sýr



Suroviny

- 4 plátky tvrdého syra (napr. eidam)
- 3 vajcia
- hladká múka
- soľ
- strúhanka
- olej na vysmážanie

Postup

Syr nakrájame na cca 1 cm hrubé plátky. Pripravíme si tanier s hladkou múkou, tanier s rozšľahanými a mierne osolenými vajcami a tanier so strúhankou. Plátky syra postupne obalujeme v trojobale, najskôr v múke, potom v rozšľahaných vajciach a nakoniec v strúhanke. Aby nám syr pri vyprážení nevytekal, môžeme ešte raz obaliť syr vo vajciach a v strúhanke. Potom z oboch strán vyprážime na oleji. Podávame s varenými zemiakmi alebo s hranolkami a s tatarskou omáčkou.

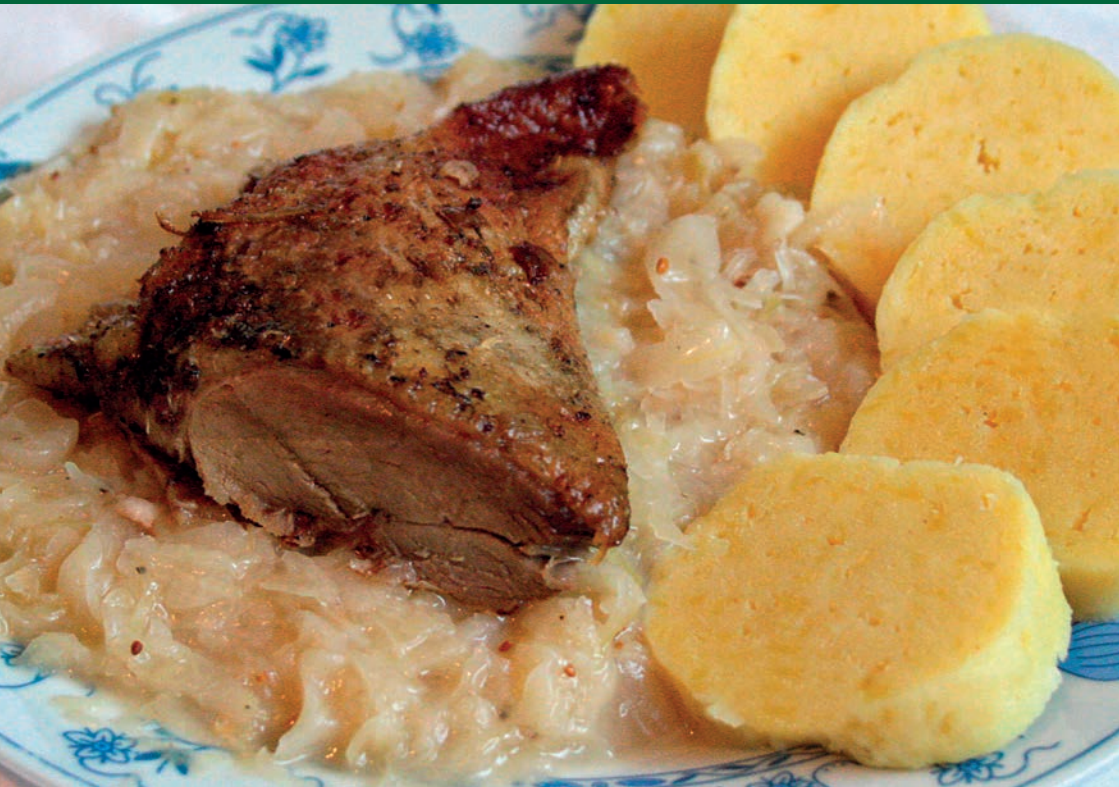
My notes





3

Pečená kačka s kapustou



Suroviny

- kačka bez drobkov
- soľ, mleté koreníe, rasca
- 1 stredne veľké jablko
- 1 kg kyslej kapusty
- 10 dkg slaniny
- olej
- 1 veľká cibuľa
- 3-5 lyžíc hladkej múky
- Knedľa

Postup

Pečená kačka: kačku bez drobkov nasolíme, okoreníme a dovnútra naložíme na mesiačky nakrájané jablko bez jadierok. Naplnenú kačku položíme vcelku na vymastený pekáč.

Zhora posypeme rascou a do pekáča pridáme 2-3 plátky slaniny. Pečieme do zlata za občasného podlievania vodou asi 1,5 hodiny. Počas pečenia kačku občas polievame zhora výpekcom.

Kyslá kapusta: kyslú kapustu vložíme do hrnca, osolíme, okoreníme, posypeme rascou, zalejeme vodou a varíme do mäkka asi 40 minút. Na konci zahustíme zasmažkou a ešte krátko povaríme.

Zásmažka: na panvici na troške oleja osmažíme na kocky pokrýjanú slaninu, pridáme na jemno nakrájanú cibuľu a smažíme do sklovita. Zaprášime múkou a ešte chvíľku opekáme. Potom pridáme vodu a za neustáleho miešania povaríme asi 3-5 minút. Podávame so žemľovou alebo zemiakovou knedľou, prípadne s varenými zemiakmi.

Viete že?

Kapusta obsahuje zdraviu prospešné glukosinoláty, ktoré znižujú riziko vzniku niektorých druhov rakoviny. Patrí tiež k významným zdrojom vlákniny (rozpustnej aj nerozpustnej), ktorá má tiež priaznivé účinky na ľudské zdravie.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4

Holuby z Čížovic



Suroviny

- hlávková kapusta

Náplň

- 1 kg mletého mäsa
- 2 poháre ryže uvarenej „natvrdo“, resp. nie úplne do mäkka
- 2 stredne veľké cibule
- 2 vajcia
- hrst' nasekanej petržlenovej vňate
- 4 lyžice strúhanky
- 2 lyžice oleja
- soľ
- čerstvo pomleté korenie

Omáčka

- 4 lyžice paradajkového pretlaku
- 1 plechovka lúpaných nakrájaných paradajok
- 2 poháre bujónu
- 2 lyžice hladkej múky
- soľ
- čerstvo pomleté korenie
- kúsok masla

Postup

Z hlávkovej kapusty vyrežeme hlúb. Kapustu dáme do hrnca s trochu osolenou vodou a krátko povaríme tak, aby sa dali oddeliť jednotlivé listy. Z každého listu odstránime hrubé časti, aby sa nám náplň lepšie balila do listu.

Náplň: v osolenej vode uvaríme ryžu. Uvarenú ryžu dáme do misky spolu s mletým mäsom.

Na jemno pokrájanú cibuľu osmažíme do zlata a pridáme k mletému mäsu a ryži. Dochutíme soľou a korením. Všetko dôkladne premiešame.

Náplň kladieme na kapustné listy a zavínujeme do tvaru holuba. Najmenšie listy kapusty položíme na dno hrnca a na ne poukladáme zavínuté holuby. Navrch nakladieme ostatné listy kapusty a všetko zalejeme vodou tak, aby zakrývala $\frac{3}{4}$ holubov. Dusíme pod pokrievkou na miernom ohni asi 1,5-2 hodiny.

Omáčka: omáčku pripravujeme samostatne. Cibuľu na jemno nakrájame a posmažíme na masle. Zalejeme plechovkou lúpaných paradajok, pridáme pohár vody (bujónu) a varíme. Pridáme paradajkový pretlak, dochutíme soľou, korením, oreganom, bazalkou, sladkou paprikou, majoránkou a 5 minút varíme. Omáčku zahustíme hladkou múkou (alebo zemiakovou múkou) rozmiešanou v malom množstve studenej vody a ešte krátko povaríme.

Na tanieri holuby polejeme omáčkou.

Viete že?

Paradajkový pretlak obsahuje silný antioxidant – červené rastlinné farbivo lykopen, ktoré patrí medzi karotenoidy. Konzumácia lykopenu prispieva k prevencii kardiovaskulárnych ochorení a niektorých druhov rakoviny (predovšetkým rakoviny prostaty).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5

Krokety v oblátke s prekvapením



Suroviny

- 2 kusy dvojitéch kuracích prsí (motýlik)
- ½ kg šampiňónov
- 2 čerstvé papriky – červená a žltá
- 1 plechovka kukurice
- 30 dkg tvrdého syra
- olej na vysmážanie
- 10 vajec
- 1 kg strúhanky
- 1 l mlieka
- korenie, vegeta, soľ
- oblátky (nie sladké)

Postup

Náplň: na drobno pokrájané kuracie prsia, šampiňóny, papriku a kukuricu osolíme, okoreníme a zmiešame. Zmes na panvici osmažíme, nakoniec pridáme nastrúhaný tvrdý syr.

Oblátku krátko namočíme v mlieku, položíme na ňu náplň a zabalíme. Zabalenu naplnenu oblátku obalíme v rozšľahaných vajciach, v strúhance a vysmážame na panvici do zlata.

My notes





6

Bigos



Suroviny

- 1 kg kyslej kapusty
- 0,5 kg bravčového mäsa (pliecko alebo krkovička)
- 100 g bôčiku
- 200 g klobásy
- 1 stredne veľká cibuľa
- masť
- 20 g sušených hřibov (alebo 200 g čerstvých)
- 2 lyžice paradajkového pretlaku
- 2 ks bobkový list
- 5-8 guličiek nové korenie
- majoránka
- soľ, mleté korenie

Postup

Najskôr zalejeme horúcou vodou sušené hřiby a necháme ich odstáť asi 1 hodinu. Medzitým si pokrájame na menšie kúsky kyslú kapustu (ak je veľmi kyslá, môžeme ju trochu prepláchnuť vodou). Kapustu vložíme do veľkého hrnca, pridáme 2 ks bobkový list, nové korenie (5-8 ks), mleté morenie a podlejeme asi 2 dcl vody. Pod pokrievkou dusíme a podľa potreby podlievame vodou. Medzitým si nakrájame na väčšie kocky bravčové mäso, na menšie kocky bôčik

a na jemno nakrájame cibuľu. V hrnci osmažíme cibuľu do zlata, pridáme nakrájaný bôčik, nakrájané bravčové mäso a chvíľu restujeme. Potom pridáme 2-3 dl vody a dusíme cca 45-50 minút. Klobásu nakrájame na kocky, na lyžici masť na panvici osmažíme do zlata a odstavíme.

Nakoniec do veľkého hrnca s kapustou pridáme udusené mäso, osmaženú klobásu a na kúsky pokrúpané huby. Dochutíme majoránkou, osolíme, pridáme 2 lyžice paradajkového pretlaku, premiešame a všetko ešte 20-30 minút za občasného miešania podusíme. Ak je treba, opatrne podievame ešte vodou. Jedlo v závere musí byť husté bez vody.

Viete že?

Huby všeobecne obsahujú pomerne významné množstvo vitamínov zo skupiny B. Napríklad 100 g čerstvých hřibov smrekových (*Boletus edulis*) obsahuje (aj po tepelnej úprave) doporučenú dennú dávku vitamínu B2 (riboflavín), polovicu dennej dávky vitamínu B1 (tiamín) a dokonca až dvojnásobok dennej dávky vitamínu B6 (pyridoxín).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7

Bryndzové pirohy



Suroviny

- 750 g zemiaky
- 200 g hladká múka
- pol čajovej lyžičky soli
- 1 vajce
- 250 g bryndze
- 100 g masla
- 150-200 g údenej slaniny
- 250 ml kyslej smotany
- mladá cibuľka alebo pažitka

Postup

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a olúpeme. Medzitým si pripravíme náplň.

Náplň: odoberte 150 g zemiakov na náplň. Nastrúhajte ich na jemnom strúhadle, pridajte 50 g masla a vymiešajte s trochou soli. Potom pridajte 250 g bryndze, nasekanú vňať z mladej cibuľky alebo pažitku a jednu polievkovú lyžicu

kyslej smotany. Môžete pridať aj trochu nakrájanej slaniny. Znovu všetko premiešajte a náplň je pripravená.

Cesto: na cesto si do misky odvážite potrebné množstvo múky. Ostatné uvarené zemiaky si nastrúhajte na jemnom strúhadle, jemne osolte, pridajte vajíčko a vypracujte cesto. Cesto nechajte chvíľu odležať. Rozdeľte ho na 3 časti, aby sa s ním lepšie pracovalo.

Vyvalkajte ho na hrúbku cca 2 mm a pohárom vykrajujte kolieska. Na každé koliesko položte trochu náplne, kraje cesta prehnite a pritlačte vidličkou. Varte vo vriacej osolenej vode, do ktorej pridajte 1 polievkovú lyžicu oleja. Varte zhruba 5-6 minút. Uvarené pirohy sceďte, položte na tanier, polejte výpekou zo slaniny, v ktorej rozpustíte 50 g masla. Na pirohy pridajte kyslú smotanu, nasekanú vňať z mladej cibuľky alebo pažitku a opečenú slaninu. Pri jedle zapíjajte mliekom alebo zakysankou.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8

Demikát



Suroviny

- 300 g bryndze
- 30 g bravčovej masti
- 500 g zemiakov
- 200 g sladkej smotany (33 %)
- soľ
- mleté čierne koreníe
- mletá rasca
- bobkový list
- 2 cibule
- 3 strúčiky cenaku
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- 100 g údenej slaniny
- čerstvá nasekaná pažítka
- 1 l vývaru prípadne vody

Postup

Na masť do zlata opečieme cibuľu spolu so soľou, rascou, korením a cesnakom. Hrnec stiahneme z ohňa, pridáme mletú červenú papriku, zamiešame a ešte chvíľočku restujeme. Vrátime na oheň a pridáme 2/3 nakrájaných očistených zemiakov a bobkový list. Zalejeme vývarom alebo vodou a varíme, pokiaľ zemiaky nezmäknú. Medzitým sa na drobné kocky nakrájame slaninu, osmažíme ju do chrumkava a následne slaninu vyberieme z výpeku. Do výpeku zo slaniny pridáme na malé kocky nakrájané zvyšné zemiaky a opečieme ich do červena. Polievku odstavíme, vyberieme bobkový list a ponorným mixérom dobre rozmixujeme. Potom pridáme smotanu a bryndzu, ešte raz rozmixujeme do hladkého krému. Vrátime na oheň a necháme prejsť varom, aby sa suroviny dobre prepojili. Servírujeme na tanier, pridáme trochu osmaženej slaniny, opečené zemiaky a nasekanú pažítku.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9

Bryndzové halušky





10

Pečeň po huculsky



Suroviny

- 0,5 kg bravčového mäsa
- 0,5 kg zemiakov
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 stredne veľké cibule
- 200 ml kyslej smotany (30 %)
- soľ, korenie
- 200 g šampiňóny
- 2 vajcia
- olej
- maslo
- polohrubá múka
- 2-3 lyžice hladkej múky

Postup

Príprava placiek: pripravíme si cesto z jemne nastrúhaných surových zemiakov, jednej jemne nastrúhanej cibule a strúčikov cesnaku. Pridáme vajce, polohrubú múku, osolíme a okoreníme. Na panvici rozpálime olej a vkladáme do neho polievkovou lyžicou cesto a smažíme do zlata malé placky (cca 5-6 cm veľké).

Príprava húb: na kúsky nakrájané šampiňóny osmažíme, osolíme, okoreníme,

me, pridáme na kúsky nakrájanú cibuľu a ešte asi 3 minúty smažíme. Zmes vyberieme na tanie a dáme bokom.

Príprava mäsa: na panvici osmažíme do zlata druhú polovičku cibule, pridáme na menšie kúsky nakrájané bravčové mäso, osolíme, okoreníme a chvíľu restujeme. Stahneme plameň, pridáme cca 2 dl bujónu (prípadne vody) a na miernom ohni pod pokrievkou dusíme do mäkka.

Omáčka: hladkú múku nasucho opražíme na panvici asi 4 minúty, pridáme smotanu, osolíme, okoreníme a dobre premiešame na jemnú konzistenciu (prípadne pridáme ešte trochu vody).

Na dno malých hlinených nádob položíme kúsok masla a následne kladieme vo vrstvách placky, osmažené huby, osmažené mäso. Opakujeme ešte raz až je nádoba zhruba do troch štvrtín naplnená. Zalejeme omáčkou, zakryjeme pokrievkou, nádoby položíme na plech a dáme zapieť do rúry asi na 15-20 minút pri teplote 200 stupňov.

My notes





11

Boršč



Suroviny

- 0,5 kg bravčového pliecka
- 2 stredne veľké červené repy
- ¼ stredne veľkého zeleru
- 1 stredne veľký petržlen
- 3 väčšie mrkvy
- 1 stredne veľká cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 0,5 kg kyslej kapusty
- rajčinový pretlak
- soľ
- koreníe
- rasca
- 2 ks bobkový list
- 5-8 ks nového koreníia
- 2 lyžičky mletej červenej papriky
- olej alebo masť
- 2-3 stredne veľké zemiaky

Postup

Do hrnca dáme do zlata osmažiť na jemno nakrájanú cibuľu, pridáme na kocky

nakrájané bravčové mäso, osolíme, okoreníme, pridáme mletú červenú papriku a krátko orestujeme.

Pridáme kyslú kapustu, rascu, bobkový list, nové koreníie, premiešame, podleje-
me vodou a necháme variť na miernom ohni cca 35-40 minút.

Medzitým si na strúhadle nastrúhame nahrubo očistenú červenú repu, mrkvu, petržlen a zeler a na kocky si nakrájame zemiaky. Všetko krátko orestujeme na troche masťi alebo oleja.

Do hrnca k mäsu pridáme orestovanú zeleninu a ešte asi 20 minút varíme. Asi 10 minút pred koncom varenia pridáme paradajkový pretlak, na jemno rozdrvený cesnak, premiešame a povaríme.

Na tanieri môžeme podávať s 1-2 lyžicami kyslej smotany.

Viete že?

Konzumácia šťavy z červenej repy má pozitívny vplyv na znižovanie krvného tlaku.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12

Vareniky



Suroviny

- 600 g múky
- cca 0,2 l vody
- soľ
- 1 stredne veľká cibuľa
- 300 g zemiaky
- 200 g slanina
- olej alebo masť

Postup

Príprava cesta: vymiešame múku, vodu a soľ a vypracujeme cesto. Necháme chvíľu odpočinúť.

Náplň: uvarené osolené zemiaky rozpučíme, pridáme lyžicu masť, dozlata osmaženú cibuľu a premiešame.

Cesto rozvaľkáme na hrúbku cca 1-2 mm. Pohárom vykrajujeme kolieska, do ktorých kladieme do stredu zemiakovú náplň. Naplnené kolieska preložíme napoly a dôkladne zlepíme vidličkou po okraji. Následne dáme variť na 7-10 minút do vriacej osolenej vody. Medzitým si môžeme do zlata osmažiť na drobné kocky nakrájanú slaninu. Na tanieri polejeme vareníky osmaženou slaninou.

My notes





ЗМІСТ



КРНОВ

1. ГУЛЯШ ЗІ СВИНИНИ	61
2. СМАЖЕНИЙ СИР	63
3. КАЧКА ЗАПЕЧЕНА З КАПУСТОЮ	65



ПРУДНІК

4. ГОЛУБЦІ З ЧІЖОВІЦ	67
5. КРОКЕТКИ У ВАФЛІ (ВАФЕЛЬНИЙ КОРЖ) З НЕСПОДІВАНКОЮ	69
6. БІГОС	71



РАЄЦ

7. ПИРОГИ З БРИНЗОЮ	73
8. ДЕМІКАТ	75
9. БРИНЗОВІ ГАЛУШКИ	77



НАДВІРНА

10. ПЕЧЕНЯ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ	79
11. БОРЩ	81
12. ВАРЕНИКИ	83

Видання міжнародної куховарської книги фінансується
Міжнародним Вишеградським фондом.

Їжа нас поєднує – міжнародна кулінарна книга



Їжа нас єднає. Це важливий елемент ідентичності кожного суспільства. Через неї ми можемо розпізнати не тільки наших сусідів та друзів, а й інших людей, культуру та звичаї. Ми нею користуємося, подорожуючи за кордон, зазвичай дегустуємо страви місцевої кухні. Якщо нам смакує, від'їжджаємо з бажанням, щоб таке блюдо вміти приготувати в домашніх умовах. З тими ж побажаннями ми часто повертаємось з наших партнерських міст, де ми мали можливість ознайомитись з рядом відомих страв, які не є звичайними в нашій країні, навіть якщо сировина доступна.

І раптом ідея народилася на світ, що разом з географічно близькими містами, такими як Пруднік в Польщі та Расць в Словаччині, ми створимо кулінарну книгу, де будуть представлені страви характерні для даного регіону. І оскільки Чеська Республіка, Словаччина та Польща є країнами Вишеградської групи, яка після вступу до Європейського Союзу були спрямовані на посиленні співпраці та стабільності у більш широкому Центральноєвропейському регіоні. Також ми запросили в наш проект і місто Надвірна з України, яке ми вважаємо, що належить до цього регіону. Цю цікаву ідею, також оцінили і в Братиславі, коли наш проект був підтриманий субсидією Міжнародного Вишеградського фонду.

Наша ідея знайшла відклик у наших партнерів. Вони із задоволенням відправили своїх представників до Крнова, всі разом ми закупили сировини та інгредієнти, одягнули фартухи, готували і куштували. Це було гастрономічне враження, котре не мине і Вас. Просто достатньо готувати страви згідно рецептів, з якими наші іноземні друзі поділились. Страви смакували нам, а я вірю що вони будуть смакувати і вам.

Бажаю вам приємного апетиту!



**Доктор філософії, магістр. Яна Коуколова Петрова,
міський голова Крнова, Чеська Республіка**



1

ГУЛЯШ ЗІ СВИНИНИ



Сировини

- 800 г свинячої вирізки
- 3 цибулини середнього розміру
- 3 зубки часнику
- 2 столові ложки борошна
- рослинна олія або смалець
- майоран
- 3 чайні ложки меленого червоного перцю
- сіль
- перець
- кмин

Спосіб приготування

Очистіть цибулю, дрібно наріжте і підсмажте в олії до золотистого кольору. Додайте свинину порізану на кубики, червоний перець і це все коротко підсмажте. Потім додайте сіль та кмин,

потертий часник, все залийте гарячою водою і варіть, поки м'ясо буде м'яким. Налийте в кружку холодну воду і вилкою ретельно розмішайте дві столові ложки борошна (близько 100 г), потім цю суміш промийте під струменем води, влийте в каструлю із м'ясом і ще залишіть варити протягом 5 хвилин, час від часу помішуючи.

Готову страву можете подавати з кнедликами або хлібом та прикрасити кружальцями нарізаної цибулі.

Чи знаєте, що?

Гострі сорти перцю, містять алкалоїд капсаїцин, який додає перцю гострий смак. Капсаїцин також має і лікувальне застосування у вигляді капсаїцинових пластирів, які застосовуються при ревматизмі, при занімінні плечей, болі в спині, суглобах і м'язах.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

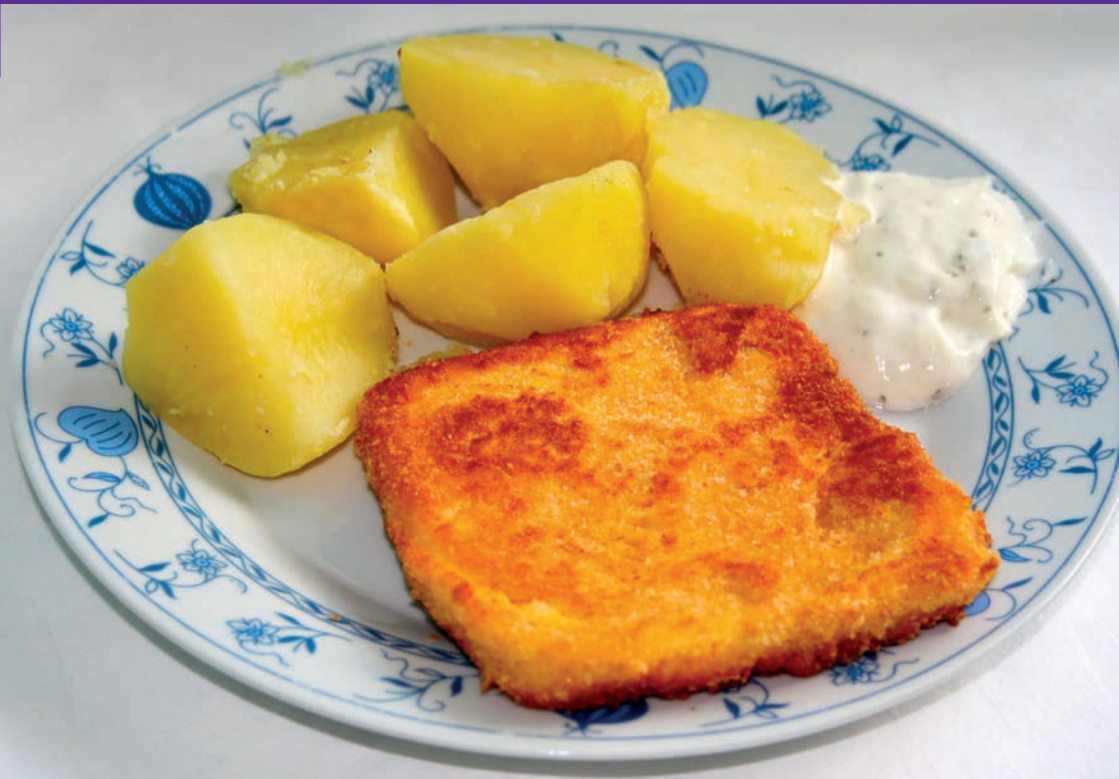
.....

.....



2

СМАЖЕНИЙ СИР



Сировини

- 4 скибочки твердого сиру (напр. голландський)
- 3 яйця
- пшеничне борошно
- сіль
- панірувальні сухарі
- олія для смаження

Спосіб приготування

Сир нарізати товщиною не більше 1 см. Підготуйте тарілку з мукою, тарілку із збитими та трохи підсоленими

яйцями і тарілку з панірувальними сухарями. Скибочки сиру поступово обвалюйте в даних інгредієнтах, спочатку у пшеничному борошні, потім у збитих яйцях, а на кінці в панірувальних сухарях. Щоб сир при смаженні не витікав, можете ще один раз обвалити в яйці і в панірувальних сухарях. Потім сир обсмажте з обох сторін в олії. Подавати можете з відвареною картоплею або картоплею фрї та майонезом.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

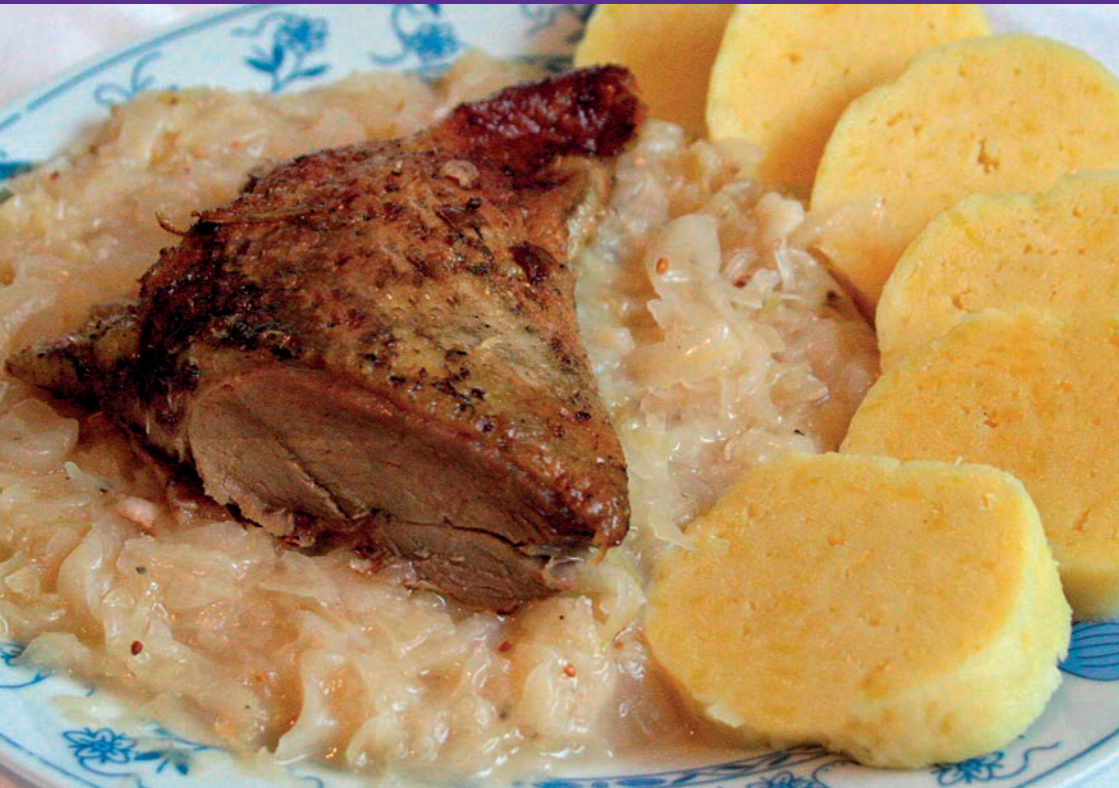
.....

.....



3

КАЧКА ЗАПЕЧЕНА З КАПУСТОЮ



Сировини

- качка без нутроців
- сіль, чорний мелений перець, кмин
- 1 одне середнє яблуко
- 1 кг квашеної капусти
- 10 г бекону
- олія
- 1 велика цибуля
- 3-5 ложок пшеничного борошна
- кнедлик

Спосіб приготування

Запечена качка: тушку качки посоліть, посипте перцем, а з середини начиніть її яблуками нарізаними на смужки але без серцевини. Цілу, так начинену качку покладіть у змазаний смальцем жароміцний посуд, не забудьте птицю ще посипати кмином та в жаровню ще положити 2-3 смужки бекону, покладіть її для запікання. Запікайте до золотистого кольору періодично підливаючи водою близько 1,5 години. Поки качка готується, зверху її також періодично поливайте витопленим жиром, що виділяється з тушки.

Квашена капуста: квашену капусту покладіть в каструлю, її посоліть, поперчіть і посипте кмином, залийте водою і варіть близько 40 хвилин, доки

капуста не стане м'якою. В кінці загустіть капусту засмажкою і ще декілька хвилин поваріть.

Засмажка: квашену капусту покладіть в каструлю, її посоліть, поперчіть і посипте кмином, залийте водою і варіть близько 40 хвилин, доки капуста не стане м'якою. В кінці загустіть капусту зажаркою і ще декілька хвилин поваріть.

Зажарка: у сковородку наливши трошки олії, підсмажте на кубики нарізаний бекон, до нього додайте на дрібно нарізану цибулю і почекайте поки цибуля трошки піджариться. Коли цибуля буде піджарена, посипте це все борошном і ще трохи піджарте. Потім долийте воду, і постійно помішуючи ще поваріть 3-5 хвилин . Готову страву можете подавати з кнедликом, або картопляним кнедликом, чи відвареною картоплею.

Чи знаєте, що?

Капуста містить здорові глюкозинолати, які знижують ризик виникнення певних видів раку. Крім того, вона належить до відомих джерел харчових волокон (розчинних і нерозчинних), які також мають позитивний вплив на здоров'я людини.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4

ГОЛУБЦІ З ЧИЖОВІЦ



Сировини

• Капуста білокачанна

Начинка (наповнення)

- Начинка (наповнення)
- 1 кг м'ясного фаршу
- 2 склянки відвареного рису „твердий“, (не повністю доведений до готовності)
- 2 середньої величини цибулі
- 2 яйця
- жменя рубаної петрушки
- 4 ложки панірувальних сухарів
- 2 ложки олії
- сіль
- червоний змелений перець

Соус

- 4 ложки томатної пасти
- 1 консервовані очищені томати
- 2 склянки бульйону
- 2 столові ложки пшеничного борошна
- сіль
- свіжозмелений перець
- шматок вершкового масла

Спосіб приготування

Виріжте в капусті качан. Покладіть капусту в кип'ячену і трошу посолону воду та коротко її поваріть, так щоб було добре з неї відокремити листки. Від кожного листка відріжте тверду частину корінця, щоб листки краще замотувались.

Начинка: в посолений воді відварити рис. Зварений рис разом з м'ясним фаршем покласти в тарілку. На дрібно порізану цибулю підсмажити на олії до золотистого кольору, потім її висипати

в миску з м'ясним фаршем та рисом. Посолити і поперчити, все ретельно перемішати.

На листок капусти покласти трохи начинки Листок акуратно загорнути, сформувати голубець. Дно каструлі застелити найменшими листочками капусти, а на них наскладати сформовані голубці. Верхній шар голубців прикрити залишками капустяного листя і все це залити водою так, щоб вона покрила $\frac{3}{4}$ поверхні голубців. Прикривши кришкою, тушити на маленькому вогні приблизно 1,5-2 годин.

Соус: соус готувати окремо. Дрібно нарізати цибулю та підсмажити на маслі та залити очищеними консервованими помідорами, додати склянку води (бульйону) та почекати щоб соус закипів. Потім додайте томатну пасту, сіль, перець, орегано, базилік, солодкий перець, майоран і ще поварити 5 хвилин. Загустіть соус пшеничним борошном (або картопляним борошном), яке розмішайте у невеликій кількості холодної води, а потім його влийте у соус та коротко все поварити. Готовий голубець полийте соусом.

Чи знаєте, що?

Томатна паста містить сильний антиоксидант - червоний рослинний лікопенний барвник, який належить до каротиноїдів. Споживання лікопену сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань та деяких видів раку (особливо раку простати).





5

**КРОКЕТКИ У ВАФЛІ
(ВАФЕЛЬНИЙ КОРЖ)
З НЕСПОДІВАНКОЮ**



Сировини

- 2 штуки подвійної курячої грудки
- ½ кг шампіньйонів
- 2 солодкого свіжого перцю – червоний та жовтий
- 1 баночка кукурудзи
- 30 кг твердого сиру
- олія для смаження
- 10 яєць
- 1 кг панірувальних сухарів
- 1 л молока
- перець, вегети, сіль
- вафлі (вафельні коржі – не солодкі)

Спосіб приготування

Начинка: на дрібні кусочки поріжте грудинку, шампіньйони, солодкий перець, кукурудзу, посолити і поперчити, все ретельно перемішати. Суміш тушкувати на сковороді. Додати твердий, тертий сир.

Вафлю намочити в молоці. Поскладати на неї начинку і загорнути. Вафлю намочити у збитому яйці та в панірувальних сухарях. Прожарити на сковороді до золотистого кольору.

My notes





6

БИГОС



Сировини

- 1 кг квашена капуста
- 0,5 кг свинини (лопатка або шийна частина)
- 100 г свинячої грудинки
- 200 г ковбаси
- 1 цибуля середньої величини
- смалець
- 20 г сухих грибів (або 200 г свіжих)
- 2 столові ложки томатної пасти
- 2 шт лаврового листа
- 5-8 кульок духмяного перцю
- майоран
- сіль
- перець

Спосіб приготування

Спочатку залийте гарячою водою сушені гриби і залиште їх відстоятись приблизно 1 годину.

Тим часом наріжте на дрібніші куски квашену капусту (якщо вона дуже кисла, то можете її спочатку промити). Покладіть її у велику каструлю, додайте до неї лавровий лист, духмяний перець, поперчіть, підлийте 200 грам води і під кришкою тушкувати. При необхідності, потрохи підливайте воду. Поки суміш тушкується, наріжте більшими кубиками свинину, меншими кубиками свинячу грудинку, і на

дрібно наріжте середнього розміру цибулю. У каструлі цибулю обсмажте до золотистого кольору, додайте нарізану меншими кубиками свинячу грудинку і більші кубики свинини, це все тушуйте 10-15 хв. Потім додайте 200-300 г води і м'ясо ще тушуйте приблизно 45-50 хвилин.

Потім ковбасу наріжте на кубики, підсмажте до золотистого відтінку на сковороді з ложкою смальцю. Смажену ковбасу зніміть з вогню.

У велику каструлю з капустою додайте тушковане м'ясо, смажену ковбасу та на куски порізані гриби, заправте майораном, посоліть, додайте дві столові ложки томатної пасти, перемішайте та залиште ще на 20-30 хвилин тушувати, час від часу помішуючи, при необхідності можете потрохи підливати воду (в підсумку консистенція повинна бути густою без води).

Чи знаєте, що?

Гриби, як правило, містять велику кількість вітамінів В. Наприклад, у 100 г свіжих грибів боровиків (*Boletus edulis*) міститься (навіть після термічної обробки) рекомендована добова доза вітаміну В2 (рибофлавін) і В3 (ніацин), половину добової дози вітаміну В1 (тіамін) і навіть двійна кількість добової дози вітаміну В6 (піридоксину).

My notes





7

ПИРОГИ З БРИНЗОЮ



Сировини

- 750 г картоплі
- 200 г пшеничного борошна
- половину чайної ложки солі
- 1 яйце
- 250 г бринзи
- 100 г вершкового масла
- 150-200 г копченого бекону
- 250 г сметани
- зеленої цибулі або шніт

Спосіб приготування

Картоплю відваріть у мундірі. Залиште її охолонути, і приготуйте начинку.

Начинка: відберіть 150 г картоплі на начинку. Цю картоплю потріть на дрібній тертці, додайте 50 г вершкового масла і посоливши ретельно промішайте. Потім додайте 250 г бринзи, нарізану зелену цибулю або шніт і одну столову ложку сметани. Можете

додати і трохи нарізаного бекону. Знову перемішайте, начинка готова.

Тісто: Відварену картоплю натріть на дрібній тертці. Посоліть, додайте яйце, борошно і замісіть тісто. Залиште тісто на 15-20 хвилин. Потім його розділіть на три частини, так з ним буде краще працювати. Тісто розкачайте на кухонній дошці на товщину 2 мм. Скланкою вирізаємо круги.

На кожний круг покладіть невелику кількість начинки, краї тіста складіть навпіл та скріпіть. Варіть у кип'ячій солоній воді, до якої додайте одну столову ложку олії. Пирोगи варіть 5-6 хвилин.

Зварені пироги вийміть, процідіть водою та покладіть на тарілку, полийте їх підсмаженим беконом у якому розтопили 50 г вершкового масла. Пирого подавайте зі сметаною, подрібненою молодю цибулею і смаженим беконом. Можете запивати молоком або пахтою.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8

ДЕМІКАТ



Сировини

- 300 г бринзи
- 30 г свинячого жиру
- 500 г картоплі
- 200 г вершків (33 %)
- солі
- мелені чорні спеції (ферментовані незрілі зелені ягоди з чорного перцю)
- мелений кмин
- лавровий лист
- 2 цибулини
- 3 зубки часнику
- 1 чайна ложка меленого червоного перцю
- 100 г копченого бекону
- свіжо нарізаний шніт
- 1 літр бульйону або води

Спосіб приготування

На салі обсмажте до золотистого кольору цибулю, її посоліть, посипте кмином, меленими чорними спеціями і часником. Каструлю зніміть з вогню,

додайте мелений червоний перець, ретельно промішайте і деякий час тушкуйте. Суміш знову поставте на вогонь і додайте 2/3 нарізаної картоплі і лавровий лист. До цієї суміші додайте бульйон (або воду) і варіть доки картопля не буде готова. Поки вариться картопля, наріжте бекон на кубики, підсмажте його, щоб він був хрусткий, а потім його вийміть з жиру. У жир з бекону покладіть залишок картоплі нарізаної на маленькі кубики і її обсмажте до рум'яності. Готовий суп зніміть з вогню, вийміть лавровий лист і блендером добре збийте суп до однорідної маси. Додайте сметану і бринзу та знову збийте у гладку консистенцію. Знову поставте каструлю на вогонь, щоб суп закипів і всі сировини добре з'єднались. Подавайте суп посипаючи кубиками обсмаженого бекону, обсмаженої картоплі і нарізаної шніт-цибулі.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9

БРИНЗОВІ ГАЛУШКИ



Сировини

- 5 картоплин середнього розміру
- 1 яйце
- 500-600 г пшеничного борошна
- 600 г бринзи
- 100-200 г молока
- 500 г копченого бекону
- сіль

Спосіб приготування

Очищену картоплю потріть на дрібній терці. Додайте яйце, трошки солі і борошна. Якщо в картоплі не має багато води, можете підлити трохи молока. Тісто добре промішайте, має бути середньої густоти. Потім тісто продавлюйте через прес для галушок

в киплячу посолену воду. Галушки час від часу помішуйте. Коли вони спливають наверх, залиште їх варитися ще 2-3 хвилини.

Тим часом обсмажте дрібно нарізаний бекон. Зварені галушки вийміть шумівкою, залиште відкапати і гарячі (без сполоскування) положіть в миску. Посипте бринзою і ретельно промішайте. Галушки посипте смаженим беконом і полийте жиром в якому смажився бекон.

Чи знаєте що?

Бринза містить значну кількість здорових природних пробіотиків, що сприятливо впливають на імунну систему та кишкову флору.

My notes





10

ПЕЧЕНЯ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ



Сировини

- 0,5 кг свинини
- 0,5 кг картоплі
- 2 зубки часнику
- 2 цибулини середнього розміру
- 200 мл сметани (30 %)
- спеції: сіль, перець
- 200 г шампінйонів
- 2 яйця
- олія
- вершкове масло
- борошно пшеничне середнього помелу
- 2-3 столові ложки пшеничного борошна

Спосіб приготування

Підготовка картопляних дерунів:

зробіть тісто з тонко натертої сирої картоплі, однієї на дрібно нарізаної цибулі та одного роздавленого зубка часника, додайте яйця, борошно середнього помелу, посоліть і поперчіть. На сковороді розігрійте олію, ложкою набирайте картопляну масу ложіть на сковородку і смажте на олії маленькі деруни (величиною приблизно 5-6 см) з обох сторін до появи золотистої скоринки.

Підготовка грибів: шампінйони наріжте на кубики та їх обсмажте, посо-

літь, поперчіть, додайте половину цибулини нарізаної на дрібно і ще хвилини 3 тушкуйте. Суміш висипте в тарілку та поки що її залиште в стороні.

Приготування м'яса: на сковороді обсмажте на дрібно нарізану другу половину цибулі, додайте нарізану на шматочки свинину, посоліть, поперчіть і трохи її потушуйте. Потім зменшіть вогонь, долийте 200 мл бульйону (або води) і знову тушуйте на слабкому вогні, накривши кришкою до готовності.

Соус: на суху сковороду висипте 2-3 ложки борошна і його обсмажте приблизно 4 хвилини. До суміші додайте сметану, посоліть, поперчіть і ретельно промішайте до виникнення однорідної конзистенції (при необхідності додайте ще трохи води).

На дно невеликих глиняних горщиків покладіть по шматочку масла, поступово ложіть шар картопляних дерунів, смажених шампінйонів, тушкованого м'яса, так чергуйте доки не будуть горщики заповнені до три чверті. Зверху налейте соус, накрийте кришкою, покладіть горщики на деко і в запікайте духовці приблизно 15-20 хвилин при 200 градусах.

My notes





11

БОРЩ



Сировини

- 0,5 кг свинячої лопатки
- 2 середні буряки
- ¼ середнього розміру селери
- 1 середньої величини петрушки
- 3 більші морквини
- 1 цибуля середньої величини
- 2 зубки часнику
- 0,5 кг квашеної капусти
- томатної пасти
- сіль
- перець
- кмин
- 2 штуки лаврового листа
- 5-8 кульок духмяного перцю
- 2 чайні ложки меленого червоного перцю
- олія або смалець
- 2-3 картоплини середньої величини

Спосіб приготування

В каструлю покладіть та обсмажте до золотистого кольору дрібно нарізану цибулю, додайте на кубики нарізане м'ясо свинини, посоліть,

поперчіть, посипте двома чайними ложками червоного перцю та коротко тушуйте. Додайте квашену капусту, кмин, лавровий лист (2 штуки) та духмяний перець (5-8 штук), перемішайте, підлийте трохи води і поставте варитись на помірному вогні приблизно 35-40 хвилин. Тим часом натріть на крупній тертці червоний буряк, моркву, селеру і петрушку, очищену картоплю наріжте на кубики. Все це коротко тушуйте у невеликій кількості смальцю. В каструлю, до м'яса покладіть тушковані овочі і варену капусту та ще поваріть 20 хвилин. Хвилин десять до готовності додайте дві столові ложки томатної пасти і подрібнений часник, все перемішайте та ще трохи поваріть. Подавати цю страву можна з 2-3 столовими ложками сметани.

Чи знаєте, що?

Споживання бурякового соку має позитивний вплив на зниження артеріального тиску.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12

ВАРЕНИКИ



Сировини

- 600 г пшеничного борошна
- близько 200 мл води
- сіль
- 1 середньої величини цибуля
- 300 г картоплі
- 200 г бикону
- олія або смалець

Спосіб приготування

Приготування тіста: змішайте борошно, воду і сіль, замісіть тісто. Дайте тісту трохи відпочити.

Начинка: зварену, солону картоплю розімніть товкачем, осмажте на ложці смальцю цибулю і додайте до картоплі,

все ретельно перемішайте. Розкачайте тісто в пласт завтовшки 1-2 мм. За допомогою склянки видавлюйте круги з тіста, в середину покладіть приготовлену начинку картоплі. Круги з начинкою переложіть на половину і ретельно склеїте уздовж краю вилкою. Вареники дайте варити на 7-10 хвилин в киплячій підсоленій воді, а тим часом можете смажити бекон з дрібненькою нарізаною цибулею. Перед подачою вареники необхідно полити смаженим беконом з цибулею.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ZAWARTOŚĆ



KRNÓW

1. GULASZ Z MIĘSA WIEPRZOWEGO.....	89
2. SER SMAŻONY.....	91
3. KACZKA PIECZONA Z KAPUSTĄ.....	93



PRUDNIK

4. GOŁĄBKI Z CZYŻOWIC.....	95
5. KROKIETY NA WAFLU Z NIESPODZIANKĄ.....	97
6. BIGOS.....	99



RAJEC

7. PIEROGI BRYNDZOWE.....	101
8. DEMIKAT.....	103
9. GALUSZKI BRYNDZOWE.....	105



NADWORNA

10. PIECZEŃ PO HUCULSKU.....	107
11. BARSZCZ.....	109
12. WARENIKY.....	111

Opublikowanie międzynarodowej książki kucharskiej dofinansowane jest z Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego.

Jedzenie nas łączy – międzynarodowa książka kucharska



Jedzenie nas łączy. Jest istotną częścią tożsamości każdego społeczeństwa. Dzięki jedzeniu możemy poznać nie tylko sąsiadów, ale także innych ludzi, ich kulturę i obyczaje. Doświadczamy tego w trakcie podróży zagranicznych, kiedy możemy spróbować jedzenia typowego dla lokalnych kuchni. Jeżeli nam smakuje, to wyjeżdżamy z postanowieniem aby przygotować sobie taką samą potrawę w domu. Z tym samym postanowieniem wracaliśmy z wizyt w naszych miastach partnerskich, gdzie mieliśmy możliwość zapoznania się z szeregiem znakomitych dań, które u nas nie są tak popularne, pomimo dostępności odpowiednich składników.

I tak oto pojawił się pomysł na tę publikację. Postanowiliśmy, iż razem z najbliższymi nam geograficznie miastami, którymi są Prudnik w Polsce i Rajec na Słowacji, stworzymy książkę kucharską, gdzie znajdą się przepisy na potrawy charakterystyczne dla danego kraju. Słowacja i Polska są członkami Grupy Wyszehradzkiej, które to po wejściu do Unii Europejskiej realizują jej podstawową wartość jaką jest kreowanie współpracy i stabilności szczególnie w rejonie Europy Środkowej. Mając powyższe na względzie zaprosiliśmy do udziału w projekcie również Nadworną z Ukrainy, która według nas również do tego rejonu należy. Pomysł ten doceniony został w Brukseli, dzięki czemu nasz projekt otrzymał wsparcie w formie dotacji z Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego.

Nasz pomysł spotkał się z odzewem u partnerów. Chętnie wysłali oni do Krnova swoich przedstawicieli, razem kupiliśmy składniki, ubraliśmy fartuchy kucharskie, gotowaliśmy i smakowaliśmy. Było to przeżycie gastronomiczne, Państwa też ono również nie ominie dzięki niniejszej publikacji. Wystarczy jedynie postępować według wskazówek, którymi z nami podzielili się nasi zagraniczni przyjaciele. Myślę, że końcowe efekty kulinarnej pracy będą Państwu smakować tak jak nam.

Życzymy Państwu smacznego!



PhDr. Mgr. Jana Koukolová Petrová,
burmistrz Krnova, Republika Czeska



1

Gulasz z mięsa wieprzowego



Składniki

- 800 g karczku wieprzowego
- 3 średniej wielkości cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki mąki
- olej lub smalec
- majeranek
- 3 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- sól
- pieprz mielony
- kminek

Wykonanie

Obraną cebulę kroimy w kostkę, smażymy na oleju aż do uzyskania złotego koloru. Dodajemy pokrojone mięso wieprzowe, czerwoną paprykę i krótko pod-

smażamy. Doprawiamy solą, kminkiem i czosnkiem. Całość podlewamy gorącą wodą i dusimy, aż mięso będzie miękkie. W kubku mieszamy dwie łyżki mąki w zimnej wodzie (około 100 ml), następnie powoli wlewamy mieszankę do garnka z mięsem i gotujemy jeszcze 5 minut, co chwile mieszając.

Podajemy z knedlem albo chlebem, ozdobiąc cebulą pokrojoną w krążki.

Czy wiesz Państwo, że?

Ostre rodzaje papryki zawierają alkaloid kapsaicyn, który nadaje papryce ostry smak. Kapsaicyna ma też zastosowanie lecznicze w formie plastrów z kapsaicyną, które wykorzystywane się w ramach leczenia reumatyzmu, sztywnego ramienia, bólu pleców, stawów i mięśni.

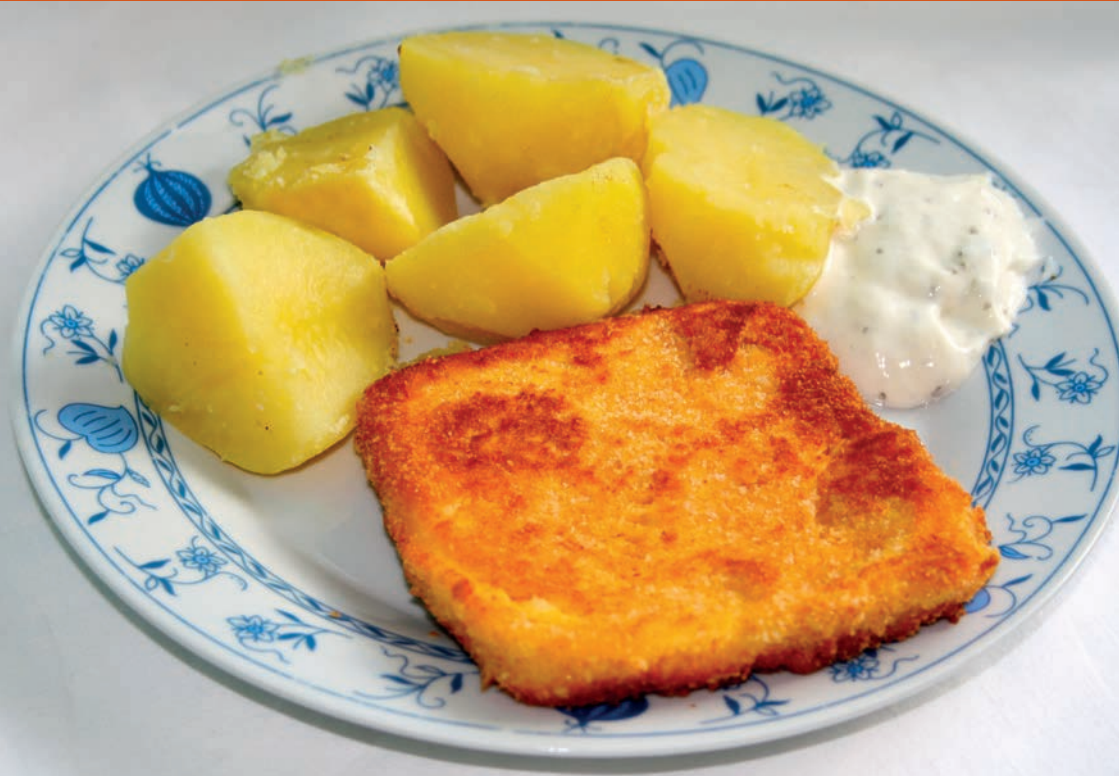
My notes





2

Ser smažený



Składniki

- 4 plastry sera żółtego (przykładowo edam)
- 3 jajka
- mąka
- sól
- bułka tarta
- olej do smażenia

Wykonanie

Ser kroimy na plasterki o grubości około 1 cm. Przygotowujemy trzy talerze, jeden z mąką, drugi z ubitymi jajkami, a trzeci z bułką tartą. Plastry sera kolejno obtaczamy, najpierw w mące, potem w ubitych jajkach i na koniec w bułce tartej. Aby ser przy smażeniu nie wyciekał możemy jeszcze raz obtoczyć go w jajkach i bułce tartej. Następnie smażymy z obu stron na oleju.
Podajemy z gotowanymi ziemniakami albo smażonymi frytkami i sosem tatarskim.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

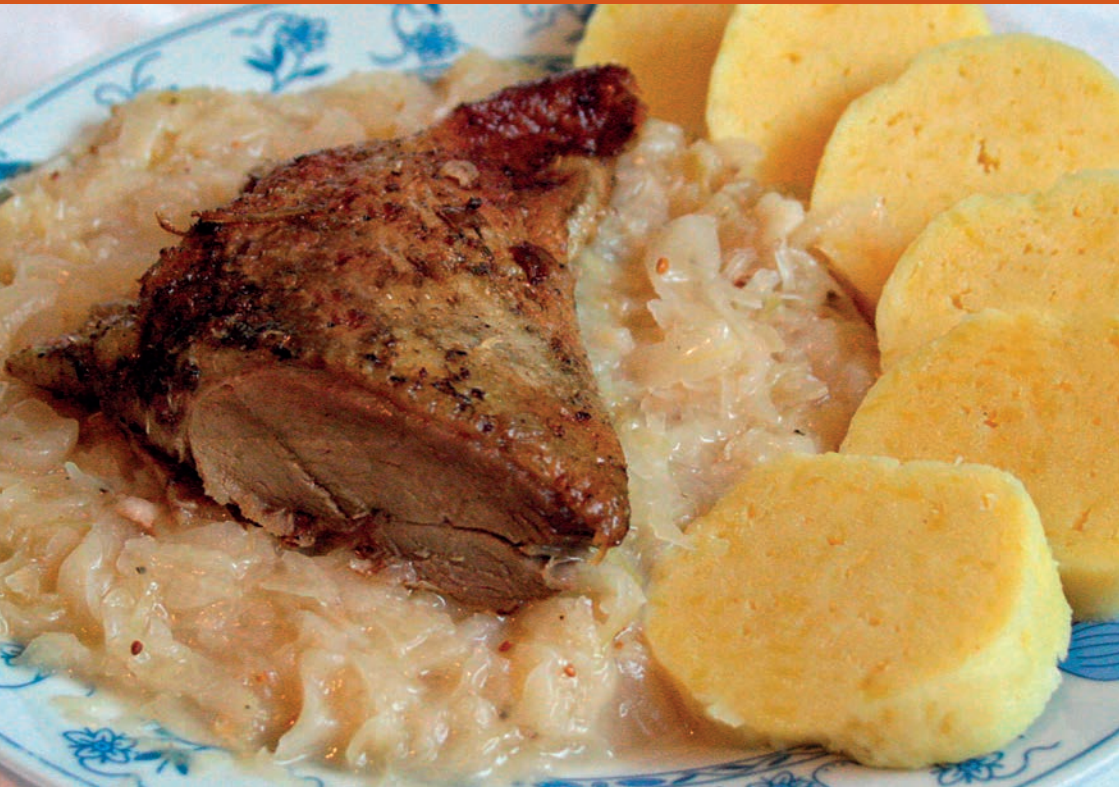
.....

.....



3

Kaczka pieczona z kapustą





4

Gołąbki z Czyżowic



Składniki

- kapusta biała
- nadzienie (farsz)**
- 1 kg mięsa mielonego
- 2 szklanki ryżu ugotowanego al dente
- 2 średniej wielkości cebule
- 2 jajka
- garść pokrojonej natki pietruszki
- 4 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki oleju
- sól
- świeżo mielony pieprz

Sos

- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 2 szklanki rosolu
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól
- świeżo mielony pieprz
- kawałek masła

Wykonanie

Z kapusty wycinamy głąb. Kapustę wkładamy do garnka z lekko osoloną wodą i krótko gotujemy, żeby można było zdejmować poszczególne liście. Z każdego liścia odcinamy zgrubienia dzięki czemu łatwiej będzie nam farsz związać w liście.

Farsz: ryż gotujemy w osolonej wodzie. Ugotowany wkładamy do miski, doda-

jemy mięso mielone. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju na złoty kolor po czym dodajemy do mięsa mielonego i ryżu. Doprawiamy solą i pieprzem i dokładnie wszystko mieszamy. Farsz nakładamy na liście i zawijamy. Najmniejsze liście z kapusty układamy na dno rondla, a na nich układamy zawinięte gołąbki. Pozostałe liście kapusty kładziemy na górę gołąbków, zalewamy wodą w taki sposób, aby zakrywała $\frac{3}{4}$ gołąbków. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu około 1,5-2 godziny.

Sos: cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle. Zalewamy puszką krojonych pomidorów, dodajemy 1 szklankę wody (może być też rosół). Dodajemy przecier pomidorowy, doprawiamy solą, pieprzem, oregano, bazylią, papryką słodką, majerankiem i gotujemy około 5 minut.

Zagęszczamy sos mąką (lub mąką ziemniaczaną) rozpuszczoną w małej ilości wody i chwile gotujemy.

Czy wiedzą Państwo, że?

Przecier pomidorowy zawiera silny przeciwutleniacz – czerwony barwnik roślinny likopen, który należy do karotenoidów. Używanie likopenu wspomaga prewencję chorób sercowo-naczyniowych i niektórych rodzajów raka (zwłaszcza raka prostaty).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5

Krokiety na waflu z niespodzianką



Składniki

- 2 podwójne piersi z kurczaka
- ½ kg pieczarek
- 2 świeże papryki – czerwona i żółta
- 1 puszka kukurydzy
- 30 dkg sera żółtego
- olej do smażenia
- 10 jajek
- 1 kg bułki tartej
- 1 litr mleka
- pieprz, wegeta, sól
- wafle (nie słodkie)

Wykonanie

Farsz: na drobno kroimy piersi z kurczaka, pieczarki, paprykę, doprawiamy solą i pieprzem następnie dodajemy kukurydzę i mieszamy. Mieszanke smażymy na patelni. Dodajemy starty żółty ser. Wafel moczymy w mleku. Na wafel nakładamy farsz i zawijamy. Potem zawinięty wafel panierujemy w jajku, bułce tartej i smażymy na patelni.

My notes





6

Bigos



Składniki

- 1 kg kapusty kiszonej
- 0,5 kg mięsa wieprzowego (karkówka)
- 100 g boczku
- 200 g kiełbasy
- 1 średniej wielkości cebula
- smalec
- 20 g grzybów suszonych (albo 200 g świeżych)
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 liście laurowe
- 5-8 ziaren ziela angielskiego
- majeranek
- sól
- pieprz

Wykonanie

Najpierw gorącą wodą zalewamy grzyby suszone i zostawiamy je na około 1 godzinę.

W tym czasie kroimy na mniejsze części kiszoną kapustę (Jeżeli jest bardzo kiszona, możemy ją lekko przepłukać w wodzie). Wkładamy do wielkiego garnka, dodamy liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i zalewamy 200 ml wody, dusimy. W razie potrzeby lekko podlewamy wodą.

Mięso wieprzowe, boczek, kiełbasę i cebulą kroimy w kostkę. Podsmażamy cebulę na złoty kolor, dodajemy boczek i mięso wieprzowe i chwilę smażymy. Następnie dodajemy 200-300 ml wody i mięso dusimy około 45-50 minut. Kielbasę smażymy na łyżce smalcu, aż uzyska złoty kolor. Podsmażoną kielbasę odstawiamy.

Pod koniec do wielkiego garnka z kapustą dodajemy duszone mięso, podsmażoną kielbasę i pokrojone grzyby, doprawiamy majerankiem i solą. Dodajemy dwie łyżki przecieru pomidorowego, mieszamy wszystko jeszcze 20-30 minut i dusimy, czasem mieszamy, możemy też ostrożnie podlewać wodą (konsystencja ostateczna powinna być gęstsza i bez wody).

Czy wiesz Państwo, że?

Grzyby zawierają znaczną ilość witamin z grupy B. Przykładowo 100 g świeżych borowików (*Boletus edulis*) zawiera (nawet po obróbce cieplnej) polecaną dzienną dawkę witaminy B2 (riboflavin) i B3 (niacyn), połowę dawki dziennej witaminy B1 (tiamin) i aż podwójną dawkę dzienną witaminy B6 (pyridoxin).

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7

Pierogi bryndzowe



Składniki

- 750 g ziemniaków
- 200 g mąki
- pół łyżeczki soli
- 1 jajko
- 250 g bryndzy
- 100 g masła
- 150-200 g wędzonej słoniny
- 250 ml kwaśnej śmietany
- młoda cebula albo szczypiorek

Wykonanie

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, następnie obieramy. Zostawiamy do ostygnięcia i przygotowujemy farsz.

Farsz: odbieramy 150 g ziemniaków, trzemy na tarce, dodajemy 50 g masła i mieszamy z odrobiną soli. Potem dodajemy 250 g bryndzy, pokrojony szczypio-

rek i łyżkę kwaśnej śmietany. Możemy dodać trochę pokrojonej słoniny. Ponownie mieszamy i farsz jest gotowy.

Ciasto: odmierzamy potrzebną ilość mąki, dodajemy jajko, sól i wyrabiamy ciasto. Po wyrobieniu zostawiamy na chwilę aby sobie wypoczęło. Następnie dzielimy ciasto na trzy części, żeby można było z nim lepiej pracować. Wałkiem rozwałkujemy ciasto o grubości 2 mm. Szklanką wykrawamy kółka. Na każde kółko nakładamy farsz, brzegi ciasta składamy i dociskamy widelcem. Gotujemy około 5-6 minut w gorącej osolonej wodzie, dodając jedną łyżkę oleju. Ugotowane pierogi odcedzamy, kładziemy na talerz, polewamy roztopionym smalcem z 50 g masła. Na pierogi kładziemy kwaśną śmietaną, opiekana słoninę i posypujemy szczypiorkiem. Pierogi możemy zapijać mlekiem albo maślanką.

My notes





8

Demikat



Składniki

- 300 g bryndzy
- 30 g słoniny
- 500 g ziemniaków
- 200 g słodkiej śmietany (33 %)
- sól
- pieprz czarny
- kminek mielony
- liść laurowy
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka mielonej papryki czerwonej
- 100 g wędzonej słoniny
- świeżo pocięty szczypiorek
- 1 litr rosółu może być też woda

Wykonanie

Na smalcu podsmażamy cebulę na kolor złoty razem z solą, kminkiem, mielonym czarnym pieprzem i czosnkiem. Garnek zdejmujemy z ognia, dodajemy mieloną czerwoną paprykę, mieszamy i chwilę podsmażamy. Dodajemy 2/3 pokrojonych ziemniaków i liść laurowy. Zalewamy rosółem (albo wodą) i gotujemy do miękkości. W tym czasie kroimy słoninę na kosteczki, podsmażamy ją do chrupkości i wyciągamy ze smalcu. Do niego dajemy pozostałe ziemniaki i pieczemy je na kolor złoty. Zupę odstawiamy, wyjmujemy liść laurowy i za pomocą miksera miksujemy. Następnie dodajemy śmietanę i bryndzę i jeszcze raz miksujemy, do otrzymania konsystencji kremu. Dajemy na ogień i krótko gotujemy, żeby dobrze połączyć składniki. Podajemy na talerzu wraz z pieczonymi ziemniakami i posypujemy kosteczkami podsmażonej słoniny i szczypiorkiem.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9

Galuszki bryndzowe



Składniki

- 5 średniej wielkości ziemniaków
- 1 jajko
- 500-600 g mąki (półgrubej)
- sól
- 600 g bryndzy
- 100-200 ml mleka
- 500 g wędzonej słoniny

Wykonanie

Obrane ziemniaki trzemy na tarciu. Dodajemy mąkę jajko i trochę soli. Jeżeli ziemniaki puszcza zbyt mało wody, możemy dodać trochę mleka. Ciasto dobrze mieszamy, powinno być sztywniejsze ale tak aby nadal można go przepychać

przez sito na galuszki. Ciasto przepychamy przez sito na galuszki prosto do gorącej słonej wody. Galuszki podczas gotowania czasami mieszamy. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotujemy jeszcze przez 2-3 minuty. W tym czasie podsmażamy pokrojoną słoninę. Ugotowane galuszki wyciągamy sitkiem, odsączamy i gorące (bez przepłukiwania) dajemy do miski. Dodajemy bryndzę i mieszamy. Na talerzu polewamy smalcem ze skwarkami.

Czy wiedzą Państwo, że?

Bryndza zawiera znaczącą ilość dla zdrowia korzystnych naturalnych probiotyków, które mają dobry wpływ na system immunologiczny i florę jelitową.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



10

Pieczeń po huculsku



Składniki

- 0,5 kg mięsa wieprzowego
- 0,5 kg ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 2 średniej wielkości cebule
- 200 ml kwaśnej śmietany (30 %)
- przyprawy: sól, pieprz
- 200 g pieczarek
- 2 jajka
- olej
- masło
- mąka półgruba
- 2-3 łyżki mąki gładkiej

Wykonanie

Przygotowanie placków ziemniaczanych: robimy ciasto z tartych ziemniaków surowych, jednej startej cebuli i ząbku czosnku, dodajemy mąkę półgrubą, jajko i doprawiamy solą i pieprzem. Na patelnię z olejem wkładamy łyżkę ciasta (około 5-6 cm) i podsmażamy z obu stron na złoty kolor.

Przygotowanie grzybów: podsmażamy pieczarki pokrojone na kawałki, doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy na kosteczki pokrojoną połówkę cebuli

i smażymy jeszcze około 3 minut. Wyjmujemy na talerz i odstawiamy.

Przygotowanie mięsa: na patelni podsmażamy na kolor złoty pokrojoną w kostkę drugą połowę cebuli, dodajemy na kawałki pokrojone mięso wieprzowe, doprawiamy solą i pieprzem i chwilę smażymy. Zmniejszamy płomień, dodajemy około 200 ml rosolu (albo wody) i na łagodnym płomieniu dusimy do miękkości.

Sos: mąkę (2-3 łyżki) dodajemy na patelnię i na sucho opiekamy około 4 minut, dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem, dobrze mieszamy żeby konsystencja była delikatna (możemy dodać trochę wody).

Na dno małych glinianych naczyń kładziemy kawałek masła, następnie układamy warstwami placki ziemniaczane, podsmażone grzyby, mięso, czynność powtarzamy aż do napełnienia pojemnika do trzech czwartych. Zalewamy sosem i przykrywamy. Pojemniki wkładamy na blachę i wstawiamy do piekarnika na około 15-20 minut rozgrzanego do temperatury 200 stopni.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



11

Barszcz



Składniki

- 0,5 kg karczku wieprzowego
- 2 średniej wielkości buraki
- ¼ średniej wielkości selera
- 1 średniej wielkości pietruszka
- 3 większe marchewki
- 1 średniej wielkości cebula
- 2 ząbki czosnku
- 0,5 kg kapusty kiszonej
- przecier pomidorowy
- sól
- pieprz
- kminek
- 2 szt liści lauowych
- 5-8 ziela angielskiego
- 2 łyżki mielonej papryki czerwonej
- olej albo smalec
- 2-3 średniej wielkości ziemniaki

Wykonanie

Do garnka wrzucamy pokrojoną w kosteczkę cebulę i podsmażamy na kolor złoty, dodajemy mięso wieprzowe

pokrojone w kostkę, doprawiamy solą, pieprzem, dwoma łyżkami czerwonej papryki i krótko podsmażamy. Następnie dodajemy kapustę kiszoną, kminek, liść lauowy i ziele angielskie, mieszamy, podlewamy wodą i na łagodnym ogniu gotujemy około 35-40 minut.

W międzyczasie trzemy na grubej tarce buraki, marchewkę, seler i pietruszkę. A na kosteczki kroimy obrane ziemniaki. Wszystko krótko podsmażamy na patelni na małej ilości smalcu.

Do garnka z mięsem dodajemy podsmażone warzywa, ugotowaną kapustę i gotujemy jeszcze około 20 minut. Około 10 minut przed końcem gotowania dodajemy dwie łyżki przecieru pomidorowego i drobno posiekany czosnek, mieszamy i gotujemy.

Podawać z 1-2 łyżkami kwaśnej śmietany.

Czy wiedzą Państwo, że?

Spożywanie soku z buraka ma pozytywny wpływ na obniżanie ciśnienia krwi.

My notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12

Wareniky



Składniki

- 600 g mąki
- około 0,2 l wody
- sól
- 1 średniej wielkości cebula
- 300 g ziemniaków
- 200 g słoniny
- olej albo słonina

Wykonanie

Przygotowanie ciasta: mieszamy mąkę, wodę i sól, wyrabiamy ciasto. Dajemy mu chwilę aby odpoczęło.

Farsz: ugotowane osolone ziemniaki gnieciemy, dodajemy łyżkę smalcu,

podsmażoną cebulę na złoty kolor i mieszamy.

Ciasto wałkujemy na grubość około 1-2 mm. Szklanką wykrawamy z ciasta kółka, które napełniamy farszem ziemniaczanym. Kółka z farszem składamy na pół i starannie dociskamy widelcem na brzegach. Potem gotujemy przez 7-10 minut w gorącej osolonej wodzie. W międzyczasie podsmażamy na złoty kolor słoninę pokrojoną na kosteczki. Wareniki polewamy skwarkami.

My notes





www.visegradfund.org

Jídlo nás spojuje – mezinárodní kuchařka

Jedlo nás spája – medzinárodná kuchárka

Їжа нас поєднує – міжнародна кулінарна книга

Jedzenie nas łączy – międzynarodowa książka kucharska

Copyright © Město Krnov, 2018

Redakční příprava: Ing. Dita Círová, Rostislav Balner, Ing. Monika Vyležíková

Fotografie: fotoarchiv města Krnova

Kreslená grafika: Lubomír Stýskala

Vydalo: Město Krnov, Hlavní náměstí 1, Krnov 794 01

Vydání: první, 2018

Tisk: Optys, spol. s r. o., U Sušárny 301, 747 56 Dolní Životice

ISBN: 978-80-87826-18-8