

Ławszowskie frykasy i przysmaki - przepisy dolnośląskich gospodyń

Dolnośląskie gospodynie gotują i pieką po mistrzowsku. Zupy, ciasta, mięsa, krokiety. Szczególnie teraz, kiedy dostępne są świeże warzywa, grzyby i owoce.

Barszcz z suszonych borowików

Barszcz: 2 litry wywaru drobiowo-warzywnego, 6-8 dag suszonych borowików, 2 łyżki śmietany, 3 liście laurowe, 8 ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz do smaku

Grzyby umyć, zalać 1½ l wody i moczyć przez około godzinę. Gotowy wywar precedzić, warzywa odłożyć. Grzyby pokrojone w paski dodać do wywaru i gotować zupę przez 40 minut. Przyprawić do smaku solą oraz pieprzem lub jeśli ktoś lubi, mieszanką z suszonych, zmielonych warzyw. Śmietanę wymieszać z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Powoli, ciągle mieszając wlewać ją do pozostałej zupy.

Zupa zalewajka z zielonek

Składniki: 1 kg grzybów zielonek, 50 dag ziemniaków, 250 ml kwaśnej śmietany, łyżka mąki, 3-4 liście laurowe, 3-4 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz do smaku

Wymyte grzyby drobno pokroić, ziemniaki pokroić w kostkę. Zalać w garnku trzema litrami wody i gotować przez 30 minut. Przyprawić do smaku. Śmietanę zagęścić mąką i gotować jeszcze 5 minut na wolnym ogniu. Zielonki mają specyficzny aromat i smak tej zupy jest niepowtarzalny, zupełnie inny od pozostałych zup grzybowych.

Krokiety z grzybami zielonkami i serem

Naleśniki: 1 l mleka, 4 jajka, ok. 60 dag mąki, szczypta soli

Farsz: 1 kg grzybów zielonek,

2 duże cebule, 40 dag żółtego sera, olej sól, pieprz do smaku

Mleko, jajka, mąkę, sól wymieszać przez minutę. Usmażyć naleśniki. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ugotowane i zmielone grzyby udusić na oleju razem z cebulą. Przyprawić do smaku. Na każdy naleśnik nałożyć łyżką farsz, posypać startym serem i zwinąć w krokiet. Krokiety obtoczyć w jajku i tartej bułce i na rozgrzanym oleju przyrumienić na złoto.

Wegetariańskie gołąbki z grzybami zielonkami

Składniki: 3 opakowania ryżu (40 dag), 1½ kg świeżych lub mrożonych zmielonych zielonek, 50 dag cebuli, sól, pieprz, główka kapusty świeżej lub kiszanej, 2 szklanki bulionu.

Sos: 6 pomidorów, szklanka bulionu, 1-2 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki masła, 2-3 łyżki śmietany, sól, pieprz, cukier

Ryż ugotować w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Z kapusty wyciąć głąb. Kapustę opłukać i obgotować w wodzie z 2 łyżkami oleju (będzie ją wtedy łatwiej obierać). Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju na złoty kolor. Ostudzony ryż wyłożyć do miski, dodać gorącą cebulę i mielone grzyby. Doprawić i dokładnie wymieszać. Liście odrywać delikatnie od kapusty. Nakładać farsz i zawijać gołąbki.

Pierogi z kapustą i grzybami

Ciasto: 35 dag maki, 500 ml ciepłej wody

Farsz: 50 dag kiszanej kapusty, 5 dag suszonych grzybów, 2 cebule, sól, pieprz

Do mąki dolać pół szklanki ciepłej wody i szczyptę soli. Wyrobić elastyczne ciasto. Grzyby namoczyć i ugotować. Kapustę zalać wywarem z ugotowanych grzybów, gotować przez 30 minut. Grzyby i kapustę przekręcić przez maszynkę. Cebulę

posiekać i podsmażyć na oleju, dodać kapustę i grzyby, doprawić. Ciasto rozwałkować, wykrawać kółka, napełniać farszem i lepić pierogi. Gotować przez 5 minut.

Gulasz z dzika

Marynata na 2 kg mięsa: po 1 opakowaniu marynaty staropolskiej, ziół prowansalskich, słodkiej papryki, mielonego pieprzu, 500 ml oleju, oraz 2 kostki masła, 1 kg cebuli, grzyby

Mięso pokroić na kawałki, wymieszać z wszystkimi składnikami, wrzucić do glinianego naczynia i odstawić na dobę. Roztopić dwie kostki masła, wrzucić zamarynowane mięso. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i pieprz ziarnisty – przykryć i dusić. Jeśli trzeba to podlewać wodą. Gdy mięso będzie na pół miękkie, dodać pokrojoną główkę czosnku i 1 kg posiekanej cebuli. Cebula powinna się rozgotować. Przyprawić i dodać grubo pokrojone grzyby – dusić pod przykryciem. Na koniec dodać dwie torebki ciemnego sosu pieczeniowego rozpuszczonego w dwóch szklankach wody.

Podawać z pieczywem lub ryżem, makaronem, ziemniakami

Kiszka ziemniaczana

Składniki: 3 kg ziemniaków, 60 dag wędzonego boczku, 30 dag kielbasy, 4 cebule, 3 jajka, główka czosnku, sól, pieprz, smalec, 6-7 łyżek mąki, jelita

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce, boczek i kielbasę pokroić w kostkę i podsmażyć. Dodać do ziemniaków i wymieszać razem z jajkami, mąką i zmiażdżonym czosnkiem. Doprawić do smaku, napełniać jelita do $\frac{3}{4}$ objętości i piec w piekarniku przez półtorej godziny w temperaturze 180 °C. Na blachę należy dać kostkę smalcu.

Domowy chlebek

Składniki: 75 dag mąki pszennej, 25 dag mąki żytniej, 100 ml mleka, 7 dag drożdży, łyżeczka cukru, 2 łyżeczki soli, 5 łyżek oleju, ok. 500 ml wody

Do małego naczynia pokruszyć drożdże, zasypać cukrem, solą i zalać mlekiem, pozostawić do wyrośnięcia. Mąkę wsypać do miski, wlać olej, wyrośnięte drożdże i wodę. Wyrobić gęste ciasto i ponownie zostawić do wyrośnięcia. Piec przez godzinę w piekarniku w 180°C.

Kopytka z marmoladą

Składniki: 1 kg mąki, 2 kostki masła, 10 dag drożdży, proszek do pieczenia, 4 jajka, pół szklanki mleka, 5 łyżek kwaśnej śmietany, 10 dag cukru, marmolada

Do lekko podgrzanego mleka dodać drożdże, 5 łyżek cukru i 2 łyżki mąki. Składniki wymieszać i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Masło wymieszać z mąką dodać drożdże i pozostałe składniki. Krótco wyrobić ciasto i pozostawić chwilę do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, rozwałkować i pokroić w paski ok. 10 cm. Posmarować marmoladą, zwinąć w rulonik i kroić jak kopytka. Ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem. Piec ok. 40 minut w temperaturze 180 °C.

Pleśniak z kruszonką

Ciasto: 4 jajka (żółtka), 25 masła, 3 szklanki mąki, 1/3 szklanki cukru, łyżeczka proszku do pieczenia, 1 kg owoców np. śliwek węgierok

Kruszonka: 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 12 dag cukru, cukier waniliowy

Piana: 4 białka, 2/3 szklanki cukru, łyżka mąki ziemniaczanej

Wszystkie składniki ciasta połączyć i wyłożyć na blaszkę. Na ciasto wyłożyć owoce. Z białek ubić sztywną pianę i wylać na owoce, pianę posypać kruszonką. Ciasto piec około 50 minut w piekarniku nagrzanym do 160 °C.

Wanda Abram, Stowarzyszenie Leśna Ławszowa

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji
03.10.2015