

PRZEPISY KULINARNEGO DZIEDZICTWA GMINY JELEŚNIA



PL-SK

Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradicii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Zupa fasolowa na kwaśnicy z ziemniakami

Składniki:

30 dkg fasoli,
50 dkg mięsa (najlepiej żeberek wieprzowych),
1 litr kwaśnicy (czyli soku z kiszonej kapusty),
Jarzyny, przyprawy, sól, pieprz, maga, ziemniaki

Sposób przyrządzenia:

Fasolę płuczemy i moczymy przez całą noc. Następnego dnia gotujemy do miękkości. Oddzielnie gotujemy umyte mięso z marchewką, cebulą, pietruszką i selerem, trochę solimy. Następnie dodajemy pięć ziarenek ziela angielskiego i dwa ząbki czosnku (wszystko gotujemy powoli na małym ogniu). Po ugotowaniu mięsa i jarzyn łączymy z rosółem fasolkę i kwaśnicę, doprawiamy pieprzem i solą i jeszcze raz gotujemy. Na koniec można zrobić lekką zasmażkę z łyżki oleju lub smalcu z zeszkłąną cebulką. Podawać z ziemniaczkami.

Fazuľová polievka na kyslej polievke so zemiakmi

Ingrediencie:

30 dkg fazule,
50 dkg mäsa (najlepšie bravčové rebierka),
1 liter polievky z kyslej kapusty (t.j. šťavy z kyslej kapusty),
Zelenina, korenie, soľ, korenie, mágia, zemiaky

Spôsob prípravy:

Fazuľu prepláchnite a namočte cez noc. Na druhý deň varíme do mäkka. Zvlášť uvaríme umyté mäso s mrkvou, cibuľou, petržlenom a zelerom, trochu osolíme. Potom pridajte päť zrníek nového korenia a dva strúčiky cesnaku (všetko pomaly varte na miernom ohni). Po uvarení mäsa a mäkka. Zvlášť uvaríme umyté mäso s mrkvou, cibuľou, petržlenom a zelerom, trochu osolíme. Potom pridajte päť zrníek nového korenia a dva strúčiky cesnaku (všetko pomaly varte na miernom ohni). Po uvarení mäsa a zeleniny zmiešame fazuľu a kyslú polievku s vývarom, dochutíme korením a soľou a opäť povaríme. Nakoniec môžete urobiť svetlú zápražku s lyžicou oleja alebo masti so sklovitou cibuľou. Podávame so zemiakmi.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradicii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Prażuchy

Składniki:

50 dkg mąki, najlepiej pszennej razowej,
30 dkg boczku, słoniny lub wędzonki,
Ok. 1 litr wody,
1 płaska łyżka soli,
Zsiadłe mleko, kefir lub maślanka

Sposób przyrządzenia:

Mąkę wsypać do suchego garnka, najlepiej o grubym dnie. Prażyć na małym ogniu aż zacznie pachnieć pieczonym chlebem i jeszcze bardziej zbrązowieje. Cały czas mieszać drewnianą łyżką czyli warzechą. Mąka musi być dobrze wyprażona, ale nie przypalona, bo kluski będą gorzkie - ok. 35 - 40 min. W drugim garnku zagotować wodę i posolić. Do wyprażonej mąki wlewać cienkim strumieniem osolony wrzątek i cały czas podgrzewając powstające ciasto intensywnie rozcierać drewnianą łyżką, aby nie utworzyły się grudy. Masa musi być pulchna i w miarę jednolita, Gdy mąka wchłonie całą wodę, przykryć garnek i jeszcze podgrzewać przez 10 - 15 min. na małym ogniu mieszając od czasu do czasu, aby ciasto doszło. Można też zgodnie z tradycją wstawić garnek na ten czas do nagrzanego do 180 st. piekarnika. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Łyżka (warzechą) formować kluski, kłaść na talerze i polać stopionym tłuszczem wraz ze skwarkami. Podać na gorąco wraz z zimnym zsiadłym mlekiem lub kefirem do popicia. Kefir sprawdza się tutaj doskonale. Podany mocno schłodzony jest orzeźwiający, kremowy w smaku i pyszny.

Pražuchy

Ingrediencie:

50 dkg múky, najlepšie celozrnnnej pšeničnej,
30 dkg slaniny, bravčovej masti alebo údeného mäsaPribližne,
1 liter vody,
1 plochá polievková lyžica soliTvaroh,
kefir alebo cmar

Spôsob prípravy:

Múku nasypeme do suchého hrnca, najlepšie s hrubým dnom. Na miernom ohni opekáme, kým nezavonia ako upečený chlieb a nezhnedne. Celý čas miešame drevenou vareškou. Múka musí byť dobre opečená, ale nie prepálená, lebo rezance zhorknú - cca 35 - 40 minút. V druhom hrnci privedte vodu do varu a pridajte do nej soľ. Do opraženej múky prilievame tenkým pramienkom osolenú vriacu vodu a vzniknuté cesto počas zahrievania intenzívne potierame vareškou, aby nevznikli hrudky.Hmota



PL-SK

Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

musí byť kyprá a primerane jednotná, Keď múka absorbuje všetku vodu, hrniec prikryjeme a zohrievame 10 - 15 minút. na miernom ohni za občasného miešania, aby sa cesto usadilo. Hrnec môžete podľa tradície vložiť aj do rúry predhriatej na 180 stupňov Celzia. Nakrájajte slaninu na kocky a opečte ju na panvici. Lyžicou vytvarujte rezance, uložte ich na tanieru a polejte rozpusteným tukom spolu so škvarkami. Podávajte horúce so studeným kyslým mliekom alebo s kefirovým nápojom. Kefír tu funguje skvele. Keď sa podáva vychladená, je osviežujúca, krémová a lahodná.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Kwaśnica na świńskim ryju i wędzonych żeberkach

Składniki:

1/2 kg świeżej, surowej głowy świni,
1 kg wędzonych żeberek,
1/2 kg kiszzonej kapusty,
1/2 kg kwasu z kiszzonej kapusty,
0,3 kg marchewki,
liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, czosnek (doprawiamy wg uznania i smaku),

Sposób przyrządzenia:

W około 7-litrowym garnku gotujemy wywar z głowy i wędzonych żeberek. Dodajemy przyprawy według uznania. Gotujemy do czasu, gdy głowa i żeberka będą miękkie, czyli ok. 1 godziny. Następnie wyciągamy mięso z wywaru, żeberka kroimy w duże kawałki, mięso z głowy świni obieramy i kroimy. Do wywaru dodajemy lekko posiekaną kapustę i gotujemy ok. 10-20 minut (w zależności od kapusty).

Po tym czasie dodajemy żeberka i mięso z głowy świni. Dolewamy kwas z kapusty i drobno posiekany czosnek. Następnie gotujemy przez ok. 5 minut. Tak przyrządzoną kwaśnicę podajemy z pieczywem lub ziemniakami.

Polievka z kyslej kapusty na bravčovej tvári a údené rebrá

Ingrediencie:

1/2 kg čerstvej surovej bravčovej hlavy,
1 kg údených rebier,
1/2 kg kyslej kapusty,
1/2 kg kyslej kapusty kys,
0,3 kg mrkvy,
bobkový list, nové korenje, korenje, soľ, cesnak (okoreníme podľa chuti a chuti),

Spôsob prípravy:

V približne 7-litrovom hrnci uvaríme vývar z hlavy a údených rebier. Korenie pridáme podľa želania. Varíme, kým hlava a rebrá nie sú mäkké, t.j. asi 1 hodinu. Potom mäso vyberieme z vývaru, rebrá nakrájame na veľké kusy, mäso olúpeme z hlavy prasaťa a nakrájame. Do vývaru pridáme jemne nakrájanú kapustu a varíme 10-20 minút (v závislosti od kapusty). Po uplynutí tejto doby pridajte rebrá a mäso z bravčovej hlavy.



PL-SK

Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Nalejte kwas z kapusty a jemne nasekaného cesnaku. Potom varte asi 5 minút. Takto pripravenú kyslú kapustnicu podávame s chlebom alebo zemiakmi.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Pieczeń z baraniny po góralsku

Składniki:

1,5 kg baraniny bez kości (np. udziec)
1 szklanka gęstej śmietany
2 łyżeczki mąki
4 łyżki octu jabłkowego
100 g wołowiny
4 ząbki czosnku
1,5 dużej cebuli
8 ziaren pieprzu
3 liście laurowe
8 ziaren ziela angielskiego
szczypta cukru

Sposób przyrządzenia:

Z baraniny usunąć błony i tłuszcz. Natrzeć mięso octem jabłkowym, a następnie cukrem. Obłożyć plastrami cebuli, wbić w nie ziele angielskie, pieprz oraz pokruszone liście laurowe. Marynować 3 dni. Po tym czasie usunąć przyprawy i wcisnąć w baraninę ząbki czosnku pokrojone na mniejsze kawałki. Mięso obsmażyć na patelni na rumiany kolor z każdej strony. Dodać szklankę wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Posolić i często polewać mięso wytworzonym sosem. Kiedy mięso będzie miękkie, wyjąć je i zagęścić powstały sos śmietaną i mąką. Pieczeń z baraniny świetnie smakuje w towarzystwie pieczonych ziemniaków i ulubionej surówki.

Highlander jahňacia pečienka

Ingrediencie:

1,5 kg baranieho mäsa bez kostí (napr. stehno)
1 šálka hustej smotany
2 lyžičky múky
4 polievkové lyžice jablčného octu
100 g hovädzieho mäsa
4 strúčiky cesnaku
1,5 veľkej cibule
8 zrníek korenia
3 bobkové listy
8 zrníek nového korenia
štipka cukru



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Spôsob prípravy:

Z baraniny odstráňte blany a tuk. Mäso potrieme jablčným octom a následne cukrom. Obložíme plátkami cibule, pridáme nové korenie, korenie a rozdrvené bobkové listy. Marinujte 3 dni. Po uplynutí tejto doby koreniny vyberieme a do baraniny vtlačíme strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Mäso opečieme na panvici zo všetkých strán do zlatista. Pridáme pohár vody a prikryté dusíme do mäkka. Dochutíme soľou a pripravenou omáčkou často polievame mäso. Keď je mäso mäkké, vyberieme ho a vzniknutú omáčku zahustíme smotanou a múkou. Baranie pečienka výborne chutí s pečenými zemiakmi a obľúbeným šalátom.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradicii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin

Hałaszkı z bryndzą

Składniki:

500 g ziemniaków
130 g mąki
150 g bryndzy
100 g wędzonego boczku
100 ml śmietany
szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Wędzony boczek pokroić drobnutką kosteczkę i podsmażyć na suchej patelni. Odłożyć na mały talerzyk. W misce połączyć śmietanę z bryndzą i wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Obrane ziemniaki zetrzeć na tarce. Posolić i dodać mąki, by powstała konsystencja gęstej śmietany. W dużym garnku zagotować wodę, posolić i nakładać masę ziemniaczaną przecierając przez durszlak. Gotować około 2 minuty po wypłynięciu. Jeszcze ciepłe polewamy śmietaną i bryndzą i sypimy wcześniej przygotowanymi skwarkami.

Hałaszkı s ovčím syrom

Ingrediencie:

500 g zemiakov
130 g múky
150 g ovčieho syra
100 g údenej slaniny
100 ml smotany
štipka soli

Spôsob prípravy:

Údenú slaninu nakrájame na malé kocky a opečieme na suchej panvici. Odložte na malý tanier. V miske zmiešame smotanu a ovčí syr a vymiešame do hladka. Ošúpané zemiaky nastrúhame. Dochutíme soľou a pridáme múku, aby vznikla konzistencia hustej smotany. Vo veľkom hrnci privedieme do varu vodu, osolíme a cez cedník rozotrieme zemiakovú hmotu. Po odchode varte asi 2 minúty. Ešte teplé polejeme smotanou a ovčím syrom a posypeme vopred pripravenými bravčovými oškvarkami.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila -spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

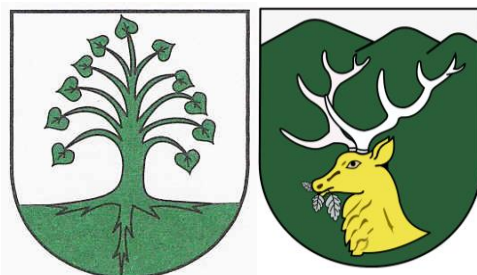
Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin



Wydawca: Gmina Jeleśnia - 2021 r.

Vydavateľ: Obec Jeleśnia - 2021 r.



Wyłączna odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autoria nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom

Európskej únie

BEZPLATNÁ PUBLIKÁCIA



PL-SK

Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska - Słowacja 2014- 2020 oraz budżetu państwa.

**W tradycji siła - wspólna promocja lokalnych specjalów /
V tradícii je sila - spoločná propagácia miestnych špecialít**

Numer mikroprojektu: INT/EB/BES/1/V/B/0151

Projekt realizowany przez Gminę Jeleśnia

Partner projektu: Gmina Klin