



## Kulinarne Skarby Ziemi Janowskiej



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Gminę Janów Lubelski, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 19 Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER Poddziałanie 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność PROW 2014-2020.

Egzemplarz bezpłatny

**Wydawca:**

Agencja Fotograficzno-Wydawnicza Olszewski  
ul. Garbarska 8, 33-100 Tarnów  
www.olszewskiphoto.pl

**W wydawnictwie wykorzystano przepisy następujących osób:**

Abram Anna, Czesława Abram, Agnieszka Chmiel, Joanna Chmiel, Dom Pomocy Społecznej w Janowie Lubelskim, Natalia Florek, Ewa Jamroży, Monika Jakubowska, Naomi Jakubowska, Michał Kałużyński, Marta Kamińska, Henryk Kaproń, Barbara Kapusta, Bożena Kiszka, Lokalna Grupa Działania „Leśny Krąg”, Ryszard Martyna, Małgorzata Mazur, Ewa Misztal, Teresa Misztal, Anna Momot, Jolanta Momot, Alina Myszak, Aleksandra Nalepa, Eufrozyna Nazarewicz, Pensjonat „Obsza”, Maria Portka, Ala Powężka, Marcin Snopczyński, Krystyna Spyt, Dorota Styk, Anna Szymanek, Technikum Zawodowe im. Wincentego Witosa w Janowie Lubelskim, Grażyna Widomska, Genowefa Żołyńia

Przepisy pochodzą ze zbiorów Muzeum Regionalnego w Janowie Lubelskim, które od 15 lat podczas Festiwalu Kaszy „Gryczaki” organizuje konkurs „Na potrawę regionalną” oraz „Na janowską nalewkę żurawinową”.

**Opracowanie przepisów:**

Barbara Nazarewicz

**Fotografie:**

Łukasz Olszewski

**Skład:**

Łukasz Olszewski

**Podziękowania dla:**

Justyny Flis, Barbary Kapusty, Elżbiety Sałacińskiej i Agnieszki Chmiel za przygotowanie potraw do sesji zdjęciowej

**Wydano dla:**

Gminy Janów Lubelski  
ul. Jana Zamoyskiego 59, 23-300 Janów Lubelski  
tel. +48 15 87 24 330  
fax. +48 15 87 24 670  
sekretariat@janowlubelski.pl  
www.janowlubelski.pl



ISBN: 978-83-64923-11-1

**Wstęp**

Siłę polskiego dziedzictwa kulturowego stanowi jego różnorodność, wynikająca z faktu, że na przestrzeni dziejów tereny naszego kraju zamieszkiwała mozaika narodów, które pozostawiały po sobie ślad we wszystkich dziedzinach życia. Również kuchnia polska ulegała zmianom, kształtując przez długie wieki swój niepowtarzalny charakter. Wpływy te doskonale widoczne są zwłaszcza w ujęciu regionalnym. Wiele tradycyjnych potraw szczęśliwie przetrwało do dziś, zadowalając najbardziej wyrafinowane podniebienia. Kulinarne specjały na bazie lokalnych produktów oprócz oczywistych doznań smakowych niosą ze sobą coś więcej. Uruchamiają wyobraźnię, przywołują wspomnienia, generują pozytywne emocje. Z jednej strony są elementem budującym tożsamość regionalną, z drugiej zaś wyznacznikiem udanego wypoczynku i ważnym czynnikiem turystycznym.

Kraina Lasów Janowskich charakteryzuje się prawdziwym bogactwem lokalnych smaków. Janowskie tradycje kulinarne łączą w sobie dawną kuchnię chłopską i szlachecką, z domieszką wpływów żydowskich. To przede wszystkim zdrowe i energetyczne potrawy z mąki, kaszy gryczanej i miodu – znakomite kaszaki, wspaniałe pierogi, wyśmienite ciasta i aromatyczne nalewki. Niemal w każdej miejscowości do dziś można spotkać gospodynie, które przygotowują potrawy według tradycyjnych przepisów, przekazywanych skrupulatnie z pokolenia na pokolenie i stanowiących ważną część kulturowego dziedzictwa. Niekwestionowanym liderem tutejszej kuchni jest gryczak janowski, którego wypieka się w niemal każdej janowskiej kuchni. Kasza gryczana jest kulinarną wizytówką regionu. Pozyskiwana z gryki, uprawianej na tych terenach od przeszło stu lat, stanowi podstawowy składnik janowskich specjałów, które podbijają serca nie tylko rodzimych mieszkańców, ale i turystów.

Z przyjemnością zatem oddajemy w Państwa ręce publikację pachnącą regionalnymi przysmakami Janowa Lubelskiego. Stanowi ona unikatowy zbiór tradycyjnych przepisów i receptur, pozyskanych wprost od janowskich gospodyń i gospodarzy – nie lada gratką dla wszystkich miłośników dobrego jedzenia. Zapraszamy w niezapomnianą kulinarną podróż i zachęcamy do odkrywania najsmaczniejszych skarbów Ziemi Janowskiej!



# I Gryczak

## Kaszak

### Składniki:

- 1 l wody
- 0,5 kg kaszy średnio grubej
- 0,5 kostki masła
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 0,75 kg sera (najlepiej wiejskiego)
- 2 czubate łyżki cukru
- 2 płaskie łyżeczki soli
- 2 jajka

### Przygotowanie:

Do gotującej się wody wsypać kaszę, dodać masło, sól i cukier. Gotować aż kasza będzie półmiękka, ciągle mieszając. Pozostawić ją do odparowania, aby stężała. Dodać ser (rozkruszony albo przemielony przez maszynkę), śmietanę i jajka. Składniki dokładnie wymieszać. Piec w piekarniku przez ok. 90 minut. Smaczny jest kaszak pokrojony i przysmażony na patelni z łyżką masła.

## Gryczak

### Składniki:

- 1 kg kaszy gryczanej
- 1,5 l mleka
- 1 kg twarogu
- 1 l śmietany
- 30 dkg ryżu
- 2 margaryny
- 6 jaj
- 2 łyżki maki ziemniaczanej
- sól
- cukier do smaku

### Przygotowanie:

Kaszę gryczaną z ryżem uparować na mleku, przestudzić, dodać roztopioną margarynę, śmietanę, jajka, przyprawy i mąkę ziemniaczaną. Następnie wszystkie składniki dokładnie wymieszać, nałożyć na blaszkę i piec w piekarniku ok. godzinę.



Gryczak

## Gryczak ze śliwką

### Farsz:

- 2 szklanki kaszy gryczanej
- 0,5 szklanki kaszy jaglanej
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 kg sera białego
- 0,5 l śmietany
- 1 kostka masła
- szczypta soli
- 3 łyżki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

4 jajka  
20 dag śliwki suszonej

**Krucze ciasto:**

3 szklanki mąki  
3 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 szklanka cukru  
2 jajka  
1 kostka masła  
1 opakowanie cukru waniliowego

**Przygotowanie:**

Wszystkie składniki razem wymieszać, zagnieść ciasto i odłożyć do lodówki. Kaszę gryczaną i jaglaną osolic i uparować. Gdy przestygnie, dodać wszystkie pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Na blaszkę wyłożyć połowę rozwałkowanego kruchego ciasta, na nie farsz i przykryć resztą ciasta. Piec ok. godzinę w piekarniku nagrzanym do ok. 170°C.

## Gryczak – wspomnienie lata

**Masa gryczana:**

1 l mleka  
0,5 kg kaszy gryczanej  
1 szklanka cukru  
0,5 l śmietany  
0,5 kostki masła  
szczypta soli  
5 jajek  
100 g suszonej żurawiny

**Przygotowanie:**

Kaszę ugotować na mleku ze szczyptą soli. Do wystudzonej kaszy dodać resztę składników i wymieszać.

**Krucze ciasto:**

2 szklanki mąki  
0,5 kostki margaryny  
0,5 szklanki cukru

2 jajka  
łyżeczka proszku do pieczenia.

**Przygotowanie:**

Połączyć składniki, zagnieść ciasto. Na rozwałkowane ciasto ułożyć masę gryczaną. Piec ok. godzinę.

## Pikantny gryczak

**Składniki ciasto:**

15 dag mąki pszennej  
7 dag mąki żytniej  
0,5 kostki masła  
0,5 łyżeczki soli kamiennej  
0,5 łyżeczki cukru  
1 łyżeczka ziaren kminku  
1 łyżeczka ziaren czarnuszki

**Farsz:**

utrzc 40 dag białego półtłustego sera  
ugotować 7 łyżek kaszy gryczanej  
5 jajek (oddzielić białka od żółtek)  
6 dag masła (odłożyć łyżkę do pora)  
ok. 0,5 kg pora udusić na łyżce masła, w miarę potrzeby dodać wodę  
5 dag wędzonego boczku podsmażyć, odsączyć tłuszcz  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
5 dag żółtego sera  
sól, pieprz, tymianek, rozmaryn

**Przygotowanie:**

Zagnieść ciasto dodając 2 łyżki zimnej wody. Włożyć na 30 min do lodówki. Do masy serowej dodać ugotowaną kaszę gryczaną, mąkę ziemniaczaną, pory, boczek i przyprawy. Białka ubić z solą i lekko wymieszać. Tortownicę wylepić ciastem, wylać masę. Piec przez 35 minut. Zrobić zalewę z 2 łyżek ketchupu pikantnego, wymieszanego z 0,5 szklanki jogurtu naturalnego. Utrzc na tarce 5 dag żółtego sera. Wylać zalewę, posypać żółtym serem. Piec jeszcze 25 minut. Najlepszy jest na ciepło.

## Jaglak z żurawiną

### Składniki:

200 g żurawiny suszonej  
200 g rodzynek  
100 g skórki z pomarańczy  
0,5 kg kaszy jaglanej  
0,5 kg twarogu  
1 l mleka i 1 szklanka wody  
1 łyżeczka soli  
250 g masła  
0,5 l śmietany  
4 łyżki cukru  
2 łyżki kaszy manny  
5 całych jajek  
1 budyń śmietankowy  
1 cukier waniliowy



Jaglak

### Ciasto kruche:

3 żółtka  
190 g margaryny  
0,5 szklanki cukru  
2 szklanki mąki  
1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia

### Przygotowanie:

Zagnieść ciasto. Kaszę wypluć w zimnej wodzie i dodać do wrzącego mleka z wodą – gotować do miękkości. Po ugotowaniu do gorącej kaszy dodać masło. Do pokruszonego w misce sera dodać ugotowaną kaszę, śmietanę, cukier, sól, kaszę manną, jajka, budyń, cukier waniliowy i bakalie. Blachę wyłożyć kruchym ciastem, na ciasto wyłożyć masę z miski i posmarować białkiem, rozmąconym z odrobiną zimnej wody. Piec w temperaturze 160°C ok. godzinę.

## Gryczak

### Składniki:

0,5 kostki margaryny  
2 szklanki mąki  
0,5 szklanki cukru kryształu  
2 żółtka  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Przygotowanie:

Mąkę wymieszać z cukrem i proszkiem do pieczenia, posiekać z margaryną, dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto. Rozwałkować i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

### Kaszowy farsz:

2 szklanki kaszy gryczanej  
0,5 szklanki kaszy jaglanej  
0,5 szklanki ryżu  
1 l mleka  
1 kg sera białego  
1 kostka masła  
5 jajek

1,5 szklanki śmietany  
niepełna szklanka cukru kryształu  
1 łyżeczka soli  
2 łyżki kaszy manny

**Przygotowanie:**

Mleko zagotować, wsypać kaszę gryczaną, kaszę jaglaną i ryż. Gotować mieszając, aż wchłonie mleko. Następnie odstawić na 10 minut. Ser pokruszyć ręką na drobno i dodać wystudzoną kaszę, rozpuszczone masło, jajka, śmietanę, cukier, sól, kaszę manną i wszystko wymieszać. Następnie wyłożyć na ciasto i wierzch posmarować śmietaną. Piec w temperaturze 170°C ok. 1,5 godziny.

### Gryczak z żurawinowymi wspomnieniami

**Składniki:**

1 kg kaszy gryczanej  
2 l mleka krowiego  
1 kg sera  
6 jajek  
200 g suszonych żurawin  
0,5 szklanki cukru  
1 l śmietany  
0,5 łyżeczki soli  
0,5 łyżeczki masła

Na mleku ugotować kaszę gryczaną z 0,5 łyżeczki soli. Wystudzoną kaszę połączyć z pozostałymi składnikami w dowolnej kolejności.

**Krucze ciasto:**

0,5 szklanki cukru  
2 szklanki mąki  
2 jajka  
1 kostka margaryny  
proszek do pieczenia  
sól do smaku

Połączyć składniki i zagnieść ciasto, na które wyłożyć masę serowo-gryczaną. Posypać kruszonką.

**Kruszonka:**

3 łyżki mąki  
3 łyżki cukru  
1 łyżka margaryny

Piec godzinę w temperaturze 180°C.

### Gryczak na kruchym cieście z bakaliami

**Ciasto kruche:**

0,5 kostki masła  
2 szklanki mąki pszennej  
0,5 szklanki cukru  
2 jajka  
2 łyżeczki proszku do pieczenia

**Przygotowanie:**

Mąkę, masło, cukier i proszek do pieczenia połączyć ze sobą. Dodać jajka i zagnieść ciasto. Rozwałkowanym ciastem wyłożyć blaszkę.

**Składniki:**

1 kg kaszy gryczanej  
1 kg sera białego  
1 l śmietany  
30 dkg masła  
3 dkg kaszy manny  
5 dkg maki ziemniaczanej  
7 dkg mąki pszennej  
4 jajka  
szczypta soli  
1 cukier wanilinowy  
suszona żurawina, figi, skórka z cytryny

**Przygotowanie:**

Kaszę uparować na mleku, do przestudzonej dodać ser, śmietanę, jajka, sól, cukier, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz bakalie. Masę dokładnie wymieszać i wyłożyć na kruche ciasto. Piec ok. 1,5-2 godziny.

## Wiejski gryczak na kruchym cieście

### Składniki:

3 szklanki kaszy gryczanej  
1 szklanka kaszy jaglanej  
1 l wiejskiej śmietany  
1 kg sera białego wiejskiego  
3 łyżki cukru  
4 jajka  
1 małą osetkę masła  
po 3 łyżki kaszy manny i mąki pszennej  
garść rodzynek  
łyżka cynamonu świeżo mielonego  
szczypta soli

### Ciasto kruche:

0,5 kostki masła  
2 szklanki mąki  
0,5 szklanki cukru  
cukier waniliowy  
2 jajka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto posiekać nożem, zagnieść i rozwałkować. 2/3 ciasta włożyć na spód blaszki. Na przygotowanym cieście wyłożyć farsz. Z pozostałego ciasta wycinać paski, udekorować wierzch. Obie kasze uparować. Przystudzić, a następnie dodać pozostałe składniki. Wszystko dokładnie wymieszać. Piec ok. godzinę w temperaturze 180°C.

## Gryczak na cieście drożdżowym z ricottą i żurawiną

### Ciasto:

15 g świeżych drożdży  
4 łyżki cukru  
300 g mąki pszennej  
1 jajko

0,5 szklanki jogurtu greckiego  
50 g roztopionego masła  
szczypta soli

### Nadzienie:

250 g ricotty  
3 łyżki cukru  
1 cukier waniliowy  
1 torebka ugotowanej kaszy gryczanej  
1 jajko  
60 g suszonej żurawiny

### Przygotowanie:

Drożdże pokruszyć do miski, zasypać cukrem, rozetrzeć, dodać jajko, jogurt, masło, mąkę i sól. Krótko wyrobić. Ciastem wyłożyć spód oraz brzegi tortownicy i zostawić do wyrośnięcia na ok. pół godziny. Do miski wyłożyć ser, cukry, jajko, wymieszać. Następnie dodać ugotowaną kaszę oraz suszoną żurawinę, wymieszać. Masę wyłożyć na wyrośnięte ciasto. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 50 minut.

## Piróg z kaszy gryczanej i jaglanej

### Składniki:

1 l mleka  
1 szklanka kaszy jaglanej  
2 szklanki kaszy gryczanej  
1 kostka margaryny  
10 dag masła  
75 dag białego sera  
0,5 litra śmietany  
2 jajka  
sól, cukier do smaku  
cukier waniliowy

### Przygotowanie:

Mleko zagotować dodać kaszę jaglaną i gryczaną, gotować na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając, aż kasza zacznie gęstnieć. Garnek z kaszą odstawić w ciepłe miejsce, przykryć

kocem do uparowania. Kaszę włożyć do miski, dodać margarynę, masła, ser, sól, cukier, cukier waniliowy, śmietanę, jajka. Można dodać trochę suszonej mięty. Wszystko wymieszać. Zrobić ciasto jak na naleśniki. Część wylać na blachę na to wyłożyć farsz z kaszy, a resztę ciasta wylać na wierzch. Piec w temperaturze 180°C ok. godzinę.



## I Potrawy na bazie kasz

### Po prostu pierogi z kaszy gryczanej i twarogu

**Farsz:**

0,5 kg kaszy gryczanej  
0,5 kg twarogu półtłustego  
3 cebule  
3 łyżki masła  
mięta, sól, pieprz do smaku

**Ciasto:**

1kg maki  
0,5 l mleka  
sól

**Przygotowanie:**

Uparowaną kaszę gryczaną wymieszać z twarogiem oraz podsmażoną na maśle cebulką. Następnie zagnieść ciasto. Uformowane pierogi nadziewać farszem. Gotować w osolonej wodzie. Podawać ze skwarkami.

### Gryczak z kaszą gryczaną i soczewicą

**Składniki:**

na foremkę keksową o wymiarach 30x10 cm  
1 szklanka czerwonej soczewicy  
1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej  
2 marchewki, starte na tarce o dużych oczkach  
1/4 selera, startego na tarce o dużych oczkach  
2 duże cebule, drobno posiekane  
60 ml oleju roślinnego  
3 ząbki czosnku, roztarte z solą i drobno posiekane  
3/4 szklanki płatków owsianych górskich  
pół pęczka posiekanej natki pietruszki  
1 czubata łyżka mielonego siemienia lnianego (opcjonalnie)



2 listki laurowe  
1 łyżka szaławii  
1 łyżka majeranku  
1 łyżeczka pieprzu ziołowego  
sól, pieprz do smaku  
olej i bułka tarta do wysypania foremki  
pestki dyni i słonecznika do posypania

**Przygotowanie:**

Soczewicę opłukać, zalać 2 szklankami gorącej wody, dodać 2 listki laurowe i szczyptę soli. Gotować pod przykryciem, aż soczewica wchłonie wodę i rozgotuje się na gęstą masę (pod koniec gotowania mieszać, bo może się przypalać). Usunąć listki. Na patelni rozgrzać olej i powoli smażyć marchewkę, seler i cebulę. Gdy warzywa zmiękną, dodać szaławie, majeranek i pieprz ziołowy. Smażyć jeszcze chwilę. Siemię lniane zalać 1 szklanką gorącej wody, zamieszać i odstawić na kilka minut. Do dużej miski włożyć soczewicę, usmażone warzywa, kaszę, płatki owsiane i namoczone siemię (ten dodatek nie jest konieczny, ale pasztet dzięki niemu mniej się kruszy). Dodać czosnek i natkę pietruszki. Wszystko dokładnie wymieszać, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Foremkę keksową wysmarować olejem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę, wyrównać powierzchnię, posypać pestkami. Piec w temperaturze 180°C ok. godzinę i 15 minut. Pasztet jest gotowy, gdy się zrumieni i zacznie odchodzić od brzegów formy. Kroić ostrym nożem dopiero wtedy, gdy całkowicie ostygnie. Podawać na przykład z sosem chrzanowym na bazie wegańskiego majonezu.

### **Gryczana z serem feta i sosem gulaszowym**

**Składniki:**

1,5 szklanki kaszy gryczanej  
opakowanie sera feta  
kostka rosółowa grzybowa  
0,5 kg pieczarek  
2 łyżki pestek słonecznika  
łyżka masła  
sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Kaszę uparować z kostką grzybową. Pokrojone pieczarki podsmażyć na maśle z cebulką. Dodać pokrojony w kostkę ser feta, słonecznik, sól i pieprz. Wymieszać. Masę przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiekać ok. 15 minut w temperaturze 180°C. Podawać do gulaszu lub w wersji jarskiej – z sosem pieczarkowym.

### **Tatar z kaszy gryczanej**

**Składniki:**

200 g polędwicy wołowej  
200 g kaszy gryczanej  
400 ml wody  
2 jajka  
100 g bułki tartej  
100 ml oleju uniwersalnego  
sól i pieprz do smaku  
6 ugotowanych na twardo jajek

**Przygotowanie:**

Polędwicę przepuścić przez maszynkę na drobnych oczkach. Ugotować kaszę na sypko, dodać wymienione wyżej składniki, wyrobić farsz. Formować okrągłe kotleciki, obtaczać w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. W kotlecikach zrobić wgłębienie i włożyć w nie ugotowane żółtka jaj. Udekorować.

### **Talarki**

**Składniki:**

ciasto francuskie  
30 dkg uparowanej kaszy gryczanej  
20 dkg mięsa mielonego  
3-5 dkg suszonych grzybów  
5 łyżek parmezanu lub dowolnego startego sera  
2 cebule  
4-5 ząbków czosnku  
2 jajka

2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
przyprawa do mielonego mięsa  
sól, pieprz do smaku  
olej

**Przygotowanie:**

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać wcześniej ugotowane i posiekane grzyby. Dusić kilkanaście minut. Uparowaną kaszę połączyć z mięsem mielonym, dodać usmażone grzyby z cebulą, przeciśnięty przez praskę czosnek, jaja, posiekaną natkę pietruszki, przyprawę do mięsa. Doprawić solą i pieprzem, a następnie wymieszać na jednolitą masę. Ciasto francuskie rozwinąć na papierze do pieczenia, rozsmarować cienką warstwę masy i posypać parmezanem. Zwinąć roladę, pokroić w 2-3 cm plastry. Posmarować rozmieszonym żółtkiem. Układać na natuszczoną blasze. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C ok. 25 minut.

## Ř la paszтет z kaszy gryczanej

**Składniki:**

0,5 kg kaszy gryczanej  
0,25 kg kaszy manny  
1 kg tłustej wieprzowiny  
0,2 kg wątróbki  
5 jajek  
1 marchewka  
1 łyżka pokrojonej zielonej pietruszki  
ziele angielskie, gałka muszkatołowa, imbir, sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Mięso zalać wodą, dodać ziele angielskie, umytą marchewkę i gotować aż będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać wątróbkę i gotować jeszcze ok. 20 minut. Kaszę gryczaną uparować, a do gorącej dodać łyżkę masła. Ugotowane mięso, wątróbkę, marchewkę, natkę pietruszki, kaszę gryczaną zmielić dwukrotnie. Dodać jajka, kaszę manną, imbir, gałkę muszkatołową, sól i pieprz do smaku i dokładnie wymieszać. Formę posmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą, wyłożyć wyrobiony farsz, wyrównać. Posypać po wierzchu bułką tartą, wyłożyć wyrobiony farsz, wyrównać. Posypać po wierzchu bułką tartą i piec w piekarniku w temperaturze ok. 180°C przez ok. 1,5 godziny. Wyjąć z blachy i odstawić do ostygnięcia.

## Potockie sakiewki

**Składniki:**

Ciasto:  
1,5 szklanki mąki  
Sól do smaku, 2 łyżki oleju

**Farsz:**

1 szklanka kaszy gryczanej,  
2 szklanki wody,  
30 dag zmielonego drobiowego lub wieprzowego mięsa,  
sól pieprz do smaku

**Przygotowanie:**

Zagnieść ciasto jak na pierogi. Wykroić kółka o śred. ok. 20 cm . Kaszę gryczaną zalać dwoma szklankami gotującej się wody. Zakryć naczynie z kaszą. Okręcić kocem. „Zaparzać” w kocu 3 godz. Następnie dodać 30 dag zmielonego mięsa, sól, pieprz do smaku. Na wycięte krążki ciasta nakładać farsz, formować sakiewki. Gotować jak pierogi do wypłynięcia. Polać sosem grzybowym zaprawionym kwaśną śmietaną i posypanym świeżym posiekanym koperkiem.



Potockie sakiewki

## Pierogi z kaszanką

**Ciasto:**

1 kg mąki  
2 żółtka i jedno całe jajko  
5 dag drożdży  
3 łyżeczki soli  
3 szklanki wody

Ciasto przygotować jak na makaron, zagnieść. Rozwałkować i pokroić na kwadraty – ok. 10 cm każdy.

**Farsz:**

2 papryki (różne) pokroić na cienkie paski – ok. 1 cm

0,5 kg kaszanki pokroić na cienkie paski  
0,5 kg kapusty kiszanej (gotować 2 minuty)  
30 dag sera żółtego pokroić na cienkie plastry  
pieprz, papryka, oregano

**Przygotowanie:**

Na ciasto rozłożyć w kolejności: 3 plastry kaszanki, ser żółty, kapustę i paprykę, przyprawy na wierzch. Wszystko zawinąć w kształt „cukierka”, posmarować rozbitym jajkiem i piec w piekarniku ok. 50 do 60 minut. Podawać z czerwonym barszczem.

### **Medalion z dzika w sosie z grzybów leśnych podany z pirogiem biłgorajskim i surówką z ogórków kiszonych**

**Składniki na medalion:**

0,5 kg schabu z dzika  
0,2 kg podgrzybków  
0,15 kg boczku wędzonego  
0,1kg cebuli  
0,05 kg mąki pszennej  
sól, pieprz, czosnek, tymianek

**Składniki na sos z grzybów leśnych:**

0,2 kg borowików  
0,1kg kurek  
0,05 kg cebuli  
0,05 kg masła  
0,05 l białego wytrawnego wina  
0,2 l śmietanki kremówki  
sól, pieprz, czosnek, tymianek

**Przygotowanie:**

Boczek pokroić w paski, podsmażyć na patelni, dodać pokrojoną cebulę i podgrzybki. Chwilę razem smażyć. Doprawić do smaku solą, pieprzem, czosnkiem oraz tymiankiem. Schab z dzika pokroić na 4 porcje, rozbić na okrągłe plastry. Na środek każdej porcji nałożyć łyżkę przegotowanego farszu, brzegi schabu zawinąć do środka i uformować okrągły medalion. Oprószyć mąką, podsmażyć na oleju, podlać niewielką ilością bulionu i dusić kilka minut na wolnym

ogniu. Borowiki i kurki pokroić w plasterki, cebulkę w kostkę. Wszystko razem podsmażyć na maśle podlać, białym winem, dodać śmietankę, doprowadzić do smaku solą, pieprzem, czosnkiem, tymiankiem. Tak przygotowanym sosem zalać medaliony. Porcje mięsa i sosu układać na talerzu. Podawać z podsmażonym pirogiem biłgorajskim i surówką z ogórków kiszonych.

### **Wegetariańskie kebaby z kaszy**

**Składniki:**

35 dkg uparowanej kaszy gryczanej  
20 dkg startego sera żółtego  
4 jajka i 3 do panierowania  
2 cebule  
4-5 ząbków czosnku  
przyprawy do kebaba  
natka pietruszki, posiekany koper – po 2 łyżki  
papryka konserwowa czerwona – kilka pasków  
bułka tarta  
sól, pieprz do smaku  
olej do smażenia  
patyczki do szaszłyków

**Przygotowanie:**

Cebulę usmażyć na oleju razem z uparowaną kaszą. Przepuścić przez maszynkę do mięsa. Ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czosnek przepuścić przez prasę, paprykę konserwową pokroić w drobną kostkę, dodać posiekaną natkę pietruszki i koperek. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić przyprawą do kebaba (dużo) oraz solą i pieprzem, jeśli potrzeba. Z masy uformować niezbyt grube waleczki o długości 6-7 cm i oblepić patyczek do szaszłyka. Panierować w jajku i bułce. Smażyć na głębokim rozgrzanym oleju.

### **Dorsz z kaszą gryczaną w cieście francuskim**

**Składniki:**

ciasto francuskie  
kasza gryczana  
suszone borowiki

szpinak  
ryba – dorsz  
masło  
czosnek  
cebula  
limonka  
sól, wegeta

**Przygotowanie:**

Kaszę gryczaną ugotować na maśle. Następnie odgotować suszone borowiki i podsmażyć z cebulką na maśle. Na koniec dołożyć kaszę gryczaną. Szpinak smażyć na maśle z czosnkiem. Dorsza skropić limonką, posypać solą i wegetą. Zostawić na pół godziny i podsmażyć na maśle. Wszystko razem zapiec.

### Kaszowe kule

**Składniki:**

4 szklanki uparowanej kaszy gryczanej  
20-30 dkg mięsa mielonego  
5 dkg suszonych grzybów  
10-15 dkg startego sera żółtego  
2 cebule  
4-5 ząbków czosnku  
2 jaja  
2-3 łyżki tartej bułki  
posiekana natka pietruszki, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, przyprawa ziołowa, czubryca  
ciasto francuskie

**Przygotowanie:**

Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć. Dodać wcześniej ugotowane i posiekane grzyby. Dusić kilkanaście minut. Uparowaną kaszę połączyć z mielonym mięsem. Dodać usmażone grzyby z cebulą i resztą podanych składników. Doprawić przyprawą czubrycą, pieprzem i solą. Wszystko wymieszać na jednolitą masę, podzielić na równe porcje i uformować kulki. Z ciasta francuskiego wyciąć cienutkie paski. Owinąć kulki. Całość posmarować rozkłóconym jajkiem. Kulki włożyć do rozgrzanego do temperatury 200°C piekarnika. Piec 30-35 minut.



Kaszowe kule

### Gryczana à la lazania

**Składniki:**

700 g mięsa mielonego  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1 pietruszka  
1 marchewka  
1 mała cukinia  
1 pomidor  
natka pietruszki  
2 łyżki masła  
1 łyżka mąki pszennej  
3 łyżki mąki gryczanej  
300 ml mleka  
300 g ugotowanej kaszy gryczanej

1 żółtko  
80 g sera żółtego  
pieprz, sól, majeranek

**Przygotowanie:**

Na patelni usmażyć posiekaną cebulę i czosnek, dodać mięso mielone, doprawić solą i pieprzem. Dodać startą marchewkę, pietruszkę i cukinię oraz pokrojonego w kosteczkę pomidora. Doprawić i smażyć chwilę, co jakiś czas mieszając. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Do garnka wrzucić masło. Kiedy się rozpuści, dodać łyżkę mąki pszennej i łyżkę mąki gryczanej. Wymieszać. Dolać mleko i zagotować. Doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Do sosu dodać ugotowaną kaszę gryczaną oraz żółtko. Wmieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i wysypać mąką gryczaną. Wyłożyć mięso z warzywami, a na nie masę z kaszy gryczanej. Całość posypać żółtym serem. Piec ok. pół godziny w temperaturze 180°C.

### Sałatka z kaszy gryczanej, buraków i sera feta

**Składniki:**

200 g kaszy gryczanej  
2-3 buraki  
pół słoiczka cebulek  
pół cebuli czerwonej  
ogórek kiszony  
sok z cytryny  
koper  
ser feta

**Marynata do buraków:**

60 ml oleju  
15 ml octu balsamicznego  
1 łyżeczka miodu  
2 ząbki czosnku  
jeden centymetrowy kawałek imbiru  
sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Składniki marynaty połączyć ze sobą, dodać ugotowane do miękkości, pokrojone w drobną kostkę buraki. Ugotowaną i ostudzoną kaszę gryczaną połączyć z pozostałymi składnikami i posypać serem.

### Krokiety z kaszą gryczaną i szpinakiem

**Ciasto naleśnikowe:**

250 g mąki  
1 szklanka mleka  
1 jajko  
sól

**Farsz:**

1 szklanka kaszy gryczanej  
1 jajko  
1 cebula  
1 opakowanie szpinaku mrożonego  
1 kostka żółtego sera  
curry, pieprz, wegeta, bazylija, olej

**Przygotowanie**

W misce zmiksować mąkę, mleko, jajko z odrobiną soli. Jeżeli ciasto jest za gęste, dodać wody, aż będzie miało konsystencję jak na naleśniki. Odstawić na godzinę, a potem usmażyć placki. Kaszę gryczaną ugotować i wymieszać z cebulką podsmażoną na maśle. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Szpinak rozmrozić, odcisnąć i przełożyć do miski. Przyprawić curry, pieprzem, wegetą i bazylią, aby miał wyrazisty smak. Ser zetrzeć na tarce. Na plackach ułożyć szpinak, posypać go żółtym serem, a następnie nałożyć kaszę gryczaną i zwinąć krokiety. Maczać je w jajku roztrzepanym z odrobiną wody, a następnie obtaczać w tartej bulce i usmażyć na oleju.

### Rolada serowa z piersi kurczaka i kaszy

**Składniki na roladę:**

40 dkg żółtego sera startego na grubych oczkach  
4 jajka  
0,5 szklanki majonezu

**Składniki na nadzienie:**

2 duże piersi kurczaka  
2 szklanki uparowanej kaszy gryczanej  
40 dkg pieczarek lub suszone grzyby wcześniej ugotowane  
1 duża cebula  
czerwona papryka

natka pietruszki  
sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Jaja roztrzepać, dodać majonez, utarty żółty ser i wymieszać. Blachę (taką od piekarnika) wyłożyć papierem do pieczenia i wylać ciasto. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C ok. 20 minut. Przystudzić ciasto i zdjąć papier. Na jeszcze ciepłe ciasto wyłożyć surowe rozbite piersi, posypać solą i pieprzem. Składniki nadzienia wyłożyć na podpieczoną stronę ciasta. Na pierśi ułożyć: podsmażone pieczarki z cebulą, wymieszane z kaszą, pokrojoną w kostkę papryką i posiekaną natką pietruszki – doprawić do smaku solą i pieprzem. Zwinąć roladę. Zapiekać ponownie w temperaturze 180°C ok. 40 minut. Podawać na ciepło lub zimno.

### Roladki z kaszą i szpinakiem

**Składniki:**

1 paczka wafli  
4 szklanki uparowanej kaszy  
30-40 dkg twarogu  
2 jaja do farszu i 4 jaja do panierowania  
2 duże cebule  
1 opakowanie szpinaku  
sól, pieprz, pokrojona natka pietruszki, bułka tarta  
olej do smażenia

**Przygotowanie:**

Do uparowanej kaszy gryczanej dodać usmażoną cebulę, twaróg, 2 jaja, natkę pietruszki i wcześniej usmażony szpinak (wg przepisu na opakowaniu). Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Nakładać na wafel na grubość 1 cm. Poczekać, aby wafel lekko zmiękł. Zwinąć roladę i kroić na szerokość 1 cm. Małe roladki panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju. Podawać z barszczem czerwonym lub kefirem.

### Placuszki z kaszy gryczanej z łososiem

**Składniki:**

20 dag kaszy gryczanej uparowanej,  
1 opakowanie sera feta,

2 jajka,  
3 ząbki czosnku zmiążdżyć,  
1 cebula posiekać,  
natka pietruszki, koper, szczypiorek pokroić,  
1 szklanka bułki tartej ( pół do farszu pół do gotowania),  
słonecznik prażony,  
2 łyżki mąki pszennej,  
sól, pieprz,  
łosoś wędzony,  
serek śmietankowy,  
olej do smażenia.

**Przygotowanie:**

Do kaszy gryczanej dodać wszystkie składniki, wyrobić masę, smażyć małe placuszki na oleju, wystudzić. Do serka śmietankowego dodać koperek, szczypiorek,, doprawić do smaku. Nakładać na wystudzone placuszki, a na serek cienkie paski łososia.



Placuszki z kaszy gryczanej z łososiem

## Kaszowe pierożki

### Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 płaty ciasta francuskiego
- podwójna pierś z kurczaka
- 2 garści ugotowanych grzybów
- 2 duże cebule
- czerwona papryka pokrojona w kostkę



Kaszowe pierożki

- 3 jajka + 2 do smarowania pierożków
- natka pietruszki
- olej, sól
- sezam i siemię lniane do posypania
- 6 ząbków czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka czubrycy, gałki muszkatołowej, imbiru i ziela angielskiego zmielonego

### Przygotowanie:

Kaszę ugotować. Na oleju zeszklić posiekaną cebulę, posolić i dodać grzyby. Mięso pokroić w kostkę i usmażyć do miękkości, dodać kaszę i posiekany czosnek i paprykę, chwilę smażyć. Do farszu dodać zioła i ostudzić. Z ciasta francuskiego wyciąć kwadraty, nałożyć farsz i skleić brzegi, formując trójkąty. Pierożki posmarować jajkiem i posypać ziołami. Piec 20 minut w temperaturze 180°C.

## Krokiety z kaszą gryczaną

### Farsz:

- 100 g kaszy gryczanej
- 350 g pieczarek
- 1 cebula
- 120 g suszonych pomidorów
- 60 g żółtego sera
- olej do smażenia

### Ciasto:

- 400 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 250 ml wody
- 400 ml mleka

Wszystkie składniki wymieszać i usmażyć naleśniki.

### Panierka:

- 2 jajka
- bułka tarta
- sól, pieprz
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

Kaszę ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odsączyć i ostudzić. Pieczarki i cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu. Przyprawić solą i pieprzem. Pomidory pokroić na niewielkie kawałki i wymieszać z serem. Naleśnik zawijać razem z farszem. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem, a następnie panierować krokiety i smażyć.

## Kasza jaglana z grillowaną cukinią, rukolą, serem feta i suszonymi pomidorami

### Składniki:

3 cukinie  
ok. 50 g rukoli  
1 szklanka kaszy jaglanej  
kostka sera feta  
kilka suszonych pomidorów  
sól, pieprz, oliwa z oliwek

### Przygotowanie:

Ugotować kaszę jaglaną z odrobiną soli i pozostawić do całkowitego wystudzenia. Umyć i wysuszyć rukolę, ser feta pokroić w kostkę, a suszone pomidory na mniejsze kawałki. Cukinię pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm. Do miski dodać ugotowaną kaszę jaglaną, rukolę, ser feta, pokrojone suszone pomidory, cukinię. Jeżeli cukinii jest zbyt dużo, można dodać mniej. Całość delikatnie wymieszać, a następnie przyprawić pieprzem i solą oraz skropić oliwą z oliwek (ok. 2 łyżek). Ponownie wymieszać. Sałatka jest gotowa do spożycia.



Kasza z sosem grzybowym



Szaszłyki z kaszy gryczanej

## Szaszłyki z kaszy gryczanej

### Składniki:

0,5 kg kaszy gryczanej uparowanej  
0,5 kg mięsa mielonego  
30 dkg sera żółtego  
15-20 dkg parmezanu  
3 jajka  
boczek w plastrach  
pieprz, sól, czubryca, natka pietruszki

### Przygotowanie:

Kaszę i mięso razem wymieszać, dodać jajka, parmezan. Doprawić do smaku. Żółty ser pokroić w długą kostkę ok. 10 cm i nadziać na patyki do szaszłyków, oblepić przygotowaną masą z kaszy i mięsa i całość owinąć boczkiem. Piec ok. 25-30 minut w nagrzanym piekarniku, w temperaturze 180°C.



# I Sery

## Ser suszony na fairkach

Gdy z mleka zrobimy mleko zsiadłe, wtedy ogrzewamy je do momentu aż się zrobi „syrzenie”. Potem wylewamy do lnianego worka uszytego w trójkąt i wieszamy przy piecu, aby ściekła serwatka. Wkładamy do syrnika i wyduszamy – mocno przyciskając, najlepiej głazem. Następnie wykładamy z woreczka do miski i przegniatamy, dodając przy tym śmietanę i sól do smaku. Gdy ser jest gotowy, czyli gdy zrobi się walek w rękę i ser się trzyma – znaczy to, że jest dobrze przegniatany i można go włożyć do woreczka i zacząć obsuszać. Wtedy bierzemy drabinkę (specjalnie zrobioną do obsuszania sera) i kładziemy go na blachy ciepłe. A gdy już podeschnie, zdejmujemy woreczek i dalej kładziemy na tę drabinkę, na ciepłe fajerki, uważając aby nie podpalić drabinki. I ser gotowy.

## Ser żółty z tymiankiem

### Składniki:

1 kg sera białego – twarogu  
1 l mleka słodkiego  
7-10 dkg masła  
1 całe jajko  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
2 łyżeczki ulubionych ziół, w tym przypadku tymianku

### Wykonanie:

Ser biały odważyć na mleku. Odcedzić i przelać do innego garnka. Dodać masło i pozostałe składniki. Gotować do powstania masy przez ok. 5-7 minut. Przełożyć do formy i schłodzić.

## Przysmak Czesława

### Składniki:

0,5 kg sera białego  
1 łyżeczka soli (płaska)  
łyżeczka kopru

### Wykonanie:

Całość wymieszać i podsuszyć w piekarniku, a najlepiej na kuchni węglowej na specjalnej drewnianej drabince.

## Szanklisz – domowy ser z jogurtu w przyprawach

### Składniki:

Do przygotowania ok. litrowego słoja aromatycznych serowych kulek potrzebujemy:

1 kg dobrego jogurtu naturalnego

łyżeczkę soli

ulubione przyprawy do obtoczenia kulek serowych, np. zatar, tymianek dziki, mięta, pietruszka oliwa – ok. pół litra

### Wykonanie:

Przygotowanie domowego szankliszu nie jest skomplikowane. Ponieważ w naszym klimacie suszenie sera na wzór oryginalnego szankliszu raczej się nie sprawdzi, polecamy przechowywanie kulek w oliwie.

Sito wykładamy lnianą lub bawełnianą ściereczką. Solimy jogurt i wykładamy do ściereczki. Związujemy węzełek lub tylko zwijamy wolne końcówki ściereczki, aby ścisnąć nieco zawartość. Zostawiamy do odsączenia w chłodnym miejscu. Można co jakiś czas lekko zacisnąć końce tkaniny, przyspieszając odciekanie jogurtu. Po ok. 24 godzinach wyjmujemy odcieknięty jogurt – labneh – do miseczki. Powinien mieć ścisłą strukturę, trochę jak twarożek. Odkrawając labneh łyżką robimy z niego kulki średnicy ok. 3-5 cm. W miseczkach przygotowujemy przyprawy do obtoczenia kuleczek. Każdą kuleczkę obtaczamy w przyprawach, a następnie otwartą dłonią rolujemy na desce, by przyprawy dobrze przyległy do serowej kuleczki. Delikatnie wkładamy kuleczki do słoja i zalewamy oliwą. Szanklisz z biegiem czasu będzie nabierał charakteru. Na początku mleczny, delikatny smak doprawiony przyprawami, zmieniać się będzie w kierunku smaku wyrazistego, bardziej ostrego. Jest pyszną przekąską i dodatkiem do sałatek.

## Marynowany ser biały

### Składniki:

kostka twarogu

pęczek koperku

pęczek szczypiorku

pęczek natki pietruszki  
sok z 2 cytryn  
sól  
oliwa  
czosnek

**Przygotowanie:**

Ser kroimy w kostkę, a koper, natkę i szczypiorek siekamy. Łączymy składnik, wkładamy do słoja, wlewamy sok z cytryny. Zalewamy wszystko oliwą. Po 2 dniach możemy konsumować.

### Ser wędzony delikatny

**Składniki:**

1,5 kg twarogu  
0,5 szklanki mleka  
0,5 szklanki śmietany  
sól, pieprz, czosnek



Ser podsuszany w dekoracji wielkanocnej

**Wykonanie:**

Twaróg, mleko i śmietanę łączymy ze sobą, ugniatając i formując walec, który wkładamy w siatkę wędliniarską. Robimy solankę – 4 litry wody, 0,5 szklanki soli, pieprz i czosnek – dodajemy do smaku w zależności od gustu. Sól mieszamy aż się rozpuści. Ser w siatce zanurzamy w solance i odkładamy w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki na 24-36 godzin. Po tym czasie ser wkładamy na kiju do wędzarki i wędzimy na drzewie olchowym w temperaturze 40-50°C przez ok. 10 godzin. Najlepiej smakuje na ciepło z żurawiną.

### Marynowany ser żółty w pikantnym oleju

**Składniki:**

40 dkg sera żółtego  
1 cebula czerwona  
2-3 gałązki rozmarynu  
2-3 ząbki czosnku  
3-4 listki laurowe  
5-6 czerwonych papryczek chili  
2 łyżeczki całego kolorowego pieprzu  
ok. 450 ml oleju  
2-3 słoiki

**Przygotowanie:**

Ser żółty pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. Cebulę i czosnek obrać i pokroić w plasterki. Papryczki chili pokroić na cienkie krążki. Rozmaryn opłukać i osuszyć. Ser z czosnkiem, cebulą i papryczkami włożyć do słoików, dodać gałązki rozmarynu porwane na kawałki, listki laurowe i ziarenka pieprzu. Zalać wszystko olejem tak, żeby składniki nie wystawały. Słoiki dobrze zakręcić i odstawić do lodówki. Po 3-4 dniach ser jest już gotowy do jedzenia.

### Borowik szlachetny

**Składniki:**

1/3 kostki tłustego sera twarogowego  
2 łyżki tłustej śmietany 30%  
pół małego zamrożonego borowika  
szczypta soli

**Przygotowanie:**

Zamrożonego borowika trzemy na tarce na drobnym oczku. Następnie wszystkie składniki mieszamy ze sobą, solimy i z uwagi na konsystencję wędzimy w pończochach, w temperaturze 40-45°C. Czas wędzenia to 12 godzin.

**Ser biały w zalewie****Składniki:**

2 szklanki przegotowanej zimnej wody  
1 łyżka soli  
3 łyżki ciemnego sosu sojowego  
1 łyżka maggi  
50 dkg białego sera w kostce na wagę

**Sos czosnkowy:**

1 szklanka majonezu  
1 szklanka śmietany 18%  
3 ząbki czosnku  
1 łyżka maggi  
3 łyżki ciemnego sosu sojowego

**Dodatkowo:**

2 cebule  
pół słoika ogórków kiszonych  
pęczek natki pietruszki

**Przygotowanie zalewy:**

Wszystkie składniki na zalewę umieszczamy w naczyniu i dokładnie mieszamy. Ser w kostce wkładamy do zalewy tak, aby cały ser był zanurzony. Naczynie przykrywamy i wstawiamy na tydzień do lodówki, możemy pokroić ser w duże kawałki i wtedy czas marynowania skróci się do 3 dni. Zamarynowany ser wyjmujemy z zalewy, odcedzamy i przekładamy na półmisek. Jeśli ser nie był krojony należy go pokroić w grube plastry lub kawałki. Obieramy cebule, a ogórki kiszone wyjmujemy z zalewy. Wszystko kroimy w małą kostkę i posypujemy ser ułożony na półmisku.

**Przygotowanie sos czosnkowego:**

Mieszamy majonez ze śmietaną. Dodajemy przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, maggi i sos sojowy. Dokładnie mieszamy. Wykładamy na ser. Całość obficie posypujemy natką pietruszki.



Ser suszony na fairkach

# I Ciasta

**Anusiny torcik z kaszy manny****Ciasto:**

2 czubate łyżki mąki tortowej  
2 czubate łyżki kaszy manny  
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
4 jajka  
4 łyżki cukru

**Przygotowanie:**

Mąkę tortową wymieszać z kaszą manną i proszkiem do pieczenia. Białka jajek ubić na sztywną pianę, dodać cukier. Oddzielnie ubić żółtka i delikatnie połączyć z pianą. Następnie dodawać po łyżce do sypkich składników, powoli mieszając. Małą tortownicę wysmarować tłuszczem, obsypać bułką tartą, nałożyć ciasto i piec ok. pół godziny w temperaturze 180°C. Wyjąć, ostudzić i przeciąć na trzy placki.

**Masa:**

2 szklanki mleka ugotować z cukrem waniliowym i 2 łyżkami cukru, dodać 5 łyżek kaszy manny. Ugotować na gęstą masę. Wystudzić. Utrzeć 250 mg masła roślinnego, dodając ostudzoną kaszę mannę. Wyrobić na jednolitą masę, dodać sok z cytryny i aromaty (wedle uznania). W małej ilości mleka ugotować kaszę mannę z kakao, cukrem waniliowym na gęstą masę. Po wystudzeniu pociąć w kostkę i dodać do masy. Można również wykonać dekorację na wierzchu torcika. Przygotowaną masą przełożyć placki uprzednio nasączone herbatą z cytryną i posmarowane kwaśnymi powidłami. Udekorować i podawać do kawy.

**Ciasteczka Amisi (czekoladowo-owsiane)****Składniki:**

3 szklanki błyskawicznych płatków owsianych  
1,5 szklanki mąki gryczanej  
1 szklanka posiekanych orzechów włoskich  
10 dag gorzkiej czekolady  
2 czubate łyżki masła



0,5 szklanki oleju  
1,5 szklanki cukru  
2-3 jajka  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
aromat waniliowy  
0,5 łyżeczki soli

**Przygotowanie:**

Blachę wyłożyć pergaminem. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodawać po jednym żółtku. Następnie dolać olej i rozpuszczoną czekoladę. Na końcu dodać ubitą pianę z białek, mąkę i delikatnie wymieszać łyżeczką. Na blaszkę wyłożyć łyżeczką lub formować kulki z ciasta. Piec ok. 15-20 minut w temperaturze 180°C.

### Gryczak Luigi'ego z ricottą

**Ciasto kruche:**

50 g mąki  
100 g masła  
50 g cukru  
1 żółtko  
1 całe jajko

**Masa serowa:**

250 g kaszy gryczanej  
mleko  
laska wanilii  
500 g ricotty  
2 jajka  
2 żółtka  
100 g cukru  
kandyzowana skórka cytrynowa  
kandyzowana skórka pomarańczowa

**Przygotowanie:**

Z podanych składników zagnieść ciasto i wstawić do lodówki na ok. godzinę. Kaszę ugotować na mleku, przestudzić. Ricottę wymieszać z pozostałymi składnikami i kaszą. Formę do piecze-

nia wylepić ciastem i wylać masę serową. Wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez ok. 40 minut.



Gryczak Luigi'ego z ricottą

### Jagodzianki z nutką gryki i żurawiny

**Składniki:**

500 g mąki  
300 g jagód  
100 g cukru  
40 g drożdży  
100 g żurawiny  
1 szklanka mleka  
2 żółtka  
2 łyżki masła  
0,5 szklanki cukru pudru  
50 g płatków gryczanych  
1 opakowanie cukru waniliowego

**Przygotowanie:**

Do lekko podgrzanego mleka dodać drożdże, łyżkę cukru i łyżkę mąki. Gdy ciasto wyrośnie dodać do niego roztopione masło, rozkłócone żółtko, cukier wanilinowy, resztę cukru i mąki. Zagnieść ciasto i odstawić do wyrośnięcia. Następnie rozwałkować wyrośnięte ciasto na grubość ok. 1,5 cm. Szklanką wyciąć okręgi i rozciągnąć je nieco w dłoniach. Rozłożyć jagody, żurawinę oraz płatki gryczane. Piec 20 minut w temperaturze 190°C.

**Ciasteczka czekoladowo-gryczane****Składniki:**

1 szklanka mąki gryczanej  
1 szklanka płatków gryczanych  
0,5 szklanki zmielonych orzechów włoskich  
0,5 szklanki cukru  
1 opakowanie cukru waniliowego  
2 łyżki kakao  
1 łyżeczka sody  
2 łyżeczki cynamonu  
szczypta soli  
100 g roztopionego masła  
1 łyżka miodu  
0,5 szklanki powideł śliwkowych  
1 jajko  
1 tabliczka ciemnej czekolady

**Przygotowanie:**

Do miski wsypać mąkę, płatki, orzechy, cukier, kakao, sodę, sól oraz cynamon. Wymieszać. W drugiej misce wymieszać roztopione masło z miodem, powidłami oraz jajkiem. Dodać do sypkich składników i wymieszać na jednolitą masę. Wsypać pokrojoną w kosteczkę czekoladę i wymieszać. Z ciasta formować kulki i nakładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Kulki ciasta posypać płatkami gryczanymi. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175°C i piec ok. 15 minut.

**Torcik kaszowy z leśnymi dobrociami****Biszkopt:**

1 szklanka maki gryczanej  
5 jajek  
5 łyżek cukru  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Białka ubić z cukrem, dodać mąkę i delikatnie wymieszać. Piec w temperaturze 160°C przez 25 minut.

**Masa galaretowa:**

1 galaretka z owoców leśnych  
1 szklanka wody

Galaretkę rozpuścić w szklance wody, dodać żurawiny i borówki. Wystudzić.

**Placek jaglany:**

1 szklanka mleka  
1 szklanka kaszy jaglanej  
2 łyżki kaszy manny  
2 łyżki mąki gryczanej  
1 szklanka wody  
3 jajka  
1 łyżka masła  
3 łyżki orzechów włoskich  
2 łyżki słoneczników  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
szczypta soli  
0,5 szklanki cukru

Mleko z wodą zagotować, po wystudzeniu dodać bakalie (orzechy i słonecznik). Żółtka jaj ubić z cukrem. Oddzielnie ubić białka. Do masy dodać sól i cukier. Dodać mąkę, kaszę i wymieszać resztę składników. Następnie wymieszać masę jajeczną z masą białkową. Upiec w temperaturze 170°C przez 30 minut.

**Masa kremowa:**

2 łyżki kaszy manny  
1,5 szklanki mleka  
0,75 szklanki cukru  
30 dag masła  
1 łyżka spirytusu  
1 laska świeżej wanilii

Ugotować kaszę manną na mleku, do gorącej dodać cukier i wanilię. Masło utrzeć na puszystą masę, wystudzić i połączyć z masą kaszaną.

### Ciasto marchewkowo-gryczane

#### Składniki:

200 g mąki gryczanej  
2 jajka  
150 g cukru pudru  
150 ml oleju roślinnego  
200 g startej marchewki  
80 g posiekanych orzechów włoskich  
garść namoczonych w wodzie rodzynek  
3 plasterki pokrojonego w kostkę ananasa  
1 łyżeczka sody  
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
2 łyżeczki cynamonu  
szczypta soli

#### Przygotowanie:

Jajka z cukrem ubić na gładką i puszystą masę, wciąż ubijając dodać olej. Do masy dodać marchewkę, ananasa, orzechy, rodzyunki i delikatnie wymieszać. Dodać mąkę, cynamon, sodę, proszek oraz sól i wymieszać wszystkie składniki. Ciasto przelać do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 45 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C.

#### Masa:

250 g serka mascarpone połączyć z 2 łyżkami śmietany i 1 łyżką cukru pudru. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Przygotowaną masę wyłożyć na ciasto.

### Sernik z kaszą gryczaną

#### Składniki na kruche ciasto:

0,75 szklanki mąki gryczanej  
0,75 szklanki mąki pszennej  
0,5 szklanki cukru  
100 g masła  
1 żółtko  
1 całe jajko  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

#### Składniki na masę serową:

0,5 kg sera  
10 dag uparowanej kaszy gryczanej  
12 dag masła  
0,5 szklanki cukru  
2 jajka  
1 opakowanie budyniu śmietankowego  
10 dag suszonej żurawiny  
sok z cytryny

#### Przygotowanie:

Wszystkie składniki ciasta kruchego połączyć i odłożyć do lodówki na ok. pół godziny. Następnie rozwałkować ciasto i wylepić nim spód tortownicy. Odstawić. Ser zemleć w mikserze. Masło utrzeć z cukrem i żółtkami, dodawać po łyżce ser i budyń w proszku. Dodać uparowaną kaszę gryczaną, żurawinę oraz sok z cytryny. Ubić pianę z białek i delikatnie wmieszać ją do masy serowej. Masę serową rozprowadzić na kruchym cieście. Piec ok. 50 minut w piekarniku nagrzanym do 175°C.

### Ciastka czekoladowo-owsiane

#### Składniki:

3 szklanki płatków owsianych  
1,5 szklanki mąki  
1 szklanka posiekanych orzechów włoskich  
1 szklanka suszonej żurawiny



10 dkg czekolady gorzkiej  
0,5 szklanki oleju  
1,5 szklanki cukru  
2-3 jajka  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
aromat waniliowy  
0,5 łyżeczki soli  
łyżkę startego imbiru

**Przygotowanie:**

Czekoladę roztopić w kąpeli wodnej. Masło utrzeć, dodać cukier, olej, ostudzoną czekoladę, aromat, imbir, a następnie pozostałe składniki. Na koniec dodać ubite na sztywno białka. Delikatnie wymieszać. Formować kulki. Piec na blaszce wyłożonej papierem 15-20 minut w temperaturze 180°C.

### Gryczane makaroniki

**Składniki:**

40 g zmielonej kaszy gryczanej  
35 g zmielony migdałów  
75 g cukru pudru  
60 g białek (podzielone na 30 g + 30 g) w temperaturze pokojowej  
92 g cukru (podzielone na 75 g + 17 g)  
25 ml wody

**Przygotowanie:**

Zmieloną kaszę gryczaną, migdały i cukier puder umieścić w malakserze. Zmiksować do połączenia. Przesiać przez drobne sitko, następnie dodać 30 g białek i dokładnie wymieszać. W misie miksera umieścić 30 g białek. Obok w kubeczku przygotować 35 g cukru. W małym garnuszku umieścić 75 g cukru i 25 ml wody. Wymieszać, zagotować. W garnuszku umieścić termometr cukierniczy i gotować do osiągnięcia na nim temperatury 118°C. W momencie, gdy syrop dochodzi do temperatury 100°C zacząć ubijać 30 g białek. Białka ubijać do sztywności, pod koniec miksowania, dosypując powoli 35 g cukru, cały czas miksując. Gdy syrop osiągnie wymaganą temperaturę, ściągnąć go z palnika i powoli, cienką stróżką wlewać do ubijanych białek syrop cukrowy, nie zaprzestając miksowania. Miksowanie kontynuować przez 5-8 minut

do wystudzenia bezy. Gotową bezę dodawać do przygotowanej masy migdałowej, dokładnie mieszając. Blachę do ciasteczek wyłożyć papierem do pieczenia. Gotowe ciasto makaronikowe przełożyć do rękawa cukierniczego z okrągłą tyłką. Wyciskać na blachę makaroniki o średnicy ok. 3 cm, pozostawiając pomiędzy nimi spore odstępy. Po wyciśnięciu, odstawić makaroniki do wysuszenia – nie powinny się kleić przy dotyku, a na ich powierzchni powinna utworzyć się cienka skorupka. Piec w temperaturze 160°C z termoobiegiem przez ok. 12-15 minut. Upieczone wyjąć z piekarnika, pozostawić na macie lub papierze do pieczenia do całkowitego wystudzenia. Gotowe makaroniki ściągnąć delikatnie z blaszki, przekładać ulubionym dżemem, najlepiej kwaśnym.




Gryczane makaroniki

### Torcik z kaszy

**Składniki:**

1 szklanka kaszy gryczanej  
1 szklanka kaszy jaglanej  
po 100 g nasion dyni, słonecznika, śliwki, moreli, smażonej skórki pomarańczy, żurawiny



3 łyżki kaszy manny  
2-3 łyżki masła  
małe opakowanie serka homogenizowanego  
50 g żelatyny  
1,5 szklanki śmietany  
1,5 szklanki cukru  
wanilia  
0,5 kg sera białego  
3 jajka  
2 szklanki mleka (może być zsiadłe)  
0,5 łyżeczki soli  
1 słoiczek wydrylowanych wiśni, malin, jagód  
1 galaretka wiśniowa

**Przygotowanie:**

Kasze oddzielnie uparować na mleku. Po ostudzeniu dodać do każdej kaszy oddzielnie ser, śmietanę, masło, bakalie, jajka i upiec dwa oddzielne placki. W małej ilości wody rozpuścić galaretkę, dodać łyżeczkę żelatyny i wiśnie. Po ostudzeniu przełożyć placki i włożyć do lodówki do stężenia. Następnie ubić śmietanę, dodać serek i rozpuszczoną żelatynę. Położyć na wierzch ciasta i udekorować.

**Torcik gryczano-gruszkowy**

**Składniki:**

150 g mąki gryczanej  
100 g zmielonych orzechów włoskich  
4 jajka  
200 g stopionego masła  
180 g cukru  
1,2 łyżeczki proszku do pieczenia  
garść suszonej żurawiny  
3 gruszki  
10 dag orzechów włoskich  
2 łyżki miodu  
5 dag cukru

5 dag masła  
10 dag rodzynek

**Przygotowanie:**

Gruszki obrać, wydrążyć i pokroić w ćwiartki, polać sokiem z cytryny, odstawić. W garnuszku zagotować miód, cukier, masło, orzechy i rodzynki. Pogotować chwilę do zgęstnienia i wylać na dno tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Wyłożyć ozdobnie przygotowane gruszki. Jajka ubić z cukrem na puszystą masę, dodać powoli stopione i wystudzone masło. Następnie wsypać orzechy, mąkę i proszek do pieczenia. Miksować chwilę do połączenia się składników, dodać żurawinę i wylać na gruszki. Piec w piekarniku nagrzanym do 175°C przez ok. 45minut aż patyczek wetknięty w środek będzie suchy. Po chwilowym przestudzeniu ciasto odwrócić do góry spodem i wyłożyć na talerz.

**Torcik gryczany z musem śliwkowym**

**Biszkopt gryczany:**

120 g mąki gryczanej  
60 g migdałów  
60 g orzechów laskowych  
80 g cukru  
120 g masła  
4 jajka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

**Przygotowanie:**

Oddzielić żółtka od białek. Cukier utrzeć z żółtkami i miękkim masłem. Do masy dodać mąkę, proszek, zmielone migdały i orzechy, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i wymieszać. Ciasto wyłożyć do formy. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180°C.

**Masa z kaszy manny:**

1 szklanka mleka  
2 łyżki kaszy manny  
100 g cukru pudru  
laska wanilii  
100 g masła



**Przygotowanie:**

Kaszę mannę ugotować na mleku z dodatkiem wanilii. Odstawić do wystudzenia. Masło utrzeć z cukrem i nadal ucierając dodać kaszę. Gotową masę wyłożyć na wystudzone ciasto.

**Mus śliwkowy:**

400 g śliwek  
1 łyżka żelatyny  
300 ml śmietany  
cukier puder do smaku

**Przygotowanie:**

Wypestkowane i przepołowione śliwki wyłożyć na blaszkę do pieczenia i wstawić na ok. pół godziny do piekarnika nagrzanego do 180°C. Żelatynę wymieszać do rozpuszczenia z odrobiną gorącej wody i wymieszać z upieczonymi śliwkami. Śmietanę ubić z dodatkiem cukru pudru na sztywną pianę. Do śmietany dodać śliwki i wymieszać. Mus wylać na wcześniej wylaną masę z kaszy manny.

**Deser z kaszy jaglanej i manny****Składniki:**

1 szklanka kaszy jaglanej  
4 szklanki mleka  
1 szklanka cukru  
20 łyżek śmietany  
2 łyżki masła  
5 jaj  
1 banan  
3 łyżki kaszy manny  
2 galaretki wiśniowe  
2 łyżki jogurtu  
1 słoik wiśni smażonych

**Przygotowanie:**

Kaszę dobrze wypłukać gorącą wodą na sitku, a następnie uparować na mleku. Kaszę zmiksować, dodając masło, cukier, śmietanę, banana i jajka. Piec w temperaturze 180°C ok. 45 minut. Ze szklanki mleka ugotować kaszę mannę, po ostudzeniu zmiksować. Śmietanę ubić na sztyw-

no, połączyć z kaszą manną i cukrem. Galaretki rozpuścić w szklance wody i dodać wiśnie. Ułożyć ciasto z kaszy jaglanej, następnie wiśnie w galaretkie i wstawić do lodówki na ok. godzinę. Na to wyłożyć krem z kaszy manny. Udekorować według uznania owocami sezonowymi.

**Łakocie owsiane w chmurce****Składniki:**

100 g masła  
300 g cukru lub miodu  
5 łyżek mleka  
0,5 tabliczki czekolady  
skórka z 1 cytryny  
3 szklanki błyskawicznych płatków owsianych  
1 szklanka bakalii  
50 g wiórków kokosowych  
2 łyżki karmelu

**Przygotowanie:**

Cytrynę zetrzeć i dodać do roztopionego masła. Następnie dodać mleko, cukier oraz czekoladę. Podgrzać na małym ogniu. Dodać bakalie i płatki, zrumienione na suchej patelni. Wymieszać. Wyłożyć na blachę z papierem i pozostawić na ok. 4 godziny w lodówce. Pokroić na kwadraty i obtoczyć w wiórkach kokosowych.

**Praliny z kaszy gryczanej****Składniki:**

100 g kaszy gryczanej  
250 ml śmietany roślinnej  
200 g daktyli  
100 g mielonych migdałów  
2 łyżki oleju kokosowego  
nieco rumu  
nieco cukru (opcjonalnie)  
gorzka czekolada

**Przygotowanie:**

Daktyle zalać wrzątkiem i moczyć kilka godzin. Kaszę ugotować ze śmietaną (ewentualnie dodać trochę wody, jak będzie za gęsta). Dodać olej kokosowy, wymieszać i pozostawić do ostudzenia. Dodać odcedzone daktyle. Wszystko zmiksować i wymieszać z pozostałymi składnikami. Uformować małe kulki i wstawić na kilka godzin do lodówki. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, obtoczyć w niej kulki i ułożyć na kratce lub papierze do pieczenia do stężenia. Można posypać mielonymi migdałami.

**Ciasto gryczano-cytrusowe****Składniki ciasto:**

120 g mąki gryczanej  
 100 g mielonych migdałów  
 100 g cukru  
 120 g masła  
 3 jajka  
 20 g mąki pszennej  
 1 łyżeczka proszku do pieczenia  
 szczypta soli  
 starta skórka z 1 cytryny  
 1 łyżeczka cynamonu  
 do przełożenia:  
 dżem brzoskwiniowy, 3 łyżki soku z cytryny

**Składniki masa:**

125 ml serka mascarpone  
 125 ml śmietany  
 2 łyżki cukru pudru

**Przygotowanie:**

Oddzielić żółtka od białek. Cukier utrzeć z żółtkami i miękkim masłem. Do masy dodać obie mąki, proszek do pieczenia, cynamon, migdały, sól i wymieszać dokładnie łyżką. Białka ubić na sztywną pianę, dodać ją do ciasta i wymieszać. Wyłożyć ciasto do formy i piec 30 min w temperaturze 180°C. Pozostawić ciasto do przestygnięcia, a następnie przekroić na pół i przełożyć podgrzanym dżemem z sokiem z cytryny. Śmietanę, serek i cukier ubić mikserem i wyłożyć na wierz ciasta.



Ciasto gryczano-cytrusowe

**Zawijany tort gryczany z masą kokosową i malinami****Podstawa:**

60 g mąki gryczanej  
 50 g mielonych migdałów  
 50 g cukru  
 60 g masła  
 2 jajka  
 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
 szczypta soli

**Przygotowanie:**

Masło utrzeć z cukrem, dodać i ubić żółtka. Do masy dodać obie mąki, proszek do pieczenia, migdały, sól i wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Wyłożyć do tortownicy i piec ok. 30 minut w temperaturze ok. 180°C.

**Ciasto biszkoptowe:**


4 jajka (oddzielnie białka i żółtka)  
 100 g cukru  
 60 g mąki gryczanej  
 40 g mąki pszennej  
 1 łyżeczka proszku do pieczenia  
 szczypta soli

**Przygotowanie:**

Białka ubić ze szczyptą soli, stopniowo dosypując cukier i miksując, aż powstanie sztywna pianka. Następnie dodać pojedynczo żółtka. Mąki przesiać z proszkiem do pieczenia i wsypać partiami do masy jajecznej, ciągle mieszając. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia i równo rozsmarować ciasto. Piec przez ok. 10-15 minut, w piekarniku z termoobiegiem nagrzanym do 180°C aż biszkopt się ładnie zrumieni. Po upieczeniu gorący biszkopt przełożyć na ściereczkę papierem do góry. Zdjąć papier, zostawić do wystygnięcia.

**Masa z kaszy manny:**

puszka mleka kokosowego  
 4 łyżki kaszy manny  
 20 dag cukru  
 20 dag masła



wiórki kokosowe  
maliny, dżem malinowy

**Przygotowanie:**

Kaszę manę ugotować na mleku kokosowym, odstawić do wystygnięcia. Masło utrzeć z cukrem i nadal miksując dodać kaszę manę. Wiórki kokosowe zarumienić na suchej patelni, przestudzone dodać do masy.

**Złożenie tortu:**

W tortownicy położyć podstawę tortu, posmarować dżemem. Masę z kaszy manny rozłożyć na dużym biszkopcie, porozkładać świeże maliny. Następnie biszkopt pokroić wzdłuż na równe paski o szerokości ok. 5cm. Pierwszy placek zwinąć w roladę i postawić go na środku patery. Kolejne paski zawijać wokół ustawionej na paterze roladki. Zacząć zawijać tam, gdzie skończył się poprzedni pasek. Wierzch i boki udekorować pozostałym kremem.

### Rafaello z kaszy jaglanej

**Składniki na ok. 20 sztuk:**

0,5 szklanki kaszy jaglanej  
szklanka mleka  
2,5 łyżki miodu  
120 g wiórek kokosowych  
łyżka masła  
aromat migdałowy

**Przygotowanie:**

Kaszę wypłukać pod zimną i wrzącą wodą, a następnie wsypać do garnka. Do kaszy dolać mleko i gotować na bardzo małym ogniu do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko. To istotne, bo jeśli kasza będzie rzadka, kulki się nie udadzą. Na patelni podprażyć wiórki kokosowe (100 g) do momentu, gdy nabiorą pomarańczowego koloru. Do ugotowanej gorącej kaszy od razu dodać wiórki kokosowe i zamieszać. Następnie dodać łyżkę masła oraz 2,5 łyżki miodu. Ponownie wymieszać. Dodać także kilka kropel aromatu migdałowego. Jeszcze ciepłą masę nabierać łyżką i formować kulki, które należy obtoczyć w pozostałych wiórkach kokosowych (20 g). Kulki ułożyć jedna obok drugiej i schłodzić w lodówce.

## I Nalewki

### Nalewka poziomkowa ze starego zeszytu z przepisami

**Składniki:**

1 kg świeżych poziomek  
0,5 kg cukru  
1 łyżeczka kwasu cytrynowego  
1 l wódki

**Przygotowanie:**

Przebrane, opłukane i starannie odsączone poziomki wrzucić do słoja i zalać wódką. Słój szczelnie zamknąć i odstawić w słoneczne miejsce. Po upływie doby (nie później, aby nalewka nie nabrała gorzkiego smaku) przefiltrować przez bibułkę. Zalać nalewkę gorącym syropem sporządzonym z cukru i szklanki wody z dodatkiem kwasu cytrynowego. Przebrać do ciemnych butelek i wstawić je szybko do lodowatej wody, by schłodzić nalewkę. Szczelnie zakorkować i odstawić w ciemne miejsce na co najmniej dwa miesiące.

### Maliniak Mazurów z Ziemi Janowskiej

**Składniki:**

1 kg malin  
200 g aronii  
100 g porzeczki czarnej  
1 l spirytusu  
250 ml wódki

**Przygotowanie:**

Maliny, aronię i porzeczki umieścić w dużym słoju (aronia i porzeczka uprzednio wypłukana oraz lekko rozgnieciona). Zasypano owocami cukrem i zalać wódką. Zakręcić słój i odstawić w chłodne miejsce na minimum miesiąc. Raz na kilka dni można potrząsnąć słojem, aby cukier się dokładnie rozpuścił. Po miesiącu nalewkę przefiltrować przy pomocy gazy. Przed zlaniem do butelek przefiltrować ponownie przez filtry do kawy. Butelki z nalewką zakręcić i odstawić na minimum 2 tygodnie.

## Piwo pokrzywowe

### Składniki:

250 g suszonej pokrzywy  
50 g chmielu  
20 g ziela majeranku  
5 cytryn  
1,25 kg cukru  
5 g kwasu cytrynowego  
1 l wody  
20 dag drożdży

### Przygotowanie:

Zioła oraz pokrojone skórki cytryn (uprzednio dobrze wymytych i wyparzonych) zalać gorącą wodą i gotować ok. 15 minut. Dodać sok z cytryn i kwas cytrynowy, wymieszać, przecedzić i ostudzić do temperatury 22-25°C. Dodać rozpuszczone w szklance ciepłej wody drożdże i odstawić całość na 3 dni, lekko przykrywając. Potem odcedzić i wlać do czystych butelek, do 3/4 ich wysokości. Zakapslować i odstawić w chłodne miejsce na tydzień. Można pić po tygodniu, ale lepsze będzie po 1-2 miesiącach.



## Porzeczkówka Janowska z owocu Pól Janowskich

### Składniki:

1,5 kg dojrzałych czarnych porzeczek  
0,25 kg cukru  
1,5 l czystej wódki  
1 szklanka spirytusu 96%

### Przygotowanie:

Porzeczki przebrać, opłukać, oderwać od gałązek, włożyć do słoja, przesypując cukrem warstwa po warstwie. Słój szczelnie zamknąć i odstawić na miesiąc. Powstały syrop zlać, wstawić do lodówki, a owoce w słoju zalać wódką i odstawić na 3 tygodnie. Ekstrakt zlać do butelki, wymieszać z syropem, dolać spirytus, odstawić na 2 miesiące. Nalewkę przefiltrować przez kilkakrotnie złożoną gazę i odstawić jeszcze na 4 miesiące.

## Miód pitny

### Składniki:

drożdże winiarskie  
miód gryczany  
sok z brzozy  
sok z cytryny  
goździki

### Przygotowanie:

Miód z sokiem z brzozy zagotować i ostudzić do temperatury około 30°C. Dodać pozostałe składniki. Całość wlać do beczki dębowej lub do balonu. Zatkać czopem fermentacyjnym. Po miesiącu zlać z osadu. Po upływie 1,5-3 lat miód staje się klarowny i gotowy do spożycia.

## Nalewka z kwiatów czarnego bzu

### Składniki:

50 kwiatów czarnego bzu  
0,5 kg cukru  
1 l wódki  
2 cytryny

**Przygotowanie:**

Kwiaty ułożyć w słoju naprzemiennie z pokrojoną w plastry cytryną. Zalać syropem i odstawić na tydzień. Po tym czasie precedzić i zmieszać z wódką. Działa wykrztuśnie, napotnie, wzmacnia odporność.

**Nalewka z tarniny****Składniki:**

1 kg owoców tarniny  
0,5 l spirytusu  
0,5 l wódki  
2 goździki  
0,10 kg cukru

**Przygotowanie:**

Do słoja włożyć przemrożoną, umytą i osuszoną tarninę. Wlać wódkę i spirytus. Szczelnie zamknąć i odstawić na 4 miesiące w ciemne, chłodne miejsce. Nalewkę zlać, dodać cukier i goździki. Odstawić do rozpuszczenia cukru. Przefiltrować, rozlać do butelek, odstawić na co najmniej pół roku.

**Wytrawna nalewka z pigwy****Składniki:**

1 kg owoców  
0,5 kg cukru  
0,5 l wódki  
0,25 l spirytusu  
sok i skórka z pomarańczy

**Przygotowanie:**

Owoce umyć, osączyć, wypestkować, pokroić w drobne cząstki. Zalać alkoholem. Odstawić na 2-3 tygodnie, mieszając od czasu do czasu. Słój trzymać na słońcu. Po tym czasie zlać macerat, a owoce zasypać cukrem i odstawić na 1-2 tygodnie. Słój trzymać na słońcu. Połączyć macerat z syropem, dodać sok i skórę z pomarańczy. Po tygodniu precedzić nalewkę przez sitko i gazę.

**Pigwowa delicja****Składniki:**

1 kg pigwy  
0,5 kg cukru kryształu  
0,5 l spirytusu  
1 l wody  
dodatkowo: duży słój 2-3 litrowy

**Przygotowanie:**

Owoce pigwy dobrze myjemy, pozbawiając je meszku. Usuwamy gniazda nasienne i kroimy w plasterki – wtedy pigwa szybciej puszcza sok. Odstawiamy na miesiąc, codziennie potrząsając słojem do całkowitego przemieszania składników. Pigwa nie może sfermentować. Następnie dodajemy pół litra spirytusu i litr wody. Pozostawiamy na miesiąc lub dwa w ciemnym miejscu. Po tym czasie precedzamy nalewkę i pozostawimy ją w chłodnym miejscu. Powinna „dojrzeć” ok. 3 miesięcy. Następnie zlewamy do butelek. Nalewka jest gotowa do degustacji.

**Nalewka z pigwy****Składniki:**

1 kg pigwy  
1,5 kg cukru  
0,5 l spirytusu  
0,8 l wódki

**Przygotowanie:**

Pigwę umyć i wytrzeć do sucha, a następnie pokroić, usuwając nasiona. Owoce zasypać cukrem i odstawić na 9 dni, aż cukier się rozpuści. Po 9 dniach odlać płyn i dodać spirytus, a owoce zalać wódką. Wszystko pozostawić na 4 tygodnie. Po upływie tego czasu zlać wódkę z owoców i połączyć oba płyny.

**Żurawinówka z Lasów Janowskich****Składniki:**

6 szklanek żurawiny  
1 l wódki  
4 szklanki cukru

laska wanilii, 3-4 goździki  
0,25 l spirytusu

**Przygotowanie:**

Żurawinę przemielić w maszynce, a następnie zalać wódką i odstawić w zacienione miejsce na 10-14 dni. Często wstrząsać. Po 14 dniach przecedzić, dodać cukier, drobno pokrojoną laskę wanilii i goździki. Podgrzewać do momentu rozpuszczenia cukru. Nie doprowadzać do wrzenia. Do gorącego wlać spirytus i po wystudzeniu rozlać do butelek.

### Żurawinówka

**Składniki:**

3 szklanki żurawin  
0,5 l wódki  
2,5 szklanki cukru  
0,25 l spirytusu

**Przygotowanie:**

Owoce myjemy i osuszamy na ręczniku papierowym, przebieramy, pozbywamy się listków i gałązek. Żurawinę mielimy w maszynce lub dobrze rozgniatamy. Zalewamy ją wódką i odstawiamy na 10 dni. Po tym czasie zlewamy cały płyn, a pozostałe owoce odciskamy. Płyn lekko podgrzewamy, dodajemy do niego cukier i mieszamy do rozpuszczenia, następnie studzimy i dodajemy spirytus. Wszystko odstawiamy na 2 tygodnie. Po tym czasie żurawinówkę przelewamy do butelek.

### Nalewka żurawinowa

**Składniki:**

6 szklanek żurawiny  
1 l wódki  
0,5 l spirytusu  
0,5 kg cukru

**Przygotowanie:**

Żurawiny przemielić przez maszynkę i zalać wódką. Odstawić na 8 tygodni. Następnie przecisnąć przez gazę. Część soku podgrzać delikatnie i dodać cukier. Całość doprawić spirytusem i odstawić na 2 miesiące.





*Drogi Czytelniku,  
Zapraszamy Cię w kulinarną podróż  
po Ziemi Janowskiej.  
Odkrywaj z nami to, co najsmaczniejsze!*

ISBN 978-83-64923-11-1