



# ŚLĄSKIE SMAKI®

**NAJLEPSZE PRZEPISY  
KUCHNI WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO**



[www.SlaskieSmaki.pl](http://www.SlaskieSmaki.pl)

## *Szanowni Państwo!*

Festiwal „Śląskie Smaki”<sup>®</sup> na stałe wpisał się w kalendarz polskich imprez kulinarnych. Organizowany jest co roku w innej części województwa śląskiego, dzięki czemu oprócz różnorodności kuchni prezentuje również bogactwo atrakcji turystycznych regionu.

Festiwal zainicjowano na Zamku Ogrodzienickim w Podzamczu w 2006 r. Kolejne edycje odbywały się kolejno w Cieszynie (2007 r.), Raciborzu (2008 r.), Pszczynie (2009 r.) i Złotym Potoku (2010 r.).

Dobra i różnorodna kuchnia przyciąga co roku tysiące ludzi, którzy chcą nie tylko zobaczyć i spróbować oryginalnych dań, ale również nauczyć się samodzielnie je przyrządzać. Uczą się tego od biorących udział w konkursie kulinarnym drużyn amatorów (przede wszystkim niezastąpionych Pań z Kół Gospodyń Wiejskich) i profesjonalnych kucharzy. Tym milej jest nam przekazać już piątą mini książeczkę kucharską z konkursowymi przepisami, będącą kompilacją wszystkich dotychczasowych edycji Festiwalu. Jesteśmy przekonani, że wśród tak wielu różnorodnych receptur każdy z Państwa znajdzie coś dla siebie.

Mamy nadzieję, że potrawy naszego regionu będą przygotowywane z prawdziwą pasją, a najwyższym uznaniem będą dla Państwa zadowolone miny rodziny i przyjaciół, którzy będą tych pyszności kosztować.



Życząc milej zabawy w kuchni zapraszamy na stronę [www.slaskiesmaki.pl](http://www.slaskiesmaki.pl) i kolejne odsłony Festiwalu „Śląskie Smaki”<sup>®</sup>.

Wydawca: Śląska Organizacja Turystyczna  
ul. Mickiewicza 29, 40-085 Katowice  
tel. 32 207 207 1, fax. 32 207 207 2  
e-mail: [info@silesia-sot.pl](mailto:info@silesia-sot.pl), [www.silesia-sot.pl](http://www.silesia-sot.pl)

Portal turystyczny Województwa Śląskiego: [www.gosilesia.pl](http://www.gosilesia.pl)  
Strona internetowa festiwalu: [www.slaskiesmaki.pl](http://www.slaskiesmaki.pl)

ISBN: 978-83-62001-44-6

Katowice 2010

## SPIS TREŚCI

HEKELE NA TOSTACH CHLEBA RAZOWEGO .....	4
GOLĄB LUB PRZEPIÓRKA DUSZONA .....	4
GOŁONKO Z KAPUSTĄ KISZONĄ I ŚLĄSKIM SZALOTEM .....	5
CHACHOR SZALOT .....	6
KARMINADLE Z PANCZKRAUTEM .....	6
KACZKA NADZIEWACZKA .....	7
KŁOBUCKIE JADŁO .....	8
KRÓLIK PIECZONY ZE ŚMIETANĄ Z FUSATYMI GALUSZKAMI I MODRĄ KAPUSTĄ .....	9
ROLADA WIEPRZOWA PASZEROWANA Z SOSEM RADZIWIŁŁ .....	10
KRÓLIK PO ŚLĄSKU .....	10
PASZTET Z KRÓLIKA .....	11
PERLICZKA DUSZONA Z PASZTECIKAMI, KALAREPĄ, KARTOFLAMI .....	12
PIECZEŃ HUSARSKA Z ZIEMNIAKAMI SMAŻONYMI, CZERWONĄ I ZASMAŻANĄ KAPUSTĄ .....	13
PIECZONE GOŁĘBIE .....	14
ROLADA BIAŁO Z CZORNYMI KLUSKAMI I MODRĄ KAPUSTĄ .....	15
ROLADA WOŁOWA .....	16
ROLADA Z DZICZYZNY .....	17
SCHAB SZTYGARSKI .....	18
TRADYCYJNE KŁOBUCKIE PRAŻUCHY Z MŁODĄ KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ .....	19
UDKO Z GĘSI .....	20
ŻEBRO ADAMA .....	21
KEJZY ZUPA (ZUPA SEROWA) .....	22
KWAŚNICORKA NA WĘDZONCE .....	22
OBERIBA Z WĄTRÓBKĄ DROBIOWĄ .....	23
PARZYBRODA Z ŻEBERKAMI .....	23
PUCKA NA KWAŚNO .....	24
ROSÓL Z WĘDZONKI Z CZARNYMI KLUSKAMI .....	24
ZALEWAJKA .....	25
ŻUREK Z KRÓLIKA Z ZIEMNIAKAMI .....	25
AGREST W MAŁCU NA MIODULI .....	26
JABŁECZNIK „JAK U MAMY” .....	26
KOŁOCZ Z POSYPKĄ .....	27
KOPA Z GRUSZKĄ KROPIONĄ ŻUBRÓWKĄ .....	27
KOPA ORNONTOWICKA .....	28
MAKÓWKI CIESZYŃSKIE .....	29
SZPAJZA WIŚNIOWA .....	29
ROGALIKI „NIEBO W GĘBIE” .....	30

# HEKELE

## NA TOSTACH CHLEBA RAZOWEGO RECEPTURA TRADYCYJNA

### Składniki:

- 200 g filetów śledziowych
- 2 jajka
- 100 g ogórków kiszonych
- 80 g cebuli
- sól
- pieprz
- musztarda



### Opis przygotowania:

Śledzie, jajka, cebulę i ogórki kiszone (bez skóry) pokroić w drobna kostkę, doprawić musztardą i pieprzem, dokładnie połączyć wszystkie składniki. Podawać z grzankami z chleba razowego lub tostowego.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KILERÓW DWÓCH (HOTEL QUBUS KATOWICE)  
I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2009

# GOŁĄB LUB PRZEPIÓRKA DUSZONA

### Składniki:

#### Duszone gołębie lub przepiórki

- 2 gołębie lub przepiórki
- 10 dkg słoniny
- 5 dkg grzybów suszonych
- 5 dkg pieczarek
- 5 dkg cebuli
- 200 ml śmietany
- 2 dkg mąki pszennej

- 200 ml bulionu drobiowego
- masło
- zielona pietruszka
- olej do smażenia
- sól, pieprz



### Opis przygotowania:

Przepiórki (gołębie) oprawiamy, płuczemy. Mięso (tuszki) owijamy plastrami słoniny, obwiązujemy nitką dodając sól, pieprz. Grzyby suszone namaczamy, pieczarki czyścimy, obieramy ze skórek, kroimy w cienkie plasterki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Przepiórki podsmażamy, podlewamy bulionem drobiowym, dusimy pod przykryciem około 30 minut. Grzyby podsmażamy z cebulką, dodajemy do przepiórek, zagotowujemy. Po 10 minutach wyjmujemy przepiórki. Dzielimy na połówki, do sosu dodajemy śmietanę rozrobioną z mąką, zagotowujemy. Porcję przepiórek wkładamy do sosu, podgrzewamy, doprawiamy do smaku. Możemy podawać z kaszą, młodymi ziemniakami lub gotowanymi warzywami.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ „KARCZMĘ POD LOTNISKIEM” W BIELSKU-BIAŁEJ  
I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2007

# GOLONKO

## Z KAPUSTĄ KISZONĄ I ŚLĄSKIM SZALOTEM

### *Składniki:*

- 6 sztuk golonek peklowanych
- 300 g kapusty kiszzonej
- 100 g borowików
- 100 g cebuli
- liść laurowy
- ziele angielskie
- pieprz
- maggi
- sól

### *Opis przygotowania:*

Kapustę kiszoną parzymy na wrzątku, dodajemy grzyby przesmażone z cebulą, przyprawiamy. Z golonka usuwamy kość, robimy tzw. kieszeń do której wkładamy przygotowaną kapustę. Całość obwijamy sznurkiem lub wkładamy do siatki masarskiej, gotujemy z w/w przyprawami ok 1,5 godz.



## ŚLĄSKI SZALOT

### *Składniki:*

- 500 g ziemniaków
- 200 g ogórków kiszonych
- 100 g cebuli
- 100 g boczku wędzonego
- sól
- pieprz
- ocet
- kminek
- pietruszka zielona

### *Opis przygotowania:*

Ziemniaki gotujemy w lupinach, dodając do gotowania kminek. Boczek wędzony, cebulę kroimy w drobną kostkę i przesmażamy. Ugotowane ziemniaki, ogórki kiszone (bez skóry) kroimy w kostkę, mieszamy dodajemy przesmażony boczek z cebulą, doprawiamy do smaku przyprawami i siekaną zieloną pietruszką. Można spotkać różne wersje tego typu szalotu np. z śledziem, jabłkiem kwaśnym, gotowaną marchewką. Do golonka podajemy ją oczywiście bez śledzia.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KILERÓW DWÓCH (HOTEL QUBUS KATOWICE)  
I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2009

# CHACHOR SZALOT

## Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 6 jaj
- 5 ogórków kiszonych
- 30 - 40 dkg boczku wędzonego
- 1 cebula
- 1 kg schabu z kością
- bułka tarta
- mąka
- pieprz
- sól



## Opis przygotowania:

Jajka gotujemy na twardo, a ziemniaki gotujemy w mundurkach. Kroimy boczek w kostkę, podsmażamy, na sam koniec dodajemy drobno pokrojoną cebulę i podsmażamy jeszcze przez chwilę aż cebula się zeszkli. Ugotowane ziemniaki obieramy ze skórki, kroimy w kostkę. Ogórek kiszony i ugotowane jajka kroimy w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy doprawiając solą i pieprzem do smaku. Podajemy z kotлетem schabowym panierowanym w bulce, jajku i mące. Mięso schabowe kroimy na plastry, rozbijamy, panierujemy w jajku, mące i bulce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju aż uzyska złoty kolor.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW Z ORNONTOWIC  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2007

# KARMINADLE Z PANCZKRAUTEM



## Składniki:

### Karminadle:

- 40 dkg mięsa wieprzowego
- cebula
- jajko
- bułka (czerstwa)
- sól
- pieprz
- maggi

- tłuszcz do smażenia

### Panczkraut:

- ziemniaki
- młoda kapusta
- kawałek słoniny lub boczku
- sól
- pieprz
- ocet

## Opis przygotowania:

### Karminadle

Bułkę namoczyć w wodzie i odcisnąć. Zmieszać mięso razem z bułką. Dodać drobno pokrojoną cebulę, jajko i przyprawy. Z masy formować kotleczki i smażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

### Panczkraut

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ugotować poszatkowaną kapustę. Następnie kapustę odcedzić i połączyć z odcedzonymi, utłuczonymi ziemniakami. Dodać wytopioną słoninę lub boczek. Całość doprawić solą, pieprzem i octem.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RODZINY CZMOKÓW  
I NOWAKÓW Z PIEKAR ŚLĄSKICH, 2008

# KACZKA NADZIEWACZKA

SZARO-BIAŁA KLUCHA  
MODRA KAPUCHA

## Składniki:

- 1 kaczka w marynacie (2 łyżki oleju, pieprz, sól, papryka, majeranek, czosnek)

## Nadziewka

- 3 bułki
- 2 cebule

## Podroby z kaczki

- 30 dkg wędliny
- 20 dkg mielonego mięsa
- 3 jajka
- sól
- pieprz

## Klusky

- 1 kg gotowanych ziemniaków
- 1 jajko
- 20 dkg mąki ziemniaczanej
- ½ kg ziemniaków gotowanych
- 1 kg ziemniaków tartych
- 2 jajka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

## Kapucha

- kapusta z kwaśnicorki
- 20 dkg słoniny wędzonej



## Opis przygotowania:

Z kaczuchy wszystkie kości wybieramy, Zaprawą z każdej strony kaczkę nacieramy. Odkładamy ją na noc do miejsca zimnego, I niech sobie odpocznie do dnia następnego. Bułkę kroimy w kostkę, cebulkę smażymy, Wątróbkę i wędlinę do niej dodajemy. Łączymy to z buleczką, mięso i jajeczka, Utrzepane trzepaczką i przypraw kapeczka. Nadziewamy kaczuchę nitką ją zszyjemy, I na wszelki wypadek dratwą obwiążemy. Pół godziny ją w rondlu na blasze dusimy, Z godzinę w piekarniku jeszcze rumienimy. Ziemniaki ugotujemy, Jeszcze ciepłe pognieciemy. Z części będą kluski białe

Z drugiej części szare kluski  
Ziemniaki na tarce trzemy  
Nadmiar wody odcedzimy  
Krochmal- osad zostawiamy  
Szare kluski zagniatamy  
Z ciasta robimy łódeczki  
Kapustę dajemy w środeczki  
Białą z szarą złączymy  
I do wrzątku je wrzucimy  
Dziesięć minut gotujemy  
Okraszone podajemy.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ  
KGW w KOBIERNICACH  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORZY, 2009

# KŁOBUCKIE JADŁO

## PLACKI ZIEMNIACZANE ZŁOŻONE, A W ŚRODKU KOTLET SCHABOWY, ZASMAŻANA MŁODA KAPUSTA

### Składniki:

#### Placki ziemniaczane:

- 1 kg ziemniaków surowych
- mąka
- 1 jajko
- śmietana
- sól
- pieprz

#### Kotlety schabowe:

- 50 dkg schabu (na 2 placki przypada jeden kotlet schabowy)
- 1 jajko
- bułka tarta
- mąka
- sól
- pieprz

#### Zasmażana kapusta:

- 50 dkg kapusty (kiszona lub biała)
- 10 dkg boczku
- 10 dkg smalcu
- 2 łyżki mąki
- przyprawy do smaku
- cebula
- zielenina

#### Sos:

- 10 dkg schabu
- cebula
- 2 łyżki mąki lub pokruszona kromka razowego chleba
- przyprawy do smaku



### Opis przygotowania:

Surowe ziemniaki zetrzeć na placki, dodać mąkę, 1 jajko, gęstą śmietanę, sól i pieprz. Na rozgrzanym tłuszczu upiec na złoty kolor placki ziemniaczane. Schab pokroić na plastry grubości ok. 1,5 cm, rozbić tłuczkiem i oprószyć pieprzem z solą. Usmażyć kotlety schabowe panierowane w jajku, mące i bulce tartej. Poszatkowaną kapustę ugotować do miękkości z dodatkiem przypraw i cebuli. Na patelni, przesmażyć na smalcu pokrojony w drobną kostkę boczek oraz cebulkę z dodatkiem mąki, następnie przełożyć do gotującej się kapusty. Dobrze wymieszać z dodatkiem posiekanej zieleniny i odstawić. Przygotować sos: przesmażyć na tłuszczu niewielką część schabu pokrojonego w grubą kostkę, a gdy się lekko przyrumieni, dodać poszatkowaną w półkrawki cebulę i dusić pod przykryciem, dodając przyprawy do smaku i pół szklanki wody. Gdy mięso będzie miękkie, zatrząść mąką zmieszaną z wodą lub dodać wcześniej pokruszoną kromkę razowego chleba. Na talerzu układać w piramidę po dwa placki ziemniaczane przełożone kotлетem schabowym, na wierzch wyłożyć kapustę i całość polać sosem. Można podawać z warzywami według uznania.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RADĘ POWIATOWĄ KGW  
W KŁOBUCKU, 2008



# KRÓLIK PIECZONY

ZE ŚMIETANĄ  
Z FUSATYMI GALUSZKAMI  
I MODRĄ KAPUSTĄ

## *Składniki:*

### *Królik pieczony ze śmietaną*

- 1 królik
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchew
- sól, liść laurowy, ziele angielskie
- boczek lub słonina do szpikowania  
(w plastrach – ilość zależna od ilości kawalków królika)
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka kwaśnej śmietany do sosu

### *Salata z modrej kapusty*

- 1 główka modrej kapusty
- 1 cebula
- 2 dkg słoniny wędzonej
- sól, pieprz

### *Fusate galuszki*

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki
- 1 jajo
- sól



## *Opis przygotowania:*

### *Królik pieczony ze śmietaną*

Oczyszczonego królika dzielimy na porcje, nacieramy czosnkiem roztartym z solą. W brytfance roztopiamy 2 łyżki masła, układamy porcje mięsa i na każdą porcję nakładamy plaster wędzonego boczku, kawałek marchewki, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy. Pieczemy w piekarniku podlewając rosółem z kostki rosolowej. Gdy królik będzie już miękki, sos podprawiamy kwaśną śmietaną.

### *Salata z modrej kapusty*

Kapustę szatkujemy, gotujemy, odczyszcujemy, dodajemy roztopioną słoninę i przyprawiamy do smaku.

### *Fusate galuszki*

Ucieramy ziemniaki, odciskamy, dodajemy jajko, sól, wyrabiamy ciasto i formujemy kluski rzucając je na wrzącą osoloną wodę. Gotujemy ok. 10 min.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W ŁĄCZCE, III MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2007

# KRÓLIK PO ŚLĄSKU

## Składniki:

- 1,5 kg królika (tuszką)
- 120 g cebuli
- 400 g ziemniaków
- 200 g słoniny
- 5 g mielonej papryki
- 120 g śmietany
- sól
- pieprz



## Opis przygotowania:

Królika oczyścić z błon, opłukać i podzielić na porcje. Obrane ziemniaki drobno pokroić, tak samo pokroić cebulę i słoninę. Rondel wyłożyć warstwą słoniny, ziemniaków i cebuli. Następnie położyć przygotowane mięso, posolić, posypać pieprzem i mieloną papryką. Warstwy układać na przemian. Całość dusić na słabym ogniu. Podczas duszenia podlewać śmietaną lub wywarem. Podawać z surówkami.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KOBIETY AKTYWNE GMINY NĘDZA, 2009

# ROLADA WIEPRZOWA

## FASZEROWANA KRUPNIOKIEM

## I POŁĘDWICĄ DROBIOWĄ Z SOSEM RADZIWIŁŁ

## Składniki:

### Rolada:

- 1,30 kg schabu wieprzowego
- 50 dkg krupnioka
- 15 dkg połówki drobiowej
- 0,2 dkg cebuli
- przyprawy (sól, pieprz do smaku)
- 0,2 l oleju
- 10 dkg mąki



## Opis przygotowania:

Przesmażamy krupniok na patelni z cebulą pokrojoną w kostkę i doprawiamy do smaku. Pozostawiamy do wystygnięcia. Mięso rozklepujemy, nakładamy farsz i dodajemy na środek połówkę drobiową. Następnie zawijamy, smażymy i dusimy w rondlu do miękkości. Gdy mięso jest gotowe, wyciągamy je na talerz. Na bazie wywaru przygotowujemy sos, dodając mąkę i mieszając.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ HOTEL VILLA VERDE Z ZAWIERCIA  
III MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2007

# PASZTET Z KRÓLIKA

Z SOSEM ŚLIWKOWYM  
Z ŻURAWINĄ

## Składniki:

### Pasztet z królika:

- 500 g mięsa z królika z podrobami
- 400 g boczku lub łopatki wieprzowej
- 200 g wątróbki króliczej, wieprzowej lub indyczej
- 1 bułka
- 1 jajko
- 1 porcja włoszczyzny
- 2 cebule
- 12 plastrów boczku wędzonego
- 10 g smalcu
- 1–2 szt suszonych grzybów

- sól
- pieprz
- galka muszkatołowa
- ziele angielskie
- liść laurowy

### Sos:

- 100 g śliwek suszonych
- 50 g masła
- żurawina
- śliwowica
- sól
- pieprz



## Opis przygotowania:

### Pasztet z królika

Mięso królicze i wieprzowe ugotować w jarzynach z ziele angielskim i liściem laurowym z dodatkiem suszonego grzybka. Osobno krótko obgotować wątróbę. Obrać mięso z kości i zmielić na maszynce. Zmielić wątróbę i cebulę. Namoczyć w wywarze bułkę, odcisnąć i zmielić. Dodać jajo i przyprawy, wymieszać masę, regulując konsystencję wywarem. Wymaźowaną smalcem formę keksówkę wyłożyć plastrami wędzonego boczku i wypełnić masą pasztetu. Piec w temperaturze 200° C około 45 min.

### Sos

Podsmażamy na maśle pokrojone śliwki podlewając wywarem i śliwowicą, dodajemy sos pieczeniowy najlepiej spod królika, odparowujemy, przyprawiamy solą i pieprzem. Pasztet kroimy w plastry i układamy na sosie śliwkowym, dekorujemy żurawiną i smażonym boczkiem z suszoną śliwką.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH IM. OSKARA LANGEGO  
W WÓDZISŁAWIU ŚLĄSKIM, I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALISTÓW, 2008

# PERLICZKA DUSZONA

Z PASZTECIKAMI,  
KALAREPĄ, KARTOFLAMI

## Składniki:

### Paszteciki:

- 30 dkg wątróbki
- 1 jajko
- bulka tarta
- majeranek
- pęczek pietruszki
- cebulka
- sól
- pieprz
- gałka muszkatołowa

### Perliczka duszona:

- 1 perliczka
- 1 szklanka bulionu
- 4 ząbki czosnku
- 2 jabłka
- 1 duża kalarepa
- 5 dkg masła
- ocet
- kartofle
- sól
- pieprz biały
- warzywa do dekoracji
- pęczek pietruszki



## Opis przygotowania:

Kalarepę obrać, przetrzeć na tarce o grubych oczkach, listki drobno posiekać i ustawić do gotowania. Po ugotowaniu odcedzić, dodać sól, pieprz, ocet. 3–4 ząbki czosnku przecisnąć, dodać pęczek drobno posiekanej pietruszki. Ugotować kartofle, wyłożyć do salaterki i posypać czosnkiem i pietruszką, a następnie polewać gorącym masłem. Perliczkę wyczyścić i opłukać, następnie ją osuszyć w ściereczce i natrzeć solą, odrobiną pieprzu i czosnku. Wstawić na dwie, trzy godziny do lodówki. Ze wszystkich stron obsmażyć mięso w brytfannie na rozgrzanym tłuszczu, następnie polewać bulionem i dusić do miękkości. Z jabłek wyjąć gniazdko pestkowe, przystroić pozostałymi jarzynami i ułożyć na środku półmiska.

### Paszteciki

Surową wątróbkę mielimy i przyprawiamy, po czym formujemy niewielkie kulki, obmaczamy w jajku i bulce tartej i wrzucamy do gotującej się wody. Po paru minutach wyciągamy z wrzątku i przystrajamy pietruszką.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W ORNONTOWICACH  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2008

# PIECZEŃ HUSARSKA

Z ZIEMNIAKAMI SMAŻONYMI,  
CZERWONĄ I ZASMAŻANĄ KAPUSTĄ

## *Składniki:*

### *Pieczeń:*

- 80 dkg wołowiny bez kości
- 10 dkg smalcu
- 1 łyżka mąki pszennej
- ocet do smaku
- ziele angielskie
- liść laurowy

### *Marynata:*

- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1/4 małego selera
- woda

### *Nadzienie:*

- 3 cebule
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki bułki tartej
- pieprz, sól do smaku



## *Opis przygotowania potrawy:*

Mięso wkładamy do zaprawy sporządzonej z wody, octu, obranych i startych na tarce warzyw oraz przypraw. Pozostawiamy w chłodnym miejscu na 12 godzin. Po upływie tego czasu w rondlu rozgrzewamy smalec i obrumieniamy na nim wyjęte z zaprawy mięso. Następnie mięso dusimy z dodatkiem warzyw z zaprawy, podlewając co jakiś czas wodą. Gdy będzie już prawie miękkie wyjmujemy je i kroimy w ukośne plastry nie docinając jednak do końca. W nacięcia wkładamy przygotowany ze sparzonej wrzątkiem, przetartej cebuli, bułki tartej, masła i przypraw farsz. Cebulę do farszu można również przesmażyć na tłuszczu. Mięso z nadzieniem delikatnie przekładamy do brytfanny, podlewając przetartym sosem uzyskanym z pieczenia i pieczemy do miękkości, po czym wyjmujemy i pozostawiamy w ciepłym miejscu. Sos zagęszczamy niewielką ilością zawiesiny z mąki i wody. Ciepłe mięso kroimy co drugi plaster, tak aby nadzienie pozostało wewnątrz plasterków. Podajemy na ciepło z ziemniakami bądź kluskami, układając mięso na sos.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW z UDORZA, 2008

# PIECZONE GOŁĘBIE

Z BOCZKIEM,

Z CZARNYMI KLUSKAMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

## Składniki:

### Pieczone gołębie:

- 6 gołębi – młodziaki
- 300 g boczku wędzonego
- 50 g suszonych grzybów
- 100 g masła
- 100 ml śmietana 18%
- olej
- przyprawy (jałowiec, tymianek, rozmaryn)
- czosnek
- sól
- pieprz

### Czarne kluski:

- 1 jajko
- 200 g mąki ziemniaczanej
- 1 kg ziemniaków

### Czerwona kapusta:

- 400 g czerwonej kapusty
- 2 jabłka
- 2 cebule
- ocet
- ziele angielskie
- sól
- pieprz



## Opis przygotowania:

### Pieczone gołębie

Oczyszczone gołębie natrzeć solą, pieprzem, czosnkiem, olejem i ziołami. Pozostawić na kilka godzin, by przeszły aromatem przypraw. Gołębie piec obłożone boczkiem około 1 godzinę, podlewając wodą lub rosołem. Grzyby na sos wcześniej moczyć i gotować w tej samej wodzie, pokroić (pozostawić kilka całych do dekoracji), podsmażyć na masle i podlewać sosem z pieczonych gołębi, doprawić pieprzem, jałowcem i zagęścić śmietaną.

### Czarne kluski

Kluski przygotować z gotowanych ziemniaków i kilku startych surowych ziemniaków z dodatkiem mąki ziemniaczanej (1/4 objętości ziemniaków) i jaja. Uformować kluski z dziurką i gotować w dużej ilości osolonej wrzącej wody.

### Czerwona kapusta

Kapustę poszatkować i gotować w niewielkiej ilości wody z ziele angielskim, gdy zmięknie dodać tartę jabłko, szatkowaną cebulę, sól i pieprz. Doprawić octem – poprawia on barwę i smak, połączyć roztopioną słoniną lub boczkiem i mieszać.

Gołębie układać na boczku na sosie, z modrą kapustą (na zimno lub ciepło) i czarnymi kluskami polanymi sosem (w kuchni Śląskiej sosem polewamy kluski, a nie mięso!). Na koniec udekorować grzybami i ziołami.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH IM. OSKARA LANGEGO  
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM, I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALISTÓW, 2008

# ROLADA BIAŁO

Z CZORNYMI KLUSKAMI  
I MODRĄ KAPUSTĄ

## Składniki:

### Rolada biało:

- 1 kg piersi z kurczaka
- 3 cebule
- grzyby leśne lub pieczarki
- 20 dkg żółtego sera (twardy)
- sól
- pieprz
- pęczek zielonej pietruszki

### Modro kapusta:

- 1 czerwona kapusta
- 1 jabłko
- sól
- pieprz
- sok z cytryny
- liść laurowy
- ziele angielskie



## Opis przygotowania:

### Rolada biało

Pierś z kurczaka rozbić na 6 części – przyprawić. Farsz: grzyby z cebulą przysmażyć, zatrzeć ser żółty, twardej na dużych oczkach, a następnie dodać sól, pieprz i zieloną pietruszkę. Farszem nadziać części kurczaka, zawinąć nitką białą, opiec z dwóch stron, dodać wody i dusić na małym ogniu do miękkości.

### Modro kapusta

Kapustę czerwoną pokroić i ugotować, dodać liść laurowy, ziele angielskie do gotowania. Następnie do smaku sól, pieprz i sok z cytryny. Można dodać tarte jabłko, kwaśne. Wszystko na koniec wymieszać doprawiając do smaku.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ STOWARZYSZENIE ODNOWY  
I ROZWOJU WSI STANOWICE, 2008

# ROLADA WOŁOWA

ZE ŚLIWKAMI I BOCZKIEM

Z SOSEM ŚLIWKOWYM W TOWARZYSTWIE

BIAŁYCH KLUSEK ŚLĄSKICH FASZEROWANYCH

CZERWONĄ KAPUSTĄ Z RODZYNKAMI

## Składniki:

### Rolady

- 800 g mięsa wołowego
- 5 plastrów boczku wędzonego
- 50 g musztardy
- 50 g śliwek suszonych
- 100 ml bulionu wołowego
- 20 g mąki pszennej
- pieprz, sól, papryka
- 100 ml wywaru wołowego z duszenia
- 100 g śliwek suszonych
- 100 ml śmietanki 30%
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz, sól, cukier

### Farsz do klusek

- 300 g kapusty czerwonej
- 100 g jabłek
- 50 g rodzynek
- 100 ml soku z czarnej porzeczki
- 100 ml wina wytrawnego czerwonego
- 10 g mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz
- cukier
- cytryna
- kminek

### Kluski śląskie

- 1 kg ziemniaków
- 25 dkg mąki ziemniaczanej
- 2 jaja
- koperek zielony, sól



## Opis przygotowania:

### Rolady

Kroimy mięso na plastry i rozbijamy, dodajemy przyprawy, smarujemy musztardą, układamy zwinięte w boczku śliwki i ciasto zwijamy bawełnianą nicią, obsmażamy na patelni, przekładamy do piekarnika na blaszkę, podlewamy bulionem i dusimy. Z otrzymanego wywaru sporządzamy sos ze śliwkami, przecieramy go i zagęszczamy śmietanką.

### Kapusta (farsz do klusek śląskich)

Poszatkowaną czerwoną kapustę dusimy w soku z czarnej porzeczki i w czerwonym winie z dodatkiem tartego jabłka i rodzynek, przyprawiamy, zagęszczamy zawiesiną z mąki ziemniaczanej.

### Kluski śląskie

Przygotowujemy ciasto na kluski śląskie, rozwałkowujemy, nakładamy kapustę i zwijamy w roladę, owijamy gazą, gotujemy w szerokim garnku. Gotową roladę z ciasta ziemniaczanego obtaczamy w posiekanym zielonym koperku. Kroimy na plastry o szerokości ok. 3 cm.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH IM. OSKARA LANGEGO  
W WÓDZISŁAWIU ŚLĄSKIM, II MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2007



# ROLADA Z DZICZYZNY

## KLUSKI FUSIATE I MODRA KAPUSTA Z BOCZKIEM

### *Składniki:*

#### *Rolady*

- 1 kg sarniny
- 40 dkg boczku wędzonego
- musztarda
- 6 ogórków kiszonych
- cebula
- przyprawy
- śmietana
- mąka

#### *Kapusta*

- kapusta czerwona
- cebula
- boczek wędzony
- sól
- 2 duże jabłka winne
- pieprz

#### *Kluski:*

- 2 kg ziemniaków,
- 2 jajka
- mąka ziemniaczana



### *Opis przygotowania:*

Mięso pokroić w plasty, rozbić, przyprawić solą, pieprzem, posmarować musztardą. Wyłożyć plasty boczku, ogórka kiszzonego i cebuli. Zawinąć i piec na wolnym ogniu. W trakcie pieczenia oprószyć przyprawami. Po upieczeniu sos odcedzić i zagęścić śmietaną i mąką. Kapustę zszatkować, ugotować i odcedzić, zalać octem, przyprawić cebulą, pieprzem, solą do smaku. Okrasić przesmażonym wędzonym boczkiem. ¼ ziemniaków ugotować i zmielić, resztę zetrzeć, odcedzić. Połączyć, dodać mąkę ziemniaczaną. Wyrobić ciasto, formować małe kluski i gotować w osolonej wodzie.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W WIŚLE WIELKIEJ, 2009

# SCHAB SZTYGARSKI

## KLUSKI BULCZANE I KAPUSTA ZASMAŻANA

### *Składniki:*

#### *Schab sztygarski:*

- 1 kg schabu
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki papryki
- 2 ząbki czosnku
- 30 dkg kielbasy śląskiej
- 2 łyżki smalcu
- 1 kostka rosolowa
- 2 cebule
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

#### *Kluski bulczone*

- 1 długa bulka
- 1 duża cebula
- 1 łyżka margaryny
- 1 mały pęczek zielonej pietruszki
- 1 łyżeczka sproszkowanego majeranku
- 1 szklanka mleka
- 2–3 jaja
- 1 łyżka tartej bulki

#### *Kapusta zasmażana*

- 1 biała młoda kapusta
- 15 dkg słoniny
- mąka
- przyprawy (pieprz, cukier, ocet, sól)



### *Opis przygotowania:*

#### *Schab sztygarski*

Mięso rozbijamy i nacieramy przyprawami, następnie układamy kielbasę i zawijamy tworząc roladę, którą owijamy nicią i obsmażamy na patelni. W garnku rozpuszczamy kostkę rosolową, wkładamy podsmażoną roladę i dusimy w rosoli ok. 30 min. Na koniec dopiekamy mięso w piekarniku, a gdy mięso wysycha, polewamy piwem. Po upieczeniu kroimy roladę na plastry o grubości ok. 3 cm.

#### *Kluski bulczone*

Bulkę kroimy w kostkę i moczymy w mleku, dodajemy jajka, przesmażoną cebulę, przyprawy, a następnie wyrabiamy ciasto i formujemy kluski. Gotujemy we wrzątku przez około 20 min.

#### *Kapusta zasmażana*

Kapustę gotujemy aż będzie miękka. Następnie odlewamy wodę. W osobnym naczyniu przygotowujemy zasmażkę. Słoninę kroimy w kostkę i roztopiamy. Dodajemy mąkę i zalewamy niewielką ilością zimnej wody. Mieszamy aż uzyska jednolitą konsystencję, po czym gotową zasmażkę dodajemy do ugotowanej kapusty.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W RUDACH,  
II MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2007

# PRAŻUCHY

## TRADYCYJNE KŁOBUCKIE PRAŻUCHY Z MŁODĄ KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ

### *Składniki:*

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- główka młodej kapusty
- 1 cebula
- kawałek słoniny, boczku wędzonego i kielbasy na skwarki
- słonina do zasmażki
- przyprawy
- koperek
- mąka pszenna do zasmażki
- sok z cytryny lub 2 łyżki octu winnego



### *Opis przygotowania:*

Obrane ziemniaki zalewamy wodą tak, by były zakryte, solimy i gotujemy do miękkości. Następnie dosypujemy mąkę pszenną i gotujemy jeszcze ok. 10 minut na wolnym ogniu, można dodać również mąki ziemniaczanej pod sam koniec. Odstawiamy garnek z ognia, a ziemniaki tłuczemy na gładką masę. W międzyczasie topimy słoninę z boczkiem i kielbasą, a cebulę smażymy na złoty kolor. Poszatkowaną młodą kapustę zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 10 min. Po sparzeniu kapustę odcedzamy, zalewamy bulionem, dodajemy przyprawy według uznania. Zeszkloną cebulę i całość gotujemy do miękkości. Dodajemy wyciśnięty sok z cytryny lub 2 łyżki octu winnego. Topimy słoninę, dodajemy mąkę pszenną i zrumieniamy. Tak przygotowaną zasmażkę dodajemy do kapusty pod koniec gotowania i dobrze mieszamy. Po odstawieniu z ognia, dodajemy pokrojony drobno koperek. Na ogrzany talerz wykładamy łyżką maczaną w przygotowanym tłuszczu zgrabne prażuchy, polewamy je tłuszczem i dokładamy kapustę. Prażuchy smakują również z kwaśnym mlekiem lub maślanką.

POTRAWA PRZYGOTOWANA  
PRZEZ RADĘ POWIATOWĄ KGW W KŁOBUCKU, 2008

# UDKO Z GĘSI

Z GĘSI ŚWIĘTEGO MARCINA  
NA SOSIE ŚLIWKOWYM W ASYŚCIE SURÓWKI  
Z SELERA O AROMACIE KRUPNIKA PSZCZYŃSKIEGO

## Składniki:

### Udko:

- 6 udek z gęsi po ok. 25dkg/szt.
- 1,5 l gęsiego tłuszczu
- sól
- pieprz
- czosnek
- majeranek
- oliwa

### Surówka:

- 2 selery
- 200 ml słodkiej śmietany
- 6 dkg rodzynek
- 60 ml Krupniku Pszczyńskiego
- cukier

### Ziemniaki:

- 6 średnich ziemniaków
- 15 dkg gęsiego tłuszczu
- sól
- tymianek

### Sos:

- 0,7 l wina
- 0,5 kg śliwek
- 10 dkg masła
- 300 ml miodu



## Opis przygotowania:

Udko z gęsi duszone we własnym tłuszczu wcześniej marynujemy w czosnku i majeranku. Serwujemy je z surówką z selera na bazie majonezu i zakrapianą krupnikiem pszczyńskim. Dodatkowo są ziemniaki podsmażone na gęsim tłuszczu, a następnie pieczone w piecu z dodatkiem ziół i czosnku. Sos przyrządzamy, dusząc śliwki w półwytrawnym winie kolejno zagęszczając masłem.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RESTAURACJĘ „STARA PIEKARNIA” W PSZCZYNIE, 2009

# ŻEBRO ADAMA

PODAWANE  
Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI  
W OTOCZENIU KAPUSTY ZASMAŻANEJ  
Z DODATKIEM GRZYBÓW

## *Składniki (3 porcje):*

- 2 kg żeberka wieprzowych, paski

### *Marynata:*

- 400 ml oleju
- 50 g marynaty do wieprzowiny
- 20 dkg miodu
- liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, gałka muskatołowa

### *Dip chrzanowy:*

- 20 dkg serka Toska
- 5 dkg chrzanu
- sól, pieprz do smaku

Dodatkiem do żeberka są ziemniaki ugotowane w mundurach, podzielone na ćwiartki a następnie obsmażone w głębokim oleju (150 g na porcję).



## *Opis przygotowania:*

Żeberka wieprzowe marynujemy ok. dwa dni wcześniej w miodzie, przyprawach, musztardzie. Po zamarynowaniu pieczone są ok. 1,5 h aż do miękkości. Kapusta zasmażana, przygotowywana jest na bazie kapusty kiszonej wcześniej wypłukanej i ugotowanej z liściem laurowym, zielem angielskim i kminkiem, zagęszczona zasmażką z masła i mąki pszennej. W końcowej fazie dodajemy leśne grzyby i wszystko jeszcze raz zapiekamy. Tak zapieczone żeberka z kapustą serwujemy z opiekаныmi ziemniakami w mundurkach wraz z dipem chrzanowym.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RESTAURACJĘ „FRYKÓWKA” Z PSZCZYNY, 2009

# KEJZY ZUPA

## ZUPA SEROWA

### Składniki:

- 25 dkg mięsa mielonego
- 3 pory (ok. 40 dkg)
- 10 dkg śmietany kremówki
- 10 dkg serków topionych kremowych
- kostka rosółowa
- sól
- pieprz
- kurkuma
- przyprawa do zup



### Opis przygotowania:

Mięso gotujemy z porem na wolnym ogniu dodając przyprawy. Rozgotowane mięso i por rozdrabniamy i powoli wlewamy do niego śmietanę kremówkę i dodajemy serki topione wraz z kostką rosółową do smaku. Zupa powinna mieć kremową konsystencję. Można ją podać z grzankami lub groszkiem ptyśowym.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KOBIETY AKTYWNE GMINY NĘDZA, 2009

# KWAŚNICORKA NA WĘDZONCE



### Składniki:

- 1 peklowane gołonko-wędzone
- 3 l wody
- warzywa
- ziele angielskie
- listek laurowy
- pieprz ziarnisty
- 1 l kiszonej kapusty
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 kg gotowanych ziemniaków

### Opis przygotowania:

Wędzonkę z 1 godziną z przyprawami podgotować, dołożyć kapustę i dalej gotować. Kiedy będą miękkie, mięso i kapusta, dopraw do smaku, a by sama szła w usta. Dołóż jeszcze ziemniaczek, świeżo gotowany. Jednodniowy obiad może być podany.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W KOBIERNICACH  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORZY, 2009

# OBERIBA

## Z WĄTRÓBKĄ DROBIOWĄ



### Składniki:

- wywar z kości wieprzowych z włoszczyzną
- oberiba (kalarepa)
- wątróbka drobiowa
- zasmażka z mąki pszennej i smalcu
- pieprz
- sól

### Opis przygotowania:

Gotujemy wywar z kości wieprzowych, dodajemy do niego pokrojoną w kostkę oberibę. Liście oddzielamy od łodyg i osobno sparzamy. Następnie kroimy je w paseczki i również dodajemy do gotującego się wywaru. Podobnie postępujemy z pokrojoną w kostkę wątróbką. Na koniec robimy zasmażkę ciemną z mąki pszennej i smalcu i dodajemy do reszty. Zupę podajemy z dodatkiem świeżej poszatowanej zielonej pietruszki.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RESTAURACJĘ „KUCHNIA I WINO” Z PSZCZYNY, 2009

# PARZYBRODA Z ŻEBERKAMI

### Składniki:

- 500 – 800 g kapusty kiszonej
- 1 kg żeberka
- 500 g ziemniaków
- 2 cebule
- 2–3 łyżki smalcu
- 1–2 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- ostra mielona papryka
- przyprawa bulionowa



### Opis przygotowania:

Do wrzącej wody wrzucić świeże żeberka, opłukaną i poszatowaną kapustę oraz umyte i obrane ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować aż wszystko będzie miękkie. Na smalcu usmażyć na złoty kolor cebulę, dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Zagęścić nią zupę i doprawić przyprawami do smaku.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH Z RACIBORZA, 2008

# PUCKA NA KWAŚNO

## Składniki:

- 1 kg płuczek wieprzowych
- 100 g cebuli
- włoszczyzna do wywaru
- 1 łyżka mąki pszennej
- liść laurowy
- ziele angielskie
- pieprz
- cukier
- sól
- ocet
- łyżka smalcu



## Opis przygotowania:

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, zagotować, dodać sól, pieprz, liść, ziele i oczyszczone płucka. Gotujemy około 1 godz. Zrobić zasmażkę ze smalcu, mąki i cebuli, rozprowadzić wywarem. Ugotowane płucka kroimy w cienkie, paski, łączymy całość, przyprawiamy do smaku octem, cukrem, pieprzem. Podajemy z pieczywem.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KILERÓW DWÓCH (HOTEL QUBUS KATOWICE)  
I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2009

# ROSÓL Z WĘDZONKI

## Z CZARNYMI KLUSKAMI

## Składniki:

- 1 kg wędzonego żeberka
- 1,5- 2 l wody
- pęczek włoszczyzny
- przyprawa Kucharek
- 3 kulki ziela angielskiego
- 5 dużych ziemniaków
- 1 mąka ziemniaczana  
(1/4 objętości ziemniaków)



## Opis przygotowania:

Mięso ugotować do miękkości, wyłożyć na talerz i pokroić na 4 części. Zupę przecedzić, pokroić drobno marchewkę z zupy, natkę pietruszki, popieprzyć, dodać maggi. Podawać z czarnymi kluseczkami.

### Czarne kluski

4 ziemniaki ugotować, 1 ziemniak surowy zetrzeć na tarce. Ugotowane ziemniaki ugnieść i podzielić na 4 części. Czwartą część oddzielić od reszty i w to miejsce nasypać mąki – tyle, ile wyciągnęliśmy ziemniaków. Dodać starty surowy ziemniak. Jeśli ciasto będzie za suche można dodać troszkę gorącej wody. Ciasto wyrobić i formować małe okrągłe kluseczki. Gotować do miękkości we wrzącej osolonej wodzie.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ FAMILIJO ZE SKRZYSZOWA, 2009



# ZALEWAJKA



## Składniki:

- 2 szklanki zakwasu żurowego
- 20 dkg boczku wędzonego
- 20 dkg kiełbasy
- 1 cebula
- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka śmietany
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz
- sól
- cukier
- majeranek
- koperek

## Opis przygotowania:

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i ugotować w wrzącej wodzie ok. 3 litry z dodatkiem ziela, liścia laurowego, majeranku. W międzyczasie boczek pokroić w kostkę, wytopić, dodać do niego pokrojoną w kostkę cebulę i podrumienić. Kiełbasę pokroić w kostkę wrzucić do gotującej się zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie dodać wytopione skwarki z boczku wraz z tłuszczem i cebulką, a następnie zakwas żurowy i koper. Zagotować, odstawić z ognia, dodać zahartowaną śmietanę i przyprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW Z UDORZA, 2008

# ŻUREK Z KRÓLIKA

## Z ZIEMNIAKAMI



## Składniki:

- 500 g mięsa z królika – przód
- 250 g podrobów króliczych
- 1 porcja włoszczyzny
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 4 ziemniaki
- 200 ml śmietany 18%
- 20 g mąki pszennej
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- liść laurowy
- ocet

## Opis przygotowania:

Mięso królicze i podroby ugotować w jarzynach z ziele angielskim i liściem laurowym. Obrać mięso z kości i pokroić w kostkę, włożyć do wywaru, dodać pokrojoną marchew i ziemniaki w kostkę, przyprawić, gotować do miękkości, dodać zawiesinę mąki, a na koniec zabielić śmietaną, do smaku zakwasić octem. Podajemy w talerzu lub miseczkach z ziemniakami krojonymi w kostkę lub gniecionymi, ewentualnie z pieczywem żytnim. Dekorujemy zieloną pietruszką.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH IM. OSKARA LANGEGO W WÓDZISŁAWIU ŚLĄSKIM, 1 MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALISTÓW, 2008

# AGREST W MALCU

## NA MIODULI

### Składniki:

- 0,5 kg agrestu
- 1 cukier
- 1 cukier puder
- woda

### Opis przygotowania:

Na patelni robimy karmel z cukru i wody. Dodajemy oczyszczony agrest, przesmażamy ok. 1 min. Następnie podlewamy miodulą. Podajemy na ciepło dekorujemy.

### Miodula

1 szklanka spirytusu, 1 wody, 1 miodu, mieszamy. Powinna leżakować co najmniej 3 tygodnie.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KILERÓW DWÓCH (HOTEL QUBUS KATOWICE)  
I MIEJSCE W KATEGORII PROFESJONALIŚCI, 2009



# JABŁECZNIK „JAK U MAMY”

### Składniki:

### PODAWANY Z SOSEM GOŹDZIKOWYM

#### Ciasto kruche:

- 1 kg mąki pszennej
- 1,5 kostki masła
- 250 g cukru pudru
- 4 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 cukier wanilinowy

#### Masa:

- 2 kg jabłek prażonych

#### Sos miodowo- goździkowy:

- 1 l śmietany kremówki
- 30 dkg miodu wielokwiatowego
- 8–10 szt. goździków

### Opis przygotowania:

Z w/w składników zarabiamy ciasto, po czym schładzamy je ok. pół godziny w lodówce. Po schłodzeniu dzielimy je na dwie części, rozwałkujemy i wykładamy na wysmarowaną i obsypaną bułką tartą formę. Nakładamy masę z prażonych jabłek i przykrywamy drugą partią rozwałkowanego ciasta. Pieczemy w temperaturze 180°C przez około 60 min. Sos sporządzamy łącząc wszystkie składniki, a następnie redukując na małym ogniu aż do zgęstnienia. Jabłecznik przed podaniem obsypujemy cukrem pudrem i polewamy sosem.



POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RESTAURACJĘ „FRYKÓWKA” z PSZCZYNY, 2009

# KOŁOCZ Z POSYPKĄ



## Składniki:

### Ciasto:

- 1 kg mąki
- 20 dkg cukru
- 25 dkg masła
- 10 dkg drożdży
- 0,25 l mleka
- 5 jajek
- sól

### Posypka:

- 60 dkg mąki
- 40 dkg masła
- 40 dkg cukru
- 1 żółtko
- 1 cukier waniliowy

## Opis przygotowania:

Mąkę przesiewamy przez sito. Z mleka i drożdży robimy rozczyń, który wlewamy do przesianej mąki. Jajka ubijamy z cukrem. Roztapiamy masło. Gdy rozczyń podwoi swoją objętość, dodajemy jajka z cukrem i wyrabiamy, dolewając roztopione masło. Wyrabiamy ciasto tak długo, aż przestanie się kleić do rąk, na końcu dodajemy sól. Oddzielnie wyrabiamy wszystkie składniki na posypkę. Na blachę układamy ciasto, na które dajemy posypkę. Pieczemy do zrumienienia.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ STOWARZYSZENIE ODNOWY  
I ROZWOJU WSI STANOWICE, 2009

# KOPA Z GRUSZKĄ

## KROPIONĄ ŻUBRÓWKĄ

### Składniki:

- 150 ml Żubrówki
- 15 dkg migdałów
- 10 dkg orzechów
- 7,5 dkg kokosu
- 20 dkg daktyli
- 10 dkg masła
- 60 dkg biszkoptu
- 0,5 l śmietany
- 2 łyżki cukru
- 3 duże gruszki

### Zalewa do gruszek:

- 1 l wody
- 15 dkg cukru
- 1 laska cynamonu

- 3 gwiazdeczki anyżu
- skórka z 1 cytryny
- skórka z 1 pomarańczy



## Opis przygotowania:

Kruszony biszkopty ugniatamy z masłem i bakaliami (orzechami, kokosem, rodzynkami) i nasączamy żubrówką. Podajemy na talerzu z bitą śmietaną oraz gruszką o aromacie anyżu w formie wypukłej kopy przyozdobionej melisą.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ RESTAURACJĘ „STARA PIEKARNIA” W PSZCZYNIE, 2009

# KOPA ORNONTOWICKA

## Składniki:

### Placki kokosowe:

- 6 białek
- 12 dużych łyżek cukru
- 400 g wiórek kokosowych

### Bakalie:

- 1 puszka ananasa
- 100 g rodzynek
- 200 g spirytusu
- 100 g migdałów

### Krem:

- 1 kostka masła
- 2 jajka
- 4 łyżki cukru
- 250–200 ml śmietany słodkiej 30–36%



## Opis przygotowania:

### Placki ananasowe

Białka z cukrem ubić na sztywną pianę na gorąco (tzn. włożyć garnek z białkami i cukrem do miski z ciepłą wodą ok. 40°C), do ubitych białek dodać wiórki kokosowe ciągle mieszając, następnie formować placki różnej wielkości od największego do najmniejszego (aby potem można było nadać ciastu kształt kopca) na formie wyłożonej papierem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

### Bakalie

Ananas pokroić w paski, rodzyнки sparzyć wodą, odcedzić, zostawić do wychłodzenia, następnie namoczyć w zalewie spirytusowej, pozostawić na noc. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w paseczki.

### Krem

Masło zmiksować lub utrzeć na puszysto, jajka ubić z cukrem. Ubite jajka wlewać powoli cienką stróżką do masła, cały czas mieszając; dodać spirytus. Pokrojony ananas, rodzyнки, migdały wymieszać z kremem. Placki kokosowe nasączyć sokiem z ananasa i przełożyć kremem w kolejności od najmniejszego do największego placka. Ubić 1 śmietanę kremówkę 30–36% na sztywno. Przełożone kremem placki w formie kopca oblać śmietaną i posypać startą gorzką czekoladą.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW z ORNONTOWIC  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2006

# MAKÓWKI CIESZYŃSKIE

## Składniki:

- 0,5 kg maku
- 3 l mleka
- 0,5 szklanki cukru
- 35 dkg miodu naturalnego
- bakalie (paczka): rodzynki, figi, daktyle, orzechy włoskie, migdały
- 0,5 porcji olejku migdałowego lub kilka kropel aromatu migdałowego
- 2 paczki sucharków



## Opis przygotowania:

Mak bardzo drobno mielimy, bakalie kroimy (wieczór wcześniej można namoczyć rodzynki). Gotujemy 1 litr mleka. Zmielony mak gotujemy z mlekiem na małym ogniu aż do zaparzenia. Następnie do masy dodajemy cukier i miód, dozując ilość do smaku. Cały czas mieszając na małym ogniu dodajemy bakalie. Na końcu dodajemy pół porcji olejku lub kilka kropel aromatu. Wszystko mieszamy. W oddzielnym naczyniu gotujemy 1 litr mleka, do którego wrzucamy na ok. 3 sekundy sucharki (obracając na drugą stronę). Przygotowaną makową masę i sucharki układamy na przemian warstwami w ozdobnej misie, każdą warstwę przelewając mlekiem. Gotowe makówki należy podawać na zimno, najlepiej smakują z kompotem z suszonych śliwek.

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ „IMKO WISELKA” Z WISŁY, 2009

# SZPAJZA WIŚNIOWA



## Opis przygotowania:

Upiec biszkopt, nasączyć go likierem i pokroić w kawałki. Krem przygotować ubijając jajka z cukrem, dodając masło oraz mały kieliszek spirytusu. Biszkopt włożyć do salaterki, na to położyć krem wymieszany z bakaliami i wiśniami, następnie przekładać biszkopt, krem, wiśnie, a na koniec udekorować bitą śmietaną.

## Składniki:

### Biszkopt:

- 5 jajek
- 5 łyżek cukru
- 5 łyżek mąki

### Krem:

- 300 g masła
- 3 jajka
- 6 łyżek cukru
- śmietana 30%
- 25 ml spirytusu
- 1,5 słoika wiśni w likierze wypestkowanych
- 250 g migdałów
- 250 g orzechów laskowych

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W ORNONTOWICACH  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORÓW, 2008

# ROGALIKI „NIEBO W GĘBIE”



Drożdże z cukrem rozcieramy  
I do mąki je wlewamy.  
Jeszcze jajka, tłuszcz, śmietana,  
Ma do tego być dodana.  
Troszkę soli dodajemy,  
Czym smak ciasta poprawimy.  
Ciasto gładkie zagniatamy,  
Chwilę mu odpocząć damy.  
Pięć równych kulek robimy,  
Na okrągło je walcujemy.  
Na osiem części kroimy,  
I czymś słodkim smarujemy.  
Robimy zgrabne rogałe,  
I nie jest to trudne wcale.  
Białkiem jajka pomażemy  
I w piekarniku pieczemy.  
Jeszcze ciepłe polecamy,  
Potem „niebo w gębie” mamy.

## *Składniki:*

- 1 kg mąki
- 1 kostka masła
- 1 kostka margaryny
- 10 dkg drożdży
- 4 łyżki cukru
- 5 łyżek śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka soli

POTRAWA PRZYGOTOWANA PRZEZ KGW W KOBIERNICACH  
I MIEJSCE W KATEGORII AMATORZY, 2009

*Jeszcze więcej przepisów na  
www.slaskiesmaki.pl*



*Zapraszamy na kolejne edycje  
Festiwalu „Śląskie Smaki”®*



Wydawnictwo realizowane w ramach projektu „Śląskie. Pozytywna energia. Promocja Turystyczna województwa śląskiego na targach krajowych wraz z publikacją materiałów informacyjnych i promocyjnych” współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach RPO WSL 2007–2013.

Projekt realizowany jest w partnerstwie przez:

- Śląską Organizację Turystyczną,
- Związek Gmin Jurajskich,
- Związek Gmin i Powiatów Subregionu Zachodniego Województwa Śląskiego,
- Stowarzyszenie Rozwoju i Współpracy Regionalnej „OLZA”,
- Stowarzyszenie „Region Beskidy”.

Śląska Organizacja Turystyczna poleca również  
wydawnictwa w wersji on-line!

[www.gosilesia.pl](http://www.gosilesia.pl)  
zakładka E-BIBLIOTEKA



### ***"Śląskie z dzieckiem"***

To idealny przewodnik po województwie śląskim dla rodzin. Zawiera 16 jednodniowych propozycji wycieczek po regionie na pogodę i 16 na niepogodę. Oprócz praktycznych opisów i porad wydawnictwo zawiera kolorowanki, wycinanki i gry przygotowane specjalnie dla naszych milusińskich. Tą książką zachwycone będą całe rodziny!



### ***"Śląskie. Przewodnik pozytywny"***

Kompleksowy przewodnik pokazujący bogactwo i różnorodność atrakcji całego województwa śląskiego. Autorka podpowiada jak dotrzeć do poszczególnych miejscowości, gdzie przenocować i gdzie się posilić. Są też propozycje 1- lub 2-dniowych wycieczek, których trasy można pokonać samochodem, rowerem lub pieszo. Całości dopełnia mnóstwo barwnych fotografii, rysunków i mapek czy ciekawostek w ramkach.

ISBN: 978-83-62001-44-6

Katowice, 2010



**PROGRAM  
REGIONALNY**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Śląskie.  
Pozytywna energia

**UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO**

