

# Wiosenne Smaki Warmii





Naleśniki z pokrzywą, komosa z kaszą jęczmienną, tarcichy warmińskie, chłodniki, truskawkowa pokusa, mrowisko – to tylko kilka dań, które stały się głównym tematem konkursu kulinarnego „WIOSENNE SMAKI WARMII”, zorganizowanego przez Lokalną Grupę Działania „Warmiński Zakątek”. To już trzecia edycja konkursu kulinarnego, który corocznie odbywa się dzięki finansowaniu działania z Osi IV Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013, w ramach dotacji przyznanej na realizację Lokalnej Strategii Rozwoju LGD. Po zimowych i letnich Smakach Warmii nadszedł czas na ich wiosenną odsłonę.

Wiosenne potrawy muszą należeć do ulubionych smaków mieszkańców Warmii, bo do konkursu przyjęto rekordową liczbę 65 smakowitych potraw i deserów, przygotowanych przez mieszkańców Gmin członkowskich obszaru LGD!

Organizacje i osoby indywidualne przygotowywały jedną potrawę spośród kategorii: „Potrawy z wiosennego ogródka”, „Ryby i mięsowa warmińskie”, „Owocowe fantazje – desery i ciasta”. Restauracje i gospodarstwa agroturystyczne startować mogły w kategorii „Warmińskie danie firmowe”. Uczestnicy konkursu zachwycili różnorodnością przygotowanych dań, ich smakiem, kolorystyką, wspinała ekspozycją oraz niezwykłą energią i entuzjazmem.

Wśród przeniesionych z wiejskich zagrod ogrodów: pełnych poziomek, truskawek, świeżych ziół, pachnących warzyw, na przepięknie haftowanych babcinych serwetach pyszniły się mięsowa, ryby, naleśniki, pierogi, ciasta. Smaku każdej potrawie dodawały kucharki-artystki, pełne pasji tworzenia, uśmiechnięte, po warmińsku przyjmujące zaglądających na stoiska gości.

Wszystkie elementy prezentacji oceniali profesjonalne jury, któremu przewodniczył mistrz sztuki kulinarnej – KAROL OKRASA, autorka książki kulinarnej „Niezapomniana kuchnia Warmii i Mazur” – Małgorzata Jankowska-Buttitta oraz właścicielka sieci piekarni specjalizujących się w tradycyjnych wypiekach – Alicja Siteń.

Choć jury bardzo profesjonalnie podeszło do oceny, to wybór laureatów okazał się niezwykle trudny, wszystkie potrawy były przepyszne i w każdą włożone zostało wiele serca. Ostatecznie laureatami zostali ci, którzy zrealizowali wszystkie kryteria programowe: nie tylko przyrządzili potrawę, ale również odszukali i przedstawili jej historię.

Zgodnie z tradycją każdy konkurs kulinarny kończymy wydaniem książeczki ze smakowitymi, warmińskimi potrawami. Zachęcając Państwa do zabawy w Warmińskie kucharzenie, polecamy dodanie do każdej potrawy specjalnych przypraw: uśmiechu, zadowolenia i kolorowych wspomnień pachnącej wiosny.

Smacznego!

## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### “Zupa z pokrzyw Babuni”

Stanisława Kula – Dwórzno



I

#### Składniki:

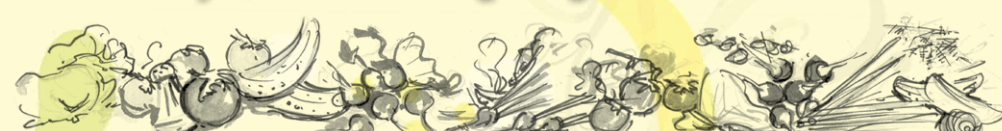
- Około 1 ½ kg młodych liści z pokrzyw
- 1 l kwasu z kiszanej kapusty
- 2 szt. kielbasy zwyczajnej • pęczek włoszczyzny • mała śmietana 18% • 4 jajka • porcja rosółowa
- sól • pieprz.

#### Sposób przygotowania:

Pokrzywę należy sparzyć, osączyć i posiekać. Włoszczyznę umyć. Kielbasę pokroić w krążki, jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w ósemki. Zrobić wywar z porcji rosółowej, dodać włoszczyznę i pokrzywę, dalej gotować. Po trzydziestu minutach od rozpoczęcia gotowania wlać kwas z kapusty i doprawić solą i pieprzem. Następnie dodajemy kielbasę i zabelamy śmietaną. Wlewamy na talerz i wkładamy jajka.

*Historia tej zupy jest dość zabawna, bo gdy jako dziecko usłyszałam „zupa z pokrzywy”, byłam przerażona bo przecież pokrzywa parzy i sprawia ból, więc myślałam - jak to można jeść. Jednak w zupie jak się okazało pokrzywa nie parzy. Chociaż w dzisiejszych czasach nie często gotuje się takie potrawy, warto tej zupy babcinej spróbować.*

## • Potrawy z wiosennego ogródka



### Chłopski szpinak

Koło Gospodyń Wiejskich „Aksamitka” – Piasty Wielkie



II

#### Składniki:

- 1 kg komosy młodej • 20 dag słoniny
- koper • pietruszka • czosnek • sól
- pieprz.

#### Sposób przygotowania:

Komosę kroimy, sparzamy wrzątkiem, słoninę kroimy w kostki, topimy. Do gorącej wytopionej słoniny wrzucamy komosę i dusimy. Doprawiamy do smaku.

## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Naleśniki z pokrzywą i serem pleśniowym

Anna Pacanowska – Sołectwo Blanki



#### Składniki:

##### ciasto na naleśniki:

- szklanka mleka 3,2% • 150 g mąki
- 2 jajka • 3 łyżki oleju • olej do smażenia

##### farsz do naleśników:

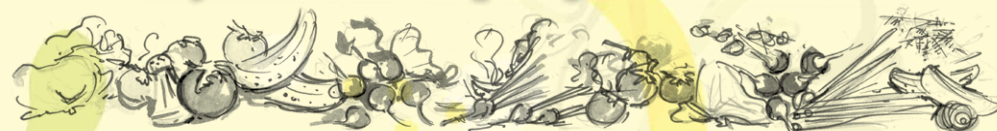
- wiosenna pokrzywa całe pędy długości do 30 cm 3 litrowa miska • 2 ząbki czosnku • średnia cebula • 20 dkg sera pleśniowego Lazur • 3 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

#### Sposób przygotowania:

Mleko wlać do miski, dosypać przesianą mąkę, wbić całe jajka, olej miksować 2 minuty, zostawić na pół godz. żeby ciasto „odpoczęło”. Smażyć na oleju z obu stron do lekkiego zrumienienia. Zebrać młodą {przed kwitnieniem} pokrzywę, sparzyć wrzątkiem, drobno posiekać. Na rozgrzaną patelnię wrzucić pokrojoną cebulę, kiedy się poddusi, dodać zmiążdżony czosnek, zmniejszyć ogień, żeby czosnek się nie przypalił, po chwili dodać pokrzywę. Dusić na wolnym ogniu aż pokrzywa zmięknie /około 10 min./. W razie potrzeby można dolać wody, na koniec wodę odparować. Do ciepłego farszu dodać połowę sera i wymieszać, ser się roztopi. Drugą połowę sera pokroić w kostkę 1 cm, zmieszać delikatnie z zimnym farszem. Zawinąć farsz w naleśniki /jak krokiety/. Można jeść na zimno lub podgrzane, ale przy większej temperaturze ser roztopi się całkowicie.

*Naleśniki doskonale komponują z kieliszkiem wytrawnego wina pokrzywowego, do którego wrzuca się marynowane rajskie jabłuszko. To nowy warmiński zwyczaj, wymyślony i kultywowany przez babkę zielarkę z Blanek.*

## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Miód z kwiatu mniszka lekarskiego

Stanisława Kapińska – Wilkowo

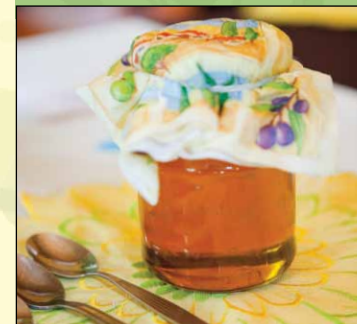
#### Sposób przygotowania:

240 kwiatów gotować z 3 szklankami wody, przez 35 minut na wolnym ogniu. Potem odcedzić i wsypać 1,5 kg cukru. Następnie gotować jeszcze przez 30 minut. Na koniec dodać łyżeczkę kwasu cytrynowego. Gorący miód wlewać do stoików.

*Miód z kwiatu mniszka jest bardzo dobrym lekiem na gardło.*

#### Składniki:

- 240 kwiatów • 1,5 kg cukru
- 1 łyżeczka kwasu cytrynowego



### Chłodnik Buraczany

Teresa Wdowczyk – Prasłity

#### Sposób przygotowania:

Botwinkę umyć, oczyścić i ugotować wraz z łodyżkami i buraczkami w 0,5 l osolonej wodzie. Dodać sok z cytryny. Wystudzić ugotowaną botwinkę, wymieszać z jogurtem i śmietaną. Ogórki obrać, pokroić w kostkę. Koperek i szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem ugotować jajka. Na talerze ułożyć po 0,5 jajka pokrojonego w kawałki i zalać chłodnikiem. Buleczki z ziołami:

Przygotować mieszankę ziołową, masło i sok z czosnku dokładnie wymieszać. Smarować bułeczki i zapiec w piekarniku. Podawać na gorąco.

#### Składniki:

- 1 pęczek botwinki • 30 dag ogórków świeżych • 1 duża śmietana • 1 duży jogurt naturalny • 0,5 pęczka koperku
- sok z cytryny • sól i pieprz do smaku
- 3 jajka ugotowane na twardo



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Chłodnik babci Katarzyny

#### Składniki:

- 3 opakowania małego jogurtu naturalnego (może być kwaśne mleko)
- mały kubek śmietany
- pęczek botwiny
- 2 jaja
- zielony ogórek
- pęczek rzodkiewki
- pęczek kopru
- sól
- pieprz
- trochę wywaru z botwiny

Katarzyna Małeć – Runowo

#### Sposób przygotowania:

Botwinę pokroić drobno. Gotować 10 min. w niewielkiej ilości wody, dodać łyżkę octu winnego. Przeszudzić. Połączyć jogurt ze śmietaną, roztrzeć. Posiekać zieleinę. Pokroić ogórka i rzodkiewkę w czwórki, jaja w ćwiartki. Połączyć wszystkie składniki wlewając trochę wywaru z botwiny do koloru. Doprawić.

*Potrawa pochodzi od mojej babci, która kiedyś zebrała trochę warzyw z ogródka i nie wiedziała co z nimi zrobić, więc pokroiła i dodała śmietany i kwaśnego mleka, doprawiła i podała reszcie rodziny. Wszystkim tak smakował chłodnik, że stał się rodzinną tradycją i przechodził z pokolenia na pokolenie. Teraz przeszedł do mnie, a ja za parę lat przekażę go swoim dzieciom. U babci w przepisie było kwaśne mleko, lecz ja je zastępuję jogurtem naturalnym.*



### Sałatka Ani

#### Składniki:

- Twaróg
- pokrzywa
- rzodkiewka
- jogurt
- sól
- pieprz

Anna Urbanowicz  
– Sołectwo Piasty Wielkie

#### Sposób przygotowania:

Pokrzywę sparzamy i drobno kroimy, rzodkiewkę kroimy w talarki, mieszamy z jogurtem i doprawiamy twaróg solą i pieprzem.



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Gołąbki ziemniaczane z kaszą jęczmienną

Koło Gospodyń Wiejskich

„Niezapominajka” – Dwórzno

#### Sposób przygotowania:

Kapustę sparzyć. Ziemniaki zetrzeć na tarce i lekko odcedzić. Kaszę jęczmienną ugotować i dodać do ziemniaków, następnie podsmażyć boczek z cebulą i dodać do farszu. Wszystko wymieszać, doprawić pieprzem i solą. Przygotowany farsz zawinąć w liście kapusty, następnie ułożyć w brytfannie i dusić pod przykryciem.

*Jest to danie bardzo smaczne, na każdą kieszeń i bardzo łatwe. Smakuje naszym bliskim, znajomym. Godne polecenia, a pomysł zaczerpnęłam od mojej teściowej, która niegdyś gościła mnie tymi gołąbkami, teraz gotuje ją dla teściowej.*

#### Składniki:

- Głównka młodej kapusty
- 1 kg ziemniaków
- 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej
- 20 dag boczku lub pachwiny
- 2 cebule
- sól
- pieprz do smaku



### Sałatka wiosenna w pomidorach

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju  
Wsi Babiak – Babiak

#### Sposób przygotowania:

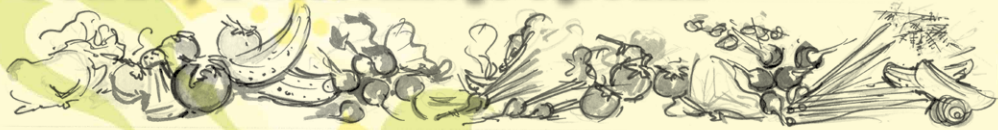
Jajka ugotować na twardo, ostudzić i posiekać. Szczypiorek i paprykę pokroić drobno. Rzodkiewkę pokroić w plasterki. Składniki razem wymieszać. Z pomidorów odcinamy wierzchy i wydrążamy środki. Majonez mieszamy z pokrojoną drobno szynką. Doprawiamy pieprzem, solą i koperkiem. Dodajemy do sałatki. Napelniamy sałatką pomidory. Podajemy z grzankami z tostowego chleba.

#### Składniki na 5 porcji:

- 5 dużych pomidorów
- pęczek szczypiorku
- duży pęczek rzodkiewek
- ½ czerwonej papryki
- 5 jajek
- 4 łyżki majonezu
- 5 dag szynki
- kolorowy pieprz
- sól
- kopernek



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Koszyk z ogródka

#### Składniki:

- 3 łyżki kwaśnej śmietany • 1 szkl. mleka • 3 żółtka • 1,5 szklanki mąki • sól • olej

#### nadzienie :

- twaróg • ogórek zielony • pomidor • rzodkiewka • szczypiór • koper • sól, śmietana



### Anna Mroczkowska – Stowarzyszenie Przyjaciół Gronowa

#### Sposób przygotowania:

Żółtka rozkłócić ze śmietaną, rozprowadzić z mlekiem. Dodać mąkę i wymieszać dokładnie tak aby nie było grudek. W wysokim naczyniu rozgrzać olej. Łyzkę wazową zanurzyć w gorącym oleju aby się rozgrzała. Następnie gorącą łyżkę zanurzyć w cieście, tak aby ciasto nie wlało się do łyżki do środka. Oblepioną łyżkę natychmiast zanurzyć w oleju, po chwili wyjąć, osączyć z tłuszczu, a następnie zdjąć koszyczek. Wszystkie warzywa, umyte, pokrojone, połączyć z twarogiem i śmietaną, posolić do smaku. Koszyczki napęlić twarogiem. Smacznego.

## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Łężnie

### Halina Janukowicz – Rogóz

#### Sposób przygotowania:

Grzyby moczymy na noc, następnie gotujemy i kroimy. Kapustę gotujemy w małej ilości wody, aż zmięknie. Cebulę kroimy w kostkę, szklimy na oleju, dodajemy grzyby i kapustę. Podsmażamy na małym ogniu, aż kapusta ściemnieje. Doprawiamy solą i pieprzem. Ziemniaki gotujemy, przepuszczamy przez praskę, dodajemy sól i mąkę ziemniaczaną. Zagniatamy ciasto i formujemy wałek o średnicy 8 cm, kroimy plastry. Na każdy nakładamy farsz, zlepiamy brzegi, formujemy podłużny kotlet, lekko spłaszczamy. Na oleju smażymy łożnie na rumiano.

*Na Mazurach spożycie ziemniaków i kapusty kiszzonej było na pierwszym miejscu. Ziemniaki należały do najtańszych artykułów spożywczych. Kapusta kiszona była używana na sałatki lub jako danie główne z mięsami. Warmiacy korzystali z lasów, zbierając owoce jagód, borówek a także grzyby. Największą wartość miały grzyby suszone. Od wieków kuchnia codzienna pozostała w tradycji kulinarnej – skromnej, niewyszukanej, bez urozmaiceń, po prostu – ubogiej.*

#### Składniki:

- 1 kg kiszzonej kapusty • 30 dag suszonych grzybów • 2 duże cebule • 1 i ½ szkl. oleju • sól • pieprz • 2 kg ziemniaków • ½ szkl. mąki ziemniaczanej.



### Pierogi „cebulniki”

#### Składniki:

##### ciasto:

- Mąka • drożdże • 2 jajka • woda • sól

##### nadzienie:

- szczypiór • jajka • kawałek boczku



### Bożena Kalińska – Koniewo

#### Sposób przygotowania:

Gotujemy jajka na twardo i kroimy w kostkę. Do garnka wlewamy trochę wody i wrzucamy pokrojony szczypiór. Dusimy mieszając aż zmięknie i zmniejszy swoją objętość 2 razy. Wyrzucamy na sito żeby obciekł i ostygł. W tym czasie przesmażymy boczek. Jajka, szczypiór i przesmażony boczek wraz z tłuszczem wrzucamy do miski i przyprawiamy pieprzem i solą. Wyrabiamy ciasto i robimy pierogi. Pierogi smażymy na oleju z obu stron na złoty kolor.

*Przepis na pierogi pochodzi z domu rodzinnego mojej babci, która wróciła po wojnie z kresów wschodnich do Polski, pod koniec lat 40-tych. Przepis nadal kultywowany jest w rodzinie. Żyjącą osobą, która może potwierdzić, że przepis jest w rodzinie od wielu lat to moja ciocia Wiktoria Łamecka.*

### Koło Gospodyń Wiejskich – Bądle

#### Sposób przygotowania:

Umyj szczaw pokrój go drobno i zalej taką ilością wody, aby był zakryty. Gotuj 5 min. a następnie ostudź. Wody nie odlewaj. Koper i szczypiór pokrój drobno i dodaj do szczawiu. Następnie wlej zsiadłe mleko, wymieszaj ze śmietaną dopraw solą i pieprzem, schłodź w lodówce. Podaj z jajkiem pokrojonym w ósemki i ziemniakami posypanymi świeżym koperkiem.

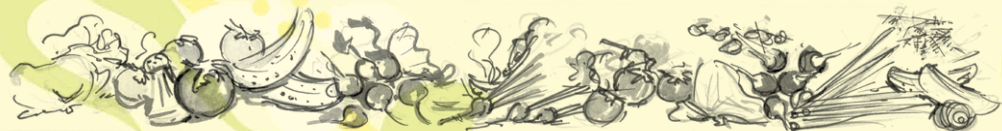
*Przepis ten pochodzi od mojej babci, która mieszka na wsi i szczaw miała w zasięgu ręki. A, że jej rodzina nie była zamożna, więc latem często korzystała z tego przepisu.*

#### Składniki:

- Duża garść szczawiu • mała garść szczypiorku • mała garść koperku • 1,5 l zsiadłego mleka • 1 duża śmietana 12% • 6 jaj ugotowanych na twardo • sól • pieprz.



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Orzeźwiająca babka

#### Składniki:

##### ciasto:

• 0,5 kg maki • 5 łyżek oleju • 1 szlanka wody letniej • 2 jajka • szczypta soli

##### nadzienie:

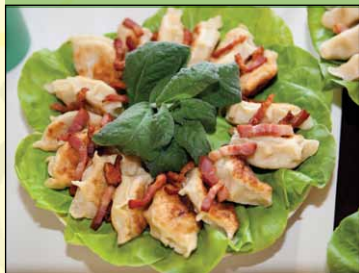
• 0,5 kg ziemniaków • 25 dkg twarogu chudego • mięta • 2 cebule • sól, pieprz • boczek

Jolanta Koniuszewska – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki w mundurkach, ostudzić, obrać, zmielić razem z twarogiem, dodać miętę, sól i pieprz. Pokroić 2 cebule w kostkę i zeszklić. Przesiać mąkę, dodać 2 jajka, 5 łyżek oleju, 1 szklankę wody letniej oraz szczyptę soli. Wszystko dokładnie wymieszać aż ciasto będzie odchodzić od ręki. Rozwałkować, wykrawać szklanką, nałożyć farsz, zlepić. Ciasto powinno być cienkie. Gotować ok. 5 min. w lekko osolonej wodzie. Ugotowane pierożki polać tłuszczem i posypać zasmażonym boczkiem. Podawać na ciepło.

*Jest to potrawa typowa wiejska, smaczna i prosta do wykonania, ze składników z przydomowego ogródka i obórki. Kojarzy mi się z dzieciństwem, gdyż moja babcia często robiła te pierożki, bo nam bardzo smakowały. Znakomicie smakowały z maślanką, gdyż babcia często wyrabiała masło i zostawało dużo maślanki.*



### Wiosenne jajeczka

#### Składniki:

• 7 jajek • pęczek rzodkiewek • pęczek szczypiorku • koperek • rzeżucha • 50 dag brokułów • majonez • małe pomidory do dekoracji • sól • pieprz do smaku • 1/2 wywaru drobiowo-warzywnego

Koło Gospodyń Wiejskich w Babiaku

#### Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo. Brokuly umyć, podzielić na różyczki, włożyć do osolonego wrzątku i gotować 10 minut, aż będą miękkie. Dokładnie osączyć, zmiksować. Wymieszać z posiekanymi jajkami, szczypiorkiem, koperkiem i pokrojonymi drobno rzodkiewkami. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dodać majonezu. Wymieszać i uformować jajka. Ułożyć na półmisku i udekorować rzeżuchą i pomidorami.



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Kakory

Gospodarstwo Agroturystyczne

„Pod świerkami”

Bożena Kalińska – Kaniewo

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki przekręcamy przez maszynkę i wyrabiamy ciasto jak na kopytka, dodając sól i pieprz. Marchew tarkujemy na tarce warzywnej, mięso przekręcamy przez maszynkę. Mieszmą składniki i przyprawiamy. Z ciasta robimy placuszki, kładziemy na nie farsz i składamy na pół zlepiając, żeby farsz nam nie wypadł. Układamy na blasze i pieczemy w 180°C około 40 min. Możemy też usmażyć na głębokim tłuszczu na złoty kolor z obu stron. Pieczone możemy podać okraszone skwareczkami.

*Przepis przywędrował wraz z rodziną za wschodniej granicy w powojennych czasach. Od tamtej pory jest praktykowany w rodzinie od 3 pokoleń i przekazywany dalej. Walory smakowe tej potrawy cieszą podniebienia nie tylko naszej rodziny. W czasach powojennych częściej zamiast marchewki była używana do nadzienia żółta brukiew.*

#### Składniki:

##### ciasto:

• gotowane ziemniaki • mąka • jajka • sól • pieprz

##### nadzienie:

• gotowana marchew • gotowane mięso (pachwina, łopatką) • sól • pieprz • boczek przesmażony do okraszenia



### Salatka wiosenna „Nasza”

Elżbieta Bojarska – Górowo Iławeckie

#### Sposób przygotowania:

Jajka gotujemy na twardo, studzimy. Rzodkiewkę myjemy, kroimy w plasterki, gdy rzodkiewka jest duża to przekrajamy na 4 części. Szczypiorek i natkę pietruszki kroimy drobno. Wszystkie składniki delikatnie mieszamy, dodajemy śmietanę lub jogurt (smakowo lepsza jest swoja śmietana, ja mam krowę, mam swoją śmietanę). Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Dekoracja: Salatę wcześniej myjemy aby listki były suche. Liśćmi układamy salaterkę tak aby wystawały 1 cm. nad brzegiem salaterki. Rzodkiewką dekorujemy według uznania. Salatka nadaje się do jedzenia po 1 godz. chłodzenia w lodówce.

*Salatka w mojej rodzinie jest robiona od dawna, robiła moja, babcia, mama, a teraz robię ją ja. Jest inna niż salaterki robione obecnie. Wcześniej, jak hodowałam kaczki robiłam ją z kaczyczych jajek.*

#### Składniki:

• 10 jajek • 2 pęczki rzodkiewki • 1 pęczek szczypiorku • 10 gałązek natki pietruszki • 400 ml gęstej dobrej śmietany lub jogurtu • do smaku sól • pieprz • sok z cytryny

##### dekoracja:

• 10 listków salaty • 4 rzodkiewki • 10 szczypiorków



## • Potrawy z wiosennego ogródka •



### Kartofle z okrasą skwarkową i chłodnikiem

#### Składniki:

##### danie główne:

• 1 kg młodych ziemniaków • pęczek świeżego koperku • 0,5 kg boczku podwędzanego • 2 duże cebule

##### chłodnik:

• ugotowane i startowane buraki • koperk • cebula lub szczypiorek • świeży ogórek • rzodkiewka • kwasek cytrynowy • mleko lub kefir • sól

Beata Balul – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Danie główne: ziemniaki wyszorować i oskrobać, umyć i zalać gorącą wodą, posolić i ugotować w całości. Kiedy będą miękkie odcedzić, odparować na ogniu. Posypać pokrojonym koperkiem. Boczek i cebulę pokroić w kostkę, boczek podsmażyć na patelni, dodać cebulę i zeszklić. Gorącymi skwarkami polewamy ziemniaki.

Chłodnik: ugotowane i startowane na tarce o dużych oczkach buraki przekładamy do głębokiej miski, dodajemy pokrojoną drobno cebulę, świeży ogórek pokrojony w kostkę, rzodkiewkę. Dodajemy kwasek cytrynowy, mieszamy, zalewamy mlekiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, można dodać świeży koperk lub szczypiorek.

*Ziemniaki na Warmii dawniej nazywano kartoflami. Danie takie ze względu na to, że ziemniaki były głównym składnikiem pożywienia ludności wiejskiej Warmii, było popularne szczególnie wiosną. Podczas sianokosów gospodynie nosiły kosiarzom taki posiłek. Danie to było bardzo sycące a jednocześnie chłodnik gasił pragnienie. Pełny smak wspomnień uzyskamy podając je w tradycyjny sposób (z drewnianymi łyżkami).*



### Komosa z kaszą jęczmienną

#### Składniki:

• lebioda (komosa) - 2kg • kasza jęczmienna 1 woreczek • boczek do podsmażenia 20 dag

Irena Zawadzka – Praslity

#### Sposób przygotowania:

Komosę lekko zagotować. Kaszę ugotować, osobno usmażyć na patelni skwarki. Komosę odcedzić, posiekać widelcem, włożyć na patelnię, zesmażyć ze skwarkami i dołożyć kaszę. Dobrze wymieszać i jeść na ciepło.



## • Potrawy z wiosennego ogródka



### Salatka stokrotka

Łucja Kuczyńska – Sołectwo Blanki

#### Sposób przygotowania:

Składniki wymieszać, poleć sosem. Całość udekorować kleksami z sosu majonezowego domowej roboty, posypać płatkami stokrotek.

#### Składniki:

• kolorowe rzodkiewki • ogórek • papryka • jajko • szynka • ser żółty • płatki stokrotki • brokuł

#### sos:

• łyżka oliwy • łyżka wody • szczypta soli • szczypta cukru • pieprz • ocet winny





## • Ryby i mięsna warminskie •



### Pulpeciki rybne w zalewie octowej z cebulką

Zofia Czuk – Lubomino



#### Składniki:

##### masa:

- 3 jajka • 1 łyżkę mąki ziemniaczanej
- ¾ szklanki bułki tartej • pieprz • sól

##### zalewa octowa:

- 5 szklanek wody • 1½ szklanki octu
- czubata łyżka soli • łyżka cukru • ziele angielskie • listek laurowy • 2 cebule
- 2 pokrojone w plastry marchewki

#### Sposób przygotowania:

Na 1 kg ryb

Podstawą pulpecików są ryby łowione we własnym stawie. Mogą być to okonie, karasie lub każda inna ryba złowiona w naszych warminskich stawach. Można wykonać również wersję z filetów, ale ja polecam wersję z rybami osobiście złowionymi w stawie. Po oczyszczeniu ryb, usuwamy płetwy, całość mielę dwukrotnie maszynką na drobnym sitku. Do masy rybnej dodaję resztę składników i wyrabiam masę rybną i w postaci kulek smażę na głębokim rozgrzanym oleju.

Z wymienionych składników zagotowujemy zalewę a po jej wystudzeniu zalewamy nią pulpeciki. W szczelnie zamkniętym naczyniu pulpeciki można przechowywać w lodówce nawet do dwóch tygodni. Nadaje się doskonale jako danie obiadowe lub przekąska.

*Moje pulpeciki są czystym wytworem mojego zamiłowania do kulinarnych wyczynów.*

*Niezwykle ważne jest w potrawie to, że wykorzystujemy w niej składniki: ryby, warzywa, które pochodzą z naszego pięknego, urozmaiconego i najbardziej EKO terenu. Rybkę złowi każdy (szczególnie mój mąż - z zamiłowania wędkarz), a marchewkę, czy cebulę znajdziecie w każdym wiejskim ogródku. SERDECZNIE POLECAM!*

## • Ryby i mięsna warminskie •



### Jygniok po warnijsku z kapustą i kartoflami

Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Bukwałd – Bukwałd



#### Coby jęgo łuwarzyć brok:

- Mniajso z jęgnioka • grzyby • nolepsi prawe kwaszona kapusta • zinógróna
- modre zino • kwaśno śniotana • knóblouch, po waszamu, to bodoj je czosnek
- pora listów łod mniaty • listek bobkowyy, po waszamu laurowy • kubeba, jek nie ziyta, to je ziele angielskie • psieprz
- sól • mostrych • masło • kminek

#### Jek łuwarzyć:

No jó, to naprzód brok z mniajsa, łod jęgnioka łotyjnóńc wszystkie te szprychy i cote pracharstwa, co to do źercio nie je. Jek już to zrobzita, to musita metchnóńc to mniajso w jeka mnisa, abo tygel, ale nolepsi tako rychtyczna kamnióńka i tedy zalyjta to modram zianam z listkam bobkowam, kubebu, knóblocham, psieprzam i suló. To wszystko mo sia tak dwa dni i dwa noce łostać stojć.

Za dwa te dni i noce, jek już mniajso swoje łodstoji, musiata go porznóńc, łobkulać w mostrychu, wetchnóńc na blacha i pćiec, a tak po prowdzie to łudusić z masłem, grzybami i listkam mniaty. Psiec tyle ciasu, aż do źercu fentyk bendzie.

No jó, a coby nie zryć somygo mniajsa łod jęgnioka, łuwarzta do niygo kwaszono kapusta z zinógrónami, a jek sia już fest łuwarzy, to dojta do niy kminek i picek kwaśny śniotany.

Jęgniok po warnijsku z kapustą nolepsi smakuje z psieczonami kartoflami, a take to kozdan jedan zrobzi, chyba co głupsi sprowdy to i nie zrobzi. Co tu ziancy psiasać, jek chto łubzi co łuwarzyć, to i jęgnioka tyż łuwarzy. Na zdrozie!!!

## • Ryby i mięsna warmińskie •



### Paszтет rybny-wyśmienity

Halina Kuchta – Jeziorany



#### Składniki:

- 1 kg odfiletowanych ryb (plotki, leszcze czy karasie)
- 1 śmietana 400 ml 18%
- 1 kostka masła extra
- 200 g bułki tartej
- 3 średnie cebule
- 2 marchewki
- 1 średni seler
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek pietruszki
- sól
- pieprz ziółowy
- liść laurowy mielony

#### Sposób przygotowania:

Ryby odfiletujemy, 3-krotnie mielimy na najdrobniejszym sitku. Cebule drobno kroimy, marchew i seler ścieramy na średniej wielkości oczkach. Masło topimy na patelni, dodajemy cebulę, marchew i seler, dusimy pod przykryciem 10 min. i dodajemy do ryby. Bułkę tartą mieszamy ze śmietanką i dodajemy do ryby. Wszystko miksujemy na jednolitą masę. Koperek, pietruszkę oraz sól i przyprawy dodajemy, i dokładnie mieszamy. Wykładamy na blachę posmarowaną olejem i posypaną startymi płatkami kukurydzianymi. Do farszu można dodać ½ łyżeczki chili. Pieczemy ok. 1 h w temp 180°C. Smakuje na ciepło a także na zimno.

*Ryby od kiedy pamiętam, zawsze królowały na naszych stołach. Wędkował mój dziadek, ojciec a teraz mój mąż. Większość czasu spędzamy nad jeziorem, mąż uwielbia wędkowanie, a ja przyrządzanie ryb. Robienia tego pasztetu nauczyłam się od mojej mamy. Podobny, też robiła babcia. Robię wiele potraw rybnych, ale ten został okrzyknięty – WYŚMIENITY i tak zostało. Na spotkaniach towarzyskich i rodzinnych najszybciej znikają moje dania rybne. A ile to usłyszę pochwał – aż miło.*

## • Ryby i mięsna warmińskie •



### Paszтет z sandacza w galarecie

Kamila Warcaba – Wilczkowo

#### Sposób przygotowania:

Rybę umyć, delikatnie skropić sokiem z cytryny i schłodzić ok. ½ godziny w lodówce. Następnie zemełć w maszynce co najmniej dwukrotnie. Do masy rybnej dodać jaja, drobno posiekany koperek, kasze manna, sól, pieprz. Dokładnie wyrobić na jednolitą masę, całość pasztetu zawinąć w czystą ściereczkę i zawiązać po obu końcach. W dużym garnku zagotować wywar z włoszczyzny 1 listka laurowego i 2 ziarenka ziela angielskiego. Wywar po zagotowaniu musi gotować się ok. 15-20 minut. Zdjąć wywar z ognia i delikatnie włożyć przygotowany paszтет. Ugotować na bardzo małym ogniu ok. 1 godziny. Wyjąć paszтет na deseczkę i pozostawić do ostygnięcia ok. 2 godziny. Po tym czasie, odwinąć ściereczkę, odstawić w chłodne miejsce (najlepiej na noc). Po ostygnięciu pokroić paszтет na plastry grubości 1,5-2 cm. Ułożyć na półmisku i zalać przygotowaną galaretą.

*Potrawa ta powstała z okazji imienin mojego taty. Ponieważ imieniny Kazimierza (taka ma na imię mój Tato) z reguły wypadają w Wielkim Poście, na stole pojawiają się dania z ryb. Tym łatwiej jest je przygotować, ponieważ mój Tato jest zapalonym wędkarzem i zwykle przyrządza ryby z jego własnych połowów.*

#### Składniki:

- 1 kg sandacza (filet bez skóry)
- 1 pęczek koperku
- 2-3 łyżki kaszy manny
- 1 jajo
- sól
- biały pieprz
- listek laurowy
- ziele angielskie
- pęczek włoszczyzny (bez kapusty)
- 1 opakowanie żelatyny z warzywami do mięs i ryb



### Karkówka nadziewana mięsem mielonym i pieczarkami

Krystyna Jabłońska  
– Prasłity

#### Sposób przygotowania:

Karkówkę rozcinamy, faszerujemy mięsem mielonym z pieczarkami drobno posiekanymi, dodajemy cebulę drobno siekaną, sól, pieprz do smaku. Zawijamy w rulon, pieczemy ok. 40 min. Przed wyjęciem ok. 10 min. posypujemy startym żółtym serem.

#### Składniki:

- 1 kg karkówki
- 40 dag pieczarek
- 0,5kg mięsa mielonego
- 20 dag sera żółtego
- sól
- pieprz
- cebula



## • Ryby i mięsna warminskie •



### Kaczka faszerowana kaszą gryczaną

#### Składniki:

- 2 kg kaczki • 1 łyżka majeranku
- 1,5 łyżki soli

#### farsz:

- 30dag kaszy gryczanej • 150 dag wątróbki drobiowej • 2 jajka • 2 suszone grzybki • 2,5 kostki rosółowej-drobiowej (0,75 l rosółu) • 1 duża cebula • 2 łyżki margaryny • 0,5 pęczka natki • 1 łyżka masła • pieprz biały mielony • sól

#### Sołectwo Wapnik – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Kaczkę oplukać, wykroić kości tak aby nie uszkodzić skóry. Natrzeć solą i majerankiem. Kaszę oplukać, wsypać do wrzącego bulionu, gotować na sypko. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na patelni na jednej łyżce tłuszczu. Wątróbkę oplukać, podsmażyć na pozostałym tłuszczu. Po ostudzeniu zmielić. Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. Ugotowaną kaszę przestudzić. Dodać żółtka, masło, wątróbkę, cebulę, posiekaną natkę pietruszki, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Na końcu dodać ubitą z białek pianę i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem wypełnić kaczkę, następnie dokładnie ją zszyć lub spiąć patyczkami. Brytfankę natłuścić, włożyć kaczkę i piec w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 90 minut. W trakcie pieczenia obficie polewać wytopionym sosem. Podawać z czerwoną kapustą (surówką) z żurawinami lub borówkami smażonymi z dodatkiem gruszek.



## • Ryby i mięsna warminskie •



### Królik w czekoladzie

#### Stowarzyszenie Dolina Pastęki – Wapnik

#### Sposób przygotowania:

Królika pokroić na porcje. Obrać i posiekać cebulę, marchewki obrać i pokroić na plasterki, posiekać natkę. W dużym rondlu rozgrzać smalec i dodać do niego oliwę. Na gorący tłuszcz włożyć kawałki króliczego mięsa i szybko obsmażyć z każdej strony. Oprószyć mąką, smażyć jeszcze chwilę a potem dodać marchewki i cebulę. Wlać wino, przykryć rondel, zmniejszyć ogień. Dusić ok. 10 min. Dodać czekoladę, natkę i listek laurowy. Przyprawić do smaku pieprzem, dokładnie wymieszać, gotować dalej 20 minut aż mięso będzie miękkie. Można podawać z ziemniakami upieczonymi na maśle. Dobrym dodatkiem są żurawiny lub borówki.

#### Składniki:

- 1 cały sprawiony królik (częściowo usunięte kości) • ½ tabliczki czekolady (5 dag) • 1 cebula • 3 marchewki
- 3 ząbki czosnku • 1 pęczek natki pietruszki • 4-5 łyżek oliwy (lub pół na pół oliwa i masło) • 5 dag smalcu (najlepiej gęsiego) • 200 ml wytrawnego białego wina • sól • pieprz • 1 listek laurowy
- mąka oraz ziemniaki ugotowane w mundurkach • masło do smażenia
- dodatek żurawiny lub borówki

*Na Warmii oprócz drobiu bardzo rozpowszechniony był zwyczaj hodowania królików. Głównie to dzieci zajmowały się ich karmieniem. Chętnie zbierały trawę aby je nasycić. Trzeba je było hodować około jednego roku zanim nadawały się do uboju. Wtedy królicze mięso osiąga najwyższą wartość odżywczą. Królik smakuje lepiej gdy jest tłustszy. Smakowo zbliżony do cielęciny i mięsa kury.*



### Żeberka z morelami

#### Składniki:

- 2 kg żeberka wieprzowych • pieprz i sól do smaku • przyprawa do mięsa
- 1 keczup łagodny • konfitura morelowa ok. 150 ml • woda do rozcieńczenia

#### Elwira Aramowicz – Gospodarstwo Agroturystyczne "Domek na Wzgórzu" – Blanki

#### Sposób przygotowania:

Chude żeberka wieprzowe macerowane w przyprawie, smażone, zalane konfiturą morelową własnej produkcji (bez cukru) z dodatkiem sosu pomidorowego.

*Jest to mój własny pomysł. Z powodzeniem serwuję go gościom w moim gospodarstwie agroturystycznym. Jest danie firmowym mojego gospodarstwa. Smakuje nawet mojej teściowej.*



### Żeberka na ostro z miodem

#### Maria Krasnowska – Rogóz

#### Sposób przygotowania:

Żeberka umyć, pokroić na kawałki, zasypać przyprawami i odstawić aby mięso przeszło aromatem. Następnie z obu stron obsmażyć na oleju i włożyć do garnka. Na tym oleju podsmażyć drobno pokrojony czosnek, dodać przecier. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie dodać miód i zagotować. Otrzymaną zalewę zalać żeberka w garnku. Przykryć je przykrywką i gotować ok. 1 godziny, aż mięso będzie odchodzić od kości. Najlepiej gotować je w piekarniku nie będzie przywierać do dna garnka. Podawać z kaszą jęczmienną, gryczaną, ryżem a nawet ziemniakami.

#### Składniki:

- 2 płyty żeberek (ok. 1,5kg) • 1 duża główka czosnku • 2 łyżki miodu
- 2 przeciera pomidorowe • sól • pieprz • natka • papryka ostra i słodka



## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Karkówka duszona po Warmińsku

#### Składniki:

• 1 kg karkówki bez kości • 3 papryki średniej wielkości (różne kolory) • 3 duże cebule • 20 dag świeżych borowików (mogą być mrożone) • 20 dag pieczarek • 3 ogórki korniszony

#### przyprawę:

• delikat czerwony - marynata do mięs • 2 ząbki czosnku • liść laurowy • ziele angielskie • ketchup pikantny • mąka • olej



### Sołectwo Henrykowo

#### Sposób przygotowania :

Karkówkę poporcjować na centymetrowe paski, zapiekować na 12 godzin. Wszystkie warzywa pokroić w dużą kostkę. Lekko podusić na oleju. Karkówkę obtoczyć w mące i obsmażyć na złoty kolor. Do uduszonych warzyw dodajemy borowiki, układamy w rękaw do pieczenia – dusimy w temperaturze ok. 180°C przez około godzinę. Podajemy z ziemniakami lub jako danie ciepłe z ciastem francuskim.

## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Żeberka w miodowej glazurze

### Stowarzyszenie na rzecz wsi Sarnowo – Sarnowo

#### Sposób przygotowania:

Żeberka umyć. W garnku zagotować wodę. Do wrzątku wrzucić żeberka na pięć minut, następnie wyjąć i zahartować w zimnej wodzie. Dzięki temu będą soczyste po upieczeniu. Żeberka dzielimy na mniejsze porcje (dwie kostki). Przygotować marynatę. Czosnek przecisnąć przez prasę, połączyć z resztą składników marynaty. Dokładnie wymieszać. Żeberka zalać marynatą i odstawić do lodówki na dwie godziny. Na patelni rozgrzać olej, odsączone z marynaty żeberka podsmażyć około 5-10 min. na złoty kolor z każdej strony, zdjęć z ognia. Piekarnik nagrzać do 190°C. Obsmażone żeberka ułożyć w płaskim naczyniu, bez przykrycia i piec 30 min. aż mięso będzie odchodzić od kości. W trakcie pieczenia przewracać żeberka co jakiś czas i smarować pozostałą marynatą. Żeberka podawać na listkach zielonej sałaty.

#### Składniki:

• żeberka wieprzowe 1000g • olej rzepakowy 5 łyżek stołowych • miód 3 łyżki stołowe • wódka 2 łyżki stołowe • musztarda 1 łyżeczka do herbaty • czosnek 2 ząbki • chili 1 szczypta



### Jajecznica wykwintna na swojskim chlebie.

#### Składniki:

• 5 jaj wiejskich • 0,20 kg boczku • 2 cebule • porcja mózdzku tuczniaka



### Beata Gramś – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Podsmażyć boczek z cebulą, dodać i usmażyć mózdzek, wbić jaja, ścierać białko, starając się aby żółtko się nie rozlało. Po usmażeniu na koniec wymieszać z żółtkiem, podawać na kromkach swojskiego chleba.

*To danie jest rzadkie, gdyż spożywane było dwa, trzy razy do roku, podczas uboju gospodarczego. Przy uboju gospodarskim często ojcom pomagali synowie. Było to już tradycją, że to danie było swego rodzaju inicjacją młodych chłopców, gdyż ojcowie mawiali: "Jak chcesz być prawdziwym mężczyzną to musisz zjeść tą jajecznicę". To danie jest osobliwe, ale bardzo smaczne.*

### Teresa Osowska – Rogóz

#### Sposób przygotowania:

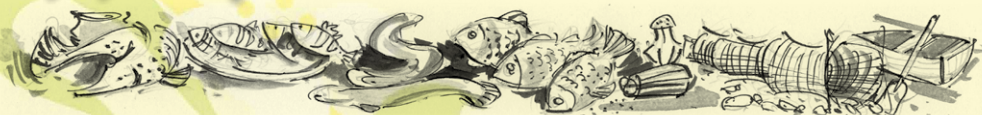
Z kurczaka wyjąć kości zaczynając od piersi, odciąć skrzydła i szyję. Piersi naciąć w paski nie przecinając skórki. Natrzeć solą i czosnkiem, włożyć do miski, odstawić na 2-3 godz. Mielone mięso przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Po tym czasie rozłożyć kurczaka a na nim mielone mięso, posypać pietruszką, położyć ugotowaną marchewkę. Zacząć związać kurczaka od szyi, owinąć nitką. Zagotować wodę w szerokim garnku, włożyć roladę i parzyć ok. 40 min. Po czym wyjąć, włożyć na blaszkę, wstawić do piekarnika i zrumienić. Potem wyjąć i lekko przycisnąć.

#### Składniki:

• 1 sztuka kurczaka • 0,5kg mięsa mielonego • 2 ząbki czosnku • pieprz prawdziwy i ziółowy • sól • 2 łyżki natki pietruszki • 1 marchewka gotowana



## • Ryby i mięsna warminskie



### Krokiety mięsno-kartoflane

#### Składniki:

- 3 wafle • 60 dag ziemniaków
- 45 dag pieczarek • 60 dag mięsa mielonego • 3 cebule • 2 jajka • bułka tarta • sól • pieprz • olej

Krystyna Brzyska  
– Rogóż

#### Sposób przygotowania:

Pieczarki i cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na oleju. Następnie dodajemy zmielone mięso i dusimy ok. 15 min. Potem doprawiamy do smaku. Gotujemy ziemniaki, następnie rozgniatamy je i jeszcze gorącymi cienko smarujemy wafle. Wykładamy masę mięsna. Zwijamy w rolady. Wkładamy na 1godz do lodówki. Kroimy w ukośne grube plastry. Panierujemy w jajku i bulce tartej. Smażymy z obu stron na złoty kolor.



### Udziec z królika po wiejsku

#### Składniki:

- 2 udźce z królika • 10 dag słoniny
- 10 dag boczku • musztarda • przyprawy • kasza gryczana

**Marynata:** z 2% octu winnego z przyprawami i warzywami.

Grzegorz Kalmarski – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Zamarynowane po ok. 8 godzinach i pozbawione kości udźce nardzewamy słoniną i faserujemy boczkiem z musztardą. Pieczemy ok. 1,5 h w temperaturze 200°C. Podajemy na gorąco lub zimno z kaszą gryczaną.

*W wielu gospodarstwach domowych na Warmii bardzo dużą popularność miała hodowla królików ze względu na smaczne i zdrowe mięso. Danie to jest stosunkowo tanie, bo uzyskane z własnej hodowli.*



## • Ryby i mięsna warminskie • Ryby



### Karkówka w sosie śmietanowo-grzybowym

Helena Małec – Runowo

#### Sposób przygotowania :

Karkówkę natrzeć solą, pieprzem, czosnkiem, odstawić na kilka godzin do lodówki. Następnie obsmażyć ze wszystkich stron na silnie rozgrzanym tłuszczu (oleju). Przekładamy do brytfanny i pieczemy. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na maśle. Pieczarki kroimy w plasterki, dodajemy do cebuli, podsmażamy wszystko razem, podduszamy, przyprawiamy do smaku, dodajemy śmietanę. Jeśli sos jest za rzadki oprószyć łyżeczką mąki.

*Moja rodzina uwielbia tę potrawę. Przepis ten otrzymaliśmy od mojej mamy. Zamiast pieczarek dodaję często prawdziwki, które zbieram sama w lesie.*

#### Składniki:

- 1 średnia karkówka • sól • pieprz
- czosnek do smaku • olej • 2 cebule
- masło • ½ pora • 2 ogórki konserwowe
- 200 ml śmietany 30% • 30-50 gkg pieczarek lub innych grzybów



### Karp opiekany

#### Składniki:

- 1½-2 kg karpia • Sól • 2 jajka
- 6-7 sucharów (tarta bułka lub chleb)
- 2 łyżki masła • zielona pietruszka

Grupa Aktywności Lokalnej „GAL”  
– Rogiedle

#### Sposób przygotowania:

Oczyszczyć z łuski karpia, rozplatać, wypluć, pokrajać na części, naciąć trochę na grzbiecie i obsypać solą. Gdy się osoli, wytrzeć na sucho serwetą, pomoczyć w rozbitych jajkach, utaczać w sucharku, położyć na rozpalone masło i usmażyć. Podawać z podsmażoną na maśle pietruszką lub obłożyć groszkiem, szpinakiem, szczawiem, czerwoną kapustą, burakiem.



## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Golonka na grochu

#### Składniki:

- 2 golonki • 0,5 kg grochu (połówki)
- 25 dag boczku • 2 cebule • miód
- rękaw do pieczenia

#### przyprawy:

- sól • pieprz • czosnek • majeranek



Stefania Dziadczyk – Bądle

#### Sposób przygotowania:

Golonkę nacieramy przyprawami i odstawiamy na noc. Mięso wkładamy do rękawa i gotujemy w wodzie (1,5 godz.). Po tym czasie mięso razem z wytworzonym sosem przekładamy do brytfanki, smarujemy miodem i pieczemy w piekarniku jeszcze ok. 0,5 godz., aż się zrumieni.

Wyplukany groch zalewamy wodą, tak aby był zakryty, solimy, pierzemy i pruzymy na sypko. Boczek kroimy w drobną kostkę i smażymy razem z cebulką. Groch mieszamy z boczkiem i podajemy z upieczoną golonką.

### Kapusta nadziewana mięsem.

#### Składniki:

- 1 średnia główka kapusty • ½ kg mięsa drobiowego • ½ kg mięsa wieprzowego • 2 jajka • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1/4 kg kurek • 1 kostka bulionu • sól



Andrzej Waleńczuk – Orneta

#### Sposób przygotowania:

Bulion rozpuszczamy w szklance wrzącej wody. Cebule kroimy w kostkę, czosnek miążdziemy. Mięso mielimy z cebulą i czosnkiem. Dodajemy jajka i przyprawy. Mieszamy. Kapustę (głębem do góry) parzymy kilka minut w osolonej wodzie. Wyjmujemy, osączamy i ostrożnie rozdzielamy liście (od środka na zewnątrz). Nakładamy farsz mięsny. Najpierw na małe, później kolejno na coraz większe, aż do zewnętrznych. Składamy główkę kapusty, ostatnie liście spinamy wykałaczkami. Kapustę wkładamy do naczynia żaroodpornego liśćmi do góry, polewamy rozpuszczonym bulionem. Dusimy do miękkości ok. 1 godziny. Wyjmujemy i kroimy na ćwiartki, podajemy na ciepło. Rada: Kapustę podajemy z sosem grzybowym lub pomidorowym.

## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Babka ziemniaczana z kurczakiem

Jadwiga Łapińska – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Kurczaka przyprawić solą, pieprzem i Vegetą, odstawić na 20 minut. Ziemniaki obrać, starkować, dodać podsmażoną cebulkę, mąkę, jajka, sól do smaku. Wykładamy na wysmarowaną tłuszczem blaszkę i wciskamy przygotowanego kurczaka. Pieczemy około 120 minut w temp. 200°C.

#### Składniki:

- 2 kg młodych ziemniaków • kurczak – udka lub skrzydełka • sól • pieprz
- cebula • vegeta • 3 łyżki mąki lub kaszy mannej • smalec lub olej • 2 jajka



### Cukinia nadziewana mięsem i warzywami

Mohamed Bengri – Bartoszyce

#### Sposób przygotowania:

Cukinie przekroić i wydrążyć. Połać sokiem z cytryny.

#### Nadzienie:

Pokroić por i marchewkę na małe kawałki i podsmażyć na oleju. Dodać koper, sól, pieprz. Ugotować ryż. Mięso posolić i przyprawić, dodać czosnek i trochę oleju. Wymieszać. Dodać gotowany ryż i wymieszać.

Cukinie napelnić warstwami: ser - mięso - podsmażone warzywa - ser - mięso - warzywa - ser. Wstawić do piekarnika na 15 min., 180°C. Formę podlać 1 łyżką oleju i ½ kubka wody.

#### Składniki:

- 2 cukinie • 30 dag mięsa mielonego • ½ cytryny • 25 dag pora • 30 dag marchewki • 2 ząbki czosnku
- łyżeczka koperku • 15 dag ryżu • ser mozzarella • sól • pieprz • przyprawa do wieprzowiny • olej • łyżka koncentratu pomidorowego.



## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Tarciuchy warmińskie

#### Składniki:

- 1 średniej wielkości główka kapusty słodkiej lub główka kapusty kiszzonej
- 2 kg ziemniaków • 0,5 kg mięsa mielonego • 0,5 kg boczku surowego
- 3 cebule • 3 ząbki czosnku • sól
- pieprz do smaku • ½ l wywaru drobiowo-warzywnego

#### sos kurkowy:

- 1 cebula • ½ kostki masła • 35 dag kurek (mogą być też pieczarki) • 250 ml słodkiej śmietany • pęczek zielonego koperku • sól i pieprz do smaku



### Sołectwo Babiak

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki tarkujemy na drobnej tarce, lekko odcedzamy. Tarkujemy cebulę i czosnek a potem dodajemy do ziemniaków. Boczek kroimy w drobną kostkę, mieszamy z mielonym mięsem, doprawiamy do smaku i podsmażamy na oleju. Łączymy z tarkowanymi ziemniakami. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy do smaku. Farsz nakładamy na sparzone uprzednio liście kapusty i zawijamy podobnie jak gołąbki. Tak przygotowane tarciuchy lekko obsmażamy na oleju z obu stron. Układamy w żaroodpornym naczyniu, zalewamy całość wywarem drobiowo-warzywnym. Zapiekamy przez około 1,5 godziny w piekarniku w temperaturze 180°C. Podajemy np. z sosem kurkowym.

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę, szklimy na maśle, dodajemy lekko obgotowane kurki. Dusimy całość do miękkości we własnym sosie. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pod koniec duszenia dodajemy słodką śmietaną a następnie drobno pokrojony koperek.

### Kiełbasa wiejska z kija

#### Składniki:

- Mięso wieprzowe • wołowe

#### przyprawy:

- sól • pieprz naturalny • kolendra
- tymianek • czosnek • majeranek
- ziele angielskie • olej



### Bogdan Małec – Runowo

#### Sposób przygotowania:

Mięso zaslamy i odstawiamy na kilka godzin, następnie kroimy w kostkę. Dodajemy przyprawy i bardzo długo mieszamy, pod koniec dodajemy 2 łyżki oleju i ½ szkl. przegotowanej ostudzonej wody. Jeszcze raz dokładnie mieszamy. Wyrobioną masą nadziewamy jelita, obsuszamy, następnie wędzimy ok 2-3 godzin w tradycyjnej wędzarni.

*Kiełbasa palce liżać jako produkt regionalny pochodzenia zwierzęcego na konkursie „Smaki Warmii i Mazur oraz Powiśla na stołach Europy” w Elblągu w 2010 roku zajęła II miejsce.*

## • Ryby i mięsiwa warmińskie •



### Rolada szpinakowa z łososiem

### Zofia Czuk – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Opakowanie szpinaku podsmażyć na łyżeczce masła, rozbić miksersiem. Do tego dodać 4 żółtka, sól, pieprz i 4 ząbki czosnku, płaską łyżkę mąki ziemniaczanej i 1 płaską łyżkę mąki zwykłej. Zmiksować masę, na końcu dodać ubite białko i lekko wymieszać. Masę włożyć na blachę **pokrytą papierem** i piec 15 min. Po wystudzeniu wyjąć masę z papieru i wyłożyć na folię aluminiową. Następnie powierzchnię masy pokryć warstwą twarożku Hochland (o dowolnym smaku: śmietankowy, czosnkowy itp. wg uznania)

Wersja z serkiem Hochland jest prostsza. Ja sama przygotowuję twarożek dodając czosnek zmiadzony oraz sól i pieprz do smaku oraz łyżkę kwaśnej śmietany.

Na twarożek nakładamy wędzone płaty (plastry) łososia i zawijamy. Po zawinięciu w folię wkładamy do lodówki.

*Jest to potrawa szybka do przygotowania, niezwykle zdrowa i smaczna.*

*Pierwszą roladę udało mi się zrobić metodą prób i błędów. Dodając różne przyprawy, warzywa oraz ryby. Jednak łosoś najlepiej oddaje charakter tej potrawy. Rolada oprócz smaku pięknie prezentuje się na stole nie tylko podczas imienin, ale także uroczystych spotkań, wesel, komunii.*

*Ponieważ jednym z elementów potrawy (bardzo ważnym w potrawie) jest szpinak, to doskonale ta potrawa nadaje się dla ogrodników, którzy podjęli się w swoim ogródku zasiać te przepyszne i zdrowe warzywa.*

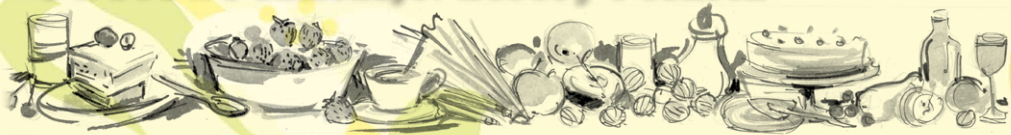
*Moja rolada nie jest bohaterką żadnej legendy, chociaż kto wie, może za kilka, kilkanaście lub kilkadziesiąt lat będzie królowała na warmińskich stołach.*

#### Składniki:

- 20 dag łososia w platach • 40 dag szpinaku (świeży lub mrożony) • 20 dag serka • sól, pieprz do smaku • 4 ząbki czosnku • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 1 łyżka mąki zwykłej



## • Owocowe fantazje: desery i ciasta



### Drożdźówka z dżemem truskawkowo-jagodowym popijana mlekiem

Siostry Stefańskie – Dobrze Miasto



I

#### Składniki:

- 1 kg mąki • 5 dkg drożdży • 0,5 l mleka
- 2 szklanki cukru • 6 jajek
- 1 margaryna Kasia • 1 łyżka oleju
- szczypta soli

#### Sposób przygotowania:

Zagrząć mleko, dodać margarynę. Drożdże, wymieszać z cukrem. Do miski dodać utarte z cukrem żółtka, dolać podgrzane mleko, następnie drożdże. Ciasto wyrabiać aż pojawią się pęcherze. Na koniec dodać ubitą pianę z białek i odstawić do wyrośnięcia. Ciasto wykładamy na blaszkę, pieczemy ok. 1 godzinę

Dżem z dowolnych owoców, najlepszy jest ten truskawkowo - jagodowy

1 kg owoców, 1 kg cukru. Smażyć na wolnym ogniu.

*Drożdźówkę w/g tego przepisu robimy w naszej rodzinie od trzech pokoleń. Pamiętamy z dzieciństwa, że jak była upieczona drożdźówka to dzieci (my też byliśmy kiedyś dziećmi :) nie mogły się doczekać kiedy ostygnie. Pycha!*

## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Deser jogurtowy z bitą śmietaną

(Przepis na blaszkę – 12 porcji)

Zofia Zygiel – Praslitry

II

#### Składniki:

- 1 opakowanie okrągłych biszkoptów
- 2 galaretki czerwone • 2 duże jogurty naturalne • 2 galaretki zielone • 1 galaretka żółta • 2 szkl. mleka • 2 bite śmietany w proszku • owoce • tarta czekolada



#### Sposób przygotowania:

Galaretki czerwone rozpuścić w dwóch szklankach gorącej wody, następnie moczymy w niej biszkopty i kładamy na blaszce. Pozostawiamy do zastygnięcia. Galaretki zielone rozpuścić w dwóch szklankach gorącej wody, następnie połączyć z jogurtem naturalnym, można dodać owoce i wymieszać. Wylać na biszkopty i pozostawić do zastygnięcia. Przygotować bitą śmietaną: 2 bite śmietany w proszku rozpuścić w 2 szklankach mleka dodać 1 galaretkę żółtą rozpuszczoną w 1 szklance wody i ułożyć na masie jogurtowej. Posypać tartą czekoladą i udekorować owocami.



## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Sernik owocowy

Mariola Gulbinowicz – Wapnik



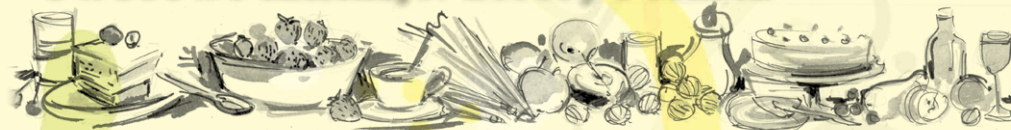
#### Składniki:

- 50 dag wiśni • 3 łyżki masła
- 1 niepełna szklanka cukru (18 dag)
- 4 jajka • 7 łyżek mąki • 1 łyżeczka kakao • 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 żółtka • 50 dag tłustego twarogu
- 25 dag chudego twarogu • 1 budyń waniliowy • 5 dag gorzkiej czekolady
- budyń • 25 dag kremówki • 1 cukier waniliowy • tłuszcz • bułka tarta do wysypania formy.

#### Sposób przygotowania:

Wiśnie umyć, pestki usunąć. Masło utrzeć z 3 łyżkami cukru. Kolejno wbijać 2 jajka, wsypać mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia i wymieszać. Pozostałe jajka ubić z 2 żółtkami i resztą cukru. Dodać cały twaróg i budyń, wymieszać. Odłożyć do dekoracji 10 wisienek. Na cieście rozsmarować masę twarogową, obłożyć wisienkami. Piec 55-60 minut w temp. 180°C. Odstawić w formie do wystygnięcia. Śmietanę ubić powoli wysypując cukier waniliowy. Posmarować sernik. Schłodzić 1 godzinę. Połowę czekolady zetrzeć, resztę stopić, przełożyć do torebki foliowej, obciąć róg i cienkimi paskami wyciskać na ciasto. Udekorować wiórkami czekoladowymi i wisienkami.

## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Miodownik

Irena Gadomska – Swobodna

#### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na ciasto razem potęczyć. Podzielić na 6 części. Uformować placki na blaszkę ok. 25x40 cm. Każdy placek piec oddzielnie. Ugotowany i ostudzony budyń łączymy z masłem (na koniec dodajemy alkohol). Przekładamy placki kremem. Wszystkie składniki dekoracji gotujemy 15 minut, po lekkim wystudzeniu układamy ostatni placek. Smacznego!

*Prawda jest taka, że kiedy pierwszy raz spróbowałam tego ciasta to mi nie smakowało, a jak usłyszałam sposób wykonania to powiedziałam, że to nie dla mnie praca. Pewnego razu odważyłam się i zrobiłam to ciasto. Opinie bliskich i tych, którzy degustowali sprawiły, że to ciasto jest pieczone na każde święta i większe okazje rodzinie. Jest bardzo wygodne bo pieczemy je 3-4 dni przed podaniem.*

#### Składniki:

##### ciasto:

- 0,5 kg maki • 15 dag margaryny
- 2 łyżeczki sody • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 2 jaja • 0,5 szkl. cukru
- 1 cukier waniliowy • 4 łyżki miodu

##### krem :

- 2 budyń • 0,5 l mleka • 1 szkl. cukru
- 2 masła extra • można dodać 50 g alkoholu

##### dekoracja:

- 0,5 masła • 0,5 szkl. cukru • 4 łyżki miodu • 0,5 kg orzechów włoskich



### Agrestowiec

#### Składniki:

##### ciasto:

- 5 jaj • 1 szkl. cukru • 2 łyżeczki octu • 1 szkl. mąki • 5 łyżek oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

##### masa:

- 500 ml słodkiej śmietany 30% kremówki, schłodzonej • trochę cukru
- 1 galaretkę pomarańczową • 1 budyń śmietankowy

Irena Smulnik – Lubomino

#### Sposób przygotowania:

Ubić śmietankę, dodać 1 galaretkę pomarańczową, rozpuszczoną w niepełnej szklance gorącej wody (galaretkę dodać do śmietany gdy będzie schłodzona). Wlewać powoli i ubijać. 1 budyń śmietankowy gotujemy na soku z agrestu. Na patelni rozgrzać 1 łyżeczkę masła, 1 łyżeczkę cukru, 5 łyżek wiórek kokosowych. Podsmżyć na złoty kolor. Dodać do pokruszonego ciasta.

*To ciasto kojarzy się z wiosennym ogrodem bo jest to pierwsze w nowym roku ciasto ze świeżych owoców. Agrest jest jednym z pierwszych krzewów, które wiosną robią się zielone, a także jako jeden z pierwszych dostarcza nam swoje owoce. Dzięki dużej zawartości magnezu i wapnia pozytywnie wpływa na wzrost kości i zębów, a dzięki twardej skórce i licznym pestkom wpływa pozytywnie na procesy trawienne.*



## •Owocowe fantazje: desery i ciasta•



### Ciasto promocyjne 5w1

#### Składniki:

- 8 jaj • 1,5 szkl. cukru • 1,5 szkl. mąki krupczatki • 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 3 łyżki oleju • krem ajerkoniak w proszku

#### Iwona Gawłowicz – Lubomino

##### Sposób przygotowania:

Ubić biszkopt i upiec. Zaparzyć 0,25 l kawy rozpuszczalnej. Do garnka wlać 1 szkl. zimnego mleka i utrzeć to. Wcześniej rozpuścić 1/3 kostki masła, ostudzić. Wlać do kremu i utrzeć. Dodać pół paczki cappuccino. Biszkopt przekroić na dwie części. Nasączyć kawą, położyć krem, przykryć drugą częścią biszkoptu, nasączyć, ubić śmietankę 30% z cukrem i położyć na biszkopt. Całość ubrać owocami.

Ciasto promocyjne 5 w 1, bo ciekawie udekorowane.

1. Promocja Polski (bo flaga Polski).
2. Promocja miejscowości (bo Lubomino).
3. Promocja mieszkańców (bo "Lubię").
4. Promocja stowarzyszenia (bo to jest logo stowarzyszenia).
5. Promocja dobrego smaku (bo jest smaczne).



### Sernik z gruszkami

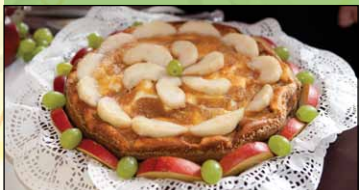
#### Składniki:

- 5-6 dużych gruszek • sok i skórka z jednej cytryny • ½ kostki masła • 1 szkl. cukru • 1 cukier waniliowy • 8 jajek • 9 łyżek mąki pszennej • 9 łyżek mąki ziemniaczanej • 1½ łyżeczki proszku do pieczenia • 2 łyżki kakao • 3 łyżki mleka • ½ śmietany kremówki • 1 kg twarogu • ½ opakowania budyniu waniliowego • 10 dag rodzynek

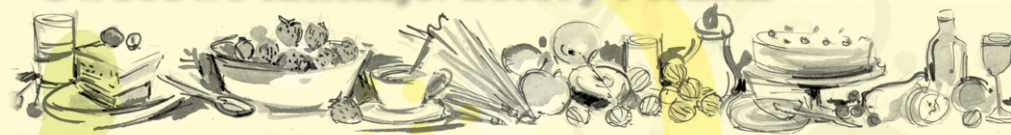
#### Krystyna Mucha – Praslitry

##### Sposób przygotowania:

Masło utrzeć z 6 łyżeczkami cukru i cukrem waniliowym. Wbić 4 jajka. Dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną, proszek do pieczenia, kakao oraz mleko. Ciasto wyłożyć na blachę. Gruszki obrać i usunąć gniazda nasienne. Pokroić i skropić sokiem z cytryny. Żółtka z 4 jajek utrzeć z twarogiem, resztą cukru i śmietaną. Połączyć ze skórką otartą z cytryny, budyniem oraz rodzynkami. Białka ubić na pianę i delikatnie wymieszać z masą serową. Masę rozsmarować na cieście i ułożyć na niej gruszki. Piec ok. 50 minut w temp. 200°C. Wierzch ciasta można posmarować konfiturą, udekorować częścią gruszek i resztkami ubitej śmietany.



## •Owocowe fantazje: desery i ciasta•



### Truskawkowa Pokusa

#### Stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Babiak – Babiak

##### Sposób przygotowania:

Truskawki optukać, drobno pokroić, skropić sokiem z cytryny, zasypać cukrem i torebką cukru waniliowego, odstawić na kilka minut, aby puściły sok, a następnie zagotować. Galaretki rozpuścić w 4 szklankach gorącej, przygotowanej wody. Ostudzić. 1/3 galaretki wlać do truskawek i wymieszać. Dużą formę na babkę optukać zimną wodą. Wlać galaretkę bez truskawek. Wstawić do lodówki, aby stężała. Śmietankę ubić z resztą cukru waniliowego, wymieszać z żelatyną rozpuszczoną w trzech łyżkach wody i z zimnym mlekiem. Zalać galaretkę w formie. Ponownie wstawić do lodówki. Następnie na warstwę z mlekiem wylać galaretkę z truskawkami. Całość ochłodzić przez kilka godzin. Przed podaniem wyjąć z formy i udekorować świeżymi owocami. Jeśli deser będą jedli tylko dorośli, do galaretki truskawkowej można dodać szklankę słodkiego czerwonego wina albo do warstwy waniliowej kieliszek likieru amaretto.

#### Składniki:

- 30 dag truskawek • 3 łyżki cukru • 2 torebki cukru waniliowego • szklanka śmietanki kremówki • ½ szklanki mleka zagęszczonego • 3 łyżeczki żelatyny • 1 łyżeczka soku z cytryny • 5 torebek galaretki truskawkowej • owoce do dekoracji



### Tort kremowy

#### Składniki:

- biszkopt:**
  - 8 jaj • 2 szkl. mąki • 1 i ½ szkl. cukru • sok z cytryny • 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- masa:**
  - 1 l kremówki 36% • 2 galaretki • 2 opak. Śmietanfix • 1 cukier waniliowy • 4 łyżki cukru pudru • brzoskwinie w puszcze

#### Marzena Grabowska – Sołectwo Opin

##### Sposób przygotowania:

Białka ubijamy z cukrem, potem dodajemy mąkę, żółtka i proszek do pieczenia, mieszamy to łyżką drewnianą i wylewamy na tortownicę. Pieczemy w 160°C 30 minut. Kremówkę ubić, dodać cukier waniliowy, cukier puder, śmietanfix 2 opakowania.

Zrobić galaretkę. Biszkopt po upieczeniu kroimy na 3 części. Nasączamy sokiem z cytryny i wodą. Smarujemy kremówką i kładziemy pokrojoną galaretkę. I tak kolejne warstwy. Pozostałą częścią smarujemy całe ciasto i dekorujemy brzoskwiniami.



## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Ciasto wiśniowe z nutellą

#### Składniki:

##### ciasto:

- Paczka sucharów „Mamut”(250 g)
- krem nutella (400 g)

##### masa:

- ½ śmietanki 30% • 500 g serka waniliowego • 1 żelatyna (porcja na 1 litr) • 2 galaretki wiśniowe • 1 stoik litrowy wiśni drylowanych



### Lucyna Karwowska – Babiak

#### Sposób przygotowania:

Suchary należy zmielić i wymieszać z nutellą na jednolitą masę. Tak przygotowane ciasto wyłożyć na blaszkę dokładnie uciskając. Żelatynę rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody, ostudzić. Śmietanę ubić, dodać serek i rozpuszczoną żelatynę. Masę włożyć na ciasto. Galaretki rozpuścić w 2 szklankach gorącej wody, dodać 1 i ½ szklanki kompotu z wiśni. Na masę wyłożyć wiśnie i zalać tężejącą galaretką. Całość schłodzić w lodówce.

## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Mrowisko

### Marianna Grablewska – Wilczkowo

#### Sposób przygotowania:

Zagnieść, dokładnie wyrobić, ciasto połączyć stopniowo dodając olej i cały czas wyrabiać na stolnicy wysmarowanej olejem. Wyrobione ciasto rozwałkować bardzo cienko i rwać ręką nieduże kawałki. Kłaść na rozgrzany olej, zarumienione zdjąć z patelni na ściereczkę aby odsączyć. Układamy warstwami i po każdej warstwie polewamy przygotowanym wcześniej sosem z ¼ szkl. wody, 1 kostka palmy, 2 szkl. cukru, 5 łyżek miodu. Zagotować ok. 20 minut gdy będzie gęste dodać 10 dag orzechów włoskich rozdrobnionych i 10 dag rodzynków. Polane ciasteczka wyglądają jak mrowisko.

#### Składniki:

- 1 kg mąki • ok. 15 jaj • szczypta soli
- ok. 1 szkl. oleju



### Sernik wiejski

#### Składniki:

##### ciasto:

- 2 szkl. mąki • ¾ szkl. cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g masła • 1 łyżeczka smalcu
- 4 łyżki kwaśnej śmietany • 1 jajko
- 1 żółtko

##### masa:

- 1 kg twarogu • 1 szkl. cukru • 1 jajko
- 4 żółtka • 2 budynie śmietankowe
- ½ szkl. oleju • 1 ½ szkl. mleka

##### piana:

- 5 białek • 1 szkl. cukru • 1 kisiel cytrynowy



### Grażyna Sienkiewicz – Opin

#### Sposób przygotowania:

Z podanych składników zagniatamy ciasto. Wszystkie składniki masy łączymy razem mikserem. Następnie wylewamy na ciasto i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 40 minut. Białka ubijamy na sztywną pianę. Stopniowo dodajemy cukier a następnie kisiel. Pianę wylewamy na ciasto i pieczemy jeszcze 20 minut.

### Stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Rogóż – Rogóż

#### Sposób przygotowania:

Rozpuścić margarynę z cukrem, dodać kakao. Następnie pokruszyć herbatniki i 1,5 wafli. Połączyć z rozpuszczoną margaryną. W drugim naczyniu rozpuścić galaretkę w ¾ szkl. wody. Wrzucić bakalie, wymieszać. Zawartość obu naczyń, połączyć, dokładnie wymieszać. 4 sztuki kwadratowych wafli nawilżyć mokrą ściereczką. Na nawilżone wafle nakładać przygotowaną masę bakaliową. Zrobić (zwinąć) roladę. Owinąć suchą ściereczką i włożyć do lodówki na kilka godzin. Ciasto jest bardzo łatwe w przygotowaniu, zabiera ok. 30 min. czasu pracy i jest bardzo smaczne.

### Salceson z wafli

#### Składniki:

- 1 kostka margaryny „Palma”
- 1 szkl. cukru • 2 łyżki kakao • 2 paczki małych herbatników • 2 paczki wafli kwadratowych • 1 galaretki owocowa
- 30 dag bakalii różnych



## • Owocowe fantazje: desery i ciasta •



### Ciasteczka na piwie

Wacława Kijewska – Wilczkowo

#### Sposób przygotowania:

Margarynę dobrze zamrozić w lodówce, przetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na utartą margarynę wsypać mąkę i lekko wymieszać. Wlać piwo i zagnieść ciasto, które wstawiamy na 2-3 godziny do lodówki. Potem ciasto trzeba cienko rozwałkować, pokroić radełkiem na kwadraty, które skleimy, formując trójkąty. Piec w średnio gorącym piekarniku, na złoty kolor. Gotowe ciasteczka posypujemy cukrem pudrem.

*Przepis znalazłam w kalendarzu i postanowiłam wypróbować. Tak wszystkim posmakowały, że robie je dosyć często. Ostatnimi czasy nawet dwa razy w tygodniu. Nawet moje wybredne (na słodycze) prawnuki zajadały się ze smakiem.*

#### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 0,5 szklanki jasnego piwa
- kostka margaryny
- dżem niskocukrowy (a dla dzieci, np. nutella)



## • Warmińskie Dania Firmowe •

### Naleśniki „Palce lizać” z herbatką miętową

Bar „Milo” Stacja Paliw

Tadeusz Żuralski – Bartoszyce

#### Sposób przygotowania:

Herbatę i miętę zalać wrzątkiem w ilości ok. 2 l, lekko osłodzić i pozostawić na kilka minut do zaparzenia. Podawać gorącą.

Składniki na ciasto naleśnikowe zmiksować wspanując kolejno poszczególne składniki do mleka. Następnie smażyć placki naleśnikowe z obu stron na rozgrzanej patelni. Miód i masło rozgrzać razem w naczyniu, aż się rozpuszczą i smarować placki naleśnikowe. Szybkie i proste w przygotowaniu. Smakują wybornie podawane na gorąco, z dodatkiem owoców, z gorącą herbatą miętową, jako deser lub przekąska. Taki deser robie często, jest prosty w wykonaniu i jest bardzo smaczny i tani.

*Danie powstało w wyniku eksperymentowania i nie ma długiej tradycji, ponieważ bar „Milo” otworzył swoje podwoje we wrześniu 2009 roku.*

#### Składniki:

##### ciasto:

- 0,22 kg mąka krupczatka
- 0,20 kg mąka tortowa
- 0,06 kg cukier puder
- 1 jajko
- 0,25 l mleko
- 0,05 l olej

##### farsz:

- 0,07 kg masło
- 015 kg miód
- owoce sezonowe

##### herbatka:

- 1-2 saszetki czarnej herbaty
- 3-4 gałązki świeżej mięty ogrodowej



## Laureaci konkursu „Wiosenne Smaki Warmii”

### • Potrawy z wiosennego ogródka •

**Miejsce I** – Stanisława Kula – „Zupa z pokrzyw Babuni”

**Miejsce II** – Koło Gospodyń Wiejskich „Aksamitka” – „Chłopski szpinak”

**Miejsce III** – Anna Pacanowska – „Naleśniki z pokrzywą”



### • Ryby i mięsiwa warmińskie •

**Miejsce I** – Zofia Czuk – „Pulpeciki rybne w zalewie octowej z cebulką”

**Miejsce II** – Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Bukwałd – „Jygniak po warnijsku z kapusto i kartoflami”

**Miejsce III** – Halina Kuchta – „Pasztet rybny – wyśmienity”



### • Owocowe fantazje: desery i ciasta •

**Miejsce I** – Siostry Stefańskie – „Drożdżówka z dżemem truskawkowo-jagodowym popijana mlekiem”

**Miejsce II** – Zofia Zygiel – „Deser jogurtowy z bitą śmietaną”

**Miejsce III** – Mariola Gulbinowicz – „Sernik owocowy”



Wszystkich z Państwa, którzy  
kochają warmińską wieś, przyrodę,  
kulturę, którzy chcą działać na  
rzecz jej rozwoju zapraszamy do  
współpracy i na stronę

[www.warminskizakatek.com.pl](http://www.warminskizakatek.com.pl)

Projekt i wykonanie: [www.ARTFORMAT.pl](http://www.ARTFORMAT.pl); zdjęcia - Jarosław Korzeniowski

Lokalna Grupa Działania  
"Warmiński Zakątek"

ul. Warszawska 7  
11-040 Dobre Miasto  
tel. 89 6160058



Europejski Fundusz Rolny na rzecz  
Budowy Obszarów Wiejskich



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie” Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Osi 4 – LEADER Publikacja opracowana przez LGD „Warmiński Zakątek” Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi