SMAKOWITY PRODUKT LOKALNY



Smakowity produkt lokalny

Konkurs „Smakowity produkt lokalny" nawiązujący do smaków Warmii i Mazur odbył się 18 września 2012 roku przy Restauracji Park w Morągu. Uczestnicy konkursu zgodnie z regulaminem wybrali jedną potrawę spośród takich kategorii jak: ryby, dania mięsne, zupy, dania mączne, ciasta i desery. Przy ocenie potraw brano pod uwagę następujące kryteria: smak, dobór składników, estetyka, regionalizm i oryginalność.
Na zaproszenie Związku Stowarzyszeń „Krainy Drwęcy i Pasłęki" w jury przewodniczyła telewizyjna gwiazda sztuki kulinarnej – **Karol Okrasa**. W degustacji i ocenie dań brali również udział: **Wiesław Mergalski** z Karczmy nad Sandelą w Lubawie, **Emilia Czarnecka** z Restauracji Park w Morągu oraz **Lidia Marciniak** – laureatka konkursu „Regionalnego Festiwalu Ziemniaka" w Ostródzie.
Ocena potraw trwała blisko 3 godziny, przeplatana była wywiadami i występami artystycznymi zespołu regionalnego „Karszewianki". Karol Okrasa zachwycił się m.in.: zupą kminkową oraz półgęskiem z grillowanym oscypkiem i sosem malinowym. To zdanie podzielili również pozostali członkowie jury. Po długiej naradzie ostatecznie jury zdecydowało przyznać następujące miejsca w poszczególnych kategoriach:

DANIA MIĘSNE
1 miejsce – ks. Mirosław Wnęk, wikariusz parafii pw. bł. Michała Kozala na Zatorzu w Morągu za **półgęsek z grillowanym oscypkiem i sosem malinowym**
2 miejsce - Mariusz Sobiech, pracownik WTZ w Morągu za **boczek faszerowany parzony po warmińsku**
3 miejsce – Dorota Trojan-Serek za **polędwiczki po myśliwsku z sosem kurkowym**
ZUPY
1 miejsce – Andrzej Kozicz, członek Morąskiego Bractwa Historycznego „Mawrin" za **zupę kminkową**
2 miejsce – Piotr Chłopik, uczeń Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Morągu za **krem z dyni „Jesienna radość"**
3 miejsce – Danuta Kapówka z „Kantyny" z Moląga za **zupę „Serwatczankę"**
CIASTA I DESERY
1 miejsce – Alina Ziemińska za **szarlotkę**
2 miejsce – Krzysztof Kowalczyk za **ciastko pruskie**
3 miejsce – Milena Długokęcka za **ciasto słoneczne**
DANIA MĄCZNE
1 miejsce – Urszula Mironowicz, kierownik GOPS w Łukcie za **„Wariacje pierogów"**
2 miejsce – Sylwia Wyszyńska za **naleśniki „Rozkosz zmysłów"**
3 miejsce – Urszula Tarazewicz za **„Dzyndzałki" – pierogi babci Karoliny**
RYBY
1 miejsce – Andrzej Betlej za **gołąbki z rybą i pęczakiem w sosie kurkowym**
2 miejsce – Krzysztof Kołodzieczyk, uczeń z Zespołu Szkół Zawodowych w Ostródzie za **filety smażonej ryby okraszone chrupiącym boczkiem**
3 miejsce – Robert Witkowski z RiccoGusto w Morągu za **roladę z sandacza, kaszy gryczanej lub pęczaku na zasmażanej kapuście z kurkami**

Folder kulinarny „Smakowity produkt lokalny" zawiera przepisy dań wszystkich 24 uczestników konkursu. Zapraszamy do lektury i eksperymentów kulinarnych!

Ks. Mirosław Wnęk, Morąg

Półgęsek z grillowanym oscypkiem i sosem malinowym

Składniki na jedną porcję:
200 g półgęska • 200 g oscypka • 150 g malin • 20 g cukru pudru • 40 g masła polskiego • mieszanka sałat



Sposób przygotowania
Piersi z gęsi dokładanie nacieramy wyprażoną na blasze solą, zmieszaną z saletrą. Wkładamy do miski, przyciskamy denkiem i ciężarkiem. Odstawiamy. Mięso codziennie obracamy i nacieramy solą z saletrą. Po tygodniu mięso wyjmujemy i zwijamy ciasno w wałek. Owijamy bawełnianym materiałem i związujemy szpagatem. Suszymy w wędzarni lub na powietrzu. Suche mięso owijamy papierem. Wędzimy w słabym dymie przez okres 2-3 dni. Wędzony półgęsek podajemy pokrojony w cienkie plastry na plastrach grillowanych oscypków.
Oscypek grillujemy na patelni grillowej. Następnie przekładamy na talerz i układamy na nim plastry półgęska. Maliny smażymy na patelni z cukrem pudrem i połową masła. Następnie przecieramy i dodajemy pozostałe masło. Sosem polewamy półgęsek i podajemy z sałatami.



Półgęsek jest tradycyjną potrawą z regionu Warmii i Mazur, który słynie z hodowli gęsi. Półgęsek jako danie warmińskie postanowiłem połączyć z oscypkiem, ponieważ pochodzę z południa Polski. Półgęsek może być też pewną formą promowania gęsiny, jak znaku rozpoznawczego regionu.

Mariusz Sobiech, Morąg

Boczek faszerowany parzony po warmińsku

Składniki
1 kg boczku • 0,5 kg mięsa mielonego z szynki wieprzowej • 1 jajko • sól • pieprz • pieprz ziołowy • majeranek • czosnek

Sposób przygotowania
Płat boczku nakłuwamy i peklujemy – czosnkiem, solą i pieprzem. Po około 3 godzinach doprawiamy mięso mielone, zawijamy je w płat boczku i owijamy je w czystą gazę. Wszystko oplatamy sznurkiem i parzymy na wolnym ogniu około 4 godzin. Po tym czasie potrawa jest gotowa do pokrojenia i spożycia. Smacznego!



Potrawa jest znana i lubiana w tym regionie Polski.

Dorota Trojan-Serek, Pelnik

Polędwiczki po myśliwsku z sosem kurkowym



Składniki
40 dag polędwicy lub schabu z dzika • 30 dag cebuli • 40 dag kurek • ½ butelki karmi • 200 g śmietany 30% • oliwa • masło • tymianek • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Polędwicę lub schab pokroić na cienkie plastry. Ubić przez folię. Posypać tymiankiem. Zalać oliwą i odstawić na 24 godziny. Masło rozgrzać na patelni. Mięso obsmażyć z obu stron i przełożyć do brytfanny. Podsmażyć cebulę i kurki. Mięso w brytfannie przykryć cebulą i kurkami i zalać piwem. Dusić bez przykrycia około 20 minut. Zalać śmietaną i zagotować. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem.

Dzieciństwo i młodość spędziłam na Warmii. Okolica słynie z pięknych jezior i lasów, które kryją w sobie bogactwo runa leśnego i zwierzyny. W moim domu często na stole gościła dziczyzna i dzikie ptactwo, a grzyby były przetwarzane na różne sposoby, stąd pomysł na takie danie.

Waldemar Bączek, Łukta

Karkówka w mazurskim miodzie pitnym



Składniki
1 kg karkówki • 100 g suszonych śliwek • 1 łyżka owoców jałowca • 4 liście laurowe • 1 łyżeczka ziela angielskiego • 1 łyżka ziarnistego pieprzu czarnego • 3 ziarna goździków • 1 szklanka miodu pitnego

Sposób przygotowania
W nakłutą nożem karkówkę wciskamy suszone śliwki i całość nacieramy solą. Przyprawy ucieramy w moździerzu i nacieramy mięso. Odstawiamy na 6 godzin do lodówki. Tak przygotowaną karkówkę podsmażamy przez kilka minut na patelni. Wkładamy do żaroodpornego naczynia i podlewamy miodem. Pieczemy przez około 1 godzinę w temperaturze 180°C. Podajemy z białym pieczywem i konfiturą z żurawiny.

Karkówka jest nacierana owocami jałowca oraz nadziewana suszonymi śliwkami i podlewana mazurskim miodem pitnym – produktami z Warmii i Mazur.

Barbara Jakubowska, Morąg

Ziemniaki z duchówki z karkówką

Składniki
Ziemniaki surowe • karkówka • olej • śmietana • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Karkówkę kroimy w plastry i podsmażamy na oleju. Do usmażonego mięsa dodajemy obrane ziemniaki. Dolewamy wody, doprawiamy solą i pieprzem. Wstawiamy do piekarnika na 1 godzinę. Po upieczeniu dodajemy śmietanę.



Użyte w potrawie ziemniaki są najbardziej rozpowszechnionym warzywem uprawianym w naszym regionie. Nieodzowny składnik dań kuchni Warmii i Mazur.

Barbara Tokarczyk, Łukta

Gulasz mięsny z ziemniakami w mundurkach

Składniki
Różne rodzaje mięsa – wołowina, wieprzowina, drób, dziczyzna • warzywa • grzyby • ziemniaki • masło • przyprawy • zioła • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Mięso pokroić w paski, podsmażyć na maśle, dodać warzywa, grzyby lekko podprawić. Całość udusić na małym ogniu. Można zagęścić zasmażką i śmietaną. Ziemniaki, raczej nieduże, dobrze umyć, posypać przyprawami i ziołami a następnie upiec w piekarniku bez tłuszczu do zarumienienia.



Już w czasach Prus Wschodnich gulasz był podstawowym daniem, zaś ziemniaki w mundurkach podawane są do dziś!



Andrzej Kozicz, Morąg

Zupa kminkowa

Składniki
3 łyżki mąki • 6 łyżek masła • 2,5 litra wody • 2 kostki rosołowe • 1 mała cebula • marchewka • seler • 2 łyżki kminku • natka pietruszki • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Zarumienić mąkę na rozgrzanym maśle. Rozprowadzić wodą, wymieszać, dodać kostki rosołowe. Wstawić na ogień, dodać kminek, cebulę, marchewkę i seler pokrojone w krążki, sól i pieprz do smaku. Gotować 30 minut na małym ogniu. Podawać z chlebem razowym z masłem posypanym kminkiem lub z grzankami.



Kminek od dawna wykorzystywany był w regionie. W Morągu istnieje miejsce zwane Kminkową Górą, co dowodzi, że przyprawa miała duże znaczenie dla miejscowej ludności.

Piotr Chłopik, ZSZiO Morąg

Krem z dyni „Jesienna radość"

Składniki
Dynia • włoszczyzna • śmietana • gęś • grzyby • gruszka • masło • wino • cebula • czosnek • zioła • kiełki • ziemniaki • miód • jaja • mąka

Sposób przygotowania
Z dyni wydobyć miąższ i podsmażyć na maśle z czosnkiem i cebulą, podlać winem i miodem. Wymieszać z wywarem z warzyw a następnie zmiksować i przyprawić. Przygotować pierożki z mięsem gęsi, smażonymi grzybami jako wkładkę do zupy. Danie posypać płatkami z gruszek oraz kiełkami.



Produkty pochodzą z ekologicznych warmińsko-mazurskich gospodarstw. Zapach dyni i pierogów kojarzy się z mazurską wsią.

„Kantyna" Danuta Kapówka, Morąg
Zupa „Serwatczanka"



Składniki
0,5 l wywaru z wędzonki • 300 g wędzonej kiełbasy wiejskiej • 1 l serwatki • 10 jaj • świeży chrzan • majeranek suszony • 4 ząbki czosnku • śmietana, masło • świeża natka pietruszki • ziele angielskie • liść laurowy • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Do wywaru z wędzonki dodajemy podsmażone warzywa, liść laurowy i ziele angielskie. Dodajemy w proporcji 2:1 serwatkę. Gotujemy jajka. Białka kroimy w kostkę, żółtka rozcieramy z bulionem i dodajemy do zupy. Tarkujemy i dodajemy świeży chrzan, majeranek, śmietanę, masło i zagotowujemy. Na koniec przed podaniem dodajemy pokrojone białko, surową kiełbasę i natkę pietruszki. Najlepszy smak zupa zyskuje następnego dnia.

Mało znana zupa regionalna na bazie naturalnych produktów, smakiem zbliżona do żurku.

Maria Lemanowicz Ostróda
Zupa „Kurka Wodna"



Składniki
500 g kurek • 1 średnia cebula • 1 ząbek czosnku • 2 marchewki • 1 pietruszka • 1 seler naciowy (łodyga) • 1 mały por • 50 ml oliwy z oliwek • 1 l bulionu drobiowego • 100 g suszonych pomidorów ze słoika • 100 g śmietany 30% • natka pietruszki • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę, podsmażyć na niej posiekaną cebulę i czosnek. Dodać pokrojone talarki marchewki, pietruszkę, pora i seler. Po około 7 minutach dodać oczyszczone i w miarę suche kurki – smażyć przez kolejne 2 minuty a po upływie tego czasu zalać wszystko bulionem, dodać pokrojone suszone pomidory i gotować na małym ogniu przez około 30 minut. Na koniec wlać śmietanę, doprawić pieprzem i solą i posypać natką pietruszki.

Zupa kurkowa doskonale wpisuje się do wizerunku kuchni Warmii i Mazur. Przepis przekazała mi moja mama, a ja wzbogaciłam go o inne lokalne produkty. Kurki zostały zebrane przeze mnie.

Piotr Lichtenstein, Morąg
Zupa ze świeżych ogórków

Składniki
Świeże ogórki • bulion wołowy • pęczek świeżego kopru • sok z cytryny • masło • śmietana • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Ogórki należy obrać ze skóry i wydrążyć. Pokroić w grubą kostkę. Zeszklić na maśle. Zalać bulionem wołowym i gotować. Dodać pokrojony koper, śmietanę, sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Smacznego.



Użyte do potrawy ogórki są bardzo popularnym warzywem uprawianym na Warmii i Mazurach i chętnie wykorzystywanym do przyrządzania różnorakich potraw.



Alina Ziemińska, Łukta
Szarlotka

Składniki
jabłka (antonówki) • mąka • jajka • cukier • wanilia • masło

Sposób przygotowania
Składniki na ciasto zagnieść, jabłka usmażyć z cukrem i wanilią, wyłożyć ciasto na blachę i przykryć jabłkami, upiec.



Krzysztof Kowalczyk, Stare Jabłonki
Ciastko pruskie

Składniki
mąka • cukier • miód • masło • jaja • soda • przyprawa korzenna

Sposób przygotowania
Zmieszać składniki na ciasto. Rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Odcisnąć przygotowaną pieczęć. Piec około 10 minut w temperaturze około 200°C.



Milena Długokęcka, Łukta

Ciasto słoneczne

Składniki

5 jajek • 1 szklanka mąki tortowej • 1 szklanka cukru • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki kakao • 15 dag masła • 5 łyżek mleka • ½ szklanki cukru • cukier waniliowy • 40 dag pestek ze słonecznika • 1 kostka masła • 1 puszka mleka skondensowanego



Sposób przygotowania

Biszkopt: Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę, proszek do pieczenia oraz kakao. Delikatnie połączyć. Piec około 30 minut w temperaturze około 180°C.
Masa: Masło, mleko, cukier oraz cukier waniliowy zagotować, dodać 20 dag pestek ze słonecznika i wymieszać. Wszystko wyłożyć na suchą blachę i piec do zarumienienia często mieszając. Po wystudzeniu pestki rozkruszyć.
Karmel: Puszkę mleka skondensowanego gotowaną w wodzie przez 2 godziny utrzeć z kostką masła, następnie dodać do masy połowę przygotowanego słonecznika.
Biszkopt posmarować przygotowaną masą, wierzch ciasta posypać pozostałą częścią słonecznika.



Wioletta Kowalik, Dragolice

Ciasto kokosanka

Składniki

Ciasto: 6 jaj • 1 szklanka mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • ¾ szklanki cukru •
Masa: budyń śmietankowy • 1 kostka margaryny „Kasia" • 200 g wiórków kokosowych • ½ szklanki cukru • 4 białka

Sposób przygotowania

Jaja zmiksować z cukrem, dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Piec około 30 minut. Ugotować budyń na mleku i po ostudzeniu dodać margarynę. Utrzeć na puszystą masę. Białka ubić z cukrem na sztywno, dodać wiórki i wyłożyć masę na biszkopt. Piec około 15 minut. Po upieczeniu posypać ciasto wiórkami kokosowymi.

Urszula Mironowicz, Morąg

Wariacja pierogów

Składniki
Ciasto: mąka • olej • woda • sól
Farsz I: mięso wieprzowe • płucka • cebula • przyprawy
Farsz II: kapusta kiszona • grzyby suszone • cebula • przyprawy
Farsz III: twaróg • cebula • ziemniaki • przyprawy
Farsz IV: owoce: jabłka, maliny, jagody

Sposób przygotowania
Farsz I: mięso ugotować z płuckami, zmielić przez maszynkę. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć. Połączyć produkty i przyprawić do smaku.
Farsz II: ugotować kiszoną kapustę i grzyby do miękkości. Posiekać. Dodać cebulę podsmażoną na oleju.
Farsz III: Twaróg i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać podsmażoną cebulę i doprawić do smaku.



Mąkę zagnieść z wodą, olejem i solą na ciasto. Rozwałkować i formować pierogi. Gotować około 10 min.



Sylwia Wyszyńska , Morąg

Naleśniki „Rozkosz zmysłów”





Składniki

Naleśniki: mąka pszenna • jajko wiejskie (najlepsze z chowu ekologicznego) • mleko • szczypta soli • cukier waniliowy • olej

Farsz: twarożek ekologiczny (EkoŁukta) • śmietanka ekologiczna (EkoŁukta) • cukier

Polewa: maliny ogrodowe (najlepsze z własnego ogrodu) • cukier

Dekoracja: bita śmietana (najlepiej ubita własnoręcznie ze śmietanki ekologicznej) • śmietanfix • mięta (z własnego ogrodu)

Sposób przygotowania

Naleśnik: Do wysokiego naczynia wlewamy mleko, wbijamy jajko, dodajemy szczyptę soli i zaczynamy miksować. Pomału dodajemy mąkę oraz cukier waniliowy. Wszystko dokładnie miksujemy. Ciasto powinno być lejące. Na koniec dodajemy olej i wszystko dokładnie mieszamy. Z tak przygotowanego ciasta smażymy naleśniki na suchej patelni. Dodany olej do ciasta powoduje, że nie ma konieczności polewania go na patelnię. Naleśniki uzyskują rumiany kolor i są mniej tłuste.

Farsz: twarożek dokładnie rozgniatamy. Dodajemy cukier oraz śmietankę. Wszystko dokładnie ucieramy na jednolitą masę.

Polewa: Do rondla wrzucamy wcześniej umyte maliny i gotujemy na małym ogniu. Od czasu do czasu mieszamy. Dodajemy cukier. Maliny muszą się zagotować, rozpaść (można rozgnieść) oraz nabrać płynnej konsystencji.

Dekoracja: Do wysokiego naczynia wlewamy chłodzoną śmietankę (najlepiej 36%) i zaczynam ubijać. Dodajemy śmietanę i ubijamy do uzyskania sztywności.

Łączenie składników: Na usmażone (ciepłe) naleśniki nakładamy farsz, dokładnie rozsmarowujemy. Naleśnik składamy w trójkącik lub rulonik. Polewamy gorącymi malinami a następnie dekorujemy bitą śmietaną i świeżą miętą.

Choć naleśnik znany był już w starożytności, to te smaczne danie w połączeniu z różnymi dodatkami, ściśle związane jest z Warmią i Mazurami. To tutaj produkowane są najzdrowsze i ekologiczne produkty mleczne (EkoŁukta), które należy połączyć w naleśniku. Tak przygotowane stanowią doskonałą ucztę dla podniebienia i innych zmysłów.

Urszula Tarazewicz, Łukta

„Dzyndzałki" pierogi babci Karoliny



Składniki
Ciasto: 1 kg mąki • 1 jajko • ½ l ciepłej wody • 1 łyżka śmietany • 2 łyżki oleju • sól
Nadzienie: 1 kg mielonej wołowiny • 1 łyżka łoju wołowego • 5 ząbków czosnku • majeranek • sól • pieprz

Sposób przygotowania
Ciasto zagniatamy, wałkujemy na 5 równych części, szklanką wycinamy kółka, nakładamy farsz, przykrywamy kółkiem i zlepiamy. Gotujemy w osolonej wodzie. Przed podaniem polewamy roztopionym masłem.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Morągu – Warsztat Terapii Zajęciowej

Dzyndzałeczki z hreczką i skrzeczkami

Składniki
Farsz: 200 g kaszy gryczanej • 150 g boczku wędzonego • 250 g cebuli • sól • pieprz
Ciasto: 400 g mąki pszennej • 1 surowe żółtko • 2 łyżki stopionej margaryny • szczypta soli • około ½ szklanki letniej przegotowanej wody
Skrzeczki: 300 g boczku świeżego lub wędzonego • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka suszonego majeranku



Sposób przygotowania
Farsz: Kaszę ugotować na sypko. Boczek pokroić w kostkę i wysmażyć. Cebulę oczyścić, posiekać, dodać boczku, zeszklić. Jajka pokroić w kostkę. Połączyć wszystkie składniki farszu, doprawić do smaku solą i pieprzem.
Ciasto: Na stolnicę przesiać mąkę, zrobić dołek, wbić żółtko, wlać margarynę, posolić i wyrabiać ciasto dolewając wodę. Gładkie, elastyczne ciasto owinąć w ściereczkę, zostawić na kilkanaście minut. Następnie rozwałkować na grubość 2-3 mm i wycinać krążki. Na środek każdego nałożyć łyżeczkę farszu i zlepić brzegi. Wkładać do osolonego wrzątku i od wypłynięcia na wierzch gotować przez 5 minut.
Skrzeczki: Boczek pokroić w słupki, wysmażyć, dodać czosnek, doprawić majerankiem, solą i pieprzem. Smażyć jeszcze chwilę uważając, żeby czosnek się nie przypalił, bo będzie gorzki.

Andrzej Betlej, Morąg

Gołąbki z rybą i pęczakiem w sosie kurkowym



Składniki

Kilka liści czerwonej kapusty • kilka liści kapusty włoskiej • 100 g pęczaku • 2 średnie marchewki • 1 średnia pietruszka • 1 cebula • 400 g filetów z ryb słodkowodnych (szczupak, sandacz, płoć) • masło • sól • pieprz ziołowy

Sos kurkowy: cebula • masło • śmietana 30% • kurki • koper • sól • pieprz • białe wino

Sposób przygotowania

Sparzyć liście czerwonej kapusty pamiętając, że do wody należy wlać kilka łyżek octu, łyżkę cukru i kilka goździków. Liście kapusty włoskiej umyć i osuszyć. Pęczak ugotować w lekko osolonej wodzie. Cebulę pokroić w kostkę. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Wszystkie warzywa przesmażyć na maśle. Filety z ryby zmielić lub drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać z pęczakiem, doprawić solą i pieprzem. Farsz zawinąć w kapuściane liście jak tradycyjne gołąbki. Gołąbki ugotować na parze.

Sos: Cebulę pokroić w drobną kostkę. Przesmażyć na maśle, dodać pokrojone kurki, podlać winem, chwilę dusić. Dodać śmietankę 30%, przyprawić solą, pieprzem i gotować kilka minut aż sos naturalnie zacznie gęstnieć. Na koniec dodać posiekany świeży koper.

Gołąbki podawać polane sosem kurkowym.

„Ricco Gusto" – Robert Witkowki, Morąg

Roladka z sandacza z kaszą gryczaną lub pęczakiem na zasmażanej kapuście z kurkami



Składniki

Filet z sandacza • kasza gryczana lub pęczak • marchew • cebula • pietruszka • natka pietruszki • jajko • tymianek • kapusta świeża • kapusta kiszona • kurki • masło • pomidory • kminek • miód • cukier • śmietana • sól • pieprz

Sposób przygotowania

Fileta marynujemy. Kasze gryczaną lub pęczak podsmażamy i dusimy z warzywami.

Kapustę łączymy i podsmażamy na maśle. Dodajemy pomidory, gdy będzie zbyt sucha dodajemy sok z pomidorów i na koniec śmietanę. Na pergaminie układamy przygotowaną kaszę wymieszaną z żółtkiem, na niej układamy rybę, robimy roladkę i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 150°C na 10 minut. Podajemy na kapuście z sosem cebulowym i kurkami.

Krzysztof Kołodziejczyk, Wysoka Wieś, Zespół Szkół Zawodowych (Ostróda)

Filety smażonej ryby okraszone chrupiącym boczkiem podane z plastrami szałwiowych ziemniaków ze smażonym bobem i grzybami leśnymi

Składniki

Sielawa 3 szt. (lub okoń jeziorny, sandacz 180 g) • masło 200 g • wino białe 10 ml • boczek 40 g • pomidory 60 g • bób 60 g • ziemniaki 80 g • cebula 20 g • czosnek 5 g • grzyby leśne 60 g • szałwia 0,5 g • zielona pietruszka 1 g • koperek 1 g • cytryna 15 g • chipsy z marchwi 15 g • sól • pieprz

Sposób przygotowania

Patroszymy ryby, wyciągamy kręgosłup i solimy. Smażymy na klarowanym maśle na chrupiąco. Ugotowane lub surowe ziemniaki wkładamy do pieca, polewamy masłem, dodajemy plasterki czosnku i szałwię. Podsmażamy cebulę, czosnek, dodajemy grzyby i podlewamy winem. Po odparowaniu dodajemy zblanszowane i obrane pomidory oraz bób. Posypujemy ziołami, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. boczek kroimy i podsmażamy.



Smażoną rybę podajemy z okraszonym chrupiącym boczkiem, ziemniakami, smażonym bobem i grzybami.



Katarzyna Wróbel

Pulpeciki rybne w rosole



Składniki
1 kg różnej ryby (płoć, okoń, leszcz, itd.) • włoszczyzna (oprócz kapusty) • 4-5 litrów wody • 1 jajko • 2 łyżki bułki tartej • przyprawa do ryb • pieprz • sól

Sposób przygotowania
Oczyszczoną rybę włożyć do garnka z wodą, dodać umytą i oczyszczoną włoszczyznę, gotować na bardzo malutkim ogniu do miękkości ryby. Ugotowaną rybę wyjąć, ostudzić, obrać z ości, zmielić przez maszynkę do mięsa, dodać całe jajko, bułkę tartą i przyprawy, dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Wywar przecedzić przez sitko, doprawić do smaku, z wyrobionej masy rybnej formować małe kuleczki i wrzucać do wrzącego rosołu. Gotować na małym ogniu około 10 minut. Dodać drobno posiekany koperek. Smacznego.

Daniel Wrzyszcz, Morąg

Szczupak faszerowany



Składniki
1 szczupak ok. 1 kg (40-50 cm) • 2 jajka ugotowane na twardo • 2 jajka surowe • 2 łyżki kaszy manny • 1 łyżka masła • 3 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól • pieprz • papryka • suszone warzywa (marchew, pasternak, cebula, seler, por)

Sposób przygotowania
Szczupaka oczyścić, oddzielić mięso od kręgosłupa pozostawiając skórę z głową i ogonem w całości. Odebrać mięso, zmielić dodać resztę składników i wyrobić.
Gotową masą wypełnić skórę szczupaka, zawinąć w płótno i dokładnie obwiązać. Gotować około 40-45 min, w lekko osobnej wodzie z przekrojoną cebulą, zielem angielskim, liściem laurowym i wegetą. Ostudzić w płótnie, pokroić w plastry, ułożyć na półmisku razem z głową i ogonem, udekorować warzywami i majonezem. Podawać jako przekąskę.



















Patronat honorowy:
Burmistrz Moląga.



Lokalna Grupa Działania Związek Stowarzyszeń „Kraina Drwęcy i Pasłęki”, ul. Mazurska 30, 14-105 Łukta,
tel./fax: 89 647 57 45, tel. kom. 795 409 827, email: leader@ frrl.org.pl, www.leader.frrl.org.pl

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie. Informacja opracowana przez Związek Stowarzyszeń „Kraina Drwęcy i Pasłęki”. Ogłoszenie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 431 „Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013”. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.









