Spis treści

[Pierożenie 2](#_Toc143350926)

[Szybkościowe pierożki z wiśniami 2](#_Toc143350927)

[Uszka z wiśniami 2](#_Toc143350928)

[Pierogi z serem i kaszą jaglaną 2](#_Toc143350929)

[Mięsno – warzywnie, a nawet owocowo 3](#_Toc143350930)

[Piersi drobiowe z fenkułem 3](#_Toc143350931)

[Piersi drobiowe z arbuzem 4](#_Toc143350932)

[Papryka faszerowana 4](#_Toc143350933)

[Makaronowe rurki 5](#_Toc143350934)

[Cannelloni ze szparagami 5](#_Toc143350935)

[Cannelloni czerwono-zielone 6](#_Toc143350936)

[Cannelloni z truskawkami 6](#_Toc143350937)

[Spis zdjęć 8](#_Toc143350938)

[Bibliografia 9](#_Toc143350939)

[Indeks 10](#_Toc143350940)

# Pierożenie

„Wszelkie mączne potrawy (kluski, pierogi, knedle) trzeba gotować w szerokim naczyniu, aby miały dużo miejsca. Trzeba wodę wcześniej nastawić i posolić, gdyż potrawy te należy wrzucać do kipiącej wody w ostatniej chwili przed podaniem. Natychmiast po ugotowaniu należy je odcedzić, bo rozmiękną i będą niesmaczne” (Ochorowicz-Monatowa, 1998).

## Szybkościowe pierożki z wiśniami

Ciasto: ½ kg mąki pszennej uniwersalnej (500), 1 jajko, woda, ½ łyżeczki soli.

Nadzienie: wiśnie wydrylowane i odsączone z soku.

Z podanych składników zagnieść ciasto, dodając wody tyle, aby było elastyczne i nie kleiło się do rąk. Ciasto rozwałkować nadając mu formę prostokąta. Na jednej połowie ułożyć wiśnie i przykryć drugą połową ciasta. Małą szklaneczką (literatką) wycinać krążki z wiśnią w środku, następnie ząbkami widelca docisnąć brzegi każdego krążka. Okrawki ciasta zagnieść, ponownie rozwałkować i nadziać wiśniami.

Uformowane pierożki wrzucać partiami do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem oleju i krótko zamieszać. Od momentu wypłynięcia gotować najwyżej minutę. Podawać na ciepło ze śmietaną i cukrem. Na zimno bez dodatków też smakują.

## Uszka z wiśniami

Ciasto: ½ kg mąki pszennej uniwersalnej (500), 1 jajko, woda, ½ łyżeczki soli.

Nadzienie: wiśnie wydrylowane i odsączone z soku.

Z podanych składników zagnieść ciasto, dodając wody tyle, aby było elastyczne i nie kleiło się do rąk. Ciasto rozwałkować nadając mu formę prostokąta. Pokroić na kwadraciki o boku 3-4 cm. Na każdym kwadraciku położyć wiśnię. Kwadracik ciasta z wiśnią złożyć na pół wzdłuż przekątnej i zlepić brzegi. Zlepić ze sobą rożki powstałego trójkąta formując uszko. Okrawki ciasta zagnieść, ponownie rozwałkować i nadziać wiśniami.

Uformowane uszka wrzucać partiami do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem oleju i krótko zamieszać. Od momentu wypłynięcia gotować najwyżej minutę. Podawać na ciepło ze śmietaną i cukrem. Można dodać je do zupy wiśniowej. Na zimno bez dodatków też smakują.

## Pierogi z serem i kaszą jaglaną

Ciasto: ½ kg mąki pszennej uniwersalnej (500), 1 jajko, woda, ½ łyżeczki soli.

Nadzienie: ¼ kg twarogu półtłustego (niemielonego), saszetka kaszy jaglanej[[1]](#footnote-1) (ok. 100 g), mięta świeża (listki z jednej gałązki), cukier do smaku.

[](https://trzecitalerz.blogspot.com/2017/10/pierogi-z-kasza-jaglana-i-biaym-serem.html)

Zdjęcie 1. Pierogi z serem i kaszą jaglaną

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, ostudzić i dodać do rozkruszonego widelcem twarogu. Wsypać posiekaną miętę oraz cukier i krótko wyrobić ręką.

Z podanych składników zagnieść ciasto, dodając wody tyle, aby było elastyczne i nie kleiło się do rąk. Ciasto rozwałkować i wykrawać krążki. Okrawki ciasta zagnieść, ponownie rozwałkować i wykroić krążki. Na krążek nałożyć łyżeczkę nadzienia, złożyć na pół i zlepić brzegi.

Uformowane pierożki wrzucać partiami do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem oleju i krótko zamieszać. Od momentu wypłynięcia gotować najwyżej minutę. Podawać na ciepło zaraz po ugotowaniu ze śmietaną i cukrem. Zimne można odsmażyć na maśle.

# Mięsno – warzywnie, a nawet owocowo

## Piersi drobiowe z fenkułem

„Koper włoski – cechuje się przyjemnym ciepłem w jakikolwiek sposób się go spożywa, rozwesela człowieka, udziela mu owego przyjemnego ciepła, wywołuje dobry pot i dobre trawienie” (Kokocińska, 2008).

2 główki kopru włoskiego (fenkułu), pierś kurczaka lub ćwierć piersi indyka, pół lampki białego wina (wytrawnego lub półwytrawnego), sól, pieprz, 2 łyżki mąki pszennej, olej rzepakowy.



Zdjęcie 2. Piersi drobiowe z fenkułem

Fenkuły pozbawić grubych i twardych części łodyg, odciąć „natkę”, pokroić na ćwiartki, natkę posiekać. Mięso pokroić na plastry, posypać solą i pieprzem, obtoczyć w mące i obsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem, rumieniąc po obu stronach. Wlać wino, a następnie ułożyć na wierzchu ćwiartki fenkułu i dusić pod przykryciem, aż warzywo będzie prawie miękkie. Zdjąć pokrywę, posypać posiekaną natką i ogrzewać, aż sos odparuje do połowy swojej objętości. Podawać z kuskusem perłowym lub młodymi ziemniaczkami.

## Piersi drobiowe z arbuzem

2 plastry arbuza (przez całą szerokość owocu), pierś kurczaka lub ćwierć piersi indyka, sól, pieprz, olej rzepakowy.

Mięso pokroić na plastry, posypać solą i pieprzem, obsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem, rumieniąc po obu stronach i zdjąć z patelni lub przesunąć na jedną stronę. Plastry arbuza pokroić na kilka mniejszych kawałków i położyć na patelni po obsmażeniu mięsa. Smażyć na ostrym ogniu ok. 1 min. z każdej strony. Podawać z młodymi ziemniakami lub frytkami

## Papryka faszerowana

Papryka łagodna w dowolnym kolorze (żółta, czerwona, zielona) i ilości, 0,5 kg mięsa mielonego z łopatki wieprzowej, 100 g (saszetka) ryżu[[2]](#footnote-2), jajko, sól, pieprz, ziele angielskie mielone, czosnek granulowany.



Zdjęcie 3. Papryka faszerowana

Mięso wymieszać z ugotowanym i ostudzonym ryżem, jajkiem oraz przyprawami (do smaku). Odciąć górną część każdej papryki i usunąć z wnętrza nasiona wraz z białymi fragmentami miąższu. Papryki napełniać farszem po brzegi i przykryć odciętą górną częścią. Każdą paprykę zawinąć w folię aluminiową, umieścić na blasze (pionowo) jedna obok drugiej. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 °C ok. 30-45 min. Podawać na gorąco z frytkami lub pieczywem.

# Makaronowe rurki

## Cannelloni ze szparagami

Pęczek szparagów zielonych, opakowanie makaronu cannelloni, 200 g sera żółtego (gouda, mazdamer, morski) w plasterkach, 100 g startego sera mozzarella, 3 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki masła, 300 ml mleka, sól, pieprz, czosnek granulowany.



Zdjęcie 4. Cannelloni ze szparagami

Z mąki i masła zrobić w rondelku jasną zasmażkę i rozprowadzić ją zimnym mlekiem. Mieszać intensywnie w czasie ogrzewania i doprowadzić do wrzenia otrzymując dość gęsty, ale płynny sos (w miarę potrzeby rozrzedzić dodatkową ilością mleka). Dodać sól, pieprz i czosnek do smaku.

Ze szparagów odciąć górną część łodyżki o długości odpowiadającej długości rurki cannelloni (pozostałe „ogonki” wykorzystać do zupy kremu). Każdy kawałek szparaga zawinąć w plasterek sera i wsunąć do makaronowej rurki (nie wymaga wcześniejszego ugotowania). Rurki układać obok siebie warstwami w wysmarowanym masłem naczyniu (najlepiej szklanym żaroodpornym). Każdą warstwę polać sosem i posypać tartą mozzarellą. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 °C ok. 30 min.

## Cannelloni czerwono-zielone

Opakowanie makaronu cannelloni, opakowanie szpinaku świeżego, 200 g mięsa mielonego (łopatka, szynka, z indyka), karton lub słoiczek przecieru pomidorowego (np. passata), cebula, ząbek czosnku, 100 g startego parmezanu, 100 g startego sera mozzarella, 3 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki masła, 300 ml mleka, sól, pieprz, olej.



Zdjęcie 5. Cannelloni czerwono - zielone

Na patelni rozgrzać masło, dodać liście szpinaku, sól i dusić ok. 5 min. Z mąki i masła zrobić w rondelku jasną zasmażkę i rozprowadzić ją zimnym mlekiem. Mieszać intensywnie w czasie ogrzewania i doprowadzić do wrzenia otrzymując dość gęsty, ale płynny sos. Dodać przygotowany wcześniej szpinak i doprawić solą i pieprzem do smaku.

Cebulę posiekać drobno i zeszklić na patelni z niewielka ilością oleju. Dodać czosnek wyciśnięty przez praskę, mięso mielone i przyprawy. Smażyć mieszając, aż mięso lekko się podrumieni. Dodać przecier pomidorowy i gotować przez chwilę do uzyskania gęstego farszu. Farszem napełniać rurki makaronowe i układać obok siebie warstwami w wysmarowanym masłem naczyniu (najlepiej szklanym żaroodpornym). Każdą warstwę polać sosem szpinakowym i posypać tartą mozzarellą oraz parmezanem. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 °C ok. 30 min.

## Cannelloni z truskawkami

Opakowanie makaronu cannelloni, ½ kg truskawek[[3]](#footnote-3), budyń śmietankowy lub waniliowy, mleko, cukier wanilinowy, cukier brązowy, masło do wysmarowania naczynia.



Zdjęcie 6. Cannelloni z truskawkami

Budyń ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, dodając nieco więcej (o ok. 100 ml) mleka oraz cukier wanilinowy.

Makaronowe rurki (surowe) wypełnić owocami i układać warstwami w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem. Każdą warstwę pokryć rzadkim budyniem i posypać brązowym cukrem. Naczynie przykryć i wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 180 na ok. 30 minut (makaron powinien być miękki). Podawać na gorąco.

# Spis zdjęć

[Zdjęcie 1. Pierogi z serem i kaszą jaglaną 3](#_Toc130321255)

[Zdjęcie 2. Piersi drobiowe z fenkułem 4](#_Toc130321256)

[Zdjęcie 3. Papryka faszerowana 5](#_Toc130321257)

[Zdjęcie 4. Cannelloni ze szparagami 5](#_Toc130321258)

[Zdjęcie 5. Cannelloni z truskawkami 7](#_Toc130321259)

# Bibliografia

Kokocińska, T. (2008). *Benedyktyńskie smaki i smaczki. Sekrety kuchni opactwa w Tyńcu.* Warszawa: Świat Książki.

Ochorowicz-Monatowa, M. (1998). *Przy polskim stole.* Bielsko-Biała: Wydawnictwo KLEKS.

# Indeks

cannelloni

czerwono-zielone, 6

z truskawkami, 6

ze szparagami, 5

fenkuł, 3–4

pierogi, 2–3

pierożki, *Patrz* pierogi

1. Zamiast kaszy jaglanej można wziąć kaszę gryczaną lub ryż. [↑](#footnote-ref-1)
2. Może być równoważna ilość kaszy: jaglanej, tatarczanej, pęczaku. [↑](#footnote-ref-2)
3. Mogą być inne owoce sezonowe: wiśnie wydrylowane, maliny, czarne jagody lub borówki amerykańskie, dla koneserów – czarne porzeczki. [↑](#footnote-ref-3)