Kucharek

Smaki POLSKIEJ KUCHNI

BEZPŁATNY E-MAGAZYN | 2018

Ach, te POLSKIE zupy!

9 POMYSŁÓW na domowy OBIAD

Tradycyjne PRZEKĄSKI

Kulinarne SEKRETY

04-05 BEZCENNA WARTOŚĆ TRADYCJI w kuchni polskiej

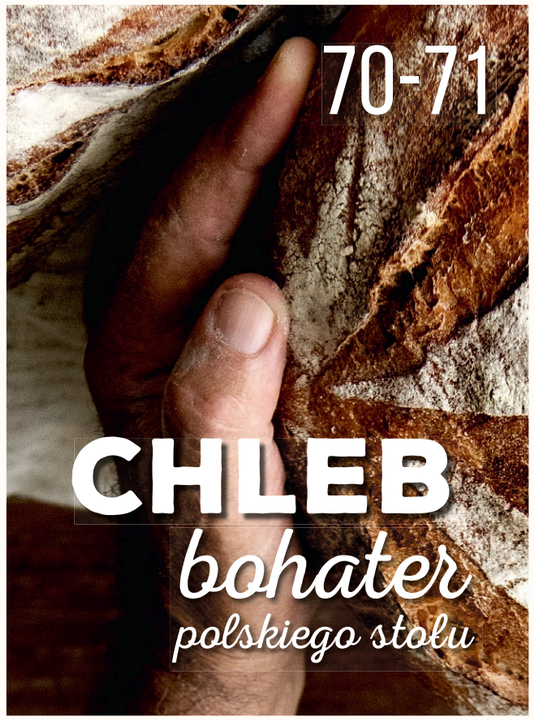
Zdjęcie z nagrań do programu Sekrety Polskiej Kuchni.

08-09 Ach, te zupy!

22-63 9 POMYSŁÓW na domowy OBIAD

10-21 PRZEPISY NA ZUPY

64-69 TRADYCYJNE przekąski Z POLSKIEGO STOŁU



70-71 CHLEB bohater polskiego stołu

Zapraszamy
do oglądania programu
Sekrety POLSKIEJ KUCHNI
Już w październiku
w Telewizji Polsat

BEZCENNA WARTOŚĆ TRADYCJI w kuchni polskiej

„Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej" – prawdopodobnie słyszałeś to stare porzekadło już nie raz. Dom kojarzy się z ciepłem, akceptacją i miłą atmosferą, ale także... dobrym posiłkiem. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez CBOS, Polacy najchętniej jadają właśnie tutaj, w domu. Co zaś wybierają? Tradycyjną rodzimą kuchnię!

Miłość do polskiej kuchni w ujęciu naukowym

Kuchnia polska jest pyszna – trudno się z tym nie zgodzić. Zdanie to podziela aż 60% ankietowanych kobiet i mężczyzn, którzy wskazują polskie potrawy jako ulubione. Są otwarci na zagraniczne produkty, dania i nowe smaki, jednak tradycyjna polska kuchnia stanowi wybór numer jeden.

Czy powyższe wyniki potrzebują dodatkowych dowodów? Wyobraźmy sobie niedzielne spotkanie rodzinne i umieszczony w centrum pokoju stół. Stoją na nim dwie wazy z zupami – ulubionym barszczem zabielanym gęstą i aksamitną śmietaną oraz grzybową z podgrzybków i borowików zbieranych przez babcię i dziadka. Obok talerz z roladkami wieprzowymi – ukochanym daniem wujka oraz miska wypełniona po brzegi sałatką jarzynową z majonezem. Czy naprawdę ktoś miałby ochotę zastąpić to pizzą, burrito lub sushi?

Jak źle, to do mamy na rosół i pierogi

Choć Polacy kochają jeść w domu, współczesny styl życia niejako wymusza na nich korzystanie z barów, restauracji i różnego rodzaju cateringów. Zgodnie z analizą badań CBOS-u poza domem najczęściej jedzą ludzie młodzi: poniżej 34 roku życia, z naciskiem na grupę wiekową 18-24. Nietrudno się domyślić, że są to studenci przeprowadzający się do większych miast, by uzyskać tytuł inżyniera czy magistra. Zapewne każdy z nas ma takich znajomych, a może nawet kogoś z rodziny. Łatwo domyślić się, gdzie jadają, jak tylko mają wolne na uczelni? Oczywiście w domu.

Zdjęcie z nagrań do programu Sekrety Polskiej Kuchni.

Dom rodzinny to miejsce, do którego Polacy chętnie wracają na każdym etapie życia.

To tu po raz pierwszy w asyście mamy uczyliśmy się zagniatać ciasto na pierogi i uciekaliśmy przed babcią żartobliwie wymachującą ściereczką za podkradanie farszu do pierogów. Polacy kuchnię domową kojarzą z potrawami mącznymi - kopytkami, pierogami, ale nie tylko. Do dziś pamiętamy babcine roladki wołowe, na które raz w tygodniu czekał dziadek lub niedzielny rosół mamy. Te smaki zostaną w nas na zawsze.

Sekrety i tajniki polskiej kuchni

Jak każda kuchnia, polska również ma swoje sekrety. Ich powierniczkami są zazwyczaj kobiety. W zaciszu kuchni dzielą się przepisami, przekazując je z pokolenia na pokolenie. Dzięki nim gołąbki czy placki ziemniaczane smakują tak samo jak te, które robi mama, a wcześniej babcia i prababcia.

Tajemnica polskiej kuchni tkwi w niepowtarzalnym smaku potraw podawanych na gorąco. Polacy nie żałują sobie sosów, okras i dodatków, które czynią potrawy jeszcze bardziej aromatycznymi. Mistrzynie domowej kuchni – w Polsce bowiem to kobiety w większości odpowiadają za przygotowywanie domowych posiłków – sięgają po swoją sekretną przyprawę. W efekcie rosół czy bigos zawsze smakują tak samo dobrze. To właśnie Przyprawa do potraw Kucharek jest tym, co zawsze i od pokoleń pomaga odtworzyć smaki domowych potraw.

Dziś pilnie strzeżone tajemnice polskiej kuchni zostały zebrane w jednym miejscu. Zapraszamy do skorzystania z przepisów, aby przyrządzać tradycyjne dania we własnej kuchni tak, by zawsze pachniały i smakowały jak u babci czy mamy.

Zdjęcie z nagrań do programu Sekrety Polskiej Kuchni.

Ach, te POLSKIE zupy!

Zupy stanowią niezwykle ważną pozycję w codziennym jadłospisie. Od wieków są nieodzowną częścią tradycyjnego polskiego obiadu, stanowiąc smaczne preludium do dania głównego.

ZUPA Z KRÓLEWSKIEGO DWORU

Wywary warzywno-mięsne, które stanowią podstawę większości popularnych dzisiaj zup, pojawiły się wraz z warzywami przywiezionymi do Polski przez królową Bonę, żonę Zygmunta Starego.

Dzisiaj, dzięki królowej Bonie, zupy pojawiają się na naszych stołach w dni powszednie i od święta. Stały się znakiem rozpoznawczym polskiej kuchni. Niektóre z nich, jak na przykład barszcz czerwony z uszkami czy wielkanocny żurek z jajkiem, stanowią niezbędny element tradycyjnego menu świątecznego. Zupy bywają podawane także na wielkich przyjęciach. Mogą być przecierane, zaprawiane zasmażką z masła, żółtkiem lub słodką śmietaną, czasami mają konsystencję kremów i podawane są z dodatkiem paszteciков, słonych ciasteczek lub z pulpetami.

NAJLEPSZE MIĘSO, NAJLEPSZE WARZYWA

Jednakże to w głównej mierze odpowiednio wyselekcjonowane i dobrane warzywa, a przede wszystkim odpowiednie przyprawienie, stanowią doskonałą podstawę praktycznie każdej zupy. Wywary przygotowuje się z warzyw, kości, mięsa, ryb i grzybów. Ważne, aby buliony były esencjonalne, najlepiej z produktow wysokiej jakości.

Zupy są bardzo pożywnymi, smakowitymi i zdrowymi daniami, ponieważ dostarczają organizmowi cennego błonnika, soli mineralnych i większości witamin. Doskonale rozgrzewają organizm, co w naszej szerokości geograficznej jest bardzo potrzebne, a często niedoceniane. Podane z ryżem lub makaronem czy też kaszą mogą stanowić samodzielne danie.

SEKRET MAMY NA PYSZNĄ ZUPĘ
PRZYPRAWA DO POTRAW KUCHAREK:

Sekretem znanego, domowego smaku każdej zupy jest Przyprawa do potraw Kucharek. Dlatego dopiero połączenie mięsa, warzyw i Przyprawy do potraw Kucharek daje ten finalny efekt WOW! Zawsze smacznie – jak w rodzinnym domu.

Rady I PORADY z zeszytu mamy

- **nie gotuj** zupy **zbyt długo**; gotuj do momentu, w którym warzywa staną się miękkie;
- **lepiej nie solić** zupy od razu, ale **dopiero** wtedy, **gdy jest prawie gotowa**. Unikniesz sytuacji, w której po wyparowaniu wody podczas gotowania Twój wywar stanie się zbyt słony;
- **jeśli** już **przesolisz** zupę, dodaj surowego ziemniaka - świetnie wchłania nadmiar soli;
- możesz **zaprawiać** swoje **zupy** śmietaną, jogurtem, zasmażką lub nawet mlekiem; pamiętaj jednak, że wtedy **kaloryczność** Twojej zupy znacznie **wzrośnie**;
- **zupę możesz** także **zagęścić**, roztrzepując żółtka jajek, a następnie mieszając je z wodą w proporcji 1:1. Następnie do żółtek dodaj kilka łyżek zupy, dokładnie wymieszaj i wlej do garnka z gotującą się zupą. **Ten sposób jest zdrowszy**, lżejszy i równie skuteczny;
- **unikaj zwarzenia śmietany** przy doprawianiu gorącego wywaru; pamiętaj, że tylko bardzo **tłusta śmietana** się nie zwarzy; niskoprocentową powinno się rozbijać mikserem z łyżeczką mąki, a także „zahartować" ją, dolewając **powoli gorącą zupę**;
- **przygotowując zupę jarzynową**, na początku przed dodaniem do wody lub bulionu, **warto podsmażyć na maśle** lub oliwie pokrojoną marchewkę, cebulę, pomidory i paprykę. To wydobędzie ich smak;
- **ugotowaną** zupę zawsze **przechowuj w lodówce**, ale nie dłużej niż przez dwa dni;
- **przechowuj pod przykryciem**, bo zupa szybko "łapie" zapachy;
- **możesz** także gotową **zupę zamrozić** (ale bez ziemniaków) - przelej ją do szczelnie zamykanego naczynia i odstaw do zamrażalnika. Tak można ją przechowywać nawet dwa miesiące. **Rozmrażając zupę** pamiętaj o wlaniu do garnka **pół szklanki wody**.

ROSÓŁ
domowy smak

Nie ma chyba osoby, która wychowując się w Polsce, nie zjadłaby choć raz w życiu rosołu. Dla wielu to smak dzieciństwa, a zapach i smak rosołu kojarzą się z tym, co najlepsze – domem, babcią lub mamą i niedzielnym spotkaniem przy rodzinnym stole.

Rosół to niemal synonim kulinarnej tradycji, bez której nie byłoby kuchni polskiej. A niedziela bez rosołu w wielu domach po prostu nie istnieje.

DOBRY ROSÓŁ:
musi być
- gorący,
- aromatyczny,
- klarowny.

3 Sekrety:

1. Od mięsa zależy smak, kolor i moc rosołu. Najpopularniejszy jest rosół drobiowo-wołowy. Dobrze, jak wołowina jest przerośnięta odrobiną tłuszczu. Podpiekanie mięsa wzmocni smak i nada charakter.
2. Opalana cebula nada niepowtarzalnego aromatu.
3. Kucharek zagwarantuje, że rosół będzie miał ten wyjątkowy smak, którego nie da się po prostu niczym zastąpić.

ROSÓŁ

Z LANYMI KLUSECZKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 wiejska kura rosołowa
- 500 g szpondra wołowego
- 500 g pręgi wołowej
- olej
- 2 marchewki
- 1 seler korzeniowy
- 1 mały por
- 2 cebule
- 3 gałązki świeżego lubczyku
- 1/4 główki włoskiej kapusty
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 6 l wody

Do smaku: 3 Liście laurowe, 6 ziaren Ziela angielskiego

Lane kluski:

- 3 jajka
- 6 łyżek mąki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nagrzać piekarnik do 180°C. Mięso umyć i osuszyć. Kurczaka przekroić na pół, a następnie odciąć udka i skrzydełka. Trzy rodzaje mięsa ułożyć na blasze, pokropić olejem, a następnie obsypać przyprawą do potraw Kucharek. Piec w piekarniku 15 minut.

Mięso wyjąć i przełożyć do garnka z wodą. Dodać liście laurowe i ziele angielskie. Po 3 h wrzucić do wywaru marchew, pietruszkę, seler, por i kapustę. Cebulę w łupinie przekroić na pół, podpiec na suchej patelni, a następnie wrzucić do rosołu. Dodać do zupy Przyprawę do potraw Kucharek i gotować rosół do miękkości warzyw.

Lane kluski:

W miseczce roztrzepać jajka, dodać mąkę i mieszać, aż do uzyskania jednolitej masy i cienkim strumyczkiem wlać do gotującego się rosołu. Można też je ugotować osobno we wrzątku.

Gorący rosół poddajemy z lanymi kluskami lub makaronem.

ŻUREK

przysmak śląski

Podstawą żurku jest zakwas. Na co dzień często używamy gotowego zakwasu kupionego w sklepie, ale gwarancją najlepszego smaku będzie własny, domowy zakwas, który nada żurkowi charakter i moc.

Jedną z najbardziej tradycyjnych kuchni regionalnych jest kuchnia śląska. Kulinarnym królem tego regionu jest żurek, który podbił całą polską kuchnię.

Odpowiednio kwaśny, pożywny i aromatyczny jest wspaniale rozgrzewającą zupą, która smakuje prawie każdemu.

4 Sekrety domowego żurku:

1. Ziemniaki do żurku należy gotować osobno lub przed dodaniem zakwasu, ponieważ gotowane w kwaśnym wywarze mogą stać się twarde i niesmaczne.
2. Najpopularniejszym zakwasem jest ten zrobiony na bazie mąki żytniej razowej.
3. Sekretem wyjątkowego aromatu żurku jest wywar na surowej białej kiełbasie z dodatkiem wędzonki.
4. Kucharek jest tym, co nadaje tradycyjnemu żurkowi odpowiedni smak.

ŻUREK

Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ I JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- 1,5 l wywaru wołowego
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek Smak Natury
- 200 g wędzonego boczku
- 4 surowe białe kiełbasy
- 200 g żytniego zakwasu w butelce lub domowego zakwasu
- 3 cebule pokrojone w kostkę
- 250 ml maślanki
- 100 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 40 g suszonych borowików
- 4 jaja

Do smaku: 3 Liście laurowe, 3 ziarna Ziela angielskiego, Majeranek Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotować wywar, wrzucić białą kiełbasę i odstawić garnek z ognia na 15 min wraz z kiełbasą, żeby się sparzyła. Wyciągnąć do wystygnięcia, a następnie obrać.

W dużym garnku przesmażyć boczek wraz z cebulą, aż się zeszkli, zalać wywarem z parzenia kiełbasy i gotować. Dodać grzyby wraz z wodą, w której były namaczane, ziemniaki doprawić Przyprawą do potraw Kucharek oraz pozostałymi przyprawami i wlać maślankę. Całość gotować, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec dodać zakwas oraz białą kiełbasę.

Podawać z ugotowanym jajkiem, warzywami oraz kawałkami kiełbasy.

PRZEPIS NA ZAKWAS

SKŁADNIKI:

- 2/3 szklanki mąki żytniej razowej
- 3 szklanki ciepłej wody
- kawałek skórki razowego chleba
- 1 ząbek czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę wsypać do słoja lub kamiennego garnka i wlać 3 szklanki ciepłej przegotowanej wody.

Dodać skórkę oraz obrany czosnek. Naczynie przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 3-4 dni. Ukiszony żur powinien mieć kwaskowy smak i charakterystyczny, apetyczny zapach.

ZUPA GRZYBOWA *nie tylko na jesień*

Kuchnia polska słynie z umiejętnie przyrządznych grzybów. Aromatyczne i pełne smaku leśne grzyby są niemal skarbem narodowym. Od wieków kuchnia polska korzysta z dobrodziejstw lasów, a grzyby stały się jej znakiem rozpoznawczym. Polacy chętnie je jedzą i równie chętnie zbierają. Grzybobranie to nadal popularna i typowo polska forma spędzania wolnego czasu.

Jesienią, kiedy polskie lasy obfitują w grzyby, warto przyrządzić zupę grzybową. Zgodnie z tradycyjnymi przepisami powinno znaleźć się w niej sporo grzybów – najlepiej szlachetnych.

3 Sekrety:

1. Równie smaczna jest zupa grzybowa z suszonych grzybów - należy je tylko wcześniej namoczyć w wodzie lub mleku. Pozostałą wodę z grzybów warto dodać do zupy.
2. Zupa grzybowa doskonale smakuje z dodatkiem makaronu łazankowego lub typu nitki.
3. Kucharek to sekret dobrze przyprawionych grzybów.

ZUPA

GRZYBOWA

SKŁADNIKI:

- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 Liść laurowy Prymat
- 1 litr bulionu warzywnego
- 100 g borowików lub podgrzybków
- 250 ml śmietany 36%
- 1 pęczek koperku
- ok. 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek

Opcjonalnie: 200 g ugotowanego makaronu typu łazanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w bardzo drobną kostkę. Marchewki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. W dużym rondlu rozgrzać łyżkę oleju, zrumienić na nim cebulę, oczyszczone i pokrojone grzyby, dodać ziemniaki, marchew i liść laurowy, zalać bulionem i gotować przez ok. 12-15 minut. Całość doprawić do smaku Przyprawą do potraw Kucharek.

Zagotować, a po zestawieniu z ognia dodać świeżo siekany koperek lub pietruszkę. Można podawać z łazankami.

9 POMYSŁÓW na domowy OBIAD

tradcyjnie, pysznie i domowo

Zapraszamy
do oglądania programu
Sekrety POLSKIEJ KUCHNI
Już w październiku
w Telewizji Polsat

Zdjęcie z nagrań do programu Sekrety Polskiej Kuchni.

Co dziś na obiad?

MIELONE

Z ZIEMNIAKAMI I BURACZKAMI:)

Są takie dania, których smak i zapach budzi w nas wspomnienia dawnych chwil i minionych lat. Takim daniem dla wielu są kotlety mielone z zasmażanymi buraczkami i ziemniakami z koperkiem. Od razu przenosimy się myślami do rodzinnego domu, gdzie królowały właśnie tego typu tradycyjne polskie specjały.

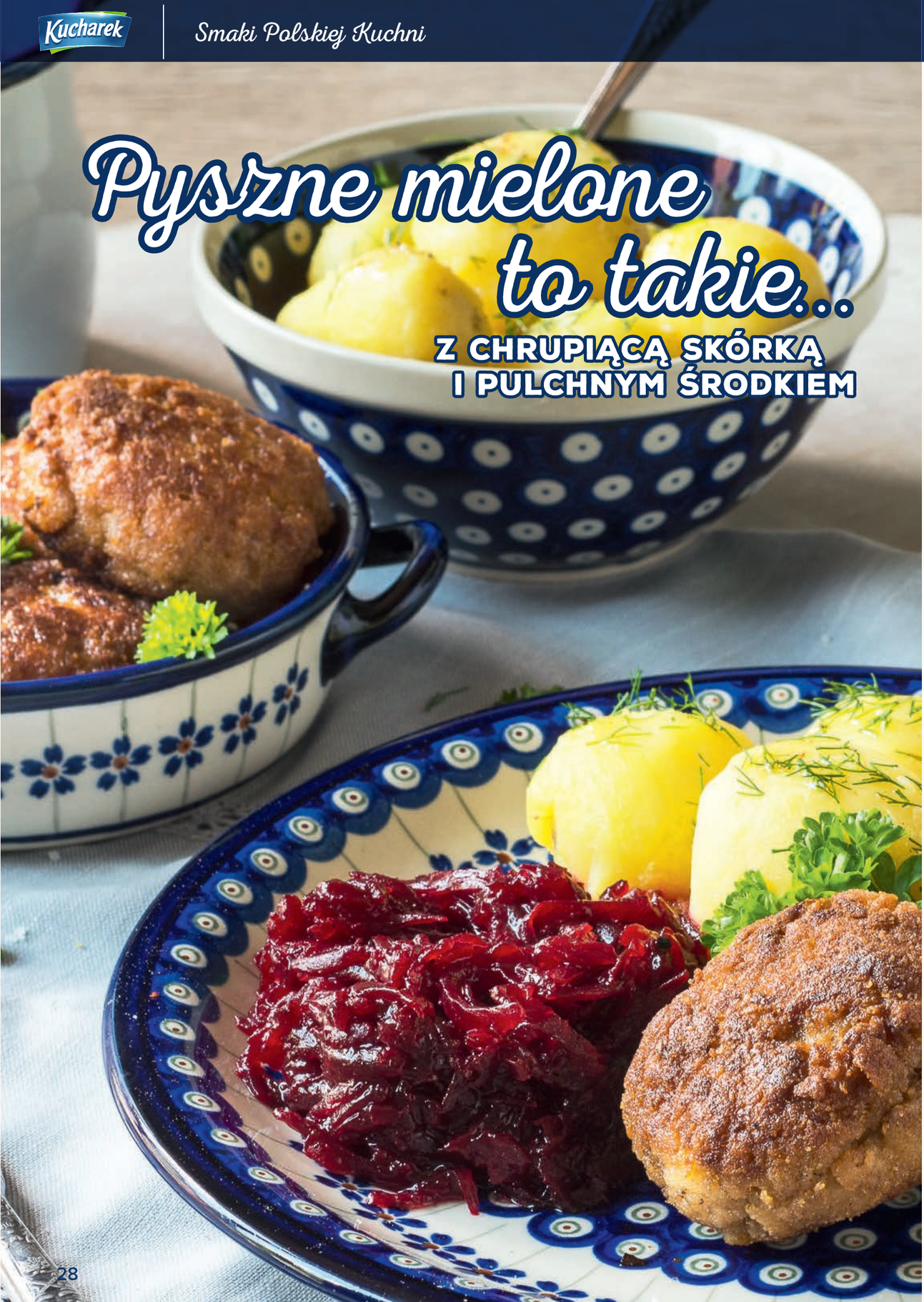
Kotlety mielone to bardzo proste i klasyczne danie, które kryje w sobie kilka sekretów.

Sekrety smacznego obiadu:

1. Dzięki dwóm rodzajom drobno zmielonego mięsa kotlety nabiorą wyrazistego smaku i zachowają idealną konsystencję.
2. Dodatek czerstwego pieczywa pszennego do mięsa spowoduje, że kotlety po usmażeniu będą pulchne i soczyste.
3. Buraczki podlane wywarem nabiorą wyrazistego smaku i będą idealnym dopełnieniem potrawy.
4. Kucharek gwarantuje, że smak domowych kotletów mielonych będzie zawsze idealny, a cała rodzina zje wszystko ze smakiem!

Pyszne mielone to takie...

Z CHRUPIĄCĄ SKÓRKĄ I PULCHNYM ŚRODKIEM



KOTLETY MIELONE

SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej
- 300 g mięsa mielonego z karkówki wieprzowej
- 2 jaja
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 1 czerstwa bułka pszenna
- 2 cebule pokrojone w kostkę
- 4 ząbki czosnku
- 300 g bułki tartej
- 0,5 l oleju rzepakowego

Do smaku: Majeranek suszony Prymat

BURACZKI

SKŁADNIKI:

- 6 pieczonych buraków
- 2 jabłka szara reneta
- 100 g słoniny wędzonej w przyprawach
- 500 ml wywaru warzywnego
- 100 g mąki pszennej

ZIEMNIAKI

SKŁADNIKI:

- 800 g ugotowanych ziemniaków
- 1 pęczek świeżego koperku
- 200 g masła 82% tł.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni przesmażyć dwie pokrojone cebule oraz cztery ząbki pokrojonego czosnku. W dużej misce wymieszać mielone mięso, jajka, zeszkloną cebulę i czosnek. Doprawić Przyprawą do potraw Kucharek, pieprzem i majerankiem. Na koniec dodać zmieloną, namoczoną bułkę. Formować kotlety i panierować w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Buraki obrać ze skóry, zetrzeć na tarce o dość grubym oku. Przesmażyć słoninę pokrojoną w kostkę, dodać starte buraki i podlać wywarem. Gotować na małym ogniu, co jakiś czas mieszając. Przed podaniem gotowe zasmażone buraki połączyć z pokrojonymi w drobną kostkę jabłkami, całość krótko zagotować.

W rondelku stopić masło i wrzucić pokrojone w mniejsze cząstki ziemniaki, a następnie posypać posiekanym koperkiem.

Kotlety podawać z ziemniakami i buraczkami.

Jeszcze więcej sprawdzonych porad na dobre kotlety mielone:

1. Kotletów nie należy układać na patelni zbyt ciasno, bo para wydzielająca się podczas smażenia utrudnia prawidłowe zrumienienie chrupiącej skórki.
2. Mięso mielone nie powinno zawierać zbyt dużo tłuszczu, ponieważ kotlety stwardnieją i skurczą się podczas smażenia.
3. Aby kotlety były chrupiące z wierzchu i soczyste w środku, należy je smażyć na gorącym tłuszczu. Najlepszy do smażenia kotletów mielonych jest smalec, tłuszcz gęsi, klarowane masło lub olej.

KLASYKA BABCINEJ KUCHNI *gołąbki*

Są takie potrawy, których smak przypomina o rodzinnym domu i tradycyjnych obiadach, gdzie przy stole zasiada cała rodzina. Są po prostu przepisy, które przechodzą z pokolenia na pokolenie i nawet jeśli moda kulinarna zmieni się zupełnie, tradycja zawsze się obroni. Taką właśnie potrawą są gołąbki z mięsem i ryżem w aksamitnym sosie pomidorowym. Chcemy je robić tak, jak niegdyś robiły babcia, a potem mama. Kiedyś może też zechcemy przekazać kolejnym pokoleniom sekret doskonałych gołąbków.

4 Sekrety pysznych gołąbków:

1. Najlepsza jest oczywiście młoda kapusta, ponieważ ma najdelikatniejsze liście.
2. Najlepszy ryż do gołąbków do ten krótkoziarnisty, bo dobrze się klei. Warto go ugotować al dente.
3. Aby gołąbki nie rozpadły się podczas gotowania, na dnie garnka rozkładamy kilka sparzonych liści kapusty. Następnie gołąbki trzeba ułożyć bardzo ciasno obok siebie. Dobrze kłaść gołąbki „zamknięciem" na dole, a na górze gładką częścią liścia.
4. Kucharek doda domowego smaku gołąbkom.

GOŁĄBKI

W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI:

- 800 g łopatki wieprzowej
- 200 g karkówki wieprzowej
- 1 główka włoskiej kapusty
- 3 cebule pokrojone w kostkę
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 2 jaja
- 100 g ryżu ugotowanego na sypko
- 3 l bulionu warzywnego Kucharek

SOS POMIDOROWY:

- 500 ml passaty pomidorowej
- 50 ml śmietany 36%
- 4 ząbki czosnku
- 3 cebule
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 50 ml oleju rzepakowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W dużym garnku zagotować wodę, wyciąć głąb z kapusty i włożyć ją do garnka, przykryć pokrywką i parzyć. Co około 2 minuty zdjąć jeden lub dwa liście i odłożyć na talerz. Pozostałą część kapusty gotować dalej.

Łopatkę oraz karkówkę pokroić w kostkę i zmielić w maszynce o drobnym sitku. Do zmielonego mięsa dodać jajka i pokrojoną w kostkę cebulę, a następnie wymieszać z ryżem. Całość doprawić Przyprawą do potraw Kucharek. Na liściach kapusty formować mięsną kulkę i zwijać w liście kapusty w zamknięte obustronnie krokiety. Gołąbki gotować w garnku na liściach kapusty zalane bulionem warzywnym około 1 h.

SOS POMIDOROWY:

Na rozgrzanym oleju przesmażyć pokrojone drobno cebulę z czosnkiem, dodać passatę pomidorową, śmietanę i doprawić Przyprawą do potraw Kucharek. Całość zagotować.

Gołąbki podawać polane sosem pomidorowym.

P jak polska kuchnia I PIEROGI

Najlepsze pierogi to zawsze te od babci lub mamy. Dlaczego? Ponieważ to zajęcie czasochłonne, więc wiadomo, że jest w nich dużo uczuć! A jak pierogi, to oczywiście z mięsem! Najlepiej wykorzystać mięso z rosołu, dzięki czemu będzie miało idealny smak, taki jak znamy i lubimy.

Sekrety doskonałego farszu:

1. Dwa rodzaje mięsa z rosołu gwarantują, że farsz będzie wyrazisty w smaku.
2. Ważnym dodatkiem jest cebula, którą w domowej kuchni zawsze należy najpierw zeszklić.
3. Kucharek to sekretny składnik farszu mięsnego na pierogi.

Sekrety dealnego ciasta:

1. Sekret pierogów? To oczywiście dobre, czyli miękkie ciasto. Trzeba je energicznie ugniatać i koniecznie dodać do niego bardzo ciepłej, a nawet gorącej wody, dzięki czemu będzie sprężyste i bardzo smaczne.
2. Bardzo ważna jest grubość ciasta - trzeba je cienko wałkować, bo pierogi powinny być delikatne, a ciasto to tylko dodatek do farszu.
3. Aby ugotowane pierogi nie sklejały się, do wody podczas gotowania można dodać oleju.

PIEROGI

Z MIĘSEM

SKŁADNIKI:

Farsz:

- 200 g ugotowanej pręgi wołowej
- 100 g ugotowanego szpondra wołowego
- 3 białe cebule pokrojone w kostkę
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek Smak Natury
- olej
- 3 cebule białe pokrojone w kostkę
- 100 g słoniny

Ciasto pierogowe:

- 500 g mąki pszennej typ 450
- 1 łyżeczka oleju
- 1 łyżeczka soli
- 280 ml bardzo ciepłej wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiać przez sitko. Do mąki wlać ciepłą wodę, olej oraz dodać sól i powoli mieszać szpatułką. Kiedy składniki się połączą, wyrabiać ciasto rękoma, aż będzie elastyczne i miękkie. Ciasto rozwałkować i wycinać kółka.

Ugotowane kawałki mięsa zmielić przez maszynkę. Przesmażyć cebulę na oleju. W misce połączyć mięso z cebulą, doprawić Przyprawą do potraw Kucharek Smak Natury i dokładnie wymieszać. Formować małe pierożki z farszem. Pierogi krótko gotować w osolonej wodzie.

Słoninę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć na suchej patelni, dodać cebulę i wszystko razem wymieszać. Gotowe pierogi posypać słoniną.

Ulubione SMAKI Z DZIECIŃSTWA

PLACKI ZIEMNIACZANE

Choć przepis na placki ziemniaczane wydaje się banalny, to jednak aby przyrządzić naprawdę dobre placki, trzeba wiedzieć, jakie ziemniaki wybrać i jak je usmażyć. Jedni wolą placki delikatne i puszyste, inni – chrupiące. Ale każdy je uwielbia! Z dodatkiem gulaszu są jednym z ulubionych dań obiadowych.

PLACKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- 4 duże ziemniaki
- 1 jajko
- 25 g mąki ziemniaczanej
- 50 g mąki pszennej
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 50 g otrębów pszennych
- olej rzepakowy do smażenia
- kilka łyżeczek szczypiorku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przekroić ziemniaki na pół i pocierać jeden o drugi, aby wypłynęła skrobia. Następnie zetrzeć ziemniaki na małych oczkach tarki. Przez sitko odcisnąć tarte ziemniaki z nadmiaru wody. Dodać łyżkę mąki, jajko, a następnie Przyprawę do potraw Kucharek i całość wymieszać. Dodać posiekaną cebulę oraz czosnek, a na koniec otręby pszenne. Wszystko razem wymieszać i smażyć placki na rozgrzanej patelni.

Sekrety:

1. Ziemniaki po przecięciu i potarciu jednej połówki o drugą powinny wypuszczać wodę. Jeśli będą się kleić, oznacza to, że na placki ziemniaczane raczej się nie nadadzą, ale można je wykorzystać do zrobienia klusek śląskich.
2. Puszystą konsystencję uzyskamy, ścierając ziemniaki na tarce o drobnych oczkach.
3. Kucharek jest sekretem wybornego smaku placków ziemniaczanych, a otręby pszenne – chrupkości.

prosto i pysznie WĄTRÓBKA na obiad

Wątróbka w kuchni polskiej zajmuje szczególne miejsce. Ma tyle samo miłośników, co przeciwników. Dobrze przyrządzona wątróbka drobiowa to w wielu domach prawdziwy przysmak, który kojarzy się z tradycyjną polską kuchnią.

Szczególnym uznaniem cieszy się delikatna wątróbka drobiowa, którą można szybko przyrządzić, a do tego jest łatwo dostępna. Z dodatkiem cebulki i aromatycznych jabłek jest wspaniałym daniem obiadowym.

WĄTRÓBKA:

- najlepiej smakuje z cebulką,
- jest doskonałym źródłem żelaza,
- pasuje do surówki z kiszonej kapusty z marchewką.

4 Sekrety:

1. Aby wątróbka pozostała miękka i soczysta, bardzo ważne jest, aby nie smażyć jej zbyt długo.
2. Wątróbka podczas smażenia nie będzie pryskać, jeśli zamiast oleju użyjemy masła klarowanego.
3. Moczenie wątróbki w mleku to tradycyjny sposób na pozbycie się smaku goryczki i naturalne oczyszczenie.
4. Kucharek to sprawdzony sposób na smaczną wątróbkę z cebulką.

WĄTRÓBKA

Z INDYKA Z CEBULKĄ

SKŁADNIKI:

- 600 g wątróbki drobiowej
- 500 ml mleka
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 1 łyżeczka Pieprzu kolorowego Prymat
- 4 łyżki masła klarowanego do smażenia
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 cebule

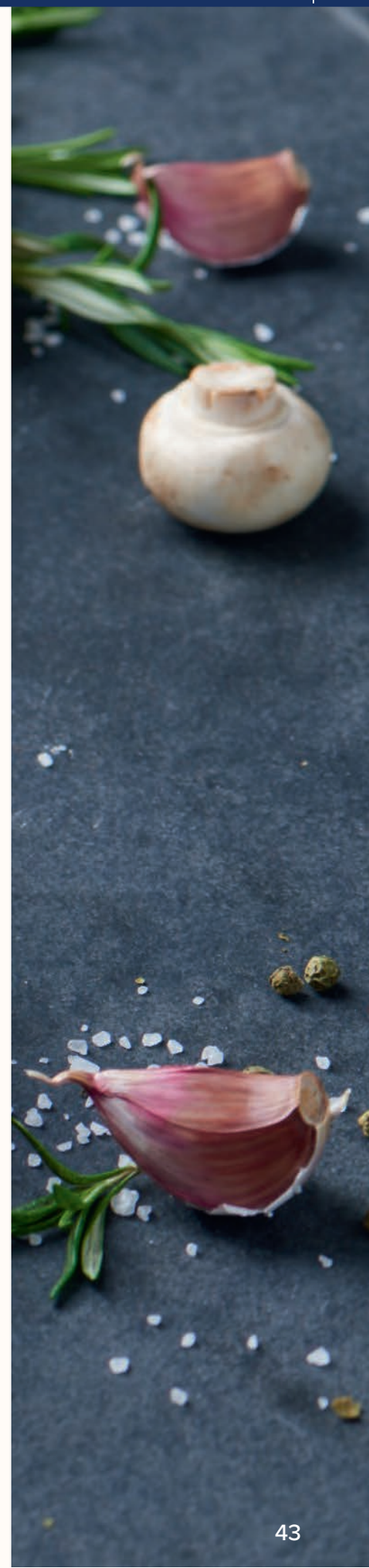
JABŁKA Z MAJERANKIEM:

- 4 winne jabłka
- sok z 1 cytryny
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki miodu pszczelego
- 50 ml winiaku
- Majeranek suszony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umytą i oczyszczoną wątróbkę zamoczyć w mleku, odstawić na 6-8 godzin, a następnie osuszyć. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych, skropić sokiem z cytryny, pokroić w cząstki i usmażyć na maśle, dodać majeranek, winiak, miód pszczeli i kolorowy pieprz.

Cebule pokroić w pół księżyce i podsmażyć na oleju. Wątróbkę oprószyć Przyprawą do potraw Kucharek i mąką, usmażyć. Połączyć wątróbkę z cebulą, ułożyć na aromatycznych jabłkach i skropić powstałym podczas smażenia jabłek sosem.



Kuchnia polska w odświętnym wydaniu czyli KACZKA PIECZONA

PIECZONA KACZKA

Z JABŁKAMI I POMARAŃCZAMI

SKŁADNIKI:

- 1,8-2 kg kaczki
- 500 g ziemniaków
- 4 twarde i kwaśne jabłka do obłożenia kaczki
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 4 łyżki oleju

SOLANKA:

- 4 l wody
- 250 g soli drobnoziarnistej
- 20 g cukru
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 3 Liście laurowe Prymat
- 1 gałązka rozmarynu

NADZIENIE DO KACZKI:

- 3 sztuki twardych i kwaśnych jabłek
- 1 łyżka Majeranku suszonego Prymat
- 1 pomarańcza obrana i pokrojona na cząstki
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek

CZERWONA KAPUSTA:

- Pół główki czerwonej kapusty
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 50 g cukru
- 50 ml soku malinowego
- 2 laski Cynamonu Prymat
- 2 twarde gruszki pokrojone w cząstki
- 100 ml czerwonego wina, np. Porto

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotować wszystkie składniki solanki, a następnie je schłodzić i wrzucić na 3 h oczyszczoną i oskubaną kaczkę. Następnie kaczkę sparzyć we wrzątku. Marynatą na bazie oleju i Przyprawy do potraw Kucharek natrzeć kaczkę.

Jabłka i pomarańcze obrać, umyć i pokroić na ósemki, dodać majeranek i Przyprawę do potraw Kucharek – całość wymieszać i nadziać kaczkę. Na blaszce ułożyć kaczkę, a dookoła niej pokrojone na cząstki jabłka oraz ziemniaki. Piec około 50 min w temp. 140°C, a później w 180°C przez 15 min.

Na patelni zrobić z cukru delikatny karmel, a kiedy cukier się rozpuści, dodać dwie laski cynamonu i wino. Następnie dodać poszatkowaną kapustę, doprawić Kucharkiem, dodać sok malinowy i dusić do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pokrojone w kostkę gruszki. Kaczkę podawać z karmelizowaną kapustą.

Sekrety:

1. Dzięki solance kaczka będzie wyjątkowo krucha.
2. Połączenie owoców polskich i egzotycznych pozwala dodać soczystości i wyjątkowego smaku pieczonej kaczce.
3. Podlewanie kaczki tłuszczem w trakcie pieczenia sprawi, że skórka będzie chrupiąca.
4. Kucharek jest sekretem wyjątkowego smaku kaczki.

WAŻNE:

Zanim kaczka zostanie pokrojona, po pieczeniu powinna „odpocząć" około 10-15 min, przykryta folią aluminiową. Należy obrócić ją tak, aby soki spłynęły do piersi, dzięki czemu mięso będzie soczyste.

BIGOS

WSPÓŁCZESNY PRZYSMAK
z kuchni staropolskiej

Jesień, a także święta, w wielu domach pachną domowym bigosem. Przepisów na bigos jest chyba tyle, ile gospodyń. Choć każdy dom ma nieco inne sekrety swojego przepisu na bigos, to jest kilka składników, które są wspólne dla tej potrawy jak Polska długa i szeroka.

Kwintesencją smaków tego tradycyjnego dania jednogarnkowego są: kiszona kapusta, mięso, kiełbasa, leśne grzyby i odpowiednie przyprawy. Co ważne, najlepszy bigos to taki, którego smaki się „przegryzły", czyli był długo i wolno gotowany, a potem kilkakrotnie podgrzewany i schładzany.

Sekrety:

1. Dla delikatnego smaku warto przed gotowaniem namoczyć kiszoną kapustę w zimnej wodzie.
2. Żeby bigos miał idealną konsystencję, należy gotować kwaśną i słodką kapustę w osobnych garnkach.
3. Kucharek sprawia, że tradycyjny bigos smakuje jak u mamy.

BIGOS

Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 500 g białej kapusty
- 400 g kiszonej kapusty
- smalec
- 300 g szynki wieprzowej
- 50 g suszonych borowików
- 100 g plasterków kiełbasy podwawelskiej
- 100 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę
- 3 białe cebule
- 50 g cukru kryształ
- 100 ml czerwonego wina
- 50 g śliwki wędzonej
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- olej rzepakowy do smażenia 100 ml
- 400 ml wywaru warzywnego
- Do smaku: 4 Liście laurowe, 4 ziarenka Ziela angielskiego Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Borowiki namoczyć w wodzie. Kapustę białą poszatkować w kostkę, przełożyć do wrzącej wody i zblanszować. Kiszoną kapustę wypłukać dwukrotnie pod wodą – jeśli jest zbyt kwaśna, odcedzić i przełożyć do garnka z rozpuszczonym smalcem. Zamieszać i podsmażyć, a następnie zalać bulionem.

Na patelni przesmażyć mięso pokrojone w kostkę o boku 1,5 cm. Pokroić kiełbasę w półplastry, natomiast boczek i cebulę w kosteczkę, a następnie dodać do mięsa. Odcedzić kapustę słodką i dodać ją do kiszonej.

Do kapusty dodać kolejno: namoczone wcześniej grzyby wraz z zalewą, suszone śliwki, Przyprawę do potraw Kucharek, liść laurowy oraz ziele angielskie, wino, cukier a na końcu mięsa z cebulą z patelni. Gotować na wolnym ogniu kilka godzin.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

bigos, który był wcześniej zamrożony, jest najsmaczniejszy.

ROLADA WOŁOWA, nie tylko dla Ślązaków!

Rolady wołowe, znane też pod nazwą zrazy wołowe, to jedna z najszlachetniejszych potraw kuchni polskiej. Ponieważ nie jest to danie łatwe i szybkie w wykonaniu, a do tego powstaje na bazie drogiej i szlachetnej wołowiny, nie robi się go zbyt często. Rolady wołowe podaje się głównie na specjalne okazje!

Rolady wołowe z delikatnymi kluskami śląskimi, aromatycznym sosem i tradycyjnym dodatkiem – czerwoną kapustą – godne są najważniejszych uroczystości rodzinnych.

Sekrety:

1. Kluski będą gładkie i delikatne, jeśli pod koniec gotowania zmniejszy się ogień pod garnkiem.
2. Kolejny sekret to częste obracanie rolad na samym początku podczas smażenia, a potem długie gotowanie (około 3 godziny).
3. Aby kapusta czerwona zachowała aromat i kolor, trzeba na samym początku dodać do gotowania ocet.
4. Kucharkiem przypraw delikatnie zarówno mięso jak i farsz – uzyskasz prawdziwie bogaty smak.

Pysznie i domowo!

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

Podczas duszenia rolad można dodać suszone grzyby, które dodadzą smaku i aromatu.

ROLADA WOŁOWA

SKŁADNIKI:

- 1 kg udźca wołowego – zrazówki
- 200 g boczku wędzonego parzonego pokrojonego w paski
- 200 g ogórków kiszonych pokrojonych w paski
- 100 g kiełbasy podwawelskiej pokrojonej w małą kostkę
- 1 słoik Musztardy sarepskiej Prymat
- 8 cebul pokrojonych w piórka
- 2 łyżki Majeranku Prymat
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 2 l wywaru warzywnego
- 200 ml oleju rzepakowego
- 100 g mąki pszennej

KLUSKI ŚLĄSKIE:

SKŁADNIKI:

- 500 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 125 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajo

Do smaku: sól

KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA:

SKŁADNIKI:

- 1/2 główki czerwonej kapusty
- 100 g rodzynek
- 1 łyżka Przyprawy do potraw Kucharek
- 80 g mąki pszennej
- 50 g masła
- 80 ml octu jabłkowego
- 2 jabłka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Udziec wołowy pokroić na plastry grubości około 0,5 cm i rozklepać delikatnie tłuczkiem do mięsa.

Przygotować farsz. Boczek, ogórki i kiełbasę połączyć w miseczce. Cebulę zeszklić na małej ilości oleju, dodać majeranek, przełożyć do miski z farszem i wymieszać wszystko z musztardą. Farsz nakładać na środek rozbitego płatu mięsa, obsypać Przyprawą do potraw Kucharek, zawijać w formę rolady. Tak przygotowane roladki oprószyć mąką i ułożyć ciasno w garnku na gorącym tłuszczu miejscem łączenia do dołu, obsmażyć. Zalać wywarem warzywnym tak, aby 3/4 mięsa było przykryte. Dusić w garnku na wolnym ogniu około 2-3 h, co jakiś czas ewentualnie uzupełniać wyparowujący wywar.

Kapustę poszatkować, wrzucić do wrzącej wody, dodać ocet, doprawić Przyprawą do potraw Kucharek i gotować do miękkości około 30 min. Kiedy kapusta będzie miękka, dodać rodzynki.

Kluski śląskie: Przestudzone ziemniaki przepuścić przez praskę, dodać mąkę ziemniaczaną, jajko i doprawić solą do smaku. Formować małe kulki, robiąc na górze delikatne wgłębienie. Gotować w dużej ilości osolonej wody około 10 min. Kluski należy wrzucić na mocno gotującą się wodę i zamieszać. Po chwili zmniejszyć ogień, tak aby pobyły w gorącej wodzie kolejne 6 min. Dzięki temu będą odpowiednio szkliste i gładkie, a nie poszarpane. Delikatnie wyjmować łyżką cedzakową. Danie podawać z sosem utworzonym podczas duszenia rolad.

3 powody, dla których nie warto bać się ziemniaków

Ziemniaki są podstawą dań obiadowych kuchni polskiej. Z wody, jako purée czy też składnik klusek – pojawiają się bardzo często. Choć są niedoceniane, warto wiedzieć, że niosą wiele dobrego.

ZIEMNIAKI:

1. NISKOKALORYCZNE

Bez ziemniaków trudno nam wyobrazić sobie współczesną kuchnię. Można z nich przygotować dziesiątki różnych potraw. Ponadto, wbrew panującym opiniom, nie są aż tak kaloryczne, jak się wydaje. Dowód – ugotowane ziemniaki i ugotowana kasza gryczana mają podobną liczbę kalorii.

2. ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Przez niektórych uważane są za bezwartościowe. W rzeczywistości zawierają dużo witamin, minerałów, błonnika i białka. Ziemniaki są również cennym źródłem witaminy C i potasu. Jedząc często ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie.

3. DOBRE DLA UKŁADU POKARMOWEGO

Gotowane ziemniaki, dzięki posiadanym wartościom odżywczym, a jednocześnie łatwo przyswajalnej skrobi, są zalecane osobom wracającym do zdrowia lub cierpiącym na choroby układu pokarmowego. Ziemniaki, podobnie jak inne warzywa, zawierają sporo błonnika i dlatego właśnie sprzyjają procesom trawienia i ułatwiają usuwanie cholesterolu z organizmu.

Jak ugotować idealne kluski?

W polskich domach wiele ziemniaków przerabia się na różnego rodzaju kluski. Zależnie od regionu mamy ich duży wybór.

Szare kluchy

Do startych ziemniaków dodaje się jajka, mąkę pszenną, sól i wszystko wyrabia się na jednolitą masę. Wyrobioną masę ziemniaczaną kładzie się łyżką na wrzącą osoloną wodę i gotuje, aż kluski wypłyną na wierzch.

Kopytka

Wyrabia się z ugotowanych ziemniaków z dodatkiem mąki, jaj, soli i niekiedy twarogu. Aby przygotować kopytka, należy zmielić ugotowane wcześniej ziemniaki i połączyć z pozostałymi składnikami w elastyczną, zwartą masę. Nie należy wyrabiać ich zbyt długo, gdyż wtedy ziemniaki oddają za dużo wody. Wyrobione ciasto należy podzielić na niewielkie kawałki i uformować z nich ruloniki o średnicy ok. 3 cm. Następnie, po lekkim spłaszczeniu uformowanych wałków, należy pokroić, formując charakterystyczne romby. Tak przygotowane kopytka gotuje się w dużej ilości wrzącej, osolonej wody, delikatnie mieszając. Po wypłynięciu na powierzchnię wody kopytka są gotowe do wyjęcia.

Leniwe pierogi

Podobnie jak kopytka to popularne kluski ziemniaczane, jednak głównym składnikiem jest tutaj twaróg, a ziemniaki są jednym z dodatków. Najczęściej podawane są z masłem lub śmietaną i posypane cukrem, a niekiedy także cynamonem. W niektórych rejonach podaje się je ze smażoną bułką tartą.

Kluski śląskie

Białe lub jasne kluski śląskie to bardzo popularny rodzaj klusek ziemniaczanych przygotowywanych z ugotowanych ziemniaków połączonych z mąką ziemniaczaną. Przyrządza się je tradycyjnie nie tylko na Śląsku. Ich cechą rozpoznawczą jest kulisty kształt z charakterystycznym wgłębieniem. Kluski po uformowaniu gotowane są w osolonym wrzątku i przeważnie podaje się je jako dodatek do dań mięsnych lub jako osobne danie, okraszone chrupiącymi skwarkami lub słoniną.

Ciemne kluski śląskie

Inaczej zwane pyzami. To druga popularna odmiana śląskich klusek, do gotowanych ziemniaków, oprócz mąki, dodaje się także startą masę z surowych ziemniaków, która podobnie jak w przypadku wielkopolskich szarych klusek – nadaje im charakterystyczny ciemny odcień. Sposób formowania i podawania ciemnych klusek jest taki sam, jak w przypadku białych klusek śląskich.

Jak Polska długa i szeroka tak odmian potraw z ziemniaków jest mnóstwo. Warto wspomnieć jeszcze o babce ziemniaczanej, kiszce ziemniaczanej czy kartaczach... Ale to już inna historia.

DOMOWE, ZIEMNIACZANE...

Kopytka

To jeden z tych przepisów, który mamy przekazują córkom z pokolenia na pokolenia. Danie jest proste, ale można je podać na wiele sposobów, dzięki czemu nigdy się nie znudzi.

KOPYTKA

SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków
- 100 g mąki pszennej
- 1 jajko
- Do smaku: sól

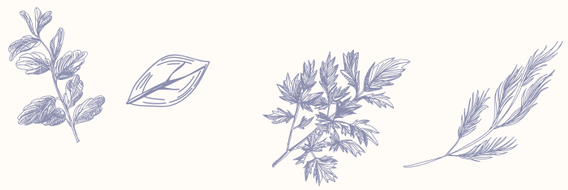
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, wystudzić i zmiksować blenderem lub przecisnąć przez maszynkę. Gotowe przełożyć na stolnicę, dodać mąkę, szczyptę soli i jajko, delikatnie wyrobić. Następnie uformować ruloniki z masy i pociąć na mniejsze kawałki.

W dużym garnku z odrobiną soli ugotować wodę, w momencie wrzenia wrzucić kopytka i gotować do momentu wypłynięcia. Ugotowane kopytka wyłowić łyżką cedzakową, wyłożyć na talerz, polać przygotowanym sosem i delikatnie wymieszać.

Sekrety:

1. Kopytka to idealny dodatek do mięs.
2. Wspaniale smakują z sosem grzybowym lub pieczeniowym.
3. Kopytka można też podsmażyć na maśle.



Pyszne KURCZĘ PIECZONE

Soczysty kurczak pieczony w całości smakuje chyba każdemu. To bardzo efektowne danie. Przygotowanie go wcale nie jest trudne, a efekt jest wyśmienity. Kurczak pieczony w całości z wersji z bakaliami to danie wykwintne, idealne na świąteczny obiad.

KURCZAK PIECZONY

Z ORZECHAMI, MIGDAŁAMI I RODZYNKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 cały kurczak ok. 1,5-2 kg
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 1 łyżeczka Papryki słodkiej Prymat
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki prażonych migdałów
- 2 łyżki prażonych orzechów włoskich
- 2 łyżki rodzynek sułtańskich
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1/2 łyżeczki Natki pietruszki Prymat
- 2-3 łyżki miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka natrzeć na zewnątrz i w środku Przyprawą do potraw Kucharek połączoną z olejem i papryką słodką. Orzechy, migdały i rodzynki wymieszać z masłem i posiekaną natką. Kurczaka wypełnić farszem, przełożyć do żaroodpornego naczynia i piec 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Ok. 10 min przed końcem pieczenia warto odkryć naczynie, aby skóra kurczaka stała się złocista i apetycznie przypieczona. Podawać z ulubioną sałatką oraz ziemniakami z wody.

Sekrety mamy:

1. Bakalie do nadzienia najlepiej sparzyć, a potem rozdrobnić i dodatkowo wymieszać z dwiema łyżkami miodu.
2. Można także dodać jedną łyżkę miodu do części marynaty, aby uzyskać lepszy efekt zrumienienia powierzchni i wytworzenia aromatycznej, lekko miodowej skórki.
3. Kucharek wymieszany z olejem i papryką nadają kurczakowi wyjątkowy smak i ładny kolor.

TRADYCYJNE *przekąski* Z POLSKIEGO STOŁU

Jak zrobić KLASYCZNEGO tatara

Tatar to tradycyjna przekąska, znana też pod nazwą befsztyk tatarski. Przygotowanie tatara nie jest trudne, a zachwycają się nim nawet koneserzy kulinarni. Choć ta przystawka jest stałym punktem tradycyjnego menu w restauracjach, warto spróbować zrobić ją w domu, tak jak kiedyś robiła to mama. Sekretem klasycznego tatara jest przede wszystkim dobre i świeże mięso.

TATAR
WOŁOWY

SKŁADNIKI:

- 500 g polędwicy wołowej
- 4 żółtka jaj kurzych, ew. przepiórczych
- 200 g marynowanych borowików
- 2 duże czerwone cebule
- Ogórki konserwowe Smak

Do smaku: Przyprawa do potraw Kucharek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Polędwicę umyć, usunąć ewentualne błony i drobno posiekać. Cebule obrać, drobno posiekać – podobnie zrobić z grzybami i ogórkami. Na półmisku lub w malutkich kokilkach ułożyć mięso uformowane w kulki, żółtka oraz posiekane dodatki. Tatar posypać szczyptą Przyprawy do potraw Kucharek.

Sekrety:

1. Liczymy po 200 gramów na osobę.
2. Mięso musi być bardzo świeże i chude - najlepiej nadaje się polędwica lub zrazowa część z ligawy.
3. Zamiast mięso mielić, lepiej bardzo drobno je posiekać.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

Borowiki można zastąpić marynowanymi pieczarkami.

Receptura NA DOMOWY SMALEC

Nawet na eleganckich przyjęciach stół w wiejskim stylu kusi pajdą chleba ze smalcem. Przecież kromka świeżego pieczywa z domowym smalcem i cebulką oraz ogórkiem kiszonym to dla wielu smak dzieciństwa.

Zwykle to babcie były mistrzyniami wybornego, domowego smalcu. A przepis jest bardzo prosty. Ważne, aby nie zabrakło skwarek, które nadają chrupkości i winnego jabłka, które zrównoważy smaki.

SMALEC
Z JABŁKIEM

SKŁADNIKI:

- 500 g pokrojonej w kostkę słoniny wieprzowej bez skóry
- 300 g surowego boczku bez skóry i chrząstek
- 4 pokrojone w kostkę cebule czosnkowe
- 3 obrane, pokrojone w kostkę jabłka szara reneta
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek

Do dekoracji: Cebulka smażona i Czarnuszka Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Słoninę i boczek pokroić na małe kawałki, smażyć w rondelku na małym ogniu przez około 30 minut.

Kiedy słonina i boczek nabiorą złocistego koloru, dodać cebulę i doprawić do smaku.

Dusić około 20 minut, dodać jabłka, mieszać i gotować kolejne 10 minut. Tak przygotowany smalec przelać do kamionkowych naczynek i ostudzić. Przed podaniem posypać dekoracyjnie smażoną cebulką i czarnuszką.

Sekrety:

1. Należy użyć bardzo świeżego tłuszczu.
2. Słoninę trzeba powoli wytapiać na małym ogniu, żeby smalec był klarowny i biały po zastygnięciu.
3. Jabłka szara reneta urozmaicą i wzbogacą smak smalcu.
4. Trzeba trzymać smalec szczelnie zamknięty, żeby go dłużej przechować.
5. Kucharek sprawi, że smalec smakuje jak domowy.

Galareta

PRZYSTAWKA Z RODZINNEGO DOMU

Galareta w kuchni polskiej to jedna z najbardziej popularnych przystawek, którą każdy zna z domowym spotkań rodzinnych. Jest też znana pod nazwą zimne nóżki, studzienina, zylc, jak i po prostu galareta. Wbrew pozorom łatwo ją przygotować i to tak, aby smakowała jak u mamy.

GALARETKA DROBIOWA

Z JAJKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM

SKŁADNIKI:

- 1 kurczak zagrodowy
- 1 pęczek włoszczyzny
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 6-8 łyżeczek Żelatyny Prymat
- natka pietruszki do dekoracji
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 1 szklanka zielonego groszku konserwowego bez zalewy
- 2-3 łyżki Przyprawy uniwersalnej Kucharek

Do smaku: 5 ziaren Ziela angielskiego, 4 Liście laurowe Prymat.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka umyć, zalać zimną wodą i gotować na wolnym ogniu. Włoszczyznę obrać i pokroić na kawałki. Cebulę wraz z łupiną przekroić na pół i podsmażyć na patelni.

Kiedy kurczak się zagotuje, zebrać szumowiny, dodać włoszczyznę, cebulę i czosnek w łupinach. Następnie dodać Przyprawę do potraw Kucharek i pozostałe przyprawy do smaku. Gotować do miękkości mięsa, przez ok. 1,5 godziny.

Po ugotowaniu wyjąć kurczaka i marchewkę, ostudzić, a wywar przecedzić.

Zimnego kurczaka obrać ze skóry i kości, pokroić na małe kawałki. Marchewkę pokroić w kostkę, jajka w plastry.

Do przecedzonego wywaru dodać żelatynę i dokładnie wymieszać.

Do miseczek włożyć mięso, jajka, marchewkę, natkę pietruszki i zielony groszek. Zalać wywarem z żelatyną i wstawić do lodówki do stężenia.

Sekrety:

1. Aby galaretka ładnie się prezentowała, warto wykorzystać np. małe filiżanki do studzenia.
2. Należy ją podawać na zimno z dodatkiem octu lub cytryny.
3. Kucharek sprawi, że wywar do galarety będzie miał idealny smak.

DOMOWY PASZTET
AROMATYCZNY I PYSZNY

Domowy pasztet smakuje chyba każdemu, szczególnie taki, który przyrządzała babcia. Dlatego, zamiast kupować gotowy pasztet ze sklepu z nieznanym składem, warto spróbować zrobić go samemu. Z odpowiednio dobranych składników, z dodatkiem żurawiny jest doskonały nie tylko na święta – to także wspaniała alternatywa dla wędliny ze sklepu.

Pasztet dzięki dodanej żurawinie jest aromatyczny i zyskuje delikatną nutę słodyczy.

PASZTET
Z ŻURAWINĄ I PISTACJAMI

SKŁADNIKI:

- 1 kg szpondra wołowego
- 800 g łopatki wieprzowej
- 300 g surowego boczku
- 2 czerstwe bułki pszenne
- 100 g wątróbki drobiowej
- 3 białe cebule
- 1 główka czosnku
- 4 jajka
- 2 łyżki Przyprawy do potraw Kucharek
- 1 łyżka Pieprzu mielonego Prymat
- 1 łyżeczka Gałki muszkatołowej mielonej Prymat
- 200 g słoniny w plastrach
- 50 g żurawiny suszonej
- 50 g łuskanych pistacji
- 100 g smalcu do wysmarowania formy
- 200 g bułki tartej

Do wywaru: 2 Liście laurowe, 4 ziarna Ziela angielskiego Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso pokroić na mniejsze kawałki i włożyć do dużego garnka razem z cebulą i czosnkiem. Zalać wodą, dodać ziele angielskie oraz liście laurowe. Gotować na dużym ogniu do momentu zagotowania, zmniejszyć ogień i dusić przez około 1,5 godziny pod przykryciem na małym ogniu, aż do miękkości mięsa.

Mięso wyjąć i ostudzić. Do wywaru mięsnego dodać bułkę, aby się namoczyła. Całe mięso trzykrotnie zmielić w maszynce. Następnie dodać żółtka, gałkę muszkatołową, żurawinę, pistacje, wcześniej odcedzoną i zmieloną bułkę, doprawić Przyprawą do potraw Kucharek – wymieszać. Na koniec dodać ubite białka i delikatnie wymieszać. Wąską i podłużną formę o długości 20 cm posmarować smalcem, boki i dno wyłożyć plasterkami słoniny. Wyłożyć masę mięsną, dobrze docisnąć, aby nie pozostały wewnątrz pęcherze powietrza – można również delikatnie rzucić o blat, aby masa dobrze osiadła. Z góry posypać pistacjami. Wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec przez ok. 1,5 godziny.

Sekrety:

1. Ubite białka sprawią, że pasztet będzie puszysty.
2. Pasztet nie będzie zbyt suchy, jeśli zawiniemy go w słoninę.
3. Kucharek i kilka rodzajów mięsa zapewnią głębię smaku.

CHLEB bohater polskiego stołu

Chleb – znajduje się na prawie każdej liście zakupów, zajmuje zaszczytne miejsce na śniadaniowym stole, a na tradycyjnym polskim weselu wita młodą parę. To także symbol gościnności i pomyślności, przypominający o rodzinnym domu. Jeszcze się nam nie znudził, a jemy go codziennie, serwując w rozmaitych kombinacjach.

Chleb w polskiej kuchni jest obecny od dawna. Niegdyś każda gospodyni posiadała sekretny przepis na chleb, który był przekazywany z pokolenia na pokolenie. Pszenna mąka prosto z młyna i samodzielnie zrobiony zakwas to filary udanego wypieku. W wielkim kamiennym piecu rosły rumiane bochenki, zwiastujące pomyślność dla całej rodziny.

Pajdy chleba jadano na słono i słodko, uzależniając dodatki od preferencji kulinarnych i zamożności portfela. Jednak na świątecznym, wielkanocnym czy bożonarodzeniowym stole nie mogło zabraknąć mięsiwa, zup czy tradycyjnego bigosu w jego towarzystwie. Wypiek dobrej jakości potrafił obronić się smakiem, nawet wtedy, gdy była to kromka posmarowana jedynie masłem.

Dziś kamienne piece zamieniliśmy na profesjonalne maszynki do pieczenia chleba, a repertuar mącznych składników znacznie się powiększył – chleb orkiszowy, żytni, gryczany czy bezglutenowy znalazły swoich smakoszy. I choć kulinarne mody przychodzą i odchodzą, jedno jest niezmienne – świeża, chrupiąca kromka chleba nadal smakuje wyśmienicie.

Wydawca:	Prymat sp. z o .o. ul. Chlebowa 14 44-337 Jastrzębie-Zdrój www.DoradcaSmaku.pl
Redaktor naczelny:	Jarosław Baczyński
Grafika, Zdjęcia DTP:	Grafika, zdjecia, przepisy, DTP: Prymat sp. z o.o., Zdjęcie z nagrań do programu Sekrety Polskiej Kuchni, Photohouse Tomasz Jędrszczyk, Robert Sowa, Krew i Mleko - Natalia Bratek, Studio F7, Rawpixel.com