

 **POWIAT**  
LEGIONOWSKI  
*od kuchni*

# Wstęp

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce wyjątkową publikację, współtworzoną z mieszkańcami powiatu legionowskiego. Inspiracją do jej powstania był doroczny konkurs kulinarny "Najlepsza potrawa tradycyjna", który od 2007 roku odbywa się w Woli Kiełpińskiej, w gminie Serock. Dzięki tej inicjatywie dziedzictwo kulinarne Mazowsza jest popularyzowane i upowszechniane. Mieliśmy marzenie, aby pójść o krok dalej - zebrać w jednym miejscu tradycyjne przepisy i zaprezentować je szerszemu gronu odbiorców.

Nasze przepisy, to nie tylko sposoby na odpowiednie połączenie dobrze odmierzonych składników. Każdy z nich ma swoją historię. Ich autorzy podzielili się nie tylko recepturami, ale także swoimi wspomnieniami. „Powiat od kuchni” to kronika rodzinnych spotkań, ważnych wydarzeń i niezapomnianych przeżyć. Przy kuchennym stole toczy się życie każdego domu. Gdy na stole znajdują się wyjątkowe potrawy, życie jest pełniejsze i smakuje lepiej.

Mamy nadzieję, że przygotowane według zamieszczonych w książce przepisów potrawy będą dla Państwa dopełnieniem spotkań w gronie rodziny i przyjaciół oraz pozwolą zakosztować wyjątkowych smaków naszego regionu.

Wspólnie z pracownikami Wydziału Kultury i Promocji składamy serdeczne podziękowania autorom przepisów za poświęcony czas i okazaną gościnność.

Robert Wróbel  
Starosta Legionowski

*Smacznego!*







### Ciasta i ciastka

Tort bezowy.....	8
Szarlotka.....	11
Tarta cytrynowa.....	15
Szybkie ciasto czekoladowe.....	16
Babeczki dyniowe.....	17
Tort chałwowy.....	18
Pączki domowe.....	20
„Pleśniak”.....	22
„Hetman”.....	24
Czekolada PRL-u.....	25
Pampuchy na słodko.....	27
Ciasteczka „Migdałki”.....	29
Chałwa słonecznikowa.....	32

### Chleby i bułeczki

Chleb żytni z masłem smakowym.....	36
Chleb na piwie.....	39
Chleb orkiszowy z ziołami.....	40
Bułeczki na szybko.....	41
Chleb domowy.....	43
Chleb z czarnuszką i cebulą.....	44

### Potrawy mięsne

Pasztet drobiowo-wieprzowy z żurawiną.....	48
Karkówka w kapuście po staropolsku.....	49
Kiełbasa z dzika.....	52
Karkówka z dynią.....	55
Karkówka z imbirem na słodko.....	58
„Schab po warszawsku”.....	59
Kurczak w złocistym warkoczku z ciasta francuskiego.....	61



## Potrawy jarskie i półmięsne

Naleśniki na ostro.....	64
„Jarmużki” z serem.....	65
Knedle z kurkami.....	66
Pierogi z ziemniakami i żółtym serem.....	67
Paszteciki z mięsem.....	70
Pierogi z dynią.....	71
Kluski „Przecieraki”.....	73
„Pызaki” nadziewane.....	75



## Potrawy z ryb

Zupa rybna „Zalewajka”.....	78
Bulion rybny.....	81
Zupa rybna z okoni.....	81
„Szuba” sałatka śledziowa.....	85
Prosty paszтет z ryb.....	86
Kotlety rybne.....	88
Wskazówki dotyczące przygotowania ryb.....	88



## Nalewki i napoje

„Likier długowieczności”.....	92
„Antygrypina”.....	92
Likier „A kuku”.....	96
„Śliwówka”.....	97
Likier z leśnej jeżyny.....	98
„Likier serocki”.....	99
Nalewka dyniowa.....	101









 **CIASTA**  
*i ciastka*



# Tort bezowy

Jadwiga Wołynik

## Składniki na jeden blat bezowy

6 białek  
300 g drobnego cukru do wypieków  
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej  
1 łyżeczka soku z cytryny  
szczypta soli

## Składniki

### krem

125 g schłodzonego serka mascarpone  
1 łyżka cukru pudru  
125 ml schłodzonej śmietany kremówki 36%  
1 łyżeczka ekstraktu z cytryny lub 1 łyżka wody różanej

## Dekoracja

50 g płatków migdałowych - do posypania

## Przygotowanie

### Beza

Białka ubijamy dodając cukier łyżka po łyżce, aż powstanie błyszcząca, sztywna piana. Dolewamy sok z cytryny i jeszcze chwilę ubijamy. Przesiewamy mąkę, dodajemy do masy i delikatnie mieszamy całość.

Okrągłą blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Wylewamy masę i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Po 5 minutach zmniejszamy temperaturę do 110°C i dalej pieczemy od 1 godz. 45 min. do 2 godzin. Piekarniki różnią się parametrami, dlatego trzeba pilnować bezy. Dążymy do otrzymania jasnej bezy, chrupiącej z zewnątrz i piankowej w środku.

### Krem

Łączymy serek mascarpone z cukrem i delikatnie mieszamy z ubitą śmietanką. Dodajemy wodę różaną lub ekstrakt cytrynowy do smaku. Na wystudzony blat bezowy układamy przygotowany krem, dekorujemy ulubionymi owocami i posypujemy płatkami migdałowymi.

### Rada

Krem z owocami możemy przykryć drugim blatem bezowym. Kiedy już uzyskamy wprawę w pieczeniu podstawowym, warto poeksperymentować. Pierwszy blat możemy posmarować konfiturą pomarańczową, następnie wyłożyć krem i przykryć drugim blatem bezowym. Możliwości są nieograniczone, wszystko zależy od naszej fantazji!









# Szarlotka

Anna Ugodzińska

## Składniki

### Ciasto

3 szklanki mąki tortowej  
1 szklanka cukru  
250 g masła lub margaryny  
1 całe jajko  
3 żółtka  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
1 cukier wanilinowy  
pół łyżeczki proszku do pieczenia

### Jabłka

2 kg jabłek „Reneta” lub innych kwaskowych  
1 łyżka masła  
1 szklanka cukru  
1 cukier waniliowy  
1 galaretka cytrynowa lub morelowa

## Przygotowanie

### Ciasto

Na stolnicę wysypujemy mąkę. Dodajemy masło pokrojone w drobną kostkę oraz resztę składników. Ciasto zagniatamy i wkładamy do lodówki na 30 minut.

### Jabłka

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w grube plastry. Prażymy je w garnku z łyżką masła od czasu do czasu mieszając. Następnie dodajemy cukier, cukier wanilinowy i podsmażamy dalej mieszając. Na końcu wlewamy galaretkę przygotowaną zgodnie z przepisem na opakowaniu i dokładnie mieszamy.

Schlódzone ciasto rozwałkowujemy. Jeśli chcemy na wierzchu ułożyć kratkę, musimy ciasto wcześniej podzielić na dwie części. Rozwałkowaną część wykładamy na blachę o wymiarach 23x35 cm i pieczemy 8-10 minut w temperaturze 180°C.

Na upieczone ciasto wykładamy jabłka. Drugą część ciasta wałkujemy i tniami w paski, które następnie układamy na jabłkach. Gotowe ciasto pieczemy 25-30 minut nie zmieniając temperatury piekarnika.

### Rada

Wierzch gotowego ciasta możemy posypać płatkami migdałowymi.









## sady

Największe skupisko sadów na terenie powiatu występuje we wsi Dębe, w gminie Serock. Kwitnące drzewa owocowe wiosną upajają słodką wonią, by latem pysznić się dojrzałym owocem. Zatonione w kruchym cieście, ocalone w zimowych przetworach, ukryte w aromatycznym kompocie lub orzeźwiającym koktajlu smakują równie wyśmienicie, co świeżo zerwane.









# Tarta cytrynowa

Julita Jakubiak

## Składniki

### Ciasto

500 g mąki pszennej  
75 g margaryny  
3 jajka  
łyżeczka proszku do pieczenia  
2 łyżki śmietany 18%

### Krem

600 ml mleka  
16 g cukru wanilinowego  
4 żółtka  
50 g cukru  
20 g mąki pszennej  
20 g mąki ziemniaczanej

### Beza

4 białka  
250 g cukru pudru  
szczypta soli

## Przygotowanie

### Ciasto

Mąkę i proszek do pieczenia przesiewamy przez sito. Dodajemy margarynę pokrojoną w kawałki oraz jajka i śmietanę. Ciasto rozrabiamy na gładką masę i wkładamy do zamrażalnika na 20 minut. Po wyjęciu rozwałkowujemy na grubość około 5 mm i wykładamy na blachę. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 30 minut w opcji termoobiegu.

### Krem

W garnku zagotowujemy mleko z cukrem wanilinowym doprowadzając do wrzenia. Żółtka ucieramy z cukrem do białości. Mąkę pszenną i ziemniaczaną mieszamy, dodajemy do żółtek, miksujemy na gładką masę i łączymy z mlekiem. Zagotowujemy dokładnie mieszając drewnianą łyżką, aby usunąć ewentualne grudki. Od momentu zagotowania pozostawiamy na ogniu jeszcze przez minutę, a następnie studzimy. Krem rozprowadzamy po cieście.

### Bezy

Białka ubijamy z solą na sztywną pianę, a potem dodajemy przesiany cukier puder. Tak przygotowaną masę wykładamy na papier do pieczenia. Bezy pieczemy najpierw w temperaturze 220°C przez 10 minut w opcji termoobiegu. Następnie ustawiamy piekarnik na grzanie górne i pieczemy dalej przez 5 minut w temperaturze 190°C. Upieczone bezy wyjmujemy i odstawiamy do ostudzenia, a potem układamy na cieście.

### Rada

Tatrę możemy dodatkowo posypać startą skórką cytrynową i czekoladą.

# Szybkie ciasto czekoladowe

Agnieszka Pietrzak

## Składniki

4 szklanki mąki pszennej  
2 szklanki cukru  
2 szklanki mleka  
pół szklanki oleju rzepakowego  
2 jajka  
2 łyżeczki sody  
2 łyżki ciemnego kakao  
słoik dżemu  
(wiśniowego lub truskawkowego)

## Przygotowanie

Wszystkie składniki miksujemy na jednolitą masę, którą wylewamy na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy około 50 minut w temperaturze 180°C.

## Rada

Wierzch ciasta możemy połączyć rozpuszczoną czekoladą i ozdobić cukrową posypką.





# Babeczki dyniowe

Anna Romanowska

## Składniki „mokre”

250 g puree z dyni

2 jajka

125 ml kefiru

80 ml oleju z dyni lub słonecznika

$\frac{2}{3}$  szklanki drobnego cukru

## Składniki „suche”

225 g mąki pszennej

pół łyżeczki cynamonu

pół łyżeczki sody oczyszczonej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

## Przygotowanie

### Puree z dyni

Dynię rozgotowujemy lub pieczemy, a następnie przecieramy przez sito lub blendujemy.

### Ciasto

Składniki „mokre” mieszamy w naczyniu aż do ich połączenia. Do powstałej masy dodajemy wymieszane składniki „suche” i dokładnie mieszamy. Formy do muffinek napelniamy ciastem pozostawiając około centymetra wolnej przestrzeni, by mogły wyrosnąć. Pieczemy w temperaturze 170°C przez 25-30 minut (bez termoobiegu).

### Rada

Do ciasta warto dodać kawałki czekolady lub skórki pomarańczową. Po upieczeniu babeczki można polać lukrem lub polewą i posypać pestkami dyni.



# Tort chałwowy

Iwona Garbulińska

## Biszkopt

5 jajek

pół szklanki cukru

¾ szklanki mąki tortowej

2 łyżki mąki krupczatki

2 łyżki kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

## Masa chałwowa

2 kostki masła

500 g chałwy waniliowej

## Przygotowanie

Masło ubijamy do białości, a następnie dodajemy stopniowo pokruszoną chałwę cały czas mieszając.

## Poncz

500 ml przegotowanej wody

pół szklanki cukru

sok z 1 cytryny

1 aromat arakowy

50 ml wódki

## Przygotowanie

Wszystkie składniki mieszamy.

## Przygotowanie

Białka ubijamy na sztywno z cukrem. Do ubitej masy dodajemy żółtka. Mąki łączymy z proszkiem do pieczenia oraz kakao i delikatnie dosypujemy do masy jajecznej (nie miksujemy!). Całość przelewamy do uprzednio posmarowanej tłuszczem tortownicy o średnicy 25 cm. Pieczemy 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Biszkopt po przestudzeniu należy przekroić na trzy części.

Warstwy układamy w następujący sposób: na nasączony ponczem biszkopt nakładamy ¼ masy chałwowej. Przykrywamy drugą częścią biszkoptu oraz porcją masy i na górę kładziemy ostatnią część biszkoptu. Resztą masy smarujemy wierzch i boki tortu.

Do ozdobienia używamy np.: ulubionych owoców sezonowych, dekoracji czekoladowych, bakalii.







## Pączki domowe

Barbara Szafarowska

### Składniki

1 kg mąki pszennej typ 500  
1 szklanka cukru  
6 żółtek  
2 całe jajka  
250 g masła  
3 szklanki mleka  
2 cukry wanilinowe  
100 g drożdży  
konfitura do nadzienia  
skórka pomarańczowa

### Przygotowanie

Jajka z cukrem ubijamy na puszystą masę. Drożdże z łyżeczką cukru i łyżeczką mąki rozrabiamy z odrobiną ciepłego mleka i odstawiamy do wyrośnięcia. Mleko doprowadzamy do temperatury około 60°C. Mąkę łączymy z ubitymi jajkami i zalewamy ciepłym mlekiem dodając drożdże i rozpuszczone masło. Ciasto wyrabiamy na jednolitą masę, oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę. Przerabiamy i formujemy placek o wysokości 5 cm, w którym wykrawamy szklanką koła. Każde z nich nadziewamy konfiturą, a następnie sklejemy formując pączki. Odstawiamy do wyrośnięcia. Smażymy na głębokim oleju, wcześniej sprawdzając jego temperaturę poprzez wrzucenie kawałka ciasta. Pączki smażymy w odpowiedniej temperaturze przez około 6 minut. Co jakiś czas należy je przewracać. Po wyjęciu odsączamy pączki na papierowym ręczniku i gorące smarujemy lukrem oraz posypujemy skórka pomarańczową.

## Kandyzowana skórka pomarańczowa

### Składniki

4 pomarańcze  
woda  
cukier

### Przygotowanie

Pomarańcze kroimy na 4 części i zdejmujemy skórkę. Skórkę wrzucamy na wrzątek, gotujemy 3 minuty, odcedzamy. Czynność powtarzamy trzy razy. Po ostudzeniu zdejmujemy białą część spod skórki. Oczyszczoną skórkę kroimy w drobną kostkę, wkładamy do garnka i dodajemy trzy razy tyle cukru co skórek. Na małym ogniu doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy około pół godziny do zeszklenia. Przekładamy do małych słoiczków, zakręcamy i przechowujemy w lodówce. Kandyzowaną skórkę dodajemy do lukru, mieszamy i wykładamy na gorący pączek.



# Lukier cytrynowy

## Składniki

1 szklanka cukru pudru  
pół dużej cytryny

## Przygotowanie

Wsypujemy cukier puder do miski, dodajemy sok z cytryny i mieszamy aż do połączenia składników i uzyskania jednolitej, gładkiej masy.





# „Pleśniak”

Magdalena Sitarska

## Składniki

4 szklanki mąki pszennej  
2 masła roślinne po 250 dag  
2 czubate łyżki proszku do pieczenia  
6 jajek  
1 słoik powideł śliwkowych  
1 słoik jabłek duszonych  
1 łyżka kakao  
1 szklanka cukru

## Przygotowanie

Żółtka oddzielamy od białek. Mąkę, masło, żółtka oraz proszek do pieczenia łączymy i zagniatamy ciasto. Gotowe ciasto dzielimy na trzy części - dużą, średnią i małą. Do średniej dodajemy 1 łyżkę kakao i wyrabiamy. Dużą i małą część wkładamy do lodówki na około godzinę.

Największą część ciasta rozkładamy na blaszce, nakłuwamy widelcem na całej powierzchni, a następnie wykładamy na nie powidła i duszone jabłka, które posypujemy startą na tarce średnią częścią ciasta. Na tym rozprowadzamy ubite na sztywną pianę białka z cukrem. Najmniejszy kawałek ciasta ścieramy na grubej tarce i posypujemy nim wierzch. Pieczemy około 60 minut w temperaturze 180°C.

## Rada

Średni i mały kawałek surowego ciasta możemy włożyć do zamrażalnika na pół godziny. Gdy stwardnieją, łatwiej będzie je zetrzeć.









## „Hetman”

Magdalena Bogusiewicz

### Składniki ciasta miodowego

4 szklanki mąki  
półtorej szklanki cukru  
3 łyżki miodu  
2 łyżeczki wody  
2 jajka  
1 margaryna

### Składniki biszkoptu

4 jajka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 szklanka cukru  
1 szklanka mąki

### Składniki kremu

1 litr mleka  
1 szklanka cukru  
2 opakowania cukru wanilinowego  
2 łyżki mąki pszennej  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
2 żółtka  
250 g masła lub margaryny

### Składniki polewy

¾ kostki masła lub margaryny  
1 szklanka cukru  
2 łyżki mleka  
¾ łyżki kakao

### Przygotowanie

#### Ciasto miodowe

Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto i rozkładamy je na 2 blachy. Pieczemy w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

#### Biszkopt

Białka z cukrem ubijamy na sztywną pianę. Dodajemy żółtka oraz przesiane przez sito mąkę i proszek do pieczenia. Lekko mieszamy łyżką lub miksujemy na wolnych obrotach, aby składniki dobrze połączyły się. Pieczemy na złoty kolor w temperaturze 180°C przez 35 - 40 minut lub do tzw. „suchego patyczka”.

#### Krem

Zagotowujemy ¾ litra mleka z cukrem i cukrem wanilinowym. Do reszty mleka wsypujemy mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz wbijamy żółtka. Wszystko dobrze mieszamy na jednolitą masę, wlewamy do gotującego się mleka i ciągle mieszając pozostawiamy na ogniu jeszcze przez 2 minuty. Ostudzoną masę łączymy z miękkim masłem miksując na najwyższych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji.

#### Polewa

Wszystko gotujemy na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje.

#### „Hetman”

Na spód kładziemy ciasto miodowe, następnie połowę kremu, biszkopt, drugą połowę kremu i znowu ciasto miodowe. Na wierzch nakładamy polewę.

#### Rada

Składniki na biszkopt powinny mieć temperaturę pokojową, dlatego jajka należy odpowiednio wcześniej wyjąć z lodówki, jeśli tam je przechowujemy. Ta rada ma także zastosowanie w przypadku ciasta miodowego.



# Czekolada PRL-u

Ewa Tyszkiewicz

## Składniki

1 kostka masła lub margaryny

125 ml wody

2 szklanki cukru

2 łyżeczki kakao

paczka mleka w proszku

5-6 paczek herbatników

## Przygotowanie

Cukier, margarynę i 1 łyżkę kakao zagotowujemy z wodą. W misce łączymy 1 łyżkę kakao z mlekiem w proszku. Ciągłe mieszając dodajemy zagotowaną wodę z cukrem i margaryną aż do uzyskania gładkiej masy. Dodajemy pokruszone herbatniki i dalej delikatnie mieszamy. Całość wykładamy na formę, wyrównujemy wierzch i wstawiamy na minimum dwie godziny do lodówki.

## Rada

Dla uzyskania bardziej czekoladowego smaku, zwiększamy liczbę łyżek kakao do czterech. Do bloku można także dodać bakalie (rodzynki, żurawinę, orzechy).









# “Pampuchy” na słodko

Beata Łepicka

## Składniki

4 jajka  
750 ml mleka  
200 g świeżych drożdży  
pół szklanki cukru  
800 g mąki pszennej  
1/3 kostki masła

## Sos

200 ml śmietany lub jogurtu  
pół łyżeczki cynamonu  
1 łyżka cukru (może być trzcinowy)

## Przygotowanie

Drożdże mieszamy z 6 łyżeczkami cukru, a następnie łączymy z ciepłym mlekiem i odstawiamy do wyrośnięcia. Jajka ucieramy z pozostałym cukrem. Wyrośnięte drożdże łączymy z mąką, dodajemy utarte z cukrem jajka, mleko i roztopione masło. Całość wyrabiamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na pół godziny do wyrośnięcia. Formujemy z ciasta małe bułeczki i układamy na blacie na kolejne pół godziny, aby jeszcze trochę wyrosły. “Pampuchy” umieszczamy na metalowym sitku nad garnkiem z wodą i gotujemy na parze około osiem minut.

Składniki na sos wystarczy dokładnie wymieszać.

## Rada

“Pampuchy” w wersji wytrawnej mogą być także doskonałym dodatkiem do mięs.



Marlena Radomska z córką Lilianą



# Ciasteczka "Migdałki"

Marlena Radomska

## Składniki

### Ciasto

200 g mielonych migdałów  
180 g cukru pudru  
30 g mąki pszennej  
10 g mąki ziemniaczanej  
2 białka

### Krem

100 g czekolady deserowej  
100 g czekolady mlecznej  
100 ml śmietanki 30%UHT  
30 ml dowolnego alkoholu wysokoprocentowego  
20 g masła

## Przygotowanie

### Ciasteczka

Mieszamy migdały z cukrem pudrem, mąką ziemniaczaną i pszenną. Dodajemy białka i wyrabiamy ciasto. Formujemy kulki średnicy około 3 cm, które należy lekko spłaszczyć. Pieczemy w temperaturze 180-190°C przez 20 minut. Zostawiamy do wystudzenia.

### Krem

Śmietankę gotujemy, dodajemy połamane na kawałki czekolady i mieszamy stopniowo dolewając alkohol. Na końcu dodajemy masło. Ciastka przekładamy wystudzonym kremem.









## Słoneczniki

Kwintesencja lata. Są takie miejsca, gdzie żółty dywan słoneczników rozpościera się po horyzont. Kwiaty zwrócone ku słońcu zatrzymują, zachwycają i hipnotyzują. Słoneczniki już dawno przestały być tylko źródłem nasion i ich pochodnych pełniąc role ozdobne oraz inspirując artystów. Swego czasu rzuciły urok na samego Vincenta van Gogha, który namalował całą serię obrazów ze słonecznikami w roli głównej.





## Chałwa słonecznikowa

Kamila Gościcka-Kmieć

### Składniki

300 g pestek słonecznika

100-120 g płynnego miodu

### Przygotowanie

Słonecznik prażymy na suchej patelni. Należy uważać, aby go nie przypalić. Po wystudzeniu ziaren mielimy je na piasek w młynku do kawy lub blenderze. Jeżeli miód, który mamy w domu, jest skryształizowany, należy go podgrzać do uzyskania płynnej konsystencji. Zmielony słonecznik przesypujemy do miski, dodajemy płynny miód i mieszamy całość łyżką. Powinna powstać masa o konsystencji plasteliny. Dodajemy miodu, jeżeli masa jest za sucha.

Gotową masę przekładamy do pudełka lub formy posmarowanej tłuszczem (np.: olejem kokosowym), ewentualnie wyłożonej folią spożywczą. Schładzamy w lodówce przez kilka godzin, a najlepiej całą noc. Stwardniałą chałwę kroimy w plasterki lub kostkę.

### Rada

Do gotowej masy chałwowej można dodać bakalie np.: pistacje, rodzynki, migdały, skórkę pomarańczową itp.





Kamila Gościcka-Kmieć









**POTRAWY**

*mieszne*





## Pasztet drobiowo-wieprzowy z żurawiną

Bożena Godlewska

### Składniki

2 litry bulionu drobiowego  
2 udka kurczaka  
1 kg łopatki wieprzowej  
300 g wątróbki  
300 g podgardla  
100 g suszonej żurawiny  
4 jaja  
4 owoce jałowca  
4 ziarenka ziela angielskiego  
3 listki laurowe  
1 łyżeczka majeranku  
pół łyżeczki gałki muszkatołowej  
sól, pieprz

### Przygotowanie

Mięso z łopatki, podgardla i udek kurczaka myjemy, oczyszczamy, osuszamy i kroimy w kostkę, a następnie wkładamy do garnka i zalewamy bulionem. Dodajemy ziele angielskie, listki laurowe oraz jałowiec i gotujemy półtorej godziny. Następnie dodajemy wątróbkę i gotujemy całość jeszcze przez 4 minuty. Odcedzamy zachowując wywar. Ostudzone mięso dwukrotnie mielimy.

Białka ubijamy na sztywną pianę. Doprawiamy solą i pieprzem. Do masy mięsnej wlewamy żółtka, dodajemy gałkę muszkatołową, żurawinę oraz majeranek. Mieszymy dolewając odrobinę wywaru i białka. Do wyłożonej papierem „keksówki” o długości 30 cm wykładamy mięso. Masę wyrównujemy. Pasztet pieczemy przez półtorej godziny w piekarniku rozgrzanym do 190°C.



# Karkówka w kapuście po staropolsku

Jolanta Płocharska

## Składniki

1,5 kg karkówki  
1,5 kg kapusty kiszzonej  
8 pomidorów suszonych w oleju  
1 cebula  
10 grzybków suszonych  
sól i pieprz do smaku  
3 łyżki keczupu

## Przygotowanie

Kilogram kapusty, pokrojone pomidory, cebulę posiekaną „w piórka” mieszamy z keczupem i układamy w naczyniu żaroodpornym. Następnie na zakładkę układamy kawałki karkówki i przykrywamy pozostałą kapustą. Doprawiamy do smaku. Pieczemy pod przykryciem w temperaturze 180°C przez półtorej godziny.







Pałac w Jabłonnie





## *Na książęcym stole*

Książęce i szlacheckie rody upodobały sobie wyjątkowy krajobraz powiatu legionowskiego. W pałacach Poniatowskich w Jabłonnii i Radziwiłłów w Jadwisinie stoły ugięły się pod ciężarem darów natury spożywanych w trakcie głośnych biesiad, podczas których domowe wino i piwo płynęły szerokim strumieniem. Soczyste pieczenie z dzikiej zwierzyny, dojrzałe leśne owoce, kasze i warzywa... Dobrze jedzenie kojarzone z dobrym nastrojem i to jest tradycja, którą warto pielęgnować.



# Kiełbasa z dzika

Bogusław Stępkowski

## Składniki

10 kg mięsa z dzika

2-3 kg tłustego mięsa wieprzowego (słoniny, podgardla lub boczku)

220 g gotowej mieszanki peklującej

100 g czosnku

50 g czarnego pieprzu mielonego

500 ml bulionu wołowego

jałowiec

rozmaryn

jelita do wyrobu kiełbas

sznurek wędliniarski







### **Przygotowanie**

Do dziczyzny, oczyszczonej z błon oraz ścięgien i pokrojonej na kawałki wygodne do mielenia, dodajemy pokrojone mięso wieprzowe. Peklujemy przez dwie doby używając do tego gotowej mieszanki peklującej.

Zapeklowane mięso dzielimy na lepsze i gorsze jakościowo. Lepsze (np. szynkę) mielimy na bardzo grubym sitku, natomiast gorsze, na drobniejszym sicie. Możemy też pokroić najlepsze kawałki w bardzo drobną kostkę. Do tak przygotowanego mięsa dodajemy zmielony lub rozgnieciony czosnek i pieprz oraz pozostałe przyprawy, wedle uznania. Całość dokładnie mieszamy dodając bulion wołowy i wyrabiamy, aby nadać mięsu odpowiednią lepkość i konsystencję.

Mięsem nadziewamy uprzednio oczyszczone jelita używając do tego nadziewarki. Końce pęt zabezpieczamy sznurkiem. Kielbasę wieszamy na kijkach lub drążkach i wkładamy do wędzarni na kilka godzin, aż uzyska odpowiedni kolor. Do wędzenia używamy drewna olchowego. Uwędzoną kielbasę parzymy w wodzie o temperaturze 75°C przez około 20 minut. Po wyjęciu odwieszamy, żeby ostygła.

### **Rada**

Ilość składników w przepisie podana została dla 10 kg dziczyzny. Jeśli używasz mniej lub więcej mięsa, proporcjonalnie zwiększ lub zmniejsz ilość pozostałych składników.

### **Pamiętaj!**

Podstawową kwestią przy wyrobach z dziczyzny, a także z wieprzowiny jest badanie mięsa na obecność włośni. Używaj mięsa tylko wtedy, gdy masz pewność, że jest przebadane i zdrowe.





# Karkówka z dynią

Anna Romanowska

## Składniki

1,5 kg karkówki

1 średniej wielkości dynia

2-3 łyżki wody

2-3 łyżki oleju z dyni

sól, majeranek, czosnek, papryka, zioła do smaku

## Przygotowanie

Karkówkę przyprawiamy wedle upodobań. Wkładamy do foliowego woreczka, a następnie do lodówki na 24 godziny. Dynię obieramy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w dużą kostkę i układamy wokół mięsa w naczyniu żaroodpornym. Pod karkówkę wlewamy odrobinę wody i oleju z dyni. Wszystko razem pieczemy w temperaturze 200°C przez około półtorej godziny, w zależności od wielkości karkówki. Możemy również pokroić mięso w plastry i upiec w woreczku z dynią (odpowiednio krócej).

## Rada

Razem z karkówką możemy także upiec ziemniaki.











## Lasy

Tysiąc lat temu lasy pokrywały prawie całe terytorium dzisiejszej Polski. Dziś to wyjątkowe miejsca, często chronione, które są domem dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Lasy stanowią blisko jedną czwartą część powierzchni powiatu legionowskiego. W ich obrębie znajduje się aż siedem rezerwatów. Warto wiedzieć, że obcowanie z drzewami pozytywnie wpływa na samopoczucie.





## Karkówka z imbirem na słodko

Małgorzata Sokólska

### Składniki

1 kg karkówki  
2 cebule  
2 szklanki soku pomarańczowego  
1 kostka rosołowa drobiowa  
rodzynki  
gałka muskatołowa  
1 łyżeczka startego na tarce, świeżego imbiru  
1 łyżka mąki  
kilka kropel sosu typu „maggi”

### Przygotowanie

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy. Dodajemy szklankę soku pomarańczowego i kostkę rosołową, rozpuszczoną w pół litra letniej wody. Zagotowujemy, a następnie dodajemy garść rodzynek, kilka kropel sosu typu „maggi” i starty na tarce imbir, a także szklankę soku pomarańczowego, do której wcześniej wsypaliśmy łyżkę mąki. Ponownie zagotowujemy.

Karkówkę porcjujemy, obtaczamy w przyprawach i odstawiamy na dwie godziny. Po tym czasie mięso obsmażamy z obu stron na oleju i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdy kawałek polewamy sosem. Całość przykrywamy folią aluminiową i pieczemy 50 minut w temperaturze 180-200°C.



# „Schab po warszawsku”

Ewa Kacprzycka

## Składniki

1,2 kg schabu środkowego bez kości  
przyprawy (sól, pieprz, majeranek, czosnek)

## Farsz

4-6 jajek na twardo  
pęczek natki pietruszki  
3 łyżki chrzanu  
2 łyżki majonezu  
sól i pieprz do smaku

## Zalewa

3 litry wywaru warzywnego  
sól i pieprz  
ocet  
cukier  
4 łyżki żelatyny na 1 liter wywaru

## Przygotowanie

Wywar przecedzamy, doprawiamy solą i pieprzem, octem oraz cukrem, dodajemy żelatynę.

Schab nacieramy przyprawami i odstawiamy do lodówki na dobę. Po tym czasie mięso wkładamy w rękaw do pieczenia, zawiązujemy i gotujemy w wodzie na wolnym ogniu przez około godzinę. Zostawiamy do wystygnięcia, a następnie kroimy na plastry o grubości około 1-1,5 cm. Składniki farszu drobno siekamy i mieszamy. Krawędź każdego plastra rozkrajamy do połowy głębokości tak, aby powstała kieszonka, do której wkładamy delikatnie łyżkę farszu. Mięso z nadzieniem zwijamy w roladki, które układamy na półmisku, dekorujemy i zalewamy tężejącą zalewą.









# Kurczak w złocistym warkoczu z ciasta fancuskiego

Maja Dobies

## Składniki

pierś z kurczaka  
mrożony szpinak rozdrobniony  
gotowe ciasto francuskie  
śmietana 18%  
ser mozzarella (kula)  
łyżka masła  
1 jajko  
3 pomidory  
1 cebula  
ząbek czosnku  
natka pietruszki  
sól i pieprz

## Przygotowanie

Szpinak smażymy na maśle do odparowania wody. Dodajemy drobno posiekany lub wyciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Smażymy jeszcze około 2-3 minuty i dodajemy śmietanę i mieszamy całość. Tak przygotowany farsz odstawiamy.

Pierś kurczaka rozcinamy, aby powstała kieszonka. Kieszonkę napełniamy farszem, a na wierzch układamy pokrojoną w plastry mozzarellę. Doprawiamy do smaku.

Ciasto francuskie nacinamy po bokach w paski o grubości 2 cm. Na środku układamy pierś z kurczaka, a z poprzecinanych boków zaplatamy warkocz. Wierzch smarujemy roztrzepanym jajkiem i wstawiamy na 40 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C.

W trakcie pieczenia przygotowujemy sos pomidorowy, który posłuży jako smaczny dodatek do dania. W tym celu podduszamy pokrojone i obrane ze skórki pomidory z bardzo drobno posiekaną, przesmażoną cebulką, solą i pieprzem. Na koniec dodajemy posiekaną natkę.







 **POTRAWY**

*jarzskie i półmiesne*



## Naleśniki na ostro

Maria Pietrzak

### Składniki

#### Ciasto

2 szklanki mąki  
1 szklanka wody  
1 szklanka mleka  
2 jajka

#### Farsz

300 g kielbasy  
300 g boczku  
500 g cebuli  
3 papryki czerwone

### Przygotowanie

#### Ciasto

Miksujemy składniki ciasta na jednolitą masę. Smażymy naleśniki.

#### Farsz

Wszystkie składniki kroimy. Cebulę, kielbasę i boczek podsmażamy. Dodajemy paprykę i dusimy do miękkości. Doprawiamy do smaku.

Naleśniki zawijamy z farszem i ponownie podsmażamy na patelni.

#### Rada

Naleśniki wyśmienicie smakują podane z sosem jogurtowo-czosnkowym.



## „Jarmużki z serem”

Monika Gutowska

### Składniki

#### Ciasto

2 szklanki mąki  
 $\frac{2}{3}$  szklanki gorącej wody  
1 łyżeczka masła lub oleju  
szczypta soli

#### Farsz

250 g sera białego półtłustego  
200 g mrożonego jarmużu  
3 ząbki czosnku  
2 łyżki masła  
sól i pieprz do smaku  
szczypta gałki muszkatołowej  
szczypta ostrej papryki

### Przygotowanie

Zagniatając wszystkie składniki przygotowujemy ciasto na pierogi. Liście jarmużu oczyszczamy, usuwamy twarde łodyżki, parzymy wrzącą wodą z dodatkiem niewielkiej ilości soli i cukru, a następnie osuszamy i siekamy.

Cebulę należy zeszklić na maśle z dodatkiem posiekanego czosnku. Następnie dodajemy jarmuż i dusimy do miękkości (ok. 8 minut). Całość zostawiamy do ostygnięcia. Ser rozdrabniamy widelcem, dodajemy ostudzony jarmuż z cebulą i czosnkiem oraz przyprawy. Dokładnie mieszamy.

Ciasto wałkujemy, wycinamy kółka, które napełniamy farszem i lepimy okrągłe „Jarmużki”. Pierożki gotujemy we wrzątku z dodatkiem soli, aż będą al dente.

### Rada

„Jarmużki” doskonale smakują z jogurtem naturalnym, sosem czosnkowym lub tzatziki.





## Knedle z kurkami

Anna Ugodzińska

### Składniki

#### Ciasto

1 kg ziemniaków  
1 jajko  
3 łyżki mąki ziemniaczanej  
1 łyżka mąki pszennej  
1 płaska łyżka masła

#### Farsz

400 g kurek  
1 cebula  
2 łyżki masła  
pieprz i sól do smaku

### Przygotowanie

#### Ciasto

Ziemniaki gotujemy na miękko i rozdrabniamy. Z pozostałych składników i ziemniaków zagniatamy ciasto.

#### Farsz

Kurki gotujemy i bardzo drobno kroimy. Na maśle podsmażamy na złoty kolor pokrojoną w piórka cebulkę. Do cebuli dodajemy grzyby, doprawiamy solą oraz pieprzem i jeszcze chwilę podduszamy. Z ciasta formujemy placuszki, na które nakładamy łyżkę farszu. Zlepiamy brzegi nadając kształt kulisty. Gotowe knedle wrzucamy do wrzątku i gotujemy do wypłynięcia.

#### Rada

Do wrzątku należy wrzucać po kilka kulek, tak aby się nie posklejały. Gotowe knedle można udekorować skwarkami z boczku i poszatkowaną, świeżą natką pietruszki.



## Pierogi z ziemniakami i żółtym serem oraz sałatka z marynowanych warzyw

Grażyna Bialik

### **Składniki**

500 g ziemniaków  
300 g żółtego sera  
1 jajko

### **Ciasto**

2 szklanki mąki  
2 jajka  
1 szklanka ciepłej wody

### **Składniki sałatki**

1 główka młodej kapusty  
1 żółta papryka  
1 czerwona papryka  
1 zielony ogórek

### **Zalewa**

1 litr wody  
szczypta soli  
cukier  
kwasek cytrynowy

### **Przygotowanie**

#### **Farsz**

Ziemniaki gotujemy, studzimy i przepuszczamy przez praskę. Dodajemy starty żółty ser, surowe jajko i sól do smaku. Wszystko dokładnie mieszamy.

#### **Ciasto**

Z podanych składników wyrabiamy ciasto. Kubkiem wykrajamy małe placuszki, a następnie napełniamy je farszem i zalepiamy. Pierogi wkładamy do wrzącej wody i gotujemy aż wypłyną.

### **Sałatka z marynowanych warzyw**

#### **Przygotowanie**

Kapustę szatkujemy. Papryki i ogórka, po uprzednim wydrążeniu nasion, kroimy w paseczki.

Zalewę słodko-kwaśną przygotowujemy z osłodzonej, osolonej wody z dodatkiem kwasu cytrynowego. Zalewamy nią warzywa i pozostawiamy na 12 godzin do przegryzienia.







## Zioła

Stosowane już w czasach starożytnych. Przez wieki były jedynym dostępnym lekiem na wszelkie choroby, a i dziś ziołolecznictwo święci triumfy. Podnoszą walory smakowe potraw. Znaczenie i rolę ziół trudno przecenić, dlatego warto uwzględnić je w codziennej diecie.



## Paszteciki z mięsem

Halina Nałęcz

### Składniki

#### Ciasto

1 kg mąki pszennej  
szczypta soli  
półtorej kostki margaryny  
1 łyżka smalcu  
100 g drożdży  
2 jajka  
125 ml mleka

### Przygotowanie

Drożdże zalewamy ciepłym mlekiem i odstawiamy, żeby popracowały. Mąkę wysypujemy na stolnicę, dodajemy posiekaną margarynę, smalec, jajka oraz wymieszane z mlekiem drożdże. Zagniatamy ciasto.

### Farsz

1 cały kurczak lub około 1,5 kg kawałków kurczaka  
1 kg pieczarek  
2 cebule  
włoszczyzna  
pęczek natki pietruszki  
sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie

Kurczaka gotujemy w warzywach, jak na rosół, do miękkości. Pokrojone cebulę i pieczarki podsmażamy do odparowania wody. Z ugotowanego kurczaka oddzielamy kości. Do mięsa dodajemy cebulę z pieczarkami i mielimy przez maszynkę na grubym sitku. Doprawiamy solą i pieprzem oraz drobno pokrojoną natką pietruszki. Ciasto wałkujemy na długi pasek. Na brzeg nakładamy farsz, odcinamy odpowiedni kawałek i zawijamy pasztecik. Paszteciki układamy na blaszkę, smarujemy roztrzepanym jajkiem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C (bez termoobiegu). Pieczemy około 20 minut, aż do zarumienienia.

### Rada

Paszteciki z mięsem to idealny dodatek do czerwonego barszczu.



# Pierogi z dynią

Anna Ugodzińska

## Składniki

### Ciasto

600 g mąki pszennej  
1 jajko  
łyżka oleju albo masła  
125 ml ciepłej wody  
szczypta soli

### Farsz dyniowy

300 g obranej dyni  
1 łyżka masła  
1-2 łyżki miodu

## Przygotowanie

### Ciasto

Wszystkie składniki zagniatamy i wyrabiamy ciasto.

### Farsz

Dynię kroimy w drobną kostkę i zalewamy wodą. Następnie podgrzewamy do momentu zagotowania wody i odcedzamy. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła, wrzucamy podgotowaną dynię i smażymy około trzy minuty. Na koniec dodajemy łyżkę lub dwie miodu naturalnego. Wszystko dokładnie mieszamy.

Ciasto wałkujemy, wycinamy koła, nakładamy farsz i formujemy pierogi, wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy do momentu wypłynięcia.





Eliza Klimek z synem Kajtkiem Kanigowskim



# Kluski „Przecieraki”

Eliza Klimek

## Składniki

500 g ziemniaków  
2 jajka  
1 szklanka mąki pszennej  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
cebula  
kilka łyżek smalcu  
boczek lub inne mięso  
biały ser  
sól, pieprz

## Przygotowanie

Ziemniaki obieramy i ścieramy na małych oczkach tarki. Do startych ziemniaków dodajemy jajka oraz mąkę pszenną i ziemniaczaną, doprawiamy do smaku i wyrabiamy ciasto o konsystencji pozwalającej kłaść kluski łyżeczką na osolony wrzątek. Łyżeczkę za każdym razem moczymy w zimnej wodzie, aby ciasto do niej nie przywierało.

Kluski gotujemy w osolonej wodzie około 10 minut od momentu wypłynięcia. Cebulę siekamy i podsmażamy na tłuszczu. Oddzielnie robimy skwarki z boczku. Ugotowane „Przecieraki” wyławiamy łyżką cedzakową, wkładamy do miski i polewamy solidną ilością tłuszczu z cebulką i skwarkami. Na koniec posypujemy pokruszonym białym serem.

## Rada

Ciasto musi mieć odpowiednią konsystencję. Nie może być ani zbyt gęste, bo kluski będą twarde, ani zbyt rzadkie, bo ciasto rozplynie się w wodzie. Najlepiej najpierw zrobić próbę wrzucając kawałek ciasta do wrzącej wody. Jeżeli utworzy się klusek, ciasto jest dobre. Jeśli jednak się rozplynie, należy dodać więcej mąki i powtórzyć próbę.

„Przecieraki” także po odsmażeniu, smakują wyśmienicie.











## „Pyzaki” nadziewane

Honorata Głowczak

### Składniki

- 4 duże ziemniaki
- 8 łyżek mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 125 ml ciepłego mleka
- 250-300 g boczku
- 2 średnie cebule
- 1 jajko

### Przygotowanie

Ugotowane w mundurkach ziemniaki obieramy, rozgniatamy praską i odstawiamy do wystudzenia. Dodajemy obydwie mąki oraz ciepłe mleko i dokładnie mieszamy. Pokrojone w drobną kostkę boczek oraz cebulę podsmażamy i łączymy z masą ziemniaczaną. Wbijamy jajko, doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku i mieszamy. Z masy formujemy kulki, które wrzucamy na wrzątek i gotujemy około 5 minut. Podajemy ze skwarkami.







POTRAWY  
z ryba



## Zupa rybna „Zalewajka”

Daniel Twardo

### Składniki

3 litry wody  
1 litr gotowego żuru  
70 dag ziemniaków  
400 g suma (filet)  
20 g suszonych grzybów  
100 g boczku wędzonego  
2 cebule  
3 ząbki czosnku  
2 liście laurowe  
3 ziarenka ziela angielskiego  
¼ łyżeczki majeranku  
2 łyżki oleju  
3-4 łyżki śmietany 18%  
sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie

Grzyby moczymy przez około godzinę. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Cebulę i czosnek siekamy. Posiekaną cebulę wrzucamy na rozgrzany olej. Podsmażamy na małym ogniu, aby cebula się zeszkliła, dodajemy boczek pokrojony w kostkę i rybę. Do wrzątku wkładamy ziemniaki, a po 15 minutach wrzucamy podsmażoną cebulę, rybę z boczkiem, liść laurowy, ziele angielskie i namoczone wcześniej grzyby. Gotujemy na średnim ogniu. W osobnym naczyniu mieszamy dokładnie żur ze śmietaną i posiekany czosnkiem. Gdy ziemniaki będą miękkie, wlewamy do zupy gotowy żur cały czas mieszając. Zupę doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Gotujemy jeszcze 10-15 minut i gotowe.









## Bulion rybny

Jadwiga Wołynik

### Składniki

1,5 kg ryb  
(karaś, miętus, lin, szczupak)  
2-3 marchewki  
1 korzeń pietruszki  
1 seler  
2-3 duże cebule  
1 koper włoski  
natka pietruszki  
natka kopru  
ziele angielskie  
liść laurowy  
sól i pieprz

### Przygotowanie

Z warzyw i przypraw gotujemy esencjonalny wywar. Następnie wyjmujemy warzywa, a na ich miejsce wkładamy ryby i gotujemy około 30 minut. Po wystudzeniu zlewamy delikatnie rosół, tak aby był klarowny. Dodajemy posiekany koperek, ugotowaną marchewkę i większe kawałki ryby obrane z ości. Przelewamy do wazy. Taki rosół doskonale smakuje z lanymi kluseczkami.

## Zupa rybna z okoni

Jadwiga Wołynik

### Składniki

1 kg świeżych okoni  
2-3 pomidory  
1 litr bulionu  
(z poprzedniego przepisu)  
szklanka kwaśnej śmietany  
pęczek kopru  
sól i pieprz

### Przygotowanie

W garnku zagotowujemy rosół, a następnie dodajemy oczyszczone i wypatroszone ryby. Gotujemy je około 15 minut i wyjmujemy z garnka. Gdy wystygną, obieramy je z ości, wyrzucamy głowy i ponownie wkładamy do zupy. Śmietanę wlewamy do kubeczka, dodajemy nieco gorącej zupy, mieszamy trzepaczką i wlewamy do garnka mieszając, aby śmietana nie zważyła się. Dodajemy pokrojone i obrane ze skórki pomidory oraz posiekany koperek. Podajemy od razu, najlepiej w towarzystwie bagietki.





A photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. In the foreground, there are tall reeds and lily pads. A single duck is visible in the middle ground, swimming towards the right. The overall atmosphere is peaceful and natural.

## Woda

Źródło życia. Szumiące rzeki, malownicze rozlewiska, jeziora i stawy są siedliskiem ptaków i domem dla wielu gatunków zwierząt. Dla mieszkańców i gości powiatu to miejsca służące wypoczynkowi oraz rekreacji w bliskim kontakcie z naturą. Przez teren powiatu legionowskiego przepływają rzeki Bug, Narew oraz Wisła, a największym zbiornikiem wodnym jest Jezioro Zegrzyńskie.





# „Szuba” sałatka śledziowa

Veronika Apanaseno

## **Składniki**

2 opakowania śledzi matjasów  
2 cebule  
4 ziemniaki  
6 marchewek  
4 buraki  
majonez  
sól  
pieprz

## **Przygotowanie**

Ziemniaki, marchewki i buraki gotujemy ze skórką. Śledzie kroimy na małe kawałki i układamy na dnie tortownicy. Na śledzie kładziemy drobno posiekaną cebulę i rozsmarowujemy warstwę majonezu. Następną warstwę stanowią obrane i drobno pokrojone ziemniaki, które również przykrywamy majonezem. Wykładamy oczyszczoną i startą na tarce marchew i ponownie przykrywamy majonezem. Na koniec kładziemy obrane i pokrojone w kostkę lub cienkie plasterki buraki i jeszcze raz warstwę majonezu.

Oddzielnie gotujemy galaretkę do wykończenia sałatki.

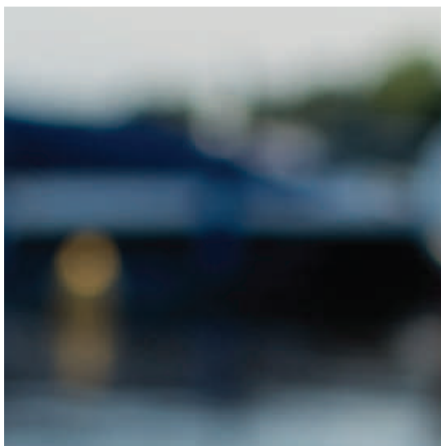
## **Galaretka**

### **Składniki**

2 łyżki żelatyny  
200 ml wody  
łyżka cukru  
szczypta kwasku cytrynowego  
1 burak

### **Przygotowanie**

Wodę gotujemy, dodajemy żelatynę, cukier i kwasek cytrynowy, dokładnie mieszamy. Do tak powstałej ciepłej galaretki dodajemy przecedzony przez gazę sok z buraka. Galaretkę wylewamy do dużego, płaskiego naczynia. Stężalą kroimy w drobną kostkę i układamy na wierzchu sałatki. Przed podaniem otwieramy formę tortownicy i zdejmujemy obręcz.



## Prosty pasztet z ryb

Jadwiga Wołynik

### Składniki

1,5 kg filetów rybnych (dorsz lub leszcz)  
2 jajka  
2 bułki kajzerki  
2 marchewki  
2 pietruszki  
2 cebule  
pół selera  
1 jabłko  
mleko  
gałka muskatołowa  
sól i pieprz do smaku

### Składniki bulion

1 cebula  
pęczek koperku  
4 listki laurowe  
5 ziaren pieprzu  
5 ziaren ziela angielskiego  
2 łyżki soku z cytryny  
sól do smaku

### Przygotowanie

Marchewki, pietruszki, seler oraz cebule ścieramy na grubej tarce i podsmażamy na klarowanym maśle doprawiając do smaku solą i pieprzem. Jabłko pieczemy. Gotujemy wywar z półtora litra wody, cebuli, kopru, liści laurowych, ziaren pieprzu i ziela angielskiego doprawiając do smaku solą i sokiem z cytryny. Po zagotowaniu wywar zostawiamy na wolnym ogniu jeszcze przez kwadrans. Następnie przecedzony płyn wlewamy z powrotem do garnka. Ogień zmniejszamy do minimum i dodajemy do wywaru pokrojoną w kawałki rybę. Po 5 minutach rybę wylawiamy, odsączamy i studzimy. Rybę i usmażone warzywa dwukrotnie mielimy w maszynce do mięsa. Do masy wbijamy jajka, dodajemy namoczone w mleku i odcisnięte kajzerki oraz pieczone jabłko. Doprawiamy solą, pieprzem oraz gałką muskatołową i dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do formy wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Wierzch smarujemy oliwą. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 40-50 minut.





# Kotlety rybne

Jadwiga Wołynik

## Składniki

1 kg mięsa z dowolnych ryb  
1-2 ząbki czosnku  
bułka kajzerka  
1-2 cebule  
2 jajka  
pęczek kopru  
sól i pieprz do smaku  
smalec lub oliwa do smażenia  
bułka tarta do panierowania

## Przygotowanie

Mięso mielimy dwa razy na bardzo drobnym sitku. Do masy dodajemy namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, jajka, posiekany koperek, rozgnieciony czosnek i zeszlono cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy, aby składniki połączyły się. Formujemy kotleczki, panierujemy w tartej bułce i smażymy na złoto.

Kotlety smakują znakomicie na ciepło i na zimno.

# Wskazówki dotyczące przygotowania ryb

Świeża ryba ma różowe skrzela i „mokre” oczy. Jeśli nie jesteśmy pewni co do świeżości, lepiej kupić rybę mrożoną.

Czas gotowania zależy od gatunku ryb i ich wielkości. Ryby takie jak karp, szczupak, lin znacznie zyskują na smaku, jeżeli gotujemy je dłużej (godzinę do półtorej). Płocie, karasie i inne drobne rybki gotujemy około piętnastu minut, a większe - do pół godziny. Gotując zupę rybną usuwamy z ryby skrzela, oczy i wnętrzności.

Aby pozbyć się charakterystycznego rybiego zapachu stosujemy następujące metody:

- po oczyszczeniu i umyciu skrapiamy tuskę sokiem z cytryny lub octem winnym i pozostawiamy na około półtorej godziny,
- do gotującego się wywaru, przed włożeniem ryby, wrzucamy 2-3 kawałki węgla drzewnego. Dawniej rybacy mieszały zupę rybną polanem wyjętym z ogniska. Dodawało to miłego i specyficznego posmaku zupie,
- sprawioną i umytą tuskę okładamy plasterkami cebuli i zostawiamy na około półtorej godziny.

Pożądanym dodatkiem do ryb są ostre sosy lub oliwa z oliwek i cytryna w cząstkach. Z rybami dobrze komponuje się też koper.











 **NALEWKI**  
*i napoje*

## „Likier długowieczności”

Halina Nałęcz

### Składniki

1 kg cytryn  
1 kg cukru  
1 litr spirytusu  
1 litr mleka

### Przygotowanie

Cytryny należy dokładnie sparzyć. Dwie sztuki kroimy w cienkie paski (wraz ze skórką), z których usuwamy pestki. Pozostałe cytryny obieramy bardzo dokładnie nie pozostawiając białej błony, bo wpłynie to na smak nalewki, kroimy w cienkie plastry i usuwamy pestki. Wszystkie cytryny wrzucamy do słoja, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy do rozpuszczenia cukru. Odstawiamy w zakręconym słoju w ciemne miejsce na miesiąc. Po tym czasie filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy na kolejne 3 miesiące.

## „Antygrypina”

Regina Rataj

### Składniki

125 ml wody  
1 szklanka utartego imbiru  
125 ml soku z cytryny  
125 ml miodu

### Przygotowanie

Imbir obieramy ze skóry i drobno kroimy lub ścieramy na tarce. Wodę gotujemy, dodajemy imbir i chwilę podgrzewamy. Odstawiamy do przestygnięcia, a następnie odczamy. Do letniego wywaru dodajemy miód i sok z cytryny. Gotowy napój przechowujemy w lodówce.









## Kwiaty

Z nastaniem lata przydomowe ogrody i ogródki zakwitają wielobarwnym kwieciami. Delikatne i pachnące kwiaty nie tylko cieszą oczy, ale także poprawiają nastrój. Zarówno te dziko rosnące i polne, jak i zasadzone oraz troskliwie pielęgnowane są wdzięczną ozdobą posesji i zachęcają do zatracenia się w ich woni.





## Likier „A kuku”

Ewa Tyszkiewicz

### Składniki

300 g cukierków typu „kukułka”

5 żółtek

250 ml mleka skondensowanego

250 ml wódki

### Przygotowanie

Cukierki rozdrabniamy (np. w młynku), dodajemy żółtka i mleko skondensowane. Całość podgrzewamy ciągle mieszając i nie dopuszczając do wrzenia. Staramy się utrzymać temperaturę masy w granicach 65°C. Po około 6-8 minutach dolewamy powoli wódkę i nadal mieszamy. Podgrzewamy przez następne 5 minut utrzymując tę samą temperaturę. Gorący likier przelewamy do butelki. Po wystudzeniu przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

### Rada

Likier można podawać na ciepło i na zimno.



## „Śliwówka”

Czesław Wroniak

### Składniki

1 kg dojrzałych śliwek węgierek  
500 ml wódki  
500 ml spirytusu  
500 g cukru

### Przygotowanie

Śliwki dokładnie myjemy, przekrajamy na pół i wyjmujemy pestki. Owoce przekładamy do słoja lub gąsiora, zalewamy wódką oraz spirytusem i odstawiamy na 5 tygodni. Po tym czasie dodajemy cukier i mieszamy całość. Odstawiamy na minimum cztery tygodnie. Odcedzamy i rozlewamy do butelek.



## Likier z leśnej jeżyny

Iwona Garbulińska

### Składniki

2 kg jeżyn  
1 kg cukru  
500 ml spirytusu  
500 ml wody  
2 gwiazdki anyżu  
3 koszyczki kardamonu  
1 laska wanilii

### Przygotowanie

Owoce dokładnie myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Jeżyny przysypujemy połową cukru, tak by puściły sok (najlepiej wybierać owoce dojrzałe - są najśodsze i najbogatsze w sok). Przykrywamy gazą i odstawiamy na trzy dni. Zagotowujemy wodę z resztą cukru i do jeszcze ciepłej dodajemy anyż, kardamon i wanilię. Odstawiamy do wystudzenia, a następnie zalewamy jeżyny. Całość przelewamy do słoja, dolewamy spirytus i dobrze wstrząsamy, aby składniki wymieszały się. Odstawiamy słoje w ciemne miejsce na dziesięć tygodni. Musimy pamiętać, by raz w tygodniu potrząsnąć słojem. Po tym czasie zlewamy płyn i odstawiamy na trzy miesiące, a następnie filtrujemy i rozlewamy do butelek.

### Rada

Likier najlepiej smakuje po roku od jego nastawienia. Owoce pozostałe po odcedzeniu możemy użyć jako dodatek do deserów: lodów, galaretek, ciast na zimno.







## „Likier serocki”

Mariusz Nałęcz

### Składniki

10 g suszonej skórki pomarańczowej  
(drobno pokrojonej)  
mały kawałek kory cynamonowej (ok. 2 cm)  
2 g suszonego korzenia arcydzięgla  
2 g anyżu gwiazdkowego  
250 ml czystej wódki 45%  
500 ml spirytusu 95%  
500 ml półsłodkiego czerwonego wina gronowego  
150 g cukru

### Przygotowanie

Wszystkie przyprawy ucieramy w moździerzu (lub rozdrabniamy młotkiem w kawałku płótna), następnie wsypujemy do słoja, zalewamy wódką, zakręcamy i odstawiamy na dziesięć dni w ciemnym miejscu. Po upływie tego czasu dodajemy spirytus i wino, a następnie solidnie potrząsamy. Odstawiamy na dwa dni, a potem przefiltrowujemy. Cukier rozpuszczamy w małej ilości wody. Do rozpuszczonego cukru wlewamy nalewkę (nie odwrotnie!). Przelewamy do butelek i odstawiamy na 6 miesięcy.







## Nalewka dyniowa

Maria Pietrzak

### Składniki

1 kg miąższu z dyni  
1 szklanka miodu  
1 litr wody  
250 ml spirytusu

### Przygotowanie

Dynię obieramy ze skóry i usuwamy gniazda nasienne. Oczyszczony miąższ kroimy w drobną kostkę. Dynię zagotowujemy w wodzie, a następnie dodajemy miód i mieszamy. Pilnujemy, aby owoce się nie rozgotowały i nie rozpadły. Po ostudzeniu dolewamy spirytus. Całość przelewamy razem z owocami do dużej butelki lub słoja. Nalewka jest od razu gotowa do spożycia.







## Spacer

Polne drogi i leśne ścieżki, z których powiat legionowski jest utkany, są idealne na rodzinne spacerunki, niedzielne przechadzki i refleksyjne wycieczki. Ich uroki można podziwiać spacerując samotnie lub w grupie. Niech krajobraz karmi zmysły, a żołądek - zabrane ze sobą świeży chleb, pęto domowej kiełbasy i kawałek słodkiego ciasta.



Powiat  
Legionowski

*W walce między sercem, a mózgiem  
zwycięża w końcu zółtelek.*

Stanisław Jerzy Lec

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Legionowie  
Opracowanie i zdjęcia: Katarzyna Leszczyńska  
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Matusiak-Ziółkowska  
Korekta: Kalina Babecka, Mariusz Kraszewski  
DTP: Monika Kosewska  
wydanie pierwsze  
czerwiec 2018  
ISBN: 978-83-946764-8-3