

Najnowsza książka Biblioteki „Niedzieli” „Z zakonnej kuchni”:



Więcej przepisów na święta  
i na co dzień znajdziesz  
w najnowszej publikacji  
Biblioteki *Niedzieli*  
„Z zakonnej kuchni”

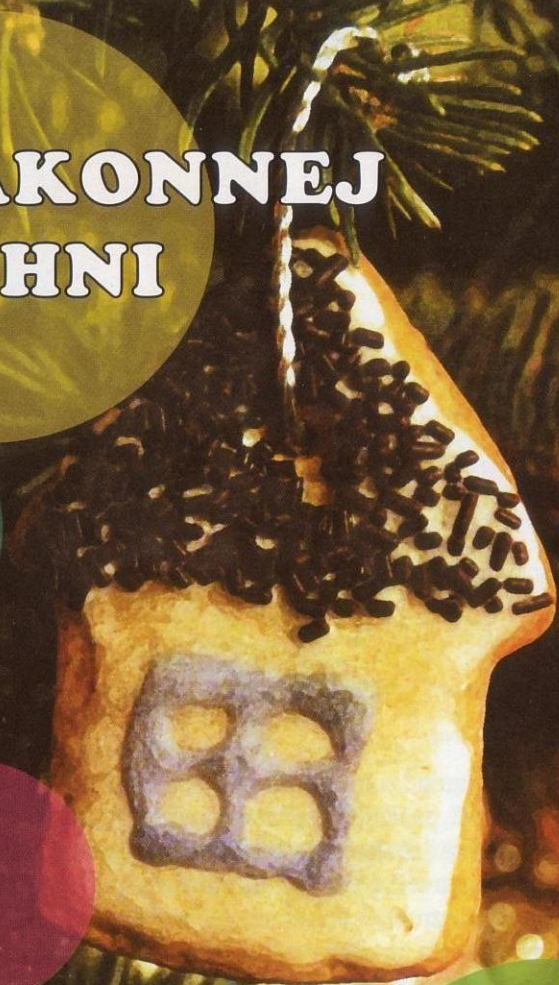
- ponad 100 ciekawych przepisów
- receptury sprawdzone przez pokolenia
- tradycje z różnych regionów Polski
- przepisy zarówno na wykwintne, jak i szybkie dania
- pomysły na piątkowe obiady
- różności z jednego garnka
- dieta orkiszowa wg receptur św. Hildegardy z Bingen

Książkę można zamawiać pod adresem:

Redakcja Tygodnika Katolickiego  
„Niedziela”  
ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa  
również telefonicznie  
(0-34) 365-19-17  
lub (0-34) 369-43-00  
bezpłatna infolinia 0-800-200-506

B  
O  
Ż  
E  
  
N  
A  
R  
O  
D  
Z  
E  
N  
I  
E

# Z ZAKONNEJ KUCHNI



NR 51-52  
ISSN 02008-872X  
CZĘSTOCHOWA  
21-28 XII 2008  
SPECJALNY DODATEK  
TYGODNIKA KATOLICKIEGO  
„NIEDZIELA”

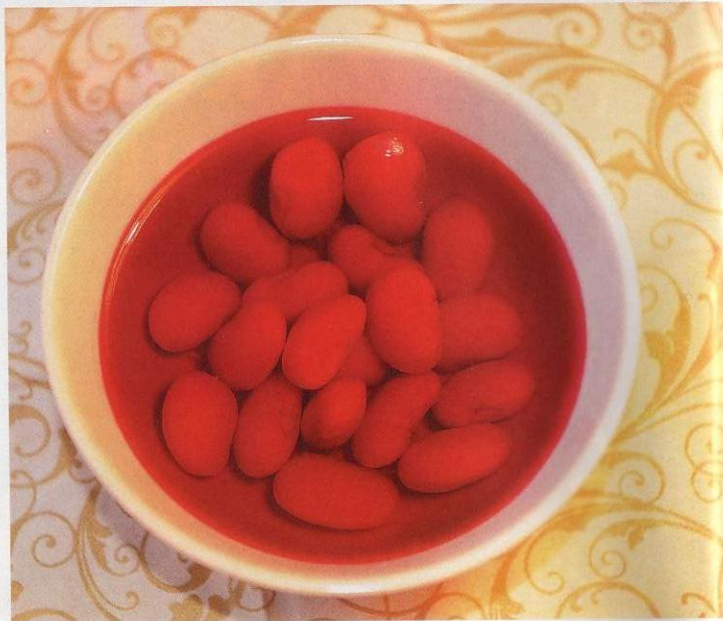
## Barszczyk czerwony z fasolą

### SKŁADNIKI

1 kg buraków  
porcja włoszczyzny  
5-10 dag  
suszonych grzybów  
2-3 ząbki czosnku  
2 listki laurowe  
1 cytryna  
ziele angielskie  
(4-6 ziarenek)  
majeranek  
sól  
w cukier  
30 dag  
drobnej białej fasoli

### WYKONANIE

Grzyby zalać zimną wodą i zostawić na noc. To samo zrobić z fasolką. Buraki obrać, posiekać w plastry, zalać zimną wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, czosnek, pozostawić namoczone na noc. Następnego dnia wstawić do gotowania grzyby (w tej samej wodzie, co się moczyły), podobnie zrobić z burakami. Również fasolkę ugotować w tej wodzie, w której się moczyła. Z włoszczyzny ugotować wywar z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, soli. Po ugotowaniu wszystkich składników wywary z nich (grzybowy, buraczany, warzywny) zlać do garnka, przyprawić do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny (ewentualnie można do barszczu dodać łyżkę czerwonego wina).



## Zupa grzybowa

### SKŁADNIKI

3-4 dag  
suszonych grzybów  
pęczek włoszczyzny  
1 łyżka masła  
2 cebule  
pieprz  
sól  
posiekana  
nać pietruszki



### WYKONANIE

Grzyby umyć i namoczyć na kilka godzin, po czym ugotować w tej samej wodzie. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w kawałki, włożyć do rondla razem z obraną i umytą cebulą, dodać połowę masła, osolić i lekko podduśić, uważając, żeby się nie przypaliły. Następnie zalać wrzącą wodą i gotować ok. 30 min. Otrzymany wywar połączyć z wywarem z grzybów. Odcedzone grzyby pokroić w drobne paski i wrzucić do zupy, a warzywa wykorzystać np. do przyrządzenia sałatki. Zupę grzybową przyprawić do smaku solą i pieprzem, wzbogacić dodatkiem surowego masła i naci pietruszki. Podawać z łazankami, makaronem lub kaszą jęczmienną. Można ją również podprawić śmietaną (0,5 szklanki) z mąką (0,5 łyżki).

## Pierogi z kaszą gryczaną i grzybami

### SKŁADNIKI

#### CIASTO:

1/2 kg maki pszennej,  
1 jajko,  
0,75 szklanki ciepłej wody,  
0,25 szklanki mleka,  
0,5 płaskiej łyżeczki soli

#### FARSZ:

20 dag kaszy gryczanej,  
5-6 dag suszonych grzybów, 10 dag cebuli,  
2 jajka, sól, pieprz  
0,25 szklanki oleju lnianego lub rzepakowego



### WYKONANIE

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić w niej dołek. Zaparzyć ciasto, wlewając w dołek zagotowane mleko. Mieszać widelcem. Dodać jajko, sól i wodę. Zagnieść ciasto – dobrze wyrobić. Grzyby umyć, zalać wodą, pozostawić na noc, aby zmiękły. Nazajutrz ugotować w wodzie, w której się moczyły. Wywar grzybowy zlać do garnka, uzupełnić wodą tak, aby było dwa razy więcej płynu niż kaszy i zagotować. Wsypać kaszę i ugotować na sypko. Cebulę obrać, pokroić drobno, usmażyć na oleju na złoty kolor. Jajka ugotować na twardo, obrać, ostudzić. Ugotowaną kaszę, podsmażoną cebulkę, grzyby, jajka zemleć w maszynce do mięsa o dużych oczkach. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gdyby farsz był za rzadki, dodać trochę tartej bułki. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 2 mm, wykroić szklanką krążki, nałożyć farsz i zlepić brzegi pierogów. Pierogi wrzucać na osoloną wodę. Gdy wypłyną na wierzch, gotować jeszcze 3 min. na wolnym ogniu. Podawać polane masłem z przesmażoną cebulką.

## Pstrąg po szambelańsku

### SKŁADNIKI

4 małe sprawione (oczyszczone) pstrągi  
1 szklanka białego wytrawnego wina  
1 łyżka octu winnego  
1 cytryna  
2 jajka  
bułka tarta  
siekana zielenina (koperek, pietruszka, tymianek)  
oliwa z oliwek  
sól, pieprz  
2-3 łyżki masła

### WYKONANIE

Pstrąga umyć, osuszyć, ułożyć w głębokim naczyniu. Z wina, octu, łyżki oliwy, soli, pieprzu zrobić marynatę. Zalać nią przygotowane pstrągi. Naczynie zafoliować i wstawić na 3-4 godziny do lodówki. Jajka ubić, przyprawić solą, pieprzem dodać siekaną zieleninę. Pstrągi wyjąć z marynaty, panierować w jajku i bułce. Smażyć na rozgrzanej oliwie z obu stron. Aby uzyskać lepszy efekt smakowy, można przed włożeniem ryb na patelnię wrzucić 1-2 ząbki czosnku w łupinie (po przesmażeniu czosnek trzeba wyjąć). Usmażone ryby podawać z ułożoną na wierzchu, pociętą w plastry cytryną. Do środka włożyć odrobinę masła i posiekany koperek. Tak przyrządzone pstrągi podawać z grzankami posmarowanymi masłem czosnkowym.



## Ryba w pierzynie

### SKŁADNIKI

1 kg filetów  
soli lub dorsza  
20 dag pieczarek  
1 cebula  
1 jabłko (najlepiej lobo)  
2-3 łyżki gęstej śmietany  
7 dag żółtego sera  
(ementalera)  
łyżka soku z cytryny  
przyprawa typu vegeta  
sól  
pieprz



### WYKONANIE

Filety z ryby rozmrozić, umyć, osuszyć, oprószyć obficie przyprawą typu vegeta i skropić sokiem z cytryny. Następnie obtoczyć w mące i usmażyć na oleju na złoty kolor, przełożyć do naczynia żaroodpornego lub brytfanki. Pieczarki obrać, pokroić w talarki, przesmażyć z cebulką, przyprawić solą i pieprzem, wyłożyć na rybę. Na pieczarki ułożyć plasterki jabłek. Śmietanę wymieszać z żółtym serem startym na tarce i wyłożyć na wierzch. Zapiekać ok. 30 min w piekarniku o temp. 150° C.

## Śledziki w pomido- rach

### SKŁADNIKI

1 kg matiasów  
2,5 szklanki wody  
0,5 szklanki octu  
ziele angielskie  
liście laurowe



### WYKONANIE

Z wody, octu, przypraw ugotować zalewę, ostudzić i zalać nią wymoczone i pokrojone w paski śledzie. Odstawić na 12 godzin do lodówki. Na oleju poddusić 0,5 kg cebuli pokrojonej w talarki lub w kostkę. Doprawić solą, pieprzem, papryką w proszku, odrobiną cukru. Dodać koncentrat pomidorowy i ketchup do smaku. Układać warstwami śledzie i cebulę.

## Mak z łamańcami

### SKŁADNIKI

#### MASA MAKOWA:

30 dag maku  
15 dag bakalii  
(migdałów,  
orzechów włoskich,  
rodzynek)  
0,5 szklanki białego wina  
miód do smaku  
ok. 0,5 l mleka

#### CIASTO:

35 dag mąki  
15 dag masła  
2 żółtka  
0,5 szklanki cukru



### WYKONANIE

Mak wyplukać, zalać mlekiem i na kilka godzin pozostawić na płycie grzewczej, aby się rozprażył. Po kilku godzinach mak odcedzić i kilkakrotnie przepuścić przez maszynkę. Do tak przygotowanego maku dodać obrane, posiekane migdały, posiekane orzechy oraz wcześniej namoczone w winie rodzyнки. Całość wymieszać z płynnym miodem (do smaku) oraz winem pozostałym po namoczeniu rodzynek.

Mąkę rozetrzeć z masłem, dodać żółtka i cukier (jeżeli żółtka są małe można wziąć ich więcej). Ciasto rozwałkować, wycinać romby lub okrągłe ciasteczka np. kieliszkiem. Układać na blaszce. Piec w niezbyt gorącym piekarniku, aż się zrumienią. Mak wyłożyć do salaterek, udekorować ciasteczkami.

## Kompot z suszu

### SKŁADNIKI

1,5-2 l wody  
10 dag suszonych jabłek  
10 dag suszonych gruszek  
10 dag suszonych śliwek  
3-4 goździki  
cukier (do smaku)  
suszona skórka z cytryny



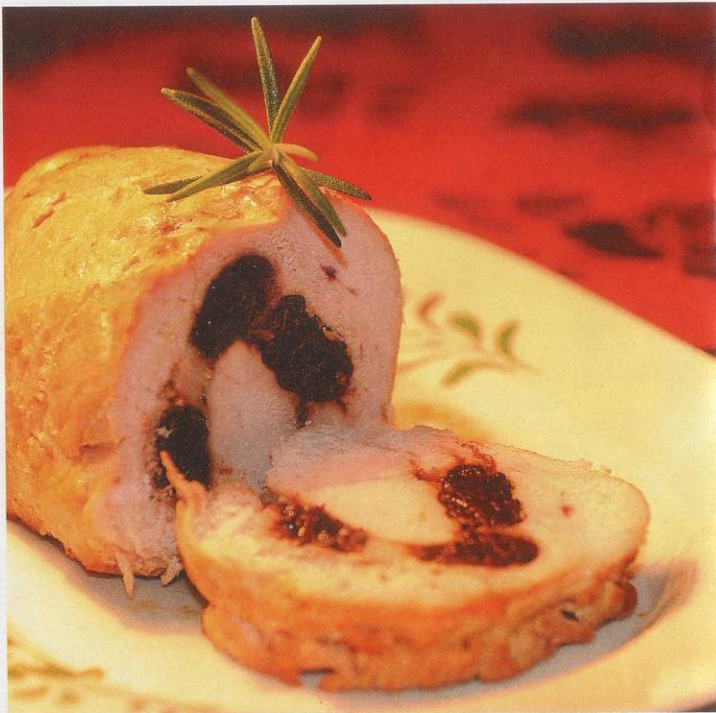
### WYKONANIE

Owoce zalać zimną wodą na noc. Na drugi dzień w tej samej wodzie owoce ugotować z dodatkiem cukru, goździków i skórki z cytryny. Przed podaniem ostudzić.

## Indyk z boczkiem i suszonymi śliwkami

### SKŁADNIKI

1 średni filet z indyka  
kilka plasterków wędzonego boczku  
10 dag  
śliwek suszonych kalifornijskich  
bazylia suszona  
zioła prowansalskie  
estragon  
sól  
pieprz  
2 łyżki masła



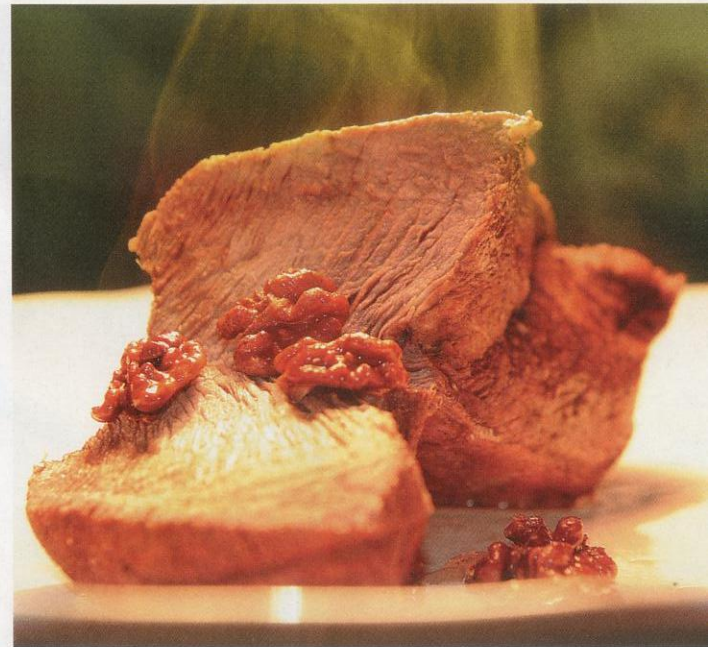
### WYKONANIE

Mięso opłukać, osuszyć, ostrym nożem przeciąć, uformować prostokąt, oprószyć solą i pieprzem. Ułożyć plasterki boczku wędzonego, na to suszone śliwki. Posypać obficie przyprawami, zawinąć, obwiązać nitią. Ułożyć na natłuszczonej blaszce, skropić roztopionym masłem. Piec ok. 1 godz., polewając od czasu do czasu sosem powstałym z pieczenia.

## Wołowina z orzechami

### SKŁADNIKI

1 kg wołowiny (pieczeń)  
10-15 dag  
orzechów włoskich  
0,5 butelki  
wina czerwonego wytrawnego  
2 ząbki czosnku  
cebula  
imbir mielony  
sól  
pieprz



### WYKONANIE

Wołowinę moczyć przez 12 godz. w winie. W połowie moczenia mięso odwrócić, aby równomiernie zmieniło kolor. Rozgrzać tłuszcz, obsmażyć mięso wyjęte z wina, następnie przełożyć do brytfanki, posypać przyprawami. Na tłuszczu przesmażyć pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać do mięsa, dodać posiekane orzechy, podlać odrobiną zimnej wody i dusić 1,5 godz. Pod koniec dodać wino pozostałe z moczenia mięsa i razem dusić 10 min. Pieczeń pokroić w kawałki, obłożyć orzechami, oblać sosem. Można podawać na gorąco i na zimno.

## Dobre pierniczki

### SKŁADNIKI

1 kg i 10 dag  
przesianej mąki  
6 jajek  
50 dag cukru pudru  
25 dag margaryny  
50 dag miodu sztucznego  
1 łyżka amoniaku  
1 łyżka sody oczyszczonej  
1 przyprawa do piernika  
lub 4 łyżki karmelu

### DO DEKORACJI:

orzechy  
migdały  
roztrzepane jajko  
lub lukier



### WYKONANIE

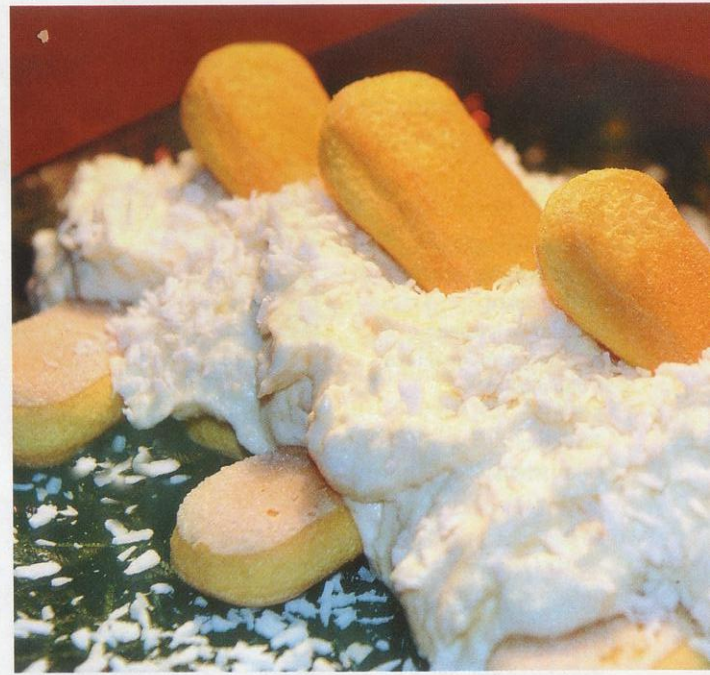
Przygotować karmel: cukier rozpuścić na patelni, do stygnącego dodać 0,5 szklanki wody, wymieszać.

Tłuszcz utrzeć z żółtkami. Dodać sztuczny miód, mąkę, amoniak, sodę, karmel i przyprawy. Ubić pianę z białek, dodać do ciasta i wymieszać. Zostawić na noc. Na drugi dzień wyrobić ciasto do gładkości. Rozwałkować i wykrawać ciasteczka foremkami lub szklanką. Smarować roztrzepanym jajkiem lub lukrem. Można udekorować orzechami lub migdałami. Kłaść na posmarowaną blachę i piec w temperaturze 180° C na złoty kolor.

## Torcik rafaello

### SKŁADNIKI

2 paczki  
podłużnych biszkoptów  
1 biała czekolada  
750 ml śmietanki  
kremówki 30%  
20 dag  
wiórków kokosowych  
2 torebki Śnieżki  
2 opakowania  
zagęszczacza  
do śmietany  
1 filiżanka adwokata



### WYKONANIE

Czekoladę połamać, włożyć do garnuszka, dodać odrobinę śmietany, postawić na małym ogniu i ciągle mieszać. Odstawić z ognia i przestudzić. Wlewać śmietanę i miksować. Do ubitej dosypać Śnieżkę i zagęszczacz. Ubijać. Dodać adwokat, 5 łyżek wiórków kokosowych i pół paczki biszkoptów pokruszonych.

Biszkopty ułożyć ściśle na blaszce, na to wyłożyć masę, obficie obsypać wiórkami kokosowymi.

## Strucla z makiem

### SKŁADNIKI

#### CIASTO:

50 dag  
 przesianej mąki  
 4 dag drożdży  
 10 dag cukru  
 1 szklanka letniego  
 przegotowanego mleka  
 6 dag masła  
 3 żółtka  
 1 torebka  
 cukru waniliowego

#### FARSZ MAKOWY:

50 dag suchego maku  
 1 duża łyżka masła  
 pół litra płynnego,  
 naturalnego miodu  
 duża ilość  
 dowolnych bakalii  
 sok z 1 cytryny  
 3 całe jajka  
 kieliszek rumu  
 lub winiaku



## CIASTA

### WYKONANIE

**Ciasto:** Do przesianej mąki dodać cukier, cukier waniliowy, pokruszone drożdże, wlać mleko. To wszystko rozmieszać, dodać żółtka i to wszystko wyrabiać ręką przez 20 min. Potem dodać 6 dag roztopionego masła i ponownie wymieszać na gładką masę. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

**Farsz makowy:** Suchy mak zalać litrem wrzącej wody, postawić na bardzo małym ogniu na 8-10 minut. Mak w garnku powinien lekko „mrugać”. Odstawić do ostygnięcia. Dobrze napęczniały mak odcedzić na bardzo gęstym sicie i trzykrotnie zemleć przez maszynkę do mięsa z gęstym sitkiem. W dużym garnku lub rondlu rozpuścić dużą łyżkę masła, dodać miód, zmielony mak, bakalie wg uznania i sok z cytryny. Dokładnie wymieszać, postawić na małym ogniu i smażyć przez 10 minut, często mieszając. Odstawić z ognia. Gdy masa dobrze przestygnie, dodać 3 całe jajka. Smak masy będzie jeszcze lepszy, jeżeli dodamy kieliszek dobrego alkoholu. Przygotowane ciasto rozwałkować w kształcie prostokąta i przykryć równą warstwą makowego farszu w taki sposób, by po bokach pozostało 2 cm wolnego ciasta. Ostrożnie zwinąć, przenieść do podłużnej formy dobrze wysmarowanej masłem i pozwolić strucli rosnać przez godzinę – koniecznie w ciepłym, pozbawionym przeciągu miejscu. Przed wstawieniem do piekarnika – żeby strucla nie popękała, nakłuć ciasto w kilku miejscach lub lekko naciąć przez środek. Z podanych proporcji ciasta wyjdą 2 średniej wielkości struclle. Piec w średnio gorącym piekarniku (180° C) przez 50-60 min. Można polukrować lub posypać cukrem pudrem.

*Przepisy pochodzą z kuchni Ojców Paulinów na Jasnej Górze, Ojców Franciszkanów w Kazimierzu Dolnym, Sióstr Sercanek z Rzeszowa i z Domu Rekolekcyjnego Diecezji Rzeszowskiej w Zaczerniu.*

Przepisy zebrała Jolanta Marszałek. Zdjęcia i opracowanie graficzne Grażyna Kołek