

# #gotujwdomu

Gotowanie zawsze było wdzięcznym tematem, ale od jakiegoś czasu stało się szczególnie modne. W programach telewizyjnych, magazynach, internecie pełno jest bardziej lub mniej oryginalnych przepisów, uwzględniających specyficzne diety czy upodobania.

W obecnym trudnym okresie „zaknęcia” w domach, te kulinarne pasje można realizować z jeszcze większym zaangażowaniem, bo po prostu jest na to czas. Można nawet odnaleźć w sobie zdolności w tym kierunku, dotychczas w nas drzemiące.

Co ciekawe, coraz częściej gotowaniem pasjonują się... mężczyźni. I właśnie taki fan gotowania trafił się nam w redakcji. Marcin Łagódka nie tylko lubi gotować, ale też robi to znakomicie, co nieraz pokazał, częściej nas swoimi wypiekami czy potrawami. Teraz „zmusiliśmy” go, by podzielił się z czytelnikami kilkoma wypróbowanymi przepisami. Mamy

nadzieję, że i Państwu uda się przygotować smaczne dania według tych przepisów.

Poprosiliśmy też naszych czytelników/znajomych, do których dotarliśmy telefonicznie lub mailowo (od czasów ograniczenia epidemicznego sondę przeprowadzamy tylko w ten sposób) o podanie ich wypróbowanych i/lub ulubionych przepisów i je również zamieszczamy - brzmia smacznie.

A oto przepisy naszego redaktora technicznego/informatyka - Marcina.

## CHLEB Z JOGURTOWĄ SKÓRKĄ

### Składniki:

- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 350 g mąki pszennej
- 200 g razowej mąki żytniej
- 100 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki octu owocowego



- 2 łyżeczki miodu

**Wykonanie:** Drożdże z cukrem i 240 ml wody podgrzewać. Przełożyć do miski i dodać obie mąki, jogurt, sól, ocet, miód i zagnieść. Następnie ciasto posypać mąką i pod przykryciem odstawić na 90 min. w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Ciasto wyłożyć na posypaną mąką stolnicę, kilkakrotnie je zbić i uformować bochenek. Natłuścić olejem keksówkę albo inną żaroodporną formę, włożyć do niej chleb, wierzch posypać mąką, naciąć nożem i, jeśli chleb ma się piec w keksówce - nagrzać piekarnik do 220°C i piec 45 minut, a jeśli w naczyniu żaroodpornym - wstawić do zimnego pie-

karnika, piec 55 minut, potem zdjąć pokrywę i piec jeszcze 5 minut.

## SERNIK WIEDEŃSKI

### Składniki:

- 6 jajek
- 300 g cukru
- 1000 g twarogu
- 180 g margaryny, do pieczenia, miękkiej

- 60 g rodzynek
- skórka otarta z połowy cytryny
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- masa kajmakowa
- migdały w płatkach

**Wykonanie:** Rozgrzać piekarnik do temperatury 150°C. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Dodać





[www.swiatogrodzen24.pl](http://www.swiatogrodzen24.pl)  
Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31  
Pon.- Pt.: 7.00 - 17.00,  
sobota: 8.00 - 13.00  
tel. 665 981 750, 693 584 851

Ogrodzenia betonowe ♦  
panelowe ♦ siatka ♦ bramy ♦  
furtki ♦ kojce ♦ wiaty ♦ garaże




## Emilia Pauś na urlopie macierzyńskim

Gotowanie sprawia mi ogromną przyjemność - lubię spędzać czas w kuchni i przyrządzając różne potrawy. Mam wiele starych, sprawdzonych przepisów jednak chętnie podejmuję też nowe wyzwania i gotuję potrawy, które polecili mi moi znajomi. W kuchni pomaga mi czasami moja pięcioletnia córeczka, lubimy w ten sposób spędzać ze sobą czas. Cała nasza rodzina uwielbia domową pizzę, której przygotowanie jest bardzo szybkie i proste. Polecam ten przepis.

### DOMOWA PIZZA

#### Składniki (na 2 pizze):

- 25 g świeżych drożdży (lub 7 g instant)
- 150 ml ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy

#### Wykonanie:

Przygotować rozczynek: drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać 2 łyżki mąki oraz cukier, dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 10 minut do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, zrobić wgłębienie w środku i wlać w nie rozczynek. Sukcesywnie zagarniać łyżką mąkę do środka i przez 2 - 3 minuty mieszać składniki, pod koniec dodając jeszcze oliwę. Połączone składniki wyłożyć na stolnicę oprószoną mąką. Wyrabiać przez ok. 15 minut aż ciasto będzie elastyczne i gładkie. Następnie włożyć je do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyjąć na stolnicę i chwilę pozagnatać. Podzielić na 2 części, uformować z nich kulki i odłożyć na ok. 7 minut pod ściereczką. Blaszkę (tortownicę) posmarować oliwą. Włożyć na środek kulkę ciasta, delikatnie spłaszczyć i rozciągać, rozprowadzając palcami po całej powierzchni dna, zaczynając od środka i zostawiając niewielki „wałeczek” na brzegu. Wyłożyć cienką warstwę sosu pomidorowego, ser oraz ulubione dodatki. Odczekać ok. 15 minut aż ciasto podrośnie, następnie piec w maksymalnie nagrzanym piekarniku (min. 250 st. C) przez ok. 10 minut.



## Przemysław Janulek kierownik GOPS w Kobylej Górze

Nie wiem, czy to ulubiona potrawa, ale robię ją raz na 2-3 miesiące. Znajomi twierdzą, że na każdym spotkaniu towarzyskim smalec musi być. Do tego jest jeszcze swojski chlebek, który robi koleżanka Gosia, oraz ogóreczki mojej żony. Przepis znalazłem gdzieś w internecie, a po kilku modyfikacjach wygląda następująco:

### SMALEC

#### Składniki:

- 2 kg słoniny
- 500 g boczku wędzonego parzonego
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- 2 duże cebule, 2 kwaskowe jabłka
- 1 główka czosnku (najlepiej polskiego)
- sól, pieprz, majeranek

#### Wykonanie:

Słoninę przepuszczamy przez maszynkę do mięsa i wytapiamy na bardzo małym ogniu. Ja robię to w grubym, emaliowanym garnku. Co jakiś czas mieszamy drewnianą łyżką. W międzyczasie przygotowuję pozostałe składniki. Boczek kroję w drobną kosteczkę, to samo robię z cebulą i obieram główkę czosnku. Po wytopieniu słoniny (trwa ok. 2-3 godzin) część skwarek zostawiam, resztę wyciągam, mniej więcej pół na pół (z odrzuconych skwarek żona robi pyszne ciasteczka). Wrzucam do słoniny pokrojony w kosteczkę boczek i gdy po ok. 3-4 minutach się pięknie zarumieni, dodaję mielone mięso i dalej smażę. Z reguły trwa to ok. 10-15 min.

Teraz solimy i pieprzymy. Na tę ilość daję 2 łyżeczki soli i kolorowy pieprz - ok. 1 szczypty. Dodajemy cebulę i smażymy do momentu, aż się zeszkli.

Jabłko obieramy ze skóry, ścieramy na tarce o grubych oczkach. Czosnek przeciskamy przez praskę.

Garnek zdejmujemy z kuchenki, dodajemy jabłko i czosnek oraz majeranek (ja daję całą garść) i mieszamy.

Jeszcze gorący smalec przekładam do słoików i przewracam je „do góry nogami”, aby się dobrze zawokowały. Odstawiamy i czekamy, aż smalec stężeje. Następnego dnia wkładam do lodówki. Ta ilość wystarcza na 2-3 miesiące. Smacznego!

## SONDA Przepis na ulubioną potrawę

Jeśli ktoś z Państwa chciałby się wypowiedzieć w sondzie - prosimy o kontakt na jeden z podanych na str. 10. numerów.



## Ewa Jakubowska pasjonatka podróży oraz kuchni Kudłatego

Bardzo lubię gotować, choć nie zawsze znajduję na to czas. Moją ulubioną potrawą, którą często przyrządzam, jest czerwona kapusta.

### CZERWONA KAPUSTA

**Składniki** - bardzo proste: oczywiście czerwona kapusta, a także słonina, rodzynki, jabłko, cebula i przyprawy.

**Wykonanie** - też proste: poszatkowaną kapustę należy sparzyć wrzątkiem i odcedzić, następnie włożyć ją do garnka na roztopiony tłuszcz ze słoniny pokrojonej w kostkę. Do kapusty dodać, wcześniej zamoczone w wodzie, rodzynki, pokrojone w paski jabłko oraz cebulę. Wszystko przuć na małym ogniu, co jakiś czas podlewać wodą. Pruczmy tak długo, aż kapusta będzie miękka. Na koniec przyprawiamy do smaku - dodajemy cukier, sól, pieprz, ocet oraz zmielony kminek.

Taką potrawę najczęściej podaje się do kaczki i do tego polecam pyzy. Całość tworzy pyszny, klasyczny obiad. Smacznego!



## Patrycja Wolna groomer

Przepis na pierniczki „ukradłam” z zeszytu mamy. Jest to nasza coroczna tradycja wspólnego pieczenia i spędzenia czasu całą rodziną. Pierniczki zawsze są gotowe na 6 grudnia i najczęściej na Boże Narodzenie już ich nie ma. Wspólne wykrawanie, lukrowanie i ozdabianie daje nam dużo satysfakcji.

Mogłabym tu wymienił jeszcze kilka słodkości, potraw, bo jeśli ktoś lubi „stać przy garach”, to trudno wybrać tę jedną, ale pieczenie pierniczek może być fajną zabawą również teraz, gdy mamy więcej niż zwykle wolnego czasu.

### TRADYCYJNE PIERNICZKI (duża porcja):

#### Składniki:

- 2 kg mąki
- 75 dag margaryny (roztopionej i przestudzonej)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki sody
- 4 paczki przyprawy korzennej
- 1 łyżka cynamonu
- 5 jajek
- 1 słoik miodu (ok. 250-300 ml).

#### Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać i wstawić do lodówki (na ok. 1 godz.). Wałkować na grubość ok 0,5 cm, wykrawać pierniczki, piec w temperaturze ok. 200 st. C przez 10-15 minut. Smacznego!



## Stefania Góra emerytka

W związku z panującą epidemią COVID-19 szczególnie powinniśmy zadbać o naszą odporność. Dlatego też proponuję prosty przepis na syrop czosnkowy, który pity codziennie, nawet w niewielkich ilościach, na pewno przyczyni się do uodpornienia na choroby. Przepis na ten syrop został przeze mnie wymyślony i wypróbowany (w czym również pomagał mi mąż). Należy kosztować go raz dziennie - do śniadania, obiadu albo kolacji, wystarczy pięć kropel, bo czosnek ma specyficzny smak, lecz wzmacnia odporność. Od razu to nie zadziała, ale gdy będzie się go pić systematycznie przez pół roku - będą efekty. Przyznam, że kiedyś bardzo lubiłam wymyślać różne receptury na potrawy i nalewki, teraz robię to mniej chętnie, za to uwielbiam być w ogrodzie - zwykle o godz. 11 idziemy z mężem do ogrodu i przebywamy w nim do wieczora. Nawet jak trochę wieje, to płuća lepiej się dotleniają. Życie z naturą dobrze wpływa na zdrowie i tego zdrowia wszystkim czytelnikom życzę.

### SYROP CZOSNKOWY

#### Składniki:

- pół szklanki przegotowanej wody
- 10 ząbków czosnku
- pół szklanki miodu
- ćwierć szklanki octu jabłkowego

#### Wykonanie:

Rozdrobniony czosnek dodać wraz z pozostałymi składnikami do słoika i odstawić na całą noc. Rano wywar przecedzić i przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu (np. w lodówce). Spożywać po 5 kropli dziennie - można stosować przez cały rok.