

Kuchnia Śląska

Na Widelcu

Na szczytę inspiracji
zaprasza portal kulinarny
NaWidelcu.pl



O nas



Cześć! Miło nam, że jesteś! Poznajmy się lepiej.

Portal NaWidelcu.pl powstał z pasji do dobrego smaku i celebracji życia! Za projektem kryją się ludzie oraz ich historie – ideą portalu jest nie tylko zrzeszanie miłośników

szeroko pojętego tematu kulinariów, ale także komunikowanie o tych pasjach.

W tym miejscu chcemy opowiadać historie, odkrywać miejsca i poznawać ludzi. To miejsce działa prężnie, realizując swoją misję inspirowania oraz zapewnienia rozrywki wszystkim zainteresowanym światem kulinarnym!



info@nawidelcu.pl





NaWidelcu
TWOJE KULINARIA



jesteśmy najstarszym portalem kulinarnym w Polsce,



tworzymy zgraną społeczność z ponad 2150 użytkownikami,



wyróżnia nas wiarygodność - działamy od 2004 roku, generując stabilny ruch na stronie (20 000 wejść / mies.)



działamy z pasją - kochamy to co robimy, dlatego do współpracy podchodzimy z entuzjazmem.



info@nawidelcu.pl



Chcesz wypromować swoją markę, blog lub zwyczajnie podzielić się kulinarnymi inspiracjami?

Napisz do nas na niżej podany adres
mailowy:

info@nawidelcu.pl

Razem twórzmy pełną pasji i zaangażowania
społeczność – wspólnymi siłami możemy
osiągnąć znacznie więcej!

DAJ SIĘ POZNAĆ

Dla kogo jest ten e-book?

Ten E-book przygotowaliśmy z myślą o
pasjonatach kulinarnego świata,
poszukujących inspiracji



info@nawidelcu.pl



Spis treści



Wstęp przepisy

ŚLĄSKI GALERT	6
SZAŁOT	8
KARMINADLE	11
CIAPKAPUSTA	13
ŻUR ŚLĄSKI	15
ROLADA ŚLĄSKA	17
KLUSKI ŚLĄSKIE I MODRO	19
KAPUSTA	
POLEŚNIKI	21
MURZYNEK	24
SZPAJZA	26
OPONKI	28

Protipy	30
---------	----



Śląskie przystawki



Przystawki rozpoczynają ucztę dla naszego podniebienia. Służą temu, by pobudzić zmysły, ale się nie najeść. W końcu przed nami danie główne i deser!

Mają jeszcze jedną ważną cechę: szybko się je przygotowuje, co wcale nie umniejsza im smaku!

Co podać na imprezie lub spotkaniu ze znajomymi na start? Poniżej zamieszczamy kilka niebanalnych inspiracji!





Śląski Galet



Składniki

- 600 g mięsa z piersi kurczaka
- 70 g pora
- 200 g marchewki
- garść natki pietruszki
- 4 jajka ugotowane na twardo
- ½ puszki kukurydzy konserwowej
- ¼ puszki groszku konserwowego angielskiego,
- litr wody
- 30 g żelatyny
- ziele angielskie, listki laurowe, pieprz, sól

Przygotowanie

W garnku należy umieścić mięso z piersi kurczaka, zalać litrem zimnej wody i gotować na średniej mocy palnika pod przykryciem.

Jak woda zacznie się gotować, należy zdjąć garnek i usunąć szumowiny (ścięte białko).

Po usunięciu szumowin do garnka z mięsem dodajemy przyprawy i ponownie przykrywamy garnek. Bulion doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy moc palnika i gotujemy przez 30 minut.

Umyte i obrane marchewki wrzucamy do garnka i gotujemy około 25 minut.

Po tym czasie do osobnego naczynia odcedzamy cały bulion i wysypujemy 3 łyżki żelatyny. Całość mieszamy tak długo, aż żelatyna całkowicie się rozpuści.

Marchewki i mięso odkładamy do przestudzenia. Ugotowane na twardo, obrane i przestudzone jajka kroimy na ćwiartki, a marchewki w grubsze plasterki. Warto przygotować także pozostałe warzywa – kukurydzę, groszek oraz natkę pietruszki. Ugotowane mięso rozszarpujemy na mniejsze kawałki.

Następnie do przygotowanych pojemników wykładamy wszystkie składniki, by na końcu do naczynek wlać przestudzony bulion z żelatyną.





Szalot

(Kartoffelsalat)



Składniki

- 500 g ziemniaków
- 6 szt. ogórków konserwowych
- 1 duża czerwona cebula
- 4 łyżki majonez
- sól, pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Ziemniaki myjemy, a następnie umieszczamy w dużym garnku, zalewamy zimną wodą i gotujemy. Po ugotowaniu odcedzamy nadmiar wody i obieramy ziemniaki ze skórki – tak, by się nie rozpadały. Po ostudzeniu kroimy w dość grubą kostkę.

Cebulę obieramy i siekamy w drobną kosteczkę. Ogórki kiszane odcedzamy z wody i także kroimy w kostkę. Oba składniki umieszczamy w misce z ziemniakami.

Wszystko dokładnie mieszamy, dodajemy majonez oraz sól i pieprz do smaku.



Śląskie obiady



Obiad, czyli danie główne to często gwóźdź programu. Jego wykonanie powinno uwzględniać składniki od lokalnych dostawców lub w przypadku niedostępnych na miejscu produktów – najwyższej jakości, ze sprawdzonych źródeł.

Jeśli zależy Ci na estetyce, podawaj dania od razu porcjowane, na talerzach gości. Z kolei, jeśli uczta ma być w śląskim wydaniu, wystarczy podać potrawy w ładnej zastawie na środku stołu tak, by każdy z gości mógł nałożyć sobie odpowiednią porcję.





Karpinadły (kotlety mielone)



Składniki

- 1500 g mięsa mielonego z szynki wieprzowej
- 2 jajka
- 1 cebula
- ząbek czosnku
- 1 bułka pszenna (najlepiej czerstwa)
- ½ szklanki mleka
- bułka tarta do panierowania
- sól i pieprz
- olej do smażenia

Liczba porcji: 20 kotleczków



Przygotowanie

Bułkę moczymy w mleku, odciskamy.

Cebulę drobno siekamy i smażymy na oleju.

Do mięsa dodajemy rozmoczoną bułkę oraz cebulę, wbijamy jajka, doprawiamy solą i pieprzem.

Wszystko dobrze mieszamy, aż do uzyskania gładkiej masy.

Formujemy okrągłe kule, lekko je spłaszczając i obtaczając w bułce tartej.

Smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.





Ciapkapusta



Składniki

- 1350 g kapusty białej
- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- łyżka oleju
- łyżka octu spirytusowego
- koperek
- sól i pieprz

Przygotowanie

Kapustę drobno szatkujemy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Po ugotowaniu dokładnie odcedzamy.

Obrane i pokrojone ziemniaki płuczemy i umieszczamy w garnku z zimną i osoloną wodą. Ziemniaki gotujemy do miękkości. Po odcedzeniu ciepłe jeszcze ziemniaki rozgniatamy tłuczkiem.

Nagrzewamy patelnię, a następnie wlewamy łyżkę oleju do smażenia. Cebule obieramy i szatkujemy drobno. Dodajemy na patelni i podsmażamy przez kilka minut, aż cebulka lekko się zeszkli.

Do kapusty dodajemy przesmażoną cebulkę, ocet, koperek oraz przyprawy. Tak przyprawioną kapustę dodajemy do ziemniaków i dokładnie mieszamy.





Żur śląski



Składniki

- 500 ml zakwasu na żurek (domowy lub kupny)
- 2 l wody
- 500 g ziemniaków
- 400 g żeberka lub kości wieprzowych surowych
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- ½ korzenia selera
- 2 cebule
- 3 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 3 kulki pieprzu czarnego
- 1 łyżeczka suszonego lubczyku
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki majeranku
- 200 g boczku wędzonego surowego
- 400 g białej kiełbasy śląskiej
- 8 jajek ugotowanych na twardo

Przygotowanie

W garnku umieszczamy żeberka lub kości, zalewamy wodą, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, lubczyk i gotujemy.

Gdy bulion się zagotuje, dodajemy obrane, umyte i pokrojone na pół warzywa: marchewki, korzeń pietruszki, korzeń selera, por i cebulę. Całość gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem przez około godzinę. W połowie gotowania dodajemy sól.

Po godzinie wyjmujemy z bulionu warzywa. W garnku zostawiamy wyłącznie mięso. Następnie dorzucamy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy jeszcze przez 20 minut

Boczek kroimy w kostkę, kiełbasę śląską na plasterki i wrzucamy na patelnię. Smażymy na średnim ogniu przez około 10 minut.

Cebulę obieramy i drobno siekamy. Wrzucamy na patelnię z kiełbasą i boczkiem. Cebulę należy zeszklić, do uzyskania złotego koloru.

Gdy ziemniaki się ugotują, wyjmujemy z bulionu mięso i obieramy z kości. Wyciągniętą wcześniej marchewkę kroimy w kosteczkę. Wrzucamy z powrotem do bulionu. Do bulionu dodajemy również zawartość patelni.

Doprawiamy majerankiem i przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku i gotujemy jeszcze przez 10 minut.

Po tym czasie wlewamy zakwas, doprawiamy solą i pieprzem, gotujemy przez 10 minut.

Żur śląski podaje się z jajkami ugotowanymi na twardo – takie jajka gotuje się około 7 do 8 minut od momentu zawrzenia wody.





Rolada śląska



Składniki

- 500 g mięsa wołowego z udźca
- 2 szt. ogórków kiszonych lub konserwowych
- 1 cebula
- 100 g boczku wędzonego
- 2 łyżki musztardy
- 80 g mąki pszennej
- pieprz
- sól
- liście laurowe
- ziele angielskie
- olej do smażenia

Przygotowanie

Mięso kroimy na plastry o grubości ok. 1 cm. Następnie należy je rozklepać tłuczkiem (najlepiej przez worek foliowy) na cienkie plastry.

Boczek i ogórki kroimy w cienkie paski, cebulę szatkujemy w kostkę.

Mięso doprawiamy i smarujemy musztardą, a następnie równomiernie układamy cebulę, boczek i ogórka.

Zawijamy boki do środka i formujemy mięso w roladę i zawiązujemy białą nicią. W naczyniu umieszczamy olej i układamy na nim rolady uprzednio posypane z solą. Smażymy ze wszystkich stron na lekko brązowy kolor.





Kluski śląskie i modro kapusta



Składniki

Kluski śląskie

- 1 kg ziemniaków
- 250 g mąki ziemniaczanej
- jajko
- 50 ml oleju
- sól

Modro kapusta

- 1500 g kapusty czerwonej
- 200 g cebuli
- 150 g boczku wędzonego
- 30 ml octu spirytusowego
- 4 liście laurowe
- 6 kulek ziela angielskiego
- cukier, sól, pieprz

Kluski śląskie

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie. Po odcedzeniu przeciskamy przez praskę. Następnie do ziemniaków dodajemy jajko.

Energicznie ugniatamy. Ciasto dzielimy na cztery równe części. Jedną wyciągamy i wsypujemy w to miejsce mąkę ziemniaczaną. Całość dokładnie mieszamy. Z ciasta formować kluski.

Do wrzącej wody z dodatkiem soli, dodajemy olej i wrzucamy kluski.

Gotujemy tak długo, aż wypłyną na powierzchnię.

Modro kapusta

Kapustę szatkujemy i gotujemy z liściem laurowym, zielem angielskim i solą.

Boczek kroimy w kostkę i wytapiamy na skwarki.

Cebule obieramy i również siekamy w drobną kostkę.

Po ugotowaniu odcedzamy kapustę, dodajemy surową cebulę, skwarki z tłuszczem, ocet, cukier, sól, pieprz i dusimy wszystko razem na małym ogniu przez około 5 minut.





Poleśniki



Składniki

- 5 większych ziemniaków
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- ok. 10 liści kapusty
- (1 placek = 2 liście kapusty)
- 1 łyżka mąki pszennej
- natka pietruszki
- pieprz, sól
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Starte ziemniaki należy odsączyć z wody. W tym celu przekładamy masę na sitko nad garnkiem (zawartość przyda się później) i zostawiamy tak na parę minut, co jakiś czas mieszając. Odsączoną masę przekładamy do osobnej miski, a z garnka wylewamy wodę, zostawiając zawartość dna (skrobię). Przelewamy ją do miski z masą. Do masy dodajemy oliwę, przyprawy i mąkę. Ciasto mieszamy do połączenia się składników. Blaszkę nakrywamy papierem do pieczenia i kolejno układamy liście kapusty obok siebie. Na każdy liść wykładamy ciasto i przykrywamy masę drugim liściem i tak po kolei. Pieczemy przez 20 minut, następnie otwieramy piekarnik i obracamy tackę. Pieczemy kolejne 20 minut.



Śląskie desery



Deser to wisienka na torcie po całej uczcie. Dają duże pole do popisu jeśli chodzi o ich tworzenie i dekorowanie. Po ciężkich Śląskich daniach odrobina słodyczy nie zaszkodzi.

Sporządza się go z różnorodnych surowców (mąki, jaj, kaszy, owoców, mleka i kakao) i cukru jako składnika głównego, które poddaje się różnym technikom obróbki kulinarnej (wstępnej i termicznej). Deserem może być słodka potrawa zarówno zimna, jak i gorąca





Murzynek



Składniki

- 5 jajek
- 2 szklanki mąki pszennej
- szklanka cukru
- kostka masła
- 5 łyżek kakao gorzkiego
- pół szklanki wody
- szczypta soli
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- masło i tarta bułka do formy

Dodatkowo

- 130 g masła
- 60 g kakao
- 140 g cukru pudru
- 5-6 łyżek mleka

Przygotowanie

Jajka wyjmujemy wcześniej z lodówki – powinny być w temperaturze pokojowej.

W rondelku umieszczamy kostkę masła, cukier, pół szklanki wody oraz 5 łyżek kakao. Całość podgrzewamy na małej mocy palnika, aż zrobi się płynny i gładki. Nie doprowadzamy do wrzenia i po ok. 5 minutach odstawiamy do przestudzenia.

W tym czasie formę smarujemy masłem i obsypujemy bułką tartą

Po ostygnięciu przekładamy krem czekoladowy do miski, dodajemy pozostałe składniki i miksujemy tak, by się połączyły.

Całość przelewamy do przygotowanej wcześniej formy.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 175 st. C z włączoną funkcją góra/dół. Pieczemy ok. 40 minut.

W czasie pieczenia przygotowujemy polewę czekoladową.

W małym rondelku rozpuszczamy masło. Dodajemy przesiane kakao, cukier puder, a także mleko w temp. pokojowej i dokładnie mieszamy za pomocą łyżki. Nie doprowadzamy do wrzenia.

Konsystencję polewy kontrolujemy za pomocą mleka. Gdyby była zbyt gęsta, wtedy dodajemy odrobinę więcej mleka.

Po upieczeniu wyjmujemy z piekarnika, zostawiamy, aby ciasto przestygło, a następnie przekładamy na kratkę i oblewamy polewą czekoladową.





Szpajza



Składniki

- 4 jajka
- 4 łyżki żelatyny
- sok z połowy cytryny
- 4 łyżki cukru
- 20 ml wódki
- łyżka kakao
- czekolada do dekoracji

PROTIP!

Nie musimy decydować się na jeden rodzaj szpajzy. Deser można podać poprzez przekładanie nawet kilku warstw!

Przygotowanie

Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie. Po rozmieszaniu można dodać sok z cytryny.

Odstawiamy do przestudzenia.

Żółtka ucieramy z cukrem, do uzyskania jednolitej konsystencji.

Białka ubijamy na sztywną pianę.

Następnie dodajemy pianek do żółtek (2 razy, stopniowo, po połowie) i delikatnie mieszamy.

Do masy wlewamy ostudzoną żelatynę.

Masę przekładamy do naczyń i odstawiamy do lodówki, aż stężeje.

Szpajzę możemy udekorować startą na tarce czekoladą, bitą śmietaną, miętą czy owocami (a może wszystkim na raz!).

GOTOWE! Można zajadać!

Szpajza swoją nazwę wzięła z niemieckiego: Speise, oznacza pokarm. Spolszczono pisownię i tak już zostało!





Oponki



Składniki

- 0,5 kg sera
- 0,5 kg mąki
- 1 szklanka cukru
- 3 jajka
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka sody



PSST!

By usmażyć oponki, będziemy potrzebować bardzo dużo tłuszczu. Może to być np. olej - ok. 700 ml.

Przygotowanie

Jajka i cukier umieszczamy w misce. Ucieramy całość na puch.

Do masy dodajemy twaróg (najlepiej półtłusty lub tłusty), a następnie przesiewamy sodę z mąką przez sitko. Opcjonalnie możesz dodać także kwaśnej śmietany.

Mieszamy do połączenia się składników. Ciasto powinno być gęste.

Na stolnicę oprószoną mąką, wyjmujemy ciasto na oponki i wałkujemy ciasto na grubość ok. 1,5 cm. Używamy szklanki, by zaznaczyć oponki oraz kieliszka – by wyciąć środek.

Następnie nagrzewamy garnek z tłuszczem i smażymy nasze oponki po około 30 sekund na stronę (do zarumienienia się pączków).

Do przygotowania oponek, naturalnie przydaje się twaróg własnej roboty, ale można skorzystać również z innego, wysokiej jakości, dostępnego w sklepie. Wtedy smak jak u Babci gwarantowany!

Przed wałkowaniem ciasta, podsypujemy je mąką – unikamy w ten sposób przyklejenia się ciasta do stolnicy.

Przed smażeniem, warto przygotować sobie więcej oponek, by móc je zmieniać na bieżąco.



The background is a solid red color with a repeating pattern of white line-art icons. Each icon consists of a lightbulb inside a speech bubble shape, arranged in a grid-like pattern.

Protipy śląskiej kuchni i nie tylko

Jak przechowywać warzywa i owoce?

Nie wszystkie warzywa i owoce powinny od razu po zakupie wylądować w lodówce. Przyjrzyjmy się prawidłowemu przechowywaniu:



w lodówce

marchewka, brokuł,
brukselka, rzodkiewka,
śliwki, maliny, truskawki,
kapusta i sałata

Ogórki, pomidory,
ziemniaki, cukinia, dynia,
gruszki, jabłka, kiwi,
cytryny, banany, ananas,
czosnek



poza
lodówką





Jak się zorganizować w kuchni?

Odkryjmy moc słoików na nowo!

Co możemy trzymać w szklanych słoikach? Świetnie sprawdzą się one w przypadku przechowywania **makaronu i wszelkich sypkich rzeczy typu mąka, cukier** itd.

Zaletą takiego rozwiązania jest nie tylko porządek i przejrzystość na półce; w ten sposób od razu widzimy, którego produktu zaczyna nam brakować i należy uzupełnić zapasy. To także niezawodna ochrona przed owadami, typu mola spożywcza, która szczególnie lubuje się w takich suchych miejscach.



Kolejnym krokiem do lepszej organizacji w kuchni są szuflady. To nasi sprzymierzeńcy w walce o porządek. Ich praktyczność nie pozostaje niezauważona.



PROTIP!

Szuflady będą jeszcze bardziej funkcjonalne, jeśli wyposażymy je o kilka dodatkowych elementów typu uchwyty, organizery.

Szuflada umożliwi nam lepszą organizację i podział na kilka stref. Półki kuchenne przydadzą się w przypadku przedmiotów o większych gabarytach np. mikser, blender, duże miski na uroczyste okazje.

Wystarczy odpowiednio je zagospodarować, by cieszyć się pełną funkcjonalnością w kuchni

Oto praktyczne rozwiązania, które działają:

- uchwyty na talerze,
- przegródka na sztucce,
- pudełka lub stoiczki na przyprawy,
- maty antypoślizgowe,
- koszyczki na warzywa lub inne produkty,
- półki wewnątrz do szaf i szuflad.





Maty antypoślizgowe do szuflad zapobiegają przesuwaniu się przedmiotów, a tym samym powstawaniu bałaganu.

Słoiki z przyprawami zapewnią jeszcze większą funkcjonalność, jeśli podpiszemy wieczka. Ułatwia to korzystanie z tego systemu.



Koszyczki i przegródki pozwalają nam na wydzielenie nawet kilku stref w jednej szufladzie, co wpływa na efektywniejsze zagospodarowanie dostępnej przestrzeni.



Funkcjonalna kuchnia to pierwszy krok na drodze ku pełnemu satysfakcji gotowaniu. Jeśli obecnie korzystanie z kuchni nie sprawia Ci frajdy lub niechętnie spędzasz w niej czas, zastanów się, co możesz zmienić lub poprawić, by gotowanie w tym miejscu stało się przyjemnością.



W tym e-booku zawarliśmy zaledwie namiastkę inspiracji z kulinarnego świata. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat gotowania, tradycji czy kultury, lub chcesz pokazać swoją pasję i markę, koniecznie zajrzyj na naszą stronę nawidelcu.pl



info@nawidelcu.pl

