

MINI EBOOK KULINARNY

"TRADYCJA NA ŚWIĄTECZNYM STOLE"

ŚWIĄTECZNE PRZEPISY
MIESZKAŃCÓW OLEŚNICY



OLEŚNICA 2023

MINI EBOOK KULINARNY

Mini-ebook kulinarny "Tradycja na świątecznym stole".
Przepisy mieszkańców Oleśnicy na tradycyjne, polskie dania
na świąteczny stół.

O PROJEKCIE

Mini-ebook "Tradycja na świątecznym stole" to projekt Miejskiego Ośrodka Kultury i Sztuki w Oleśnicy, który realizowany jest przez Oleśnicki Dom Spotkań z Historią. To kolejna publikacja mini ebooka kulinarnego tym razem z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, znajdziecie w nim przepisy na tradycyjne, polskie dania świąteczne.

Projekt ma otwartą formułę, dlatego zapraszamy mieszkańców do podzielenia się recepturami i przepisami, które przygotowywano w domach oleśniczan od lat 40. XX wieku.

Przepisami i kulinarnymi historiami Waszych rodzin możecie podzielić się, wysyłając je pod adresem muzeum@mokis.info. Więcej informacji pod numerem telefonu 530 614 622.

MAKIEŁKI WIGILIJNE

SKŁADNIKI:

- 1 OPAKOWANIE MAKARONU ŁAZANKOWEGO (500G)
- MIÓD DO SMAKU
- 300 G MAKU
- 200 G RODZYNEK
- 200 G ORZECHÓW (WŁOSKIE)
- MLEKO DO ZALANIA MAKU

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić i pozostawić do ostygnięcia. Mak zalać gorącym mlekiem, pozostawić na około godzinę. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie. Orzechy posiekać na drobne kawałki. Do wysokiej miski wyłożyć ostudzony makaron i dodać rodzynki oraz orzechy. Mak zmielić, połączyć z miodem i przełożyć do miski. Wszystko razem delikatnie mieszać. Do smaku można dodać startą skórkę z pomarańczy.



PIERNIKI

SKŁADNIKI:

- 300 G MĄKI PSZENNEJ
- 100 G MĄKI ŻYTNEJ
- 1 SZKLANKA CUKRU PUDRU
- 1 ŁYŻECZKA SODY OCZYSZCZONEJ
- 1 ŁYŻKA KAKAO
- 1 PRZYPRAWA DO PIERNIKA
- 100 G MASŁA
- 100 G MIODU
- 2 JAJKA
- SÓL

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło rozpuścić i mieszać z miodem. Na stolnicę wysypać mąkę pszenną i żytnią, dodać cukier puder, kakao, sodę oczyszczoną, szczyptę soli oraz przyprawę do piernika. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać. Dodać rozpuszczone masło z miodem oraz jajka i wszystkie produkty ostrożnie połączyć ze sobą, tworząc miękką, elastyczną masę. Podczas rozwałkowania ciasta w miarę potrzeby podsypywać mąką. Ciasto rozwałkować na grubość około 5 milimetrów, wycinając foremkami różne kształty. Pierniki układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach. Blachę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec około 13 minut.



PIEROGI RUSKIE

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 3 SZKLANKI MĄKI
- 1 SZKLANKA WODY-WRZĄTKU
- 2 ŁYŻKI OLEJU

Z WYMIENIONYCH SKŁADNIKÓW W MISCE WYROBIĆ CIASTO. ODSZTAWIĆ DO PRZESTYGNIECIA NA 30 MINUT.

FARSZ:

- 1 KG UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW
- ½ KG SERA BIAŁEGO (NAJLEPIEJ W KOSTCE)
- 3 CEBULE
- 3 ŁYŻKI MASŁA
- SÓL, PIEPRZ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser i ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub praskę. Cebulę drobno posiekać i zrumienić na maśle, dodać do sera i ziemniaków. Ciasto rozwałkować na stolnicy, szklanką lub foremką wyciąć krążki. Na krążki nakładać farsz i skleić brzegi. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem 2 łyżek oliwy, około 3 minut od wypłynięcia. Po ugotowaniu, podawać polane masłem z cebulką, kwaśną śmietaną lub podsmażonym boczkiem.



SALATKA ŚLEDZIOWA Z BURAKAMI

SKŁADNIKI:

- 10 FILETÓW ŚLEDZIOWYCH (WYMOCZONYCH)
- 2 CEBULE
- 5 ŚREDNICH BURAKÓW
- 5 DUŻYCH ZIEMNIAKÓW
- 7 JAJEK
- SÓL, PIEPRZ
- 1 PĘCZEK KOPRU LUB SZCZYPIORKU
- 1 MAJONEZ 250 ML

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki i ziemniaki ugotować w mundurkach, w osobnych garnkach i ostudzić. Jajka ugotować na twardo, ostudzić. Ziemniaki i buraki obrać, pokroić w kostkę wraz z cebulą, jajkami oraz śledziami, koperek posiekać. W przezroczystym naczyniu układać warstwami ziemniaki, buraki, śledzie z cebulą oraz jajka. Co drugą warstwę przełożyć majonezem. I tak do wyłożenia wszystkich produktów. Na końcu znów przełożyć majonezem i posypać koperkiem.



MINI EBOOK KULINARNY

PODZIĘKOWANIA

Za podzielenie się swoimi przepisami dziękujemy uczestnikom Dziennego Domu Senior+ MOPS Oleśnica.

Za koordynację współpracy z Dziennym Domem Seniora+ MOPS Oleśnica dziękujemy Panu Dyrektorowi Januszowi Marszałkowi.

Wszystkim pracownikom za zaangażowanie w powstanie tego mini ebooka kulinarnego.

OSOBY REALIZUJĄCE PROJEKT

Koncepcja i wykonanie projektu - Magdalena Wilgosz

Projekt graficzny - Magdalena Wilgosz

Teksty - Pracownicy Dziennego Domu Senior+ MOPS Oleśnica.