

**KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH  
„WESOŁE KUMOSZKI”  
Z MOSZCZENICY**



**GALAS**

Składniki: 1 kg śliwek sezonowych, woda taka ilość, aby przykryła śliwki, cukier do smaku, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, mały kubek ok. 100 ml kwaśnej śmietany, makaron domowy lub młode ziemniaki z masłem i cebulką. Śliwki umyć, wyciągnąć pestki, włożyć do garnka, zalać wodą i gotować na małym ogniu do rozgotowania.

Doprawić cukrem do smaku. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w niewielkiej ilości zimnej wody i wlać do śliwek zagęszczając „Galas” (pogotować chwilę, cały czas mieszając). Do śmietany dodać kilka łyżek gorącego wywaru, żeby ją zahartować i wlać do pozostałej masy. Doprawić cukrem do smaku.

Podawać z makaronem lub ziemniakami. W wersji z makaronem mają mieć smak słodko – kwaśny. W wersji z ziemniakami „Galas” lekko solimy, aby wyraźny słodki smak przeplatał się ze słonym.

Składniki na makaron: ½ kg mąki, 3 jajka, szczypta soli i ciepłej wody, ile zabierze ciasto by miało elastyczną konsystencję.

Wszystkie składniki ugniatamy, wałkujemy cienkie placki i dobrze zaostrzonym nożem kroimy na średniej grubości placki. Rozkładamy na stolnicy do wyschnięcia.

Wysuszony należy zagotować w lekko posolonej wodzie.

**CHLEB ORKISZOWY**

250g mąki orkiszowej pełnoziarnistej, 150 ml wody, 250 g mleka, 40 g świeżych drożdży, 1 łyżeczka cukru, ½ łyżeczki soli, 250 g mąki pszennej, 150 g płatków owsianych, 50 g pestek słonecznika. Ciepłą wodę, mleko połączyć z drożdżami, dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Odłożyć w ciepłe miejsce i pozostawić na ok. 30 minut do wyrośnięcia.

Formę do pieczenia wysmarować olejem. Przełożyć do niej ciasto i odstawić na kolejne 15 minut. Upiec w dobrze nagrzanym piekarniku (ok. 40 minut w 200 s. C). Kroić i podawać po wystudzeniu.

Doskonałym dodatkiem będzie smalec ze skwarkami, ziołami i kiszonym ogórkiem.

**JESIOTR**

Ryba wypatroszona pokrojona w dzwonki zanurzona w roztopionym maśle i pieczona w piekarniku (temp. 180C). Została podana na makaronie z warzyw karmelizowanych (marchewki i pietruszki). Do smaku doprawiony solą i pieprzem, opruszony pietruszką i czarnuszką.

**STOWARZYSZENIE  
PRZYJACIÓŁ  
BISKUPIC**



**PORĘBSKIE TOWARZYSTWO  
SPOŁECZNO - KULTURALNE  
Z PORĘBY SPYTKOWSKIEJ**



**WOKÓŁ TRADYCJI,  
RZEMIOSŁ  
I KULINARIÓW  
RÓŻNYCH**

**NOWY WIŚNICZ  
15 SIERPNI  
2018 R.**

Folder zawiera tradycyjne przepisy zbierane i dokumentowane w regionie Pogórza Wielicko - Wiśnickiego. Uczestnicy projektu przedstawili je w Konkursie Kulinarnym na „Wiśnicki Specjał”. Oddajemy go w państwa ręce, by dzielić się dziedzictwem kulinarnym naszego regionu.



Organizator:



Partnerzy:



Projekt zrealizowany przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego



**STOWARZYSZENIE  
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH  
W MUCHÓWCE**



**PYZY Z KASZĄ ORKISZOWĄ**

Składniki: 500 g ziemniaków, 150 g kaszy orkiszowej, sól, cebula i boczek do omasty. Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce, kaszę ugotować. Wszystkie składniki połączyć, wyrobić jednolitą masę i dzielić na małe kule o średnicy ok. 4 cm. Ugotować w lekko osolonej wodzie. Podając do spożycia okrasić cebulką smażoną na boczku.

**KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH  
W OLCHAWIE**



**SIEDZIOKI**

Do przygotowania „Sierdzioków” potrzebujemy 1 litr mleka, 1/2 kg ziemniaków i soli do smaku. Ziemniaki obieramy i trzemy na tarce o najmniejszych oczkach. Przecedzamy przez gazę i mocno wygniatamy, aby odcisnąć płyn. Powinna zostać sucha masa ziemniaczana. Mleko wlewamy do garnka i zagotowujemy. Na wrzątek wrzucamy urywane małe kawałki masy ziemniaczanej. Solimy i całość gotujemy około 10 minut często mieszając, aby nie przypalić.

**BÓB Z PĘCZAKIEM  
I WĘDZONĄ SŁONINĄ**

Składniki: 1 kg bobu, 0,6 kg kaszy pęczak, 0,5 kg słoniny (świeżej +wędzona), 2-3 cebule, pieprz, sól. Bób i pęczak gotujemy oddzielnie do miękkości (około 20-30 minut). Słoninę kroimy w kostkę i topimy aż nabierze koloru. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na oleju. Gotowe składniki łączymy i doprawiamy solą i pieprzem. Wymieszane wkładamy do naczynia żaroodpornego i zapiekamy w piekarniku, aby nabrało smaku i aromatu (10-15 minut). Słoninę mocno solimy, dokładamy ziele angielskie, liść laurowy, kminek i odstawiamy na 24 godz. Przed wędzeniem parzymy ją 15 minut (nie gotujemy). Słoninę wędzimy olchą i mokrą śliwką.

**STOWARZYSZENIE  
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „TRADYCJA” W JADOWNIKACH**



**KAPUSTA Z GROCHEM  
I GRZYBAMI**

1 kg kapusty kiszzonej, 350 g groszku łuskanego, 300 g grzybów suszonych, 1 kostka masła, 1 duża cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, ziarno jałowca, szczypta majeranku. Zalać kapustę z grzybami wodą, dodać ziele, liść laurowy, jałowiec, ziola i gotować do miękkości. Osobno zagotować groch w niewielkiej ilości wody. Jak będzie miękki dodać masło. Do podgotowanej kapusty dodajemy podduszoną na małej ilości masła cebulę. Ugotowaną kapustę mieszamy z grochem przez chwilę gotujemy na wolnym ogniu, doprawiamy solą i pieprzem, wyłączamy. Podajemy ze świeżym pieczywem.

**STOWARZYSZENIE ROZWOJU WSI ŁOMNA**



**PLACKI Z BLACHY**

składniki: 0,5 kg mąki pszennej, 1 szkl. kwaśnego mleka, 1 jajko, 1 łyżeczka sody, szczypta soli. Z podanych składników wyrabiamy ciasto. Ma być gładkie i elastyczne. Rwiemy po kawałku, rozwałkowujemy na cienkie placuszki i pieczemy na rozgrzanej płycie pieca kuchennego po kilka minut z każdej strony tak by się delikatnie zrumieniły. Można piec również na suchej patelni. Placki podawać można z swojskim masłem, kwaśną śmietaną, zimnym mlekiem lub na słodko np. z miodem czy konfiturami: -

**KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH  
„KOBYLANKI” Z KOBYLA**

