

Smaki Ziemi Stryszowskiej

Tradycje i przepisy z regionu



Zespół redakcyjny:

Patrycja Pindel-Styczula
Anna Kania

Fotografie:

Kamil Cichoń

Wydawca:

Gmina Stryszów
Stryszów 149, 34-146 Stryszów
e-mail: gmina@stryszow.pl

Projekt i druk:

Drukarnia PikselHouse
ul. Łańnicka 5, 34-143 Lanckorona
e-mail: drukarnia@pikselhouse.pl

Organizacje pozarządowe oraz Koła Gospodyń Wiejskich działające na terenie gminy Stryszów odgrywają istotną rolę w życiu lokalnej społeczności. Wzbogacają nasze wydarzenia i imprezy lokalne, nadając im wyjątkowy klimat oraz wartości kulturowe. Potencjał tkwiący w tych organizacjach jest nieoceniony, a przekazywane z pokolenia na pokolenie wartości i tradycje Kół Gospodyń Wiejskich pozwalają nam zachować bogactwo kulturowe naszej gminy.

Prezentowane w niniejszym opracowaniu produkty lokalne oraz przepisy na potrawy są kwintesencją dziedzictwa kulinarnego naszego regionu. Często są to proste smaki, które kiedyś gościły na stołach naszych dziadków, a teraz powracają w nowej formie, by nadal zachwycać nasze podniebienia. Warto dodać, że promocja tych lokalnych produktów, ma również wpływ na rozwój turystyki w naszym regionie. Wytwarzane na terenie gminy Stryszów produkty zawdzięczają swój unikatowy charakter lokalnej kulturze, historii i tradycji stając się nieodłączną częścią naszego dziedzictwa.

Niniejsze Opracowanie pozwoliło na stworzenie swoistej bazy tych wyjątkowych produktów i przepisów kulinarnych. Dzięki temu w jednolity sposób możliwa jest promocja tych produktów przy jednoczesnym, zachowaniu ich unikatowych cech. Zapraszam do zapoznania się z tą kulinarną historią, która niesie ze sobą smak dzieciństwa i z pewnością wywoła uśmiech na twarzach wielu czytelników.

Wójt Gminy Stryszów

Szymon Duman



Unia Europejska



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach
Schematu II Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

*Nasze gospodynie,
Wzorem swoich matek,
Zrobią pyszne dania,
Dla mężów i dzieci.*

*Z prostych produktów,
Co dziś nie są w cenie,
Sztuką jest zrobić,
Dobre jedzenie.*

*Więc, przeczytaj przepis,
I zrób jedno danie,
A zobaczysz, że ono,
Zasmakuje rodzinie.*

*Bo dla dobrej gospodyni,
To jest trudność mała,
Zrobić regionalną potrawę,
Z tego co natura dała!*

Maria Lasek



Koło Gospodyń Wiejskich w Stryszowie

Koło Gospodyń Wiejskich ze Stryszowa powstało w latach 60. W 2019 roku zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich. Obecnie organizacja liczy 36 członków, w tym 25 pań i 9 panów. Działalność KGW Stryszów skupia się na integracji społeczności lokalnej. Realizowane projekty, promują idee łączenia pokoleń oraz przekazywania wartości i tradycji młodszemu pokoleniu. Wspólne spędzanie czasu z dziećmi, organizowane warsztaty kulinarne stały się nieodzownymi elementami życia społecznego sołectwa Stryszów.



Stryszów i legendy w tle...

Nierozerwalną częścią dziedzictwa kulturowego sołectwa jest Dwór w Stryszowie, obecnie Oddział Muzeum Zamku Królewskiego na Wawelu. Jednakże Stryszów to także opowieści, a jedna z nich jest szczególna, ponieważ jest związana z figurą kamienną św. Wojciecha. Jej powstanie datuje się na rok 1768 i wiąże się z legendą związaną z podróżą św. Wojciecha z Czech do Polski oraz jego pobytem na ziemi stryszowskiej. Według legendy, miejscu, w którym odpoczywał, miało za sprawą świętego, wytrysnąć cudowne źródło, przy którym nauczać miał on pogan z okolicy.

Sałatka Śledziowa

Składniki:

- 800 G SOLONYCH ŚLEDZI MATIAS
- 4 CZERWONE CEBULE
- SŁOIK ŚLIWEK W OCCIE
- 2 ŁYŻKI MAJONEZU
- MAŁY JOGURT NATURALNY
- DO SMAKU SÓL I PIEPRZ

Przygotowanie:

1. Śledzie namoczyć w wodzie przez godzinę, a następnie odcedzić.
2. Zalać śledzie marynatą ze śliwek i wstawić do lodówki na 12 godzin.
3. Cebulę pokroić w piórka i sparzyć wrzątkiem.
4. Śledzie odcedzić i pokroić razem ze śliwkami na dużą kostkę.
5. Przestudzoną cebulę wymieszać z 2 łyżkami majonezu i małym jogurtem naturalnym, następnie dodać pokrojone śliwki i śledzie.
6. Całość dokładnie wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.



Kołacz

Składniki:

- 500 G MĄKI PSZENNEJ
- 40 G ŚWIEŻYCH DROŻDŻY
- 250 ML MLEKA
- 4 ŁYŻKI CUKRU
- 1 JAJKO
- 1 ŻÓŁTKO
- 60 G MASŁA
- 1/2 ŁYŻECZKI SOLI
- OPCJONALNIE: OWOCE SEZONOWE,
MASA SEROWA, MASA MAKOWA.

Przygotowanie:

1. Rozrobić drożdże z niewielką ilością cukru, jajkiem i ciepłym mlekiem.
2. Dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto.
3. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na 30 minut.
4. Z ciasta uformować koło o średnicy około 38 cm.
5. Przenieść na blaszkę i pozostawić ponownie do wyrośnięcia na około 30 minut.
6. Posmarować białkiem.
7. Opcjonalnie, można udekorować sezonowymi owocami, masą serową lub makową.
8. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.



Pasztet z królika

Składniki:

- 1 KG MIĘSA Z KRÓLIKA
- 200 G SŁONINY
- 200 G WĄTRÓBK
- 100 G MARCHEWKI
- 100 G PIETRUSZKI
- 100 G CEBULI
- 1,5 BUŁKI PSZENNEJ
- 2 JAJKA
- PRZYPRAWY DO SMAKU:
MAJERANEK, SÓL, PIEPRZ

Przygotowanie:

1. Mięso z królika pokroić na kawałki. Słoninę również pokroić na mniejsze kawałki i obsmażyć w głębokim rondlu, a następnie dusić pod przykryciem razem z warzywami: marchewką, pietruszką i cebulą.
2. Pod koniec duszenia dodać wątróbkę.
3. W wywarze z duszenia namoczyć bułkę i odcisnąć.
4. Wszystkie składniki zmielić przez maszynkę, doprawić przyprawami i wymieszać z jajkami na jednolitą masę.
5. Masę przełożyć do foremek.



Kwaśnica

Składniki:

- 1KG KOŚCI WĘDZONYCH - MOGĄ BYĆ ŻEBERKA
- 1 KG KAPUSTY KISZONEJ
- 250 G CEBULI
- 300 G MARCHWI
- 200 G KORZENIA PIETRUSZKI
- 200 G SELERA
- 300 G BOCZKU WĘDZONEGO
- 500 G ŁOPATKI WIEPRZOWEJ
- 300 G KIEŁBASY CIENKIEJ
- 700 G ZIEMNIAKÓW
- SÓL, PIEPRZ, ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ LAUROWY, CZOSNEK DO SMAKU

Przygotowanie:

1. Z kości ugotować wywar
2. Do ugotowanego wywaru dodać starte na tarce warzywa - marchew, korzeń pietruszki i seler. Całość pogotować przez chwilę aż warzywa zmiękną, następnie wyjąć kości
3. Do tak przygotowanego wywaru dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i kapustę, doprawić ziarnami ziela angielskiego i liściem laurowym, ugotować
4. Boczek i kiełbasę kroimy w kostkę, cebulę drobno siekamy i razem przesmażamy na patelni, pod koniec smażenia dodajemy posiekany czosnek
5. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem, przesmażyć a następnie dusić do miękkości
6. Na koniec wszystkie składniki łączymy i doprawiamy do smaku.



Składniki:

- 20 G DROŻDŻY
- 1 ŁYŻECZKA CUKRU
- 0,5 L CIEPŁEJ WODY
- 2 ŁYŻKI OLEJU
- 450 G MAKI PSZENNEJ
- 150 G MAKI ŻYTNEJ RAZOWEJ
- 1 ŁYŻECZKA SOLI
- 5 ŁYŻEK ZIAREN (NP. SIEMIENIA
LNIANEGO, SŁONECZNIKA LUB DYNI W
ZALEŻNOŚCI OD UPODOBAŃ)

Przygotowanie:

1. Ze wszystkich składników wyrabiamy ciasto przez około 10 minut.
2. Następnie zostawiamy w ciepłym i suchym miejscu do wyrośnięcia.
3. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, jeszcze raz wyrabiamy i przekładamy do formy do pieczenia.
4. Ponownie zostawiamy do wyrośnięcia.
5. Piec około 60 minut w temperaturze 180 C. Ważne, chleb wkładamy do nagrzanego piekarnika.



Stowarzyszenie Mieszkańców i Sympatyków Wsi Leśnica zostało założone 21 grudnia 2015 roku. Jego działalność głównie skupia się na uczestnictwie w lokalnych imprezach, tworzeniu rękodzieła, integracji międzypokoleniowej, działalności charytatywnej, organizacji wydarzeń kulturalnych oraz produkcji regionalnych potraw.

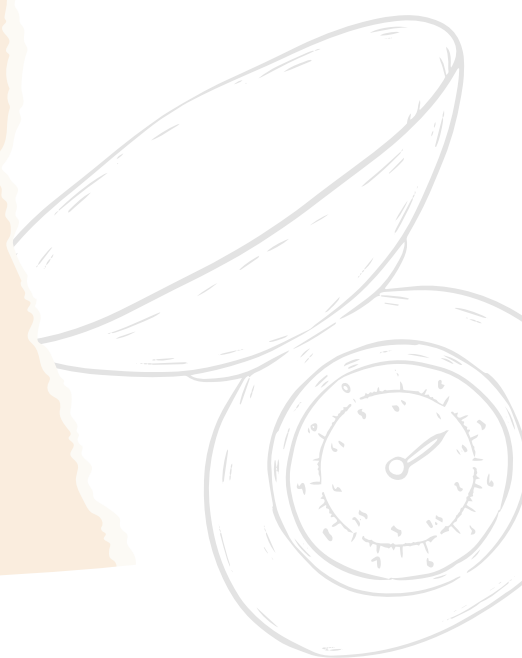
Na wiosnę sołectwo Leśnica pachnie czosnkiem. Podmokłe tereny wzdłuż potoku Żuk, płynącego przez gminę Stryszów porasta czosnek niedźwiedzi, jego największe skupiska znajdują się właśnie w Leśnicy. Sezon na ten wyjątkowy specjał nie jest długi, trwa od marca do kwietnia. Najsmaczniejsze i najbardziej wartościowe są młode, szpiczaste listki. Zbiera się je do pierwszego kwitnienia, gdyż w późniejszym okresie wegetacji, liście stają się łykowane i niesmaczne. By zachować na dłużej walory odżywcze i smak czosnku niedźwiedziego, możemy zebrane liście zamrozić lub przechowywać posiekane w oliwie.



Masło z czosnkiem niedźwiedzim

Składniki:

- 200 G MASŁA, W TEMPERATURZE POKOJOWEJ
- 2-3 ŁYŻKI POSIEKANYCH LIŚCI CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO (ILOŚĆ MOŻE BYĆ DOSTOSOWANA WEDŁUG WŁASNYCH PREFERENCJI SMAKOWYCH)
- 1 ZĄBEK CZOSNKU, PRZECIŚNIĘTY PRZES PRASKĘ (OPCJONALNIE, DLA DODATKOWEGO AROMATU)
- SÓL I PIEPRZ DO SMAKU



Przygotowanie:

1. Upewnij się, że masło jest w temperaturze pokojowej, co ułatwi jego wymieszanie z pozostałymi składnikami.
2. Posiekaj liście czosnku niedźwiedziego na drobne kawałki.
3. W dużej misce połącz masło, posiekane liście czosnku niedźwiedziego i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj odrobinę soli i pieprzu, aby doprawić masło według własnych upodobań.
5. Składniki dokładnie wymieszaj, używając drewnianej łyżki lub mieszadła, aby czosnek niedźwiedzi równomiernie rozprowadził się w maśle.
6. 6. Jeśli masło jest zbyt miękkie, aby je uformować w kostkę lub wałek, włóż je na kilka minut do lodówki, aby stwardniało.

Masło z czosnkiem niedźwiedzim jest teraz gotowe do użycia. Możesz podawać je jako dodatek do mięsa z grilla, ryb, pieczonych ziemniaków, makaronu lub po prostu smarować na kromkach świeżego chleba.



KGW Dąbrowianka

Początki Koła Gospodyń w Dąbrówce sięgają 1949 roku. Powstało ono przy pomocy Pani Więckiewicz, która organizowała warsztaty kulinarne dla członkiń koła. Pierwszą przewodniczącą została Janina Wójcik, a później kolejno: Maria Gajda, Kazimiera Wróbel, Maria Polak oraz Józefa Miarka. Do 1993 roku Panie z Koła Gospodyń zastępowały z hucznych dyskotek organizowanych "w klubie" nad pawilonem handlowym, w których uczestniczyli nie tylko mieszkańcy Dąbrówki, ale z wszystkich pobliskich miejscowości. Ważnym elementem działania była dystrybucja kurcząt i pasz dla zwierząt. Właśnie w ten sposób Panie zarabiały na cele statutowe koła. Na sali odbywały się również warsztaty gotowania, pieczenia oraz szycia, w których kobiety licznie brały udział. Budynek KGW był tak zagospodarowany, że można było wynajmować go również na wesela.

Z ustnych przekazów mieszkańców możemy się dowiedzieć, że podczas uroczystości weselnych podawana była zupa ziemniaczana. Jest to przykład sycącego i prostego dania podawanego na wiejskich stołach. Podstawą zupy są Warzywa, ziemniaki i zasmażka. W bogatszych domach podawana była z boczkiem czy słoniną.



Co ciekawe kilka z obecnych członkiń miała w tamtym czasie ślub na wynajętej od Koła Gospodyń sali. Na ten moment KGW Dąbrowianka liczy 22 członków i swoją działalnością kultywują tradycje wsi Dąbrówka. Spotykamy się z seniorami, rozmawiamy i pielęgnujemy pamięć naszych babć, dzięki którym mamy silną tożsamość lokalną.



Nasza Kaplica

*Jest takie miejsce, które urok ma,
każdy mieszkaniec bardzo o nie dba.
Gdy ją widzimy cieszą się lice,
mamy na myśli dąbrowską kaplicę.*

*Majestatycznie nad naszą wsią się wznosi,
każdy z nas swój ból do niej zanosí.
Pokornie swe prośby na ołtarz składa
i przepraszając pod krzyżem upada.*

*Pięknie wygląda w słońcu i gdy chmury,
bo przecież jest to dziedzictwo kultury.
To nasza duma i oczko w głowie,
a budowali ją nasi przodkowie.*

*Deska po desce, kamień po kamieniu
w pocie czoła i w deszczu strumieniu
i nawet kiedy padali z nóg
w tej wielkiej budowie pomagał Bóg.*

*Stoi kaplica z figurką z boku.
Robi wrażenie aż lezka w oku.
Gdy wejdiesz do środka, to aż do kości
poczujesz wymiar Bożej Miłości.*

*Nie bój się w górę podnieść swe oko
zobaczysz gołębia jak lata wysoko.
Popatrz na sufit, potem na ścianę
zobaczysz obrazy ręcznie malowane.*

*Czy to majówka, czy krzyżowa droga
w naszej kaplicy wielbimy Boga
idąc o dziewiątej na mszę w niedzielę
widzisz jak stoją już przyjaciele*

*Dzieci, młodzież czy sędziwi wiekiem
sprawują wspólnie nad nią opiekę.
Stoimy więc razem z różańcem w ręce,
bo oddaliśmy kaplicy swe serce*

Barbara Leja

Tradycyjna zupa ziemniaczana

Składniki:

- 1 KG ZIEMNIAKÓW
- 2-3 MARCHEWKI
- 1 DUŻA CEBULA
- 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
- 2-3 LIŚCIE LAUROWE
- 4-5 ZIAREN ZIELA ANGIELSKIEGO
- 300 G BOCZKU
- 2 ŁYŻKI MĄKI PSZENNEJ
- DO SMAKU: NATKA PIETRUSZKI, SÓL I PIEPRZ



Przygotowanie:

1. Warzywa (ziemniaki, marchewki, korzeń pietruszki) należy obierać. Ziemniaki kroimy na kawałki, pietruszkę i marchew na mniejsze kawałki, a cebulę drobno siekamy.
2. Wszystkie warzywa wrzucamy do garnka i zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy liście laurowe oraz ziarna ziela angielskiego. Gotujemy do momentu, gdy warzywa staną się miękkie.
3. Boczek kroimy na drobne paski i podsmażamy na patelni. Gdy tłuszcz z boczku się wytopi, dodajemy dwie łyżki mąki i dokładnie mieszamy. Zasmażkę lekko zarumień, a następnie dodajemy do gotującej się zupy.
4. Zupę doprawiamy solą i pieprzem według własnego smaku. Przed podaniem dekorujemy ją posiekaną natką pietruszki.



Pierwsze dokumenty potwierdzające istnienie Koła Gospodyń Wiejskich w Stroniu pochodzą z 1972 roku. Przewodniczącą wtedy i przez wiele kolejnych lat była Pani Stefania Lempart. W tym czasie bardzo popularne były kursy gotowania, które pomagały młodym gospodyniom w prowadzeniu domu. W tamtym okresie kursy gotowania cieszyły się ogromną popularnością, pomagając młodym gospodyniom w prowadzeniu domu. Kursantki uczyły się nowoczesnych przepisów, jak i tradycyjnych, regionalnych dań takich jak "Suche placki zimniocane".



Od wielu lat w Stroniu zachowuje się tradycję BRAM WESELNYCH. Gaiki przybrane bibułą, przyśpiewki i życzenia, a w końcu wykupienie się przez Młodą Parę ciastem i okowitą. Dopiero wtedy mogli dojechać do kościoła. Obecnie KGW Stronianie kontynuuje tę tradycję w wersji współczesnej. Przebrania, peruki, czasem całe scenariusze sprawiają, że Młode Pary proszą o wykonanie takiej bramy.

*Zamknęli my drogę i nie otworzymy ,
Dopóki okupu tu nie dostaniemy!
Jak dziewczucha ładno to dużo kosztuje ,
I niech się starosta z nami nie targuje!*

Suche placki ziemniocane

Składniki:

- 1 KG ZIEMNIAKÓW
- 1 CEBULA
- 2 JAJKA
- 2 ŁYŻKI MĄKI
- PIEPRZ I SÓL DO SMAKU

Przygotowanie:

1. Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
2. Masę z ziemniaków odcisnąć przez gęstą ściereczkę.
3. Dodać drobno posiekaną cebulę, jajka, mąkę, pieprz i sól według własnego smaku.
4. Składniki dokładnie wyrobić drewnianą łyżką lub rękoma.
5. Ręcznie z przygotowanej masy formować placuszki wielkości dłoni.
6. Placuszki można upiec na kuchennej blasze lub na suchej, rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu.
7. Podawać z kleksem śmietany.





Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich w Łękawicy

Założone w 2011 roku Stowarzyszenie KGW Łękawica jest kontynuacją wcześniejszej niesformalizowanej działalności. Obecnie Koło Gospodyń z Łękawicy może poszczycić się prawie 60 letnią tradycją. Głównym obszarem działalności organizacji jest budowanie potencjału społecznego kobiet na terenach wiejskich, kultywowanie tradycji kulinarnych regionu, integrowanie społeczności lokalnej oraz reprezentowanie sołectwa Łękawica w konkursach o lokalnym i ponadlokalnym zasięgu. Poprzez realizację różnorodnych projektów Stowarzyszenie pozyskało środki finansowe na zakup elementów stroju regionalnego, takie jak korale i torebki, oraz organizację spotkań integracyjnych dla seniorów. Stowarzyszenie wspiera także działania charytatywne, angażując się w zbiórki na rzecz osób poszkodowanych i niepełnosprawnych. Działalność Stowarzyszenia KGW Łękawica koncentruje się także na rozwoju swoich członków, zdobywając środki finansowe na organizację wyjazdów na basen, kursów udzielania pierwszej pomocy, wycieczek i organizacji warsztatów rękodzielniczych.



O kiszeniu kilka słów...

Kiszenie to najstarsza metoda zabezpieczania żywności przed psuciem. Proces fermentacji naturalnej pozwala zachować wartość odżywczą żywności i korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Kiszenie stosuje się głównie w przypadku kapusty, buraków, ogórków, cebuli, marchwi, papryki, cukinii, pomidorów, jabłek, gruszek i śliwek. Kiszone owoce i warzywa są bogate w witaminę C, błonnik oraz kwas mlekowy. Dodatkowo, są mniej kaloryczne niż surowe owoce i warzywa.

Składniki:

- WARZYWA I OWOCE SEZONOWE
- WODA
- SÓL KAMIENNA NIEJODOWANA
- DODATKI: KOPER, KORZEŃ CHRZANU, ZĄBKI CZOSNKU

Przygotowanie:

Podstawą kiszzonek jest zalewa przygotowana w proporcji 1 łyżka soli kamiennej na 1 litr wody (woda nie powinna być chlorowana). W zależności od gustu i rodzaju kiszzonek można dodać różne przyprawy, takie jak curry, słodka lub ostra papryka, mięta czy jabłko. Naczynia, w których będziemy robić kiszzonek, powinny być czyste i wyparzone. Kluczowym elementem udanych kiszzonek są także same warzywa i owoce, które powinny być nieprzerośnięte i nieprzenawożone. W początkowej fazie fermentacji temperatura otoczenia powinna wynosić około 25°C, a w późniejszej fazie, aby zachować kiszzonek na dłużej, warto je przenieść w chłodniejsze, zacienione miejsce.



Stowarzyszenie KGW Razem dla Wsi z Zakrzowa

Koło Gospodyń Wiejskich z Zakrzowa powstało w 21 stycznia 1964 r., podczas szkolenia rolniczego, które prowadził agronom tutejszej gminy pan Jan Dzidek. Koło Gospodyń powstało z myślą o wiejskich kobietach, aby miały możliwość uczestniczenia w kursach gotowania, szycia, wycieczkach i imprezach kulturalnych wsi Zakrzów. W listopadzie 2016 roku Koło Gospodyń Wiejskich z Zakrzowa, zarejestrowało swoją działalność jako Stowarzyszenie KGW Razem dla Wsi z Zakrzowa. Obecnie członkowie Stowarzyszenia aktywnie uczestniczą w życiu swojego sołectwa. Swoją działalnością wspierają takie wydarzenia jak Dożynki Gminne i Sołeckie. Z własnej inicjatywy organizują liczne wydarzenia takie jak Zabawy Andrzejkowe, spotkania z św. Mikołajem, Zabawy Karnawałowe, warsztaty pieczenia pierników dla dzieci.



Krzyż na rozstaju dróg stanowił jedno z ważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych przez Stowarzyszenie. Polegało ono na odnowieniu tego miejsca, znajdującego się na przecięciu dróg prowadzących w kierunku Klasztoru w Kalwarii Zebrzydowskiej. Krzyż ten został poświęcony w 1930 roku przez księdza Jana Bednarczyka, proboszcza parafii św. Anny w Zakrzowie, a jego fundatorem był Zygmunt Lewakowski.



W miarę upływu lat drewniana konstrukcja krzyża uległa znacznemu osłabieniu, aż w końcu przewróciła się. Do dzisiaj nie wiadomo, co dokładnie się z nim stało. Członkowie Stowarzyszenia „KGW Razem dla Wsi” z Zakrzowa postanowili, że na miejscu, gdzie kiedyś stał drewniany krzyż, zostanie postawiony nowy. Ma to na celu ponowne wskazywanie drogi pielgrzymom zmierzającym do Klasztoru w Kalwarii. Dzięki tej inicjatywie, 12 września 2020 roku nowy krzyż został poświęcony przez księdza Krzysztofa Kopeć, proboszcza parafii św. Anny w Zakrzowie.

Smalec

Składniki:

- 1 KG SŁONINY Z PRAWDZIWEJ ŚWINI
- 300 G BOCZKU
- 6 ŚREDNIEJ WIELKOŚCI CEBUL
- DO SMAKU: MAJERANEK, CZOSNEK,
SÓL I PIEPRZ

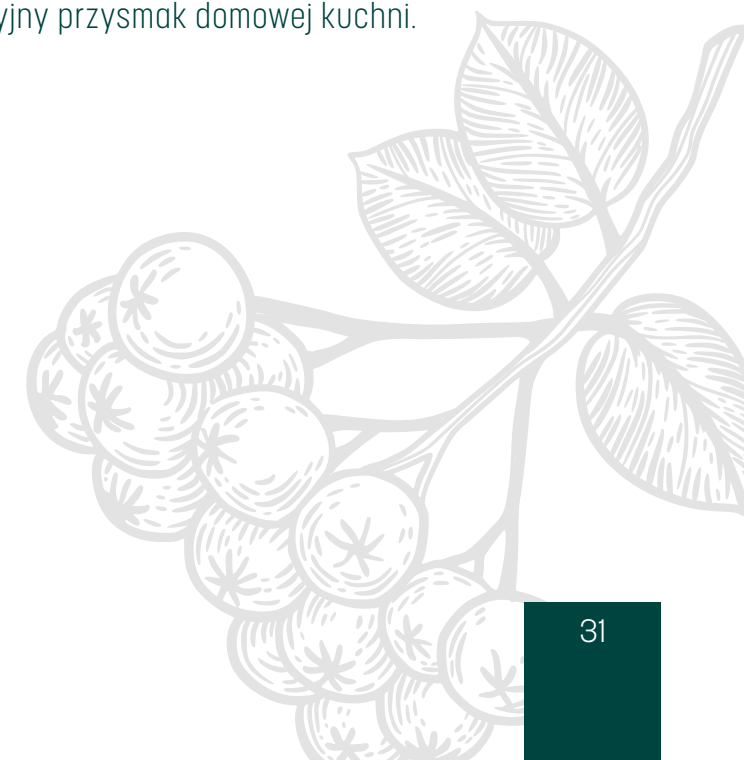


Przygotowanie:

1. Słoninę kroimy w drobną kostkę i przekładamy do płaskiego rondla lub patelni z wysokim rantem, a następnie wytapiamy ją na wolnym ogniu.
2. Boczek również kroimy w drobną kostkę.
3. Cebulę drobno siekamy.
4. Gdy słonina się już wytopi i skwarki lekko zarumienią, dodajemy boczek i nadal wytapiamy, od czasu do czasu mieszając.
5. Następnie dodajemy cebulę, która powinna się lekko zarumienić.
6. Na koniec doprawiamy do smaku przeciśniętym przez praskę czosnkiem, majerankiem, solą i pieprzem.
7. Gotowy smalec przekładamy do słoiczków lub pojemnika i odstawiamy do wystygnięcia. Przechowujemy w lodówce.

Nieoczywiste dodatki

Do smalcu można dodać twarde jabłko, suszoną żurawinę, ulubione zioła, np. rozmaryn, tymianek, ziarna kolorowego pieprzu, a nawet suszone grzyby lub słodkie rodzyunki. Takie dodatki urozmaicą ten tradycyjny przysmak domowej kuchni.





Unia Europejska



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.