

PIEROGI Z SEREM NA SŁONO

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml ciepłej wody
- 1 jajko (opcjonalnie – można pominąć)
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Farsz serowo-ziemniaczany:

- 400 g twarogu półtłustego
- 400 g ugotowanych ziemniaków (najlepiej dzień wcześniej)
- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła lub oleju
- sól i pieprz do smaku

1. Ciasto

1. Przesiej mąkę do miski.
2. Dodaj sól, olej, jajko i stopniowo wlewaj ciepłą wodę.
3. Zagnieć gładkie, elastyczne ciasto (5–7 minut).
4. Przykryj i odstaw na 20–30 minut, by odpoczęło.

2. Farsz

1. Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel.
2. Twaróg rozgnieć lub zmiel razem z ziemniakami.
3. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na złoto na maśle lub oleju.
4. Dodaj do farszu, dopraw solą i dużą ilością świeżo mielonego pieprzu.

- o Farsz powinien być intensywny i dobrze doprawiony.

3. Formowanie pierogów

1. Rozwałkuj ciasto cienko na blacie.
2. Wycinaj kółka (ok. 7–8 cm).
3. Nakładaj po łyżeczce farszu i zlepiaj dokładnie brzegi.

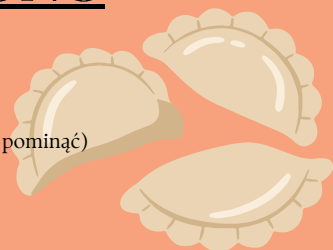
4. Gotowanie

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
2. Wrzucaj pierogi partiami.
3. Po wypłynięciu gotuj 2–3 minuty.
4. Wyjmij łyżką cedzakową.

5. Podanie

Najlepsze są polane:

- cebulką podsmażoną na maśle
- ewentualnie skwarkami,
- albo z kwaśną śmietaną.



SERNIK TRADYCYJNY



SKŁADNIKI

Masa serowa:

- 1 kg mielonego twarogu (najlepiej trzykrotnie mielony)
- 200 g masła (miękkiego)
- 1 szklanka cukru (ok. 200 g)
- 6 jaj (żółtka i białka oddzielnie)
- 1 opakowanie cukru wanilinowego lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka śmietany 18% lub 30%
- skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie)

Spód (opcjonalnie – można pominąć):

- 200 g herbatników
- 80 g masła (roztopionego)

PRZYGOTOWANIE

1. Spód (jeśli robisz)

Herbatniki zmiel lub rozgnieć.

Wymieszaj z masłem i wysyp do tortownicy (średnica 24–26 cm).

Ugnieć i odstaw.

2. Masa serowa

Masło utrzyj z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę.

Dodawaj po jednym żółtku, cały czas ucierając.

Dodaj twaróg, mąkę ziemniaczaną, śmietanę oraz skórkę cytrynową – wymieszaj delikatnie, ale dokładnie.

W osobnej misce ubij białka na sztywną pianę i delikatnie włącz do masy serowej.

3. Pieczenie

Wlej masę do tortownicy.

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170°C (górze/dół).

Piecz 60–70 minut – sernik powinien lekko urosnąć i delikatnie się ścieć, a środek może lekko drżeć.

Po upieczeniu lekko uchyl drzwiczki piekarnika i zostaw na 15–20 min, by nie opadł gwałtownie.

Ostudź całkowicie, a najlepiej schłódź w lodówce kilka godzin.

Jak podawać?

oprószony cukrem pudrem, z polewą czekoladową, z konfiturą malinową, z lekką śmietanką.

MINI PRZEPISNIK POLSKO-NIEMIECKI



Broszura powstała w ramach projektu “Kulinarne mosty- tradycja, ekologia, smaki polsko-niemieckie” w ramach programu Polsko-Niemiecka Wymiana Młodzieży. Projekt odbywał się w Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy w dn. 20-25.10.2025.



NIEMIECKIE FRIKADELE



Składniki:

- mielona wołowina - 300 g
- mielona wieprzowina - 300 g
- cebula - 1 sztuka, drobno posiekana
- czosnek - 2 ząbki, przeciśnięte przez praskę
- bułka tarta - 100 g
- jajko - 1 sztuka
- musztarda - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- pietruszka - garść, drobno posiekana
- olej - do smażenia

1. Przygotowanie składników: W dużej misce połącz mieloną wołowinę i mieloną wieprzowinę. Dodaj drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, bułkę tartą, jajko, musztardę oraz posiekaną pietruszkę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

2. Wymieszanie masy: Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki rękami lub łyżką, aż masa będzie jednolita i dobrze połączona.

3. Formowanie frikadele: Z masy formuj małe, okrągłe kotlety o średnicy około 5 cm. Upewnij się, że są dobrze uformowane, aby nie rozpadały się podczas smażenia.

4. Smażenie: Na patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Gdy olej będzie gorący, umieść frikadele na patelni, smaż je przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

5. Odcedzanie: Po usmażeniu, przełóż frikadele na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

6. Podawanie: Frikadelle najlepiej podawać na ciepło, jako danie główne lub przekąskę. Można je serwować z sosem musztardowym, sałatką lub pieczonymi ziemniakami.

Dodatkowe wskazówki: Możesz dodać do masy inne przyprawy, takie jak papryka czy zioła prowansalskie, aby nadać frikadelle dodatkowego smaku.

APFELSTRUDEL

Ciasto strudlowe:

- 250 g mąki pszennej (typ 450-550)
- 1 szczypta soli
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju
- ok. 120 ml letniej wody
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (opcjonalnie – poprawia elastyczność)

Nadzienie jabłkowe:

- 1 kg jabłek (najlepiej kwaśnych: szara reneta, boskoop)
- 80 g cukru, 1 łyżeczka cynamonu
- 50-80 g rodzynek (opcjonalnie namoczonych w rumie)
- 80 g masła
- 80-100 g bułki tartej
- sok z ½ cytryny

1 opakowanie cukru wanilinowego lub ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Do wykończenia: masło do posmarowania, cukier puder

1. Ciasto

W misce wymieszaj mąkę i sól. Dodaj jajko, olej i wodę (z octem). Wyrabiaj intensywnie ok. 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i bardzo elastyczne.

Uformuj kulę, posmaruj lekko olejem, przykryj i odstaw na minimum 30 minut (im dłużej, tym lepiej).

2. Nadzienie

Obierz jabłka i pokrój je w cienkie plasterki. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj cukier, cynamon, rodzyinki i wanilię – wymieszaj. Na patelni roztop masło i podsmaż bułkę tartą na złoto.

3. Rozciąganie ciasta (najważniejsza część)

Na dużej, czystej ściereczce lub stole rozsyp nieco mąki. Rozwałkuj ciasto na cienki placek.

Podłóż dłoń pod ciasto i delikatnie rozciągaj od środka ku brzegom, aż stanie się prawie przezroczyste (powinno być tak cienkie, że można przez nie czytać gazetę!).

4. Składanie strudla

Posmaruj cienko część ciasta masłem. Rozsyp równomiernie bułkę tartą (zostaw 3-4 cm marginesu). Nałóż jabłka. Za pomocą ściereczki zwin strudel w rulon. Zlep brzegi i ostrożnie przełóż na blachę. Posmaruj wierzch roztopionym masłem.

5. Pieczenie

Piecz w 180°C przez 40-50 minut, smarując masłem 1-2 razy w trakcie pieczenia. Posyp cukrem pudrem. Najlepszy na ciepło, z: bitą śmietaną, gałką lodów waniliowych.



BAWARSKIE PRECLE

Składniki (6 dużych bawarskich precli)

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej typu 550
- 10 g soli
- 10 g cukru
- 30 g miękkiego masła
- 15 g świeżych drożdży (lub 5 g suchych)
- 270 ml zimnej wody (!) — to ważne w wersji bawarskiej
- Kąpiel lugowa (Laugung):
- 1 litr wody

50 g sody oczyszczonej lub (tradycyjnie) 3% roztwór żrącego ługu sodowego – w domu stosujemy bezpiecznie sodę.

Dodatkowo:

gruboziarnista sól (Brezzelsalz), trochę mąki do podsypywania

1. Wyrabianie ciasta (zimna fermentacja)

Rozpuść drożdże w odrobinie zimnej wody. W misce połącz mąkę, sól i cukier.

Dodaj wodę i masło, wyrabiaj 8-10 minut — ciasto ma być gładkie i dość twarde.

Wstaw ciasto do lodówki na 40-60 minut (lub nawet całą noc). Dzięki temu precle będą bardziej sprężyste, a smak – głębszy.

2. Formowanie

Podziel ciasto na 6 części po ok. 80-90 g. Uformuj wałki o długości 60-70 cm: środek grubszy, końce bardzo cienkie.

Zrób klasyczną „ósemkę”, końce mocno dociśnij do ramion precla. Włóż precle do lodówki na 15 min – ułatwia to ich zanurzanie.

3. Kąpiel sodowa

Zagotuj 1 litr wody z 50 g sody. Każdy precel zanurz na 10-15 sekund. Wyjmij, odsącz i połóż na blasze. Posyp gruboziarnistą solą.

4. Nacinanie (ważne!)

Ostrą żyłką lub nożem natnij grubszy środek precla — wypieczę się wtedy piękne „okienko”.

5. Pieczenie

Piecz w 230°C (góra/dół) przez 12-15 minut, aż staną się ciemnobrązowe, błyszczące i chrupiące.

