Bank Żywności w Krakowie

## Strucla parzona z makiem

Przepis pochodzi z: *Baby, placki i mazurki : praktyczne przepisy pieczenia chleba, bułek, placków, mazurków, tortów, ciastek, pierników itp.*
przez Lucynę Ćwierczakiewiczową (1829-1901)

Pół kwarty mąki zaparzyć trzema kwaterkami mleka, rozbić, żeby żadnych gruzołków nie było, a gdy ostygnie, wlać 12 łutów drożdży, rozmąconych w kwaterce mleka i zostawić, żeby podrosło. Ubić pół kopy żółtek ze szklanką mleka; gdy się ciasto ruszy, wlać jaja, funt klarowanego masła, funt cukru, łyżeczkę soli, dosypać trzy i pół kwarty mąki, wybijać jak najmocniej, i, gdy już od ręki odstaje, włożyć ćwierć funta rodzynków bez pestek i 4 luty migdałów, oparzonych i w paseczki pokrajanych, dalej postępować jak wyżej przy jajecznicach, nadając formę strucli podłużnem przyciśnięciem przez środek wałkiem do ciasta. Kładąc do pieca, smarować jajkiem i posypać suto grubym cukrem z migdałami. Po wyjęciu z pieca zdjąć natychmiast z blachy i położyć na desce, gdyż, na blasze leżąc, odparzają się. Pamiętać należy, aby mąka koniecznie była sucha i ciepła, powtóre żeby ciasto lepiej było za gęste, niżeli za rzadkie, gdyż gęste może dłużej rosnąć, ale nie rozleje się jak rzadkie.

Ze zrobionego jak wyżej ciasta na strucle, bierze się kawał taki, aby wystarczył na jedną struclę, rozwałkuje zlekka na stolnicy, podsypując — mąką na okrągły placek. Tymczasem należy przygotować mak, sparzony 12 godzin pierwej, potem odlany i uwiercony. Po uwierceniu wymieszać go z cukrem lub miodem, można kłaść mączkę krystaliczną przed wierceniem, a lepiej się mak uwierci. Do tego maku dodać na funt maku jeden lut gorzkich migdałów, oparzonych i utłuczonych na masę, i trochę cynamonu. Gdy ciasto będzie doskonale wyrobione, a mak rozwiercony, rozsmarować go grubo na rozwałkowane ciasto, posypując jeszcze tureckimi rodzynkami, zwinąć ciasto razem z makiem, przez co uformuje się podłużna strucla; zostawić ją do wyrośnięcia, posmarować jajkiem i wsadzić do gorącego pieca. Wyjąwszy z pieca, posmarować lukrem przezroczystym natychmiast, póki gorące ciasto a uschnie zaraz. Takie strucle muszą być dłużej w piecu, niż zwyczajne, najmniej trzy kwadranse

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| Ciasto:<br>• - 500 g mąki pszennej<br>• - 115 g cukru<br>• - 10 g cukru waniliowego<br>• - 75 g masła<br>• - 2 żółtka<br>• - 250 ml mleka<br>• - 25 g świeżych drożdży<br>Masa:<br>• - 250 g maku<br>• - 125 g cukru<br>• - 50 g masła<br>• - 2 białka<br>• - 50 g rodzynek<br>• - 60 g kandyzowanej skórki pomarańczowej<br>• pół małego jabłka | W dzień poprzedzający pieczenie strucli przygotowujemy mak. Niezależnie od namoczenia należy sparzyć go wrzątkiem. Rodzynki trzeba sparzyć i odstawić na noc. Następnego dnia odsączamy mak na sicie wyłożonym ściereczką. Mielimy mak trzykrotnie. W czasie ostatniego mielenia dodajemy jabłko. Zmielony mak ucieramy z cukrem, masłem i olejkiem migdałowym. Na koniec dodajemy odsączone rodzynki i skórkę pomarańczową. Przykrywamy folią i odstawiamy.<br><br>Pół szklanki mąki zalewamy połową szklanki wrzącego mleka. Mieszamy i zostawiamy do przestygnięcia. Drożdże rozcieramy z 2 łyżeczkami cukru i łyżeczką mąki w letnim mleku. Odstawiamy na ok. 15 minut do podrośnięcia. Gdy rozczyn urośnie łączymy go ze sparzoną mąką. Odstawiamy na pół godziny do wyrośnięcia.<br><br>Ucieramy kogel-mogel z żółtek, cukru i cukru waniliowego. Dodajemy roztopione i przestudzone masło. Łączymy wszystkie składniki: miksturę |

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

Bank Żywności w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

| | |
|---|---|
| | drożdżową, resztę mąki i kogel-mogel. Długo i starannie wyrabiamy ciasto. Gdy nie przykleja się do ręki, przykrywamy i odstawiamy na ok. 1 h do wyrośnięcia.<br><br>Po tym czasie dzielimy ciasto na pół i każdą część rozwałkowujemy na prostokąt o wymiarach ok. 30X40 cm. Powracamy do masy, dodając do niej ubite na sztywno białka. Delikatnie mieszamy, nakładamy na rozwałkowane ciasto. Zwijamy w struclę, kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy na ok. 30 minut do wyrośnięcia. Pieczemy ok. 45-60 minut w 180°C. Upieczone strucle można polukrować lub polać polewą czekoladową. |

| Forszmak postny ze śledzia (1895 rok) | |
|---|---|
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| • 1-2 śledzie<br>• 6 średniej wielkości kartofli<br>• niewielka cebula<br>• 2 jajka<br>• 2-3 łyżki kwaśnej śmietany<br>• gałka muszkatołowa, pieprz, sól<br>• masło, bułka tarta<br>• śmietana | Śledzie wymoczyć, pozbawić ości i drobno posiekać. Kartofle ugotować, pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle. Cebulę utrzeć na tarce lub bardzo drobno pokroić i wymieszać z kartoflami i śledziem.<br><br>Dodać 2 całe jajka, kilka łyżek śmietany, 2 łyżki masła i opcjonalnie - kilka łyżek rosołu, doprawić i wymieszać. Masę przełożyć do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą, posypać jeszcze z wierzchu bułką i zapiec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200 C.<br><br>Wyjąć z formy, ozdobić i podawać z masłem zagotowanym z łyżką śmietany. |

***Śledź***

*Dobre źródło pełnowartościowego białka, witamin, a także kwasów tłuszczowych omega-3. Nasze polskie anchois.*

Bank Żywności w Krakowie

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 PODPROGRAM 2017.

| Kremowa zupa z kukurydzy (1896 rok) | |
|---|---|
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| • 100 g sera cheddar<br>• 1 szt szalotek<br>• 200 ml mleka<br>• 300 g kukurydzy<br>• 100 g ciecierzycy<br>• Pieprz czarny i cayenne do smaku oraz sól | Kukurydzę z puszki dodajemy do zimnej wody i ustawiamy garnuszek na wolnym ogniu. Gotujemy przez ok. 10 minut.<br>Obieramy cebulę i drobno ją siekamy, sparzamy ją gorącym mlekiem. Jak tylko podgotujemy kukurydzę dodajemy mleko z cebulką i pokrojony w kostkę ser cheddar. Zostawiamy na ogniu do momentu aż ser się idealnie roztopi.<br>Na koniec wszystko blendujemy i dodajemy łyżeczkę masła i łyżeczkę mąki. Mieszamy i doprawiamy do smaku solą, pieprzem czarnym i cayenne. Krem z kukurydzy podajemy z grzankami. |

| Kremowa brukselka | |
|---|---|
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| • 0,5 kg brukselki<br>• 3 łyżki masła<br>• 1 filiżanka śmietanki 30%<br>• sól, pieprz | Brukselkę myjmy, kroimy na połówki. Gotujemy na parze, aż lekko zmięknie (nie wolno jej rozgotować).<br><br>W głębokim i szerokim rondlu topimy masło, wrzucamy do niego brukselkę i doprawiamy ją wg uznania. Podsmażamy ją ok. 5 minut - powinna się zezłocić.<br><br>Po 5 minutach zmniejszamy gaz i do brukselki wlewamy śmietankę, przykrywamy naczynie i dusimy przez ok. 20 minut. W tym czasie część śmietanki odparowuje, a brukselka nabiera słodkiego, kremowego posmaku. |

***Brukselka***

*Bogate źródło witamin z gr B, kwasu foliowego, a także składników mineralnych w tym wapnia, potasu.*

*Nawet ugotowana zachowuje niski Indeks Glikemiczny, więc nadaje się dla cukrzyków.*

Bank Żywności w Krakowie

| Majonez wegański | |
|---|---|
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| • 125 ml Aquafaby (zalewy z puszki ciecierzycy lub wody z gotowania ciecierzycy)<br>• 2 łyżeczki octu jabłkowego lub soku z cytryny<br>• 1 łyżeczka musztardy<br>• 1/4 łyżeczki cukru lub innego słodzidła<br>• 1/2 łyżeczki soli<br>• 1 i 1/4 szklanki oleju rzepakowego | Wszystkie składniki poza olejem umieszczamy w wysokim naczyniu.<br>Miksujemy blenderem ręcznym przez kilka minut (2-3 minuty) na najwyższych obrotach.<br>Wlewam olej miksując dalej cienkim strumieniem.<br><br>Gotowe ☺ |

Aquafaba

*Zalewa z ciecierzycy (z puszki/ słoika) czy też woda z gotowania ciecierzycy. Zwykle ją wylewamy, tymczasem można z niej stworzyć cuda, np. bezy!*

*Dziś majonez wegański, nadaje się do tradycyjnej sałatki jarzynowej*

Bank Żywności w Krakowie

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2017

## Faszerowane jaja – czerwone

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| • 8 jaj<br>• 2 małe buraki pieczone<br>• 4 łyżki serka kremowego<br>• 1 łyżeczka chrzanu<br>• 2-3 łyżki soku z cytryny<br>• 2 łyżeczki oleju<br>• sól i pieprz | Jajka ugotować na twardo, obrać. Przekroić na pół (wzdłuż). Z jajek wyjąć żółtka. Rozetrzeć żółtka z serem, startymi na tarce burakami i olejem. Doprawić do smaku sokiem z cytryny, chrzanem, solą i pieprzem. Doprawić do smaku. Przełożyć farsz do szprycy i napełnić nim białka. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **olej** | |

## Faszerowane jaja - zielone

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| • 8 jaj<br>• 2 szklanki zielonego groszku<br>• 2 łyżeczki oleju<br>• opcjonalnie 1 łyżeczka majonezu lub jogurtu naturalnego<br>• sól i pieprz | Jajka ugotować na twardo, obrać. Przekroić na pół (wzdłuż) . Z jajek wyjąć żółtka. Zblendować z groszkiem zielonym, olejem i ewentualnie majonezem lub jogurtem. Doprawić do smaku. Przełożyć farsz do szprycy i napełnić nim białka. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **olej** | |

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

## Leśny mech

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| • 450g mrożonego szpinaku<br>• 3 jaja<br>• 1 szklanka cukru<br>• 1 szklanka oleju<br>• 1 szklanka mąki krupczatki<br>• 1 szklanka mąki tortowej<br>• 2-3 łyżeczki proszku do pieczenia<br>• 200 ml śmietany kremówki 30%<br>• 100 ml serka mascarpone<br>• 2 łyżki cukru pudru<br>• owoce granatu lub inne owoce | Rozmrożony szpinak odsączyć z wody Zmiksować jajka z cukrem, po czym stopniowo wlewać olej, następnie mąkę z proszkiem do pieczenia. Po połączeniu całej masy dodać odsączony szpinak i wymieszać łyżką. Wlać do formy wysmarowanej tłuszczem, piec ok 1h w temperaturze 180°C. Po wystudzeniu obciąć nożem wierzch ciasta i rozkruszyć (będzie to wykorzystane do posypania ciasta).<br><br>Następnie ubić śmietanę z serkiem mascarpone i z cukrem pudrem. Na ciasto dać ubitą masę, wierzch posypać okruszkami ciasta. Przyozdobić owocami. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **olej, cukier** | |

## Sałatka z makreli, buraków i jabłka

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| • 3 średniej wielkości buraki<br>• 1/3 szklanki zielonej soczewicy<br>• 2 małe jabłka<br>• 1 cebula czerwona<br>• puszka makreli<br>• dowolna sałata lub szpinak lub kiełki rzeżuchy<br>• koperek lub natka pietruszki<br>Sos:<br>• 2 łyżki octu jabłkowego<br>• 1 łyżka musztardy<br>• 1 łyżeczka miodu<br>• sól i pieprz | Buraki piec w piekarniku w temp. 200°C, przez 1 h. Buraki po ostygnięciu obrać i pokroić w „łódeczki". Ugotować soczewice. Jabłka oczyścić z gniazd nasiennych (nie obierać ze skórki), również pokroić w „łódeczki". Cebule pokroić w „piórka", makrele pokroić na małe kawałki. Wszystko wymieszać i ułożyć na talerzu na liściach sałaty. Przygotować sos z podanych składników i polać nim sałatkę.<br> |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **makrela** | |

Bank Żywności w Krakowie

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2017

# Naleśnikowe przekąski

| Składniki | Wykonanie |
|---|---|
| Ciasto naleśnikowe<br>• 2 jaja<br>• 2 szklanki mleka<br>• 1 szklanka wody<br>• 3 szklanki mąka tortowa<br>• 3 łyżki oleju<br>• ½ łyżeczki kurkumy<br>Nadzienie:<br>• awokado<br>• serek kremowy<br>• ogórek zielony<br>• papryka czerwona<br>• sałata<br>• pierś z kurczaka<br>• przyprawa do kurczaka<br>• kilka łyżek oleju<br>• wykałaczki | Wymieszać podane składniki na ciasto naleśnikowe i usmażyć naleśniki.<br><br>Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni z przyprawami. Awokado rozgnieść widelcem i wymieszać z serkiem. Posmarować nim naleśnik. Paprykę i ogórka pokroić w długie paski. Sałatę rozrywać na małe kawałki. Układać na naleśniku i zrolować. Włożyć do lodówki na 30 minut. Następnie pokroić na małe roladki i nabijać na wykałaczki. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **mleko, olej** | |

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM