



# ZUPY

*z natury,  
tradycji  
i pasji*

**L**ubelskie  
*Smakuj życie!*

**Opracowanie:**

Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego w Lublinie  
ul. A. Grottgera 4  
20-029 Lublin

Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich  
ul. M. Curie-Skłodowskiej 3  
20-029 Lublin  
tel. 81 44 16 881  
email: rolnictwo@lubelskie.pl

**Receptury opracowali lubelscy szefowie kuchni:**

Barbara Fatyga, Piotr Huszcz, Jakub Ostrokulski, Krzysztof Piwowarski.

**W publikacji wykorzystano również receptury przygotowane przez:**

„Stary Młyn” Bełżyce, Karczma Firlejowe Sioło, Karczma Nałęczowska,  
Koło Gospodyń Wiejskich w Kozłówce oraz Koło Gospodyń Wiejskich „Wałowianki”.

**Zdjęcia:**

Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich

Nakład: 1200 sztuk

Egzemplarz bezpłatny.

Publikacja sfinansowana ze środków Budżetu Województwa Lubelskiego.

**Projekt, skład, druk:**

APOGEA - Mariola Łotysz  
www.apogea.pl

ISBN: 978-83-963597-1-1

Lublin, 2022

Szanowni Państwo.

Oddajemy w Państwa ręce wyjątkową publikację, która wiezie tropem polskich zup – gotowanych z pasją i inspirowanych tradycją. Ich popularność pomimo upływu lat nie maleje, a kolejne pokolenia zajadają się wywarem pełnymi smaków i aromatów. Przywołują one sentymentalne wspomnienia z dzieciństwa, przenosząc nas w czas, kiedy nasze mamy i babcie z ogromną pieczołowitością zamykały w garnku dobrodziejstwa natury pochodzące z ziemi lubelskiej. Niekwestionowaną królową wszystkich zup jest rosół, będący bazą do przygotowania wielu innych polewek czy zalewajek – jak nazywali zupy nasi przodkowie.

Przepisy, które znajdziecie Państwo w niniejszym wydaniu, opierają się w głównej mierze na składnikach i produktach, które można znaleźć w naszych przydomowych ogródkach czy w okolicznych lasach. Receptury uzupełniają ryby z polskich rzek i mięsiwa z ekologicznych hodowli. Wśród zamieszczonych przepisów nie zabraknie zup znanych z kuchni dworskiej, jak „Pejzanka”, rosół z gołębia; kresowej zupy z raków, czy też popularnej w dzieciństwie, choć dziś zapomnianej, kultowej zupy „Nic”!

Jestem przekonany, że książka zainspiruje Państwa do twórczych poszukiwań i eksperymentów kulinarnych oraz przyczyni się do utrwalenia polskiego dziedzictwa kulturowego, ze szczególnym uwzględnieniem tradycji regionu lubelskiego.

Miłej lektury i smacznego!

Jarosław Stawiarski

Marszałek Województwa Lubelskiego



Szanowni Państwo!

Pragniemy podzielić się z Państwem tym, co najlepsze, a jest nią właśnie kuchnia naszego regionu, która czerpie szczerze kulinarne inspiracje ze spiżarni produktów tradycyjnych ziemi lubelskiej. Tym razem o zupach, które są nie tylko pożywne, zdrowe i smaczne, ale cieszą oko i zadowalają nawet najbardziej wybredne podniebienia.

Publikacja, którą Państwo otrzymaliście, zawiera bogaty wachlarz propozycji, uwzględniających różnorodne upodobania. Nie brak przepisów związanych z porami roku czy przypadającymi na dany okres świętami. Odkryjecie przepisy, które zadowolą zarówno wielbicieli zup na wywarach mięsnych, jak i miłośników kuchni jarskiej. Znajdzie się też coś dla amatorów słodkości, bo polskie zupy to nie tylko te w wersji wytrawnej!

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby przepisy były przejrzyste i zrozumiałe, a listy składników kompletne i precyzyjne. Zapraszając do lektury, zachęcam do warzenia polskich zup i wzbogacania domowego menu o receptury tworzone z natury, tradycji i z pasją.

Smacznego!

Zdzisław Szwed

Członek Zarządu Województwa Lubelskiego







# ZUPY

*z natury, tradycji i pasji*

**L**ubelskie  
*Smakuj życie!*

## ZUPY z natury, tradycji i pasji

### Barszcz biały

#### Składniki:

- Biała kiełbasa 300 g
- Seler ½ szt.
- Marchewka 1 szt.
- Por kawałek długości 5 cm
- Czosnek 3 ząbki
- Jajka 5 szt.
- Zakwas pszenny 200 g
- Chrzan tarty do smaku
- Liście laurowe 2 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Pieprz 2 ziarna
- Sól do smaku

#### Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy 3 litry zimnej wody. Marchewkę obieramy, myjemy i razem z porem i kawałkiem selera dodajemy do wody. Dorzucamy liście laurowe, ziele angielskie i ziarna pieprzu oraz obrane ząbki czosnku. Gotujemy wywar do miękkości warzyw. Gdy warzywa będą miękkie, do garnka wkładamy też białą kiełbasę. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut. Po tym czasie warzywa i kiełbasę wyjmujemy. Białą kiełbasę kroimy w plasterki, a warzywa kroimy w kosteczkę i dodajemy ponownie do ugotowanej zupy. Doprawiamy ją zakwasem pszennym i doprawiamy zupę do smaku solą, pieprzem i chrzanem. Podajemy z plasterkami białej kiełbasy i jajkiem ugotowanym na twardo.







## Barszcz czereśniowy

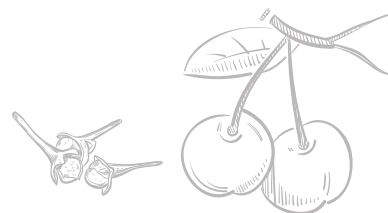
### Składniki:

- Czereśnie 2 szklanki
- Śmietana 1 szklanka
- Tymianek 2 gałązki
- Migdały
- Mięta 1 gałązka
- Cukier 3 łyżki
- Mąka 1 łyżka
- Sól szczypta
- Skórka z cytryny 1 szt.
- Goździki 2 szt.

### Sposób wykonania:

Czereśnie gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem łyżki cukru i przecieramy je przez sito. Do rondla wkładamy tymianek i miętę, goździki i skórkę. Gotujemy około 10 minut. Wyławiamy tymianek, miętę oraz goździki. Do wywaru dodajemy część czereśni w całości. Mąkę rozprowadzamy ze śmietaną, doprawiamy do smaku, następnie zupę zagotowujemy. Podajemy z prażonymi migdałami, ziemniakami i prażonymi plasterkami boczku.

Historia przyrządzania barszczu czereśniowego sięga początków miejscowości Poniatowa, a jego receptura powstała na bazie zupy warzywnej i przekazywana jest ustnie z pokolenia na pokolenie. Warto zaznaczyć, że barszcz ten został doceniony przez przewodnik po restauracjach Lublina i regionu. Otrzymał również wyróżnienie w kategorii „najlepszy produkt regionalny” w ramach ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Barszcz czereśniowy został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







## Barszcz czerwony z kiszonego buraka

### Składniki:

- Kwas buraczany 500 g
- Burak ćwikłowy 250 g
- Bulion drobiowy 1 litr
- Jabłko winne 1 szt.
- Wiśnie 200g
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziela angielski i jałowiec po 2 szt.
- Sól do smaku
- Cukier do smaku
- Suszone podgrzybki 3 szt.
- Seler ¼ szt.
- Czosnek 3 ząbki
- Cebula 1 szt.
- Cytryna ½ szt.

### Sposób wykonania:

Myjemy seler, jabłko, cebulę i grzyby. Obieramy i kroimy w kostkę około 1 cm x 1 cm x 1 cm. Zalewamy gorącym wywarem i gotujemy do miękkości, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, doprawiamy solą. Buraki ścieramy na tarce i dodajemy do wywaru. Gotujemy jeszcze około 20 minut, następnie dodajemy sok z cytryny i zdejmujemy z ognia. Gdy zupa lekko przestygnie, dodajemy zakwas z buraka, rozarty czosnek i przetarte wiśnie. Zostawiamy do ostygnięcia.

Cedzimy zupę i podgrzewamy, nie zagotowujemy. Możemy podawać z pasztecikami lub kruchymi paluchami.







## Barszcz wigilijny

### Składniki:

- Buraki 3 szt.
- Kwas z buraków 2 szklanki
- Marchewka 2 szt.
- Seler ¼ szt.
- Pietruszka 2 szt.
- Opalona cebula 1 szt.
- Czosnek 3 ząbki
- Suszony podgrzybek 4 szt.
- Suszone jabłka 5 plasterów
- Suszone gruszki 5 plasterów
- Wędzona śliwka 3 szt.
- Biała fasola Jaś 150 g
- Sól i pieprz do smaku
- Majeranek szczypta
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Cukier do smaku

### Składniki na zakwas z buraków:

- Buraki 2 kg
- Woda 2 litry
- Sól kamienna 2 łyżki (około 60 g)
- Czosnek 1 główka
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 5 ziaren

### Sposób wykonania zakwasu z buraków:

Buraki obieramy i myjemy, kroimy na mniejsze części, wkładamy do słoja, dodajemy główkę czosnku przekrojonego na pół. Przekładamy liściem laurowym i ziele angielskim, zalewamy słoną wodą do przykrycia buraków. Słój przykrywamy gazą i odstawiamy na około jeden tydzień w ciemne miejsce w temperaturze pokojowej.

Po tym czasie możemy zakwas przecedzić i odstawić w chłodne miejsce.

### Sposób wykonania barszczu:

Fasolę namaczamy w wodzie na 24 godziny. Grzyby namaczamy na kilka godzin. Fasolę zalewamy wodą (około dwoma litrami) i gotujemy do miękkości. Warzywa obieramy i myjemy, kroimy w słupki wkładamy do garnka z gotującą fasolą, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, opaloną cebulę w całości i gotujemy do miękkości warzyw. Doprawiamy do smaku przyprawami, dodajemy suszone owoce w kawałkach różnej wielkości, grzyby kroimy w paski, wszystko razem gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut, zalewamy kwasem buraczany i gotujemy jeszcze kilka minut, odstawiamy do ostygnięcia. Podajemy po ponownym podgrzaniu.

Tak przygotowany barszcz powinien mieć lekko wędzony aromat i słodkawy smak, jak też buraczano-bursztynowy kolor.





## Barszcz z botwiny z jajkiem

### Składniki:

- Botwinka 1 pęczek
- Marchewka 1 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Masło 1 łyżka (ok. 50 g)
- Bulion (drobiowy lub jarski)  
1 litr
- Śmietana 22% 100 g
- Sok z cytryny do smaku
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Jajka 5 szt.
- Koperek
- Natka pietruszki

### Sposób wykonania:

Botwinę z buraczkami dokładnie myjemy i osuszamy. Odcinamy od niej buraczki, które obieramy, następnie kroimy w kosteczkę. Listki botwinki kroimy drobno i odkładamy do miski. Obieramy marchewkę i pietruszkę, które następnie ścieramy na tarce. W garnku z grubym dnem delikatnie rozgrzewamy masło, uważając aby się nie spaliło. Gdy się rozgrzeje, smażymy na nim starte warzywa wraz z burakami pokrojonymi w kostkę. Smażymy je około 5 minut na małym ogniu. Zalewamy je gorącym bulionem i gotujemy 10 minut. Po tym czasie dodajemy posiekaną botwinę i gotujemy, aż wszystko będzie miękkie. Śmietanę hartujemy i dodajemy do zupy. Przyprawiamy zupę do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Zupę podajemy z ćwiartkami ugotowanego jajka oraz posypujemy obficie posiekanym koperkiem i natką pietruszki.







## Bulion na wędzonce z drobiowymi pulpecikami

### Składniki:

- Zimna woda 2,5 litra
- Porcja rosółowa
- (kości z mięsem drobiowe, wieprzowe, wołowe) ok. 400 g
- Marchew 2-3 szt.
- Korzeń pietruszki 2-3 szt.
- Niewielki por 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Biała cebula średniej wielkości 2 szt.
- Wędzone kości (żeber, itd.) ok. 300 g
- Sól dla smaku
- Ziarna pieprzu 2 szt.
- Ziele angielskie 3-4 ziarenka
- Liść laurowy 2 szt.
- Pierś z kurczaka 500 g
- Jajko 1 szt.
- Czerstwa bułka ½ szt.
- Majeranek do smaku

### Sposób wykonania:

Do dużego garnka wlewamy wodę, wkładamy optukane pod bieżącą wodą porcje rosółowe i wędzone kości, doprowadzamy do zagotowania i zmniejszamy ogień tak, by bulion „pykał”. Cebulę przypalamy na palniku od kuchenki. Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w mniejsze części, pora pozbawiamy wierzchniej warstwy i wyptukujemy piasek. Wkładamy wszystkie warzywa do garnka z mięsem, dodajemy sól i przyprawy. Gotujemy około 2 godzin na wolnym ogniu. W tym czasie przygotowujemy pulpeciki drobiowe. Mięso z kurczaka myjemy oczyszczamy z kości i chrząstek, następnie mielimy. Dodajemy do niego jajko, ½ namoczonej, czerstwej bułki i doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Odbieramy część gotującego się bulionu do mniejszego garnka.

Z przygotowanej masy formujemy kulki o średnicy około 1 cm i wrzucamy je do odebranego gotującego się wywaru. Kiedy pulpeciki wypływają na powierzchnię, gotujemy je około 1 minuty i wyławiamy. Po upływie 2 godzin wyławiamy z bulionu kości i warzywa. Pozostały bulion przelewamy przez sito. Warzywa kroimy w półtalarki, wykorzystujemy je do podania zupy wraz z uprzednio przygotowanymi pulpecikami.





## Bulion z ryb słodkowodnych

### Składniki:

- Kawalki różnych ryb słodkowodnych (głowy, ogony, kręgosłupy, płetwy, tuszki) 1 kg
- Łodygi selera naciowego 2 szt.
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Cebula 2 szt.
- Seler korzeniowy ¼ szt.
- Ziarna ziela angielskiego 2-3 szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziarna kolorowego pieprzu ½ łyżeczki
- Gałązka świeżego tymianku 1 szt.
- Sól, pieprz dla smaku

### Sposób wykonania:

Kawalki ryb myjemy, usuwamy skrzela i oczy. Warzywa myjemy, obieramy, kroimy w półtalarki. Ryby oraz warzywa wkładamy do garnka i zalewamy 2 litrami zimnej wody, zagotowujemy. Dodajemy liść laurowy i ziele angielskie oraz ziarno pieprzu. Bulion gotujemy na małym ogniu około 1½ godziny. Po tym czasie bulion odcedzamy i doprawiamy do smaku świeżym tymiankiem, solą i pieprzem. Tak przygotowany bulion podajemy z makaronem lub stosujemy jako bazę do innych potraw.









## Buraczanka z ziemniakami i boczkiem

### Składniki:

- Buraki ćwikłowe 500 g
- Ziemniaki 300 g
- Surowe żeberka 200 g
- Śmietana 18 %
- Boczek 100 g
- Cebula 1 szt.
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Ocet do smaku
- Cukier do smaku
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 8 szt.
- Kolendra nasiona 8 szt.

### Sposób wykonania:

Kości myjemy i wraz z przyprawami wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy na wolnym ogniu około 40 minut. W tym czasie buraki obieramy i myjemy oraz kroimy w cienkie słupki. Następnie wyjmujemy z garnka kość i wkładamy buraki. Gotujemy je, aż będą półmiękkie, wtedy dodajemy uprzednio obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Boczek kroimy w paski i smażymy z drobno pokrojoną w kostkę cebulą.

Po usmażeniu, boczek dodajemy do zupy. Dodajemy również śmietanę, doprawiamy do smaku. Ocet dodajemy pod koniec gotowania, gdy wszystkie warzywa będą już miękkie. Zupa powinna nabrać lekko winnego smaku.

Zupę możemy podawać z mięsem z żeberek, na których się gotowała.







## Chłodnik malinowy

### Składniki:

- Maliny 200 g
- Jogurt naturalny 200 g
- Śmietana kwasna 18% 200 g
- Miód 50 g

### Sposób wykonania:

Maliny myjemy i osuszamy. Część malin miksujemy z jogurtem naturalnym i miodem. Dodajemy kwaśną śmietanę i mieszamy delikatnie łyżką. Podajemy w miseczkach, dekorujemy malinami w całości i opcjonalnie miętą.

Taki chłodnik jest wyśmienitą potrawą w upalne dni. Doskonałym miodem do takiego chłodnika jest miód spadziowy.









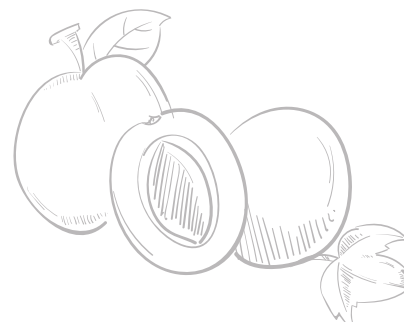
## Chłodnik morelowy

### Składniki:

- Mleko 1 litr
- Śmietana 18% 200 ml
- Morele 500 g
- Masło 1 łyżka
- Cukier do smaku
- Sok z cytryny do smaku
- Liść melisy 1 szt.

### Sposób wykonania:

Morele myjemy, kroimy na pół i wyjmujemy pestki. Rozdrabniamy je w drobną kostkę. Na patelni rozpuszczamy masło. Gdy zacznie się pienić, dodajemy morele na patelnię. Smażymy je do zrumienienia. Mleko wlewamy do garnka, dodajemy do niego śmietanę i usmażone morele. Wszystko razem mieszamy, doprawiamy cukrem, sokiem z cytryny i posiekanymi listkami melisy. Możemy podawać z biszkoptami, grzankami lub groszkiem ptysiowym.





## Chłodnik ogórkowy z serem wędzonym

### Składniki:

- Kefir 1 litr
- Ogórki gruntowe 400 g
- Pęczek kopru 1 szt.
- Czosnek 3 ząbki
- Świeża mięta 2-3 gałązki
- Ser twarogowy wędzony 150 g
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Ogórki myjemy, obieramy bardzo cienko. Rozdrabniamy je na tarce o dużych oczkach. Czosnek siekamy lub przeciskamy przez praskę, solimy, odstawiamy na 5 minut. Następnie dodajemy do ogórków, mieszamy, doprawiamy świeżo zmielonym czarnym pieprzem, posiekanym koperkiem. Mieszamy z kefirom. Schładzamy w lodówce. Podajemy z pokruszonym wędzonym serem i sporą ilością posiekanych liści mięty.







## Chłodnik z nowalijek z miętą

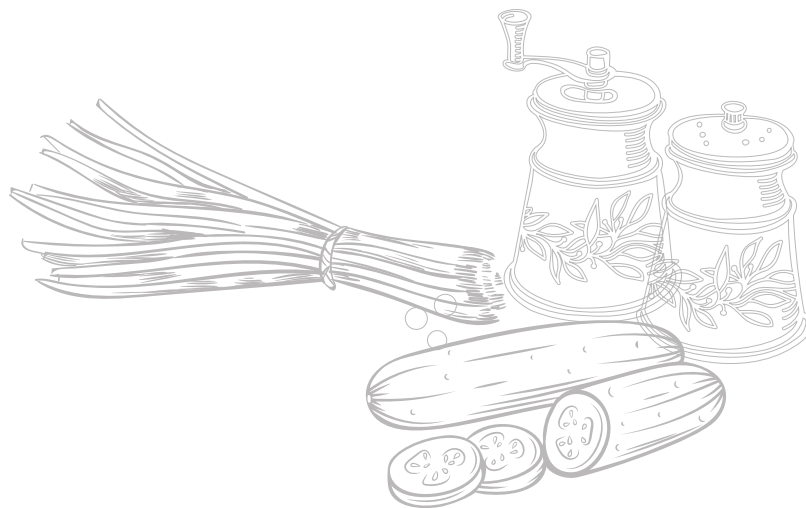
### Składniki:

- Rzodkiewka z młodymi liśćmi 1 pęczek
- Ogórek 1 szt.
- Sałata masłowa 1/3 szt.
- Zsiadłe mleko 500 g
- Zimna woda 500 g
- Koperek 5 gałązek
- Szczypiorek 1 pęczek
- Sól i pieprz do smaku
- Ocet do smaku

### Sposób wykonania:

Wszystkie warzywa z liśćmi siekamy drobno, mieszamy z wodą i zsiadłym mlekiem. Całość chłodnika doprawiamy do smaku.

Najlepiej smakuje ze smażonymi ziemniakami okraszonymi skwarkami ze stoniny i cebuli.









## Chłodnik z prażoną kaszą gryczaną

### Składniki:

- Zsiadłe mleko 1 litr
- Woda mineralna (niegazowana) ok. 200 ml
- Ogórek szklarniowy 1 szt.
- Rzodkiew biała 100 g
- Kalarepka 1 szt.
- Pęczek koperku 1 szt.
- Pęczek szczypiorku 1 szt.
- Pęczek natki pietruszki 1 szt.
- Kasza gryczana 250 g
- Olej 250 ml
- Czosnek 4 ząbki
- Sól
- Pieprz

### Sposób wykonania:

Zsiadłe mleko wlewamy do garnka. Kroimy kalarepkę, ogórka, rzodkiew w kostkę. Koperkę, szczypiorek i natkę pietruszki drobno siekamy. Dodajemy wszystko do garnka, doprawiamy solą, pieprzem i startym czosnkiem. Odstawiamy do lodówki.

Na patelni rozgrzewamy olej. Gdy będzie gorący, wrzucamy suchą kaszę gryczaną na 30-60 sekund zależnie od temperatury oleju i ilości kaszy. Gdy ziarna się otworzą, przelewamy wszystko przez metalowe sito i rozkładamy na ręczniku papierowym w celu odsączenia, solimy. Nalany chłodnik posypujemy obficie prażoną kaszą gryczaną. Można zastosować również inny rodzaj kaszy wedle upodobania.





## Chłodnik z sałaty

### Składniki:

- Zsiadłe mleko 400 g
- Maślanka lub kefir 150 g
- Jogurt naturalny 200 g
- Mleko 300 g
- Zimna woda mineralna (niegazowana) ok. 200 ml
- Sałaty masłowa 1 główka
- Pęczek rzodkiewki ½ szt.
- Koperek 2 gałązki
- Cebula mała 1 szt.
- Sól
- Pieprz

### Sposób wykonania:

Do dużej miski lub garnka wlewamy zsiadłe mleko, kefir lub maślankę, jogurt, mleko oraz wodę, mieszamy aby wszystko połączyć. Dodajemy optukaną i posiekaną sałatę, pokrojoną na cienkie plasterki rzodkiewkę oraz cebulę pokrojoną w kostkę. Dodajemy drobno posiekany koperek, mieszamy wszystko razem, doprawiamy solą i pieprzem. Jeżeli lubimy, możemy dodać kilka kropel octu. Chowamy do lodówki do czasu podania. Taki chłodnik może być samodzielnym posiłkiem, jak i częścią całego obiadu np. chłodnik z ziemniakami i jajem sadzonym.









## Chłodziec litewski z boćwiny

### Składniki:

- Botwinka z buraczkami 1 pęczek
- Świeży szczaw 100 g
- Koperek 1 pęczek
- Ogórek świeży 2 szt.
- Rosół z cielęciny ½ litra
- Gotowana cielęcina 100 g
- Jajka 2 szt.
- Szyjki rakowe 50 g
- Sól i pieprz do smaku
- Szcypiorek usiekany 1 pęczek
- Czosnek 3 ząbki
- Gęsta śmietana 2 szklanki

### Sposób wykonania:

Cielęcinę myjemy i nastawiamy z niej wywar. Buraczki z botwiną myjemy, oddzielamy je od botwiny i obieramy. Botwinę i szczaw siekamy drobno, a buraki ścieramy na tarce. Buraki i szczaw gotujemy w gorącym wywarze cielęcym do miękkości, następnie wywar z warzywami studzimy. Ogórki kroimy w paseczki, koperek i szczypiorek siekamy. Dodajemy pokrojone ogórki, koperek i szczypiorek. Łączymy wszystkie składniki ze śmietaną. Doprawiamy rozartym czosnkiem, solą i pieprzem. Mieszamy, schładzamy, podajemy z cienko pokrojoną cielęciną i szijkami rakowymi.







## Chotojec

### Składniki:

- Śmietana gęsta 22%  
3 szklanki
- Woda ¼ litra
- Ocet spirytusowy (można użyć innego według uznania) 1 łyżka
- Szcypior 1 pęczek
- Koper 1 pęczek
- Sól i pieprz do smaku

### Dodatki do zupy:

- Jajka (jedno jajko sadzone na porcję)
- Ziemniaki (ilość ugotowanych ziemniaków uzależniona od zapotrzebowania, wedle upodobania)
- Skwarki (łyżka na porcję ziemniaków)
- Czosnek ząbek do smaku

### Sposób wykonania:

Szcypiorek i koperek siekamy, dodajemy do śmietany poręczanej z wodą i octem. Doprawiamy do smaku. Jeśli lubimy, możemy doprawić czosnkiem. Podajemy z jajkiem sadzonym i gotowanymi ziemniakami okraszonymi skwarkami ze słoniny.







## Consomme z bitgorajskiej gęsi

### Składniki:

- Gęś ½ szt.
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Cebula opalona 2 szt.
- Czosnek 3 ząbki
- Tymianek 2 gałązki
- Koperek 5 gałązek
- Natka pietruszki 5 gałązek
- Liść laurowy 5 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Sól i pieprz czarny do smaku
- Śliwka suszona 6 szt.
- Suszony podgrzybek 1 szt.

### Sposób wykonania:

Połowę gęsi ze skrzydłem i nogą myjemy i nacieramy solą i pieprzem, pieczemy z marchewką i pietruszką około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 °C.

Po upieczeniu wkładamy do garnka z wodą i dodajemy pozostałe warzywa. Dodajemy również śliwki i grzyby. Gotujemy około dwie godziny. Doprawiamy do smaku. Podajemy z warzywami z gotowania consomme, śliwką i grzybami. Można dodać poszarpane kawałki mięsa.







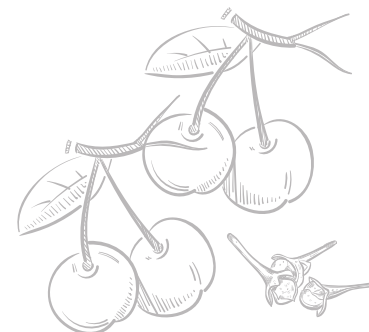
## Czereśnianka z wiśniami

### Składniki:

- Dzikie czereśnie 2 szklanki
- Wiśnie 2 szklanki
- Gęsta śmietana 22%  
1 szklanka
- Mąka pszenna 1 łyżka
- Cukier 2 łyżki
- Goździki 3 szt.

### Sposób wykonania:

Wiśnie i czereśnie zalewamy 2 litrami wody gotujemy, do momentu aż owoce popękają, dodajemy wtedy cukier i goździki. Gotujemy jeszcze około 5 minut, następnie owoce odcedzamy i przecieramy przez sito do wywaru. Mąkę mieszamy ze śmietaną, dodajemy ją do wywaru i zagotowujemy. Zupę możemy podawać z makaronem, ziemniakami okraszonymi, lub pieczywem.







## Flaki piaseckie

### Składniki:

- Woda
- Flaki surowe wołowe 1 kg
- Włoszczyzna (marchewka, cebula, por, pietruszka, seler) 500 g
- Kości wołowe (szponder) 500 g
- Masło ½ kostki
- Mąka 3 łyżki
- Gałka muszkatołowa do smaku
- Ostra papryka do smaku
- Imbir
- Majeranek
- Sól, pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Surowe flaki dokładnie oczyszczamy, kilkakrotnie je płucząc. Flaki zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia, odcedzamy, płuczemy w zimnej wodzie. Czynność tę powtarzamy 2 razy.

Kości płuczemy, zalewamy dwoma litrami zimnej wody, solimy 1 łyżką soli i gotujemy. Zmniejszamy ogień i zostawiamy do wolnego gotowania na około 30 minut. Zbieramy tak zwany szum z powierzchni wywaru. Z wywaru odlewamy ½ litra, do pozostałości wrzucamy flaki, zagotowujemy i na wolnym ogniu gotujemy do miękkości. Flaki surowe gotują się około 4–5 godzin.

Warzywa kroimy w słupki. Połowę masła topimy na patelni, dodajemy pokrojone warzywa, dusimy do miękkości. Ugotowane do miękkości flaki zdejmujemy z ognia, wyjmujemy z wywaru i kroimy na cienkie paski. Pozostałe masło topimy. Na suchej patelni rumienimy na jasnożółty kolor mąkę, dodajemy masło, zdejmujemy z ognia i dokładnie mieszamy. Zasmażkę z masła zalewamy zimnym, odstawionym wcześniej wywarem z kości, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia.

Dodajemy odcedzone flaki i uduszone na maśle warzywa. Całość powinna mieć konsystencję gęstej zupy – można ją regulować wywarem pozostałym z gotowania flaków. Doprawiamy do smaku przyprawami.

Historia flaków piaseckich zaczyna się w latach sześćdziesiątych XX wieku. Z czasem flaki piaseckie stały się tak sławne, że od 2008 r. w ostatnią niedzielę czerwca, w Piaskach jest organizowany „Festiwal Flaków”, który cieszy się bardzo dużym powodzeniem. Flaki piaseckie zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





## Forszmak lubelski

### Składniki:

- Kurczak 1 kg
- Boczek wędzony 250 g
- Cebula 1 duża lub 2 mniejsze
- Ogórek kiszony 350 g
- Śmietanka słodka 30% 200 g
- Koncentrat pomidorowy 90 g
- Pieprz naturalny ½ łyżeczki
- Papryka mielona (według uznania słodka lub ostra) ½ łyżeczki
- Mąka 50 g
- Smalec 80 g
- Sól ½ łyżeczki

### Sposób wykonania:

Przygotowujemy (myjemy) kurczaka i dzielimy na dwie części, gotujemy na nim wywar rosółu drobiowego. Po ugotowaniu mięsa, wyciągamy je i studzimy.

Do ugotowanego wywaru dodajemy zasmażkę, koncentrat pomidorowy, pieprz, sól, paprykę. Gotujemy wszystko do uzyskanie konsystencji płynnego sosu. Ugotowane i ostudzone mięso kroimy w paski o grubości ½ cm. Boczek wędzony kroimy również w takie same paski i podsmażamy na smalcu. Ogórki kiszone kroimy w paski i dusimy na patelni z tłuszczem około 20 minut. Całość pokrojonego mięsa z kurczaka oraz podsmażony boczek dodajemy do naszego płynnego sosu. Wszystko razem gotujemy około 30 minut na wolnym ogniu.

Forszmak można podawać w wydrążonym bochenku chleba, kokilkach lub tzw. koszyczkach z ciasta naleśnikowego, które podnoszą walory estetyczne i smakowe tego dania.

Forszmak, niegdyś bardzo popularny w Finlandii, Niemczech i Rosji – dziś sprawia wrażenie zapomnianego, gdyż w dzisiejszych czasach spożywany jest głównie na Lubelszczyźnie, w innych rejonach kraju niewiele osób o nim słyszało. Dlatego też, aby ocalić od zapomnienia tę wyjątkową potrawę, została ona wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





## Giramotka piwna

### Składniki:

- Piwo 1,5 litra
- Czerstwe pieczywo żytnie 8 kromek
- Cukier kilka szczypt
- Ser biały 100 g
- Cynamon szczypta
- Śmietana 100 g
- Goździki mielone kilka sztuk

### Sposób wykonania:

Ta staropolska zupa ma swoją wspaniałą historię, była podawana jako poranna potrawa na przebudzenie. Wspominał o niej również Adam Mickiewicz w epopei narodowej „Pan Tadeusz”:

*Panie starsze już wcześniej wstawczy piły kawę,  
Teraz drugą dla siebie zrobiły potrawę:  
Z gorącego, śmietaną bielonego piwa,  
W którym twaróg gruzłami posiekany pływa.*

Piwa stosujemy wedle uznania, doskonale sprawdzą się te mało goryczkowe lub ciemne. Piwo gotujemy z przyprawami. Przepędzamy przez sito, zaprawiamy śmietaną. Podajemy z pokruszonym w mniejsze kawałki pieczywem i serem białym.





## Gulaszowa z jelenia

### Składniki:

- Mięso z jelenia ok. 1,50 kg
- Smalec 4 łyżki
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Papryka czerwona surowa ok. 0,50 kg
- Ziemniaki średnie 5-6 szt.
- Koncentrat pomidorowy 1 mały słoiczek
- Kluski zacierkowe
- Mielona papryka słodka, ostra, pieprz, owoc jałowca, liść laurowy, ziele angielskie, kminek do smaku

### Sposób wykonania:

Mięso z jelenia czyścimy, kroimy w kostkę, a następnie podsmażamy na rozgrzanym tłuszczu. Dodajemy posiekaną cebulę. Całość zalewamy wodą lub bulionem, dodajemy pokrojoną włoszczyznę i gotujemy na małym ogniu aż do miękkości mięsa. Dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki i podsmażoną paprykę. Robimy kluski zacierkowe. Zagotowujemy całość, dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy do smaku.

Z mąki i niewielkiej ilości wody przygotowujemy twarde ciasto zacierkowe. Formujemy je odrywając małe kluseczki od kulki ciasta. Kluseczki gotujemy w lekko osolonej wodzie, a następnie dodajemy do gulaszu.







## Jabłczanka z fajercarzami lub lemieszka

### Składniki:

- Jabłka (najlepiej z własnego sadu lub od rolnika) 6 szt.
- Cukier 2 łyżki
- Ziemniaki 4 szt.
- Słonina gruba na dwa palce 200 g
- Cebula średnia 1 szt.
- Gęsta śmietana 22% ½ szklanki
- Mąka 2 łyżki
- Sól do smaku

### Sposób wykonania:

Jabłka myjemy, obieramy, kroimy w kawałki. Zalewamy 2 litrami wody, dodajemy cukier i gotujemy, aż się owoce rozpadną. Śmietanę mieszamy z mąką, łączymy z przestudzoną zupą jabłkową, zagotowujemy. Zupę można podawać na zimno i na ciepło.

### Sposób wykonania lemieszki:

Ziemniaki obieramy i gotujemy. Gdy ziemniaki się ugotują, odcedzamy prawie całą wodę, dodajemy łyżkę mąki i wcześniej przygotowane skwarki ze słoniny i cebuli. Ziemniaki ubijamy do powstania jednolitej masy.

### Sposób wykonania fajercarzy:

Mąkę pszenna 1 szklanka  
Woda 100 ml  
Sól szczypta

Mąkę mieszamy z letnią wodą i szczyptą soli. Wyrabiamy do powstania jednolitego ciasta. Gotowe ciasto wałkujemy na cienkie placuszki około 2 mm. Przygotowujemy je na suchej, rozgrzanej patelni, rumieniąc z obu stron. Jeżeli mamy możliwość, możemy przygotować je na kuchni kaflowej z fajerkami.





## Jabłkowa zupa hrubieszowska

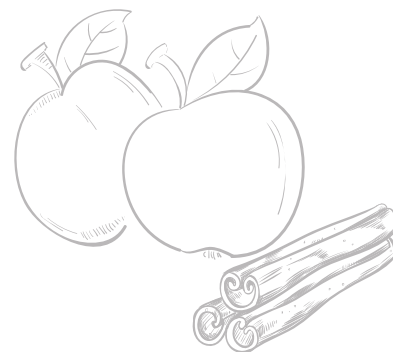
### Składniki:

- Jabłka z sadu 6 szt.
- Woda 1 ¼ litra
- Śmietana ½ szklanki
- Cukier 2 łyżki
- Cynamon szczypta
- Mąka ziemniaczana do zagęszczenia

### Sposób wykonania:

Do rondla wlewamy wodę, zagotowujemy ją. Jabłka myjemy, obieramy. Jedną z trzech części jabłek ścieramy na tarce jarzynowej, odstawiamy, resztę jabłek kroimy w kawałki i gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu jabłka miksujemy, dodajemy cukier, cynamon, zaciągamy śmietaną, podgrzewamy i zagęszczamy skrobią ziemniaczaną. Dodajemy starte jabłka. Podajemy z grzankami z bułki, makaronem lub ziemniakami na zimno bądź na gorąco.

Zupa jabłkowa hrubieszowska wywodzi się z okolic Hrubieszowa, a dokładniej z miejscowości Stefankowice, gdzie była już znana i gotowana na początku XX wieku, a jej przepis był przekazywany ustnie z pokolenia na pokolenie. Zazwyczaj potrawę tę sporządzano ze świeżych jabłek, z tych odmian, które w danym czasie dojrzewały w sadach. Zupa ta została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







## Jarmużowa

### Składniki:

- Rosół z kurczaka 2 litry
- Jarmuż 200 g
- Por (białe części) 200 g
- Marchewka 200 g
- Czosnek 4 ząbki
- Sól do smaku
- Pieprz czarny mielony do smaku
- Mąka 250 g
- Woda 125 g
- Ziemniaki 100 g
- Ser biały (tłusty) 100 g
- Ser bursztyn 30 g

### Sposób wykonania:

Rosół drobiowy nastawiamy w garnku do gotowania. Dodajemy pokrojoną w plastry marchewką, w cienkie paski - jarmuż, w talarki kroimy pora i dodajemy do rosółu razem z jarmużem i marchewką. Z mąki, wody wyrabiamy ciasto pierogowe. Ziemniaki obieramy i myjemy, gotujemy.

Po ugotowaniu ziemniaki przeciskamy przez praskę i dodajemy ser biały oraz starty ser bursztyn, doprawiamy do smaku. Formujemy kuleczki z farszu i nadziewamy nimi ciasto pierogowe. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie i podajemy po kilka sztuk w zupie jarmużowej.







## Kapuśniak staropolski

### Składniki:

- Włoszczyzna 1 pęczek
- Cebula 1 szt.
- Goździk 1 szt.
- Kości wieprzowe 500 g
- Liść laurowy 1 szt.
- Ziarno 3 szt.
- Ziele angielskie 3 szt.
- Jałowiec 7 szt.
- Woda 3 litry
- Suszone grzyby 2 szt.
- Śliwki smażone 4 łyżki
- Smalec 1 łyżka
- Mąka pszenna 1 łyżka
- Sól i cukier do smaku

### Sposób wykonania:

Grzyby myjemy i zalewamy niewielką ilością wody, zostawiamy na noc, a następnego dnia gotujemy. Żeberka zalewamy wodą, dodajemy cebulę, liść laurowy, jałowiec oraz ziele angielskie, gotujemy. Ugotowany wywar przecedzamy przez sito, a następnie mięso obieramy od kości i kroimy w paski. Kiszoną kapustę kroimy drobno i zalewamy gorącym wywarem, dodajemy posiekane w paski grzyby. Podsmażamy na patelni śliwki i zmielony jałowiec, dodajemy do zupy. Ze smalcu i mąki przygotowujemy zasmażkę II stopnia, zagęszczamy nią zupę. Tak przygotowany kapuśniak możemy podawać z ziemniakami i skwarkami ze słoniny.







## Kapuśniak ze słodkiej kapusty

### Składniki:

- Porcja rosółowa 1 szt.
- Woda 2 litry
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Biała część pora długości 5 cm
- Biała kapusta 500 g (ok. ½ główki)
- Ziemniaki średnie 4 szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 3 szt.
- Koncentrat pomidorowy 2 łyżki
- Cebula średnia 1 szt.
- Masło 1 łyżka
- Mąka pszenna 1 łyżka
- Sól, pieprz do smaku
- Natka pietruszki lub koperek

### Sposób wykonania:

Porcję rosółową zalewamy 2 litrami zimnej wody, zagotowujemy i zmniejszamy gaz. Gotujemy 30-40 minut. Po tym czasie wyławiamy porcję rosółową, następnie dodajemy do garnka pokrojone w kostkę warzywa oraz posiekaną w paski białą kapustę. Do garnka dodajemy także 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie, 2 łyżeczki domowej przyprawy warzywnej oraz płaską łyżkę soli. Gotujemy około 20-30 minut, aż kapusta zmięknie. Następnie obieramy ziemniaki i kroimy je w kostkę. Dodajemy do zupy. W międzyczasie na patelni, na łyżce masła podsmażamy drobno posiekaną cebulę, dodajemy łyżkę mąki, podsmażamy na złoto. Dolewamy na patelnię odrobinę wywaru, mieszamy i całość wlewamy do garnka. Do zupy dodajemy mięso z porcji rosółowej. Na końcu dodajemy dwie łyżki koncentratu pomidorowego i zagotowujemy zupę. Całość doprawiamy pieprzem, ewentualnie dosalamy. Podajemy z koperkiem lub natką pietruszki.







## Karczmiski barszcz biały

### Składniki:

- Kiszona kapusta 250 g
- Żeberko wędzone 300 g
- Śmietana ½ szklanki
- Cebula opalona 1 szt.
- Jajko na twardo 3 szt.
- Chrzan 1 korzeń
- Kiełbasa biała 300 g
- Listek laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Do rondla wlewamy 5 szklanek wody, wkładamy żeberka i kiełbasę, gotujemy około 30 minut, odcedzamy mięso. Kiełbasę kroimy w plastry, mięso z żeber obieramy, kroimy w kawałki, kiszoną kapustę siekamy na drobno. Do wywaru dodajemy kapustę, cebulę i przyprawy, gotujemy około 30 minut, dodajemy mięso, utarty chrzan i rozprowadzamy w zupie śmietaną.

Podajemy z jajkiem ugotowanym na twardo, kiełbasą, z ziemniakami lub chlebem.

Nazwa „karczmiski barszcz biały” wzięła się od nazwy miejscowości Karczmiska, w której ta zupa jest bardzo popularna. Pierwowzorem barszczu była „zupa kwas”, tradycyjna potrawa gotowana głównie na wsiach od kilkuset lat, która była przygotowywana na bazie soku z kapusty kwaszonej. Sok powstały przy kiszeniu kapusty wykorzystywano do sporządzania zupy, w okresie postu zaprawiano ją tylko mąką, czasami śmietaną. Karczmiski barszcz biały został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





## Kartoflanka

### Składniki:

- Szyjka z indyka 1 szt.
- Woda 2 litry
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Biała część pora 1 szt.
- Średnie ziemniaki 4 szt.
- Kiełbasa 150 g
- Liść laurowy 1 szt.
- Ziele angielskie 2 szt.
- Sól i pieprz do smaku
- Ostra papryka szczypta
- Majeranek
- Masło 1 łyżka

### Sposób wykonania:

Mięso zalewamy 2 litrami zimnej wody, gotujemy około 30-40 minut. Po tym czasie dodajemy obrane i pokrojone w kostkę warzywa – marchewki, pietruszkę, seler oraz pora. Do całości dorzucamy liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, ziarna pieprzu oraz łyżeczkę soli. Gotujemy około 20 minut. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Kiełbasę kroimy w kostkę i podsmażamy do zrumienienia na łyżce masła. Następnie ziemniaki z kiełbasą dodajemy do zupy. Gotujemy kolejne 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na końcu doprawiamy solą i pieprzem oraz ostrą papryką i majerankiem.







## Kartoflanka staropolska z grzybami

### Składniki:

- Ziemniaki 500 g
- Suszone grzyby 20 g
- Cebula 1 szt.
- Suszone śliwki 50 g
- Rodzynki 50 g
- Masło 2 łyżki
- Mąka 1 łyżka
- Białe wino 1 kieliszek
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku

### Sposób wykonania:

Suszone śliwki i rodzynki myjemy, zalewamy wodą. Grzyby namaczamy w wodzie i zagotowujemy, a następnie przece- dzamy. Obrane ziemniaki kroimy w kostkę, zalewamy wywa- rem z grzybów i dodajemy białe wino. Gotujemy około 20 mi- nut. Dodajemy wcześniej przygotowane owoce i posiekane grzyby, a całą zupę zaciągamy zasmażką i doprawiamy do smaku.

Zasmażkę przygotowujemy na maśle, czyli prażymy kilka mi- nut mąkę z masłem.







ZUPY z natury, tradycji i pasji

## Kisielica skierbieszowska z kluseczkami z mąki orkiszowej

### Składniki:

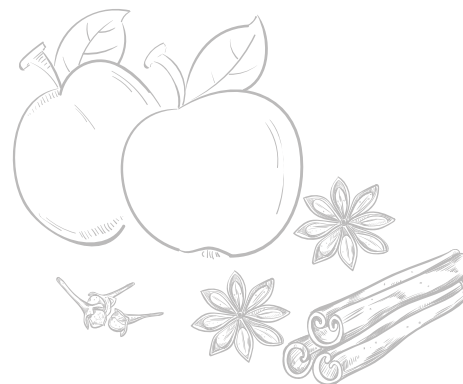
- Jabłka 6 szt.
- Tłoczony sok z jabłek  
1 szklanka
- Słodka śmietanka 200 ml
- Mąka orkiszowa 100 g
- Jajko 1 szt.
- Cukier 1 łyżka
- Cynamon
- Goździki
- Anyż
- Szafran
- Woda 2 litry

### Sposób wykonania:

Jabłka obieramy, myjemy, kroimy w kawałki, zalewamy wodą, gotujemy aż się rozpadną. Doprawiamy przyprawami. Rozprowadzamy mąkę ze śmietanką i sokiem jabłkowym, zawiesinę wlewamy do zupy.

Z pozostałej mąki, soku, jajka wyrabiamy ciasto na kluseczki kładzione. Z ciasta formujemy łyżką podłużne kluseczki i gotujemy w osolonej wodzie.

Zupę podajemy z kluseczkami.







## Kordiat czyli polewka głogowa

### Składniki:

- Przepiętowana woda  
½ litra
- Wino z głogu 2 szklanki
- Miód spadziowy 4 łyżki
- Maliny liofilizowane 1 łyżka
- Cynamon (kora) ½
- Goździki 2 szt.
- Anyż 1 gwiazdka
- Śmietanka słodka 18%  
1 szklanka

### Sposób wykonania:

Do garnka wlewamy wino i wodę, dodajemy przyprawy, maliny. Wywar gotujemy kilka minut na małym ogniu, po czym dodajemy śmietankę. Przecedzamy wywar, odstawiamy na kilka minut, żeby przestygł. Dodajemy miód.

Podajemy z ciastkami pszczelowskimi.

Ciastki pszczelowskie są to okrągłe, małe ciasteczka, które przygotowywane są z miodu, cukru, mąki i jaj. Ich nazwa pochodzi od miejscowości Pszczela Wola, gdzie znajduje się jedyne na świecie technikum pszczelarstwa. Ciastki wypieka się w trakcie szkolnych zajęć warsztatowych, proces ich wytwarzania jest żmudny i pracochłonny. Ciastki pszczelowskie zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







## Korzenna zupa rybna

### Składniki:

- Woda
- Świeże ryby (karp, płoć, karaś, sandacz) 1 kg
- Pęczek świeżej kolendry 1 szt.
- Małe kłocze imbiru
- Czosnek 3 ząbki
- Cebula 1 szt.
- Kmin rzymski do smaku
- Mielony cynamon do smaku
- Masło 2 łyżki
- Estragon do smaku
- Sól, pieprz do smaku
- Oliwa 1 łyżka
- Mąka 2 łyżki

### Sposób wykonania:

Ryby patroszymy, filetuujemy, usuwamy skórę z filetów. Umyte resztki po filetowaniu ryb (tłby, płetwy, ości, skóry) zalewamy zimną wodą i gotujemy 2–3 godziny na wolnym ogniu. Mięso ryb kroimy w dużą kostkę. Doprawiamy posiekaną świeżą kolendrą, pieprzem, mielonym imbirem, posiekanymi 2 ząbkami czosnku. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Na patelni z oliwą przesmażamy do zeszklenia cebule pokrojone w kostkę i posiekany pozostały czosnek. Dorzucamy przyprawy: mielony cynamon, mielony imbir, kmin rzymski, mieszamy, dolewamy odrobinę wcześniej przygotowanego wywaru rybnego. Dodajemy też sól, pieprz, estragon do smaku. Zawartość patelni przelewamy do wywaru rybnego. Na patelni roztopiamy masło, dodajemy mąkę pszenną, robimy jasną zasmażkę. Zasmażkę rozprowadzamy niewielką ilością wywaru i dodajemy do zupy. Zagotowujemy zupę. Na koniec wkładamy do zupy zamarynowane kawałki ryby, gotujemy 2–3 minuty, doprawiamy posiekaną świeżą kolendrą. Podajemy na stół.





## Krem pomidorowy z chili

### Składniki:

- Pomidory 1 kg
- Czosnek 3 ząbki
- Cebula 1 szt.
- Oliwa 2 łyżki
- Białe wino 100 ml
- Sól i pieprz dla smaku
- Cukier do smaku
- Chili do smaku
- Śmietanka 18% 1 łyżeczka
- Natka pietruszki karbowana 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę. Do garnka wlewamy oliwę, gdy się nagrzejemy smażymy na niej cebulę z czosnkiem. Pomidory myjemy, kroimy w grubszą kostkę. Dodajemy je do garnka i smażymy wszystko razem. Gdy pomidory puszczą wodę, zmniejszamy ogień, dodajemy wino i gotujemy razem dalej, doprawiając delikatnie solą i pieprzem. Kiedy pomidory się rozgotują, zdejmujemy je z ognia, następnie miksujemy do uzyskania gładkiej jednolitej konsystencji. Po skończonym miksowaniu, jeśli to konieczne, ustalamy gęstość zupy i doprawiamy ją do smaku solą, pieprzem oraz cukrem. Chili dodajemy na końcu, gdyż im dłużej przyprawa będzie w zupie, tym będzie miała ostrzejszy smak. Gotową zupę dekorujemy śmietanką oraz listkami pietruszki.







## Krem z brokułów

### Składniki:

- Brokuły 1 kg
- Średnia cebula 1 szt.
- Czosnek 2 rozarte ząbki
- Masło 1 łyżka
- Rosół z kurczaka 1 ¼ litra
- Otarta skórka z cytryny ¼ łyżeczki
- Liść laurowy 2 szt.
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku
- Sok z cytryny 3 łyżki
- Kwaśna śmietana 18% (lub inna) pół szklanki

### Sposób wykonania:

Brokuły myjemy, oddzielamy różyczki, łodygi kroimy w kostkę. W rondlu topimy masło dodajemy czosnek, liść laurowy i obraną, pokrojoną w kostkę cebulę, do tego dodajemy pokrojone łodygi z brokułów, całość smażymy około 1 minuty. Do rondla wlewamy przygotowany rosół z kurczaka, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy do miękkości. Gdy łodygi brokułów będą miękkie, wyjmujemy liść laurowy i dodajemy wcześniej przygotowane różyczki, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu około 10 minut (do miękkości różyczek), po czym łyżką cedzakową wyjmujemy kilka różyczek (do dekoracji). Pozostałą zupę miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji lub przecieramy przez drobne sito. Smakujemy zupę i w razie konieczności doprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Zupę zagotowujemy i zaprawiamy śmietaną. Gotową zupę nalewamy do miseczek, podajemy z odłożonymi różyczkami brokułów i otartą skórką z cytryny. Zupę można podawać również z gotowanym jajkiem.





## Krem ze szczawiu i ziemniaków

### Składniki:

- Bulion z kury 1½ litra
- Dziki szczaw 500 g
- Ziemniaki 600 g
- Mleko 100 g
- Masło 2 łyżki
- Gęsta śmietana 22%  
1 szklanka
- Ser żółty twardy typu bursztyn 40 g
- Sól i pieprz do smaku
- Cukier szczypta
- Jajka gotowane na twardo 4 szt.

### Sposób wykonania:

Ziemniaki (½ kg) obieramy myjemy i kroimy w kostkę, wkładamy do garnka i zalewamy gorącym bulionem, gotujemy do miękkości. Szczaw myjemy, osuszamy, następnie drobno siekamy. Na patelni rozpuszczamy masło i smażymy na nim posiekany szczaw. Gdy ziemniaki są miękkie, dodajemy do garnka szczaw i gotujemy około 7 minut. Zupę miksujemy lub przecieramy przez drobne sito, dodajemy śmietanę i mieszamy. Pozostałe ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy w mleku i wodzie, dodajemy odrobinę masła, doprawiamy solą. Dodajemy starty ser, miksujemy na gładką masę, wlewamy do syfonu.

Zupę podajemy z napowietrzoną pianą z ziemniaków i jajkami ugotowanymi na twardo.







## Krem z kalafiora

### Składniki:

- Kalafior duży 1 szt. (ok. 1 kg)
- Cebula 2 szt.
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Natka pietruszki 1 pęczek
- Bulion z kurczaka 1 ¼ litra
- Mleko ½ litra
- Masło 2 łyżki
- Śmietanka 18% (lub inna) pół szklanki
- Białe wytrawne wino pół szklanki
- Żółtko 1 szt.
- Sól i cukier do smaku

### Sposób wykonania:

Kalafior oczyszczamy, oddzielamy różyczki od łodyg, które kroimy w mniejsze kawałki. Cebulę, marchewkę i pietruszkę obieramy i kroimy drobną kostkę. W garnku topimy masło, na którym rumienimy cebulę, marchew, pietruszkę oraz połowę natki pietruszki. Zrumienione warzywa zalewamy gorącym bulionem, dodajemy łodygi kalafiora, gotujemy do miękkości. Zupę miksujemy lub przecieramy przez drobne sito. Dodajemy do zupy wino oraz różyczki kalafiora. Gotujemy około 5-10 minut, doprawiamy do smaku i wyłączamy. Mieszamy mleko ze śmietanką i żółtkiem, po czym wlewamy do zupy mieszając delikatnie, nie gotujemy. Podajemy z posiekaną natką pietruszki.







## Krem z ryb z chrzanem

### Składniki:

- Drobne ryby 1 kg (karasie, płocie)
- Głowy karpia 2 szt.
- Włoszczyzna 1 opakowanie (marchew, pietruszka, seler, por)
- Cebula 2 szt.
- Kawałek chrzanu 1 korzeń
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Pieprz ziarno 4 szt.
- Sól do smaku
- Bazylia suszona do smaku
- Koperek 10 gałązek
- Masło 1 łyżka
- Mąka 1 łyżka
- Śmietana 18% (lub inna) pół szklanki
- Sok z cytryny 1 łyżka

### Sposób wykonania:

Ryby oprawiamy, myjemy i nacieramy solą.

Do wody 3 litrów wody wkładamy głowy karpia, chrzan i resztę warzyw. Gotujemy około 30 minut, po tym czasie dodajemy tuszki ryb i gotujemy jeszcze około 20 minut. Wyławiamy ryby, z których oddzielamy ości. Przebrane mięso z ryb razem z warzywami miksujemy lub przecieramy przez drobne sito. Łączymy z przecedzonym wywarem. Doprawiamy do smaku bazylią, koperkiem i sokiem z cytryny.

Z masła i mąki sporządzamy zasmażkę, którą rozprowadzamy śmietaną, wlewamy do zupy i zagotowujemy. Zupę podajemy z czarnym chlebem, posypaną startym korzeniem chrzanu i posiekanym koperkiem.







## Krupnik jaglany

### Składniki:

- Woda 3 litry
- Korpus z kurczaka 1 szt.
- Cebula 2 szt.
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Liście laurowe 4 szt.
- Ziele angielskie 2 szt.
- Masło 2 łyżki
- Kasza jaglana 150 g
- Ziemniaki 3 szt.
- Natki pietruszki 1 pęczek
- Koperek 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Do dużego garnka wlewamy wodę, dodajemy korpus i zagotowujemy. Dodajemy sól, zmniejszamy ogień i gotujemy około 1 godzinę pod przykryciem. Po tym czasie dodajemy obraną 1 marchewkę, 1 obraną pietruszkę oraz nieobraną 1 cebulę. Znow gotujemy około 1 godzinę na małym ogniu, pod przykryciem. W międzyczasie dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Do drugiego dużego garnka wkładamy masło i pokrojoną w kosteczkę cebulę. Szklimy ją, co chwilę mieszając. Dodajemy suchą kaszę jaglaną oraz obraną i startą na tarce marchewkę, podsmażamy około 3 minuty. Dodajemy obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i mieszamy. Podsmażamy około 3 minuty. Zalewamy to wszystko przecedzonym przez sito bulionem. Przykrywamy i gotujemy około 15 minut do miękkości składników. Na koniec dodajemy posiekaną natkę i koperek.







## Krupnik jęczmienny

### Składniki:

- Kurczak ½ szt.
- Kasza jęczmienna 1/3 szklanki
- Marchewka 2 szt.
- Ziemniaki 5 szt.
- Śmietanka ½ szklanki
- Cebula pokrojona w drobną kostkę 1 szt.
- Natka pietruszki 3 gałązki
- Sól i pieprz do smaku
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Smalec 2 łyżki
- Woda 3 litry

### Sposób wykonania:

Kurczaka myjemy, wkładamy do rondla, zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy około 40 minut na wolnym ogniu, przeceadzamy. W rondlu topimy smalec i smażyjemy na nim cebulę, zalewamy bulionem, marchew kroimy w kostkę, wkładamy do bulionu razem z kaszą i gotujemy około 10 minut, dodajemy pokrojone ziemniaki, wszystko gotujemy około 30 minut, po czym zabilamy śmietanką. Doprawiamy do smaku. Podajemy z posiekaną natką pietruszki.







## Krupnik ogórkowy

### Składniki:

- Karkówka 500 g
- Kasza jęczmienna 1 szklanka
- Ziemniaki duże 4 szt.
- Ogórki kiszone 6 szt.
- Śmietana 18% 2 łyżki
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 3 szt.
- Sól, pieprz do smaku
- Tłuszcz do smażenia
- Natka pietruszki 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Zagotowujemy wodę (2 litry). Mięso kroimy w kostkę, obsypujemy solą i pieprzem. Podsmażamy na patelni. Gdy ładnie się zrumieni, przekładamy do garnka. Dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Gotujemy pół godziny. Dodajemy przepłukaną pod bieżącą wodą kaszę. Po 10 minutach dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ogórki kroimy w półplasterki. Dodajemy je po 10 minutach po tym, jak dodaliśmy ziemniaki. Zupę gotujemy jeszcze 5 minut. Zabelamy śmietaną. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.







## Krupnik perłowy z kapustą włoską i kalafiozem

### Składniki:

- Woda ok. 2 litry
- Mięso wołowe (szponder wołowy z kością) 400 g
- Kasza jęczmienna perłowa 100 g
- Marchew 2 szt.
- Korzeń pietruszki 2 szt.
- Mały seler 1 szt.
- Ziemniaki średniej wielkości 3 szt.
- Kapusta włoska ¼ szt.
- Kalafior ½ szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziarna ziela angielskiego 3 szt.
- Ziarna pieprzu 3 szt.
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do podania

### Sposób wykonania:

Mięso myjemy, kroimy na mniejsze kawałki, umieszczamy w garnku i zalewamy 2 l wody. Zagotowujemy, następnie zmniejszamy ogień, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, ziarna pieprzu i gotujemy około godzinę, pod przykryciem. Dodajemy obraną marchewkę, pietruszkę i seler. Gotujemy około 15 minut. Po tym czasie dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, kalafior i pokrojoną w paski kapustę. Gotujemy około 10 minut. Dorzucamy przepłukaną kaszę jęczmienną i gotujemy, aż składniki będą miękkie. Marchewkę, seler i pietruszkę wyjmujemy, kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do zupy, tak samo postępujemy z mięsem. Krupnik doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy z posiekaną natką pietruszki.







## ZUPY z natury, tradycji i pasji

### Łobodzianka

#### Składniki:

- Maślanka 1 litr
- Młode liście łobody  
3 garście

#### Składniki na polewkę:

- Woda 1 litr
- Mąka 1 łyżka
- Sól do smaku
- Cebula (mała) 1 szt.

#### Sposób wykonania:

Na polewce gotować przez 10 minut pocięte listki łobody. Maślankę trochę posolić do smaku i zahartować wrzątkiem. Wlać do gotującej się polewki, wyjąć cebulę. Pogotować przez chwilę.

„Półiwke z lebiodo podawano z chlebem. Zazwyczaj do smaku dodawano śmietanę i jajka na twardo. Powszechnie znane było jadenie półiwki z ziemniakami. Jeżeli była podawana na świeżym powietrzu, przy pracach polowych, dodatkowo oprószano ją świeżym czosnkiem z łąki. Półiwka z lebiodo była codzienną, tradycyjną zupą.”







## Marchewkowy krem z kardamonem

### Składniki:

- Marchewka 700 g
- Cebula 1 szt.
- Masło 100 g
- Śmietanka 18% 3 łyżki
- Woda lub bulion 2 litry
- Kardamon mielony do smaku
- Miód
- Sól, pieprz
- Grzanki lub groszek ptysiowy

### Sposób wykonania:

Marchew, cebulę obieramy, następnie kroimy w średnią kostkę. Do garnka wrzucamy masło i rozgrzewamy je. Gdy jest rozgrzane, smażymy na nim rozdrobnione uprzednio warzywa, aż się zrumienią. Zalewamy je wodą lub, jeśli mamy, bulionem, tak aby płyn przykrył warzywa. Doprowadzamy do szybkiego zagotowania zupy, gdy to nastąpi zmniejszamy ogień. Gotujemy warzywa, aż do miękkości. Kiedy warzywa są miękkie, miksujemy wszystko razem do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji. Następnie ustalamy gęstość zupy za pomocą wody bądź bulionu, oraz doprawiamy ją do smaku kardamonem, solą, pieprzem oraz miodem. Gotowa zupa powinna być słodko-pikantna, dla przełamania słodyczy serwujemy ją z kleksem kwaśnej śmietany oraz grzankami lub groszkiem ptysiowym.







## Myśliwska zupa z leśnej zwierzyny

### Składniki:

- Szyńka z dzika 300 g
- Łopatka z sarny 100 g
- Udziec z daniela 200 g
- Ziemniaki 3 szt.
- Marchewka 2 szt.
- Kasza gryczana biała 100 g
- Borowiki 200 g
- Podgrzybki 100 g
- Cebula pokrojona w kostkę 3 szt.
- Czosnek 4 ząbki
- Wino czerwone wytrawne 1 szklanka
- Rosół z kury 1 ½ litra
- Pęczek ziół (tymianek, cząber, rozmaryn, koper)
- Jałowiec 4 ziarna
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Smalec 4 łyżki
- Sól do smaku
- Pieprz kolorowy do smaku

### Sposób wykonania:

Mięso ze zwierzyny kroimy w grubą kostkę, marynujemy solą, mielonym pieprzem kolorowym, jałowcem i czosnkiem. W garnku roztopiamy smalec i smażymy na nim mięso do uzyskania ciemnobrązowego koloru. Dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę i rumienimy ją na złoty kolor. Dodajemy czerwone wino. Chwilę gotujemy. Zalewamy rosół i gotujemy około 30 minut. Dodajemy warzywa pokrojone w kostkę, doprawiamy ziołami i przyprawami. Wsypujemy kaszę i pokrojone grzyby. Gotujemy do miękkości.

Taką zupę podajemy z żytnim chlebem. Dobrym sposobem na zupę z dzikiej zwierzyny jest gotowanie jej na ognisku w kociołku.









## Ogórkowa

### Składniki:

- Porcja rosółowa 500 g
- Seler ¼ szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Marchewka 2 szt.
- Cebula 1 szt.
- Liść laurowy 1 szt.
- Ziele angielskie 3 ziarna
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Masło 1 łyżka
- Kiszone ogórki 450 g
- Ziemniaki 300 g
- Śmietanka 22 % 100 g

### Sposób wykonania:

Porcję rosółową myjemy pod bieżącą wodą. Warzywa na bulion myjemy i obieramy. Wkładamy wszystko wraz z przyprawami do garnka i zalewamy 3 litrami zimnej wody, doprowadzamy do wrzenia. Gdy bulion się zagotuje, zmniejszamy gaz, tak aby gotowało się powoli. W tym czasie myjemy i obieramy ziemniaki, następnie kroimy je w kostkę. Ogórki ścieramy na tarce o grubych oczkach, pamiętając o tym, aby nie wylać zalewy. Ogórki dusimy 5 minut na patelni z masłem. Gdy bulion gotuje się 1½ godziny, wyławiamy z niego warzywa i porcję rosółową. Do garnka dodajemy pokrojone ziemniaki i gotujemy do miękkości. Wyłowione warzywa kroimy w kostkę. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodajemy ogórki kiszone i pokrojone warzywa. Zupę zabielaemy śmietanką i doprawiamy do smaku. Jeśli zupa jest mało kwaśna, możemy dodać zalewę z ogórków.







*lubelskie*  
*Smakuj życie!*



## ZUPY z natury, tradycji i pasji

### Pamuła

#### Składniki:

- Jabłka szara reneta 4 szt.
- Gruszki klapsa 3 szt.
- Woda 2 litry
- Cynamon kora ½ szt.
- Śmietana ½ szklanki

#### Sposób wykonania:

Owoce obieramy ze skórki i oczyszczamy z gniazda nasiennego, zalewamy wodą, dodajemy cynamon i gotujemy aż owoce się rozpadną, wyjmujemy cynamon z wywaru. Dodajemy śmietanę i miksujemy.

Tak przygotowaną zupę podajemy z podsmażonymi talarzami ziemniaczanymi ze skwarkami ze stoniny.







## Parzybroda

### Składniki:

- Młoda kapusta 1 kg
- Ziemniaki 6 szt.
- Marchewka (średnia) 3 szt.
- Cebula 1 szt.
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie kilka ziarenek,
- Kminek, sól, pieprz do smaku
- Boczek 500 g
- Kości wieprzowe 300 g
- Woda 3 litry

### Sposób wykonania:

Kapustę drobno siekamy w paski i wrzucamy do dużego garnka z gotującą się wodą. Woda ma przykryć całą kapustę. Gotujemy kilkanaście minut, aż kapusta zmięknie. Po tym należy ją odcedzić. Do garnka nalewamy zimnej wody i wkładamy do niej kapustę, obrane i pokrojone w średnie kawałki ziemniaki, ziele angielskie, liście laurowe, poszatowaną marchew, obraną i opaloną cebulę i opcjonalnie: kawałek boczku i kości. solimy i doprawiamy kminkiem, gotujemy na niewielkim ogniu. Gdy mięso zacznie odchodzić od kości - wyjmujemy, obieramy, rozdrabniamy i dodajemy z powrotem do parzybrody. Boczek kroimy w kostkę i również dodajemy do zupy. Miękkie ziemniaki w kapuście rozgniatamy. Zupę doprawiamy i podajemy na gorąco. Świetnie smakuje również na chłodno, zwłaszcza w upalne dni.

Parzybroda, zwana też pazibrodą, to tradycyjna polska zupa. Jej nazwa związana jest z cienkimi, gorącymi paskami młodej kapusty, które mogą się przyklejać do brody w trakcie jedzenia. To prosta, pyszna zupa z łatwo dostępnych składników. Jej wiosenno-letnia wersja zdaje się być najcieplejsza w smaku ze względu na jakość młodej, sezonowej kapusty. Zupę tę można przygotować w wersji wegetariańskiej i mięsnej – wówczas do kapusty, ziemniaków, marchewki, cebuli i pietruszki dodawany jest wędzony boczek. Na różne sposoby można też przygotować wywar. Sama kapusta również ma kilka opcji – może być młoda, lub bardziej dojrzała, biała lub włoska.





## Pejzanka

### Składniki:

- Żeberka wieprzowe lub baranina 200 g
- Boczek wędzony 200 g
- Kapusta 200 g
- Marchew 1 szt.
- Kalarepka 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Cebula 2 szt.
- Por 1 kawałek długości 5 cm
- Natka pietruszki 1 pęczek
- Czosnek 6 ząbków
- Ziemniaki 300 g
- Grzyby (borowiki) 50 g (suszone) lub 200 g (świeże)
- Przecier pomidorowy
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 3 szt.
- Pieprz i sól do smaku
- Tymianek, majeranek, lubczyk do smaku
- Śmietana 30% (ewentualnie)

### Sposób wykonania:

Z żeberek lub baraniny gotujemy wywar z zieleń i liśćmi. Boczek kroimy w paski, a cebulę i pora w półplasterki. Na patelni smażymy boczek, tak aby z niego wytopił się tłuszcz. Gdy tak się stanie, dodajemy na patelnię cebulę z porem, smażymy wszystko, aż się lekko zrumieni. Marchewkę, kalarepkę, selera obieramy i kroimy w kostkę. Grzyby, w zależności od tego z jakich korzystamy, moczymy i gotujemy lub oczyszczamy i smażymy. Obrane i rozdrobnione warzywa smażymy na złoty kolor na maśle.

Do garnka z wywarem dodajemy podsmażone warzywa, boczek i grzyby oraz posiekaną kapustę, gotujemy do miękkości. Ziemniaki myjemy, obieramy i gotujemy. Ugotowane ziemniaki odcedzamy i przeciskamy przez praskę. Tak przygotowanymi ziemniakami zagęszczamy zupę, którą doprawiamy czosnkiem, ziołami i niewielką ilością przecieru pomidorowego. Jeżeli preferujemy zupy zabielańskie, możemy do zupy dodać śmietankę.

Tradycyjna chłopska zupa pejzanka (paysanka) podana na przyjęciu po ślubie Michała Zamoyskiego z Marią Brzozowską w 1926 roku w Pałacu Zamoyskich w Kozłowie. Na obiad zaproszeni byli znakomici goście: gen. Sikorski, wojewoda lubelski, biskupi, księża, oficerowie Pierwszego Pułku Ułanów.





## Pikantny krem z dyni

### Składniki:

- Dynia 1 kg
- Marchewka 2 szt.
- Ziemniaki 2 szt.
- Śmietana 22% 1 szklanka (lub inna)
- Bulion z kury 1 litr
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku
- Masło 2 łyżki
- Ostra papryka 3 szczypty
- Posiekany imbir ¼ łyżeczki

### Sposób wykonania:

Dynie pieczemy do miękkości. Masło topimy w rondlu, dodajemy obrane, umyte i pokrojone w kostkę marchewki i ziemniaki. Zalewamy gorącym bulionem, gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem około 40 minut, dodajemy dynię oraz doprawiamy do smaku przyprawami, dodajemy śmietanę i miksujemy lub przecieramy przez drobne sito.

Podajemy z grzankami z bułki.







## Podcos

### Składniki:

- Kapusta (zielone zewnętrzne liście) około 10 szt.
- Kości wieprzowe 300 g
- Śtonina 200 g
- Cebula krojona w kostkę 2 szt.
- Szcypiorek 1 pęczek
- Pęczak 100 g
- Koperek 1 pęczek
- Sól i pieprz do smaku
- Mąka pszenna 3 łyżki

### Sposób wykonania:

W rondlu przygotowujemy wywar z kości. W oddzielnym rondlu obgotowujemy pokrojoną w cienkie paski kapustę. Precedzamy wywar z kości i do wywaru dodajemy przyprawy i kaszę, gotujemy około 30 minut. Dodajemy kapustę, usiekany koperek i szczypiorek. Ze śtoniny i cebuli przygotowujemy skwarki, dodajemy mąkę, zasmażką zaciągamy zupę.

Jest to niezwykle sycąca potrawa charakteryzuje się delikatnym bukietem smakowo-zapachowym, w którym dominuje słodko-kwaśny posmak kapusty. Podcos od lat króluje w kuchni mieszkańców Woli Osowińskiej, położonej na skraju Pradoliny Wieprza i Wysoczyzny Łukowskiej, a przepis przekazywany jest z dziada pradziada. Podcos został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







## Pokrzywowa zupa jarzynowa

### Składniki:

- Bulion warzywny lub woda 1 litr
- Marchew 1 szt.
- Łodyga selera naciowego 1 szt.
- Ziemniaki 3 szt.
- Biała część pora ½ szt.
- Świeża natka pietruszki garść
- Umyte liście pokrzywy ok. 100 g
- Olej rzepakowy lub masło klarowane 1 łyżka
- Lubczyk 1 łyżeczka
- Gałka muskatołowa pół łyżeczki
- Seler ¼ szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 4 ziarenka

### Sposób wykonania:

Zaczynamy od rozgrzania w garnku masła klarowanego. W tym czasie kroimy pora w plastry, a cebulę w kostkę. Wrzucamy to na rozgrzany tłuszcz i chwilę smażymy. Kroimy w kostkę pozostałe warzywa: marchew, ziemniaki, seler naciowy i inne. Wrzucamy je do garnka, dolewamy bulion lub wodę. Doprawiamy wszystkimi przyprawami sypkimi i zielenią, czyli natką pietruszki i pokrzywą, dodajemy też liście laurowe i ziele angielskie. Gotujemy to do miękkości warzyw, czyli około 20 minut.

Na końcu jeszcze raz sprawdzamy, czy zupa jest właściwie doprawiona i ewentualnie doprawiamy do smaku. Po nałożeniu na talerz zakrapiamy zupę olejem rzepakowym na zimno tłoczonym.







## Polewka z cebuli

### Składniki:

- Cebula 1 kg
- Masło 200 g
- Bulion warzywny 1 litr

### Składniki na bulion warzywny:

- Woda 2 ½ litra
- Marchew 300 g
- Seler 200 g
- Pietruszka 200 g
- Cebula 2 szt.
- Czosnek ½ główki
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Sól, pieprz do smaku

### Sposób wykonania bulionu:

Warzywa obieramy i myjemy, zalewamy wodą. Doprowadzamy do wrzenia, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy na wolnym ogniu około 40 minut, doprawiamy solą i pieprzem do otrzymania delikatnego w smaku bulionu warzywnego.

### Sposób wykonania polewki z cebuli:

Cebulę obieramy i kroimy na pół, następnie w pół talarci. Masło rozpuszczamy w garnku i rumienimy na nim cebulę. Gdy już uzyskamy pożądany kolor, cebulę zalewamy bulionem i gotujemy na małym ogniu około 15-30 minut. Powinna być miękka, lecz nie rozgotowana. Wszystko doprawiamy solą i pieprzem. Polewkę z cebuli podajemy z pieczywem lub tłuczonymi ziemniakami.







## Pomidorowa z kluskami kładzionymi

### Składniki:

- Ćwiartka kurczaka 1 szt.
- Woda 2 litry
- Włoszczyzna 1 szt. (marchewka, pietruszka, kawałek pora, plasterki selera)
- Koncentrat pomidorowy 200 g
- Śmietana 18% 250 ml
- Jajko 1 szt.
- Mąka pszenna  $\frac{3}{4}$  szklanki
- Woda 3-4 łyżki
- Sól i pieprz do smaku

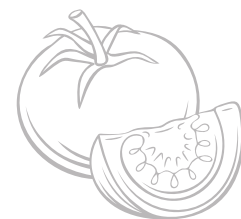
### Sposób wykonania:

Mięso optukujemy pod bieżącą chłodną wodą, wkładamy do garnka, dodajemy szczyptę soli, zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy około 30 minut na małym ogniu. Dodajemy obraną i optukaną włoszczyznę i gotujemy następnie 30-40 minut. Wyjmujemy mięso wraz z warzywami z wywaru, dodajemy koncentrat pomidorowy, dokładnie mieszamy i gotujemy przez kilka minut. Zmniejszamy ogień i stopniowo dodajemy zahartowaną uprzednio śmietanę. Doprawiamy do smaku.

W garnku nastawiamy osoloną wodę, aby się zagotowała. Mąkę przesiewamy, dodajemy do niej jajko oraz wodę. Wyrabiamy ciasto na jednolitą masę. Ciasto powinno być konsystencji rzadszej, niż ciasto pierogowe.

Gdy woda się zagotuje przykładamy ciasto na deskę i odcinamy łyżką niewielkie kluski. Gdy wypłyną na powierzchnię, wolno je gotujemy około 1 minutę i wyławiamy.

Gotową zupę podajemy z kluskami.







## Pomidorowo-jabłkowa zupa Babci Zosi

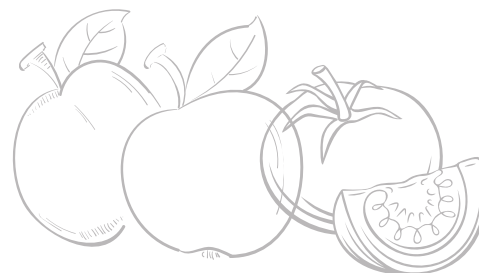
### Składniki:

- Kurczak ½ szt.
- Winne jabłka (duże) 2 szt.
- Pomidory ½ kg
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Papryka czerwona 2 szt.
- Kolendra 10 ziaren
- Listek laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Sól i pieprz do smaku
- Masło 2 łyżki
- Mąka pszenna 1 łyżka

### Sposób wykonania:

Kurczaka myjemy, zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, zbieramy szum, dodajemy włoszczyznę i przyprawę, gotujemy na wolnym ogniu około 1 godziny.

W tym czasie w rondlu roztopiamy masło, dodajemy obrane i pokrojone jabłka, pomidory, paprykę bez gniazda nasiennego. Dusimy około 30 minut, miksujemy i przecieramy przez sito. Przetartą masę łączymy z mąką i wywarem. Zupę podajemy z grzankami.







## Rosolnik ogórkowy

### Składniki:

- Wiejska kura 1½ szt.
- Szponder wołowy 500 g
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 3 szt.
- Seler ½ szt.
- Opieczona cebula 1 szt.
- Por 1 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Pieprz w ziarnie 5 szt.
- Kapusta włoska 1 liść
- Zielona pietruszka 6 gałązek
- Kiszzone ogórki 2 kg
- Czosnek 1 główka
- Koperek 10 gałązek
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku

### Sposób wykonania:

Umyte kury i wołowinę nacieramy solą i pieprzem, następnie wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i pieczemy 20 minut. Po czym mięso przekładamy do garnka, zalewamy 3 litrami wody, doprowadzamy do wrzenia, w razie potrzeby szumujemy. Gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut i dodajemy obrane i umyte jarzyny, które gotujemy na wolnym ogniu około 1 godziny. Następnie wyławiamy mięso. Do wywaru dodajemy starte na drobnych oczkach tarki ogórki i czosnek. Zagotowujemy wszystko, gotujemy około 5 minut, po czym wywar przecedzamy.

Do zupy możemy dodać wcześniej wyłowione i pokrojone mięso. Całość posypujemy posiekanym koperkiem.







## Rosół królewski

### Składniki:

- Wołowina (antrykot, rostbief) 500 g
- Ogon wołowy 1 szt.
- Kura ¼ szt.
- Cielęcina 150 g
- Mielona wołowina 100 g
- Surowe białko 1 szt.
- Wątróbka drobiowa 30 g
- Łyżka masła
- Pieczarki 2 szt.
- Pieprz mielony do smaku
- Włoszczyzna 1 pęczek (marchew, pietruszka, seler, por)
- Cebula z wbitym goździkiem 1 szt.
- Kapusta włoska 1 liść
- Koperek 1 pęczek
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Sól do smaku
- Skórka z 1 cytryny

### Sposób wykonania:

Zagotowujemy 3 litry wody z listkiem, ziele, pieprzem i cebulą. Wołowinę, kurę i cielęcinę myjemy. Następnie cielęcinę sparzamy wrzątkiem (żeby rosół nie pobielał). Wątróbki zrumieniamy na stopionym maśle i posypujemy pieprzem. Ogon wołowy, wołowinę i usmażoną wątróbkę wkładamy do wywaru, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy wolno około 1 godzinę. Dodajemy kurę, cielęcinę i obraną włoszczyznę, pieczarki, koperek i gotujemy około 40-50 minut, następnie precedzamy. Ubijamy na sztywno pianę z białka, mieszamy z mielonym mięsem i 2 łyżkami zimnej wody, wkładamy do gorącego rosółu, gotujemy około 30 minut, precedzamy przez gęste sito. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem.

Podajemy z makaronem i pokrojonym w kostkę mięsem z kury. Dodatkowo zupełnie możemy podać z posiekanymi listkami lubczyku bądź natki pietruszki.







## Rosół staropolski z wątróbką

### Składniki:

- Woda 3 litry
- Wołowina (antrykot, rostbief) 500 g
- Wątróbka drobiowa 100 g
- Wiejska kura ½
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 3 szt.
- Seler ½ szt.
- Opieczona cebula 1 szt.
- Goździki 2 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Pieprz w ziarnie 5 szt.
- Tymianek 1 gałązka
- Zielona pietruszka 6 gałązek
- Suszone prawdziwki 2 szt.
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku
- Siekana natka pietruszki 3 łyżki

### Sposób wykonania:

Umyte grzyby namaczamy w niewielkiej ilości przegotowanej wody. Wołowinę myjemy, wkładamy do garnka, zalewamy 3 litrami wody, doprowadzamy do wrzenia, odszumowujemy i gotujemy na niewielkim ogniu około 30 minut. Dodajemy obrane i umyte warzywa oraz namoczone grzyby i gałązki zielonej pietruszki. Gotujemy jeszcze około 1 godziny, po czym wywar precedzamy. Oczyszczamy z błon wątróbkę, myjemy i osuszamy, kroimy w paseczki. Wkładamy do rondla, zalewamy rosółem, zagotowujemy, dodajemy pokrojone w cienkie paseczki grzyby i mięso z kury, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Gotową zupę możemy podać z kluskami francuskimi i usiekaną natką pietruszki.







## Rosół z bażanta myśliwskiego

### Składniki:

- Bażant (tuszką) 1 szt.
- Gicz z sarny z kością 1 szt.
- Śtoninka z młodego dzika 50 g
- Marchewka 1 szt.
- Korzeń pietruszki 1 szt.
- Natka pietruszki (kilka liści do przybrania)
- Cebula 1 szt.
- Kawatek selera
- Kawatek pora
- Czosnek 1 ząbek
- Jabłko małe winne
- Suszony borowik (kapelusz) 1 szt.
- Śmietana słodka 1 łyżka stołowa
- Nalewka pigwówka (mały kieliszek)
- Liść laurowy 1 szt.
- Pieprz (kilka ziaren)
- Jagody jałowca (kilka ziaren)
- Sól do smaku

### Sposób wykonania rosółu:

Z bażanta wykrajamy piersi (bez skóry) i odkładamy. Resztę mięsa dzielimy na mniejsze porcje i dokładnie myjemy. Układamy w garnku i zalewamy zimną wodą, a następnie zagotowujemy na małym ogniu zdejmując szumowiny. Dodajemy suszonego borowika (można go wcześniej namoczyć), liść laurowy, jałowiec i pieprz.

Gotujemy na małym ogniu przez co najmniej 4-6 godzin. Rosół nie może wrzeć, ma jedynie „mrużyć”. Jest to szczególnie ważne, jeśli chcemy uzyskać klarowny wywar. W połowie gotowania dodajemy warzywa, a pod koniec sól.

### Sposób wykonywania pulpecików:

Oczyszczamy dokładnie piersi bażanta z błon. Mięso przed zmieleniem należy dobrze schłodzić w lodówce, a najlepiej na kilka minut włożyć do zamrażarki. Mięso razem ze śtoninką mielimy na drobnym sicie a następnie dodajemy śmietanki. Dokładnie mieszamy i jeszcze raz mielimy przez drobne sito. Dodajemy mały kieliszek pigwówki lub innej wytrawnej nalewki. Formujemy małe pulpeciki i wrzucamy je do wrzącej i lekko osolonej wody. Gotujemy nie dłużej niż 2-3 minuty.

Pulpeciki układamy na talerze, posypujemy natką pietruszki i zalewamy gorącym rosółem. Rosół z bażanta można też podać bez pulpecików, z makaronem lub całymi ziemniakami.





## Rosół z bażanta z kotłdunami

### Składniki:

- Bażant (tuszka) 1 szt.
- Marchewka średnia 1 szt.
- Seler mały 1 szt.
- Pietruszka średnia 1 szt.
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Owoc jałowca 5 ziarenek
- Kawatek pora

### Sposób wykonania:

Bażanta myjemy, dzielimy na 4 części. Zalewamy zimną wodą, zagotowujemy, zbieramy szumy. Dodajemy marchewkę, pietruszkę, seler, pieprz, owoc jałowca. Gotujemy na małym ogniu bez przykrycia. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

### Kotłduny do rosółu z bażanta:

Ugotowane mięso z bażanta przekręcić przez maszynkę. Dodać czosnek, majeranek, sól, pieprz. Farsz nakładać na wycięte kieliszkiem kótecza z ciasta, dokładnie zlepić brzegi i uformować.







## Rosół z białym grochem

### Składniki:

- Mięso na rosół (może być wołowo-drobiowe) 1 kg
- Marchew 3 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Seler ½ szt.
- Cebula 2 szt.
- Liście laurowe 2 szt.
- Ziarna ziela angielskiego 4 szt.
- Ziarna pieprzu czarnego 2 szt.
- Lubczyk 1 pęczek
- Biały groch 1 szklanka

### Sposób wykonania:

Fasolę namaczamy i gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy. Mięso myjemy, warzywa obieramy, płuczemy, wraz z cebulą przekładamy do garnka i zalewamy zimną wodą (około 2½ litra). Dodajemy przyprawy i zagotowujemy. Zmniejszamy ogień i gotujemy około 3 godzin. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mięso i warzywa wyjmujemy z bulionu i kroimy na kawałki.

Zupę podajemy z pokrojonym mięsem, warzywami i ugotowanym grochem. Posypujemy posiekanym lubczykiem.







## Rosół z gotębi „royal”

### Składniki:

- Gotąb 2 tuszki
- Włoszczyzna 1 pęczek (marchewka 3 szt., seler ½ szt., pietruszka 2 szt., por mały 1 szt.)
- Kasza jaglana ½ szklanki
- Cebula opalona 1 szt.
- Listek laurowy 3 szt.
- Lubczyk 2 gałązki
- Sól do smaku
- Pieprz ziarnisty 4 szt.
- Koperek 1 pęczek
- Natka pietruszki 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Gotębie sprawiamy i myjemy, zalewamy wodą (około 3 litry), dodajemy obraną i umytą włoszczyznę, cebulę wcześniej opalamy na ogniu, a następnie gotujemy około 1 godziny. Doprawiamy do smaku. Z rosółu wyjmujemy gotębie i wszystkie warzywa. Gotębie dzielimy na mniejsze części. Kaszę jaglaną płuczemy kilkakrotnie pod zimną wodą i gotujemy w około 300 ml zimnej, osolonej wody.

Rosół podajemy z kaszą jaglaną i dowolnym lub ulubionym elementem gotębia. Rosół posypujemy świeżą zielenią.







## Rosół z kostką z kaszki mанны

### Składniki:

- Woda 3 litry
- Kura 1 szt.
- Żółtek kurzy 5 szt.
- Serce drobiowe 2 szt.
- Kaczka szyja 2 szt.
- Szponder wołowy 300 g
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Seler ½ szt.
- Por mały 1 szt.
- Kapusta włoska 1 liść
- Cebula z łupiną 1 szt.
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Czarny pieprz ziarnisty 4 szt.
- Lubczyk 2 gałązki
- Sól do smaku

### Sposób wykonania rosółu:

Mięso drobiowe i wołowe wkładamy do garnka z gorącą wodą, dodajemy również podroby oraz obrane i umyte warzywa. Rosół należy gotować około 3 godzin, na bardzo wolnym ogniu. Na koniec doprawiamy do smaku.

### Sposób wykonania kaszki mанны w kawałkach:

- Woda 1 ½ szklanki
- Kasza manna 1 szklanka
- Masło 1 łyżka stołowa
- Sól szczypta

Kaszkę mąną gotujemy na wodzie lekko osolonej, do konsystencji gęstej śmietany, na końcu dodajemy dużą łyżkę masła, wylewamy kaszkę na płaski talerz, studzimy i kroimy w równą kostkę. Kostki układamy w głębokim talerzu i zalewamy gorącym rosółem, dodajemy żółtek i serduszek, natkę pietruszki i gotowaną marchew.

„Tradycyjny rosół podawany w lubelskich domach to zupa odświętna niedzielna, przy której skupiała się cała rodzina od wczesnej wiosny do ostatnich dni zimy. Podawany był na różne sposoby: z własnoręcznie gnionym makaronem, z ziemniakami lub z kostką z kaszki mанны.

Rosół na trzech rodzajach mięs bardzo powoli gotowany na kuchni węglowej, z dużą ilością warzyw, przypraw i jako dodatek kostka z kaszki mанны to zupa podawana w każdą niedzielę w moim rodzinnym domu – domu młynarza, gdzie po podwórku biegał zawsze drób, a kaszka to produkt w młynarstwie jakościowy dodający innego smaku tradycyjnemu rosółowi.

Smak niedzielnego rosółu pozostał w mojej pamięci do dziś – przeniosłam tę tradycję do naszej restauracji i w każdą niedzielę serwujemy ten tradycyjny rosół ku zadowoleniu naszych gości.”





## Rosół z kury z kostką z jajek

### Składniki:

- Wiejska kura 1½ szt.
- Marchewka 2 szt.
- Pietruszka 3 szt.
- Seler ½ szt.
- Opieczona cebula 1 szt.
- Por 1 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Pieprz w ziarnie 5 szt.
- Kapusta włoska 1 liść
- Zielona pietruszka 6 gałązek
- Sól i pieprz czarny mielony do smaku

### Składniki na kostkę jajeczną:

- Pietruszka 2 gałązki
- Jajka 2 szt.
- Mleko 5 łyżek
- Pieprz biały świeżo mielony i sól do smaku
- Świeżo otarta gałka muszkatołowa
- Masło 1 łyżka

### Sposób wykonania:

Umyte kury zalewamy 3 litrami wody doprowadzamy do wrzenia, szumujemy i gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut, po czym dodajemy obrane i umyte jarzyny. Następnie wkładamy do rosółu i gotujemy około 1 godziny. Doprawiamy do smaku pieprzem i solą.

### Sposób wykonania kostki jajecznej:

Roztrzepujemy jajka z mlekiem, dodajemy usiekaną natkę pietruszki, następnie doprawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Formę wysmarowujemy masłem i wlewamy do niej masę jajeczną, poczym wstawiamy ją do kąpielii wodnej i gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 30 minut. Następnie wyjmujemy formę i odczekujemy 5 minut. Po tym czasie masę kroimy w kostkę, układamy ją do talerza, zalewamy rosółem i posypujemy pietruszką.





## Staropolska zupa kminkowa

### Składniki:

- Włoszczyzna 1 pęczek
- Cebula 1 szt.
- Goździk 1 szt.
- Liść laurowy 3 szt.
- Czerstwy razowy chleb 300 g
- Kminek 1 łyżka
- Żółtko surowe 2 szt.
- Masło 3 łyżki
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Obieramy włoszczyznę i myjemy, ścieramy na tarce, w cebulę wbijamy goździki. Chleb kroimy w kostkę, rumienimy na rozgrzanej, suchej patelni. Włoszczyznę, cebulę, liść i ziele wrzucamy do rondla, zalewamy gorącą wodą. Doprowadzamy do wrzenia, dodajemy chleb, gotujemy około 30 minut. Wyjmujemy cebulę i liść, a wywar miksujemy lub przecieramy przez sito. Doprawiamy do smaku, dodajemy masło. Zaciągamy rozmąconym żółtkiem z wodą. Podgrzewamy i podajemy z grzankami z bułki.







## Szczawiowa na wędzonym żeberku

### Składniki:

- Wędzone żebro 150 g
- Szczaw 500 g
- Ziemniaki 5 szt.
- Śmietana 18% 1 szklanka
- Jajko gotowane na twardo 5 szt.
- Sól, pieprz do smaku
- Liść laurowy 1 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Koperek 1 pęczek
- Mąka 1 łyżka czubata

### Sposób wykonania:

Żeberko wkładamy do rondla i zalewamy 3 litrami wody, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy pod przykryciem do miękkości żeberka. Żeberko wyjmujemy z wywaru. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Następnie dodajemy je do wywaru, gotujemy do miękkości. Do garnka z wywarem dodajemy posiekany szczaw i gotujemy około 5 minut. Mąkę rozprowadzamy ze śmietaną, dodajemy do zupy i zagotowujemy.

Zupę podajemy z ćwiartkami jajek i posiekanym koperkiem.





lubelskie  
Smakuj życie!



## Trawnicka zacier

### Składniki:

- Mąka pszenna 200 g
- Woda na ciasto 80 ml
- Jajko 1 szt.
- Słonina 150 g
- Cebula średnia 1 szt.
- Ziemniaki 5 szt.

### Sposób wykonania:

Na 3 litry gotującej wody wrzucamy pokrojone ziemniaki i gotujemy do miękkości.

W międzyczasie zagniatamy ciasto jak na pierogi i rwiemy małe kawałki wrzucając je na wrzątek, by kluski gotowały się w tym samym czasie, co wrzucone wcześniej ziemniaki. Polewkę okraszamy podsmażoną na smalcu ze skwarkami cebulką. Podajemy gorącą w talerzu, opcjonalnie z zimną, kiszoną kapustą.







## Wigilijna zupa grzybowa

### Składniki:

- Grzyby suszone 50 g
- Bulion warzywny 2 litry
- Pieprz kilka ziaren
- Sól do smaku
- Tymianek 2 gałązki
- Koperek 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Namaczamy grzyby w wodzie na noc. Kroimy je w paski i gotujemy w zalewie z dodatkiem bulionu do miękkości, doprawiamy do smaku tymiankiem, posiekanym drobno koperkiem, solą i grubo mielonym pieprzem. Zupę podajemy z kluskami kładzionymi.

### Kluski kładzione:

- Jajko wiejskie „od szczęśliwej kury” 1 szt.
- Mąka pszenna 4 łyżki
- Sól do smaku

Jajko z mąką i solą mieszamy drewnianą łyżką na gładkie ciasto o gęstej konsystencji. Tak przygotowane ciasto rzucamy na osolony wrzątek, formując łyżką niewielkie, podłużne kluski.





## Wiosenna zupa jarzynowa niezabieleną

### Składniki:

- Bulion warzywny 2 litry
- Cebula 1 szt.
- Seler 1 szt.
- Marchewka 1 szt.
- Ziemniaki 3 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Groszek zielony 200 g
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Czosnek 2 ząbki
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Koperek
- Natka pietruszki

### Sposób wykonania:

Jeżeli nie mamy przygotowanego bulionu – takowy nastawiamy.

Warzywa na zupę jarzynową: marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki i cebulę obieramy, myjemy i kroimy w drobną kostkę. Czosnek obieramy z łupin i przeciskamy przez praskę, bądź ścieramy na tarce o drobnych oczkach.

Gdy mamy już gotujący się wywar, wkładamy do garnka marchew, pietruszkę, seler i cebulę. Gotujemy około 10 minut i dodajemy ziemniaki i zielony groszek. Gotujemy wszystko razem na małym ogniu do miękkości warzyw. Doprawiamy zupę delikatnie solą i pieprzem. Dla poprawienia smaku możemy do zupy dodać jedną lub dwie łyżki masła. Przy podawaniu posypujemy obficie posiekanym koperkiem i natką pietruszki.







## Zacierkowa z kurczakiem

### Składniki:

- Udko z kurczaka 1 szt.
- Marchewka 1 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Seler ¼
- Por kawałek długości 5 cm
- Cebulka 1 szt.
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 5 ziarenek
- Pieprz do smaku
- Sól do smaku
- Koperek 1 pęczek
- Mąka pszenna 200 g

### Sposób wykonania:

Udko z kurczaka myjemy, marchewkę, pietruszkę, selera obieramy, myjemy i wkładamy do garnka. Cebulę opalamy i dodajemy wraz z umyętym porzem. Zalewamy 3 litrami wody, zagotowujemy. Zbieramy szumy i gotujemy na małym ogniu około 1½ godziny. W międzyczasie z mąki i niewielkiej ilości wody przygotowujemy twarde ciasto zacierkowe. Formujemy je, odrywając małe kluseczki od kulki ciasta. Wyławiamy z garnka łyżką cedzakową udko oraz warzywa. Kluseczki gotujemy w zupie. Udko obieramy z mięsa i rozdrabniamy, warzywa kroimy w półtalarki. Dodajemy wszystko z powrotem do garnka.

Zupę doprawiamy do smaku. Przed podaniem posypujemy posiekanym koperkiem.







## Zarzutka z Walentynowa

### Składniki:

- Kiszona kapusta 300 g
- Ziemniaki 200 g
- Mąka pszenna 200 g
- Jajko 1 szt.
- Woda 80 g
- Śtonina 200 g
- Cebula 1 szt.
- Kwaśna śmietana 1 szklanka
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Do rondla wlewamy około 3 litrów wody, a następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, gotujemy oraz dodajemy posiekaną kiszoną kapustę. W chwili dodawania kapusty ziemniaki nie powinny być już twarde. Całość gotować jeszcze około 30 minut. Do zupy dodać przyprawy, które podniosą jej wyjątkowość i wydobędą z niej smak.

Do przygotowania rwanych klusek potrzebujemy: mąkę pszenną, jajko oraz wodę. Wrzucamy kluski do zupy i okraszamy je skwarkami ze śtoniny i cebuli. Do smaku zabelamy całość kwaśną śmietaną.







## Zielona zupa zagęszczona żółtkami i śmietaną

### Składniki:

- Szczaw 200 g
- Zielone warzywa (seler naciowy, natka pietruszki, por) 500 g
- Żółtka 6 szt.
- Śmietana 100 g
- Masło 100 g
- Sól, pieprz

### Sposób wykonania:

Warzywa kroimy w drobne kawałki, wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę, dodajemy masło i przyprawy. Gotujemy do miękkości na małym ogniu. Żółtka mieszamy ze śmietaną i małymi porcjami dodajemy do nich rozmąconą zupę. Tak przygotowaną emulsję dolewamy do reszty zupy. Gotujemy 2-3 minuty na małym ogniu.

Nie doprowadzamy do wrzenia, żeby nie ścięły się żółtka. Zupę doprawiamy do smaku. Nadajemy jej pikanterii poprzez dodanie więcej pieprzu.







## Zozuli barszcz i kartoszka

### Składniki:

- Dziki szczaw 2 pęczki
- Kwaśna śmietana 22%  
1 szklanka
- Marynowana słonina 200 g
- Sól i pieprz do smaku
- Jajko na twardo 3 szt.
- Ziemniaki 300 g
- Cebula 100 g
- Czosnek 4 ząbki

### Sposób wykonania:

Ze skóry słoniny gotujemy wywar, a następnie dodajemy usiekany szczaw, doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną. Ziemniaki obieramy i myjemy, kroimy w plastry i smażymy ze skwarkami ze słoniny, cebulką i czosnkiem. Tak przyrządzoną kartoszkę podajemy z barszczem Zozuli.

Według lokalnej tradycji i miejscowych wierzeń, w miejscowości Wyryki „Zozuli barszcz” można przygotowywać i spożywać dopiero wtedy, gdy wiosną zakuka pierwsza kukutka (zwana zazulą lub zozulą). Wtedy należy zebrać młody szczaw rosnący na łąkach lub przydomowych ogrodach. Zebranie i spożycie szczawiu przed usłyszeniem pierwszej kukutki grozi powstaniem na twarzy piegów. Barszcz z młodego szczawiu podaje się ze starymi smażonymi ziemniakami, co ukazuje kontrast smaków.







## Zupa cebulowa z Gioraja

### Składniki:

- Kości wieprzowe 1 kg
- Woda 5 litrów
- Cebula 1,20 kg
- Marchew 0,25 kg
- Pietruszka 0,15 kg
- Seler 0,15 kg
- Ziemniaki 0,25 kg
- Pieprz prawdziwy mielony i ziarnisty
- Pieprz ziółowy
- Liść laurowy
- Ziele angielskie
- Sól

### Sposób wykonania:

Z kości przygotowujemy wywar. Dodajemy do niego pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól i powoli gotujemy pod przykryciem. Ugotowany wywar precedzamy, dodajemy do niego wcześniej obrane, umyte i rozdrobnione warzywa. Gotujemy na wolnym ogniu do miękkości około 40 minut. Tak przygotowaną zupę miksujemy lub przecieramy przez sito. Doprawiamy do smaku. Zupę podajmy z grzankami z chleba żytniego.

Gioraj to jedno z najstarszych miast Lubelszczyzny. Pierwsza wzmianka o tym mieście pochodzi z 1377 r., a zupa cebulowa znana była w Gioraju odkad rodziny żydowskie zamieszkały na tych terenach. Od lat międzywojennych mieszkańców nazywano „cebularzami”, z racji licznie prowadzonych upraw cebuli. Początkowo sprzedawano ją na jarmarkach, później stała się towarem eksportowym. Zupa cebulowa z Gioraja została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Dzisiejsza zupa jest bardziej wyrafinowana i delikatniejsza w smaku. Traktowana jest bardziej jako przysmak i przystawka, a kiedyś było to jadalne codzienne dające uczucie sytości i dające siłę do ciężkiej pracy w polu.





## Zupa chłopska fajstawiicka

### Składniki:

- Ziemniaki 5 szt.
- Mąka pszenna 200 g
- Jajko 1 szt.
- Śtonina 200 g
- Cebula 1 szt.
- Kminek do smaku
- Tymianek 3 gałązki
- Majeranek do smaku
- Czosnek 1 ząbek
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Ziemniaki obieramy myjemy i kroimy w kostkę. Z mąki jaj i wody sporządzamy ciasto na zacierkę. Do rondla wlewamy 6 szklanek wody i zagotowujemy ją. Na wrzącą wodę wrzucamy ziemniaki i rwiemy niewielkie płaskie kluseczki. Doprawić ziołami i przyprawami, dodajemy czosnek i okraszamy skwarkami ze śtoniny i cebuli.

Zupa chłopska fajstawiicka przygotowywana w gminie Fajstawice jest potrawą bardzo starą, gotowaną już w okresie XIX wieku. Jest to zupa uboga, a składniki na nią znajdowały się zazwyczaj pod ręką gospodyni. Zupa powstała z modyfikacji zacierki wzbogaconej ziołami: majerankiem i kminkiem. Wynika to z wieloletniej tradycji uprawy ziół na terenie gminy Fajstawice. Zupa chłopska fajstawiicka została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Zupa chłopska fajstawiicka została również uhonorowana „Perłą” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” w 2011 roku na Gali w Poznaniu.





## Zupa czereśniowa z kluseczkami

### Składniki:

- Wiśnie 1 kg
- Woda 1 litr
- Jogurt naturalny 100 g
- Cukier
- Cynamon
- Kluseczki domowej roboty 130 g

### Sposób wykonania:

Czereśnie myjemy i drylujemy z pestek, a następnie zalewamy je wodą i gotujemy około 20 minut. Podczas gotowania, za pomocą cedzakowej łyżki zbieramy tworzącą się na powierzchni zupy pianę. Pod koniec gotowania dodajemy do garnka cukier i cynamon, a następnie odstawiamy do wystudzenia. Do głębokich talerzy nakładamy porcje ugotowanego makaronu, zalewamy wystudzoną zupą z owocami, dodajemy kleks z jogurtu naturalnego.

W międzyczasie z mąki i niewielkiej ilości wody przygotowujemy twarde ciasto zacierkowe. Formujemy je odrywając małe kluseczki od kulki ciasta. Kluseczki gotujemy w lekko osolonej wodzie.







## Zupa dyniowa

### Składniki na zupę dyniową:

- Dynia 1,5 kg po obraniu
- Bulion warzywno-drobiowy 1 litr
- Średnie cebule 3 szt.
- Masło 50 g
- Kurkuma w proszku 1 łyżeczka
- Gałka muszkatowa 1 łyżeczka
- Śmietanka 18% 200 ml
- Sól do smaku
- Pieprz biały do smaku

### Składniki na bulion warzywno-drobiowy:

- Marchew 3 szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Średni seler ½ szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Woda 1 litr
- Porcja rosółowa kurczaka ok. 0,5 kg

### Sposób wykonania:

Pod koniec sierpnia lub na początku września zawsze zaczyna się początek sezonu na dynie. Dynie obieramy ze skóry, wyjmujemy pestki i kroimy w kawałki. Musi być minimum 1,5 kg netto po obraniu. W większym garnku na maśle szklimy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy dynię, doprawiamy solą do smaku. Smażymy co chwilę mieszając, aż do momentu zrobienia się miękkiej. W międzyczasie gotujemy bulion warzywno-drobiowy z marchewką i selerem. Marchew, pietruszkę, seler obieramy. Obraną włoszczyznę zalewamy litrem wody, dodajemy kurczaka i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny.

Do usmażonej dyni wlewamy gorący przecedzony bulion, mieszamy, przykrywamy i zagotowujemy. Wkładamy pokrojone w kostkę warzywa ugotowane wcześniej w bulionie. Wiadomo, że kluczowym składnikiem jest dynia, ale pełny i głęboki smak zupy gwarantuje dopiero dodatek innych warzyw. Zmniejszamy ogień do małego i gotujemy kilka minut, dodając przyprawy: pieprz biały, gałkę muszkatową i kurkumę oraz do sól smaku. Miksujemy blenderem aż do uzyskania aksamitnej kremowej konsystencji, dodajemy śmietankę i mieszamy. Dzięki dodatkowi śmietanki zupa dyniowa staje się jeszcze bardziej aksamitna. Dodatkowo do ozdoby możemy użyć np. suszone pestki z dyni do posypania.

Zupa dyniowa ma wszystko to, czego oczekujemy od jesiennego obiadu – rozgrzewa, syci i swoim pięknym kolorem przypomina o polskiej złotej jesieni.





## Zupa „dziadówka”

### Składniki:

- Ziemniaki 500 g
- Maślanka 1 litr
- Słonina 200 g
- Mąka żytnia 2 łyżki
- Cebula 2 szt.
- Sól do smaku
- Listek laurowy 2 szt.

### Sposób wykonania:

Obieramy ziemniaki myjemy i kroimy w nieregularne kawałki, zalewamy wodą, dodajemy listek laurowy, gotujemy około 20 minut. Słoninę kroimy w kostkę i smażymy z cebulką na skwarki. Maślankę rozprowadzamy z mąką i powoli dodajemy do wywaru, mieszając co chwilkę. Zupę doprowadzamy do wrzenia, po czym polewamy skwarkami.

Zupa dziadówka spotykana jest w domach i kuchniach gospodyń w gminie Krzczonów, w miejscowości Walentynów.







## Zupa dziewięćciozielna

### Składniki:

- Mieszanka 9 ziół 100 g
- Cebula 2 szt.
- Ziemniaki 400 g
- Masło 30 g
- Bulion warzywny 1½ litra
- Śmietana 200 g
- Jajka 5 szt.
- Sól i pieprz

### Sposób wykonania:

Cebulę drobno kroimy w kostkę, ziemniaki kroimy w kostkę, smażymy razem na maśle, przekładamy do garnka. Zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości ziemniaków. Zioła siekamy i dodajemy do zupy, gotujemy 5 minut na małym ogniu. Jajka gotujemy na twardo. Zupę miksujemy blenderem, doprawiamy do smaku. Podajemy z jajkiem i kwaśną śmietaną. Zioła do zupy wybieramy według własnego uznania lub dostępności.

### Zioła, które można wykorzystać:

pokrzywa, stokrotka, bluszczyk kurdybanek, szczaw, krwawnik, mniszek, podagrycznik, rukiew, brzoza (młode liście), czosnek pospolity, łoboda ogrodowa, czosnek niedźwiedzi, natka pietruszki, szczypior, lubczyk, trybula, koperek, szalwia, tymianek.

Jest to zupa sięgająca swoją tradycją aż do plemion Celtów i Germanów, skąd przywędrowała na tereny naszego kraju. Jest symbolem wiosny, nowego życia, rozpoczęcia nowego okresu. Można doszukać się powiązań z chrześcijaństwem, gdyż 9 jest wielokrotnością liczby 3, jednak ważnej w tej religii. Była to wielokrotnie pierwsza zupa, którą jadano w okresie wczesnej wiosny.





## Zupa fasolowa

### Składniki:

- Fasola 300 g
- Żeberka wędzone 200 g
- Cebula pokrojona w kostkę 1 szt.
- Majeranek do smaku
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Sól, pieprz, cukier, gałka muskatołowa do smaku
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Smalec 2 łyżki

### Sposób wykonania:

Fasolę namaczamy na noc, następnie gotujemy około 40 minut w tej samej wodzie z żeberkiem, liściem laurowym, zieleniem angielskim i włoszczyzną. Z wywaru wyjmujemy żeberka i włoszczyznę, a następnie obieramy mięso od kości i drobno kroimy. Mięso dodajemy do zupy. W rondlu roztopiamy smalec i smażymy na nim cebulę, dodajemy do zupy wraz z przyprawami, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.









## Zupa grzybowa z opieńki

### Składniki:

- Rosół z kury 1 ¼ litra
- Cebula 2 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Masło 80 g
- Tymianek 2 gałązki
- Koperek 10 gałązek
- Sól i pieprz do smaku
- Śmietana 18% 250 g
- Listek laurowy 2 szt.
- Mąka 50 g
- Ziele angielskie 6 szt.

### Sposób wykonania:

Grzyby myjemy i obgotowujemy w osolonej wodzie, precedzamy przez sito. W rondlu na maśle smażymy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy opieńki, duże grzyby kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy gorący rosół i przyprawy. Gotujemy około 30 minut. Rozprowadzamy śmietanę z mąką, dodajemy do ostudzonej zupy, mocno mieszając i podgrzewamy do zagotowania. Podawajemy z usiekanym koperkiem.

Najlepiej wykorzystać opieńki świeżo zbierane i małe grzybki. Najpyszniejsza odmiana to opieńka miodowa. Można ją znaleźć w lubelskich lasach w okolicach Gminy Krzczonów.







## Zupa koperkowa zakraszana z kluskami

### Składniki:

- Mąka pszenna 200 g
- Jajko 1 szt.
- Woda 2 litry
- Koperek 2 pęczki
- Cebula 1 szt.
- Smalec 1 łyżka

### Sposób wykonania:

W rondelku roztopiamy smalec i podsmażamy cebulę, zalewamy wodą. Doprowadzamy do wrzenia, doprawiamy solą i pieprzem. Z mąki, wody i jajka przygotowujemy ciasto na kluski lane. Kluski lane gotujemy w wywarze. Zupę posypujemy posiekanym koperkiem.

Zupa jest prosta i lekka w przygotowaniu oraz aromatyczna, najlepiej przygotowywać ją na wiosnę lub w lecie, kiedy mamy świeży koper prosto z ogrodu.









## Zupa koperkowa z jajkiem

### Składniki:

- Woda 2 litry
- Marchewka 4 szt.
- Koperek 1 duży pęczek
- Pietruszka 1 szt.
- Seler średniej wielkości ½ szt.
- Ziemniaki średnie 4 szt.
- Liść laurowy 1 szt.
- Ziele angielskie 3 szt.
- Sól do smaku
- Biały pieprz
- Śmietana do zabielenia
- Mąka pszenna 3 łyżki
- Jajka 6 szt.
- Tarty chrzan do smaku

### Sposób wykonania:

Do garnka wlać wodę, dodać wcześniej obrane i umyte warzywa (bez ziemniaków), wstawić na ogień, gotować wywar około 20-30 minut, doprawiając solą. Jajka ugotować na twardo. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Wywar warzywny przecedzić, ponownie wlać do garnka, nastawić na średni ogień, dodać ziemniaki, gotować do miękkości. Mąkę rozprowadzić w małej ilości wody, dodać do zupy, zagotować, a następnie zabielić odrobiną śmietany. Koperek posiekać drobno, dodać do zupy i doprawić ją do smaku. Na talerz położyć pokrojone jajko, wlać zupę. Można ją doprawić niewielką ilością tartego chrzanu.







## Zupa krem drobiowy

### Składniki:

- Kura ½ szt.
- Marchewka 2 szt.
- Cebula krojona w drobną kostkę 2 szt.
- Pietruszka 2 szt.
- Zielony groszek ½ szklanki
- Czosnek 3 ząbki
- Białe wino wytrawne ½ szklanki
- Tymianek 3 gałązki
- Gęsta śmietana 22% 1 szklanka
- Masło 2 łyżki
- Mąka 2 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Liść laurowy 2 szt.

### Sposób wykonania:

Kurę myjemy i zalewamy 3 litrami wody, doprowadzamy do wrzenia, szumujemy. Dodajemy obrane i umyte warzywa i tymianek, gotujemy pod przykryciem około 1 godziny, odcedzamy. Mięso obieramy od kości drobno kroimy z warzywami, miksujemy lub przecieramy przez drobne sito. Dodajemy wino, gotujemy około 5 minut. Z masła i mąki robimy zasmażkę, rozprowadzamy ją w śmietanie. Dodajemy do zupy, podgrzewamy, nie doprowadzamy do wrzenia. Doprawiamy do smaku. Podajemy z uduszonym na maśle zielonym groszkiem.







## Zupa krem z cukinii

### Składniki:

- Cukinia 1 kg
- Cebula biała 2 szt.
- Czosnek 4 ząbki
- Masło 100 g
- Woda lub bulion 2 litry
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Śmietana 18%
- Szcypiorek 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Obieramy czosnek i cebulę, następnie kroimy w kostkę. W garnku rozpuszczamy masło, gdy będzie rozgrzane smaży-  
my na nim pokrojone warzywa, lekko soląc, aż się zrumienią. Cukinię myjemy, następnie kroimy w średniej wielkości kostkę. Do garnka dodajemy pokrojoną cukinię i smaży-  
my ją jeszcze kilka minut z warzywami. Zalewamy warzywa wodą bądź bulio-  
nem, tak aby je przykryć, doprowadzamy do zagotowania, na-  
stępnie zmniejszamy gaz i gotujemy do miękkości cukinii. Gdy  
warzywa są miękkie, miksujemy całość do uzyskania gładkiej  
jednolitej konsystencji. W razie potrzeby ustalamy gęstość zupy  
i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gotową zupę poda-  
jemy z kleksem kwaśnej śmietany, posypaną drobno skrojonym  
szczypiorkiem.







## Zupa kurkowa z perliczkami

### Składniki:

- Perliczka 1 tuszka
- Kurki 300 g
- Cebula pokrojona w kostkę 2 szt.
- Śmietanka ½ szklanki
- Marchewka 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Pietruszka 2 szt.
- Por ¼ szt.
- Lubczyk 2 gałązki
- Koperek 5 gałązek
- Masło 4 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Woda 3 litry

### Sposób wykonania:

Tuszkę perliczki sprawiamy, myjemy i dzielimy na cztery części. Zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy 30 minut na małym ogniu. Perliczki wyjmujemy z wywaru i oddzielamy mięso od kości. Obrane i umyte warzywa kroimy w talarki i dodajemy do wywaru. W rondlu roztopiamy masło i podsmażamy na nim cebulkę oraz optukane kurki. Grzyby przekładamy do wywaru, doprawiamy do smaku, zabilamy śmietanką, dodajemy posiekany koperek i lubczyk.

Podajemy z mięsem perliczki i posypane świeżymi ziołami.









## Zupa kurkowa z pulpecikami

### Składniki:

- Kurki świeże 300 g
- Cebula krojona w kostkę 2 szt.
- Mięso cielęce mielone 200 g
- Sól i pieprz czarny mielony
- Śmietana kwaśna 22%  
1 szklanka
- Mąka 1 łyżka
- Włoszczyzna 1 pęczek  
(marchewka 3 szt.  
seler ½ szt. pietruszka 2 szt.)
- Tymianek 5 gałązek
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.
- Smalec 2 łyżki

### Sposób wykonania:

W rondlu roztopiamy dwie łyżki smalcu i szklimy cebulę, dodajemy kurki, zalewamy wodą. Włoszczyznę obieramy, myjemy i ścieramy na tarce, dodajemy do wywaru.

Mięso cielęce (możemy użyć mielonej łopatki cielęcej) doprawiamy solą i pieprzem, wyrabiamy na gładką masę i formujemy małe pulpeciki. Pulpeciki wkładamy do gotującego się wywaru, doprawiamy przyprawami. Na koniec śmietanę i mąkę rozprowadzamy i dodajemy do zupy, doprowadzając do wrzenia.







## ZUPY z natury, tradycji i pasji

### Zupa „nic”

#### Składniki:

- Mleko 1 ½ litra
- Jajka 7 szt.
- Cukier 10 łyżek stołowych
- Cynamon 1 łyżeczka
- Laski wanilii ½ szt.

#### Sposób wykonania:

Białka oddzielamy od żółtek. Do białek dodajemy 4 łyżki cukru i ubijamy całość na sztywną masę. Do żółtek dodajemy 4 łyżki cukru i ucieramy do momentu, aż cukier się rozpuści. Do garnka wlewamy mleko, dodajemy 2 łyżki cukru oraz naciętą laskę wanilii. Mleko gotujemy na wolnym ogniu, nie dopuszczamy do jego zagotowania. Gdy mleko będzie już ciepłe, za pomocą łyżki nakładamy partiami pianę z białek. Gotujemy z każdej strony po 1 minucie. Zbieramy pianki łyżką cedzakową i układamy na talerzu. Mleko zdejmujemy z gazu, wyjmujemy laskę wanilii. Cały czas mieszamy różgą wlewamy powoli żółtka z cukrem. Gdy dodamy wszystkie żółtka, ponownie podgrzewamy mleko na gazie. Cały czas mieszając, gotujemy około 2 minut na małym ogniu, uważamy by żółtko się nie ścięło. Do talerza wlewamy zupę i układamy pianki z białek.

Przepis na tę zupę znaleźć można zaglądając do wielu książek kucharskich z XIX wieku. Za wynalazczynię lub może wybitną promotorkę potrawy uznaje się hrabinę Aleksandrę Potocką.





## Zupa ogonowa

### Składniki:

- Ogony 2 szt.
- Marchewka 3 szt.
- Seler 1 szt.
- Pietruszka 2 szt.
- Cebula opalona 2 szt.
- Czosnek 1 główka
- Przecier pomidorowy 100 g
- Por ½ szt.
- Smalec 3 łyżki
- Papryka słodka mielona obficie do smaku
- Tymianek 2 gałązki
- Rozmaryn 1 gałązka
- Sól i pieprz do smaku
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Woda około 5 litrów

### Sposób wykonania:

Ogony myjemy i osuszamy, nacieramy solą i pieprzem, pieczemy 40 minut w temperaturze 180 °C. Ogony wkładamy do garnka, warzywa obieramy i myjemy. Połowę warzyw i zióła wkładamy do garnka i zalewamy wodą, gotujemy około 1 godziny, resztę warzyw kroimy w paseczki. Roztapiamy smalec na patelni, smażymy na niej pokrojone warzywa, dodajemy przecier pomidorowy, mieszamy i dodajemy do precedzonego wywaru. Obieramy mięso z ogonów, kroimy w kawałki i dodajemy do zupy, doprawiamy do smaku. Gotujemy zupę na wolnym ogniu do momentu zagęszczenia się zupy.







## Zupa ogórkowa na drobiowych żółdkach

### Składniki:

- Woda 1,5 litra
- Kurze żółtki oczyszczone i umyte 200 g
- Pietruszka 1 szt.
- Cebula 1 szt.
- Kiszone ogórki 500 g
- Masło 120 g
- Ziemniaki 2 szt.
- Marchewka 1 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Płynna śmietanka do zup i sosów 18% 80 ml
- Posiekany szczypiorek 4 łyżki

### Sposób wykonania:

Wlewamy wodę do garnka, dodajemy pokrojone na kawałki żółtki, gotujemy do miękkości. Obieramy i myjemy marchewkę, pietruszkę, cebulę, ziemniaki. Marchewkę i pietruszkę ścieramy na tarce na grubych oczkach, dodajemy do wywaru. Ziemniaki kroimy w kostkę i też dodajemy do wywaru, gotujemy je do miękkości.

W tym czasie ścieramy ogórki kiszone na tarce, na takich oczkach jak poprzednie warzywa, zachowujemy sok (będzie potrzebny do zakwaszenia zupy). Na patelni rozpuszczamy masło i smażymy ogórki kilka minut, od czasu do czasu mieszamy.

Do gotującej się zupy dodajemy ziele angielskie i listek laurowy. Dodajemy ogórki z patelni oraz około ½ szklanki soku z ogórków kiszonych. Gotujemy około 10 minut. Zupę doprawiamy solą oraz pieprzem. Dodajemy śmietankę, doprowadzamy do wrzenia. Zdejmujemy z ognia. Zupę podajemy z posiekanym szczypiorkiem.





## Zupa owocowa z jabłek z kaszą gryczaną

### Składniki:

- Jabłka 5 szt.
- Woda 2 litry
- Goździki 2 szt.
- Cynamon szczypta
- Cukier do smaku
- Kasza gryczana 250 g
- Sok z cytryny

### Sposób wykonania:

Jabłka obieramy ze skórki, które wrzucamy do garnka z wodą, dodajemy cynamon i goździki. Te trzy składniki gotujemy około 15-20 minut. Gdy czas ten upłynie, przelewamy wywar przez sito, aby wyłować skórki z jabłka i goździki. Obrane jabłka kroimy w międzyczasie w kostkę i dodajemy do wywaru. Gotujemy, aż jabłka będą miękkie, ale nie rozlatujące się. Doprawiamy do smaku.

Podajemy z kaszą ugotowaną na sypko. Można oczywiście zastosować inny rodzaj kaszy lub inaczej przyprawić, np. listkami mięty.







ZUPY z natury, tradycji i pasji

## Zupa „parszywka”

### Składniki:

- Mleko 1 litr
- Kasza jaglana 100 g
- Mąka pszenna 200 g
- Woda 100 g
- Jajko 1 szt.

### Sposób wykonania:

W rondlu zagotowujemy mleko i wsypujemy na nie opłukaną kaszę jaglaną i gotujemy do miękkości, po wyrobieniu ciasta z jaj, wody i mąki. Rwiemy kluski na mleko i gotujemy. Tak przygotowaną zupę możemy podawać na śniadania.

Zupa „parszywka” była gotowana w dawnych, „babcinych” czasach, przy okazji gotowania zupy zacierki. Gdy zostawało ciasto z klusków rwanych na zupę zacierkę, to wykorzystywano je na kluski do zupy mlecznej. Żeby ta zupa była bardziej pożywna, dodawano do niej kaszę jaglaną. Tradycja gotowania tej zupy pochodzi z okolic Krzczonowa i Żukowa Pierwszego.





## Zupa porowa na maśle

### Składniki:

- Por 2 szt.
- Marchew 200 g
- Ziemniaki 450 g
- Masło 100 g
- Bulion warzywny 1½-2 litry
- Śmietanka 30% 200 ml
- Natka pietruszki 1 pęczek
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

### Składniki na bulion warzywny:

- Woda 2½ litra
- Marchew 300 g
- Seler 200 g
- Pietruszka 200 g
- Cebula 2 szt.
- Czosnek ½ główki
- Liść laurowy 4 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.

### Sposób wykonania bulionu warzywnego:

Warzywa obieramy i myjemy, zalewamy wodą. Doprowadzamy do wrzenia, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy na wolnym ogniu około 40 minut, doprawiamy solą i pieprzem do otrzymania delikatnego w smaku bulionu warzywnego.

### Sposób wykonania zupy porowej:

Białe części pora, oczyszczamy i myjemy, po czym kroimy na talarki grubości około 5 mm. Pora smażymy na maśle i odrobinę solimy, po kilku minutach dodajemy pokrojoną w małą kostkę marchewkę. Dusimy kolejne kilkanaście minut. Całość zalewamy bulionem warzywnym, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, gotujemy do miękkości. Do zupy dodajmy śmietankę i doprawiamy do smaku. Tak przygotowaną zupę podajemy z posiekaną natką pietruszki.





## Zupa rakowa z kaszą

### Składniki:

- Raki 20 szt.
- Masło 100 g
- Mąka pszenna 2 łyżki
- Koper włoski 1 szt.
- Szalotka 1 szt.
- Pęczek kopru 1 szt.
- Śmietanka 18% 100 g
- Białe wytrawne wino 100 ml
- Sól, pieprz do smaku
- Bulionu jarski 1½ litra
- Sok z cytryny
- Kasza jaglana 125 g

### Sposób wykonania:

Raki gotujemy w wodzie z solą i koprem. Jak ostygną, obieramy mięso z odwłoków oraz ze szczypec. Połowę masła rozpuszczamy, skorupy raków rozdrabniamy i dodajemy do masła. Klarujemy masło kilkanaście minut na małym ogniu, aż masło nabierze różowego koloru i rakowego aromatu. Przelewamy masło przez drobne sito. Z mąki i masła przygotowujemy zasmażkę jasną pierwszego stopnia. W garnku rozpuszczamy drugą połowę masła. Koper włoski i szalotkę kroimy w cienkie plasterki, rumienimy na maśle, podlewamy winem i gotujemy, aby płyn częściowo odparował, następnie zalewamy bulionem jarskim i gotujemy na wolnym ogniu. Gdy koper włoski zmięknie, dodajemy mięso z raków. Zupą rozprowadzamy zasmażkę i dodajemy ją do garnka. Doprowadzamy do wrzenia i doprawiamy do smaku, dodajemy sok z cytryny. Podajemy ze słodką śmietanką oraz ugotowaną na sypko kaszą jaglaną.

Raki określane były jako „barometr czystości wody”, a występowały najczęściej w podmokłych rowach. Aktualnie raki pozyskiwane są z hodowlanych stawów, a także ze żwirowni, kamionek czy niewielkich rzek.

Tradycyjna zupa rakowa powinna być sporządzana ze świeżych raków, ponieważ do jej wykonania niezbędne są skorupki rakowe, na bazie których pozyskuje się masło rakowe, które stanowi jeden z podstawowych składników zupy. Tradycja jedzenia tegoż przysmaku występuje w rejonach bogatych w raki. Zwierzęta te były uważane za rarytas i nie znajdowały się w jadłospisie dnia codziennego.





## Zupa rybna z ryb lubelskich

### Składniki:

- Płocie 2 szt.
- Karasie 2 szt.
- Głowa z karpia 1 szt.
- Włoszczyzna 1 pęczek  
(marchewka 3 szt.,  
seler ½ szt., pietruszka 2 szt.,  
por 1 szt.)
- Cebula 2 szt.
- Przecier pomidorowy 1 łyżka
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie i pieprz  
ziarnisty po 4 szt.
- Gałka muskatołowa  
szczypta
- Białe wino 1 szklanka

### Sposób wykonania:

Gotujemy wywar z jarzyn i korzeni, dodajemy ryby (bez oczu i skrzel) gotujemy jeszcze około 25 minut. Wyjmujemy ryby tak, by się nie rozpadły. Całość precedzamy. Warzywa z przecie-rem pomidorowym przecieramy przez sito i dodajemy do wywaru. Doprawiamy do smaku, dodajemy wino, gotujemy jeszcze przez chwilę. Zupę podajemy z mięsem gotowanych ryb i małymi grzankami z bułki.

Grzanki przygotowujemy z pszennego jasnego pieczywa, krojąc w kostkę, możemy też użyć razowego. Kosteczki z pieczywa podsmażamy na patelni z odrobiną masła i soli.







## Zupa rydzowa

### Składniki:

- Włoszczyzna pęczek (marchew, pietruszka, seler, por)
- Ziemniaki ok. 400 g
- Rydze ok. 400 g
- Czosnek 2 ząbki
- Śmietana 30% ok. 250 ml
- Masło klarowane 3 łyżki
- Natka pietruszki kilka gałązek
- Sól, pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Włoszczyznę kroimy w kostkę. Gotujemy wywar warzywny. Dodajemy ziemniaki i natkę pietruszki, gotujemy ok 15 minut. Na patelni rozpuszczamy masło klarowane, dodajemy czosnek i rydze, smażymy około 3 minut. Do gotowego wywaru warzywnego dodajemy podsmażone rydze, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy śmietanę 30%. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.







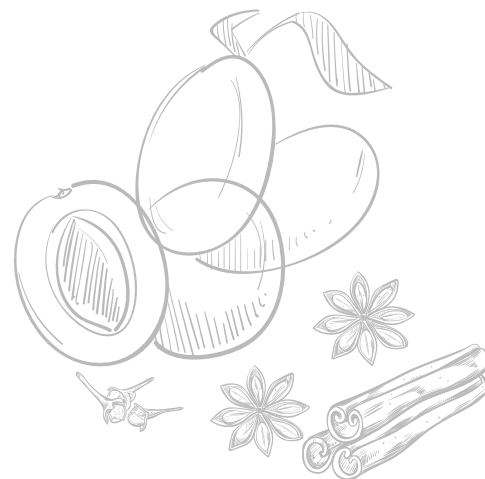
## Zupa śliwkowa z ryżem

### Składniki:

- Śliwki węgierki 1 kg
- Woda 1½ litra
- Goździki 5 szt.
- Cynamon szczypta
- Anyż gwiazdka 1 szt.
- Cukier do smaku
- Ryż 130 g

### Sposób wykonania:

Śliwki myjemy, osuszamy i kroimy na pół, aby wyjąć pestkę. Gdy mamy gotowe śliwki kroimy je na drobne paseczki szerokości około 5 mm. Do garnka wlewamy wodę i dodajemy śliwki oraz przyprawy. Zagotowujemy zupę, zmniejszamy ogień i gotujemy tak jeszcze około 15–20 minut, aż śliwki zmiękną. Nie możemy doprowadzić do tego, aby się rozgotowały. W międzyczasie gotujemy na sypko ryż. Gdy śliwki będą już miękkie, próbujemy zupę i doprawiamy ją ostatecznie. Zupę podajemy z ryżem na gorąco lub zimno.







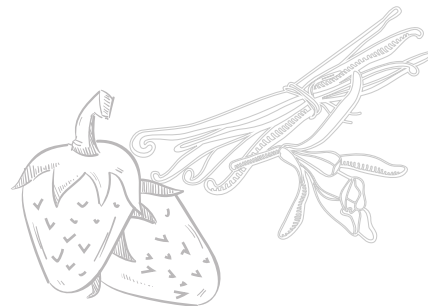
## Zupa truskawkowa

### Składniki:

- Truskawki 250 g
- Miód 50 g
- Woda 200 ml
- Łaska wanilii 1 szt.
- Śmietana kwaśna 18%  
100 g

### Sposób wykonania:

Połowę truskawek mieszamy z miodem, odstawiamy na kilka minut. W tym czasie zagotowujemy wodę z wanilią i do lekko ostygniętej dodajemy truskawki z miodem, wszystko delikatnie mieszamy i dodajemy resztę pokrojonych truskawek. Zupę owocową podajemy z kleksem śmietany.







## Zupa z bażanta z grzybami

### Składniki:

- Tuszka bażanta 1 szt.
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Borowiki 100 g
- Maślaki 100 g
- Suszone podgrzybki 50 g
- Cebula drobno pokrojona w kostkę 2 szt.
- Śmietanka 1 szklanka
- Mąka pszenna 1 łyżka
- Tymianek 3 gałązki
- Czosnek 1 ząbek
- Liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 6 szt.
- Masło 3 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Usiekany koperek 5 gałązek

### Sposób wykonania:

Suszone grzyby zalewamy wodą i obgotowujemy. Bażanta sprawiamy, myjemy i dzielimy na dwie części. Zalewamy wodą (około 3 litry), dodajemy włoszczyznę, tymianek, liść laurowy i ziele angielskie oraz przyprawy, gotujemy około 1½ godziny. Maślaki obieramy ze skórki.

Wszystkie grzyby kroimy w cienkie paseczki. Masło roztopiamy w rondlu, dodajemy cebulę, smażymy do uzyskania jasnożółtego koloru, dodajemy grzyby. Wywar precedzamy, mięso oddzielamy od kości, kroimy w paski, wkładamy z grzybami do wywaru, doprawiamy do smaku. Rozmąconą śmietankę z mąką wlewamy do zupy i dodajemy rozarty czosnek i koperek. Gotujemy około 10 minut. Podajemy posypane świeżo siekaną zielenią.







## Zupa z karpia z kaszą manną

### Składniki:

- Głowa, kręgosłup, ogon dużego karpia albo cały mały karp 1 sztuka
- Kromki chleba bez skórki 4 szt.
- Koper włoski 1 szt.
- Gwiazdki anyżu
- Marchew 1 szt.
- Seler ¼ szt.
- Kasza manna 2 łyżki
- Mąka 2 łyżki
- Pieprz czarny
- Sól
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziela angielskie 4 szt.
- Żółtko 1 szt.
- Masło 4 łyżki
- Olej do smażenia 1 łyżka
- Natka pietruszki 1 szt.

### Sposób wykonania:

Usuujemy z głowy karpia oczy i skrzela. Myjemy głowę i pozostałe kawałki ryby, wkładamy do garnka. Zalewamy 2 litrami wody, dodajemy koper włoski, przyprawy i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy 45 minut na małym ogniu. Przelewamy wywar przez sito do innego garnka. Obieramy ugotowaną rybę, kawałki mięsa odkładamy do oddzielnego garnka. Marchew i seler myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę. Rozgrzewamy na patelni łyżkę masła i smażymy na rumiano seler i marchewkę. Przekładamy warzywa do garnka z mięsem z ryby.

Na tej samej patelni rozgrzewamy następną łyżkę masła, wsypujemy kaszę manną. Podsmażamy i dosypujemy mąkę, dodajemy resztę masła i smażymy przez chwilę na niewielkim ogniu. Mieszamy śmietaną i żółtko, dodajemy na patelnię i starannie mieszamy. Dolewamy trochę wywaru z ryb i wciąż podgrzewamy na małym ogniu, mieszamy do zgęstnienia. Wlewamy do garnka z rybą i warzywami, dolewamy resztę wywaru i podgrzewamy, nie gotujemy długo.





## Zupa z karpia z podptomykami

### Składniki:

- Bulion z kury 1 ¼ litra
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Imbir usiekany ½ tyżeczki
- Gałka muskatołowa świeżo utarta
- Majeranek do smaku
- Sól i pieprz do smaku
- Cebula 3 szt.
- Czosnek 4 ząbki
- Filet z karpia 300 g
- Mąka pszenna
- Smalec 2 tyżki
- Papryka słodka oraz ostra

### Sposób wykonania:

Filet z karpia marynujemy w soli, pieprzu i cebuli. Filet kroimy na cienkie paski, oprószamy je mąką i smażymy krótko na oleju. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy do karpia. Rybę zalewamy rosółem, zagotowujemy i dodajemy włoszczyznę. Doprawiamy do smaku. Podajemy z podptomykami.

Województwo lubelskie jest zagłębiem hodowli karpia. Stawy karpionie tworzą od stuleci element krajobrazu tego regionu. Przepisy na zupę z karpia przechodziły z pokolenia na pokolenia w formie ustnej. Z uwagi na ten fakt, przepis zmieniał się i był modyfikowany w zależności od panujących w regionie warunków oraz upodobań kulinarnych kucharza. Podstawą był jednak zawsze karp pochodzący z regionalnych toniów oraz warzywa z przydomowych ogródków. Tak przepis na zupę z karpia przetrwał do naszych czasów. Zupa z karpia została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







## Zupa z kiszonych jabłek

### Składniki:

- Rosół 1 litr (str. 3)
- Kiszone jabłka 3 szt.
- Ziemniaki 4 szt.
- Boczek 100 g
- Cebula 1 szt.
- Masło 50 g
- Śmietana 18% 100 g
- Koperek do smaku
- Sól, pieprz

### Sposób wykonania:

Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę, gotujemy w bullionie. Jabłka kroimy w mniejsze kawałki np. kostkę. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i smażymy na maśle do rumianego koloru. Boczek kroimy w paski i wytapiamy go na patelni. Tak powstałe skwarki dodajemy do zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodajemy do zupy kiszone jabłka, koper, śmietankę. Doprawiamy do smaku.

### Sposób wykonania kiszonych jabłek:

Do kiszenia jabłek używamy odmian polskich, najlepsze będą antonówki.

W słoju układamy umyte jabłka, przekładamy liśćmi czarnej porzeczki i liśćmi wiśni. Liści dajemy według uznania, lecz nie za dużo. Warto też dodać laskę cynamonu. Tak poprzekładane jabłka zalewamy zalewą: 1 litr chłodnej wody wymieszanej z 1 łyżką soli (około 30 g), do przykrycia jabłek. Zamykamy szczelnie i odstawiamy na dwa tygodnie w miejsce o pokojowej temperaturze. Po tym czasie przekładamy kiszonki do chłodnej szafki.

Kiszone jabłka zachowują wszelkie dobroczynne właściwości jabłek świeżych, wzbogacając je dodatkowo o walory właściwe produktom fermentowanym. Kiszenie jabłek sprawdza się zwłaszcza wtedy, gdy chcemy zachować na później owoce nietrwałych odmian jesiennych, albo gdy nie mamy warunków odpowiednich do przechowania świeżych owoców. Wówczas lepiej je zakiszyć, niż pozwolić na to, by zgnity. A poza tym – kiszone jabłka są pyszne! Lekko kwaśne, musujące, przeziąknięte aromatem przypraw, które dodajemy do kiszenia.





## Zupa z kurek

### Składniki:

- Włoszczyzna (marchew średnia 1 szt., pietruszka średnia 1 szt., seler mały 1 szt., por ½ szt., łodygi kopru świeżego)
- Ziemniaki średnie 3 szt.
- Kurki świeże 300 gr
- Śmietana 30% 300 ml
- Cytryna 1 szt.
- Świeży koper kilka gałązek
- Sól do smaku

### Sposób wykonania:

Gotujemy wywar warzywny. Do oddzielnie zredukowanej śmietany 30% dodajemy kurki podsmażone na maśle. Do gotowego wywaru warzywnego dodajemy pokrojone ziemniaki w kostkę i ugotowaną marchewkę. Następnie wywar wlewamy do śmietany z kurkami. Całość doprawiamy do smaku solą, cytryną i świeżym koperkiem. Jest to jedna z nielicznych zup bez liścia laurowego i ziela angielskiego.







## Zupa z leśnych grzybów

### Składniki:

- Świeże lub mrożone grzyby 600 g
- Suszone grzyby (zmiśowane na puder) 100 g
- Bulion warzywny 1 litr
- Duża cebula 1 szt. ok. 240 g
- Ziemniaki średnie 3 szt. ok. 450 g
- Czosnek 3 ząbki
- Garść świeżej natki pietruszki
- Oliwy z oliwek 2 łyżki
- Masło 3 łyżki
- Śmietanka 30 % 100 ml
- Przyprawy i zioła do smaku: 1/2 łyżeczka soli i 1/4 pieprzu

### Sposób wykonania:

Grzyby świeże: Do zrobienia zupy grzybowej potrzebne jest 600 gramów grzybów leśnych: borowiki, podgrzybki. Kroimy je na mniejsze kawałki.

Grzyby mrożone: 600 gramów grzybów mrożonych należy naturalnie rozmrozić a następnie odlewamy ewentualną glazurę i kroimy grzyby tak samo, jak te świeże.

Grzyby suszone: 100 gramów grzybów suszonych. Grzyby suszone miśujemy na puder. W rondlu rozgrzewamy masło z olejem. Dużą cebulę obieramy i siekamy drobno. Umieszczamy ją w rondlu. Po pięciu minutach podsmażania dodajemy też trzy obrane i pokrojone w plasterki ząbki czosnku. Następnie wszystkie grzyby pokrojone na mniejsze kawałki. Całość podsmażamy tak 20 minut. Po tym czasie dodajemy puder z grzybów, trochę natki pietruszki oraz po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu. Mieszamy i zdejmujemy z ognia. Zalewamy grzyby warzywnym bulionem. Zupę gotujemy na małej mocy palnika (pod przykrywką) przez 15 minut. Dodajemy 100 ml śmietanki 30 %. Jak zupa się zagotuje, należy ją wyłączyć. Zupę grzybową można też zabielić śmietaną kwaśną 18 %. Należy wówczas bardzo uważać na to, by śmietana się nie zwarzyła. Trzeba ją zahartować przelewając do szklanki ze śmietaną sporą ilość zupy z garnka. Zahartowywaną śmietaną należy bardzo powoli wlewać do garnka z zupą.

Ziemniaki gotujemy oddzielnie, kroimy w kostkę i dodajemy do zupy po ostygnięciu.

Jeśli wolimy zupę grzybową z makaronem, to pomijamy ziemniaki w składnikach. Wówczas gotujemy osobno około 100 – 150 gramów makaronu typu muszelki, łazanki. Ugotowany makaron dodajemy do zupy już nałożonej na talerze. Na wykończenie zupę posypujemy natką pietruszki.





## Zupa z lina

### Składniki:

- Głowy z lina 2 szt.
- Filet z lina 2 szt.
- Mąka 4 łyżki
- Marchewka 2 szt.
- Seler ½ szt.
- Pietruszka 1 szt.
- Masło 4 łyżki
- Usiekana natka pietruszki 4 gałązki
- Cebula pokrojona w kostkę 2 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Sól i pieprz do smaku
- Liść i ziele angielskie
- Gałka muskatołowa do smaku
- Imbir na czubek łyżeczki
- Majeranek 3 szczypty
- Papryka słodka ½ łyżeczki

### Sposób wykonania:

Głowy z lina oczyszczamy i myjemy, zalewamy 6 szklankami gorącego rosółu z kury (str. 3). Dodajemy liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy około 30 minut, przecedzamy, do wywaru dodajemy pokrojone w paski warzywa i cebulę zeszkłą na maśle. Filet kroimy w cienkie paski, a następnie solimy i obtaczamy w mące, smażymy na pozostałym maśle na dużym ogniu, dodajemy do wywaru wraz z przyprawami. Podajemy z natką pietruszki.







## Zupa z pokrzywy i szczawiu polnego

### Składniki:

- Pokrzywa młoda 50 g
- Szczaw łąkowy 1 pęczek
- Wywar warzywny 1 litr
- Czosnek 2 ząbki
- Masło 1 łyżka
- Mąka 1 łyżka
- Mleko ¼ litra
- Śmietana ½ szklanki
- Gałka muskatołowa do smaku
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób wykonania:

Pokrzywę i szczaw myjemy i suszymy. Pokrzywę sparzamy wrzątkiem i drobno siekamy. Szczaw, pokrzywę, czosnek smażymy na maśle, wkładamy do rondelka i zalewamy gorącym wywarem. Mleko, śmietanę i mąkę rozprowadzamy i mieszamy z zupą. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz gałką muskatołową. Całość miksujemy na gładko.







## Zupa z prażonej soczewicy

### Składniki:

- Soczewica biała
- Włoszczyzna (marchewka 2 szt., seler ½ szt., pietruszka 2 szt., cebula 1 szt., kapusta włoska 2 liście)
- Rosół 1½ litra (patrz str. 3)
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Natka pietruszki 1 pęczek

### Sposób wykonania:

Soczewicę prażymy na patelni lub w piekarniku, aż się zarumieni. Następnie ucieramy ją w młynku. Rosół podgrzewamy i wrzucamy do niego obrane i pokrojone w kostkę warzywa. Gdy warzywa zmiękną, rozprowadzamy rozartą soczewicę z częścią bulionu i dodajemy do zupy. Posypujemy dużą ilością posiekanej natki pietruszki. Doprawiamy do smaku. Zupa z prażonej soczewicy najlepiej smakuje z grzankami.

Jeśli nie uda nam się kupić białej soczewicy, możemy użyć czerwonej lub żółtej.







## Zupa z suszonych grzybów

### Składniki:

- Suszone grzyby (podgrzybki, borowiki) 150 g
- Zakwas żytni 100 g
- Koper 1 pęczek
- Cebula krojona w kostkę 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Masło 2 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Listek laurowy 1 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.

### Sposób wykonania zakwasu:

Do szklanego słoika wsypujemy mąkę, wlewamy przegotowaną ostudzoną wodę, dodajemy rozgnieciony czosnek, liście laurowe i ziele angielskie. Pozostawiamy w słoiku przykrytym gazą na 7-8 dni. Od czasu do czasu mieszamy.

### Sposób wykonania zupy:

Suszone grzyby myjemy i zalewamy wodą, zostawiamy na całą noc. Dnia następnego gotujemy grzyby około 15 minut. Następnie odcedzamy je i kroimy w cienkie paski. W rondlu topimy masło i szklimy na nim cebulę, dodajemy do wywaru i zagotowujemy. Zeszkłona cebula nadaje zupom niepowtarzalny aromat. Dodajemy zakwas żytni, przyprawy, wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie. Na koniec dodajemy usiekany koperek i całość zupy doprawiamy do smaku, wedle życzenia.





## Zupa ziółowa

### Składniki:

- Dziki szczaw 500 g
- Lubczyk 1 pęczek
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Żeberko wędzone 200 g
- Koperek 1 pęczek
- Śmietana 1 szklanka
- Sól i pieprz do smaku
- Jajka gotowane na twardo 4 szt.

### Sposób wykonania:

Do rondelka wkładamy żeberko i włoszczyznę, zalewamy 3 litrami wody i gotujemy około 30 minut pod przykryciem. Bulion przecedzamy, do wywaru dodajemy usiekany lubczyk, koperek. Gotujemy wszystko razem, dodajemy usiekany szczaw. Zabelamy zupę śmietaną i miksujemy ją do uzyskania jednolitej konsystencji. Podajemy z połówką jajka.







## Żurek z twarogiem

### Składniki:

- Woda 1 litr
- Zakwas 2 szklanki
- Biała kiełbasa 2 laski
- Kiełbasa śląska 1 laska
- Wędzony boczek pokrojony w kostkę 150 g
- Majeranek
- Średnia cebula pokrojona w kostkę 1 szt.
- Ziemniaki duże pokrojone w kostkę 2 szt.
- Czosnek 4 ząbki
- Chrzan 2 łyżeczki
- Ser biały tłusty 1 kostka
- Sól, pieprz

### Składniki na zakwas żytni:

- Woda 500 ml
- Mąka żytnia typ 2000 6 łyżek
- Czosnek 6 ząbków
- Liść laurowy 5 szt.
- Ziele angielskie 12 szt.

### Sposób wykonania zakwasu:

Do szklanego słoika wsypujemy mąkę, wlewamy przegotowaną ostudzoną wodę, dodajemy rozgnieciony czosnek, liście laurowe i ziele angielskie. Pozostawiamy w słoiku przykrytym gazą, na 7-8 dni. Od czasu do czasu mieszamy.

### Sposób wykonania żurku:

Kiełbasę, boczek i cebulę kroimy, podsmażamy. Zalewamy wodą, dodajemy majeranek, gotujemy 15 minut. Po tym czasie dodajemy ziemniaki. Dodajemy zakwas, chrzan i część sera, zagotowujemy. Możemy zabielić mąką ze śmietaną, zagotowujemy, dodajemy czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Wlewamy na talerz i na końcu posypujemy pokruszonym białym serem.







## Żur żukowski

### Składniki:

- Łopatka wieprzowa z kością 500 g
- Chrzan 1 korzeń
- Ser biały (podsuszany na kominie)
- Włoszczyzna 1 pęczek
- Majeranek szczypta
- Czosnek 4 ząbki
- Sól i pieprz do smaku

### Składniki na kwas żytni:

- Woda 500 ml
- Mąka żytnia typ 2000 6 tyżek
- Czosnek 6 ząbków
- Liść laurowy 5 szt.
- Ziele angielskie 12 szt.

### Sposób wykonania:

Do szklanego stoika wsypujemy mąkę, wlewamy przegotowaną, ostudzoną wodę, dodajemy rozgnieciony czosnek, liście laurowe i ziele angielskie. Pozostawiamy w stoiku przykrytym gazą na 7-8 dni. Od czasu do czasu mieszamy. Umytą szynkę wkładamy do rondla, zalewamy 4 litrami zimnej wody, zagotowujemy i gotujemy około 1 godziny. Dodajemy obrane i umyte warzywa, gotujemy około 1 godziny. Przepędzamy, doprawiamy do smaku czosnkiem i przyprawami oraz dodajemy kwas żytni, na koniec ucieramy trochę chrzanu. Podajemy z gotowaną łopatką i kruszonym suszonym serem, posypujemy majerankiem.

Żur żukowski wywodzi się z okolic kolebki kultury lubelskiej – Krzczonowa, a jego nazwa pochodzi od jednej z podkrzczonowskich wsi – Żukowa. Tradycja przygotowania żuru żukowskiego wywodzi się z okresu międzywojennego, gdyż w tym okresie w okolicy Krzczonowa trafiły pierwsze sztuki hodowlane świni nowej rasy zwanej puławską. Tradycja przygotowania żuru pozostała do dziś i nadal wiele gospodyń z okolic Krzczonowa gotuje żur, zwłaszcza w dni świąteczne, ale również zagościł on na stołach wielu imprez promujących region lubelski w kraju i poza jego granicami. Żur żukowski został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





## Spis treści

Barszcz biały .....	6
Barszcz czereśniowy .....	8
Barszcz czerwony z kiszonych buraków .....	10
Barszcz wigilijny .....	12
Barszcz z botwiny z jajkiem .....	14
Bulion na wędzonce z drobiowymi pulpecikami .....	16
Bulion z ryb słodkowodnych .....	18
Buraczanka z ziemniakami i boczkiem .....	20
Chłodnik malinowy .....	22
Chłodnik morelowy .....	24
Chłodnik ogórkowy z serem wędzonym .....	26
Chłodnik z nowalijek z mięta .....	28
Chłodnik z prażoną kaszą gryczaną .....	30
Chłodnik z sałaty .....	32
Chołodziec litewski z boćwiny .....	34
Chołojec .....	36
Consomme z biłgorajskiej gęsi .....	38
Czereśnianka z wiśniami .....	40
Flaki piaseckie .....	42
Forszmak lubelski .....	44
Gramatka piwna .....	46
Gulaszowa z jelenia .....	48
Jabłczanka z fajercarzami lub lemieszka .....	50
Jabłkowa zupa hrubieszowska .....	52

# ZUPY z natury, tradycji i pasji

Jarmużowa .....	54
Kapuśniak staropolski.....	56
Kapuśniak ze słodkiej kapusty.....	58
Karczmiński barszcz biały .....	60
Kartoflanka.....	62
Kartoflanka staropolska z grzybami.....	64
Kisielica skierbieszowska z kluseczkami z mąki orkiszowej.....	66
Kordiał czyli polewka głógowa.....	68
Korzenna zupa rybna.....	70
Krem pomidorowy z chili .....	72
Krem z brokułów.....	74
Krem ze szczawiu i ziemniaków .....	76
Krem z kalafiora .....	78
Krem z ryb z chrzanem .....	80
Krupnik jaglany .....	82
Krupnik jęczmienny .....	84
Krupnik ogórkowy.....	86
Krupnik perłowy z kapustą włoską i kalafiorem .....	88
Łobodzianka.....	90
Marchewkowy krem z kardamonem.....	92
Myśliwska zupa z leśnej zwierzyny.....	94
Ogórkowa.....	96
Pamuła.....	98
Parzybroda.....	100
Pejzanka .....	102
Pikantny krem z dyni .....	104
Podcos .....	106
Pokrzywowa zupa jarzynowa .....	108
Polewka z cebuli .....	110
Pomidorowa z kluskami kładzionymi.....	112







## ZUPY z natury, tradycji i pasji

Pomidorowo-jabłkowa zupa Babci Zosi.....	114
Rosolnik ogórkowy .....	116
Rosół królewski.....	118
Rosół staropolski z wątróbką.....	120
Rosół z bażanta myśliwski.....	122
Rosół z bażanta z kołdunami.....	124
Rosół z białym grochem .....	126
Rosół z gołębi „royal” .....	128
Rosół z kostką z kaszki manny .....	130
Rosół z kury z kostką z jajek .....	132
Staropolska zupa kminkowa .....	134
Szczawiowa na wędzonym żeberku.....	136
Trawnicka zaciera .....	138
Wigilijna zupa grzybowa .....	140
Wiosenna zupa jarzynowa niezabielana .....	142
Zacierkowa z kurczakiem .....	144
Zarzutka z Walentynowa .....	146
Zielona zupa zagęszczona żółtkami i śmietaną .....	148
Zozuli barszcz i kartoszka.....	150
Zupa cebulowa z Goraja.....	152
Zupa chłopska fajstawicka .....	154
Zupa czereśniowa z kluseczkami .....	156
Zupa dyniowa.....	158
Zupa „dziadówka” .....	160
Zupa dziewięciozielna .....	162
Zupa fasolowa.....	164
Zupa grzybowa z opieniek.....	166
Zupa koperkowa zakraszana z kluskami .....	168
Zupa koperkowa z jajkiem .....	170
Zupa krem drobiowy .....	172

## ZUPY z natury, tradycji i pasji

Zupa krem z cukinii.....	174
Zupa kurkowa z perliczkami.....	176
Zupa kurkowa z pulpecikami.....	178
Zupa „nic” .....	180
Zupa ogonowa .....	182
Zupa ogórkowa na drobiowych żółdkach.....	184
Zupa owocowa z jabłek z kaszą gryczaną.....	186
Zupa „parszywka” .....	188
Zupa porowa na maśle .....	190
Zupa rakowa z kaszą .....	192
Zupa rybna z ryb lubelskich.....	194
Zupa rydzowa.....	196
Zupa śliwkowa z ryżem .....	198
Zupa truskawkowa .....	200
Zupa z bażanta z grzybami.....	202
Zupa z karpia z kaszą manną .....	204
Zupa z karpia z podptomykami.....	206
Zupa z kiszonych jabłek.....	208
Zupa z kurek.....	210
Zupa z leśnych grzybów .....	212
Zupa z lina .....	214
Zupa z pokrzywy i szczawiu polnego .....	216
Zupa z prażonej soczewicy .....	218
Zupa z suszonych grzybów .....	220
Zupa ziołowa .....	222
Żurek z twarogiem.....	224
Żur żukowski.....	226







Lubelskie  
*Smakuj życie!*