

Sekrety ŚLĄSKIEJ KUCHNI

2020

WYDANIE SPECJALNE
W RAMACH PROJEKTU



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty



PARTNERZY PROJEKTU

Kupuję-smakuję. Wybieram polskie produkty



POMYSŁ I REALIZACJA

nowiny raciborskie nowiny wodzisławski nowiny zopolskie nowiny rybnickie MAGAZYN Rybnicki nowiny.pl

PATRONI MEDIALNI

RTK TVS foodfakty serwis.spozywczy.pl MY FOOD

PATRONI BRANŻOWI



ŚLĄSKA IZBA ROLNICZA

PATRONI HONOROWI



Województwo Śląskie

Zakupy rób wygodnie!

E.leclerc Racibórz uruchomił usługę Zamów- Odbierz!

Bezpieczne i proste zakupy w 3 krokach:

Złóż zamówienie na stronie:
leclercdrive-raciborz.pl



My przygotowujemy
Twoje zakupy



Ty odbierasz w punkcie odbioru



leclercdrive-raciborz.pl



ŚLEDZIE W OLEJU



Składniki

- ½ kg matiasów
- ½ l mleka
- 2 cebule
- ½ szklanki oleju **głubczyckiego Napus Oil**
- cukier, ocet
- liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony

Przygotowanie

Matiasy moczymy dwie godziny wcześniej w mleku. Następnie wyjmujemy je z mleka, odsączamy i kroimy w paski o szerokości 1 cm. Cebulę kroimy w piórka i dodajemy do śledzi. Doprawiamy cukrem, liściem laurowym, ziele angielskim, octem, pieprzem. Całość zalewamy olejem.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty



ŚLEDZIE OPIEKANE



Składniki

- 4 zamrożone śledzie zielone
- **KREWETKA**
- 2 cebule
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 5 dag mąki
- ½ szklanki oleju
- cukier, sól, ocet

Przygotowanie

Śledzie panierować w mące i piec na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Przełożyć do półmiska. W rondlu rozpuścić cukier do uzyskania brązowego karmelu. Zalać zimną wodą (około 1 ½ litra), dodać pokrojoną w krążki cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, ocet i sól do smaku. Gotować około 10 minut. Gorącą zalewą zalać śledzie. Zostawić na 24 godziny.



ale rybka



RYBA PO GRECKU



Składniki

- 1 ½ kg fileta z dorsza
- Ale Rybka
- 1 ketchup pikantny (500 g)
- 3 cebule
- 20 dag mąki
- 20 dag bułki tartej
- 3 jajka
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 l oleju
- ½ szklanki wody
- sól, pieprz

Przygotowanie

Filety pokroić na kawałki, posolić. Panierować w mące, jajkach roztrzepanych z solą i pieprzem, następnie w bułce i usmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Cebule pokroić w krążki i zeszklić na oleju. Dodać listki laurowe, ziele angielskie oraz ketchup i wodę. Dokładnie wymieszać i dusić jeszcze kilka minut pod przykryciem. W szklanym półmisku układać warstwami usmażone kawałki ryby i przelewać sosem.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

KARP WIGILIJNY



Składniki

- karp NORIVA
- sól
- mąka
- 2 jajka
- 0,2 l mleka
- bułka tarta
- olej do smażenia
- masło
- cytryna

Przygotowanie

Karpie nacieramy sokiem z cytryny, solimy, odstawiamy do lodówki. Przed rozpoczęciem smażenia, przygotowujemy w jednej misce mąkę, w drugiej jajko rozmieszane z mlekiem, w trzeciej bułkę tartą. Filety lub w inny sposób przygotowane porcje karpia suszymy, stopniowo obtaczamy w mące, jajkach i bułce tartej. Następnie znowu w mące i jajkach i na koniec lekko w bułce tartej. Opanierowane porcje karpia układamy na półmisku (nie układamy na sobie, aby nie przemokły). Smażymy po obu stronach na rozgrzanym oleju na głębokiej patelni, aż karp uzyska złoty kolor. Przed podaniem możemy usmażonego karpia polać rozgrzanym masłem i przyozdobić plasterkami cytryny.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

KAPUSTA Z GRZYBAMI



Składniki

- 1 kg kapusty kiszonej
- 10 dag grzybów suszonych
- 10 dag masła
- 1 łyżka mąki
- pieprz, sól

Przygotowanie

Kapustę ugotować do miękkości. Grzyby namoczyć w zimnej wodzie około 2 godzin i gotować do miękkości. Wymieszać z kapustą. Zrobić zasmażkę z masła i mąki oraz wywaru z grzybów. Dodać do całości, wymieszać i przyprawić do smaku.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

KLUSKI ŚLĄSKIE Z DZIURKĄ



Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 żółtka z jaj
- 10 dag mąki ziemniaczanej
- sól

Przygotowanie

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, przecisnąć przez praskę, dodać jajka i mąkę ziemniaczaną. Zagnieść ciasto. Formować małe kulki. Każdą lekko spłaszczyć i zrobić mały dołek. Zagotować wodę z solą i wrzucić kluski. Po wypłynięciu klusek na wierzch wody, gotować jeszcze na lekkim ogniu około 3 minuty.

SAŁATKA KEBAB



Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 2 cebule
- puszka kukurydzy konserwowej
- 1 słoik ogórków konserwowych
- 1 ketchup pikantny
- 1 słoik majonezu (ok. 300 ml)
- **2 łyżki przyprawy kebab alhambra SMAKPOL**
- ½ główki kapusty pekińskiej
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 2 łyżki cebulki prażonej

Przygotowanie

Umyte i osuszone piersi z kurczaka kroimy w małą kostkę. Dodajemy przyprawę kebab alhambra i wszystko mieszamy. Zostawiamy na pół godziny. Na patelni podgrzewamy olej i wysypujemy przygotowane wcześniej mięso. Smażymy przez 10 minut na wolnym ogniu. Po schłodzeniu mięsa przesypujemy je na spód szklanego półmiska. Układamy warstwy. Na mięso dajemy pokrojoną na drobną kostkę cebulę, a na cebulę wysypujemy kukurydżę. Na kukurydzy rozprowadzamy cały pikantny ketchup. Następną warstwę układamy z pokrojonych w drobną kostkę ogórków konserwowych. Na ogórkach rozprowadzamy majonez. Droбно posiekaną kapustę pekińską układamy na wierzchu. Całość posypujemy prażoną cebulką.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

KLASYCZNA SAŁATKA ZIEMNIACZANA



Składniki

- 600 g ziemniaków
- 150 g marchwi
- 150 g selera
- 150 g pietruszki
- 3 jaja
- 1 cebula
- 4 korniszony
- sól i pieprz
- ogórek konserwowy
- majonez
- musztarda

Przygotowanie

Plastry ziemniaków z warzywami gotujemy w osolonej wodzie. Gotujemy jajka na twardo. Wszystko kroimy w kosteczkę, dodajemy posiekaną cebulę i ogórki, majonez i musztardę. Dobrze mieszamy, a następnie dodajemy ogórek konserwowy oraz przyprawiamy solą i pieprzem według smaku. Sałatkę odstawiamy na jeden dzień.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Składniki

Farsz:

- 1 kg pieczarek
- 1 kg kapusty kiszzonej
- 3 cebule
- ½ kostki masła
- sól, pieprz

Ciasto:

- 350 g mąki
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli

Przygotowanie

Mąkę wymieszać z solą, dodać ciepłą wodę i ciepłe mleko. Wyrobić na gładką masę. Gotowe ciasto nakryć ściereczką i zostawić na 30 min. Cebulę zeszklić na maśle, dodać pieczarki i ugotowaną, odciśniętą i pokrojoną kapustę kiszoną. Doprawić pieprzem i solą do smaku. Ciasto cienko rozwałkować. Wykrawać kwadraty lub kółka, nakładać farsz do środka i zlepiać brzegi. Pierogi wrzucać do osolonego wrzątku i gotować około 3 minuty. Połączyć zrumienionym masłem. Podawać na gorąco.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

MIĘSNY PASZTECIK



Składniki

- 300 g mrożonego ciasta francuskiego
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki masła
- **400 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej JANETA**
- czerstwa bułka
- 1 jajko
- łyżka musztardy
- łyżeczki soli
- pieprz
- ¼ łyżeczki tymianku i majeranku
- 1 jajko na posmarowanie

Przygotowanie

Rozmrażamy ciasto francuskie. Bułkę rozmaczamy w letniej wodzie, a jej nadmiar odsączamy. Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w kostkę i smażymy na maśle, aż się zeszkłą. Mielone mięso mieszamy z bułką, cebulą, czosnkiem, jajkiem, musztardą i przyprawami. Uformowany z masy mięsnej walec układamy na płacie ciasta francuskiego i zawijamy wałeczek. Krawędzie smarujemy roztrzepanym jajkiem, a pozostałościami ciasta ozdabiamy roladę. Roladę przekłuwamy widelcem, aby para miała podczas pieczenia ujście. Kładziemy do rozgrzanego piekarnika na 225 °C i pieczemy na złoto przez 15 minut. Następnie w temperaturze 125 °C pozostawiamy pasztecik, aby doszedł.



MALINOWY SOS DO KACZKI I GĘSI



Składniki

- 1 szklanka herbaty owocowej **Bi fix MALINA**
- 1/2 średniej cebuli białej
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka mąki ryżowej
- 1 łyżka miodu gryczanego
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

Przygotuj herbatę Bi fix MALINA według instrukcji na opakowaniu, a następnie całkowicie wystudź. Przełóż herbatę do lodówki. Cebulę i czosnek pokrój na drobną kosteczkę. Do rondelka wlej olej, dodaj przygotowane warzywa i zacznij całość podgrzewać. Dopraw szczyptą soli i duś wszystko na wolnym ogniu, aż cebula stanie się rozpadająca i słodka. Mieszaj od czasu do czasu, aby zawartość w rondlu nie przywarła do dna. Wsyp do rondla mąkę ryżową i mieszaj, aż całkowicie przyklei się do cebuli i zacznie przywierać do dna rondla. Wlej następnie zimną herbatę (połowę szklanki) do rondla i za pomocą drewnianej łyżki dobrze wszystko wymieszaj. Gdy już nic nie przywiera do dna rondla i powstał gładki sos, można dolać kolejną część herbaty. Jeśli sos ma już odpowiednią, ulubioną przez nas gęstość, można pominąć dolewanie całej herbaty. Na koniec dodaj do sosu odrobinę miodu, aby uzyskać odpowiednią słodycz w sosie. Dopraw na koniec wszystko solą i pieprzem. Przeceń sos przez gęste sitko do miski, a następnie przelej ponownie zawartość miski do rondelka. Dodaj masło i mieszaj, aż całkowicie się połączy z sosem. Gotowy, ciepły sos podawaj do ulubionego drobiu, jak np. kaczki czy gęsi. Sos ten doskonale sprawdzi się także do jaśniejszych mięs, jak np. do indyka lub schabu. Herbatę malinową możesz zastąpić inną herbatą Bi fix, np. czarną porzeczką lub aronią.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty



GULASZ HANKI



Składniki

- 2 kg mięsa wołowego **TOMASZNY**
- 20 dag smalcu
- 80 dag cebuli
- 10 dag papryki
- sól, kminek, pieprz, czosnek
- bulion
- 20 dag mąki

Przygotowanie

Mięso oczyszczamy i kroimy w kostkę, przyprawiamy i pozostawiamy na jeden dzień. Cebulę smażymy na złoto i dodajemy mięso, a następnie dusimy. Miękkie już mięso zalewamy bulionem i zagęszczamy mąką. Gulasz przyprawiamy do smaku.



nowiny.pl

kupujesmakeje

Wybieram polskie produkty



BIGOS



Składniki

- 1 główka białej kapusty
- 2 kg kapusty kiszonej
- ½ kg **kielbasy domowej JANTAR**
- ½ kg boczku wędzonego
- 1 kg łopatki
- 2 koncentraty pomidorowe
- 10 dag mąki
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 10 dag margaryny
- pieprz, sól, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, papryka słodka

Przygotowanie

Kapustę białą poszatkować, a kiszoną rozdrobnić i ugotować każdą osobno do miękkości. Po ugotowaniu zmieszać. Mięso pokroić w kostkę i upiec. Boczek i kielbasę pokroić i podsmażyć z cebulką, a następnie wszystko wymieszać z kapustą. Dodać koncentrat pomidorowy, czosnek i przyprawy do smaku i dusić na lekkim ogniu około godziny. Na koniec zrobić zasmażkę z margaryny i mąki i dodać do bigosu.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

CIASTECZKA MAŚLANE



Składniki

- 310 g mąki
- 210 g masła
- 70 g cukru pudru

Przygotowanie

Wszystkie składniki dokładnie zagnieść. Ciasto podzielić na części i wałkować na grubość około 0,5 cm. Z ciasta wykrawać foremkami małe ciasteczka. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Upieczone ciasteczka można dekorować według uznania.



MOCZKA



Składniki

- 3 l wody
- 50 dag ciasteczek w czekoladzie
- ¼ **piernika do moczki Społem Racibórz**
- 1 słoik kompotu z agrestu
- 1 słoik kompotu z truskawek
- 5 goździków
- 20 dag rodzynek
- 20 dag orzechów
- 20 dag migdałów
- 10 dag suszonych moreli
- 10 dag suszonych fig
- 5 dag suszonych śliwek
- 10 dag suszonego ananasa
- 2 galaretki agrestowe lub cytrynowe
- 1 cytryna
- 1 czekolada gorzka
- 1 kostka masła
- cukier, cynamon, olejek migdałowy

Przygotowanie

Zagotować 3 litry wody z goździkami. Zmiksować zamoczone wcześniej ciastka i piernik i wlać do gotującej się wody, ciągle mieszając aż się zagotuje. Odstawić z ognia. W drugim garnku zagotować kompoty z bakaliami, pod koniec gotowania dodać galaretki i czekoladę, całość wymieszać i dodać do piernikowego wywaru. Masło zrumienić na patelni i wlać do moczki. Doprawić według uznania cukrem, olejkiem migdałowym, szczyptą cynamonu. Po wystygnięciu wycisnąć sok z cytryny. Za gęstą moczka można rozcieńczać kompotami.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty

MAKÓWKI



Składniki

- ½ kg zmielonego maku
- **2 l mleka UHT Łaciaste 3,2%**
- 40 dag cukru
- 5 bułek
- 10 dag orzechów
- 10 dag rodzynek
- ½ kostki masła
- olejek migdałowy
- cynamon

Przygotowanie

Oslodzoną wodę zagotować i dodać mak, bakalie, parę kropel olejku migdałowego i szczyptę cynamonu, ciągle mieszając dolewać mleko i gotować jeszcze przez 5 minut. Następnie podgrzać masło do uzyskania brązowego koloru i dołożyć do masy makowej. Bułki pokroić w plastry. W dużej misce układać bułki i przelewać masą makową. Wierzch udekorować orzechami i rodzynekami. Jeżeli makówki są za suche można dodać przegotowanego mleka.

CZARNY PIERNIK GOTOWANY



Składniki

- ½ szklanki wody
- 1 kostka margaryny
- 1 ½ szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- 5 jajek
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- ½ kg marmolady lub dżemu
- bakalie
- 2 czekolady deserowe
- ¼ szklanki mleka

Przygotowanie

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy cukier, margarynę, kakao i wszystko gotujemy, aż składniki się rozpuszczą. Ugotowaną masę odstawiamy do wystygnięcia. Następnie dodajemy żółtka, mąkę, proszek do pieczenia oraz przyprawę do piernika. Wszystko razem miksujemy. Ubijamy na sztywno białka, dodajemy do ciasta i powoli mieszamy. Całą masę wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 1 godzinę w temperaturze 180 °C. Po wystygnięciu ciasta zdejmujemy papier i długim nożem ciasto kroimy w poprzek. Smarujemy dolną część marmoladą i sklejamy. Wierzch ciasta polewamy polewą zrobioną z rozpuszczonej czekolady z dodatkiem mleka, posypujemy bakaliami: orzechami, rodzynkami i płatkami migdałowymi.



nowiny.pl

kupujesmakuje

Wybieram polskie produkty



FRUTAVITA

ORZECHOWIEC



Składniki

- 20 dag zmielonych orzechów lub migdałów FRUTAVITA
- 10 dag mąki
- 4 jajka
- ¾ szklanki cukru
- cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki mleka
- ½ cytryny
- margaryna i bułka tarta do wysmarowania formy
- 1 lukier czekoladowy
- orzechy do dekoracji

Przygotowanie

Mielone orzechy wymieszać z cukrem, cukrem waniliowym oraz z mąką przesianą z proszkiem do pieczenia, dodać żółtka i mleko, całość dokładnie zmiksować. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy. Ciasto przełożyć do natłuszczonej i posypanej tartą bułką podłużnej, wąskiej formy. Wstawić do piekarnika o temp. 180 °C i piec ok. 1 godzinę. Wystudzone ciasto posmarować lukrem zrobionym według przepisu na opakowaniu, ozdobić połówkami orzechów włoskich.



STRUCLA MAKOWA



Składniki

- 50 dag mąki
- 4 żółtka
- 10 dag masła
- 20 dag cukru
- 250 ml mleka
- 4 dag drożdży
- 30 dag maku
- 5 dag miodu
- 1 olejek migdałowy
- 10 dag rodzynek
- 5 białek

Przygotowanie

Mak zmielić, zalać wrzątkiem, dodać miód, cukier, parę kropel olejku, rodzynek i wszystko razem wymieszać. Drożdże rozmieszać z połową ciepłego mleka, 1 łyżką cukru i mąki, odstawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać do mąki, wlać rozczyń i resztę ciepłego mleka, wyrobić ciasto. Masło rozpuścić, przestudzić, wlewać stopniowo do ciasta pod koniec wyrabiania. Ciasto lekko oprószyć mąką, przykryć ściereczką, odstawić do wyrośnięcia. Podzielić na dwie części, rozwałkować, posmarować masą makową wymieszaną z pianą z białek, zwinać dwie rolady, ułożyć w formach babkowych, prostokątnych. Wyrośnięte piec ok. 50 minut w 200 °C.



nowiny.pl

kupujesma^{kuje}

Wybieram polskie produkty



POWSZECHNA
SPÓŁDZIELNIA SPOŻYWCÓW
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM
ISTNIEJE OD 1925 ROKU

95 lat – „Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców

TRADYCJA – JAKOŚĆ – ZAUFANIE



Pracownicy



NAJWIĘKSZYM KAPITAŁEM NASZEJ SPÓŁDZIELNI NA PRZESTRZENI
MINIONYCH LAT ZAWSZE BYLI ODDANI LUDZIE

W naszej ofercie znajdują Państwo:

szeroki asortyment pieczywa pszenno-żytniego na naturalnym zakwasie, co gwarantuje wysoką jakość i niepowtarzalny smak naszych produktów oraz duży wybór ciast i wyrobów cukierniczych.

W szczególności polecamy:

smaczny, domowy kolacz z serem, i z makiem, drożdżówki z nadzieniem, babki, piwozki oraz pączki. Słodkości z naszej piekarni sprawiają, że nie sposób im się oprzeć.



CUKIERNIA
JAGÓDKA
www.jagodka.pl

Zapraszamy do naszych cukierni na: świeży chleb na zakwasie, domowe ciasta i ciasteczka, torty wykonane metodą rzemieślniczą, pyszną, włoską kawę oraz smoothie, desery lodowe i świeżo wyciskane soki.

ZADZWOŃ, NAPISZ, ZAMÓW I ODBIERZ W UMÓWIONEJ CUKIERNI!

www.facebook.com/CukierniaJagodka, sprzedaz@jagodka.pl, 32 473 44 90, 515 135 411, 515 135 412

Restauracja Młyn

Codziennie wyjątkowe menu
Organizacja przyjęć okolicznościowych
Catering z dowozem

Zarezerwuj stolik:
665 212 212

Zapytaj o naszą ofertę okolicznościową:
biuro@mlyn-raciborz.pl



/RestauracjaMlynwRaciborzu

restauracja_mlyn_w_raciborzu



SPEEDCOOK – jedno urządzenie, nieograniczone możliwości gotowania!

Urządzenie zastępuje:

- » maszynkę do mielenia
- » wagę kuchenną
- » shaker
- » malakser
- » robot planetarny
- » blender
- » mikser
- » parowar

Udzielamy
3-letniej
gwarancji na
urządzenie,
a na jego silnik
nawet **5 lat**



W Speedcooku z łatwością można przygotować puszyste ciasto drożdżowe, skruszyć lód, zmielić mięso, ubić białka, przygotować cały obiad na parze, a to tylko część jego możliwości! Jesteśmy z Państwem od ponad 15 lat.

www.rpol.com.pl | www.speedcook.pl
www.facebook.com/SpeedcookPL



RACIBORZANKA

woda, którą dostarczają
Wodociągi Raciborskie



Raciborzanka – woda, którą dostarczają Wodociągi Raciborskie Sp. z o.o., posiada ponad 400 mg cennych dla organizmu ludzkiego składników w 1 litrze. Raciborzanka zawiera takie minerały jak:

- Sód (Na) – 9,6 mg/l
- Potas (K) – 1,4 mg/l
- Fluorki (F) – 0,2 mg/l
- Siarczany (SO_4^{2-}) – 64,8 mg/l
- Wapń (Ca) – 77,7 mg/l
- Magnez (Mg) – 14,8 mg/l
- Chlorki (Cl) – 19,9 mg/l
- Wodorowęglany – 253 mg/l



Osad, który widzimy w garnku/czajniku powstaje w wyniku termicznego wytrącenia wodorowęglanów wapnia i magnezu. Należy podkreślić, że wytwarza się on tylko i wyłącznie w naczyniach użytku codziennego, a nie w naszym organizmie.

Raciborzanka jest całkowicie bezpieczna i bez żadnych obaw można ją pić prosto z kranu. Należy dodać, że zawiera wszystkie niezbędne do życia mikrośladowki.

www.wodociagiraciborskie.pl

**Wodociągi
Raciborskie Sp. z o.o.
47-400 Racibórz
ul. 1-go Maja 8**

pogotowie wod-kan
994, 32 415 30 33



**Wodociągi
Raciborskie**