



PRZEPISY

Dania kuchni karpackiej

Przepisy na dania z pokazów kulinarnych
Roberta Makłowicza - Ambasadora festiwalu

2022-2025



2022

Banosz z sosem grzybowym

- 300 g kaszy kukurydzianej (instant)
- 1 łyżka masła
- 1 l wody
- sól

W garnku zagotować posoloną wodę, dodać kaszę kukurydzianą i mieszając gotować ok. 10 min.

Sos grzybowy:

300 g świeżych grzybów

100 g masła

200 ml kwaśnej śmietany

sól

Grzyby oczyścić, pokroić w słupki, przesmażyć na maśle, posolić.

Doprawić kwaśną śmietaną, zagotować. Podawać z kaszą kukurydzianą.

Gribna juszka (zupa grzybowa)

- 100 g suszonych prawdziwków,
- 200 g świeżych prawdziwków, 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 2-3 łyżki kaszy gryczanej, palonej
- 2 ziemniaki
- sól
- 2 łyżki oleju
- 1 marchew
- 100 ml śmietany
- natka koperku

Suszone grzyby namoczyć, ugotować na nich wywar, który będzie bazą na zupę. Po ugotowaniu wyjąć grzyby, wywar przecedzić, aby nie było w nim piasku. Ponownie połączyć przecedzony wywar z grzybami. Dodać całą cebulę, liście laurowe, kaszę gryczaną i posiekane w kostkę ziemniaki. Posolić. Gotować ok. 20 min.

Wyjąć z wywaru całą cebulę. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim drobno posiekaną cebulę i marchewkę. Jarzyny dodać do zupy. Na pozostałym na patelni tłuszczu obsmażyć pokrojone w duże plastry świeże grzyby i dodać do zupy. Zupę zagotować, podawać z kleksem kwaśnej śmietany i posiekaną natką koperku.



2023

Zielony barszcz, czyli zapomniany przodek dzisiejszego barszczu

- 2 l mocnego wywaru jarzynowego
- olej roślinny (2-3 łyżki)
- masło (2 łyżki)
- 1 duża cebula
- ćwiartka białej kapusty
- 1 marchewka
- 1 żółty burak lub 1 brukiew
- 1 duży pęczek botwinki
- 1 duży pęczek koperku
- 1 duży pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek czosnku niedźwiedziego
- 200 ml kwaśnej, gęstej śmietany
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz

W rondlu rozgrzać olej z masłem, dodać drobno posiekaną cebulę, zeszklić, dodać posiekane: kapustę, marchewkę, buraka lub brukiew, botwinę, koperek, pietruszkę i czosnek niedźwiedzi. Dusić kilka minut, mieszając, wlać wywar jarzynowy, dodać ziele angielskie i liść laurowy, gotować na małym ogniu ok. 40 min. Dosolić do smaku, doprawić śmietaną. Podawać, posypawszy każdą porcję posiekanym koperkiem.

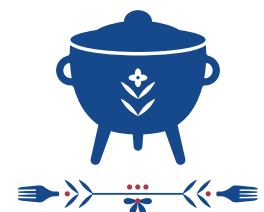


2024

Słowackie kluski ziemniaczane strapačka z kiszoną kapustą i skwarkami z wędzonej słoniny

- 600 g świeżo startych ziemniaków
- z dużą zawartością skrobi (typ kulinarny C)
- 500 g mąki krupczatki
- 500 g kiszonej kapusty (bez marchewki)
- 300 g wędzonej słoniny z mangelicy (sam przywiozę)
- 1 cebula
- 1 jajko
- świeżo mielony pieprz
- mielony kminek
- woda
- sól
- olej

Na patelni zrumienić pokrojoną w kostkę słoninę, wyjąć skwarki, na wytopionym tłuszczu zeszklić drobno posiekaną cebulę, dodać przesiekaną kapustę, doprawić solą i kminkiem, podlać wodą, dusić, aż zmięknie. W misce wymieszać starte ziemniaki z krupczatką i wbitym jajkiem, posolić ciasto do smaku. Przy pomocy specjalnego urządzenia lub łyżki formować kluski, wrzucać na osolony wrzątek, wyjmować, gdy wypłyną, wymieszać z uduszoną kapustą, posypać odgrzanym skwarkami, podawać.



KARPATY
na widelcu

2025



Tokań pieprzny (borsos tokany)

- 200 g surowego wędzonego boczku lub bekonu w jednym kawałku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 500 g wieprzowiny (łopatka)
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- suszony majeranek
- czarny pieprz w młynku
- sól

Na patelni rozgrzać olej, dodać pokrojony w kosteczkę boczek, zrumienić, wyjąć łyżką cedzakową. Na wytopionym tłuszczu zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać pokrojone w paski mięso, zrumienić, dodać posiekany czosnek, wlać wino, dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy, zagotować, podlewać wodą dusić do miękkości. Podawać z kluseczkami galuszka, ryżem albo mamałygą.



KARPATY

na widelcu

*Zapraszamy
na najsmaczniejszy festiwal w Rzeszowie!*

karpatynawidelcu.pl