



*Przy stole wigilijnym,  
Pełnym potraw – świątecznie,  
Talerz więcej dla gościa  
Pozostaw koniecznie.*

Publikacja pokonkursowa





*Przy stole wigilijnym,  
Pełnym potraw – świątecznie,  
Talerz więcej dla gościa  
Pozostaw koniecznie.*

Publikacja pokonkursowa

MASŁÓW 2013



## SPIS TREŚCI

<b>Barszcz czerwony z kluskami skubanym</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej, gmina Górnó.....	7
<b>Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami w sosie grzybowym</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich z Napękowa, gmina Bieliny.....	8
<b>Gulasz rybny z warzywami i pieczarkami</b>	
Świątokrzyskie Jodły, gmina Bodzentyn.....	9
<b>Kapusta z grochem</b>	
Spółdzielnia Socjalna „Pod Jodłami”, gmina Bieliny.....	10
<b>Karp nadziewany w galarecie</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich „Barczanki” z Barczy, gmina Masłów.....	11
<b>Łazanki z kapustą</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich Huta Stara, gmina Bieliny.....	12
<b>Łosoś z grzybami i kapustą w cieście drożdżowym</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich „Lechowianki”, gmina Bieliny.....	13
<b>Mintaj w ziemniakach z sałatą</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich z Krajna, gmina Górnó.....	15
<b>Pierogi</b>	
Stowarzyszenie – Wilków – Nasz Dom – Zespół Wilkowianie, gmina Bodzentyn.....	16
<b>Pierogi pieczone</b>	
Zespół Ludowy „Jaworzanki”, gmina Zagnańsk.....	17
<b>Filet rybny w cieście naleśnikowym polany sosem majonezowo – ketchupowym</b>	
Zespół Śpiewaczy KGW Dąbrowianki, gmina Masłów.....	18
<b>Ryba w zalewie</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich Huta Podłysica, gmina Bieliny.....	19
<b>Ryba ze szpinakiem</b>	
Zespół Śpiewaczy KGW Kopcowianki z Woli Kopcowej, gmina Masłów.....	20
<b>Wigilijna kapusta z grzybami</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich w Leszczynach, gmina Górnó.....	21
<b>Zupa borowikowa z łazankami Babci Józi oraz kompot z suszu zabielanym kaszą jęczmienną</b>	
Koło Gospodyń Wiejskich Bieliny, gmina Bieliny.....	22





## *Wstęp*

Zapraszamy Państwa do zapoznania się z przepisami na potrawę wigilijną.

Publikacja jest podsumowaniem konkursu na najsmaczniejszą potrawę wigilijną, jaki odbył się podczas „Powiatowego Kiermaszu Bożonarodzeniowego” w Centrum Edukacyjnym „Szklany Dom” w Ciekotach, gmina Masłów.

Konkurs skierowany był do osób związanych z turystyką, szczególnie agroturystyką, regionalnych wytwórców naturalnych produktów spożywczych, Kół Gospodyń Wiejskich, podmiotów gastronomicznych z Powiatu Kieleckiego. Przedsięwzięcie przyczyniło się do popularyzacji dziedzictwa kulturowego związanego potrawami znajdującymi się na wigilijnym stole na obszarze Gór Świętokrzyskich.

„Powiatowy Kiermasz Bożonarodzeniowy” oraz odbywające się podczas niego konkursy organizowane były w ramach projektu pn. „Świętokrzyski groch z kapustą”. Był on realizowany przez Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Wokół Łysej Góry” we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Kultury i Sportu w Masłowie w ramach programu „Góry Świętokrzyskie naszą przyszłością”, wspartego przez Szwajcarię poprzez dofinansowanie ze środków Szwajcarsko – Polskiego Programu Współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Środki zostały pozyskane przez Lokalną Grupę Działania – Wokół Łysej Góry w ramach konkursu organizowanego przez Ośrodek Promowania i Wspierania Przedsiębiorczości Rolnej w Sandomierzu.



Celem projektu jest popularyzacja dziedzictwa kulturowego, w tym kulinarnego obszaru Gór Świętokrzyskich przy wykorzystaniu materialnych i społecznych zasobów kulturowych wśród mieszkańców oraz turystów odwiedzających ten region.



**LOKALNA  
GRUPA  
DZIAŁANIA  
Wokół Łysej Góry**

*Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Wokół Łysej Góry”*

*ul. Partyzantów 3, 26 – 004 Bieliny*

*tel: 41 26 08 153, fax: 41 26 08 167*

*e-mail: sekretariat@wokollysejgory.pl*

*www.wokollysejgory.pl*



**Gmina  
Masłów**

*Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Masłowie*

*ul. Księdza Józefa Marszałka 30*

*26-001 Masłów*

*tel: 41 311 08 13*

*e-mail: gokis@maslow.pl*

*www.gokis.maslow.pl*





# *Barszcz czerwony z kluskami skubanymi*

Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej, gmina Górno

## *Składniki na barszcz:*

- 1 kg buraków czerwonych
- ½ kg marchewki
- ½ kg pietruszki
- 1 średni seler

Przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, listek laurowy, majeranek, nać zielonej pietruszki, ocet (lub cytryna) do smaku.

## *Składniki na kluski:*

- 1 kg mąki
- 3 jajka

Tyle ciepłej wody, ile zbierze ciasto.

## *Sposób przygotowania:*

Ugotować esencjonalny wywar ze wszystkich warzyw z dodatkiem przypraw. Wyciągnąć z wywaru wszystkie warzywa. Barszcz doprawić do smaku solą i pieprzem, zakwasić octem (lub cytryną). Z pozostałych składników zarobić tęgę ciasto, skubać na osolony wrzątek małe kluseczki, gotować do 10 minut. Odcedzić na durszlaku. Kluski podawać zalane gorącym barszczem czerwonym. Wierzch posypać pokrojoną drobno natką pietruszki.



# Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami w sosie grzybowym

Koło Gospodyń Wiejskich z Napękowa, gmina Bieliny

## **Składniki:**

- 1 szt. kapusty włoskiej
- ½ kg kaszy gryczanej
- 0,20 dag grzybów suszonych
- 2 szt. cebuli
- masło
- śmietana

## **Sposób przygotowania:**

Kapustę obgotować, kaszę uparować, grzyby namoczyć na noc, obgotować. Cebulę udusić na maśle, dodać obgotowane grzyby, uparowaną kaszę i razem wszystko poddusić.

## **Sos:**

Cebulę dusimy na maśle, dodajemy obgotowane grzyby. Po upływie ½ godziny zaprawiamy śmietaną i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



# Gulasz rybny z warzywami i pieczarkami

Świętokrzyskie Jodły, gmina Bodzentyn

## **Składniki:**

- ½ kg filetów rybnych
- 2 szt. pora
- 1 szt. cebuli
- 3 szt. marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 3 szt. pomidorów
- 0,20 dag pieczarek
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz

## **Sposób przygotowania:**

Ryby (mintaj, dorsz) pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić na małe kawałki, pory na plasterki, cebulę w piórka. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i posiekać. Marchew zetrzeć na tarce, a czosnek posiekać. Warzywa włożyć do rondla, wlać bulion, dodać ziele, sól, pieprz, dusić około 15 minut. Dodać rybę i dusić około 10 minut. Przyprawić do smaku.



# Kapusta z grochem

Spółdzielnia Socjalna „Pod Jodłami”, gmina Bieliny

## **Składniki:**

- 3 główki kapusty słodkiej (świeżej)
- 0,5 kg grochu łupanego
- około 1 kg ziemniaków
- 3 średnie cebule
- 0,5 kg boczku wędzonego
- 0,5 l śmietany słodkiej

## **Sposób przygotowania:**

Kapustę pokroić, ugotować. Groch i ziemniaki ugotować w osobnych garnkach. Boczek pokroić w kostkę podsmażyć, następnie dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Wszystkie składniki połączyć ze sobą w jednym naczyniu, dodać śmietanę, wszystko razem wymieszać. Pozostawić na ogniu przez 10 min. ciągle mieszając. Tak przygotowaną kapustę podawać na ciepło.



# Karp nadziewany w galarecie

Koło Gospodyń Wiejskich „Barczanki” z Barczy, gmina Mastów

## **Składniki:**

- 3 kg karpia
- 0,50 dag włoszczyzny
- 3 szt. liść laurowy
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- pieprz, sól (to wszystko do gotowania)

## **Nadzienie:**

- 0,5 kg fileta z mintaja
- 0,5 kg pieczarek
- 0,5 kg kaszy manny
- 1 szt. bułka do namoczenia
- 0,20 ml mleka
- bułka wrocławska na postument pod karpia
- żelatyna
- 1 szt. groszku konserwowego
- pomidorki koktajlowe
- ogórek świeży
- rzodkiewka
- nać z pietruszki do przystrojenia
- sól, pieprz

## **Sposób przygotowania:**

Karpia oczyścić i wyjąć wnętrzności. Umyć i pokroić w dzwonka. Do ugotowanego wywaru włożyć karpia i gotować na małym ogniu przez 30 minut. Odstawić do wystygnięcia.

Farsz: rybie mięso podsmażyć, przestudzić i skręcić w maszynce, dodać cebulkę, pokrojone w kostkę pieczarki, sól, pieprz do smaku, bułkę namoczoną w mleku, zieloną pietruszkę. Wszystko wyrobić i nadziewać karpia. Ułożyć na półmisku, na postumencie z bułki wrocławskiej. Udekorować karpia, zalać tężejącą galaretką. Czas przygotowania 1 godzina.



# Łazanki z kapustą

Koło Gospodyń Wiejskich Huta Stara, gmina Bieliny

## **Składniki na ciasto:**

- ½ kg mąki
- 3 jajka
- szczypta soli

## **Składniki na farsz:**

- 2 kg kapusty kiszzonej
- ½ kg pieczarek lub 10 dag suszonych grzybów
- 2 cebule
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- ziele, liść laurowy

## **Sposób przygotowania:**

Zagniatamy ciasto, rozwałkowujemy. Podsuszone ciasto kroimy na kwadraciki, gotujemy al dente. Na dużej patelni rozgrzewamy olej dodajemy pieczarki. Osobno dusimy cebulkę pokrojoną w paski. Kapustę płuczemy i gotujemy do miękkości. Cedzimy przez durszlak, dociskamy lekko łyżką drewnianą. Następnie przekładamy do garnka, dodajemy wcześniej uduszone pieczarki i cebulę, mieszamy. Doprawiamy solą, pieprzem, odrobiną vegety. Dusimy na małym ogniu około 15 minut. Po wyłączeniu wsypujemy posiekaną natkę pietruszki.



# Łosoś z grzybami i kapustą w cieście drożdżowym

Koło Gospodyń Wiejskich „Lechowianki”, gmina Bieliny

## **Składniki na ciasto:**

- 500 g mąki
- 200 ml mleka
- 100 g masła
- 25 g świeżych drożdży
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

## **Składniki na farsz:**

- 30 dag kapusty kiszzonej
- 30 dag grzybów suszonych (namoczonych uprzednio na noc)
- 2 cebule
- 100 g masła
- olej
- sól, pieprz ziołowy

## **Pozostałe składniki:**

- 600 g fileta z łososia
- 20 dag sera żółtego
- 1 roztrzepane żółtko

## **Składniki na marynatę do ryby:**

- ½ cytryny
- 3 łyżki oleju
- pieprz ziołowy, sól, majeranek

## **Składniki na sos czosnkowy:**

- 6 łyżek jogurtu greckiego
- 4 łyżki majonezu
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz

## **Sposób przygotowania:**

**Ciasto:** Drożdże i cukier rozpuścić w ciepłym mleku. Wlać do miski z mąką i solą. Dokładnie mieszając dodać ciepłe roztopione masło i wyrabiać, aż ciasto stanie się gładkie i elastyczne. Przełożyć do miski i przykryć ściereczką, następnie odstawić w ciepłe miejsce na min. 1 godzinę do wyrośnięcia.



**Farsz:** Kapustę kiszoną obgotować i pokroić drobno. Cebulę podsmażyć na oleju, gdy się zarumieni dodać kapustę, po chwili przyprawić przyprawami: solą, pieprzem, majerankiem. Namoczone dzień wcześniej grzyby obgotować. Połowę grzybów pokroić, zaś drugą część skręcić przez maszynkę. Następnie usmażyć wszystkie grzyby na maśle i przyprawić. Podsmażone grzyby dodać do kapusty z cebulką i wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem ziołowym.

**Ryba:** Przygotować marynatę, wymieszać sok z cytryny, sól, pieprz ziołowy, majeranek i olej. Rybę umyć, pozbawić ości. Następnie zalać rybę marynatą i wstawić do lodówki.

**Sos czosnkowy:** Jogurt grecki, majonez i przeciśnięty czosnek wymieszać razem i przyprawić solą i pieprzem do smaku.

Gdy ciasto będzie już wyrośnięte podzielić je na pół i rozwałkować jedną z nich. Wyciąć kształt ryby wraz ogonem. Nałożyć część farszu, tak by od brzegu dookoła ryby pozostało około 1,5 cm wolnego ciasta. Na farsz położyć rybę i posypać żółtym serem (uprzednio startym na grubych oczkach). Położyć kolejną część farszu. Drugą część ciasta rozwałkować i przykryć wykonaną już przez nas część ryby z farszem. Odciać nożem zbyteczne skrawki ciasta, formując kształt ryby taki jak na spodzie. Boki dokładnie posklejać, zaś z pozostałej części ciasta zrobić płetwy, skrzela i ogon. W środku oka wyciąć dziurkę i włożyć rulonik z folii aluminiowej, by z ryby mogła uciec para.

Rybę wstawić do nagrzanego na 200°C piekarnika i piec 15 minut, po tym czasie obniżyć temperaturę do 180 °C i piec około 40 minut. Jeśli w czasie pieczenia wierzch ryby będzie już złotej barwy należy przykryć rybę papierem do pieczenia.

Ryba świetnie smakuje z sosem czosnkowym.





# Mintaj w ziemniakach z sałatką

Koło Gospodyń Wiejskich z Krajna, gmina Górno

## **Składniki:**

- 1 kg fileta z mintaja
- 1 kg ziemniaków
- ½ kg ogórków świeżych
- 0,20 dag cebuli
- szczypiorek
- sól, pieprz, vegeta

## **Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować. Połowę porcji zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać, wszystko wymieszać. Tak przygotowaną masą obkładać rybę z dwóch stron i piec na złoty kolor na rozgrzanym oleju. Pozostałą część ziemniaków pokroić, ogórki obrać i pokroić w plastry, wymieszać. Do wszystkiego dodać majonez i posypać szczypiorkiem. Czas przygotowania: około 1 godziny.



# Pierogi

Stowarzyszenie – Wilków – Nasz Dom – Zespół Wilkowanie,  
gmina Bodzentyn

## ***Składniki:***

- 1 kg mąki tortowej
- 4 kg kapusty kiszzonej
- 1 kg kapusty świeżej
- 0,25 dag suszonych grzybów (borowiki, opieńki)
- sól, pieprz
- okrasa (masło z cebulką)



# Pierogi pieczone

Zespół Ludowy „Jaworzanki”, gmina Załęże

## *Składniki na farsz:*

- 20 dag suszonych grzybów
- 4 cebule
- olej
- 1,5 kg kapusty kwaszonej
- sól, pieprz do smaku

## *Składniki na ciasto:*

- 1 kg mąki
- 5 dag drożdży
- mleko do rozczynu
- 2 łyżki oleju
- sól, cukier

## *Sposób przygotowania:*

Zrobić rozczyn z drożdży, wody, mąki. Zagnieść ciasto z olejem, formować duże pierogi. Blachę natłuścić, ułożyć pierogi posmarować rozmaconym jajkiem i piec do zrumienienia.



# *Filet rybny w cieście naleśnikowym polany sosem majonezowo – ketchupowym*

Zespół Śpiewaczy KGW Dąbrowianki, gmina Masłów

## ***Składniki:***

- 1 kg fileta rybnego (dorsz, miruna, mintaj)
- 0,15 kg mąki
- 3 całe jajka
- 0,5 l oleju

## ***Sos:***

- 1 duży por
- 1 średni majonez
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki ketchupu pikantnego
- 1 łyżka musztardy stołowej
- 1 łyżeczka cukru
- 4 łyżki oleju
- 1 szczypiorek

## ***Sposób przygotowania:***

Rybę lekko posolić, pokroić na małe kawałki, obtoczyć w mące następnie w jajku i smażyć na rozgrzanym oleju – wystudzić.

Sos: Pora pokroić w bardzo drobną kostkę i dodać wszystkie składniki, dobrze wymieszać. Zimną rybę układać w naczyniu warstwami na przemian. Na wierzchu posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem.



# Ryba w zalewie

Koło Gospodyń Wiejskich Huta Podlysica, gmina Bieliny

## **Składniki:**

- 1 kg ryby do smażenia
- 10 szt. jajek
- 20 dag mąki
- ½ kg bułki tartej
- 1 l oleju
- ½ l octu
- ½ kg cebuli
- sól, pieprz, ziele, liść laurowy

## **Sposób przygotowania:**

Smażymy rybę w panierce. Gotujemy zalewę octową z podanych składników. Smażoną rybę zalewamy przekładając cebulą w krążkach.



# Ryba ze szpinakiem

Zespół Śpiewaczy KGW Kopcowianki z Woli Kopcowej, gmina Masłów

## ***Składniki:***

- 1 kg dorsza
- 3 jajka
- 0,20 dag mąki
- olej do smażenia
- sól, pieprz do smaku
  
- 0,5 kg szpinaku mrożonego
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 0,10 dag masła
- 2 łyżki gęstej śmietany
- sól, pieprz do smaku

## ***Sposób przygotowania:***

Rybę kroimy na małe kawałki, obtaczamy w mące, wkładamy do roztrzepanego jajka i smażyjemy na głębokim tłuszczu. Na podduszoną cebulkę z masłem dodajemy lekko odcisnięty szpinak, czosnek i podsmażamy. Na koniec dodajemy śmietanę.



# Wigilijna kapusta z grzybami

Koło Gospodyń Wiejskich w Leszczynach, gmina Górno

## **Składniki:**

- 2 kg kapusty kiszzonej
- 0,30 dag suszonych prawdziwków
- sól, pieprz, vegeta

## **Sposób przygotowania:**

Suszone grzyby namoczyć na 2 godziny. Obgotować kapustę 2 razy. Dodać do kapusty grzyby, gotować razem jeszcze 40 minut, doprawić solą, pieprzem, vegetą.



# *Zupa borowikowa z łazankami Babci Józi oraz kompot z suszu zabielały kaszą jęczmienną*

Koło Gospodyń Wiejskich Bieliny, gmina Bieliny

## ***Składniki:***

- 3 l wody
- 3 garście borowików suszonych rozdrobnionych
- 1 cebula posiekana i podsmażona na 2 łyżkach oleju
- śmietana rozrobiona z łyżką mąki
- sól, pieprz

## ***Kompot z suszu***

- 3 l wody
- 15 dag suszu (śliwki, jabłka, gruszki suszone)
- cukier do smaku
- 5 łyżek kaszy jaglanej i jęczmiennej

Gotujemy wszystko razem. Zblenderować.

Przepis Pani Haliny Kot z Koła Gospodyń Wiejskich z Bielin









**LOKALNA  
GRUPA  
DZIAŁANIA  
Wokół Łysej Góry**

***Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Wokół Łysej Góry”***

ul. Partyzantów 3,

26 – 004 Bieliny

tel: 41 26 08 153,

fax: 41 26 08 167

e-mail: sekretariat@wokollysejgory.pl

www.wokollysejgory.pl



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Konfederacja Szwajcarska

Wsparcie udzielone przez Szwajcarię poprzez dofinansowanie ze środków  
Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy

**Publikacja bezpłatna**