Przewodnik kulinarny

Smaki pojezierza

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

STOWARZYSZENIE LIDER POJEZIERZA

ŁĄCZY NAS HISTORIA, ŁĄCZY NAS SMAK
KU PAMIĘCI

Projekt pn.: **„Ku pamięci: Łączy nas historia, łączy nas smak"** dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

O projekcie

Projekt „Ku pamięci: Łączy nas historia, łączy nas smak" realizowany w ramach programu rządowego na rzecz aktywności społecznej osób starszych na lata 2014-2020 – edycja 2018 rozpoczął się na początku kwietnia i trwał do końca grudnia. Jego głównym celem był wzrost więzi międzypokoleniowych w gminach: Krzęcin, Recz, Bierzwnik oraz Pełczyce wśród mieszkańców ww. obszaru poprzez wypracowanie schematu pracy wolontariackiej zmierzającej do archiwizacji historii regionu i wspomnień jego mieszkańców oraz kulinarnego dziedzictwa.

Różnice pokoleniowe zostały zniwelowane poprzez wypracowany schemat współpracy grupy seniorów i młodzieży.

Pierwszym etapem było działanie prowadzące do wzajemnego poznania oraz wypracowania schematu współpracy. Z uwagi na odmienną specyfikę, sposób postrzegania rzeczywistości oraz posiadane umiejętności, grupy musiały znaleźć u siebie nawzajem dobre – mocne strony, ale również dysfunkcje, które trzeba było niwelować wspólnym wysiłkiem.

W projekcie wzięły udział Panie z Grupy Łasko-Wygon (Gmina Bierzwnik), reprezentantki Klubu Seniora w Reczu oraz Panie z Klubu Seniora Granowo i Krzęcin (Gmina Krzęcin) oraz młodzież ze Szkoły Podstawowej w Krzęcinie.

fot.
Uczestniczki projektu na warsztatach „Pokolenia Polski od baby boom do pokolenia ZET" oraz „Poznajemy się i uczymy współpracować".

Projekt podzielony był na następujące etapy:

• Wzrost umiejętności komunikacji między pokoleniami seniorów i osób młodych oraz wspólnej pracy wolontariackiej.

Zadanie rozpoczęło się spotkaniami tematycznymi z psychologiem. Uczestniczki projektu brały udział w wykładzie pt.: „Pokolenia Polski od baby boom do pokolenia ZET", oraz w warsztatach pt.: „Poznajemy się i uczymy współpracować". Warsztaty te przyczyniły się do poszerzenia wiedzy uczestniczek na temat komunikacji międzypokoleniowej, sztuki pracy zespołowej oraz wolontariatu.

Ponieważ nic lepiej nie łączy jak wspólne wyjazdy, zorganizowano wycieczkę do zaprzyjaźnionej LGD Stowarzyszenie Światowid w miejscowości Małachowo-Szemborowice, gdzie uczestniczki zostały zapoznane z działalnością Inkubatora Kuchennego – z innowacyjnym rozwiązaniem w kierunku małego przetwórstwa. Wyjazd do Wielkopolski został wzbogacony o zwiedzanie miejsc historycznych, co przyczyniło się do pobudzenia patriotyzmu wśród uczestników. Następnym krokiem były warsztaty kulinarne w Dworku Tradycja w miejscowości Bełczna koło Łobza. Zakres tematyczny obejmował dziedzictwo kulturowe regionu – kuchnia Pomorza Zachodniego.

• Tworzenie opracowań historycznych.

Do działań „Łączy nas historia" została wybrana grupa wolontariuszy złożonych z seniorów oraz młodych osób, której zostało powierzone zadanie zgromadzenia dokumentacji i historii mieszkańców w nagraniach multimedialnych.

fot.
Uczestniczki projektu na warsztatach „Pokolenia Polski od baby boom do pokolenia ZET" oraz „Poznajemy się i uczymy współpracować".

W ramach projektu zorganizowane zostały zajęcia z historykiem, autorem prac dokumentujących historię oraz reportażystą, dziennikarzem, który przygotował uczestników do nagrań ze świadkami historii.

• Dokumenty ukazujące historię regionu i jego mieszkańców.

W kolejnym etapie Projektu międzypokoleniowa grupa wolontariuszy „Łączy nas historia" prowadziła prace takie jak: zbieranie i obróbka dokumentów historycznych oraz wykonywanie, gromadzenie i obróbka nagrań multimedialnych.

Wolontariusze wspólnie opracowali schemat dokumentu przedstawiającego powojenną historię regionu i jego mieszkańców.

• Wzrost umiejętności przygotowania publikacji kulinarnej.

Międzypokoleniowej grupie wolontariuszy „Łączy nas smak" powierzone zostało zadanie opracowania publikacji książkowej – przewodnika kulinarnego „Smaki Pojezierza". W ramach warsztatów fotograficznych grupa zdobyła umiejętność fotografowania potraw i ich składników. Odbyło się również spotkanie z ekspertem i wydawcą kulinarnym w celu omówienia opracowania zasad składu takich publikacji.

fot.
Uczestniczki projektu na warsztatach „Pokolenia Polski od baby boom do pokolenia ZET" oraz „Poznajemy się i uczymy współpracować".

fot.
Uczestniczki
projektu z wizytą
w Inkubatorze
Kuchennym
w Małachowie-
-Szemborowice oraz
podczas warsztatów
kulinarnych
w Dworku Tradycja
w miejscowości
Bełczna

• Kolejne warsztaty kulinarne.

Aby zwiększyć wiedzę i umiejętności uczestników, odbyły się wspólne warsztaty kulinarne, podczas których stworzono specjały w zakresach: „Las i runo leśne oraz inne przetwory"; „Jeziora i ryby" oraz „Mięso czy warzywa?" Spotkanie odbyło się pod okiem szefowej kuchni w Ośrodku Wypoczynkowym Janowo w okolicach Barlinka.

Niniejsza publikacja została opracowana na bazie zebranej przez uczestników dokumentacji.

Podziękowanie dla uczestniczek projektu oraz osób zaangażowanych w realizację operacji.

Stowarzyszenie „Lider Pojezierza" pragnie serdecznie podziękować za aktywną pracę włożoną na rzecz projektu pn.: „Ku pamięci: Łączy nas historia, łączy nas smak" finansowanego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 .

Państwa zaangażowanie, poświęcony czas, przekazana wiedza i doświadczenie na potrzebę archiwizacji regionu i wspomnień jego mieszkańców oraz kulinarnego dziedzictwa wpłynęły na osiągnięcie celu projektu, jakim jest wzrost więzi międzypokoleniowych na terenie objętym LSR na lata 2014-2020.

Życzymy dalszych sukcesów na drodze zarówno zawodowej, jak i w pracy na rzecz społeczności lokalnej.

Przewodnik kulinarny

Smaki pojezierza

Gołąbki z kaszą i mięsem w sosie grzybowym

Składniki:
1 głowa kapusty
800 g mięsa mielonego
500 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
2 cebule
olej do smażenia
sól, pieprz

Składniki na sos:
2 spore garście suszonych grzybów wcześniej namoczonych
1 l bulionu warzywnego
1 płaska łyżeczka kaszy manny
1/2 kubka mleka lub śmietanki 18%
ok. 2 łyżek mąki pszennej
sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

W dużym garnku zagotowujemy wodę, z kapusty podcinamy liście wzdłuż głąba. Kapustę wkładamy do gotującej wody i obgotowujemy ją, ściągając stopniowo liście, które odkładamy na talerz.

Namoczone grzyby gotujemy i dodajemy do nich bulion (ok. 3/4 szklanki wody), cały czas gotując. W kubku z mlekiem roztrzepujemy mąkę. Do ugotowanych grzybów dodajemy kaszę mannę i mieszamy, aby nie powstały grudki. Mleko z mąką hartujemy, dodając gorącej wody. Grzybową całość wlewamy do garnka i mieszamy, doprawiając solą i pieprzem. Na każdy liść nakładamy farsz, zawijamy i układamy w garnku. Na gołąbki wlewamy sos grzybowy, tak by przykrył całość, gotujemy ok. 1 godziny na wolnym ogniu.

Schab pod pierzynką

Składniki:
marchew
starty ser żółty
jaja
ketchup
majonez
sól
mąka
bułka tarta
pieprz
olej

Sposób przyrządzenia:

Wyczyszczony schab kroimy na porcje, ubijamy, solimy i posypujemy pieprzem. Każdy kawałek schabu obtaczamy w mące, moczymy w jajku, bułce tartej i smażymy na rozgrzanym tłuszczu.

Usmażony schab smarujemy ketchupem oraz majonezem i wykładamy na blasze piekarnikowej wysłanej papierem do pieczenia. Na mięso układamy startą marchew i ser żółty. Wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy w temperaturze do 180°C przez ok. 45 min.

Mielone z warzywami

Składniki:
mięso mielone
bułka czerstwa
jajko
sól
pieprz
przecier pomidorowy
cebula
ketchup
ser żółty
papryka
pieczarka
bułka tarta

Sposób przyrządzenia:

Mięso mielone doprawiamy solą i pieprzem, bułkę czerstwą moczymy w wodzie, dodajemy jajko i wyrabiamy farsz na mielone. Na patelni dusimy cebulkę, czerwoną paprykę oraz pieczarkę, po czym wszystko razem mieszamy.

Z tak przygotowanej masy formujemy małe kotleciki, które smażymy na tłuszczu na rumiano z dwóch stron.

Delikatna zupa z dyni po stargardzku

Składniki:
500 g dyni
50 g masła klarowanego
1/4 l mleka
50 g sułtanek namoczonych w 100 ml śmietany
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 żółtka
6-8 łyżek słodkiej śmietany
1 łyżka posiekanych słodkich migdałów
1 łyżka cukru
szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Dynię pokroić w kostkę, poddusić na maśle, dolać połowę mleka, gotować do miękkości i zmiksować.

Resztę mleka dolać do puree z dyni, doprawić cukrem oraz solą i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozpuścić w zimnej śmietanie, dodać do zupy i krótko zagotować. Żółtka rozbełtać z 4-5 łyżkami zupy i zaprawić nimi zupę. Jeszcze raz doprawić, wlać do wazy i posypać na koniec migdałami z rodzynkami.

Wyśmienita zupa na jesień!

Bigos myśliwski

Składniki:
kapusta kiszona
grzyby suszone
kiełbasa myśliwska, jałowcowa
przecier pomidorowy
jałowiec
sól
pieprz
cebula
ziele angielskie
liść laurowy

Sposób przyrządzenia:

Kapustę gotujemy, a następnie odcedzamy. Grzyby moczymy, gotujemy, odcedzamy i łączymy z kapustą. Dodajemy jałowiec i przyprawy. Wszystko gotujemy, dodając podsmażoną na patelni kiełbasę i cebulę, na koniec doprawiamy przecierem.

Warzywa pieczone z kurczakiem

Składniki
(**Uwaga: ilość zależy od wielkości naczynia do pieczenia**):
pierś z kurczaka
pieczarki
marchew
seler, por, pietruszka
papryka czerwona, żółta lub zielona
cukinia
jabłko
żurawina (mała torebka)
ziemniak (1-2 szt.)
olej
ryż lub kasza pęczak (2 łyżki płaskie)
przyprawa do kurczaka
papryka mielona czerwona słodka
papryka mielona ostra (odrobina)
kurkuma, curry, cynamon
sól, pieprz
liść laurowy (1-2 liście)
ziele angielskie (3-4 ziarna)
zioła prowansalskie (1-2 płaskie łyżeczki)

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka kroimy w kostkę i doprawiamy przyprawą do kurczaka. Warzywa, ziemniaki, pieczarki kroimy w kawałki. Jabłko ze skórką kroimy w ósemki (usuwamy gniazda nasienne). Wszystko razem mieszamy, dodajemy przyprawy, olej. Mieszamy w naczyniu, w którym będziemy piec w piekarniku. Jabłko układamy na wierzchu i posypujemy cynamonem, przykrywamy i wkładamy do piekarnika (na początek w temp. 200°C, potem zmniejszamy). Nie mieszamy, aby zachować warzywa w kawałkach. Pieczemy do miękkości, aby się nie rozgotowało.

Można dodać też odrobinę przyprawy do gyrosa wedle uznania.

Piernik staropolski dojrzewający

Składniki:
500 g miodu naturalnego
1,5 kg cukru (lub mniej)
250 g masła
1 kg mąki pszennej
3 jaja
125 ml mleka
3 łyżeczki sody oczyszczonej
2 torebki przyprawy korzennej do piernika (torebka = 40 g)

Sposób przyrządzenia:

Miód, cukier, masło należy stopniowo podgrzewamy, doprowadzając do wrzenia. Mieszamy do całkowitego rozpuszczenia cukru. Odstawiamy do ostudzenia.

Do wystudzonej masy dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy – wyrabiamy. Przekładamy do szklanego lub glinianego naczynia. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na około 6 tygodni do lodówki.

Ciasto dyniowe

Składniki:
350 g dyni – zetrzeć na grubych oczkach
150 g – 200 g – cukru pudru
350 g mąki
150 g masła (margaryny)
3-4 jajka
1 i 1/2 łyżeczki sody
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
2-2 i 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
1/2 szklanki wymieszanych orzechów włoskich i żurawiny

Sposób przyrządzenia:

Masło roztapiamy i studzimy. Jajka w całości ubijamy z cukrem pudrem, stopniowo dodajemy roztopione masło i mąkę wymieszaną z suchymi dodatkami (tj. przyprawą do piernika, sodą, proszkiem do pieczenia).

Do ubitego ciasta dodajemy żurawinę, zdrobniałe orzechy i startą dynię – mieszamy łyżką, by wszystko się połączyło. Pieczemy w 180°C przez ok. 40-45 min.

Pierogi z kapustą i grzybami

Składniki na ciasto:
4 szklanki mąki
2 łyżeczki soli
1 łyżka oleju
około 2 szklanek ciepłej wody

Składniki na farsz:
1 słoik litrowy suszonych grzybów
1 kg kiszonej kapusty
1 marchewka
1 pietruszka
sól, pieprz wedle uznania
3 łyżki oleju
3 cebule

Sposób przyrządzenia:

Grzyby opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na 6 godzin lub na całą noc. Następnego dnia zagotować, dodać obraną marchewkę, pietruszkę i gotować aż będą miękkie. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem.

Kapustę ugotować w 300 ml wody do miękkości z dodatkiem soli (ok. 45-60 minut), dokładnie odcisnąć. Grzyby, marchewkę i pietruszkę odcedzić, zachowując wywar (wykorzystać do np. do zupy grzybowej). Bardzo dobrze odcisnąć z wody i razem z kapustą zmielić w maszynce do mięsa o bardzo dużych oczkach, ok 1 cm średnicy. Jeśli nie mamy maszynki, grzyby i warzywa można też drobno posiekać na desce.

Na patelni na oleju zeszklić cebule, dodać do farszu. Składniki farszu dobrze wyrobić, łącząc wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem.

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić wgłębienie, dodać sól i olej. Wyrabiać ciasto, stopniowo dodając ciepłą wodę i zagarniając mąkę do środka wgłębienia. Ciasto wyrabiać, aż będzie miękkie i elastyczne, przez około 15 minut. Przykryć ściereczką. Nastawić wodę w garnku na gotowanie, posolić.

Ciasto podzielić na 4 części, kolejno rozwałkowywać na placki. Małą szklanką wycinać kółeczka, na środek nakładać farsz, składać na pół i zlepiać brzegi w pierogi. Gotować do miękkości, przez około 3-5 minut. Można sprawdzić, czy pierogi są już miękkie, odławiając jednego na łyżkę cedzakową i dotykając palcem. Podawać ze smażoną na oleju pokrojoną cebulą.

Pierogi ruskie

Składniki na ciasto (podwójna porcja):
8 szklanek mąki
4 łyżeczki soli
2 łyżki oleju
około 4 szklanek ciepłej wody

Składniki na farsz:
500 g sera białego tłustego lub półtłustego
500 g ziemniaków
2 łyżeczki soli (lub do smaku)
1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu ziołowego lub czarnego

Opcjonalnie: 1 mała cebula i 2 łyżki masła lub smalcu do podsmażenia

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki obrać, opłukać, włożyć do garnka, dodać sól, przykryć zimną wodą i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez około pół godziny lub do miękkości. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i jeszcze gorące roztłuc dokładnie tłuczkiem do ziemniaków na gładką masę bez grudek. Ziemniaki odparować i całkowicie ostudzić.

Ser pokruszyć, rozgnieść widelcem lub praską (sera nie mielimy w maszynce, bo nadzienie wyjdzie za rzadkie). Wymieszać z ziemniakami, doprawić solą i pieprzem. Cebulkę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle lub smalcu, dodać do nadzienia, wymieszać.

Szklanką wycinać kółka z ciasta, na środek nakładać po jednej pełnej łyżce farszu (lub tyle ile się zmieści). Składać ciasto na pół i zlepiać dokładnie brzegi, uważając, aby nadzienie nie dostało się w miejsce sklejenia. Gotowe pierogi układać na stolnicy lub blacie podsypanych mąką. Przykryć ściereczką do czasu gotowania, aby nie obeschły.

W dużym garnku zagotować osoloną wodę z dodatkiem łyżki oleju, oliwy lub masła i jak będzie mocno wrzała, włożyć pierwszą partię pierogów (około 15 sztuk). Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień do średniego i gotować pierogi do czasu wypłynięcia na powierzchnię. Po wypłynięciu pierogów gotować je jeszcze przez około 1,5 minuty (wyłowić jednego pieroga łyżką cedzakową i sprawdzić palcem czy ciasto jest już miękkie, dokładny czas gotowania będzie zależał między innymi od grubości ciasta i wielkości pierogów). Pierogi wyławiać łyżką cedzakową i układać na talerzach.

Sałatka śledziowa

Składniki:
3 płaty śledziowe (mogą być z oleju lub solone)
3 duże ziemniaki
3 duże marchewki
2 średnie buraki
kilka ogórków kiszonych
1 pora
1 duże jabłko
1 duża cebula
3 jajka
1 słoik majonezu
musztarda
pieprz, sól

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki, marchew buraczki obrać i ugotować w osolonej wodzie.

Na dnie salaterki układać warstwami:
• śledzie pokrojone w małe kawałki posypane pieprzem i posmarowane od góry musztardą,
• cebulę posiekaną w kostkę,
- buraki starte na tarce o dużych oczkach i posiekany ogórek kiszony posmarowane od góry majonezem,
• ziemniaki starte na tarce o dużych oczkach, posmarowane od góry majonezem,
• marchew tartą na tarce o dużych oczkach, posmarowaną od góry majonezem,
• posiekany por i jabłko posmarowane od góry majonezem,
• na koniec bardzo drobno posiekać jajka i posypać sałatkę od góry,
• posmarować od góry większą ilością majonezu.

Warstwy: śledzie z musztardą, cebula, buraki i ogórek kiszony, majonez, ziemniaki, majonez, marchew, majonez, por i jabłko, majonez, jajka, majonez. W trakcie przygotowywania kolejnych warstw wszystkie warzywa przyprawić solą i pieprzem. Podawać dobrze schłodzone. Przed podaniem sałatka powinna kilka godzin postać w lodówce, najlepiej zaś smakuje na drugi dzień. Sałatkę należy nakładać od dołu, tak by na talerzu znalazły się wszystkie warstwy.

Gęś z jabłkami

Składniki:
4 udka gęsi o łącznej wadze około 2 kg
4 twarde i kwaśne jabłka (około 0,7 kg)
1 szklanka soku jabłkowego – najlepiej świeżo wyciśniętego i nie filtrowanego
2 główki czosnku
kilka gałązek świeżego tymianku (można zastąpić łyżką suszonego)
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przyrządzenia:

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Udka umyj, dokładnie osusz, czosnek podziel na pojedyncze ząbki. Udka natrzyj solą i pieprzem. Włóż do dużego naczynia żaroodpornego, na udkach rozłóż gałązki tymianku. Wlej sok jabłkowy i włóż pomiędzy nie ząbki czosnku. Do gorącego piekarnika wstaw udka i piecz przez 2 godziny. Umyte jabłka pokrój na ósemki, usuń gniazda nasienne. Po 2 godzinach pieczenia wyjmij udka z piekarnika, pomiędzy nie włóż kawałki jabłek i ząbki czosnku. Wstaw ponownie do piekarnika i piecz następną godzinę. W połowie tej godziny udka polej wydzielonym tłuszczem. Na 10 minut przed końcem pieczenia włącz funkcję termoobieg z grillem, by uzyskać chrupiącą skórkę.

Polędwiczki z sosie grzybowym

Składniki:
polędwica wieprzowa
garść suszonych grzybów
1 cebula biała
1 szklanka bulionu
2 łyżki śmietany
1 łyżeczka tymianku
szczypta mielonego kminku
szczypta granulowanego czosnku
świeżo mielony pieprz
sól do smaku
2 łyżeczki mąki pszennej
0,5 łyżeczki mąki ziemniaczanej
olej do smażenia

Sposób przyrządzenia:

Grzyby zalewamy wodą i odstawiamy do namaczania (najlepiej na noc). Na drugi dzień gotujemy je w lekko osolonej wodzie, odcedzamy i kroimy na mniejsze kawałki. Wodę z gotowania pozostawiamy.

Oczyszczoną polędwicę kroimy w pasy, rozbijamy je delikatnie dłonią i smażymy z obu stron do lekkiego zarumienienia. Na oleju pozostałym ze smażenia mięsa rumienimy pokrojoną w kostkę cebulkę.

Podsmażone polędwiczki przekładamy do garnka i zalewamy je 1 szklanką gorącego bulionu oraz szklanką wody z gotowania grzybów, dodajemy przyrumienioną cebulkę, tymianek, kminek, czosnek granulowany oraz pokrojone grzybki i dusimy do miękkości (około 20-25 minut).

Śmietanę mieszamy z mąką pszenną oraz ziemniaczaną, hartujemy gorącym bulionem i dodajemy do gotujących się polędwiczek. Całość ponownie zagotowujemy, doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem oraz solą.

Ryba po grecku

Składniki:

800 g filetów białej ryby (np. dorsza, morszczuka, miruny, mintaja), mrożonych lub świeżych
1/2 kg marchewki
150 g pietruszki
100 g selera
1 duża cebula
1 mały por (biała część)
3 szklaki wrzącej wody
przyprawy:
1 łyżeczka soli, 3 ziela angielskie, 1 listek laurowy, po 1/2 łyżeczki: pieprzu, słodkiej papryki, bazylii, oregano
1 mały słoiczek (100 g) koncentratu pomidorowego
olej roślinny do smażenia, np. ryżowy, słonecznikowy
natka pietruszki do dekoracji

Sposób przyrządzenia:

Ryby rozmrozić i bardzo dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami. Pokroić na kawałki, posypać solą, pieprzem, odłożyć.

Marchewkę, pietruszkę i selera obrać i zetrzeć na jarzynowej tarce o grubych oczkach. Przełożyć do garnka i zalać wrzącą wodą, posolić. Gotować przez 15-20 minut pod uchyloną pokrywą. Pod koniec dodać ziele angielskie i listek laurowy.

W czasie gdy warzywa się gotują, można usmażyć rybę: obtaczać ją w mące i smażyć partiami na złoto na rozgrzanym oleju.

Odlać trochę wywaru (około pół szklanki) i rozmieszać w nim koncentrat pomidorowy.

Cebulę i pora pokroić w półplasterki i zeszklić na patelni na oleju, dodać ugotowane warzywa wraz z wywarem oraz koncentrat, wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, bazylią i oregano.

Gorące warzywa położyć na usmażonej rybie w naczyniu szklanym lub ceramicznym. Ostudzić, przykryć i schłodzić w lodówce.

Potrawę najlepiej przygotować z wyprzedzeniem, aby nabrała smaku (np. dzień wcześniej). Dodatkowo zagęszczą się soki z jarzyn. Przed podaniem udekorować natką pietruszki.

Stowarzyszenie „Lider Pojezierza"
74-320 Barlinek, al. 1 Maja 6
tel./fax: 95 746 03 60
e-mail: lgd@liderpojezierza.pl

VEGA Studio Adv. Tomasz Müller
82-500 Kwidzyn, ul. Grudziądzka 22/3A
www.grupavega.pl
e-mail: biuro@grupavega.pl

Tekst:
Stowarzyszenie „Lider Pojezierza"

Zdjęcia: Stowarzyszenie „Lider Pojezierza",
archiwum Vega Studio Adv.

Opracowanie graficzne
i przygotowanie do druku:
Sławomira Mosińska

Koordynator wydania:
Justyna Mariańska, Katarzyna Wolska

Marketing:
Wioletta Kraśniewska

Wydanie pierwsze

Wszelkie prawa zastrzeżone / All rights reserved
Printed in Poland – Kwidzyn 2018
Przedruk i powielanie w jakiejkolwiek formie
jest zabronione

ISBN 978-83-8056-206-6