



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

Zadanie pn. „Smaki Górnej Prosny 2” jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego w ramach zadania publicznego „Opolskie ze smakiem”.

Załącznik nr 1 do Regulaminu
Konkursu „Smaki Górnej Prosny 2”

KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA

w Konkursie Kulinarnym
„SMAKI GÓRNEJ PROSNY 2”

Dane Wnioskodawcy:

Nazwa wnioskodawcy	KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W GANIE
Adres	Gana 29 46-320 Praszka
Nr telefonu	69 60 22 738
Adres mailowy	lidzia72@interia.pl

Rodzaj zgłaszanej potrawy:

Zupa lub danie główne i deser.

Zupa	Zupa dyniowa
Danie Główne	Prażuchy z okrasą
Deser	Deser budyniowy z polewą



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

Zadanie pn. „Smaki Górnej Prozny 2” jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego w ramach zadania publicznego „Opolskie ze smakiem”.

Przepis i opis historii zgłaszanej potrawy*: *(skąd wziął się przepis, pokolenia które z niego korzystały/korzystają oraz jaki region reprezentuje przepis, czy potrawa wiąże się z jakąś szczególną okazją, świętem itp.)*

Deser budyniowy z polewą

Składniki na budyń:

- 10 całych jajek
- 1 l mleka
- 1,5 szklanki cukru + 0,5 szklanki na karmel
- Cukier waniliowy

Składniki na polewę:

- 2 żółtka jajek
- 1 łyżka cukru
- Cukier waniliowy
- 1/ szklanki mleka przegotowanego

Wykonanie:

Jako pierwszy robimy karmel. W tym celu do rondla wsypujemy 0,5 szklanki cukru i trochę wody i karmelizujemy na ogniu. Gdy cukier skarmelizuje się oblepiamy brzegi garnka karmelem i odstawiamy do ostudzenia. Najlepiej odwrócić garnek do góry dnem i oblać zimną wodą.

Następnie zagotowujemy mleko. W tym czasie ubijamy całe jajka z cukrem na puszystą masę. Do przegotowanego mleka wlewamy powoli przez sitko ubitą masę jajeczną i delikatnie mieszamy.

Na koniec wlewamy to wszystko do garnka z karmelem i zapiekamy w piekarniku nastawionym na 180 stopni C bez termoobiegu na około 30-40 minut. Po upieczeniu umieszczamy budyń na paterze i zostawiamy do ostygnięcia.

Polewa:

Żółtka należy utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na tzw. kogiel-mogel i powoli dolewać ciepłe mleko, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przestudzony budyń kroimy na talerzyki i polewamy polewą. Można ozdobić miętą lub malinami.



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

Zadanie pn. „Smaki Górnej Prosnys 2” jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego
w ramach zadania publicznego „Opolskie ze smakiem”.

Smaczego!

Przepis przekazała nam babcia jednej z naszych koleżanek Leonarda. Deser wywodzi się z Francji, gdzie babcia Leonia przebywała w czasie II wojny. Podawany był na stołach w okresie świątecznym i podczas ważnych uroczystości rodzinnych.

Babcia Leonia po wojnie,

Z dalekiej Francji

Do swojej wioski wróciła

I przepis na deser budyniowy przemyciła.

Kury jajka poznosiły,

Gospodynie deser przyrządziły.

Smakowały panny, matki,

A najbardziej małe dzieci.

A że deser wprost z Paryża,

Nikt już nie chciał miski ryża.

W naszych domach jest od lat,

Czym bez niego byłby świat?

Prażuchy z okrasą

1 kg obranych ziemniaków

8 łyżek mąki pszennej

2 łyżki mąki ziemniaczanej

1 cebula

25 dkg boczku wędzonego

Trochę tłuszczu (najlepiej smalec)

Przyprawy: sól, pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Cebulę i boczek pokroić w kostkę. Cebulę zeszklić na tłuszczu, dodać boczek i całość podsmażyć.



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

Zadanie pn. „Smaki Górnej Prosnicy 2” jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego w ramach zadania publicznego „Opolskie ze smakiem”.

Gdy ziemniaki będą miękkie, odciedzamy z nich wodę, dodajemy obydwie mąki, przyprawy według uznania i ubijamy tłuczkiem na jednolitą masę. Tak przygotowane ziemniaki nabieramy łyżką zwilżoną w tłuszczu z wytopionego boczku i formując małe, owalne placuszki – układamy na talerzu. Polewamy cebulką ze stopionymi skwarkami z boczku.

Można podać z kiszoną kapustą i maślanką.

Przepis na prażuchy pochodzi z rejonów wschodniej Polski. Tradycję tej potrawy datuje się na początki XX wieku. Podawane jako samodzielne danie z zsiadłym mlekiem, kefirem lub maślanką. Danie jest też dodatkiem do kwaśnych zup, np. kapuśniaku. Prażuchy często gościły na wiejskich stołach, gdyż było ono proste do zrobienia, złożone z dostępnych składników, sycące i nie wymagające dużych nakładów pracy.

Smacznego!

A prażuchy? Sprawa jasna!

To potrawa nasza, własna.

W polu pyry obrodziły

I na stołach zagościły.

To był przysmak gospodarzy,

Nie zabrakło w nich okras.

Skwarki, boczuś, cebuleczka

- miód, malina potraweczka.

A do tego łyk maślany,

To jest przepis prosto z Gany.



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

Zadanie pn. „Smaki Górnej Prosny 2” jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego w ramach zadania publicznego „Opolskie ze smakiem”.

Krótki opis potrawy z publikacji Smaki Górnej Prosny: (nazwa potrawy, dlaczego została przez Państwa wybrana itp.):

Zupa Dyniowa:

1,5 kg ziemniaków

75 dkg bani

0,5 litra mleka

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy. 1 kg surowych ziemniaków ścieramy na tarce o małych oczkach, wkładamy do lnianego woreczka i dobrze odciskamy. 0,5 kg ziemniaków gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i przeciskamy przez praskę. Surowe i ugotowane ziemniaki mieszamy razem, przyprawiamy solą i pieprzem. Formujemy małe kluseczki i wrzucamy do wrzącej osolonej wody. Gotujemy około 15-20 minut. Ugotowane kluseczki wyjmujemy łyżką cedzakową na miseczkę.

Banię obieramy ze skórki, oczyszczamy z nasion i wiórek, kroimy w kosteczkę i gotujemy w niewielkiej ilości wody. Ugotowaną banię łączymy z wcześniej zagotowanym mlekiem. Zupkę doprawiamy do smaku i spożywamy z ugotowanymi kluseczkami.

Smacznego!

Wybrałyśmy to danie ze względu na to, że jest to danie nasze regionalne. Przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie i gości na stołach w naszej wiosce w każdym domu. Jest tani i prosty w wykonaniu.

Lidia Gajek

Podpis osoby zgłaszającej

