

Zasmakuj w Łomży



ISBN 978-83-949389-5-6

PRZEWODNIK KULINARNY

„Odkrycie nowego dania
większym jest szczęściem
dla ludzkości niż odkrycie
nowej gwiazdy.”

*„The discovery of a new dish
does more for the happiness
of the human race than
the discovery of a new star.”*

- Anthelme Brillat-Savarin

Zasmakuj w Łomży

Tytuł: Przewodnik kulinarny „Zasmakuj w Łomży”
Projekt graficzny i skład: Rafał Mikołaj Krasucki
Zdjęcie na okładce: Kamil Brzostowski
Autorzy przepisów: Jakub Żegański oraz laureaci konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”
Zdjęcia potraw i stylizacja: Jakub Żegański
Łomża 2023 rok
Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, Wydział Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych
Telefon: 86 215 67 00
E-mail: ratusz@um.lomza.pl
Nakład: 500
ISBN: 978-83-949389-5-6

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Title: Culinary guide „Taste in Lomza”
Graphic design and composition: Rafał Mikołaj Krasucki
Cover photo: Kamil Brzostowski
Recipe authors: Jakub Żegański and the winners of the culinary competition „Taste in Lomza”
Photos of dishes and styling: Jakub Żegański
Lomza 2023
Publisher: City Hall in Lomza, Department of Culture, Sports and Social Initiatives
Telephone: 86 215 67 00
E-mail: ratusz@um.lomza.pl
Print run: 500
ISBN: 978-83-949389-5-6

All rights reserved. Unauthorized distribution of all or part of this publication in any form is prohibited.

Przewodnik kulinarny „Zasmakuj w Łomży” to zbiór tradycyjnych dań regionalnych, które swoją różnorodnością przeniosą Państwa w świat niezwykłych doznań smakowych. Prezentujemy trzydzieści cztery przepisy, które pobudzą apetyt, oczarują zapachami i zachwycą kolorami. Wszystkie są szybkie do wykonania, a co najważniejsze można je przyrządzić z dostępnych w okolicach Łomży zdrowych i wysokiej jakości produktów. Mamy nadzieję, że przewodnik „Zasmakuj w Łomży” pozwoli Państwu odkryć w proponowanych potrawach niepowtarzalny smak, aromat i klimat naszego regionu.

Na kartach przewodnika znajdą Państwo również przepisy z konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”, a składniki do ich przygotowania na organizowanych w Łomży jarmarkach.

The culinary guide „Taste in Lomza” is a collection of traditional regional dishes, which with their diversity will transport you to the world of extraordinary taste sensations. We present thirty-four recipes that will stimulate your appetite, charm you with aromas and delight you with colors. All of them are quick to make, and, most importantly, can be prepared from healthy and high-quality products available in the Lomza region.

On the pages of this guide you will also find recipes from the culinary competition „Taste in Lomza” and at fairs organized in Lomza, the ingredients needed for their preparation.



SPIS TREŚCI / CONTENTS

str. 5 Wstęp / Preface

str. 8 Grycoki / Buckwheat cutlets

str. 10 Białysy / Onion poppy seed rolls

str. 12 Białys z grycokiem / Buckwheat cutlet in a onion poppy seed roll

str. 14 Fafernuchy / Carrot honey biscuits

str. 16 Konfitura z pigwy / Quince preserve

str. 18 Piwo kozicowe / Juniper berry beer

str. 20 Placki ziemniaczane z sosem grzybowym / Potato pancakes with mushroom sauce

str. 22 Ocet jabłkowy / Apple cider vinegar

str. 24 Kartacze / Potato dumplings with meat

str. 26 Rejbak / Meat and potato cake

str. 28 Nalewka z czarnego bzu / Elderberry tincture

str. 30 Buza / Millet drink with raisins and honey

str. 32 Tradycyjny placek drożdżowy / Traditional yeast cake

str. 34 Kiszony czosnek / Pickled garlic

str. 36 Kiszone kurki z rozmarynem / Pickled chanterelles with rosemary

str. 38 Pierogi z kaszą gryczaną i wędzonym twarogiem / Pierogies with buckwheat groats and smoked curd cheese

str. 40 Nalewka z owoców jałowca / Juniper berry tincture

str. 42 Sałata z serem korycińskim i wędzonym boczkiem / Korycin cheese and smoked bacon salad

str. 44 Gruszewnik / Dried pear compote

str. 46 Krem z kiszonej kapusty / Creamy sauerkraut soup

str. 48 Kiszone buraki / Pickled beets

str. 50 Zaguby / Dumplings with potato filling

str. 52 Amoniaczki / Ammonia cookies

str. 54 Pampuchy z jabłkami / Apple pancakes

str. 56 Zupa z narwiańskich ryb / Narew river fish soup

str. 58 Oliwa pietruszkowa / Parsley oil

str. 60 Sok z czarnego bzu / Elderberry juice

str. 62 Chutney z czerwonej cebuli / Red onion chutney

str. 64 Gulasz z dziczyzny / Venison stew

str. 66 Zupa z gąsek / Chanterelle soup

str. 68 Smalczyk / Pork lard spread

str. 70 Pisklaki / Potato dumplings boiled in milk

str. 72 Kapusta / Polish braised sauerkraut

str. 74 Gęś na kapuście / Roast goose with sauerkraut



GRYCOKI / BUCKWHEAT CUTLETS

Sposób przygotowania:

Namocz w letniej wodzie suszone grzyby (minimum 2 godziny). Następnie w wodzie po grzybach ugotuj kaszę gryczaną. Pokrój drobno grzyby i cebulę. Cebulę zeszklij na maśle. Dodaj: grzyby, cebulę, posiekany tymianek, aquafabę, sól i pieprz do ugotowanej kaszy. Całość dokładnie wymieszaj. Ulep 6 kotletów, obtocz w panko i usmaż na rozgrzanym oleju.

Method of preparation:

Soak dried mushrooms in lukewarm water (for at least 2 hours). Then cook buckwheat groats in the water used for the mushrooms. Finely slice the mushrooms and onions. Fry the onions in butter until soft. Add: mushrooms, onions, chopped thyme, aquafaba, salt and pepper to the cooked groats. Mix the whole mixture thoroughly. Form 6 cutlets, coat in panko and fry in hot oil.

Potrzebne składniki:

- 200 g kaszy gryczanej
- 20 g suszonych grzybów
- 1 duża cebula
- 25 g masła
- 100 ml aquafaby czyli wody po gotowanej ciecierzycy (można zastąpić 2 jajkami)
- kilka gałązek świeżego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- panko (można zastąpić bułką tartą)

Ingredients needed:

- 200 g buckwheat groats
- 20 g dried mushrooms
- 1 large onion
- 25 g butter
- 100 ml aquafaba i.e. water from cooked chickpea (can be replaced with 2 eggs)
- a few sprigs of fresh thyme
- salt and pepper to taste
- panko (can be replaced with breadcrumbs)



BIAŁYSY / ONION POPPY SEED ROLLS

Sposób przygotowania:

Na początek połącz 280 g mąki pszennej i 280 g mąki żytniej. Odejmij 140 g mieszanki. W tych 140 g mąki rozetrzyj 25 g drożdży, dodaj 220 ml ciepłej wody i 15 g cukru. Zaczyn odstaw do czasu, aż masa podwoi swoją objętość (około 30 min). Jaja ubij na pianę. W 220 ml ciepłej wody rozpuść 30 g cukru, 20 g soli i dodaj 20 g roztopionego masła. Zaczyn z drożdży połącz z utworzoną pianą z jajek, mieszanką wody, masłem, cukrem i solą oraz pozostałą mąką. Składniki do miski dodawaj naprzemiennie. Gotową masę wyłóż na blat obsypany 300 g mąki pszennej i wyrabiaj całość do połączenia. Z powstałego ciasta uformuj 12 cienkich placków. Na ich środku umieść posiekaną w kostkę cebulę i posyp makiem. Odstaw na 20 min w ciepłe miejsce. W momencie, gdy białysy urosną, powciskaj cebulę w środek ciasta. Każdą bułeczkę posmaruj roztrzepanym jajkiem. Piecz 25 min w 180°C.

Method of preparation:

To start, combine 280 g of wheat flour and 280 g of rye flour. Subtract 140 g of this mixture. Crumble 25g of yeast into that 140 g of flour and add 220 ml of warm water and 15 g of sugar. Set the leaven aside until the mixture doubles in volume (about 30 min). Beat the eggs until they become frothy. In 220 ml of warm water dissolve 30 g of sugar, 20 g of salt and add 20 g of melted butter. Mix the yeast leaven with the formed egg foam, the water mixture, butter, sugar, salt and the remaining flour. Add the ingredients to the bowl alternately. Put the finished mixture on a countertop sprinkled with 300 g of whole wheat flour and knead it until they combine. Form 12 thin patties from the resulting dough, place diced onions in their center and sprinkle with poppy seeds. Set aside in a warm place for 20 minutes. As the rolls rise, press the onions into the center of the dough. Brush each roll with egg wash. Bake for 25 min at 180°C.

Potrzebne składniki:

- 2 duże białe cebule
- 40 g maku
- Na ciasto:
- 580 g mąki pszennej
- 280 g mąki żytniej
- 25 g świeżych drożdży
- 440 ml ciepłej wody
- 45 g cukru
- 20 g soli
- 20 g masła
- 3 jaja

Ingredients needed:

- 2 large white onions
- 40 g poppy seeds
- For the dough:
- 580 g wheat flour
- 280 g rye flour
- 25 g fresh yeast
- 440 ml warm water
- 45 g sugar
- 20 g salt
- 20 g butter
- 3 eggs



BIAŁYS Z GRYCOKIEM / BUCKWHEAT CUTLET IN A ONION POPPY SEED ROLL

Sposób przygotowania:

Cebulę i ogórek pokrój w drobną kostkę. Koper posiekaj. Następnie połącz wszystkie składniki. Sos gotowy! Białysa przekrój na pół. Obie połówki wraz z usmażonym wcześniej grycokiem ułóż na blaszce i włóż do nagrzanego do 170°C piekarnika na 5 minut. Następnie posmaruj sosem białysa. Kolejno układaj: sałatę, pomidora, piórka cebuli, grycoka, ser. Zamknij burgera drugą połówką bułki.

Method of preparation:

Finely dice the onion and cucumber. Chop the dill. Then mix all the ingredients. The sauce is ready! Cut the roll in half. Place both halves together with the pre-fried cutlets on a baking tray and put them for 5 minutes in an oven preheated to 170°C. Then spread the sauce on the roll. Put the following ingredients in sequence: lettuce, tomato, onion feathers, cutlets, cheese. Close the burger with the other half of the roll.

Potrzebne składniki:

Białys (przepis str. 11)

Grycok (przepis str. 9)

- 2 plastry pomidora malinowego
- kilka liści ulubionej sałaty
- pół czerwonej cebuli
- kilka plastrów sera Korycin

Sos:

- 200 ml majonezu
- 1 mała czerwona cebula
- 1 ogórek kiszony
- pół pęczka kopru
- 20 ml miodu

Ingredients needed:

Białys (recipe p. 11)

Grycok (recipe p. 9)

- 2 slices raspberry tomato
- a few leaves of your favorite lettuce
- half red onion
- several slices of Korycin cheese

Sauce:

- 200 ml mayonnaise
- 1 small red onion
- 1 pickled cucumber
- 0.5 bunch dill
- 20 ml honey



FAFERNUCHY / CARROT HONEY BISCUITS

Sposób przygotowania:

Do dużej miski dodaj: 2 rodzaje mąki, proszek do pieczenia, sól i pieprz. Wymieszaj. Następnie wbij jaja, dodaj śmietanę, miód, rozpuszczone masło i wodę. Składniki wymieszaj. Marchew zetrzyj na drobnych oczkach. Stopniowo zacznij dodawać startą marchew. Powstałą masę ugniataj do momentu, kiedy ciasto będzie sprężyste oraz przestanie lepić się do rąk. Podsypuj je mąką, aby uzyskać oczekiwany efekt. Z porcji ciasta uformuj wałek jak na kopytka i tnij na małe kawałki. Fafernuchy układaj na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piecz w 160°C (górze/dół) przez około 30-40 minut do uzyskania bursztynowego koloru. Wystudzone po upieczeniu wsyp do papierowej torby, tak mogą poleżeć kilka dni i właśnie wtedy są najsmaczniejsze.

Method of preparation:

In a large bowl add: both types of flour, baking powder, salt and pepper. Mix. Then beat the eggs, add cream, honey, melted butter and water. Mix the ingredients together. Grate the carrots finely on a small shredding side of the grater. Gradually start adding grated carrots. Knead the resulting mixture until the dough is bouncy and no longer sticks to your hands. Dust it with flour to get the desired effect. Form a roll from a portion of the dough and cut into small pieces. Arrange the biscuits on a baking tray lined with baking paper. Bake at 160°C (using standard bake settings) for about 30-40 minutes until amber in color. When cooled after baking, put them in a paper bag. You can store them there for a few days - that's when they are the tastiest.

Potrzebne składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 250 g mąki żytniej
- sól i pieprz do smaku
- 50 g cukru
- 80 g miodu
- 180 ml wody
- 3 g proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 20 g masła
- 200 g śmietany 18%
- 600-800 g marchwi

Ingredients needed:

- 500 g wheat flour
- 250 g rye flour
- salt and pepper to taste
- 50 g sugar
- 80 g honey
- 180 ml water
- 3 g baking powder
- 2 eggs
- 20 g butter
- 200 g 18% cream
- 600-800 g carrots



KONFITURA Z PIGWY / QUINCE PRESERVE

Sposób przygotowania:

Pigwę obierz ze skórki i pozbądź się środka. Włóż do garnka, zasyp cukrem i gotuj na małym ogniu. Z pomarańczy zetrzyj skórkę, owoce wyciśnij. Sok z pomarańczy oraz startą skórkę dodaj do garnka. Następnie dodaj goździki i cynamon. Na małym ogniu gotuj przez około 2 godziny, aż owoce staną się miękkie, a całość zgęstnieje. Konfitura idealnie sprawdzi się jako dodatek do herbaty.

Method of preparation:

Peel the quince and get rid of the center. Put it in a pot, pour sugar on it and cook over low heat. Grate the orange peel and squeeze the juice out of the fruit. Add the orange juice and grated peel to the pot. Then add cloves and cinnamon. Cook on low heat for about 2 hours, until the fruit becomes soft and the whole mixture thickens. The preserve will be a perfect addition to tea.

Potrzebne składniki:

- 2 kg pigwy
- 2 kg cukru
- 2 pomarańcze
- 10 goździków
- 3 łaski cynamonu

Ingredients needed:

- 2 kg quince
- 2 kg sugar
- 2 oranges
- 10 cloves
- 3 cinnamon sticks



PIWO KOZICOWE / JUNIPER BERRY BEER

Sposób przygotowania:

Owoce jałowca zblenduj lub utrzyj w moździerzu. Do dużego garnka wlej 4,5 l zimnej wody. Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut. Chmiel zalej pozostałą wodą i zagotuj. Następnie dodaj cukier i pozostaw do ostygnięcia. Po 12 godzinach połącz oba wywary. Odlej 200 ml, aby rozpuścić w tym drożdże. Odstaw na 20 minut. Powstały zaczyn połącz z resztą wywaru chmielowo-jałowcowego. Następnie odstaw w ciepłe miejsce na 12 godzin. Po minionym czasie wstaw piwo do lodówki na 3 dni. Przecedź i przelej w wyparzone butelki. Piwo przechowywane w lodówce nadaje się do spożycia przez kolejne 3 tygodnie.

Method of preparation:

Blend the juniper berries or grind them in a mortar. Pour 4.5 liters of cold water into a large pot. Cook on low heat for 30 minutes. Pour the remaining water over the hops and bring to a boil. Then add sugar and let it cool. Mix the two decoctions after 12 hours. Pour off 200 ml to dissolve the yeast in it. Set aside for 20 minutes. Combine the resulting leaven with the rest of the hop-juniper brew. Then set aside in a warm place for 12 hours. After the time has passed, put the beer in the refrigerator for 3 days. Strain and pour into scalded bottles. Beer stored in the refrigerator is suitable for consumption for another 3 weeks.

Potrzebne składniki:

- 5 l wody
- 300 g owoców jałowca
- 25 g chmielu citra (można użyć innego, citra jest bardzo orzeźwiająca)
- 500 ml miodu
- 15 g świeżych drożdży
- 200 g cukru

Ingredients needed:

- 5 l water
- 300 g juniper berries
- 25 g citra hops (different kind can be used, citra is very refreshing)
- 500 ml honey
- 15 g fresh yeast
- 200 g sugar

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



PLACKI ZIEMNIACZANE Z SOSEM GRZYBOWYM / POTATO PANCAKES WITH MUSHROOM SAUCE

Sposób przygotowania:

Placki:

Ziemniaki, cebulę i czosnek obierz. Ziemniaki zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę zetrzyj na tarce o małych oczkach. Czosnek przeciśnij przez praskę. Połącz składniki. Do całości dodaj sól, pieprz i odstaw na 30 minut. Po tym czasie wyciśnij nadmiar powstałej wody. Dodaj mąkę i jajka. Dokładnie połącz wszystkie składniki. Na rozgrzany olej wyłóż ziemniaczane ciasto i uformuj na kształt placków. Smaż do momentu zarumienienia.

Sos grzybowy:

Oczyść kurki. Obierz cebulę i pokrój w drobną kostkę. Rozgrzej masło na patelni. Wrzuć cebulę na patelnię. W momencie, gdy cebula się zeszkli, dodaj kurki. Gdy woda z grzybów odparuje, można dodać śmietanę. Podgrzewaj do momentu zredukowania się śmietany. Na koniec dodaj sól, pieprz oraz listki tymianku (możesz posiekać tymianek, będzie intensywniej go czuć).

Method of preparation:

Pancakes:

Peel the potatoes, onion and garlic. Grate the potatoes on a coarse side of the grater. Finely grate the onion. Crush the garlic in a garlic press. Mix the ingredients. Add salt and pepper and set aside for 30 minutes. After that time, wring out the excess water. Add flour and eggs. Thoroughly mix all the ingredients. Pour the potato batter onto the heated oil and form into the shape of pancakes. Fry until browned.

Mushroom sauce:

Clean the chanterelles. Peel the onion and cut it into small cubes. Heat the butter in a frying pan. Add the onions to the pan. The moment the onion becomes soft, add the chanterelles. When the water from the mushrooms evaporates, you can add cream. Heat until the cream is reduced. Finally, add salt, pepper and thyme leaves (you can chop the thyme, the taste will be more intense).

Potrzebne składniki:

Na placki:

- 2,5 kg ziemniaków mączystych
- 125 g mąki pszennej
- 5 jaj
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

Składniki na sos grzybowy:

- 200 g świeżych kurek
- 1 mała cebula
- 300 ml śmietany 30%
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 50 g masła
- sól i pieprz do smaku

Ingredients needed:

For pancakes:

- 2.5 kg floury potatoes
- 125 g wheat flour
- 5 eggs
- 1 tbsp sour cream
- 1 medium onion
- 2 garlic cloves
- salt and pepper to taste
- frying oil

Ingredients for mushroom sauce:

- 200 g fresh chanterelles
- 1 small onion
- 300 ml 30% cream
- a few sprigs of fresh thyme
- 50 g butter
- salt and pepper to taste



OCET JABŁKOWY / APPLE CIDER VINEGAR

Sposób przygotowania:

Jabłka umyj, usuń ogonki i pokrój w ćwiartki. Do wody dodaj cukier i rozpuść go. Przygotowane jabłka ułóż w dużym słoju. Całość zalej przygotowaną wcześniej wodą z cukrem. Słoik zakryj gazą lub ścierką – do powstania octu niezbędny jest dopływ tlenu. Odstaw w ciemne i ciepłe miejsce. Po 30 dniach przecedź i wlej w wyparzone butelki.

Method of preparation:

Wash the apples, remove the stalks and cut them into quarters. Add sugar to water and dissolve it. Put the apples in a large jar. Pour the previously prepared sugar water in. Cover the jar with gauze or cloth - oxygen supply is necessary for the formation of vinegar. Set aside in a dark and warm place. After 30 days, strain and pour into scalded bottles.

Potrzebne składniki:

- 2 kg jabłek (najlepiej szara reneta lub papierówka)
- 2 l przegotowanej i ostudzonej wody
- 250 g cukru

Ingredients needed:

- 2 kg apples (preferably russet or yellow transparent)
- 2 l boiled and cooled water
- 250 g sugar



KARTACZE / POTATO DUMPLINGS WITH MEAT

Sposób przygotowania:

Ziemniaki połącz ze sobą, dodaj sól i mąkę. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż do zarumienienia. Mięso wymieszaj z cebulą i przyprawami. Następnie uformuj kartacze. Gotuj we wrzątku przez 20 minut. Gotowe kartacze możesz podać z zasmażką.

Method of preparation:

Mix the potatoes together, add salt and flour. Dice the onion and fry until browned. Mix the meat with the onions and spices. Then form the dumplings. Cook in boiling water for 20 minutes. You can serve the finished dumplings with roux.

Potrzebne składniki:

Na ciasto:

- 1 kg startych, odciśniętych ziemniaków
- 500 g ugotowanych i zmielonych ziemniaków
- 150 g mąki ziemniaczanej
- szczypta soli

Na farsz:

- 500 g ugotowanego i zmielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- 1 duża cebula
- sól i pieprz do smaku

Ingredients needed:

For the dough:

- 1 kg grated, drained potatoes
- 500 g boiled and mashed potatoes
- 150 g potato flour
- a pinch of salt

For the filling:

- 500 g cooked and ground pork and beef meat
- 1 large onion
- salt and pepper to taste

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



REJBAK / MEAT AND POTATO CAKE

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, cebulę i czosnek obierz i zetrzyj na drobnych oczkach. Kielbasę i boczek podsmaż na suchej patelni. Pod koniec smażenia dodaj smalec. Mięso z gorącym tłuszczem połącz z ziemniakami. Do powstałej masy dodaj jajka, mąkę oraz przyprawy. Całość wlej do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez godzinę w 180°C.

Method of preparation:

Peel and finely grate the potatoes, onion and garlic. Fry the sausage and bacon in a dry pan. At the end of frying, add lard. Mix the meat and the hot fat with the potatoes. Add eggs, flour and spices to the resulting mixture. Pour the whole mixture into a baking tray lined with baking paper. Bake for one hour at 180°C.

Potrzebne składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 250 g kielbasy
- 250 g wędzonego boczku
- 150 g smalcu
- 2 jaja
- 100 g mąki pszennej
- 20 g otartego majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 1 duża cebula
- 5 ząbków czosnku

Ingredients needed:

- 1.5 kg potatoes
- 250 g sausage
- 250 g smoked bacon
- 150 g lard
- 2 eggs
- 100 g wheat flour
- 20 g grated marjoram
- salt and pepper to taste
- 1 large onion
- 5 garlic cloves

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



NALEWKA Z CZARNEGO BZU / ELDERBERRY TINCTURE

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dodaj do dużego słoja. Dokładnie wymieszaj. Odstaw na 30 dni w ciemne, chłodne miejsce.

Method of preparation:

Add all ingredients to a large jar. Mix thoroughly. Set aside in a dark, cool place for 30 days.

Potrzebne składniki:

- 1 l soku z czarnego bzu
- 500 ml wódki
- 500 ml spirytusu
- 100 ml soku z cytryny
- 10 goździków

Ingredients needed:

- 1 l elderberry juice
- 500 ml vodka
- 500 ml spirit
- 100 ml lemon juice
- 10 cloves



BUZA / MILLET DRINK WITH RAISINS AND HONEY

Sposób przygotowania:

Kaszę wrzucić do wrzącej wody. Gotuj przez 10 minut, przecedź przez sitko i ostudź wodę, która jest głównym składnikiem Buzy. Drożdże rozpuść w 200 ml ciepłej wody z dodatkiem 25 g cukru. Gdy zaczną pracować, dodaj je do wody po kaszy. Wyparz cytryny. Wyciśnij z nich sok. Dodaj do wywaru sok z cytryn oraz pozostałe części cytrusa (miąższ i skórkę). Do całości dodaj: cukier, miód i rodzynki. Odstaw w ciepłe miejsce na 12 godzin. Po minionym czasie rodzynki powinny wypłynąć na wierzch, co będzie oznaczać, że napój jest gotowy do przecedzenia i przelania do butelek. Buzę podawaj schłodzoną. Przechowywanie w lodówce zapewni przydatność do spożycia przez 4 dni.

Method of preparation:

Put the groats into boiling water. Cook for 10 minutes, strain through a sieve and cool the water, which is the main ingredient of this drink. Dissolve the yeast in 200 ml of warm water with 25 g of sugar. When it activates, add it to the water that was used for groats. Scald the lemons. Squeeze the juice out of them. Add the lemon juice and the remaining parts of the citrus (pulp and peel) to the mix. Add sugar, honey and raisins. Set aside in a warm place for 12 hours. After the time has passed, the raisins should float to the top, which will mean that the drink is ready to be strained and poured into bottles. Serve the drink chilled. Storing in the refrigerator will ensure 4 days of shelf life.

Potrzebne składniki:

- 150 g kaszy jaglanej
- 2 l wody
- 15 g świeżych drożdży
- 2 cytryny
- 100 g rodzynek
- 100 g cukru
- 100 g miodu

Ingredients needed:

- 150 g millet groats
- 2 l water
- 15 g fresh yeast
- 2 lemons
- 100 g raisins
- 100 g sugar
- 100 g honey



TRADYCYJNY PLACEK DROŻDŻOWY / TRADITIONAL YEAST CAKE

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki do drożdżowego ciasta powinny być w temperaturze pokojowej. Żółtka utrzyj z cukrem w garnku, podgrzewając na małym ogniu. Drożdże rozpuść w garnku z ciepłym mlekiem, dodaj łyżkę mąki i łyżeczkę cukru. Połącz składniki. Pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Rozpuść masło – zostaw odrobinę do wysmarowania blachy. Cytrynę sparz wrzątkiem, osusz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Dodaj startą cytrynę do mąki. Następnie dodaj drożdże i żółtka zagarniając łyżką mąkę od brzegów. Teraz zacznij stopniowo dodawać mleko, jednocześnie wyrabiając ciasto tak, aby do ciasta dostało się jak najwięcej powietrza. Posól. Gdy ciasto zacznie odklejać się od ręki, zacznij stopniowo wlewać roztopione masło, nie przestawaj wyrabiać ciasto. Przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na godzinę. Twaróg rozmieszaj z cukrem pudrem i 1 jajkiem. Ciasto rozłóż na stolnicy, delikatnie je spłaszczając. Twaróg wyłóż na ciasto, delikatnie zwiń w roladę. Wysmaruj blachę masłem, nałóż ciasto i odstaw na 15 min. Posmaruj placek białkiem z jaj, można dodać kruszonkę. Piecz w 180° C przez 45 min.

Method of preparation:

All ingredients for the yeast dough should be at room temperature. Beat egg yolks with sugar in a pot over low heat. Dissolve yeast in a pot with warm milk, add a tablespoon of flour and a teaspoon of sugar. Combine the ingredients. Leave in a warm place to rise. Melt the butter – leave a little to grease the baking tray. Scald the lemon with boiling water, dry it and grate it finely on a grater. Add the grated lemon to the flour. Then add the yeast and egg yolks, scooping the flour, from the edges with a spoon. Now start adding milk gradually, while kneading the dough in a way that as much air as possible enters it. Add salt. When the dough begins to unstick from your hand, start gradually pouring in the melted butter, don't stop kneading the dough. Cover with a cloth and leave to rise for an hour. Mix curd cheese with powdered sugar and 1 egg. Spread the dough on a pastry board and gently flatten it. Spread the cottage cheese on the dough then gently roll it into a roll. Grease a baking tray with butter, put the dough on it and set aside for 15 minutes. Brush the cake with egg whites, you can add crumble topping. Bake at 180°C for 45 min.

Potrzebne składniki:

- 1 kg mąki
- 6 żółtek
- 600 ml ciepłego mleka
- 300 g cukru
- otarta skórka z 1 cytryny
- 100 g świeżych drożdży
- 250 g masła roślinnego
- 300 g tłustego twarogu

Ingredients needed:

- 1 kg flour
- 6 egg yolks
- 600 ml warm milk
- 300 g sugar
- 1 grated lemon peel
- 100 g fresh yeast
- 250 g vegetable butter
- 300 g fat curd cheese

Przepis laureata
konkursu kulinarnego
„Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary
competition
„Taste in Łomża”.



KISZONY CZOSNEK / PICKLED GARLIC

Sposób przygotowania:

Przygotuj 2-litrowy słoć. Przekrojone na pół główki czosnku ściśło poukładaj w słoiku. Następnie włóż koper, ziele angielskie, ziarenka pieprzu i gorczycę. Sól rozpuść w wodzie. Taką zawiesiną zalej czosnek w słoiku. Proces kiszenia trwa około 10-20 dni. Słoć przechowuj w chłodnym miejscu. Po tym czasie wynieś do chłodnego, ciemnego miejsca, np. piwniczki, uprzednio dobrze dokręcając słoik.

Method of preparation:

Prepare a 2-liter jar. Tightly arrange the halved bulbs of garlic in the jar. Then add dill, allspice, peppercorns and mustard seeds. Dissolve the salt in water. Pour pickle over the garlic in the jar. The pickling process takes about 10-20 days. Store the jar in a cool place. After this time, take it to a cool, dark place, such as a cellar, bottling the jar well beforehand.

Potrzebne składniki:

- 6 główek czosnku
 - 2 szt. kwiatów kopru
 - 20 g gorczycy
 - 5 kulek ziela angielskiego
 - 10 ziarenek pieprzu
- Zalewa:
- na 1 litr wody 25 gramów soli

Ingredients needed:

- 6 garlic bulbs
 - 2 dill flowers
 - 20 g mustard seeds
 - 5 allspice berries
 - 10 peppercorns
- Pickle:
- 25 grams of salt per 1 liter of water



KISZONE KURKI Z ROZMARYNEM / PICKLED CHANTERELLES WITH ROSEMARY

Sposób przygotowania:

Oczyszczone kurki zblanszuj w wodzie z solą, następnie odcedź i pozostaw całą wodę. Do słoika włóż kurki, rozmaryn, pieprz, ziele i listek laurowy. Całość zalej wodą pozostałą z gotowania. Koniecznie tak, aby wszystko było pod wodą. Po 7 dniach będzie gotowe do spożycia.

Method of preparation:

Blanch the cleaned chanterelles in water with salt, then strain them and leave the water for later. Put the chanterelles, rosemary, peppercorns, allspice and bay leaves in a jar. Fill the whole thing with water that was left from cooking. All ingredients must be submerged. It will be ready for consumption after 7 days.

Potrzebne składniki:

- 200 g kurek
- gałązka rozmarynu
- główka czosnku
- 10 ziaren pieprzu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- kwiaty kopru/lub koper
- 300 ml wody
- 30 g soli do przetworów

Ingredients needed:

- 200 g chanterelles
- 1 rosemary sprig
- 1 garlic bulb
- 10 peppercorns
- 5 allspice berries
- 3 bay leaves
- dill flowers and/or dill
- 300 ml water
- 30 g salt for preserves



PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I WĘDZONYM TWAROGIEM / PIEROGIES WITH BUCKWHEAT GROATS AND SMOKED CURD CHEESE

Sposób przygotowania:

Farsz:

Kaszę gryczaną ugotuj na sypko w osolonej wodzie. Odstaw do wystygnięcia. Pietruszkę posiekaj. Następnie połącz wszystkie składniki. Farsz gotowy!

Ciasto:

Suche składniki wsyp do miski. Wodę zagotuj i rozpuść w niej masło, a następnie wlej do miski z mąką. Dodaj jajka i zagnieć ciasto. Pozostaw na 30 min w szczelnie zamkniętym pojemniku. Po tym czasie rozwałkuj i wytnij krążki, a następnie wypełnij je farszem. Zlep pierogi sposobem, który lubisz najbardziej. Pierogi wrzucić do wrzącej i osolonej wody z olejem, następnie gotuj około 10 minut.

Method of preparation:

Filling:

Cook buckwheat groats in salted water until they become tender. Set them aside to cool. Chop the parsley. Then mix all the ingredients. The filling is ready!

Dough:

Pour the dry ingredients into a bowl. Boil the water and melt the butter in it, then pour it into the bowl with the flour. Add the eggs and knead the dough. Leave it for 30 minutes in a tightly closed container. After that time, roll the dough out and cut circles out of it, then fill them with filling. Fold pierogies together the way you like best. Drop them into boiling and salted water with oil, then cook for about 10 minutes.

Potrzebne składniki:

Ciasto:

- 900 g mąki pszennej typ 500
- 300 g mąki krupczatki
- 3 jaja
- 500 ml wody
- 50 g masła
- 25 g soli

Farsz:

- 500 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 200 g twarogu wędzonego
- pęczek natki pietruszki
- 2 jajka
- sól i pieprz do smaku

Ingredients needed:

Dough:

- 900 g wheat flour type 500
- 300 g coarse grained wheat flour
- 3 eggs
- 500 ml water
- 50 g butter
- 25 g salt

Filling:

- 500 g cooked buckwheat groats
- 200 g curd cheese
- 1 bunch parsley
- 2 eggs
- salt and pepper to taste



NALEWKA Z OWOCÓW JAŁOWCA / JUNIPER BERRY TINCTURE

Sposób przygotowania:

Owoce jałowca zblenduj lub rozetrzyj w moździerzu. Następnie dodaj do dużego słoja. Zalej jałowiec alkoholem. Dodaj miód. Całość wymieszaj, aby miód się rozpuścił. Zakręć słoje i odstaw na 3 tygodnie. Gotowe! Pij na zdrowie!

Warto dodać, że nalewka z jałowca ma wiele właściwości zdrowotnych. Pomoże Ci rozwiązać problemy krążeniowo-oddechowe, dolegliwości pokarmowe, a nawet pozbyć się cellulitu. Śmiem twierdzić, że Jałowcówka zostanie z Tobą na dłużej.

Method of preparation:

Blend or grind the juniper berries in a mortar. Then put in a large jar. Pour the alcohol over the juniper. Add honey. Stir the whole mixture so that the honey dissolves. Close the jar and set it aside for 3 weeks. Done! Drink to your health!

It is worth adding that juniper tincture has many health benefits. It will help you solve circulatory and respiratory problems, digestive ailments, and even get rid of cellulite. I dare say that juniper tincture will become one of your favourites.

Potrzebne składniki:

- 80 g owoców jałowca
- 500 ml wódki
- 500 ml spirytusu
- 300 g miodu

Ingredients needed:

- 80 g juniper berries
- 500 ml vodka
- 500 ml spirit
- 300 g honey



SALATA Z SEREM KORYCIŃSKIM I WĘDZONYM BOCZKIEM / KORYCIN CHEESE AND SMOKED BACON SALAD

Sposób przygotowania:

Boczek upiecz do chrupkości. Jaja ugotuj na twardo. Ser pokrój na małe kawałki, wedle upodobania. Cebulę pokrój w pióra. Ogórek pokrój w półplasty. Truskawki przekrój na pół lub ćwiartki. Do sałatki przygotuj dressing. Do słoika wlej 100 ml oliwy pietruszkowej, dodaj miód, ocet, sok z cytryny, sól i pieprz. Zakręć słoik i energicznie wstrząśnij. Wszystkie składniki wymieszaj w misce. Przed podaniem wyłóż na talerz i dodaj przygotowany dressing.

Method of preparation:

Bake bacon until crispy. Hard boil the eggs. Cut cheese into small pieces, as you see fit. Cut the onion into feathers. Cut cucumber into half slices. Cut strawberries in half or quarters. Prepare the dressing for the salad. Pour 100 ml of parsley oil into a jar, add honey, vinegar, lemon juice, salt and pepper. Close the jar and shake vigorously. Mix all the ingredients in a bowl. Before serving, put on a plate and add the prepared dressing.

Potrzebne składniki:

- 100 g szpinaku
- 50 g sera korycińskiego
- 80 g wędzonego boczku
- 2 jaja
- 0,5 czerwonej cebuli
- 1 ogórek zielony
- 4 truskawki
- 6 malin
- oliwa pietruszkowa (przepis str. 58)
- 60 ml miodu
- 30 ml ocet
- 30 ml soku z cytryny
- sól i pieprz

Ingredients needed:

- 100 g spinach
- 50 g Korycin cheese
- 80 g smoked bacon
- 2 eggs
- half red onion
- 1 green cucumber
- 4 strawberries
- 6 raspberries
- parsley oil (recipe p. 58)
- 60 ml honey
- 30 ml vinegar
- 30 ml lemon juice
- salt and pepper



GRUSZEWNİK / DRIED PEAR COMPOTE

Sposób przygotowania:

Wszystkie owoce umyj i pokrój. Wrzuć do garnka. Następnie zalej zimną wodą. Przykryty garnek odstaw na 12 godzin, aby owoce się namoczyły. Po tym czasie dodaj cynamon, goździki i trawę cytrynową. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 3 godziny. Na koniec dodaj miód. Garnek z kompotem zdejmij z ognia i pozostaw do wystygnięcia. Zimny kompot odcedź.

Gruszeownik pijemy podczas wigilijnej wieczerzy. Warto jednak dodać, że schłodzony idealnie orzeźwia w upalne dni.

Method of preparation:

Wash and chop all fruits. Put them in a pot. Then pour cold water in. Set the covered pot aside for 12 hours for the fruits to soak. After that time, add cinnamon, cloves and lemongrass. Cook while covered on low heat for 3 hours. Finally, add honey. Take the pot with the compote off the heat and let it cool. Strain the cold compote.

We drink Gruszeownik during Christmas Eve supper. However, it is worth adding that a chilled one is a perfect refreshment during hot days.

Potrzebne składniki:

- 300 g suszonych gruszek
- 300 g ułgalek suszonych (dzika gruszka)
- 4 gruszki wędzone
- 5-6 cm kawałek kory cynamonu
- 10 goździków
- kilka źdźbeł trawy cytrynowej
- 100 ml miodu

Ingredients needed:

- 300 g dried pears
- 300 g dried wild pears
- 4 smoked pears
- 5-6 cm piece of cinnamon bark
- 10 cloves
- a few blades of lemongrass
- 100 ml honey



KREM Z KISZONEJ KAPUSTY / CREAMY SAUERKRAUT SOUP

Sposób przygotowania:

Odłóż garść kapusty i odsącz na sitku. Pozostałą kapustę włóż do garnka i zalej 1 l wody. Gotuj na małym ogniu przez godzinę. Warzywa pokrój w kostkę i podsmaż na maśle. Gdy zarumienią się, na patelnię wlej pozostałą wodę i duś pod przykryciem 30 min. Całość połącz z kapustą. Podgotuj 15 min i zblenduj. Odsączoną kapustę podsmaż na rozgrzanym oleju i odsącz na ręczniku papierowym. Krem udekoruj prażoną kiszoną kapustą.

Method of preparation:

Set aside a handful of sauerkraut and strain it in a sieve. Put the remaining sauerkraut in a pot and add 1 liter of water. Cook on low heat for an hour. Dice the vegetables and fry them in butter. When they brown, pour the remaining water into the pan and simmer with the lid on for 30 minutes. Combine everything with the sauerkraut. Simmer for 15 min and blend it. Fry the strained sauerkraut in hot oil and drain on a paper towel. Garnish the soup with roasted sauerkraut.

Potrzebne składniki:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 300 g obranych ziemniaków
- 3 pietruszki
- 2 duże cebule
- 1 por
- 2 l bulionu warzywnego
- 3 łyżki kminu rzymskiego
- 6 ząbków czosnku
- sól i pieprz do smaku
- 0,5 łyżeczki chilli
- 3 łyżki miodu
- 2 l wody
- 250 g sera śmietankowego
- 100 g masła
- 100 ml oleju roślinnego

Ingredients needed:

- 1 kg sauerkraut
- 300 g peeled potatoes
- 3 parsley roots
- 2 large onions
- 1 leek
- 2 l vegetable stock
- 3 tbsp cumin
- 6 garlic cloves
- salt and pepper to taste
- 0.5 tsp chilli
- 3 tbsp honey
- 2 l water
- 250 g cream cheese
- 100 g butter
- 100 ml vegetable oil



KISZONE BURAKI / PICKLED BEETS

Sposób przygotowania:

Buraki dokładnie umyj i odetnij stwardniałe końce. Następnie pokrój na kawałki i ułóż w słoiku. Dodaj pieprz, ziele angielskie i liść laurowy. Zalej wodą wymieszaną z solą. Buraki muszą być całkowicie zakryte. Potrząśnij słoikiem i dociśnij buraki. Słoik zamknij i pozostaw w temperaturze pokojowej. Po kilku dniach rozpocznie się fermentacja. Wówczas słoik należy odstawić do chłodnego pomieszczenia (optymalna temperatura kiszenia to 0 – 10°C). Buraki będą gotowe do wykorzystania po kilku dniach. Otwórz słoik, zbierz powstałą pianę i wykorzystaj kiszone buraki w swojej kuchni. Po otwarciu należy przechowywać w lodówce.

Method of preparation:

Wash the beets thoroughly and cut off the hardened ends. Then cut into pieces and put in a jar. Add pepper, allspice and bay leaves. Pour water mixed with salt in. The beets must be completely covered by it. Shake the jar and press the beets down. Close the jar and leave it at room temperature. After a few days, fermentation will begin. Then the jar should be put in a cool room (the optimal pickling temperature is 0 - 10°C). The beets will be ready after a few days. Open the jar, collect the formed foam and use the pickled beets in your cooking. Once opened, store in the refrigerator.

Potrzebne składniki:

- 1 kg buraków
- 200 ml soku z kiszonej kapusty
- 10 ziaren pieprzu
- 4 ziarna ziele angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 l wody
- 25 g soli

Ingredients needed:

- 1 kg beets
- 200 ml sauerkraut juice
- 10 peppercorns
- 4 allspice berries
- 2 bay leaves
- 1 l water
- 25 g salt



ZAGUBY / DUMPLINGS WITH POTATO FILLING

Sposób przygotowania:

Ciasto:
Zagotuj wodę i dodaj do niej olej. Mąkę połącz z wodą. Kolejno dodaj jajo i sól. Całość dobrze zagnieć, szczelnie przykryj i odstaw na 30 min.

Farsz:
Ziemniaki, cebulę i czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wyłóż na sito na około pół godziny, aby pozbyć się nadmiaru wody z warzyw. Rozgrzej olej na patelni. Odcisniętą masę ziemniaczaną smaż do momentu odparowania wody. Ostudź.

Zaguby:
Ciasto rozwałkuj na stolnicy na kształt prostokąta. Na ciasto wyłóż farsz i zawiń w ścisłą roladę. Następnie pokrój w plastry grubości około 1,5-2 cm. Zagotuj wodę z odrobiną oleju i soli. Zaguby wrzuć do gotującej się wody. Po 15 minutach będą gotowe! Najlepiej smakują ze skwarkami z boczku i zasmażką z cebuli.

Method of preparation:

Dough:
Boil the water and add oil to it. Combine flour with the water. Next, add an egg and salt. Knead the whole thing well, cover it tightly and set aside for 30 minutes.

Filling:
Grate the potatoes, onion and garlic finely on a small shredding side of the grater. Put them in a sieve for about half an hour to get rid of excess water from the vegetables. Heat the oil in a frying pan. Fry the drained potato mixture until the water evaporates. Cool it.

Dumplings:
Roll out the dough on a pastry board into a rectangular shape. Spread the stuffing on the dough and wrap it into a tight roll. Then cut into slices about 1,5-2 cm thick. Boil water with a little oil and salt. Drop the dumplings into the boiling water. They will be ready in 15 minutes! They taste best with bacon cracklings and onion roux.

Potrzebne składniki:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Składniki na ciasto: | - 3 duże białe cebule |
| - 600 g mąki pszennej | - 3 ząbki czosnku |
| - 300 ml wody | - 30 g majeranku |
| - 10 g soli | - 20 g soli |
| - 1 jajo | - 15 g świeżo mielonego pieprzu |
| - 10 ml oleju roślinnego | - 30 ml oleju roślinnego |
| Składniki na farsz: | |
| - 1200 g obranych ziemniaków | |

Ingredients needed:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| Ingredients for the dough: | - 3 large white onions |
| - 600 g wheat flour | - 3 garlic cloves |
| - 300 ml water | - 30 g marjoram |
| - 10 g salt | - 20 g salt |
| - 1 egg | - 15 g freshly ground pepper |
| - 10 ml vegetable oil | |
| Ingredients for the filling: | - 30 ml vegetable oil |
| - 1200 g peeled potatoes | |



AMONIACZKI / AMMONIA COOKIES

Sposób przygotowania:

Połącz ze sobą suche składniki. Masło pokrój na drobne kawałki. Połącz ze sobą wszystkie składniki, zagniatając. Uformuj kulkę i zawiń w folię spożywczą. Pozostaw w lodówce na 12 godzin. Schłodzone ciasto wkładaj parami do maszynki ze specjalną końcówką do ciastek. Piecz w 180-200°C na złoty kolor.

Method of preparation:

Combine dry ingredients. Cut the butter into small pieces. Combine all ingredients again while kneading them. Form a ball and wrap in cling film. Leave it in the refrigerator for 12 hours. Put the portions of the cooled dough into a meat grinder with a special cookie attachment. Bake at 180-200°C until they become golden brown.

Potrzebne składniki:

- 650 g mąki
- 250 g masła
- 200 ml miodu
- 4 żółtka
- 75 g kwaśnej śmietany
- 20 g smalcu
- 2 g proszku do pieczenia (pół łyżeczki)
- 2 g amoniaku

Ingredients needed:

- 650 g flour
- 250 g butter
- 200 ml honey
- 4 egg yolks
- 75 g sour cream
- 20 g lard
- 2 g baking powder (half a teaspoon)
- 2 g baker's ammonia

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



PAMPUCHY Z JABŁKAMI / APPLE PANCAKES

Sposób przygotowania:

Jabłka obierz, pozbądź się środka, pokrój w plastry. Następnie wymieszaj jabłka z resztą składników. Odstaw ciasto na 30 minut. Rozgrzej olej na patelni. Smaż placki do zarumienienia się. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Method of preparation:

Peel the apples, get rid of the center and cut them into slices. Then mix the apples with the rest of the ingredients. Set the batter aside for 30 minutes. Heat oil in a frying pan. Fry the pancakes until browned. Serve with your favorite toppings.

Potrzebne składniki:

- 500 ml mleka
- 640 g mąki pszennej
- 2 jaja
- szczypta soli
- 15 g cukru
- 5 g sody oczyszczonej
- 4 jabłka
- olej roślinny

Ingredients needed:

- 500 ml milk
- 640 g wheat flour
- 2 eggs
- pinch of salt
- 15 g sugar
- 5 g baking soda
- 4 apples
- vegetable oil

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



ZUPA Z NARWIAŃSKICH RYB / NAREW RIVER FISH SOUP

Sposób przygotowania:

Rybę włóż do garnka, zalej wodą. Następnie zagotuj i wrzuc warzywa, cebulę wcześniej przypal. Dodaj przyprawy i pozostałe składniki. Gotuj na małym ogniu około 2 godziny. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z kawałkami ryby z wywaru. Udekoruj pietruszką.

Method of preparation:

Put the fish in a pot, fill it with water. Then bring to a boil and throw in the vegetables, roast the onions beforehand. Add spices and other ingredients. Cook on low heat for about 2 hours. Season with salt and pepper. Serve with pieces of fish from the broth. Garnish with parsley.

Potrzebne składniki:

- wypatroszony leszcz z głową – 2 kg (lub inne ryby rzeczne)
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 3 cebule
- 1 seler
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- 5 liści laurowych
- 1 papryczka chilli
- 3 l wody
- 2 łyżki papryki suszonej
- 1 główka czosnku
- 2 łyżki lubczyku (świeży pęczek lub suszony)
- 1 pęczek natki pietruszki
- 100 ml sosu rybnego (opcjonalnie, zdecydowanie podkreśli smak)
- sól i pieprz do smaku

Ingredients needed:

- gutted bream with head - 2 kg (or other river fish)
- 3 carrots
- 2 parsley roots
- 3 onions
- 1 celery root
- 8 allspice berries
- 10 peppercorns
- 5 bay leaves
- 1 chilli pepper
- 3 l water
- 2 tablespoons dried paprika
- 1 garlic bulb
- 2 tablespoons lovage (fresh bunch or dried)
- 1 bunch parsley
- 100 ml fish sauce (optional, will definitely enhance the taste)
- salt and pepper to taste



OLIWA PIETRUSZKOWA / PARSLEY OIL

Sposób przygotowania:

Zagotuj wodę, zblanszuj przez 20 sekund natkę pietruszki. Następnie zahartuj natkę w wodzie z lodem. Odcedź przez sitko i wyciśnij. Podgrzej oliwę do 68 stopni. Zahartowaną natkę zalej podgrzaną oliwą i zblenduj na gładką masę. Całość przecedź przez gazę.

Method of preparation:

Boil the water and blanch the parsley for 20 seconds. Then shock the parsley in ice water. Drain it through a sieve and wring it out. Heat the olive oil to 68 degrees. Pour the heated oil over the parsley and blend to a smooth paste. Strain the whole thing through gauze.

Potrzebne składniki:

- 200 g natki pietruszki
- 200 ml oliwy z oliwek
- 2 l wody
- 10 g soli
- około 0,5 kg lodu w kostkach

Ingredients needed:

- 200 g parsley
- 200 ml olive oil
- 2 l water
- 10 g salt
- 0.5 kg ice cubes



SOK Z CZARNEGO BZU / ELDERBERRY JUICE

Sposób przygotowania:

Owoce czarnego bzu oddziel od zielonych części, usuń niedojrzałe (to te zielone i czerwone owoce, które pojawiają się obok granatowo-czarnych już dojrzałych). Dokładnie umyj owoce bzu, przełóż do garnka, zalej wodą i zagotuj. Pozostaw na 12 godzin w ciepłym miejscu. Następnie wywar z owoców bzu przecedź przez gazę. Do powstałego soku dodaj cukier i podgrzej do momentu roztopienia cukru. Na koniec dodaj sok z 5 cytryn, zagotuj. Gotowe! Sok należy przelać do wyparzonych butelek lub słoików.

Method of preparation:

Separate the elderberries from the green parts, remove the unripe ones (these are the green and red fruits that appear next to the dark blue or black ones, which are already ripe). Thoroughly wash the elderberries, put them in a pot, pour the water in and bring to a boil. Leave it in a warm place for 12 hours. Then strain the elderberry broth through gauze. Add sugar to the produced juice and heat it until the sugar melts. Finally, add the juice from 5 lemons and boil. Done! Pour the juice into scalded bottles or jars.

Potrzebne składniki:

- 12-litrowe wiadro kiści owoców czarnego bzu
- 2 l wody
- 2 kg cukru
- 5 cytryn

Ingredients needed:

- 12 l bucket of elderberry fruit bunches
- 2 l water
- 2 kg sugar
- 5 lemons



CHUTNEY Z CZERWONEJ CEBULI / RED ONION CHUTNEY

Sposób przygotowania:

Obierz cebulę i pokrój w piórka. Na dużej patelni rozgrzej olej i wrzuć cebulę, czosnek i chilli. Całość smaż na małym ogniu do zarumienienia. Dodaj wino, ocet, miód, cukier, sól i pieprz. Następnie podsmaż wszystko przez 5 minut. Przełóż do słoików i zawekuj, aby wydłużyć czas przydatności do spożycia.

Method of preparation:

Peel the onions and slice them into feathers. In a large frying pan, heat the oil and add the onions, garlic and the chilli pepper. Fry over low heat until brown. Add wine, vinegar, honey, sugar, salt and pepper. Then fry everything for 5 minutes. Put in jars and bottle them to extend shelf life.

Potrzebne składniki:

- 2 kg czerwonej cebuli
- 6 ząbków czosnku
- 1 papryczka chilli
- 80 ml octu balsamicznego
- 100 g miodu
- 100 g cukru brązowego
- 3 listki laurowe
- 100 ml czerwonego, wytrawnego wina
- sól i pieprz do smaku
- olej roślinny

Ingredients needed:

- 2 kg red onions
- 6 garlic cloves
- 1 chilli pepper
- 80 ml balsamic vinegar
- 100 g honey
- 100 g brown sugar
- 3 bay leaves
- 100 ml dry red wine
- salt and pepper to taste
- vegetable oil



GULASZ Z DZICZYZNY / VENISON STEW

Sposób przygotowania:

Marynata:

Wszystkie suche składniki rozetrzyj w moździerzu. Dodaj wino i sos sojowy. Następnie całość wymieszaj.

Gulasz:

Mięso oczyść z błon i pokrój w 2 cm kostkę. Dodaj marynatę i odstaw na 12 godzin do lodówki. Po tym czasie obtocz mięso w mące i usmaż na rozgrzanym smalcu, tak aby mięso było zarumienione z każdej strony. Smaż małymi partiami, żeby mięso nie zaczęło się dusić. Usmażone mięso wrzuć do dużego garnka. Mięso zalej wodą, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i przeciśnięty przez praskę czosnek. Gdy mięso będzie miękkie, zacznij smażyć warzywa (od najbardziej twardych). Podsmażone warzywa dodawaj do garnka. Kiedy w garnku będą już wszystkie składniki, gotuj przez kolejne 30 minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku. Gulasz podawaj z kwaśną śmietaną.

Method of preparation:

Marinade:

Grind all dry ingredients in a mortar. Add wine and soy sauce. Then mix everything.

Stew:

Remove the membrane from the meat and cut it into 2 cm cubes. Add the marinade and put in the refrigerator for 12 hours. After this time, coat the meat in flour and fry in hot lard so that the meat is browned on all sides. Fry in small portions so that the meat does not start to braise. Put the fried meat into a large pot. Pour water over the meat, add bay leaves, allspice, and garlic crushed in a press. When the meat is tender, start frying the vegetables (starting with the toughest ones). Add the sautéed vegetables to the pot. When all the ingredients are in the pot, cook for another 30 minutes. Finally, season with salt and pepper to taste. Serve the stew with sour cream.

Potrzebne składniki:

Marynata:

- 12 ziaren jałowca
- 10 ziaren pieprzu
- 4 ząbki czosnku
- 3 gałązki tymianku
- 3 gałązki rozmarynu
- 200 ml czerwonego wina
- 100 ml sosu sojowego

Gulasz:

- 2kg mięsa z dziczyzny (dzik, jeleń lub sarna)
- 500 g papryki

- 500 g marchwi

- 500 g pietruszki

- 500 g cebuli

- 500 g pieczarek

- 5 liści laurowych

- 10 ziaren ziela angielskiego

- 4 ząbki czosnku

- 200 g mąki pszennej

- 3 l wody

- 500 g smalcu

- sól i pieprz do smaku

- 100 ml kwaśnej śmietany

Ingredients needed:

Marinade:

- 500 g carrots

- 12 juniper berries

- 10 peppercorns

- 4 garlic cloves

- 3 thyme sprigs

- 3 rosemary sprigs

- 200 ml red wine

- 100 ml soy sauce

Stew:

- 2 kg venison (wild boar,

deer or roe deer)

- 500 g peppers

- 500 g parsley root

- 500 g onions

- 500 g mushrooms

- 5 bay leaves

- 10 allspice berries

- 4 garlic cloves

- 200 g wheat flour

- 3 l water

- 500 g lard

- salt and pepper to taste

- 100 ml sour cream



ZUPA Z GĄSEK / CHANTERELLE SOUP

Sposób przygotowania:

Suszone grzyby zalej wodą i mocz przez kilka godzin. Cebulę zeszklij na oleju, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i dorzuć masło, następnie wrzuć oczyszczone gąski. Smaż na patelni do momentu odparowania wody. Do większego garnka wlej bulion i dorzuć kurki. Marchew, pietruszkę i seler obierz i pokrój w drobną kostkę. Na patelni po kurkach rozgrzej olej i wrzuć pokrojone warzywa. Smaż do zarumienienia się, następnie dodaj do garnka z kurkami. Namoczone grzyby posiekaj w drobną kostkę i dorzuć do zupy razem z wodą, w której się moczyły. Gotuj na wolnym ogniu około 1 godzinę. Liście tymianku oddziel od zdrewniałych gałązek i dorzuć do smaku na koniec. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Najlepiej smakuje ze śmietaną.

Method of preparation:

Pour water over the dried mushrooms and soak for several hours. Fry the onion in oil, add garlic crushed in a press, butter and then washed chanterelles. Fry in the pan until the water evaporates. Pour the broth into a larger pot and add the chanterelles. Peel the carrots, parsley and celery roots and cut them into small cubes. In the pan used for the chanterelles, heat the oil and add chopped vegetables. Fry until browned, then add to the pot with the chanterelles. Chop the soaked mushrooms into small cubes and add them to the soup along with the water they soaked in. Simmer for about 1 hour. Separate the thyme leaves from sprigs and add to taste at the end. Season with salt and pepper. Soup tastes best with cream.

Potrzebne składniki:

- 1 kg gąsek (kurek)
- 100 ml wody
- 2 l bulionu warzywnego
- 3 cebule
- 50 ml oleju
- 100 g masła
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- pół selera
- 500 g ziemniaków
- 6 gałązek tymianku
- 4 ząbki czosnku
- 50 g suszonych grzybów (najlepiej prawdziwki)
- opcjonalnie śmietana 30% do zabielenia
- sól i pieprz do smaku

Ingredients needed:

- 1 kg chanterelles
- 100 ml water
- 2 l vegetable stock
- 3 onions
- 50 ml oil
- 100 g butter
- 3 carrots
- 2 parsley roots
- half celery root
- 500 g potatoes
- 6 thyme sprigs
- 4 garlic cloves
- 50 g dried mushrooms (preferably ceps)
- 30% cream (optional)
- salt and pepper to taste



SMALCZYK / PORK LARD SPREAD

Sposób przygotowania:

Boczek pokrój w kostkę i usmaż na patelni. Następnie zmiel mięso na grubych oczkach. Pokrój cebulę w kostkę, przeciśnij czosnek przez praskę i usmaż na rumiany kolor. W dużym garnku połącz: boczek, cebulę z czosnkiem, tłuszcz. Dodaj przyprawy i podgrzewaj przez 15 minut.

Method of preparation:

Dice the bacon and fry it in a pan. Coarsely grind the bacon in the meat grinder. Dice the onion, crush garlic in a press and fry until brown. In a large pot combine: bacon, onion and garlic, fat. Add spices and heat for 15 minutes.

Potrzebne składniki:

- 1 kg surowego boczku
- 3 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz i papryka do smaku

Ingredients needed:

- 1 kg raw bacon
- 3 large onions
- 3 garlic cloves
- 1 tbsp marjoram
- 1 tsp sugar
- salt, pepper and paprika to taste

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



PISKLAKI / POTATO DUMPLINGS BOILED IN MILK

Sposób przygotowania:

Na początek pozbądź się wody z utartych ziemniaków przeciskając je przez gazę. Połącz surowe ziemniaki z ugotowanymi, dodaj mąki: pszennej i ziemniaczaną oraz sól. Rozpocznij wyrabianie ciasta. Uwaga: ciasto będzie się kleić, ale nie dodawaj więcej mąki niż w przepisie. Mleko zagotuj w garnku o dużej średnicy, dodaj szczyptę soli. Do gotującego się mleka dodawaj, za pomocą łyżki, przygotowane wcześniej ciasto. Pisklaki gotuj około 6-8 minut, do momentu wypłynięcia. Gotowe!

Method of preparation:

Start by draining the mashed potatoes by squeezing them through gauze. Mix the raw potatoes with the boiled ones, add wheat and potato flours and salt. Start kneading the dough. Note: the dough will be sticky, but do not add more flour than in the recipe. Boil the milk in a large pot, add a pinch of salt. Add, using a spoon, the previously prepared dough to the boiling milk. Cook the dumplings for about 6-8 minutes, until they float. They are done!

Potrzebne składniki:

- 2,5 kg surowych, drobno utartych ziemniaków
- 3 ziemniaki ugotowane
- 30 g mąki pszennej
- 12 g mąki ziemniaczanej
- 3 l mleka
- sól do smaku

Ingredients needed:

- 2.5 kg raw, finely grated potatoes
- 3 boiled potatoes
- 30 g wheat flour
- 12 g potato flour
- 3 l milk
- salt to taste

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



KAPUSTA / POLISH BRAISED SAUERKRAUT

Sposób przygotowania:

Mięso umyj i pokrój w kostkę. Podsmaż w garnku. Dodaj wody, ale tylko tyle, aby zakryć mięso oraz przyprawy. Duś przez 15 minut. Poszatkuj kapustę. Zetrzyj na grubych oczkach marchew i seler. Do garnka wlej 1 litr wody, dodaj kapustę, marchew i seler. Wszystko duś na małym ogniu przez 20 minut. Na patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę z kiełbasą i dodaj do garnka. Na koniec duszenia dodaj łyżkę octu oraz przyprawy wedle uznania. Przygotuj zasmażkę z mąki i smalcu i dodaj do garnka. Po zestawieniu z ognia dodaj drobno posiekany koper. Smacznego!

Method of preparation:

Wash and dice the meat. Fry it in a pot. Add water, but only enough to cover the meat and spices. Simmer for 15 minutes. Cut and shred the cabbage. Grate carrots and celery root using bigger shredding holes of the grater. Pour 1 liter of water into a pot, add cabbage, carrots and celery root. Simmer everything for 20 minutes. Fry the diced onion with sausage on a frying pan and add them to the pot. At the end of stewing add a tablespoon of vinegar and spices to taste. Prepare a roux from flour and lard and add to the pot. After removing from the heat, add finely chopped dill. Enjoy!

Potrzebne składniki:

- 1 młoda kapusta
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 seler
- 0,5 kg łopatki wieprzowej
- 0,5 kg kiełbasy
- pęczek kopru
- sól i pieprz do smaku
- 5 liści laurowych
- 30 g mąki
- 100 g smalcu
- ocet do smaku

Ingredients needed:

- 1 young cabbage
- 2 carrots
- 1 onion
- 1 celery root
- 0.5 kg pork shoulder
- 0.5 kg sausage
- 1 bunch dill
- salt and pepper to taste
- 5 bay leaves
- 30 g flour
- 100 g lard
- vinegar to taste

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.





GĘŚ NA KAPUŚCIE / ROAST GOOSE WITH SAUERKRAUT

Sposób przygotowania:

Z gęsi odetnij skrzydła i szyję. Dokładnie umyj i osusz. Podziel na porcje. Gęś natrzyj zmiądzonym czosnkiem, majerankiem, solą i pieprzem. Odstaw na 2 godziny w chłodne miejsce. Grzyby namocz i następnie ugotuj. Ugotowane grzyby wyjmij z wywaru i pokrój. Kapustę pokrój, zalej małą ilością wody z grzybów, daj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj przez godzinę. Na koniec dodaj grzyby. Gęsinę ułóż w brytfance. Przez pierwsze 15 minut piecz w 200°C. Po tym czasie zmniejsz temperaturę na 180°C i piecz przez 1,5 godziny, obracając mięso i podlewając od czasu do czasu wytworzonym sosem. Po upieczeniu wyłóż gęsinę na przygotowanej wcześniej kapuście. Zapiekaj przez 20 minut w piekarniku.

Method of preparation:

Cut off the wings and neck of the goose. Thoroughly wash it and dry. Divide into portions. Rub the goose with crushed garlic, marjoram, salt and pepper. Set aside in a cool place for 2 hours. Soak the mushrooms, then boil them. Remove the cooked mushrooms from the broth and slice them. Cut the sauerkraut, pour a small amount of water used for the mushrooms over it, and add bay leaves and allspice. Cook for an hour. Finally, add the mushrooms. Put the goose in a roasting pan. Roast at 200°C for the first 15 minutes. After that, reduce the temperature to 180°C and roast for 1.5 hours, turning the meat and from time to time basting it with sauce. When it's roasted, put the goose on top of the previously prepared sauerkraut. Roast for 20 minutes in the oven.

Potrzebne składniki:

- młoda gęś
- leśne, suszone grzyby
- 1 kg kiszonej kapusty
- 3-4 ząbki czosnku
- 20 g majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego

Ingredients needed:

- young goose
- dried forest mushrooms
- 1 kg sauerkraut
- 3-4 garlic cloves
- 20 g marjoram
- salt and pepper to taste
- 4 bay leaves
- 5 allspice berries

Przepis laureata konkursu kulinarnego „Zasmakuj w Łomży”.
Winning recipe of the culinary competition „Taste in Łomża”.



NOTATKI / NOTES



NOTATKI / NOTES



NOTATKI / NOTES



Zasmakuj
w Łomży

www.lomza.pl



Zasmakuj
w Łomży