

**SMAKI KUCHNI
POGRANICZA
POLSKO-LITEWSKIEGO**

**THE TASTES OF POLISH-LITHUANIAN
BORDERLAND CUISINE**

**LIETUVOS IR LENKIJOS
PARIBIO VIRTUVĖS SKONIAI**

Niniejsza publikacja została wydana przy wsparciu finansowym z Unii Europejskiej.



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO
SĄSIEDZI W DZIAŁANIU



SMAKI KUCHNI POGRANICZA POLSKO-LITEWSKIEGO

THE TASTES OF POLISH-LITHUANIAN
BORDERLAND CUISINE

LIETUVOS IR LENKIJOS
PARIBIO VIRTUVĖS SKONIAI

Suwałki 2014

Teksty / Texts / Tekstai: Małgorzata Bielińska
Tłumaczenia / Translations / Vertė: Jolanta Jurkunas, Paulina Gorlewska
Redakcja / Edition / Redakcija: Małgorzata Bielińska

Skład i łamanie / Typesetting and formatting / Dizainas ir maketavimas: CYJAN.NET
Projekt graficzny / Graphic design / Grafinis projektas: Dominika Raczkowska

Zdjęcia / Photography / Nuotraukos: Sylwia Olszewska (5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 26, 28, 29, 38,
39, 41, 46, 47, 49, 56, 57, 63, 64, 66), 123rf.com (17, 23, 25, 33, 35, 37, 45, 51, 53, 54, 59, 61),
Piotr Malczewski (9)

Wydawca / Publisher / Leidejas: Miasto Suwałki, ul. Mickiewicza 1, 16-400 Suwałki

Druk / Printed in / Spausdino: Bieldruk Białystok

Przewodnik kulinarny powstał dzięki środkom finansowym pozyskanym z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego cel 3: Europejska Współpraca Terytorialna Program Współpracy Transgranicznej „Polska – Litwa” w ramach realizacji projektu pn. „Centrum Informacji Turystycznej w Suwałkach lokomotywą rozwoju turystyki na pograniczu polsko – litewskim”. Celem projektu było pokazanie turystom odwiedzającym nasz region jego walory. Jako motor i główną atrakcję, wybraliśmy przybliżenie smaków kuchni pogranicza polsko – litewskiego. Dzięki projektowi dajemy też możliwość poznania miejsc, szlaków czy wydarzeń mogących być doskonałym urozmaicheniem czasu spędzonego na Suwalszczyźnie.

This culinary guide was created on the base of financing from the European Regional Development Fund, Objective 3: European Territorial Cooperation: Cross Border Cooperation Programme “Poland – Lithuania” within the framework of the project entitled “Tourist Information Centre in Suwałki as a locomotive of the development of tourism in the Polish – Lithuanian borderland”. The aim of the project was to show the tourists visiting our region its values. As the engine and the main attraction, we chose to describe the flavors of traditional cuisine on the Polish – Lithuanian border. Thanks to the project, we also give the opportunity to explore places, routes or events that may be the perfect enrichment of time spent in the Suwałki region.

Kulinarinis vadovas yra finansuojamas iš Europos Sąjungos regioninės plėtros fondo 3 tikslu: Europos teritorinio bendradarbiavimo abipus sienos programa „Lenkija - Lietuva“, vykdančią projektą „Turizmo informacijos centras Suvalkuose, turizmo plėtros, Lenkijos ir Lietuvos pasienio lokomotyvas“. Projekto tikslas buvo parodyti turistams, apsilankantiems mūsų regione, jo turtus. Pagrindinė mintis ir idėja yra Lenkijos ir Lietuvos pasienio skonių pristatymas. Projekto dėka mes taip pat suteikiame galimybę pažinti vietas, takus ar įvykius, kurie galėtų būti laiko, praleisto Suvalkijoje, puikiu pajavairinimu.

Zapraszamy do wspólnej wędrówki po meandrach historii, codziennych potrzeb i pasji, w wyniku których powstały wyjątkowe dania. Niektóre z nich przedstawione są tu w wiernej, tradycyjnej wersji, innym – miejsce, pory roku i upływający czas posłużyły jako inspiracja.

Zbuduj swój niezwykły obiad, podróżując po smakach kuchni pogranicza polsko-litewskiego. Nie sposób byłoby rozpocząć tę kulinarną wyprawę inaczej jak wprowadzeniem w obszar, z którego będziemy czerpać podczas lektury kolejnych stron – i mamy nadzieję także kulinarnej praktyki.

Suwalszczyzna jest krainą historyczną. Łatwo jednak wyznaczyć jej granice, obejmujące tereny Polski, Litwy i Białorusi. Największymi jej miastami są: Suwałki w Polsce, Mariampol na Litwie oraz Sopoćkinie na Białorusi. Jest terenem bogatym przyrodniczo, dziewiczo czystym, z wielością jezior i rzek – a w nich niemal wszystkimi gatunkami ryb tej części Europy, hektarami lasów pełnych dzikiej zwierzyny i ptactwa, potáciami pól uprawnych, sadów i ogrodów sprzyjających rolnictwu, wciąż tradycyjnemu, bez wielkopowierzchniowych plantacji i specjalistycznych hodowli. Klimat północno-wschodniej Polski określają: długa zima, stosunkowo krótkie przedwiośnie, z najkrótszym w Polsce okresem wegetacyjnym i najniższe średnie temperatury roczne. Wszakże znajduje się tu polski biegun zimna (i sera) – Wiżajny. Występują tu zwarte skupiska trzech mniejszości narodowych: Litwinów, Białorusinów i Staroobrzędowców. Historycznie tereny te zamieszkiwali również Żydzi, Tatarzy i Karaimowie. Wszystko to wpływa na walory lokalnej kuchni.

Dawniej tradycyjna kuchnia Suwalszczyzny była tłusta, kwaśna i słona. Królowały potrawy mączno-ziemniaczane, z mięsem lub bez. Pojawiały się także solone i suszone ryby. Jako że mieszkańcy Suwalszczyzny czerpali produkty wprost z natury, aby jak najdłużej je przechowywać, musiano je wędzić, solić, kisić i piec. Była to kuchnia prosta i kaloryczna – surowy klimat i ciężka praca na roli wymagały jedzenia dodającego energii. Razowy chleb, mięso, ziemniaki i mleko były podstawą jadłospisu. Sady obfitowały w owoce, ogrody w warzywa, a pasieki rodziły litry miodu. Do dziś produkty te są podstawą regionalnej kuchni Suwalszczyzny. Wypieka się tu nadal chleby w piecach chlebowych, przetwarza mleko na twarogi, sery dojrzewające czy maślanki, używa się owoców z sadów i runa leśnego do wspaniałych przetworów, wytwarza doskonałe wędliny, czy wędzi ryby. Smaki pozostają doskonałe – wszystko dzięki dbałości o tradycje i przyrodę.

Podczas wizyty u nas należy koniecznie spróbować specjałów regionalnej kuchni, których nie odnajdziecie Państwo w innych częściach Polski. Wymienić tu można choćby: kartacze, babkę ziemniaczaną, soczewiaki czy sękacz. Potrawy bazujące na prostych składnikach, a mimo to o zachwycającym i unikalnym smaku. Przekazujemy Państwu nietypowy przewodnik. Patronuje mu zasada: poznaj – zjedz – zrób to sam. Podążając we wskazane miejsca – spróbujecie potraw w wydaniu regionalnym. Dzięki przepisom można będzie przygotować ulubione danie w zaciszu domowym. Wskazówki natomiast mogą być uzupełnieniem wiedzy nabytej podczas wędrówek kulinarnych po Suwalszczyźnie. Pozostawiliśmy też puste miejsca pod listą naszych propozycji. To zachęta do odnajdywania miejsc wartych powrotów, w których zawsze znajdziecie Państwo nie tylko doskonałą kuchnię, ale też ludzi z pasją i zaangażowaniem oddającym się podtrzymywaniu kulinarnej spuścizny regionu oraz doskonałe produkty najwyższej jakości.

Życzymy smacznej i pełnej zmysłowych wrażeń podróży po Suwalszczyźnie!





We invite you to take a journey through the meanders of history, everyday needs and passions, which resulted in quite unique dishes. Some of them are presented in the very accurate, traditional version, others are changed and inspired by a place, seasons and the passage of time.

Create your unusual dinner, by traveling around the flavors of the Polish-Lithuanian border. We cannot begin this culinary expedition without an introduction to the region, from which we will draw when reading the following pages – and, we hope, when performing culinary practices.

Suwalki is a historical region. It is easy, however, to determine its borders, which encircle Polish, Lithuanian and Belarusian territories. The largest cities are Suwalki in Poland, Marijampol in Lithuania and Sopoćkinie in Belarus. It is an environmentally rich area, very clean, with a multiplicity of lakes and rivers – inhabited by almost all species of fish of this part of Europe; acres of forests full of wild animals and birds; landscapes of fields, orchards and gardens favorable to agriculture, still very traditional, without large plantations and specialized breeding. The climate of north-eastern Poland is determined by long winter, relatively short early spring, the shortest vegetative period in Poland, and the lowest medium annual temperature. After all, here is located the Polish cold pole (and cheese capital) - Wiżajny. There are three dense communities of national minorities: Lithuanians, Belarusians and Old Believers. Historically, the area was inhabited by Jews, Tatars and Karaites. All this affected the values of local cuisine.

Historically, traditional cuisine of Suwalki was oily, sour and salty. It was dominated by the dishes made of flour and potatoes, with or without meat. There were also salted and dried fish. Since the inhabitants of Suwalki region obtained all the products from nature, to keep them as fresh as possible, they had to smoke them, add salt, pickle and bake. It was a simple and caloric kitchen – harsh climate and hard work required from food to give you energy. Wholemeal bread, meat, potatoes and milk were the basis of the menu. Orchards were full of fruits, gardens of vegetables and apiaries produced liters of honey. To this day, these products are the foundation of the regional cuisine of Suwalki. Still, bread is baked in bread ovens; milk changes into curd, ripened cheeses or buttermilk; fruits from the orchards and forest undergrowth are used to make wonderful jams; find excellent cold meats and smoked fish are easy to find. The flavors are exceptional - all thanks to the respect for traditions and nature.

When you visit the region, be sure to taste the specialties of the local cuisine, that are not available in other parts of the Polish. We will mention only few: kartacze, potato pie, soczewiaki or tree cake. Those dishes are based on simple ingredients, yet they have striking and unique taste.

We provide you with an unusual guide. It is guided by a principle: explore - eat - do it yourself. Follow the indicated places - try dishes at the local level. Recipes will help you to prepare your favorite dishes in the comfort of your own home. Hints and tips will provide the knowledge complementary to the one acquired during the Suwalki region culinary wanderings. We intentionally left blank spaces under the lists of our proposals. It is an invitation to search for places that you can return to, places where you will always find not only excellent food, but also people with a passion and commitment to maintaining the culinary heritage of the region and creating excellent quality products.

Enjoy this tasty and sensual journey around the Suwalki region!



Kviečiame į bendrą kelionę per istorijos posūkius, kasdieninius poreikius ir aistras, kurių rezultatas yra unikalūs patiekalai. Kai kurie iš jų yra čia pristatyti pagal tradicinį variantą, kitus įkvėpė vieta, metų laikai ir laiko tėkmė.

Keliaudami po Lenkijos ir Lietuvos paribio virtuvę, susikurkite savo išskirtinius pietus. Beprasmiška būtų pradėti mūsų kulinarinę kelionę be įvado apie teritoriją, iš kurios sėmsime įkvėpimą ir kulinarinę praktiką skaitydami sekančius vadovo puslapius.

Suvalkija, tai istorinis kraštas. Tačiau lengva nustatyti jos sienas, kurios apima Lenkijos, Lietuvos ir Baltarusijos teritorijas. Didžiausiais jos miestais yra: Suvalkai Lenkijoje, Marijampolė Lietuvoje ir Sopockinie Baltarusijoje. Tai teritorija, kurioje yra nuostabi gamta, itin švari, su daugybe ežerų ir upių, o jose ko ne visomis žuvų rūšimis, egzistuojančiomis šios Europos dalyje, hektarais miškų, pilnų laukinių gyvūnų ir paukščių, daugybe dirbamos žemės, sodų, daržų, kur yra užsiimama tradicine žemdirbyste, be didelių plantacijų ir specialiujų auginimų. Šiaurės rytų Lenkijos klimatas yra apibūdinamas kaip ilga žiema, trumpas pavasaris ir trumpiausias Lenkijoje vegetacinis laikotarpis, o taip pat žemiausia vidutinė metų temperatūra. Būtent čia yra Lenkijos žiemos ašigalis ir sūrio – Vižainė (Wiżajny). Gyvena čia trys tautinės mažumos: lietuviai, baltarusiai ir sentikiai. Seniau, istorija liudija, kad gyveno čia žydai, totoriai ir karaimai. Visa tai kuria vietinės virtuvės savitumą.

Seniau tradicinė Suvalkijos virtuvė buvo riebi, rūgšti ir sūri. Karaliavo miltų ir bulvių su mėsa arba be patiekalai. Atsirasdavo taip pat sūrios ir džiovintos žuvis. Kadangi viskas buvo semiama tiesiai iš gamtos, kad kuo ilgiau stovėtų produktai, reikėjo juos rūkyti, sūdyti, raugti ir kepti. Tai buvo paprasta ir labai kaloringa virtuvė, šaltas klimatas ir sunkus darbas ūkyje reikalavo valgio, kuris teiktų energiją. Juoda duona, mėsa, bulvės ir pienas buvo valgiaraščio pagrindas. Sodai linko nuo vaisių, daržai buvo pilni daržovių, o iš bitynų buvo išimama litrai medaus. Iki šiandien dienos šie produktai yra Suvalkijos regioninės virtuvės pagrindas. Ir toliau duona yra kepama specialiuose duonos kepimo pečiuose, pienas yra perdirbamas į varškės, nokstančius sūrius ar kefyrą, perdirbami yra vaisiai iš sodų ir miško gerybės į džemus, yra gaminamos puikios dešros ar rūkomos žuvis. Išlieka puikūs skoniai, visa tai dėl rūpinimosi tradicija ir gamta. Atkeliavus pas mus, būtinai reikia paragauti regioninės virtuvės skanėstų, kurių nesurasite kitose Lenkijos dalyse. Būtina čia išvardinti: cepelinus, bulvių plokštinius, lęšius ar raguolius. Patiekalai, susidedantys iš paprastų komponentų, o vis tiek žavintys unikalium skoniu.

Atiduodame į Jūsų rankas neeilinį vadovą. Jo taisyklė yra: pažink-suvalgyk- padaryk pats. Atkeliavę į nurodytas vietas, paragausite regioninių patiekalų. Turėdami receptus, turėsite galimybę pasigaminti mėgstamą patiekalą namų sąlygomis. Nuorodos gali būti kaip žinių, įgytų kulinariųjų kelionių Suvalkijoje metu, papildymas. Palikome tuščias vietas po mūsų pasiūlymų sąrašu. Tai paskatinimas ieškoti vietų, į kurias verta sugrįžti, o ten visada surasite ne tik puikius skonus, bet ir aistringus žmones, kurie saugoja kulinarines tradicijas ir naudoja aukščiausios kokybės produktus.

Linkime skanios ir pilnos gilių pojūčių kelionės po Suvalkiją!



DOMOWY SER PODPUSZCZKOWY Z NIEPASTERYZOWANEGO MLEKA KROWIEGO **HOMEMADE RENNET CHEESE FROM UNPASTEURIZED COW MILK NAMINIS FERMENTINIS SŪRIS IŠ NEPASTERIZUOTO KARVIŲ PIENO**

PRZYSTAWKI STARTERS UŽKANDIS

Znajdziesz w:

1. Stowarzyszeniu

„Macierzanka”,
ul. Suwalska 17 a,
Wiżajny

2. dobrych sklepach spożywczych w regionie

3. Ser zagrodowy
kozi – wykwinny i
doskonały: **Claudia**
i **Thomas Notter**,
Bachanowo 21,
Jeleniewo

4.
5.

Ser jest twardy
i lekko stony. Można
przygotować go z
ulubionymi ziołami.
Proponujemy podać ser
w wersji satatkowej,
„marynowany” w oliwie
i ziołach.

SKŁADNIKI:

10 l mleka niepasteryzowanego (kupionego u rolnika lub na targu; od jakości mleka zależeć będzie finalny efekt) • 0,5 g podpuszczki w proszku lub w płynie • 1 łyżeczka soli • zioła do smaku – np. kminek, czosnek niedźwiedzi, czarnuszka, suszone pomidory, oregano, bazylija itp.

DODATKOWO NA SOLANKĘ:

300 g soli kamiennej niejodowanej • 1,5 l wody

Mleko podgrzewamy do temperatury 37 stopni C, dodajemy podpuszczkę i łyżeczkę soli. Jeśli zdecydujemy się użyć przypraw – to jest ten moment. Zmniejszamy temperaturę podgrzewania i całość mieszamy przez 2 minuty, zdejmujemy z ognia i odstawiamy na 30 minut. W tym czasie, dzięki podpuszczce, mleko zetnie się i utworzy skrzep.

Skrzep kroimy długim nożem na kostkę o wymiarach około jednego centymetra. Całość należy wymieszać (przy pomocy długiego noża) i pozostawić w garnku na następne 30 minut.

Następnie pokrojony skrzep odcedzamy, najlepiej na sicie o drobnych oczkach (płyn – serwatkę – można wykorzystać np. do produkcji ricotty). Masę przekładamy do formy.

Ser powinien odciekać przez 24 godziny w temperaturze pokojowej. W tym czasie należy go odwracać, by równomiernie odciekał i nabrał odpowiedniego kształtu – początkowo co 2 godziny (przez pierwszych 6 godzin), później wydłużamy czas do 6 godzin.

Po tym czasie ser przekładamy do solanki. Powinien w niej leżeć ok. 24 godzin. Solankę przygotowujemy łącznie 300 g soli niejodowanej z 1,5 l wody.

Ostatnim krokiem jest pozostawienie sera do wyschnięcia na 5-6 godzin.

Ser należy przechowywać w chłodnym miejscu (lodówka, piwniczka). Warto udostępnić mu swobodny dostęp powietrza, np. zawijając w płótno. Jest to ser dojrzewający, więc codziennie będzie zmieniał smak oraz nabierał intensywności i wyrazistości.

Niecierpliwi mogą go jednak spożywać już 2 dni po wyjęciu z solanki.

Z podanych proporcji otrzymamy ser o wadze ok. 1400 g.

INGREDIENTS:

10 l of unpasteurized milk (bought from a farmer or at farmer's market (the final result depends on the quality of the milk) • 0.5 g of rennet in powder or liquid • 1 tsp of salt • herbs – e.g. cumin, bear's garlic, fennel flower, dried tomatoes, oregano, basil, etc.

IN ADDITION, FOR THE BRINE:

300 g of non ionized • 1.5 l of water

Heat the milk up to a temperature of 37°C, add a teaspoon of rennet and one of salt. If you decided to use spices – this is the best moment to add them. After a while, turn the heat down a bit and stir the milk for 2 more minutes, then take the pot off the heat and leave for 30 minutes. Meanwhile, due to rennet working, the milk should be curdling and forming a coagulum.

Cut the formed curd with a long knife into cubes about one centimeter wide. Stir (using the long knife) and leave in the pot for another 30 minutes.

Then drain off the chopped curd, preferably with a fine mesh sieve (the liquid – whey – can be later used e.g. in the production of ricotta). Put the curd into a mold.

The cheese should dry for 24 hours at room temperature. In the meantime, it is essential to keep turning it over, initially every 2 hours (for the first 6 hours), then every 6 hours. Thus the cheese will evenly drain off, taking its proper shape at the same time.



This cheese is hard and slightly salty. You can prepare it with your favourite herbs. We suggest to serve it as a cheese salad, „marinated“ in olive oil and herbs.
In the Suwalki region you can also find farmstead goat cheese.

Yra kietas ir lengvai sūrus (pasūdytas). Galima jį paruošti su mėgstamais prieskoniais. Rekomenduojame pateikti sūrį su salotomis, „marinuotą“ aliejuje ir prieskoniuose.
Suvalkijoje buvo gaminami sūriai iš ožkų pieno

Once the 24-hour-cycle is over, put the cheese into a brine; it should lie in it for approx. 24 hours. In order to prepare the brine mix 300 g of non ionized salt with 1.5 l of water.

The final step is to leave the cheese to dry for 5-6 hours.

The cheese should be stored in a cool place (e.g. fridge, cellar). It should be provided with access to the air, e.g. by wrapping it up in the cloth. It is a ripened cheese, so it is going to be changing its taste, gaining more and more intensity and expressiveness each day.

The impatient ones, however, can already munch through the cheese only two days after it was taken out of the brine.

From the above mentioned ingredients one can obtain approx. 1400 g of cheese.

Can be found in:

1. „Macierzanka”
Association, ul.
Suwalska 17 a, Wiązajny

2. Some good groceries
in the region

3. Farmstead goat
cheese – exquisite and
excellent – Claudia
and Thomas Notter,
Bachanowo 21,
Jeleniewo

4.
5.

Surais:

1. Bendrija
„Macierzanka” Suwalska
17 a, Wiązajny

2. Gerose maisto
parduotuvėse regione

3. Ožkų pieno sūriai–
išskirtiniai ir puikūs
– Claudia i Thomas
Notter, Bachanowo 21,
Jeleniewo

4.
5.

INGREDIENTAI:

10 nepasterizuoto pieno (gali nusipirkti pas ūkininką arba turguje; nuo pieno kokybės priklausys galutinis rezultatas) • 0,5 g raugo miltelių arba skysčio • 1 šaukštelis druskos • Prieskoniai – pvz. kmynai, meškinis Česnakas, juodgrūdė, džiovinti pomidorai, bazilikas ir t.t.

SŪRYMO INGREDIENTAI:

300 g akmens druskos be jodo • 1,5 l vandens

Pieną pašildyti iki 37 laipsnių C temperatūros, įdėti raugą ir šaukštelį druskos. Jeigu dedame prieskonius, tai būtent dabar. Sumažiname šildymo temperatūrą ir viską kartu maišome apie 2 minutes, nuimame nuo ugnies ir paliekame stovėti 30 min. Tuo metu raugas sutrauks pieną, ir jis taps panašus į želę. Tuo metu sutrauktą pieno masę reikia supjaustyti peiliu į 1 cm kubelius. Visą kartu atsargiai išmaišyti (su ilgo peilio pagalba) ir palikti puode dar 30 min.

Vėliau supjaustytą sūrio masę reikia nukošti, geriausiai sieto su smulkiomis akelėmis pagalba (skystį – išrūgas galima išnaudoti pvz ricotta gamybai). Masę įdedame į formą.

Sūris turėtų nusausėti per 24 valandas kambario temperatūroje. Tuomet reikėtų jį vartyti, iš pradžių kas 2 valandas (per pirmas 6 valandas), vėliau ilginti laiką iki 6 val. kad lygiai nusausėtų ir įgautų tinkamą formą.

Praėjus tam laikui sūrį reikia įdėti į sūrymą. Jame turėtų gulėti apie 24 valandas. Sūrymas paruošiamas į 300 g druskos be jodo įpylus 1,5 l vandens.

Sekantis žingsnis tai palikti sūrį išdžiūvimui 5-6 valandoms.

Sūrį rekomenduojama laikyti šalčioje vietoje (šaldytuvus, rūsys). Reikia jam užtikrinti laisvą oro cirkuliaciją pvz. įvyniojant į audinį. Tai brandintas sūris, todėl nuo tos akimirkos kasdien keisis ir įgaus intensyvesnį ir aiškesnį skonį.

Nekantraujantys gali jį valgyti jau po 2 dienų išėmus iš sūrymo.

Iš pateiktų proporcijų gausime sūrį, kurio svoris apie 1400 g.

RYBA WĘDZONA SMOKED FISH RŪKYTA ŽUVIS

SKŁADNIKI:

dowolna ryba z okolicznych jezior (najlepiej złowiona własnoręcznie o poranku) • sól • cukier • ziele angielskie • liść laurowy

WĘDZENIE RYB NA GORĄCO

Na gorąco ryby wędzi się w wysokiej temperaturze, dochodzącej do 90°C. Ryby wędzone na gorąco są produktami stosunkowo krótkotrwałymi, nie należy przechowywać ich długo, ponieważ tracą na wartościach smakowych.

Sprawione ryby optukujemy, aby usunąć resztki krwi, a następnie moczymy przez ok. 30 minut w solance (1 szklanka soli na 5 l wody). Potem przekładamy ryby na 2 do 4 godzin do roztworu o stężeniu 4 szklanek soli na 5 l wody, z dodatkiem 2 szklanek cukru oraz ziela angielskiego i liści laurowych. Po wyjęciu z roztworu i oplukaniu, ryby suszymy, wieszając je w ocienionym i przewiewnym miejscu aż do pojawienia się cienkiej lśniącej skórki. Trwa to kilka godzin. Jeżeli ryba dobrze nie obeschnie, nie będzie się wędzić, lecz gotować.

Wędzenie właściwe podzielić można na etapy. Pierwszy to osuszanie przez 30-40 minut w temperaturze do 50°C. Przez początkowe 10 minut warto dodawać do paleniska odrobinę jatowca, żeby płomień był nieco ostrzejszy. Drugi etap to wędzenie od 1 do 3 godzin w temperaturze 55-60°C. Do ryb zaglądamy wtedy co 15 minut, żeby sprawdzić, czy zbyt się nie wytapiają. Trzecia faza wędzenia, w temperaturze 60-90°C, powinna trwać maksymalnie 20 minut (w końcowych 10 znów dodajemy jatowca do paleniska).

Na gorąco wędzi się najczęściej płastugi, węgorze i inne ryby słodkowodne. Ryby prawidłowo uwędzone na gorąco mają mięso delikatne, jędrne i soczyste; ich skóra nabiera barwy złocistej lub jasnobrunatnej, jest sucha i czysta, o dymnym zapachu i słonawym smaku.

INGREDIENTS:

any type of fish from local lakes (preferably caught in the morning by yourself) • salt • sugar • allspice • bay leaf

HOT SMOKING

Hot smoked fish are smoked in high temperatures going up to 90°C. They should be consumed in relatively short period of time, otherwise they lose on the taste value.

Rinse cleaned fish to remove remnants of blood and then soak it for about 30 minutes in brine (1 cup of salt per 5 liters of water). Then put the fish for 2 to 4 hours to the other brine (4 cups of salt per 5 liters of water and 2 cups of sugar, allspice and bay leaves additionally). Once removed from the brine and rinsed, dry the fish by hanging it in a shady, well-ventilated place until a thin shiny skin occurs on it. Drying takes several hours. If the fish is not well-dried, it will not smoke as it should, but cook.

Smoking process can be divided into stages. First one is drying for 30-40 minutes at 50°C. Within first 10 minutes we should be adding small portions of juniper to the furnace, to make the flame a bit stronger. Second stage is smoking from 1 to 3 hours at the temperature of 55-60°C. This is when every 15 minutes we should be checking if the fish is not melting too much. Third phase of smoking – this time at the temperature of 60-90°C – should take up to 20 minutes (in the final 10 minutes add juniper to the furnace again).

Hot smoking applies mostly to flatfish, eels and other freshwater fish. Properly hot smoked fish has gentle, firm and juicy meat; its skin turns golden or light brown, it is dry and clean, gets smoky smell and salty taste.

Znajdziesz w:

1. „Wiejski zakątek nad Wigrami”,
Rosochaty Róg 3.

2.

3.

Do wędzenia używa się drewna z drzew liściastych, tłęcego się, bez kory; najczęściej bukowego, z grabu, wiązu, dębu, akacji, śliwy, jabłoni, gruszy i klonu. W ostateczności można użyć także łatwo dostępnej olchy. Rodzaj użytego drewna ma wpływ na kolor produktu, a szczególnie właśnie uwędzonej ryby. Grusza nadaje barwę czerwoną, akacja i olcha – cytrynową, lipa, buk, jesion i klon – złocistożółtą, dąb – brązową. Drewna z drzew iglastych nie stosuje się, gdyż żywica, paląc się, nadaje wędzonom smak terpentyny i powoduje oblepianie mięsa sadzą. Wyjątek stanowi jatowiec, który jednak należy stosować z umiarem. Drewnem rozpała się ognisko, trociny natomiast służą do zagęszczania dymu.



For smoking wood from deciduous trees is used, the one smoldering, without bark; mostly beech, hornbeam, elm, oak, acacia, plum, apple, pear and maple. As a last resort we can also use easily available alder. The type of wood used affects the color of the product, particularly the said smoked fish. Pear gives red color, acacia and alder – lemon, lime, beech, ash and maple – golden yellow, oak – brown. Wood of conifers does not apply, because the resin, when burning, gives the turpentine flavour and coats the meat with soot. The exception is the juniper, which, however, should be used with moderation. Wood kindles the fire, while sawdust is used to thicken the smoke.

Rūkymui yra naudojami lapuočiai medžiai, be žievės, dažniausiai buko, skroblo, guobos, ąžuolo, akacijos, slyvų, obuolių, kriaušių ir klevų. Jeigu nėra kitos išėities, taip pat galite naudoti lengvai prieinamus alksnius. Panaudoto medžio rūšis turi įtaką gaminio spalvai, ypač rūkytai žuvis. Kriaušė suteikia raudoną spalvą, akacijos ir alksniai – citrinos spalvą, liepa, bukas, uosis ir klevas – geltonai auksinę, ąžuolas – rudą. Spygliuočių mediena netinka, nes jų derva ugnyje rūkytoms žuvims teikia terpentino skonį ir žuvis aplimpa suodžiais. Išimtimi yra kadagys, kurį būtina naudoti saikingai. Mediena naudojama ugniai sukurti o pjuvenos dūmų tirštumui.

INGREDIENTAI:

bet kokia žuvis iš aplinkinių ežerų (geriausiai sugauta nuosavomis rankomis švintant) • druska • cukrus • kvapieji pipirai • laurų lapai

KARŠTAI RŪKYTA ŽUVIS

Karštai rūkyta žuvis yra rūkoma aukštoje temperatūroje, iki 90°C. Karštai rūkyta žuvis yra trumpo galiojimo produktas, todėl jos negalima ilgai laikyti, nes praranda savo skonio savybes.

Išdarinėtas žuvis nuplaukite, kad pašalinti likusį kraują, vėliau mirkykite apie 30 min. sūrame vandenyje (1 stiklinė druskos 5 l vandens). Vėliau pamerkite žuvis 2 valandoms į marinatą/tirpalą, pagamintą iš 4 stiklinių druskos, 5 l vandens, 2 stiklinių cukraus, kvapiųjų pipirų ir laurų lapų. Išėmus iš marinato/tirpalo, nuplaukite, apdžiovininkite žuvis pakabinus vėsioje ir vėjuotoje vietoje tol, kol atsiras plona blizganti odelė. Tai truks kelias valandas. Jeigu žuvis gerai neišdžius, ji nesirūkys, bet virs. Rūkytą galima padalinti į tris etapus. Pirmas tai džiovinimas apie 30-40 min. 50°C temperatūroje. Pirmų 10 min. metu į pakurą įdedame šiek tiek kadagio, kad ugnis būtų šiek tiek stipresnė. Antras etapas – rūkome nuo 1-3 valandų 55-60°C, patikrinant kas 15 min žuvis, ar jos netirpsta ir trečias – iki 20 min. 60-90 °C temperatūroje (paskutinių 10 min. metu į pakurą vėl įmetame kadagį).

Karšai rūkomos yra dažniausiai plekšnės, unguriai ir gėlavandenės žuvis. Tinkamai išrūkytų žuvų mėsa yra švelni, stangri ir soti, oda yra aukso arba šviesiai rudos spalvos, sausa ir švari, dūmų kvapo ir truputį sūriaus skonio.

Can be found in:

1. „Wiejski Zakątek nad Wigrami“, Rosochaty Róg 3

2.

3.

Surasi:

1. „Wiejski zakątek nad Wigrami“ (Kaimo užkampis prie Vygrių), Rosochaty Róg 3

2.

3.

KINDZIUK SKILANDIS SKILANDIS

SKŁADNIKI:

świeże mięso wieprzowe (np. z szynki, połównicy i karkówki) • boczek wieprzowy tłusty • pęcherz wieprzowy [ew. oczyszczony żółtek - skilandis] • sól • saletra • cukier • spirytus (niekoniecznie; pomaga w odparowaniu wody) • pieprz • czosnek • sznurek bawełniany

Mięso kroimy w ok. jednocentymetrową kostkę. Podobnie postępujemy z oskórowanym boczkiem. Dodajemy pieprz, wyprażoną na patelni sól, saletrę, cukier i spirytus, a następnie drobno posiekany i rozarty z odrobiną soli czosnek; starannie mieszamy.

Pęcherz wieprzowy dokładnie myjemy, odwracamy na lewą stronę (wnętrzem na zewnątrz). Powoli, przez niewielki otwór, napętlamy go mięsem. Należy robić to delikatnie, ponieważ pęcherz łatwo pęka. Zaszewamy go dokładnie i umieszczamy między dwoma deseczkami, które przyciskamy czymś ciężkim. Tak przygotowany kindziuk chowamy w chłodnym i suchym pomieszczeniu na 8 do 10 dni. Następnie wędzimy go na zimno przez co najmniej 20 dni (można robić przerwy), w dymie z czarnej olchy. Pod koniec wędzenia dodajemy do paleniska gałązki jałowca.

INGREDIENTS:

fresh pork (e.g. ham, loin or pork neck) • fat bacon • pig's bladder (or cleaned stomach - skilandis) • salt • saltpeter • sugar • alcohol (not necessary but makes water evaporate faster) • pepper • garlic • cotton string

Cut the meat into approx. 1 centimeter cubes. Skin the bacon and cut in the cubes of the same size. Add pepper, salt already calcined in a frying pan, saltpeter, sugar and alcohol, and then finely chopped and minced garlic with a pinch of salt; mix neatly. Wash the pig's bladder thoroughly, turn it inside out. Fill it slowly with meat through a small hole. Do it gently because the bladder breaks easily. Sew it carefully, then place between two slats and press it with some heavy object you have at hand. Store it in a cool and dry place for 8 to 10 days. Cold smoke it for at least 20 days (you can make breaks) in the smoke from black alder. At the end of the smoking add juniper branches to the furnace.

Tradycyjny kindziuk może ważyć nawet do 15 kilogramów i nadaje się do spożycia aż do 6 miesięcy po uwędzeniu.

Już w XIX wieku kindziuk przyrządzany był w każdej litewskiej rodzinie, jednak sposób na jego wykonanie został podpatrzony u Tatarów

Znajdziesz w:

1. sklepach w Sejnach za Synagogą
2. sklepach w Puńsku
3.
4.





Traditional skilandis can weigh up to 15 kg and is suitable for consumption up to 6 months after smoking. Skilandis has been made in every Lithuanian house since the 19th century using methods adopted from the Tatars.

INGREDIENTAI:

šviežia kiauliena (pvz. iš šoninės, nugarinės) • riebi kiaulienos šoninė • kiaulienos pūslė (išvalytas skrandis) • druska • salietra • cukrus • spiritas (nebūtina; padeda išgaruoti vandeniui) • pipirai • česnakas • medvilninė virvė

Mėsą pjaustome maždaug 1 cm gabaliukais. Nuo šoninės/lašinių nuimame odą ir pjaustome į tokius pačius gabaliukus. Dedame pipirus, keptuvėje spigintą druską, salietrą, cukrų ir spiritą, o vėliau smulkiai sukaptą česnaką su druska ir viską kartu tiksliai išmaišome.

Skilandį gerai išvalome, išverčiame į išvirkščią pusę (vidumi į išorę). Atsargiai per mažą angą pripildome jį mėsa. Būtina tai atlikti švelniai, nes jis lengvai trūksta. Užsiuvame, suspaudžiame sukryžiuotomis lentelėmis, kurias paslegiame kažkuo sunkiu ir padedame sausoje patalpoje 8-10 dienų. Rūkyti skilandį reikia tik šaltuose dūmuose per 20 dienų (galima daryti pertraukas) juodalksnio dūmuose. Rūkyimo pabaigoje pridedame kadagio šakelę.

Tradicionis skilandis gali sverti net iki 15 kilogramų ir galima jį valgyti praėjus 6 mėnesiams po rūkymo. Jau XIX amžiuje skilandis buvo gaminamas kiekvienoje lietuviškoje šeimoje, o jo pagaminimo būdas nužiūrėtas nuo totorių.

Can be found in:

1. stores in Sejny
2. stores in Puńsk
3.
4.

Surasi:

1. parduotuvėje Seinuose už Sinagogos
2. Parduotuvėje Punske
3.
4.

CHŁODNIK LITEWSKI LITHUANIAN GOLD BORSCHT ŠALTIBARŠČIAI

Znajdziesz w:

1. Karczmie Dom litewski, ul. 22 Lipca 9, Sejny
2. Restauracji Rozmarino, ul. Kościuszki 75, Suwałki
3. Chłodnik z pomidorów – w Restauracji Hotelu Akwilon, ul. Kościuszki 4 Suwałki
4.
5.

SKŁADNIKI:

1 litr kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu • 1 szklanka gęstej, kwaśnej śmietany • dwa pęczki botwiny • łyżka soku z cytryny • 3 jajka • 2 świeże ogórki • pęczek rzodkiewki • pęczek szczypiorku • pęczek koperku • koncentrat z buraków • pieprz • sól • cukier • ew. czosnek

Z botwiny odcinamy liście. Buraczki obieramy i kroimy na ćwiartki. Łodygi kroimy na 2-3 centymetrowe kawałki. Wkładamy wszystko do garnka, zalewamy niewielką ilością wody (ok. 3/4 szklanki), dodajemy sok z cytryny (buraki zachowują dzięki niemu kolor) i gotujemy ok. 5-8 minut. Warzywa po ugotowaniu powinny być jędrne, nie rozgotowane. Następnie do dużego garnka wlewamy zimny kefir lub zsiadłe mleko, dodajemy śmietanę i dokładnie roztrzepujemy. Drobną siekamy koperek i szczypiorek. Dodajemy do kefiru. Obieramy ogórki i kroimy je w kłinki, siekamy w ten sam sposób rzodkiewkę, a następnie wrzucamy do garnka. Dokładamy ugotowane na twardo i pokrojone w kostkę jajko, wlewamy chłodną botwinę, dodajemy dwie łyżki koncentratu buraczanego, lekko solimy i pieprzymy. Możemy też dodać odrobinę czosnku. Jeśli smak jest mało wyrazisty, dodajemy łyżkę koncentratu buraczanego i szczyptę cukru. Garnek przykrywamy i wstawiamy do lodówki, aby smaki wzajemnie się przeniknęły.

W regionie można zjeść również chłodnik z pomidorów. Jednak buraczany, ze świeżymi warzywami, doskonale syci, jednocześnie orzeźwiający.

INGREDIENTS:

1 l of kefir, soured milk or yogurt • 1 cup of thick sour cream • 2 bundles of beet root • 1 tsp of lemon juice • 3 eggs • 2 fresh cucumbers • a bunch of radishes • a bunch of chives • a bunch of dill • beet concentrate • pepper • salt • sugar • garlic (optionally)

Cut off leaves from the beet root. Peel the beets and cut into quarters. Cut stalks into 2-3 centimeter long pieces. Put everything into a pot, pour a small amount of water (approx. 3/4 of a glass), add lemon juice (preserves beets' colour) and cook for approx. 5-8 minutes. The vegetables should be firm, not overcooked. Next, pour cold kefir or soured milk into a large pot, add cream and stir thoroughly. Finely chop the dill and chives. Add them to kefir. Peel cucumbers and cut them into wedges, cut the radishes the same way, and then throw them into the pot. Add boiled and diced eggs, as well as two tablespoons of beet concentrate. Lightly season it with salt and pepper. You can also add a little bit of garlic. If you think the taste is not distinct enough, pour another tablespoon of beet concentrate and a pinch of sugar.

Cover the pot and put it in the fridge for the flavours to blend.





In Suwałki region you can also eat cold borscht made from tomatoes. However, this is the cold borscht with beet root and fresh vegetables that perfectly satiates and invigorates at the same time.

Can be found in:

1. „Karczma Dom Litewski”, 22 Lipca 9, Sejny
2. Rozmarino Restaurant, Kościuszki 75, Suwałki
3. Tomato cold borscht – Restaurant in Hotel Akwilon, Kościuszki 4 Suwałki
4.
5.

Surasi:

1. Karčemoje Lietuvių namai, 22 Lipca 9, Sejny
2. Rozmarino restorane, Kościuszki 75, Suwałki
3. Šaltibarščiai iš pomidorų – Akwilon viešbučio restoranas, Kościuszki 4, Suwałki
4.
5.

INGREDIENTAI:

litras kefyro, rūgštaus pieno arba jogurto • stiklinė tankios, rūgščios grietinės • du burokėliai • šaukštas citrinų sulčių • 3 kiaušiniai • 2 švieži agurkai • ryšelis ridikų • ryšelis svogūnų laiškų • ryšelis krapų • burokėlių koncentratas • pipirai • druska • cukrus • česnakas

Nuo burokėlių naupjauname lapus. Aplupame burokėlius ir pjau-stome į šiaudelius. Stiebus supjaustome į 2-3 cm gabaliukus. Viską įdedame į puodą, užpilame nedidelį kiekį vandens (apie 3/4 stiklinės), dedame citrinų sultis (dėka jų burokėliai nekeičia spalvos) ir verdame apie 5-8 minutes. Išvirę daržovės turėtų būti stangrios, ne suvirę. Vėliau į didelį puodą pilame šaltą kefyrą arba rūgštų pieną, pilame grietinę ir gerai išmaišome. Smulkiai supjaustome krapus ir svogūnų laiškus. Įdedame į kefyrą. Nulupame agurkus ir supjaustome juos į mažus gabaliukus, taip pat supjaustome ir ridikėlius, viską sudedame į puodą. Įdedame kietai išvirtus, supjaustytus į gabaliukus kiaušinius, įpilame šaltus burokėlius, įpilame du šaukštus burokėlių koncentrato, įpilame šiek tiek druskos ir pipirų. Galime įdėti mažą kiekį česnako. Kad skonis būtų intensyvesnis, dedame šaukštą burokėlių koncentrato ir šiek tiek cukraus.

Uždengiamo puodą ir įdedame į šaldytuvą, kad išryškėtų skonis.

Regionė galima valgyti šaltibarščius iš pomidorų, tačiau šaltibarščiai iš burokėlių su šviežiomis daržovėmis puikiai pasotina, kartu ir atgaivina.

ZUPA SZCZAWIOWA NA ZIMNO COLD SORREL SOUP ŠALTA RŪGŠTYNIŲ SRIUBA



Uwaga łasuchy! Szczaw działa pobudzająco na apetyt. Nie należy go jednak jadać zbyt często – zawiera kwas szczawiowy, w większych ilościach szkodliwy dla zdrowia, gdyż pozbawia nasz organizm wapnia. Nie powinny go jeść osoby cierpiące na kamienie nerkowe, reumatyzm, czy artretyzm. Liście szczawiu mogą również służyć do... umycia rąk, świetnie czyszczą plamy z rdzy, pleśni oraz atramentu, a także usuwają zabrudzenia z pościeli, wikliny i srebra.

SKŁADNIKI:

1 l kefiru • woda • dwie garści szczawiu • 10-15 rzodkiewek • 1 ząbek czosnku • 2 nieduże ogórki
• garść koperku • sól

Kefir i wodę wlewamy do dużego naczynia w takich proporcjach, by otrzymać zawiesistą konsystencję. Dodajemy przeciśnięty ząbek czosnku. Następnie wrzucamy rzodkiewkę i ogórki pokrojone w kosteczkę. Szczaw kroimy w paski, w poprzek włókien, wkładamy do sita i płuczemy gorącą wodą. Dokładnie osuszamy i przekładamy do naczynia z kefirem. Na koniec dodajemy drobno posiekany koperek, przyprawiamy solą i mieszamy, by składniki dobrze się połączyły. Przed podaniem wstawiamy do lodówki na 10 minut.

INGREDIENTS:

1 l of kefir • water • two handfuls of sorrel • 10-15 pc. of radishes • 1 clove of garlic • 2 small cucumbers
• a handful of fresh dill • salt

Pour kefir and water into a large bowl in such proportions as to obtain a thick consistency. Add the squeezed clove of garlic. Then throw radishes and cucumbers cut into cubes. Cut sorrel into strips, across the fibers, put on the sieve and rinse with hot water. Dry it thoroughly and put into the container with kefir. At the end, add the finely chopped dill, season with salt and mix the ingredients. Before serving, put in the fridge for 10 minutes.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3.
4.



Attention gourmands! Sorrel stimulates the appetite. However, you should not eat it too often - it contains oxalic acid, which in large quantities is harmful to health, as it deprives the body of calcium. It should not be eaten by people suffering from kidney stones, rheumatism, and arthritis. The leaves of sorrel can also be used to... washing hands, they perfectly clean rust stains, mold and ink, as well as remove stains from bedding, wicker and silver.

Demėsio smaližiai! Rūgštyniai gerina apetitą. Negalima jų valgyti dažnai, nes juose yra oksalo rūgštis, kuri didesniuose kiekiuose kenkia sveikatai – išplauna iš organizmo kalcij, neturėtų jų valgyti asmenys, kurie serga inkstų akmenimis, reumatu ar artritu. Rūgštynių lapais galima plauti rankas, puikiai valo dėmes nuo rūdžių, pelėsio ir rašalo, o taip pat išvalo purvą iš patalynės, vytelių ir sidabro.

INGREDIENTAI:

ingredientai • 1 l kefyro • vanduo • dvi saujos rūgštynių • 10-15 vnt. ridikėlių • 1 skiltelė česnako • 2 nedideli agurkai • sauja krapų • druska

Kefyrą ir vandenį supilame į didelį dubenį iki norimos konsistencijos. Įspaudžiame česnako skiltelę. Vėliau įdedame ridikėlius ir agurkus, supjaustytus kubeliais.

Rūgštynes supjaustome juostelėmis. Sudedame į sietelį ir perliejame karštu vandeniu, nuvarviname vandenį ir dedame į dubenį su kefyru.

Pabaigoje įdedame smulkiai supjaustytus krapus, šiek tiek druskos ir maišome, kad ingredientai gerai susimaišytų. Prieš paduodant 10 min. įdedame į šaldytuvą.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Starapolės Užeiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3.
4.

Surasi:

1. Restorane KETA, Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, Vilkaviškio 72, Marijampolė
3.
4.

ZUPA RYBNA FISH SOUP ŻUVŮ SRIUBA

SKŁADNIKI:

1,5 kg ryb słodkowodnych, takich jak, sielawa, sieja, okoń, płoć, lin, szczupak • 2 pory • 2 marchewki • świeży estragon (ewentualnie suszony) • 2 duże cebule • 2 ząbki czosnku • 4 świeże pomidory (lub z puszek) • 2 łyżki masła • 1 łyżka oliwy • 1 łyżka kwaśnej śmietany • sól • pieprz • ziele angielskie • liść laurowy

Ryby pozbawiamy głów i filetujemy. Na bazie głów (ale bez oczu) i kręgosłupów gotujemy wywar, zalewając je zimną wodą tak, aby były lekko przykryte. Dodajemy ziele angielskie, liść laurowy, sól, pokrojoną marchewkę, pora i przypaloną na ogniu cebulę. Bulion gotujemy przez godzinę na wolnym ogniu. Po tym czasie przecedzamy go przez drobne sito (lub durszlak wyłożony gazą).

Pozostałe warzywa, poza pomidorami i czosnkiem, siekamy i podsmażamy w dużym rondlu na maśle z odrobiną oliwy. Dodajemy obrane ze skórki pomidory i zalewamy wywarem. Doprawiamy solą i pieprzem oraz listkami świeżego estragonu.

Wcześniej sprawione filety ryb kroimy w paski szerokości 2 centymetrów i wrzucamy do gotującej się zupy. Na koniec siekamy czosnek i również dodajemy do potrawy.

Zupę możemy podać udekorowaną kleksem kwaśnej śmietany oraz listkami estragonu.

Podczas filetowania świeżej ryby warto nie wyrzucać głów i kręgosłupów. Można z nich ugotować i zamrozić bulion. Będzie doskonałą bazą do uchy w przyszłości i zaoszczędzi nam czasu.

INGREDIENTS:

1.5 kg of freshwater fish such as vendace, whitefish, perch, roach, tench, pike • 2 leeks • 2 carrots • fresh tarragon (or dried) • 2 large onions • 2 cloves of garlic • 4 fresh tomatoes (or canned) • 2 tbsp of butter • 1 tbsp of olive oil • 1 tbsp of sour cream • salt • pepper • allspice • bay leaf

Cut off the heads and fillet the fish. Pour cold water in the pot with heads (but with no eyes) and spinal columns so that they are slightly covered and cook the broth. Add allspice, bay leaf, salt, chopped carrots, leek and onion burnt a little on the fire. Simmer for an hour on low heat. After this time, strain it through a fine sieve (or colander lined with gauze).

Chop and fry in butter with a bit of olive oil other vegetables (except tomatoes and garlic) in a large saucepan. Add the peeled tomatoes and pour the broth. Season with salt, pepper and leaves of fresh tarragon.

Previously cleaned fish fillets cut into 2 cm wide strips and toss into boiling soup. At the end chop the garlic and also add to the dish.

You can serve this soup decorated with a blob of sour cream and leaves of tarragon.

When filleting fresh fish you should not throw away heads and spinal columns. You can cook them and freeze the broth. It will be ideal for fish soup in the future and save you time.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotelu Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Restauracji Wane (Klasztor Wigierski), Wigry 1, Suwałki
3.
4.



Kai perkame šviežią žuvį, iš kurios darysime file, neišmeskime galvų ir nugarkaulių. Iš jų galima išvirti ir užšaldyti sultinį. Bus puikiu pagrindu sriubai ir sutaupys mūsų laiką.

INGREDIENTAI:

1,5 kg gėlavandenių žuvų pvz. seliavos, sykai, ešeriai, kuojos, lynai, lydekos • 2 porai • 2 morkos • šviežias estragonas (gali būti džiovintas) • 2 du dideli svogūnai • 2 skiltelės česnako • 4 švieži pomidorai (arba iš skardinės) • 2 šaukštai sviesto • 1 šaukštas aliejaus • 1 šaukštas rūgščios grietinės • druska • pipirai • kvapieji pipirai • laurų lapai

Nupjauname žuvims galvas ir paruošiame file. Iš galvos (bet be akių) ir nugarkaulių verdame nuovirą, užpilant šaltu vandeniu, kad vos tik apsemtų ingredientus. Įdedame kvapnius pipirus, laurų lapą, druską, supjaustytą morką, porą ir sugrūzdintą svogūną. Sultinį verdame valandą laiko ant mažos ugnies. Kai išverda, perkošame per smulkų sietelį.

Likusias daržoves, išskyrus pomidorus ir česnaką, supjaustome ir kepame didelėje keptuvėje su sviestu ir nedideliu kiekiu aliejaus. Įdedame apluptus pomidorus ir užpilame sultinį. Skonį geriname druska ir pipirais ir šviežio estragono lapeliais.

Anksčiau apdorotas žuvų file pjaustome į juosteles, kurių plotis 2 cm ir metame į verdančią sriubą. Pabaigoje smulkiname česnaką ir taip pat įdedame į patiekalą.

Can be found in:

1. Restauration of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Restauration Wane (Wigry monastery), Wigry 1, Suwałki
3.
4.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, Kościuszki 4, Suwałki
2. WANE restorane (Vygrių vienuolynas), Wigry 1, Suwałki
3.
4.

ZUPA BOROWIKOWA PENNY BUN SOUP BARAVYKŲ SRIUBA

SKŁADNIKI:

ok 0,5 kg borowików • 1,5 l bulionu z warzyw • cebula • 0,5 kg ziemniaków • 1 marchew • 20 dag masła • słodka śmietanka • natka pietruszki • sól • pieprz

Umyte borowiki kroimy w grubą kostkę, cebulę w drobną, całość smażymy na maśle. Do gotującego się bulionu wrzucamy marchew i pokrojone ziemniaki, gotujemy aż zmiękną. Pod koniec gotowania dodajemy przesmażone grzyby z cebulą. Zupę doprawiamy solą oraz pieprzem i zabelamy śmietanką. Na talerzu dodajemy zieleninę.

INGREDIENTS:

approx. 0.5 kg of penny buns • 1.5 l of vegetable broth • onion • 0.5 kg of potatoes • 1 carrot • 200 g of butter • sweet cream • parsley leaves • salt and pepper

Cut washed penny buns into thick cubes, onion into small pieces, fry both in butter. Throw carrots and chopped potatoes into boiling broth, cook until softened. At the end of cooking add fried mushrooms and onions. Season the soup with salt, pepper and cream. Already on the plate, add parsley.

Najlepsze grzyby na zupę zbierzemy sami. Lasy Suwalszczyzny obfitują w borowiki. Można je również nabyć na bazarach i okazjonalnie przy leśnych drogach. Warto jednak pamiętać, że można się natknąć na borowiki trujące. Są wśród nich: borowik szatański i borowik purpurowy.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotelu Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Borowiki - kupisz na bazarach i przy drogach leśnych (w sezonie)
3.
4.



Geriausių grybų į sriubą pririnksime patys. Suvalkijos miškuose pilna baravykų. Galite juos nusipirkti turguose ir kartais prie miško kelių. Nepamirškite, kad gali pririnkti ir nuodingų baravykų. Tarp jų yra: šėtono baravykas ir violetinis baravykas.

The best mushrooms for soup are those that we collect ourselves. Forests in the Suwalki region are rich in penny buns. You can also purchase them in markets and occasionally by forest roads. But remember that you can come across poisonous mushrooms. Among them there are: Devil's bolete and *Boletus rhodoxanthus*.

INGREDIENTAI:

apie 0.5 kg baravykų • 1.5l daržovių sultinio • svogūnas • 0,5kg bulvių • 1 morka • 20 g sviesto • saldžios grietinės • petražolių • druskos, pipirų

Nuplautus baravykus supjaustome į storus kubelius, svogūną į smulkius gabaliukus, viską kepa-me svieste. Į verdantį sultinį įmetame morką, supjaustytas bulves, verdame kol suminkštės. Virimo pabaigoje įdedame pakepintus grybus su svogūnu. Sriubos skonį pageriname druska, pipirais, įpilame grietinę. Į lėkštę įdedame žalumynus.

Can be found in:

1. Restauration of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Penny buns – buy at local markets and by forest roads (in the season)
3.
4.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, Kościuszki 4, Suwałki
2. Baravykus nusipirksite turguje ir prie miško kelių (sezono metu)
3.
4.

ZUPA DYNIOWA Z KAPŁONEM PUMPKIN SOUP WITH CAPON MOLIŪGŲ SRIUBA SU KAPLŪNU (KAIMIŠKU GAIDŽIU)



Kapłon to kastrowany kogut, specjalnie tuczony w celu osiągnięcia dużej wagi i soczystego, smacznego, delikatnego mięsa.

SKŁADNIKI:

1 kapłon (ew. wiejski kurczak) • 1 kg dojrzałej dyni • 2 marchewki • 5 ziemniaków • 2 cebule • 1 kubek kaszy jęczmiennej • majeranek, bazylia, oregano, koper, czosnek, sól, pieprz, liście laurowe

W osolonej i przyprawionej wodzie, na wolnym ogniu, gotujemy kapłona, zbierając szum. Kapłona wyjmujemy, a do bulionu wrzucamy kaszę i ziemniaki pokrojone w kostkę. Po 10 minutach dodajemy – podsmażone w maśle z olejem – marchew i cebulę. Po 5 minutach do zupy dorzucamy startą dynię i podsmażonego na maśle pokrojonego koguta. Gotujemy ok. 10 minut, przyprawiając według uznania ziołami. Odstawiamy, by smaki się przeniknęły.

INGREDIENTS:

1 capon (or farmhouse chicken) • 1 kg of ripe pumpkin • 2 carrots • 5 potatoes • 2 onions • 1 cup of pearl barley • marjoram, basil, oregano, dill, garlic, salt, pepper, bay leaves

Cook the capon on low heat in the salted and spiced water, remember about collecting the scum. Remove the capon and throw pearl barley and diced potatoes into the broth. After 10 minutes, add – fried in butter with oil – carrots and onions. After 5 minutes, throw the grated pumpkin and the capon fried on butter. Boil approx. 10 minutes, season with herbs. Put it away and let the flavors merge.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. STtaropolės Užeiga, ul. Vilkaiviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Kapłona – w dobrych sklepach drobiarskich lub specjalistycznych fermach.
4.
5.

Capon is a castrated rooster, specially fattened in order to achieve a high weight and juicy, tasty, delicate meat.



Kaplūnas, tai kastruotas gaidys, specialiai penėtas, kad užaugtų didelio svorio, o jo mėsa būtų sultinga, skani ir švelni.

INGREDIENTAI:

1 kaplūnas (kaimiškas gaidys) • 1 kg gerai išnokusio moliūgo • 2 morkos • 5 bulvės • 2 svogūno galvos • 1 puodelis miežinių kruopų • mairūnas, bazilikas, raudonėlis, krapai, česnakas, druska, pipirai, lauro lapeliai

Pasūdytame ir prieskoniais pagardintame vandenyje išverdame kaplūną ir išimame, o j sultinį sudedame miežines kruopas ir gabalėliais supjaustytas bulves. Po 10 min. sudedame pakepintas svieste ir aliejuje morkas, svogūnus. Dar po 5 min. sudedame tarkuotą moliūgą ir susmulkintą ir svieste apkeptą gaidį. Verdame apie 10 min., sudedame prieskonines žoleles pagal skonį ir išjungę ugnį, paliekame keletui minučių ją subręsti.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Capon – in good poultry stores or special farms.
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. kaplūną nusipirksi geriose paukštienos parduotuvėse arba specialiose fermose
4.
5.

SAŁATKA Z RZODKIEWKI I ZIEMNIAKÓW RADISH AND POTATO SALAD RIDIKĖLIŲ IR ŠVIEŽIŲ BULVIŲ SALOTOS

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Ziemniaki sałatkowe (Belana, Bellinda, Colette, Regina, Venezia, Agata, Frezja, Tarpan, Vineta, Viviana) – w dobrych warzywniakach lub na bazarze
4.
5.

SKŁADNIKI:

500 g świeżych drobnych ziemniaków • pęczek rzodkiewek • pół pęczka szczypiorku czosnkowego • garść kielków gorczycy • 3 łyżki chudej śmietany • 1 łyżka musztardy dijońskiej [ziarnistej] • 1 skórka otarta z cytryny • sól

Dokładnie myjemy świeże ziemniaki i gotujemy al dente w posolonej wodzie (ok. 10 minut). Następnie kroimy rzodkiewki w cienkie plasterki. Przesłodzone ziemniaki także kroimy w plasterki. Łączymy ziemniaki i rzodkiewkę. W szklanym naczyniu ucieramy na gładką masę musztardę, śmietanę i skórkę cytryny. Dodajemy posiekany szczypiorek. Sosem zalewamy pokrojone warzywa i delikatnie mieszamy, by równomiernie je pokryć. Przed podaniem posypujemy kietkami gorczycy.

INGREDIENTS:

500 g of fresh small potatoes • bunch of radishes • half a bunch of garlic chive • a handful of mustard seed sprouts • 3 tbsp of single cream • 1 tbsp of Dijon mustard (grainy) • grated zest from 1 lemon • salt

Wash thoroughly fresh potatoes and cook them al dente in salted water (approx. 10 minutes). Then cut radishes into thin slices. Cool down the potatoes and also cut into slices. Combine the potatoes and radishes. In a glass dish grind the mustard, sour cream and lemon zest into a smooth paste. Add chopped chives. Pour the sauce over chopped vegetables and stir gently. Before serving, sprinkle with mustard seed sprouts.

INGREDIENTAI:

500 g šviežių mažų bulvių • ryšulėlis ridikėlių • pusė ryšulėlio laiškinių česnakų • saujelė garstyčių daigų patiekimui • 3 šaukštai liesos grietinės • 1 šaukštai grūdėtųjų garstyčių • 1 citrinos žievelė • druskos pagal skonį

Šviežias bulves kruopščiai nuplauname ir al dente verdame pasūdytame vandenyje (apie 10 min.), ridikėlius supjaustome nestorais griežinėliais. Atvėsusias bulves taip pat supjaustome griežinėliais. Sumaišome ridikėlius ir bulves. Pagardiname druska. Stikliniame dubenėlyje sumaišome garstyčias, grietinę, citrinos žievelę. Suberiame smulkintus laiškinius česnakus. Gerai išmaišome. Pilame padažą ant daržovių ir švelniai išmaišome leisdami joms tolygiai pasidengti padažu. Patiekiant galima pabarstyti garstyčių daigais.

Potatoes are perfect both for a quick dinner, and an exquisite snack. Potatoes are a source of energy, proteins, as well as vitamins and minerals. They have healing properties – potato diet is recommended in renal impairment. And face mask with potatoes will improve the appearance of tired and dull skin.

Bulvės tai energijos, baltymų, vitaminų ir mineralinių komponentų šaltinis. Bulvės puikiai tinka greitiems pietums, kaip ir užkandis. Jos turi gydančių savybių – bulvių dieta yra rekomenduojama esant inkstų nepakankamumui. O bulvių kaukė pašalins išsekusio ir pilko veido išvaizdą



Kartofle są doskonele zarówno na szybki obiad, jak i wykwinną przekąskę. Ziemniaki to źródło energii, białka, a także witamin i składników mineralnych. Mają właściwości lecznicze – dieta ziemniaczana zalecana jest w niewydolności nerek. A maseczka z ziemniaków poprawi wygląd zmęczonej i poszarzałej cery.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Salad potatoes (Belana, Bellinda, Colette, Regina, Venezia, Agatha, Fresia, Tarpan, Vineta, Viviana) – in good groceries or at the local markets

4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGA, Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. salotų bulves (Belana, Bellinda, Colette, Regina, Venezia, Agata, Frezja, Tarpan, Vineta, Viviana) nusipirksite gerose daržovių parduotuvėse arba turguje

4.
5.

SANDACZ Z GRUSZKAMI ZANDER WITH PEARS STARKIS SU KRIAUSĖMIS

SKŁADNIKI:

1 kg oczyszczonego sandacza • mąka • sól • pieprz • cytryna • olej • 2 twarde gruszki • syrop z mirabelek • tymianek • masło

Wyfiletowanego sandacza dzielimy na porcje, skrapiamy sokiem z cytryny, solimy i lekko panierujemy w mące. Smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Gruszki obieramy, kroimy na cząstki, obsmażamy na maśle z obu stron. Całość podlewamy syropem z mirabelek i dodajemy do smaku sól, świeżo tłuczony pieprz oraz tymianek. Gruszkę układamy na talerzu, na niej sandacza i dekorujemy sosem powstałym podczas przygotowania.

Sandacz dawniej zwany sądkiem, jest szlachetną rybą znaną w kuchni już od czasów królewskich. Przyrządzając sandacza, nie zapominajmy o dobrym winie typu muskatowego. Jego nuty smakowe doskonale łączą się ze smakiem tej ryby.

Zander is a noble fish well known in the kitchen since the time of the kings. When preparing zander, do not forget about the good Muscat wine. Its flavor notes will combine perfectly with the taste of the fish.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotelu Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Smażalni ryb, ul. Turystyczna 7, Augustów
3. Sandacza – w dobrych sklepach rybnych lub u dzierżawców jezior (informacje w Polskim Związku Wędkarskim)
4.
5.



INGREDIENTS:

1 kg of cleaned zander • flour • salt • pepper • lemon • oil • 2 hard pears • mirabelle syrup • thyme • butter

Divide zander fillets into portions, sprinkle with lemon juice, season with salt and lightly coat with flour. Fry in hot oil until golden brown. Peel the pears, cut into pieces, fry in butter on both sides. Pour the mirabelle syrup to your taste and add salt, freshly crushed pepper and thyme. Arrange pears on a plate, cover with zander and garnish with sauce created during preparation.

INGREDIENTAI:

1 kg išvalyto starkio • miltai • druska • pipirai • citrina • aliejus • 2 kietos kriaušės • sirupas iš mirabelių • čiobreliai • sviestas

Iš starkio pagamintą file dalijame į porcijas, užpilame kelis lašus citrinos, truputį druskos ir išvoliojame miltuose. Kepame karštame aliejuje, kol pasidarys auksinės spalvos, pjaustome į gabaliukus, apkepame svieste iš abiejų pusių. Viską užpilame sirupu iš mirabelių ir paskaniname druska, šviežiai sutrintais pipirais ir čiobreliais. Kriaušę išdėstome ant lekštės, ant jos starkį ir papuošiame padažu, atsiradusiu virimo metu.

Starkis yra laikomas kilnia žuvimi, žinoma jau nuo karališkų laikų. Ruošdami starkį nepamirškime apie gerą muskato rūšies vyną. Jo skonis puikiai dera su žuvies skoniu.

Can be found in:

1. Restaurant of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Fish Bar, Turystyczna 7, Augustów
3. Zander – buy in good fishmongers or from leaseholders of local lakes (information in Polish Angling Association)
4.
5.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Žuvų kepimo vieta, ul. Turystyczna 7, Augustów
3. Starkį – gerosė žuvų parduotuvėse arba pas ežerų nuomininkus (Informacija galima surasti Lenkijos žvejų asociacijoje)
4.
5.

SIELAWA SMAŻONA NA TATARAKU VENDACE FRIED ON THE CALAMUS SYKAS KEPTAS ANT AJERŲ

SKŁADNIKI:

8 świeżych sielaw • sól • mąka • pieprz • cytryna • kwiatostan kopru • tatarak • olej rzepakowy z zimnego tłoczenia

Oczyszczoną rybę solimy, skrapiamy sokiem z cytryny, a następnie obkładamy koprem i tatarakiem. Odstawiamy na 1 godzinę, by ryba przeszła aromatami ziół. Następnie rozgrzewamy olej, rybę obtaczamy lekko w mące i smażymy na oleju rzepakowym, razem z kwiatostanami kopru. Usmażone sielawy układamy na tataraku.

INGREDIENTS:

8 fresh vendaces • salt • flour • pepper • lemon • fennel inflorescence • calamus • canola oil from cold pressing

Season cleaned fish with salt, sprinkle with lemon juice, then wrap in dill and calamus. Leave it for 1 hour to let the fish absorb the aromas of herbs. Then warm up the oil, coat fish in flour and fry in canola oil, together with the fennel inflorescences. Put the fried vendace on the the calamus.

INGREDIENTAI:

8 švieži sykai • druska • miltai • pipirai • citrina • krapų žiedynas • ajerai • rapsų aliejus (šalto spaudimo)

Išvalytą žuvį pabarstome druska, apšlakstome citrinos sultimis, o vėliau apdedame krapais ir ajerais. Paliekame 1 valandai, kad žuvis įsigertų priekonių aromatais. Vėliau šildome aliejų, žuvį lengvai apvoliojame miltuose ir kepame rapsų aliejuje, kartu su krapų žiedynais. Iškeptas žuvis sudedame ant ajerų.

Kłącza tataraku wybiera się z błota od wiosny do jesieni. Świeży tatarak można dodawać do sałatek i jarzyn, ewentualnie kandyzować. Kłącza oczyszczone, okorowane, ususzone i zmielone stanowią przyprawę do zup owocowych, sosów, słodkich potraw i ciasteczek, kompotów jabłkowych i gruszkowych. Używa się go w małych ilościach. Suszone kłącze przeciwdziała zmęczeniu, pozwala na zwiększenie wysiłku fizycznego, łagodzi i często usuwa ból (np. zębów, głowy).

The calamus rhizomes are being taken from the mud from spring to autumn. Fresh calamus can be added to salads and vegetables, optionally candied. Cleaned, peeled, dried and grounded rhizomes can season fruit soups, sauces, sweet dishes, cookies, apple and pear compote. They are used in small quantities. Dried rhizome neutralizes fatigue, allows for increased physical activity, soothes and often relieves pain (eg. teeth, head).



Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotelu Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Smażalni ryb, ul. Turystyczna 7, Augustów
3. Sielawę – w dobrych sklepach rybnych lub u dzierżawców jezior (informacje w Polskim Związku Wędkarskim)
4.
5.



Ajerai yra išimami iš purvo nuo pavasario iki rudens. Šviežius ajerus galima dėti į salotas, į daržoves, eventualiai kandizuoti. Nuvalytus, išdžiovintus ir sumaltus šakniastiebius galima naudoti kaip prieskonius į vaisių sriubą, padažus, saldžius patiekalus ir pyragėlius, obuolių ir kriaušių kompotus. Naudoti mažais kiekiais. Džiovinti šakniastiebiai šalina nuovargį, suteikia jėgų fizinių darbų metu, lengvina ir pašalina skausmą (pvz. dantų, galvos).

Can be found in:

1. Restaurant of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Fish Bar, Turystyczna 7, Augustów
3. Vendace – buy in good fishmongers or from leaseholders of local lakes (information in Polish Angling Association)
4.
5.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Žuvų kepimo vietoje, ul. Turystyczna 7, Augustów
3. Syką – geriose žuvų parduotuvėse arba pas ežerų nuomininkus (informacija Lenkijos žvejų asocijijoje)
4.
5.

KLUSECZKI SEROWE Z POKRZYWĄ CHEESE DUMPLINGS WITH NETTLE VARŠKĖČIAI SU DILGĖLĖMIS

SKŁADNIKI:

400 g twarogu • sól • 1 jajko • garść liści pokrzyw (odparzonych i drobno pokrojonych) • 8 łyżki mąki

DO SOSU:

masto • 2 łyżki śmietany albo naturalnego jogurtu • 1 łyżka odparzonych i drobno pokrojonych liści pokrzyw

W glinianym naczyniu mieszamy rozdrobniony twaróg, jajko, pokrzywy i sól. Następnie, dodając po łyżce mąki, wyrabiamy ciasto aż do momentu, gdy mąka nie będzie kleiła się do rąk. Z powstałego ciasta formujemy kluseczki wielkości ok. 2 centymetrów. Gotujemy kluseczki w osolonej wodzie 5 minut. Podczas gotowania roztopiamy masło na patelni, wlewamy śmietanę albo jogurt i dodajemy zblanszowane pokrzywy. Smażymy nie dłużej niż minutę. Odcedzamy kluseczki i do tego samego garnka wlewamy sos. Mieszamy.

INGREDIENTS:

400 g of quark • salt • 1 egg • 1 handful of nettle leaves (scalded off and finely chopped) • 8 tbsp of flour

FOR THE SAUCE:

butter • 2 tbsp of cream or natural yogurt • 1 tbsp of scalded off and finely chopped nettle leaves

Mix crumbled quark, egg, nettles and salt in a clay bowl. Then, while adding a spoonful of flour, knead the dough until it will not glue to your hands. Form approx. 2 centimeter. Boil them in salted water about 5 minutes.

During cooking, melt the butter in a frying pan, pour cream or yogurt and add the blanched nettles. Fry no more than a minute. Drain dumplings and pour the sauce in the same pot.



Pokrzywa jest bogata w witaminy i sole mineralne. Nawet w pełni zdrowia powinniśmy sięgać po zielone, młode liście pokrzywy, które mogą służyć jako dodatek (po sparzeniu gorącą wodą) do sałatek, twarożków czy jajecznicy. Szczególnie wiosną taka wzmacniająca kuracja będzie bezcenna. Świeże ziele pokrzywy można również spożywać w formie gotowanej, przyrządzone tak, jak szpinak, albo jako sok, który wyciśniemy przy użyciu sokowirówki (dla poprawienia smaku warto dodać nieco miodu i soku z cytryny).

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Pokrzywę – na łąkach i polach oddalonych od traktów komunikacyjnych
4.
5.

INGREDIENTAI:

400 g. varškės • druska • 1 kiaušins • sauja dilgėlių lapų (nuplikytų ir susmulkintų) • 8 šaukštai miltų

PADAŽUI:

sviestas • 2 šaukštai grietinėlės arba natūralaus jogurto • 1 šaukštas nuplikytų ir susmulkintų dilgėlių lapų.

Moliniame inde maišome susmulkintą varškę, kiaušinį, dilgėles ir druską. Tuomet dedame po šaukštą miltų, minkome, kol tešla nebelips prie rankų. Iš tešlos suformuojame 2 cm. dydžio varškėčius.

Vandenyje su druska apie 5 minutes verdame varškėčius.

Kol jie virs, keptuvėje išlydome sviestą, supilame grietinę arba jogurtą ir sudedame dilgėles. Pakaitiname ne ilgiau kaip 1 min.

Nupilame vandenį nuo varškėčių ir į tą patį puodą supilame padažą. Išmaišome.



Nettle is rich in vitamins and minerals. Even at full health we should eat the green, young nettle leaves, which can serve as a supplement (after scalding off with hot water) for salads, cottage cheese or scrambled eggs. This strengthening treatment will be priceless especially in the spring. Fresh nettle can also be eaten boiled, cooked like spinach, or as juice, drained with juicer (to improve the taste consider adding a bit of honey and lemon juice).

Dilgelėse yra daug vitaminų ir mineralinių druskų. Net ir būdami sveiki, turėtume naudoti žalius, jaunos dilgėlių lapus, kurie gali būti salotų (nuplikinus karštu vandeniu) varškėčių, kiaušininės papildu. Ypač pavasarį toks stiprinantis gydymas bus itin vertingas. Šviežius dilgėlių lapus galima naudoti jau išvirtus, taip kaip špinatą, arba kaip sultis, kurias išspausime su sulčių spaudimo įranga (kad pagerinti skonį galima įdėti šiek tiek medaus ir citrinos sulčių).

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Nettle – in the meadows and fields away from traffic routes
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, ul. Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, ul. Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. Dilgėles – laukuose ir pievose, atokiau nuo kelių.
4.
5.

LITEWSKA FRITTATA Z KURKAMI I BOCZKIEM LITHUANIAN FRITATA WITH CHANTERELLES AND BACON LIETUVIŠKA FRITATA SU VOVERAITĖMIS IR ŠONINE

SKŁADNIKI:

0,5 kg kurek • 2 średniej wielkości ziemniaki • pęczek szczypiorku • 100 g boczku wędzonego na zimno
• 10 jajek • 10 łyżek mleka • garść kopru • sól • pieprz

Frittata smażymy na patelni. Można już wcześniej przygotować kurki i boczek – później zostanie nam jedynie zalanie ich ubitymi jajkami i usmażenie.

Boczek drobno kroimy i powoli smażymy, aby wytopić tłuszcz. Następnie dodajemy umyte kurki (duże grzyby można przeciąć na pół). Obieramy ziemniaki i kroimy na małe kawałki, siekamy szczypiorek i wszystko wrzucamy na drugą patelnię. Zakrywamy i podsmażamy, aby ziemniaki i szczypiorek zmiękły. Jajka roztrzepujemy z mlekiem (1 jajko – 1 łyżka mleka), dodajemy sól i pieprz.

Ubitymi jajkami zalewamy kurki z boczkiem, dodajemy ziemniaki i szczypiorek, posypujemy koperkiem, świeżo zmielonym pieprzem i zostawiamy na kilka minut tak, aby omlet dobrze się ściął. Po 5-7 minutach patelnię z omletem wkładamy do rozgrzanego piekarnika (170-180 stopni) i pieczemy 10-15 minut.

INGREDIENTS:

0.5 kg of chanterelles • 2 medium potatoes • a bunch of chives
• 100 g smoked bacon cold • 10 eggs • 10 tbsp of milk
• a handful of fennel • salt • pepper

Frittata is prepared on a frying pan. You can prepare chanterelles and bacon earlier – afterwards you will only pour the beaten eggs and fry.

Finely cut the bacon and fry it slowly to melt the fat. Then add washed chanterelles (large mushrooms can be cut in half). Peel the potatoes and cut into small pieces, chop the chives and toss on the other pan. Cover it and fry to soften potatoes and chives.

Beat eggs with milk (1 egg - 1 tbsp of milk), add salt and pepper.

Pour beaten eggs on bacon and chanterelles, add the potatoes and chives, sprinkle with dill, freshly ground pepper and leave for few minutes so that the omelet is well shirred. After 5-7 minutes put the pan into a hot oven (170-180 degrees) and bake for 10-15 minutes.

Możemy pobudzić wyobraźnię i dodać do naszej frittaty wszystko, czego tylko zapagniemy. W wersji wegetariańskiej wykorzystajmy sezonowe warzywa, prażone nasiona czy kietki. Tym, którzy bez mięsa obejść się nie mogą, a boczek jest na ich liście produktów zakazanych przez lekarza, proponujemy pokrojony w drobną kostkę kindziuk. Albo rybę! Ona zawsze jest zdrowa.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Kindziuk – patrz strona 12-13.
4.
5.

INGREDIENTAI:

0.5 kg voveraičių • 2 vidutinio dydžio bulvės • ryšelis laiškinių svogūnų • 100 g šalto rūkymo šoninės • 10 kiaušinių • 10 šaukštų pieno • sauja krapų • druska • pipirai

Fritatą kepame keptuvėje. Galite iš anksto pasiruošti voveraites su šonine ir bulvėmis, o vėliau tereikės tik kiaušinių plakiniu užpilti ir iškepti.

Šoninę smulkiai supjaustome ir po truputį pradedame čirškinti keptuvėje, kad išsiliėtų riebalukai. Tada beriamė nuplautas voveraites (jei didelės padalinti pusiau). Bulves nulupame ir supjaustome mažučiais kubeliais, susmulkiname laiškinius svogūnus, verčiame į keptuvę ir uždenę dar patroškiname, kad bulvės ir svogūnai suminkštėtų.

Kiaušinius išplakame su pienu (vienam kiaušiniui – šaukštas pieno), įberiamė druskos ir pipirų.

Kiaušinių plakiniu užpilame voveraites su šonine, bulvėmis ir laiškinių svogūnais, pabarstome krapais, šviežiais maltais pipirais ir paliekame kepti kelias minutes, tegul omletas pradeda tvirtėti. Praėjus 5–7 minutėms keptuvę su omletu šauname į iki 170–180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepame 10–15 minučių.

Galime įjungti vaizduotę ir į mūsų fritatą įdėti viską, ką tik panorėsimė. Vegetariškoje versijoje galime išnaudoti sezonines dažoves, skrudintas sėklas ir daigus. Tie, kurie negali gyventi be mėsos, o šoninė yra jų gydytojo uždraustame vartoti sąraše, rekomenduojame smulkiai supjaustytą skilandį. Arba žuvį, nes ji visada sveika.



You can boost your imagination and add everything you want to fritata. The vegetarian version will have some seasonal vegetables, roasted seeds or sprouts. For those who cannot live without meat, and bacon is on their list of products banned by doctor, there is skilandis cut into small cubes. Or fish! It is always healthy.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Skilandis – see pp.12-13.
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, ul. Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, ul. Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. Skilandis – žiūrėk 12-13 puslapis
4.
5.

PLACKI ZIEMNIACZANO-DYNIOWE POTATO AND PUMPKIN PANCAKES MOLIŪGU IR BULVIŲ BLYNAI

SKŁADNIKI:

3-4 duże ziemniaki • mniej więcej tyle samo dyni, co masy z ziemniaków • 1 cebula • 2 jajka • 2 łyżki mąki
• 1 łyżka kminku • 1 łyżka oregano • sól i pieprz • olej

Dynię, ziemniaki i cebulę ucieramy na tarce jarzynowej. Dodajemy przyprawy, jajka, mąkę i wszystko mieszamy. Solimy do smaku. Jeżeli sól wywole reakcję w warzywach, wodę należy odcedzić oraz dodać odrobinę mąki. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju, nakładając placki łyżką.

Tę samą masę możemy również upiec w piekarniku, dodając więcej jajek. Wierzch smarujemy odrobiną masła – wspaniale się zarumieni.

INGREDIENTS:

3-4 large potatoes • about the same amount of pumpkin • 1 onion • 2 eggs • 2 tbsp of flour • 1 tbsp of cumin • 1 tbsp of oregano • salt and pepper • oil

Grate pumpkin, potatoes and onions. Add spices, eggs, flour and mix everything. Add salt to taste. If salt triggers the reaction in vegetables, drain the water and add a dash of flour. Fry on a hot pan in oil, forming each pancake with a spoon.

You can also bake it in the oven, just add more eggs. Grease the top with some butter – it will give wonderful golden brown to the casserole.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Ziemniaki i dynię – u rolnika (mamy wtedy gwarancję świeżości i jakości), lub na bazarze czy w warzywniaku

4.

5.



Na placki najlepsze będą uniwersalne ziemniaki, średniej twardości, nierozsypujące się, które przy końcu gotowania stają się kruche, zaś przy smazeniu miękkie wewnątrz, a z wierzchu chrupiące. Powstaną z nich wspaniałe frytki, cipsy czy placki, kartofelki z wody i zupy, doskonale do duszenia i gotowania. Najlepsze odmiany to: Irga, Irys, Flaming, Orlik, Sante.



For the pancakes the best are universal potatoes, medium hard, compact, which become brittle at the end of cooking, but while fried they are soft inside, and crispy on the top. If you find good type, you will get great fries, chips or pancakes, potatoes out of water and soup, perfect stew. The best types are: Cotoneaster, Iris, Flamingo Orlik, Sante.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Potatoes and pumpkin – buy from a farmer (you will have a guarantee of freshness and quality), or in the market or at the grocery store

4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, ul. Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, ul. Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. Bulves ir moliūgus – pas ūkininką (tai šviežiumo ir kokybės garantija), arba turguje, daržovių parduotuvėse.

4.
5.

INGREDIENTAI:

3-4 didelės bulvės • maždaug tiek pat moliūgo, kiek bulvių masės • 1 svogūnas • 2 kiaušiniai • 2 šaukštai miltų • 1 šaukštelis kmynų • 1 šaukštelis raudonėlio • druska ir pipirai • aliejus kepimui

Moliūgą ir bulves tarkuojame burokine tarka, taip pat sutarkuojame ir svogūną. Suberiame prieskonius, įmušame kiaušinius, įdedame miltus, viską sumaišome. Tada įberiamė druskos. Jeigu įdėjus druskos iš daržovių išsiskirs vanduo, tai jį reikia nupilti ir įberti šiek tiek miltų. Kepame dėdami po šaukštą gerai įkaitintoje keptuvėje su aliejaus trupučiu. Tą pačią masę galime kepti orkaitėje, įdedant daugiau kiaušinių. Viršų patepame sviestu, įgaus auksinę spalvą.

Blynams tinka universalios bulvės, vidutinio dydžio, kurios virimo pabaigoje tampa trapios, bet kepimo metu minkštos viduje, o iš viršaus traškios. Iš jų galima pagaminti keptas bulvytes, traškučius ar blynus, virtas bulves ir sriubą, puikios virimui. Geriausios rūšys: Irga, Irys, Flaming, Orlik, Sante.

PLACKI ZIEMNIACZANE FASZEROWANE MARCHEWKĄ, Z SOSEM GRZYBOWYM POTATO PANCAKES STUFFED WITH CARROTS, WITH MUSHROOM SAUCE BULVIŲ PYRAGĖLIAI SU MORKŲ ĮDARU IR GRYBŲ PADAŽU

SKŁADNIKI:

DO MASY ZIEMNIACZANEJ:

10 średniej wielkości ziemniaków • 2 jajka • 2 łyżki mąki • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • sól, pieprz

DO FARSZU Z MARCHWI:

2 marchewki • cebula • olej lub masło • sól, pieprz

DO SOSU GRZYBOWEGO:

olej albo masło • cebula • garść suszonych grzybów • boczek • łyżka mąki • śmietana

Ziemniaki obieramy i gotujemy. Drobno siekamy cebulę, podsmażamy w oleju lub maśle, następnie dodajemy utartą marchewkę, patelnię przykrywamy i dusimy całość ok. 10 minut na wolnym ogniu; pod koniec dodajemy sól i pieprz. Ugotowane ziemniaki odcedzamy, odparowujemy i dobrze rozgniatamy za pomocą tłuczka do ziemniaków. Kiedy masa nieco ostygnie, wbijamy jajka, dodajemy mąkę, skrobię i powoli mieszamy. Rozpoczynamy formowanie placków. Nakładamy na dłoń ziemniaki, w środku tworzymy dotek, do którego wkładamy marchew. Całość zalepiamy ciastem ziemniaczanym i odkładamy na lekko posmarowanej masłem blaszce. Pieczemy ok. 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 220 stopni, po czym placki przewracamy zapiekamy kolejną stroną. Aby przygotować sos, grzyby moczymy w gorącej wodzie (pół szklanki). Następnie podsmażamy cebulę na tłuszczu, dodając kolejno miękkie grzyby oraz boczek. Łyżkę mąki mieszamy z łyżką wody, w której moczyły się grzyby. Wszystko wrzucamy na patelnię i zalewamy wodą pozostałą z moczenia grzybów. Sos zabelamy śmietaną.

INGREDIENTS:

THE PANCAKES:

10 medium-sized potatoes • 2 eggs • 2 tbsp of flour • 2 tbsp of potato flour • salt and pepper

THE STUFFING:

2 carrots • onion • oil or butter • salt and pepper

MUSHROOM SAUCE:

oil or butter • onion • a handful of dried mushrooms • bacon • 1 tbsp of flour • cream

Peel and boil the potatoes. Finely chop the onion and fry in oil or butter, then add grated carrots, cover the pan and stew approx. 10 minutes on low heat; at the end add salt and pepper. Drain off boiled potatoes, evaporate and mash well with a pestle. When they are colder, add eggs, flour, starch and stir slowly. Form the pancakes. Put the dough on hand, create a hole in the middle and put carrots in it. Glue the potato dough and put aside on a slightly buttered baking tray. Bake for approx. 15-20 minutes in an oven preheated to 220 degrees, then roll over and bake for few more minutes.

To prepare the sauce, soak mushrooms in hot water (half a cup). Then fry chopped onion in oil, add softened mushrooms and bacon. Mix a tablespoon of flour with a tablespoon of water from mushrooms. Put everything in the pan and pour the remaining water. Whiten the sauce with cream.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Olej rzepakowy tłoczony na zimno – „Oleje z Lipówki”, Lipówka 35, Raczki
4.
5.



To fry the pancakes, you can use cold pressed canola oil. It does not lose its nutritional properties and flavor, despite treatment in high temperature. It also gives the dish a unique, delicate sunflower flavor.

Do smażenia placków możemy użyć oleju rzepakowego tłoczonego na zimno. Nie traci on swoich właściwości odżywczych i smakowych, pomimo obróbki w wysokiej temperaturze. Nadaje również potrawie wyjątkowy, delikatny słonecznikowy aromat.

Blynų kepiniai galime panaudoti šaltai spaustą rapsų aliejų. Jis nepraranda savo maistingų ir skonio savybių dėl aukštos temperatūros. Suteikia patiekalui išskirtinį saulėgrąžos aromatą.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Cold pressed canola oil – „Oleje z Lipówki”, Lipówka 35, Raczki
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, ul. Gedimino 14A, Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, ul. Vilkaviškio 72, Marijampolė
3. Rapsų šaltai spaustą aliejų – „Oleje z Lipówki”, Lipówka 35, Raczki
4.
5.

INGREDIENTAI:

BULVIŲ MASEI:

10 bulvių vidutinio didumo • 2 kiaušiniai • 2 šaukštai miltų • 2 šaukštai krakmolo • druska, pipirai

MORKŲ ĮDARUI:

2 morkos • svogūnas • aliejus/sviestas • druska, pipirai

GRYBŲ PADAŽUI:

aliejus arba sviestas • svogūnas • saują džiovintų grybų • šoninė • šaukštas miltų • grietinė

Bulves nuskutam ir išverdam. Smulkiai supjaustome svogūną, pakepiname aliejuje arba svieste, tada dedame sutarkuotą morką, keptuvę uždengiame dangčiu ir apie 10 minučių troškiname ant nedidelės ugnies. Baigiant troškintis įdedame druskos ir pipirų.

Išvirtas bulves nusunkiamo ir dar ant ugnies palaikome, kad vanduo išsigaruotų. Tada sutriname kaip bulvių košę. Kai truputį prauš, įmušame kiaušinius, dedame miltus, krakmolą ir atsargiai išmaišome. Suformuojame pyragėlius. Dedame saują bulvių į delną, viduryje duobutė, į duobutę – morkos ir tada suspaudžiame, suplojome ir padedame ant sviestu lengvai pateptos skardos.

Kepame apie 15-20 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 210-220°C laipsnių. Po to apverčiame ir kepame kitą pusę.

Kad paruošti padažą, grybus pamerkiame į karštą vandenį [pusę stiklinės], svogūnus pakepiname ant riebalų, įdedame smulkiai supjaustytus grybus ir šoninę. Šaukštą miltų išmaišome su šaukštu grybų mirkalo. Visa tai dedame į keptuvę ir paskui dar užpilame grybų vandeniu. Padažą baliname grietine.

SOCZEWIAKI LENTIL DUMPLINGS - SOCZEWIAKI LĘŚIŹ BLYNELIAI (LĘŚIAI)

SKŁADNIKI:

1 kg mączystych ziemniaków • 1 jajko • 1 duża cebula • czosnek • majeranek • pół szklanki soczewicy (najlepiej zielonej) • gruby plaster boczku wędzonego • 3-4 łyżki mąki pszennej • sporo soli i pieprzu • olej

Soczewicę należy namoczyć na noc.

Ziemniaki i soczewicę gotujemy (ziemniaki w mundurkach). Kartofle obieramy z łupinek i mielimy w maszynce do mielenia mięsa, albo dokładnie rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków – muszą przybrać lekko ciągnącą się konsystencję, jak puree. Następnie do ziemniaków dodajemy jajko i stopniowo mąkę. Ciasto powinno być elastyczne i nie przywierać do rąk.

Cebulę i boczek kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju, pod koniec dodając przeciśnięty czosnek. Doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Soczewica jest mdła w smaku, więc nie należy oszczędzać pieprzu. W zależności od rodzaju wykorzystanej soczewicy, można ją zmielić, albo zostawić w pierwotnym stanie. Dodajemy ugotowaną soczewicę na patelnię i delikatnie podsmażamy z boczkiem i cebulą.

Z masy ziemniaczanej formujemy małe placki – wielkości dłoni, na środek dajemy po łyżce farszu i zaklejamy brzegi.

Soczewiaki można piec w piekarniku (180/190 stopni przez ok. 40 minut; każdy warto posmarować wcześniej stopionym masłem i jajkiem), lub smażyć na rozgrzanym oleju.

INGREDIENTS:

1 kg of mealy potatoes • 1 egg • 1 large onion • garlic • marjoram • half a cup of lentils (preferably green) • thick slice of smoked bacon • 3-4 tbsp of flour • salt and pepper • oil

Soak the lentils overnight.

Cook unpeeled potatoes and lentils. Peel potatoes and grind in a meat grinder or mash with pestle – they should have slightly chewy texture. Then add the egg and gradually potato flour. The dough should be flexible and not stick to hands.

Cut the onion and bacon into small cubes and fry in oil; at the end add squeezed garlic. Season with salt, pepper and marjoram. Lentils are bland in taste, so you can use a lot of pepper. Depending on the type of used lentils, it can be milled or left in the original condition. Add cooked lentils to the pan and gently fry with bacon and onion.

Form small pancakes from potatoes - palm-sized, in the center put a spoon of lentils stuffing and seal the edges.

Soczewiaki can be baked in the oven (180/190 degrees for approx. 40 minutes, each greased with previously melted butter mixed with egg), or fried in hot oil.

Znajdziesz w:

1. Karczmie „Dom Litewski”, ul. 22 Lipca 9, Sejny
2. Restauracji „Zajazd Puński”, ul. Szkolna 67, Puńsk
3. Restauracji „Karczma Polska”, ul. Kościuszki 101, Suwałki
4.
5.



Soczewiaki can be also prepared in flour version from yeast dough (then they are called kakory). You can also use a different stuffing, for example sauerkraut, carrots, mushrooms or cheese. Soczewiaki can be served as the main dish or snack during the day; eaten hot, straight from the oven, or warmed in a frying pan.

Lešių blynelius galima pagaminti miltų variante, iš mielių tešlos (vadinamos kakoriais) Galima juos paruošti su kitokiu įdaru, pvz iš raugintų kopūstų, morkų, grybų arba balto sūrio. Lėšiai gali būti pagrindiniu patiekalu arba užkandžiu dienos metu; jie yra valgomi karšti, arba pašildyti keptuvėje.



Soczewiaki przyrządza się też w wersji mącznej, z ciasta drożdżowego (zwane są kakoramii). Można je również przygotować z innym farszem np. z kwaszonej kapusty, marchewki, grzybów lub białego sera. Soczewiaki mogą być daniem głównym albo przekąską w ciągu dnia; jedzone są na gorąco, prosto z pieca, lub podgrzane na patelni.

INGREDIENTAI:

1 kg miltų • 1 kiaušinis • 1 didelis svogūnas • česnakas • čiobreliai • pusė stiklinės lėšių (geriausiai žalių) • storas gabalas rūkytos šoninės • 3-4 šaukštai kvietinių miltų • nemažai druskos ir pipirų • aliejus

Lėšius reikia pamerkti nakčiai.

Bulves ir lėšius verdame (bulvės su lupenomis). Nuo bulvių nuimame lupenas ir malame mėsos malimo mašinėle, arba gerai sutriname bulvių trynimo įrankiu, bulvės turi būti kaip piurė. Vėliau į bulves įdedame kiaušinį ir palaipsniui miltus. Tešla turi būti elastinga ir nelipti prie rankų. Svogūną ir šoninę supjaustome į smulkius gabalėlius, pakepame aliejuje, pabaigoje įdedame perspaustą česnaką. Įberiamė druską, pipirus ir čiobreliaus. Lėšiai turi silpną skonį, todėl nereikia gailėti pipirų. Priklausomai nuo panaudotų lėšių, galima juos sumalti arba palikti kaip buvo. Įdedame išvirtus lėšius į keptuvę ir lėtai pakepame su šonine ir svogūnu.

Iš bulvių masės formuojame mažus blynelius, viduje įdedame šaukštą įdaro ir sulipiname kraštus.

Lėšius galima kepti orkaitėje (180/190 laipsnių apie 40 min. kiekvieną verta patepti ankščiau išlydytu sviestu ir kiaušiniu) arba kepti įkaitintame aliejuje.

Can be found in:

1. Karczma „Dom Litewski“, 22 Lipca 9, Sejny
2. Restaurant „Zajazd Puński“, Szkolna 67, Puńsk
3. Restaurant „Karczma Polska“, Kościuszki 101, Suwałki
4.
5.

Surasi:

1. „Lietuvių namuose“ karčemoje, ul. 22 Lipca 9, Sejny
2. „Užeigoje“, ul. Szkolna 67, Puńsk
3. „Karczma Polska“ restorane, ul. Kościuszki 101, Suwałki
4.
5.

BLINY GRYCZANE Z WĘDZONĄ SIELAWĄ BUCKWHEAT BLINIS WITH SMOKED VENDACE GRIKIŲ BLYNAI SU RŪKYTU SYKU

SKŁADNIKI:

100 g mąki gryczanej • 100 ml mleka • 2 g drożdży • sól • cukier • jajko • 8 wędzonych sielaw • kawior
• gęsta śmietanka • koper

Z 50g mąki, drożdży, cukru i odrobiny soli oraz letniego mleka robimy rozczyń na ciasto, łącząc wszystkie składniki i odstawiając je na ok. 3 godziny w ciepłe miejsce. Po tym czasie dodajemy resztę mąki, jajko, doprawiamy solą i pieprzem do smaku oraz dolewamy pozostałe mleko. Wyrabiamy ciasto tak, aby jego konsystencja była emulsyjna i gęsta. Pozostawiamy ponownie na pół godziny w ciepłym miejscu. Gdy ciasto zacznie rosnać, możemy smażyć je na rozgrzanej patelni, nakładając placki łyżką. Sielawę obieramy i układamy na talerzu, obok kładziemy ciepłe placki i na każdy dajemy kwaśną śmietanę i kawior. Dekorujemy cytryną i koprem.

INGREDIENTS:

100 g of buckwheat flour • 100 ml of milk • 2 g of yeast • salt • sugar • egg • 8 smoked vendaces • caviar
• thick cream • dill

Mix 50g of flour, yeast, sugar, salt and warm milk and create the leaven for the dough, by putting it in a warm place for approx. 3 hours. After this time, add the rest of the flour, egg, season with salt and pepper to taste and pour the remaining milk. Knead the dough so that its texture is emulsion-like and thick. Leave it again in a warm place for half an hour. When the dough starts to grow, put each blini with a spoon on a hot frying pan. Peel the vendace and put some on a plate, next to the warm blini, add sour cream and caviar. Garnish with lemon and dill.

INGREDIENTAI:

100 g grikių miltų • 100 ml pieno • 2 g mielių • druska • cukrus • kiaušinis • 8 rūkyti sykai • ikrai • tiršta grietinė • krapai

Iš 50 g miltų, mielių, cukraus ir šiek tiek druskos, o taip pat drungno pieno darome tešlą ir paliekame ją 3 val. šiltoje vietoje. Praėjus tam laikui dedame likusius miltus, kiaušinį, įberiamė druską, pipirus ir pilame likusį pieną. Minkome tešlą, kad ji būtų standi ir slidi. Paliekame pusvalandžiui šiltoje vietoje. Kai tešla pradės kilti, galime ją kepti karštoje keptuvėje, įdedant blynus šaukštu. Syką išdėstome lekštėje, prie jos padedame karštus blynus, ir ant kiekvieno uždėdame grietinę ir ikrus. Papuošiame citrina ir krapais.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotel Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Mąkę gryczaną – w sklepach ze zdrową żywnością
3. Sielawę wędzoną –
– patrz strona 10-11
4.
5.

Bliny gryczane są doskonałą alternatywą dla osób z nietolerancją glutenu. W ten sposób mogą zjeść smaczne i pożywne danie, tradycyjne dla Suwalszczyzny.

Grikių blynai yra puikus sprendimas asmenims, kurie negali vartoti gliuteno. Tokiu būdu gali suvalgyti skanų ir maistingą patiekalą, tradicinį Suvalkijoje.

Buckwheat blinis are a great alternative for people intolerant to gluten. This way they can not only enjoy a delicious and nutritious dish, but also taste traditional flavor to the Suwalki region.

Can be found in:

1. Restaurant of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Buckwheat flour – in health food stores
3. Smoked vendace – see pp. 10-11
4.
5.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Grikių košę – sveiko maisto parduotuvėse
3. Rūkytą syką – žiūrėk 10-11 puslapis
4.
5.



GWIZDKI ZIEMNIACZANE Z SOSEM GRZYBOWYM POTATO WHISTLES WITH MUSHROOM SAUCE BULVINIAI ŠVILPIKAI SU GRYBŲ PADAŽU

SKŁADNIKI:

0,5 kg ziemniaków gotowanych w łupinach • 2 jajka • sól • 2 łyżki mąki • mąka do posypania • dwie łyżki roztopionego masła

DO SOSU:

2 małe ogórki • garść zielonego groszku • dwie garście grzybów • masło do pieczenia • sól • pieprz • koper • łyżka śmietany

Obieramy ugotowane ziemniaki i przeciskamy dwukrotnie przez prasę do ziemniaków. Następnie wbijamy jajka, solimy, dodajemy 2 łyżki mąki i mieszamy łyżką.

Blachę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia.

Stolnicę posypujemy odrobiną mąki, z części ciasta formujemy walek, który kroimy na ok. dwucentymetrowe kawałki. Układamy je na blasze, smarujemy po wierzchu roztopionym masłem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Pieczemy ok. 20 minut.

W czasie pieczenia przygotowujemy sos. Obieramy ogórek i kroimy na kawałki. Podsmażamy go na patelni z dodatkiem masła. Na drugiej patelni rozpuszczamy masło i wrzucamy grzyby. Smażymy do uzyskania miękkości. Następnie dodajemy groszek, podsmażone ogórki, sól, pieprz i koper. Wieńczy my kleksem ze śmietany. Podajemy z ciepłymi gwizdkami.

INGREDIENTS:

0.5 kg of cooked unpeeled potatoes • 2 eggs • salt • 2 tbsp of flour • flour for sprinkling • 2 tbsp of melted butter

FOR THE SAUCE:

2 small cucumbers • a handful of green peas • 2 handfuls of mushrooms • butter for baking • salt • pepper • dill • 1 tbsp of cream

Peel cooked potatoes and process twice through a juice extractor. Then add eggs, salt, 2 tbsp of flour and mix with a spoon.

Place baking paper in the baking tray.

Sprinkle some flour on the pastry board, then form a roll from one part of the dough, cut it into approx. 2 centimeter pieces. Put them on a baking tray, spread melted butter on their top and put in the oven preheated to 200 degrees. Bake for approx. 20 minutes.

During baking, prepare the sauce. Peel cucumber and cut into pieces. Fry it in a pan with butter. On the other pan melt some butter and toss mushrooms. Fry until soft. Then add peas, fried cucumbers, salt, pepper and dill. End with a blob of cream. Serve with warm whistles.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta,
ul. Gedimino 14A,
Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užeiga,
ul. Vilkaviškio 72,
Mariampol (Litwa)
3. Grzyby – na
bazarach lub u
przyrodzonych
handlarzy w lesie
4.
5.

INGREDIENTAI:

0,5 kg su lupenomis virtų bulvių • 2 kiaušiniai • druska • 2 šaukštai miltų • miltai pabarstymui • du šaukštai lydyto sviesto

PADAŽUI:

2 maži agurkai • sauja žaliųjų žirnelių • dvi saujos grybų • sviestas kepimui • druska • pipirai • krapai • šaukštas grietinės

Su lupena išvirtas bulves nulupame ir sutriname. Į bulves įmušame kiaušinius, įdedame druskos, įberiamė du šaukštus miltų ir viską išmaišome šaukštu.

Kepimo skardą išklajame kepimo popieriumi.

Ant stalviršio pabarstome šiek tiek miltų, imame dalį tešlos ir suformuojame dešrelę, kurią supjauštome į dviejų centimetrų dydžio gabaliukus. Gabaliukus po vieną dedame į kepimo skardą, patepame paviršių lydytu sviestu ir šaunam į 200 laipsnių karščio orkaitę. Kepame apie 20 min.

Kepimo metu ruošiamo padažą. Nulupame agurką, perpjauname pusiau ir supjaustome riekelėmis. Agurkus beriamė į keptuvę su sviestu ir kepame. Kol agurkai kepa, kitoje keptuvėje išlydome sviestą ir suberiamė grybus. Pakepiname. Į jau pakeptus grybus suberiamė žirnelius, įdedame pakeptus agurkus, druską, pipirus ir krapus. Užbaigiamė su šaukštu grietinės. Patiekiamė su šiltais švilpikais.

Geriausiai tinka sezoniniai grybai. Nuo gegužės Suvalkijoje atsiranda baravykai, vėliau voveraitės, kazlėkai, rudmėsės. Geriausiai rinkti juos patiems, naudojantis progą, poilsiaujant gamtoje.

Najlepsze do potrawy będą grzyby sezonowe. Od maja w lasach Suwalszczyzny pojawiają się dorodne borowiki, następnie kurki, maślaki, rydze, kanie... Najlepiej zbierać je samemu, wypoczywając przy okazji na łonie natury.

The best for this dish are seasonal mushrooms. Since May, in the forests of Suwalki grow healthy penny buns, then chanterelles, sticky buns, red pine mushrooms, parasol mushrooms... Try to collect them yourself, while resting in the nature.

**Can be found in:**

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Starapolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Mushrooms – buy in markets or from merchants at the forest roadsides
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, Gedimino 14A g., Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, Vilkaviškio 72 g., Marijampolė
3. Grybus – turguje, arba pas prekiautojus prie miškų
4.
5.

PLACKI INACZEJ DIFFERENT PANCAKES BLYNAI KITAIP

SKŁADNIKI:

DO SOSU:

1 cebula • masło do smażenia • 400-500 g. wątróbki • 1 łyżka octu balsamicznego

DO PLACKÓW:

6-8 większych ziemniaków • 1 łyżka roztopionego masła • 1 łyżka kwaśnej śmietany • 1 łyżka słodkiej śmietanki • 50 g szpinaku • 2 jajka • sól • pieprz • 3 łyżki mąki • olej do smażenia

Na patelni roztopiamy masło i smażymy drobno pokrojoną cebulę. Siekamy surową wątróbkę i dodajemy do cebuli. Smażymy ok. 10 minut; pod koniec dodajemy ocet balsamiczny. Gotujemy ziemniaki w mundurkach, obieramy po przestudzeniu. Dwukrotnie przeciskamy przez praskę do ziemniaków. Część masy do placków odkładamy, a do pozostałej dodajemy roztopione masło, po łyżce śmietany i śmietanki, garść szpinaku, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy. Powstałą masę dodajemy do pozostałych ziemniaków, wbijamy jajka, dorzucamy odrobinę soli i mąki. Wyrabiamy ciasto. Formujemy placki i wkładamy do środka łyżkę farszu. Dokładnie zalepiamy. Smażymy na dobrze rozgrzanym oleju.

INGREDIENTS:

FOR THE SAUCE:

1 onion • butter for frying • 400-500 g of liver • 1 tbsp of balsamic vinegar

FOR THE PANCAKES:

6-8 large potatoes • 1 tbsp of melted butter • 1 tbsp of sour cream • 1 tbsp of sweet cream • 50 g of spinach • 2 eggs • salt • pepper • 3 tbsp of flour • oil for frying

Melt the butter in a frying pan and fry finely chopped onion. Chop raw liver and add to the onions. Fry approx. 10 minutes; at the end add the balsamic vinegar.

Boil the potatoes in jackets, peel when they are cooler. Double squeeze them through the juice extractor. Divide the dough in two, add the remaining melted butter, a spoonful of sour cream and cream, a handful of spinach, salt and pepper to the first part. Mix thoroughly. Add it to the remaining potato dough and break eggs, throw a pinch of salt and flour. Knead the dough.

Form pancakes and put a spoonful of stuffing inside. Carefully stick the edges. Fry in hot oil.

Wątróbka to znakomite źródło żelaza. W zaledwie stu gramowej porcji wątróbki (zwłaszcza drobiowej) znajduje się niemal 10 mg żelaza, czyli aż dwadzieścia razy więcej niż w piersi z kurczaka! Dostarcza ona również solidnej dawki cynku. Jest on pierwiastkiem niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego, m.in. utrzymuje w dobrej kondycji układ immunologiczny. Wątróbka to także bogactwo witamin z grupy B; uczestniczą one w przemianach węglowodanów, tłuszczów i białek, są niezbędne dla prawidłowego przebiegu procesów energetycznych. Ponadto wątróbka jest źródłem wysokojakościowego białka.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta, ul. Gedimino 14A, Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga, ul. Vilkaviškio 72, Mariampol (Litwa)
3. Wątróbkę – w masarniach lub sklepach rzeźniczych (pamiętajmy jednak by spytać o jej świeżość!)

4.

5.

Liver is the perfect source of iron. In just 100 g portion of liver (particularly chicken) there is almost 10 mg of iron, which is twenty times more than in chicken breast! It also provides a healthy dose of zinc. It is an essential element for the proper functioning of the human body, including keeping the immune system in good condition. Liver is also a source of B vitamins; they are involved in the metabolism of carbohydrates, fats and proteins; and are necessary for the proper conduct of energy processes. In addition, liver is a source of high-quality proteins.



Kepenėlės yra puikus geležies šaltinis. Vos šimto gramų kepenėlėse (ypač vištienos) yra beveik 10mg geležies, net dvidešimt kartų daugiau nei vištienos krūtinėlėse! Ji taip pat suteikia reikalingą dozę cinko. Tai būtinas elementas tinkamam žmogaus organizmo veikimui: padeda palaikyti imuninę sistemą. Kepenėlės taip pat praturtintos B grupės vitaminais; Jie dalyvauja angliavandenių, riebalų ir baltymų metabolizme, kurie yra būtini tinkamai energijos procesų eigai. Be to kepenėlės yra aukštos kokybės baltymų šaltinis.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Liver – buy in meat packing plants or at butcher shops (but remember to ask about its freshness!)

4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, Gedimino 14A g., Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, Vilkaviškio 72 g, Marijampolė
3. Kepenėlės – mėsos padruotuvėse, mėsinėse (nepamirškime paklausti ar jos šviežios)

4.
5.

INGREDIENTAI:

ĮDARUI:

1 svogūnas • sviestas kepinimui • 400-500 g kepenėlių • 1 šaukštas balzamiko acto

BLYNAMAS:

6-8 didesnių bulvių • 1 šaukštas lydyto sviesto • 1 šaukštas grietinės • 1 šaukštas grietinėlių • 50 g špinatų • 2 kiaušiniai • druska • pipirai • 3 šaukštai miltų • aliejus kepinimui

Keptuvėje išlydomė sviestą ir pakepiname smulkintą svogūną.

Smulkiai supjaustome kepenėles ir dedame į keptuvę su svogūnais. Kepame apie 10 minučių, o pabaigoje paskaniname balzamiko actu.

Su lupenomis išverdame bulves ir jas nulupame. Bulves sugrūdame. Dalį bulvių masės atidedame, o į kitą įpilame lydyto sviesto, šaukštą grietinės ir šaukštą grietinėlių, saują špinatų, druskos ir pipirų. Gerai išmaišome. Masę įdedame prie likusių bulvių, jmušame kiaušinius, dedame truputį druskos ir miltų. Gerai išmaišome.

Formuojame blynus į vidurį įdėdami šaukštą įdaro. Tiksliai sulipdome. Kepame keptuvėje su aliejumi.

KARTACZE CEPELINAI – KARTACZE CEPELINAI

SKŁADNIKI:

4 cebule pokrojone w kostkę • 3 łyżki oleju • 1 jajko • 800 g mielonej wieprzowiny (karkówki lub łopatki, nie polecamy szynki) • sól • pieprz • majeranek • 1,5 kg ziemniaków surowych (najlepiej sypkich i wysokokrobiowych) • 0,5 kg ziemniaków ugotowanych • 200 g wędzonego boczku

Dwie posiekane cebule przesmażamy na oleju, dodajemy je do mięsa razem z jajkiem, pieprzem, solą i majerankiem. Surowe ziemniaki ucieramy na tarce ziemniaczanej, a następnie wylewamy na pieluchę rozłożoną na sicie. Wodę, która spływa, zbieramy do naczynia. Odciskamy dokładnie, aby masa ziemniaczana była sucha. Ugotowane ziemniaki mielimy w maszynce do mięsa o małym sicie. Wodę z ziemniaków odlewamy, zbieramy osadzony na dnie krochmal. Mieszamy ziemniaki surowe, ugotowane i krochmal. Masę solimy. Jeśli jest zbyt rzadka (powinna mieć zwartą, lepką konsystencję), dodajemy trochę mąki ziemniaczanej. Formujemy z ciasta ziemniaczanego gruby wałek i kroimy w plastry. Na dłoni układamy plaster ciasta, na to łyżkę nadzienia i zamykamy, formując kartacz, czyli dużą, lekko owalną kulę, wielkości mniej więcej dłoni. Jeśli ciasto klei się do rąk, zwilżamy dłonie wodą. Gotujemy w osolonym wrzątku, aż kartacze wypłyną na powierzchnię. Pozostałą cebulę przesmażamy z wędzonym boczkiem. Polewamy zasmażką gorące kartacze.

INGREDIENTS:

4 diced onions • 3 tbsp of oil • 1 egg • 800 g of minced pork (pork neck or shoulders, not ham) • salt • pepper • marjoram • 1.5 kg of raw potatoes (preferably friable and starchy) • 0.5 kg of cooked potatoes • 200 g of smoked bacon

Fry two chopped onions in oil, add them to the meat along with egg, salt, pepper and marjoram. Grate raw potatoes, then pour through the tetra-cotton cloth spread over a sieve. Collect in a bowl the water that flows down. Squeeze firmly to make the potato dough dry. Grind the boiled potatoes in a meat grinder with a small sieve. Collect the starch deposited on the bottom of the bowl with water from raw potatoes. Mix all the potatoes: raw, cooked and the starch; add salt. If the dough is too fluid (it should have a compact, sticky consistency), add some potato flour. Form a roll from the dough and cut it into slices. Arrange a slice of dough on hand and add a tablespoon of filling and close the edges. Kartacz is a large, slightly oval ball, about the size of your hand. If the dough sticks to your hands, wet your palms in water. Boil kartacz in salted water to the point that it will float on the surface. Fry the remaining onions with smoked bacon. Pour hot roux on kartacz.

Znajdziesz w:

1. Wiejskim Zakątku nad Wigrami, Rosochaty Róg 3, Krasnopol

2. Restauracji „Karczma Polska”, ul. Kościuszki 101, Suwałki

3. kartacze z dziczyzną – w Zajeździe Piękna Góra, Konikowo 11, Gołdap

4.

5.



Kartacze – wielkie ziemniaczane kule z nadzieniem mięsnym – są bardzo popularnym daniem na Suwalszczyźnie. Mało kto wie, że w okolicach Gib (np. we wsi Frąckiej) jadano się kartacze w wersji jarskiej – z twarogiem przyprawianym na ostro i do tego pieczone, nie gotowane. Historycznie znane są też kartacze z makiem.



Cepelinai – dideli bulvių rutuliai su mėsos įdaru, tai labai populiarius patiekalas Suvalkijoje. Mažai kas žino, kad Giby apylinkėse (Frącki kaime) cepelinai buvo valgomi be mėsos, su sūriu ir aštriais prieskoniais ir jie buvo kepti, ne verdami. Istorijoje yra žinomi taip pat cepelinai su aguonomis.

Kartacz – a big potato ball stuffed with meat – is a very popular dish in the Suwałki region. Few people know that in the area of Giby (eg. in the village Frącki) there is a traditional vegetarian kartacz - with spicy seasoned quark, and, moreover, is baked, not cooked. In the past kartacz with poppy seeds was also known.

Can be found in:

1. Wiejski Zakątek nad Wigrami, Rosochaty Róg 3, Krasnopol
2. Restaurant „Karczma Polska”, Kościuszki 101, Suwałki
3. kartacz with venison – in Zajazd Piękna Góra, Konikowo 11, Gotdap
4.
5.

Surasi:

1. „Wiejski Zakątek nad Wigrami” (kaimo užkampis Vygruose), Rosochaty Róg 3, Krasnopol
2. „Karczma Polska” restorane, ul. Kościuszki 101, Suwałki
3. cepelinus su žveriena – Užeigoje Piękna Góra, Konikowo 11, Gotdap
4.
5.

INGREDIENTAI:

4 svogūnai supjaustyti į gabaliukus • 3 šaukštai aliejaus • 1 kiaušinis • 800 g maltos kiaulienos (nugarinės arba mentės, nerekomenduojame kumpio) • druska • pipirai • mairūnas • 1,5 kg bulvių (geriausiai trapių ir su daug krakmolo) • 0,5 kg išvirtų bulvių • 200 g rūkytos šoninės

Du supjaustytus svogūnus kepame aliejuje, dedame juos į mėsą kartu su kiaušinių, druska, pipirais ir mairūnu. Bulves tarkuojame bulvių tarka, tada išpilame į audeklą išdėtą ant syto. Gerai nusunkiname, kad masė būtų sausa. Išvirtas bulves triname per mėsos malimo mašinėlę. Nupilame vandenį likusį nuo bulvių sunkimo ir surenkame krakmolo nuosėdas. Kartu sumaišome žalias, virtas bulves ir krakmolą. Druskiname tešlą. Jei ji yra per reta (turėtų būti vientisa, lipni konsistencija), pridėdame šiek tiek bulvių miltų. Iš tešlos formuojame bulvių ritinėlį ir supjaustome griežinėliais. Į delną imame gabalą tešlos į jį dedame šaukštą įdaro ir užlipdome, formuojant cepeliną, tai reiškia didelį ovalų kamuolį, delno dydžio. Jei tešla lippa prie jūsų rankų, delnus suvilgome vandeniu. Verdame pasūdytame verdančiame vandenyje, kol cepelinai išplauks į paviršių. Likusius svogūnus kepame su rūkyta šonine. Užpilame ant karštų cepelinų.

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa (łopatka albo karkówka, może być też dziczyzna) • 2 marchewki • 1 seler • 1 pietruszka • 2 cebule • 6-7 ziemniaków • 3 łyżeczki musztardy • sól • pieprz • papryka słodka • pieprz ziółowy • suszony koperek do posypania • bulion warzywny lub pomidorowy • olej rzepakowy • opcjonalnie: grzyby leśne lub/i grubo krojoną kapustę

Mięso kroimy w kostkę i podduszamy na patelni z przyprawami i musztardą, z dodatkiem ok. 1,5 szklanki wody. W trakcie duszenia mięsa przygotowujemy warzywa: cebulę kroimy w kostkę, marchew, seler oraz pietruszkę trzemy na tarce o dużych oczkach (lub kroimy w ukośne talarki), ziemniaki kroimy w kostkę (lub grubsze talarki).

Przygotowujemy cebulę: należy ją zeszklić na odrobinie oleju.

Przygotowane składniki rozkładamy do glinianych naczyń na czenaki – na dnie układamy mięso, cebulę, marchew, pietruszkę, dodajemy przyprawy, solimy. Uzupelniamy ziemniakami, solimy. Zalewamy bulionem, połączonym z wywarem z duszenia mięsa.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200 stopni i pieczemy ok. godziny. Glinianki powinny być ustawione na blaszce, do której wlewa jest woda; trzeba pilnować, by nie wyparowała.

Uzupelniamy ją tylko wrzątkiem – zapobiegnie to pęknięciu naczynia.

Czenaki podajemy z kleksem kwaśnej śmietany. Przed jedzeniem warto delikatnie wymieszać wszystkie składniki.

INGREDIENTS:

1 kg of meat (shoulder or pork neck, also venison) • 2 carrots • 1 celery • 1 parsley • 2 onions • 6-7 potatoes • 3 tsp of mustard • salt • pepper • sweet peppers • herbal pepper • dried dill to sprinkle • vegetable or tomato broth • canola oil • optionally: wild mushrooms and / or roughly cut cabbage

Cut the meat into cubes and stew in a pan with spices and mustard, with the addition of approx. 1.5 cup of water. During the stewing prepare vegetables: cut onion into cubes; carrots, celery and parsley grate on a grater with large mesh (or cut into diagonal slices); cut potatoes into cubes (or thicker slices).

Prepare onion: it should be fried in a bit of oil.

Prepared ingredients put into clay pots for czenaki - at the bottom lay the meat, then onion, carrot, parsley, add spices and salt. Fill it up with potatoes, again add salt. Pour the broth, combined with the brew from stewed meat.

Put pots in the oven preheated to 200 degrees and bake for approx. 1 hour. The clay should be placed on the metal plate filled with water; you need to keep an eye on the fluid – it must not evaporate. To complete it pour only boiling water - this will prevent the vessel from bursting.

Czenaki is served with a blot of sour cream. Before eating you should gently mix all ingredients.

Czenaki to kombinacja zapiekanego mięsa i warzyw, utopionych w bardzo gęstym, naturalnym wywarze. Całość zapieka się i serwuje w glinianym garnuszku z pokrywką. Utrzymuje on temperaturę, dzięki czemu przez cały czas biesiadnik może rozkoszować się niezmiennym smakiem i konsystencją potrawy. Garnuszki do czenaków wykonywane są z wypalanej gliny, następnie szklwione, często malowane i zdobione. Nadają się do użycia w piecu (temperatura pieczenia ok. 200 stopni Celsjusza), jednak nie wolno ich wstawiać do mikrofalówki.

Znajdziesz w:

1. Karczmie „Dom Litewski”, ul. 22 Lipca 9, Sejny
2. Restauracji Sodas, ul. Mickiewicza 17, Puńsk
3. Garnuszki do czenaków – u garncarzy podczas lokalnych jarmarków
4.
5.

Czenaki is a combination of baked meat and vegetables, drowned in a very dense, natural broth. The whole dish is baked and served in a clay pot with a lid. It maintains the temperature so that you can enjoy the unaltered taste and consistency of the dish for a long time.

Pots to czenaki are made of baked clay, then glazed, often painted and decorated. They are suitable for use in the oven (baking temperature approx. 200 degrees Celsius), however, must not be inserted into the microwave.



Čenakai tai keptos mėsos ir daržovių, paskandintų natūraliame, tirštame sultinyje, mišinys. Viską kartu reikia kepti ir vėliau paduoti moliniame inde su dangčiu. Jis palaiko temperatūrą, dėka to puotautojas gali visą laiką mėgautis nepakitusiu skoniu ir patiekalo konsistencija. Čenakų indeliai yra pagaminami iš deginamo molio, vėliau dažomi ir puošiami. Galima juos naudoti pečiuje (kepimo temperatūra apie 200 laipsnių celsijaus) tačiau negalima jų dėti į mikrobangų krosnelę.



Can be found in:

1. Karczma „Dom Litewski“, 22 Lipca 9, Sejny
2. Restaurant Sodas, Mickiewicza 17, Puńsk
3. Pots to czenaki – buy from potters at the local markets
4.
5.

Surasi:

1. „Lietuvių namai“ Karčemoje, ul. 22 Lipca 9, Sejny
2. Sodas restorane, ul. Mickiewicza 17, Puńsk
3. Molio indai čenakams – pas puodžius, vietinių mugių metu
4.
5.

INGREDIENTAI:

1 kg mėsos (mentė arba nugarinė, gali būti žvėriena) • 2 morkos • 1 salieras • 1 petražolė • 2 svogūnai • 6-7 bulvės • 3 šaukšteliai garstyčių • druska • pipirai • saldi paprika • žolelių pipirai • džiovinti krapai pabėrimui • daržovių arba pomidorų sultinys • rapsų aliejus • papildomai miško grybai arba/ir storai pjaustytas kopūstas

Mėsą pjaustome gabaliukais ir kepame keptuvėje su prieskoniais ir garstyčiomis, su 1,5 stiklinės vandens. Mėsos kepimo metu ruošiame daržoves: svogūną supjaustome gabaliukais, morką, salierą ir petražolę sutarkuojame (arba pjaustome griežinėliais) bulves pjaustome į kubelius.

Ruošiame svogūną: reikia jį pakepti aliejuje.

Paruoštus ingredientus dedame į molio indus skirtus čenakams, dugne išdėstome mėsą, svogūną, morką, petražolę, dedame prieskonius ir druską. Pripildome bulvėmis, pabarstome druska. Užpilame bulioną kartu su mėsos sultiniu.

Dedame į įkaitintą orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros ir kepame apie valandą. Molio indai turi stovėti ant skardos, kurioje yra įpiltas vanduo: reikia tikrinti, kad neišgaruotų, papildome ją vien tik verdančiu vandeniu, tai saugo nuo indų sutrūkimo.

Čenakus patiekiami su rūgščia grietine. Prieš pradėdant valgyti galima švelniai sumaišyti visus ingredientus.

WSPANIAŁE GOŁĄBKI WONDERFUL STUFFED CABBAGE NUOSTABIEJI BALANDĖLIAI

SKŁADNIKI:

1 duża główka świeżej kapusty • 0,5 kg mielonej wieprzowiny • 2 marchewki • 2 selery • pół czerwonej papryki • 2 garście ryżu • koper • pietruszka • sól • pieprz • pasta z pomidorów

Ze świeżej kapusty wycinamy kaczan, wkładamy do dużego garnka, zalewamy wrzącą wodą i gotujemy kilka minut, by liście kapusty delikatnie odchodziły od głowy.

Gotujemy ryż. Warzywa i zioła drobno kroimy. Wszystkie składniki łączymy z mięsem.

W każdy liść kapuściany zawijamy farsz mięsno-warzywny. Zwinęte gołąbki, układamy ściśto w garnku wyłożonym pozostałymi liśćmi kapusty. Zalewamy je posoloną wodą lub bulionem, dodajemy na wierzch pastę pomidorową. Gotujemy na wolnym ogniu, pod przykryciem, ok. godziny. Podajemy z gorącymi ziemniakami, posypane koperkiem.

INGREDIENTS:

1 large head of fresh cabbage • 0.5 kg of minced pork • 2 carrots • 2 celeries • half of red pepper • 2 handfuls of rice • dill • parsley • salt • pepper • tomato paste

Cut out the cob from the fresh cabbage, put into a large pot, pour boiling water and cook for few minutes so that cabbage leaves fall off the head.

Boil the rice. Finely cut vegetables and herbs. Combine all the ingredients with meat.

Wrap meat and vegetable stuffing in cabbage leaves. Each rolled stuffed cabbage lay closely in a pot lined with remaining cabbage leaves. Pour salted water or broth, add the tomato paste on top. Cook over a low heat, covered, for approx. 1 hour. Serve with hot potatoes, sprinkled with dill.



Gołąbki można również przyrządzić z... łososiem. Miejsce mięsa zajmuje wtedy grubo mielona ryba. Tradycyjną kapustę warto zastąpić kapustą włoską lub pekińską.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Keta,
ul. Gedimino 14A,
Mariampol (Litwa)
2. Staropolės Užėiga,
ul. Vilkaviškio 72,
Mariampol (Litwa)
3. Wieprzowinę
– w dobrych sklepach
mięsnych lub
u rzeźnika
4.
5.



Balandėlius galima paruošti ir su lašiša. Vietoj mėsos tuomet dedame žuvį. Tradicinį kopūstą galima pakeisti italų arba pekino kopūstu.

You can also prepare stuffed cabbage with ... salmon. Replace the meat with roughly minced fish. You can as well swap the traditional cabbage with Savoy cabbage or Napa cabbage.

Can be found in:

1. Restaurant Keta, Gedimino 14A, Mariampol (Lithuania)
2. Staropolės Užėiga, Vilkaviškio 72, Mariampol (Lithuania)
3. Pork – buy in good butcher shops or from a butcher
4.
5.

Surasi:

1. KETA restorane, Gedimino 14A g., Marijampolė
2. STARAPOLĖS UŽEIGOJE, Vilkaviškio 72 g, Marijampolė
3. Kiaulieną – geros mėsos parduotuvėse, pas mėsaininką
4.
5.

INGREDIENTAI:

1 didelė šviežio kopūsto galva • 0,5 kg maltos kiaulienos • 2 morkos • 2 salierai • pusė raudonosios paprikos • 2 saujos ryžių • krapai • petražolės • druska • pipirai • pomidorų pasta

Šviežiam kopūstui išskobiam šerdį, dedame į didelį puodą, užpilame verdančiu vandeniu ir paverdame keletą minučių, kad kopūsto lapai lengvai atsiskirtų nuo gūžės.

Išverdame ryžius, o daržoves ir prieskonines žoleles smulkiai supjaustome. Viską sumaišome su mėsa.

Į kiekvieną lapą įvyniojame įdaro.

Suvyniotus lapus – balandėlius vieną šalia kito sudedame į puodo dugną. Užpilame pasūdytu vandeniu arba sultiniu. Ant viršaus dedame pomidorų pastos. Uždengiame puodą, ir ant mažos ugnies verdame apie valandą. Patiekus lėkštėje uždedame smulkių krapų ir valgome su karštomis bulvėmis.

STEK Z DZICZYNY VENISON STEAK ŽVERIENOS KEPSNYS

SKŁADNIKI:

połędwica z sarny/jelenia • ok. 20 dag świeżych borówek lub konfitura z borówek (ew. żurawin) • 200 ml czerwonego wina albo 100 ml nalewki z wiśni, jagód lub żurawiny • pół szklanki rosotu • sól • czarny pieprz • laska cynamonu • goździki • skórka otarta z pomarańczy • szczypta cukru • łyżka masła • łyżka oleju

Mięso myjemy, suszymy, a następnie prószymy solą, pieprzem, połową skórki pomarańczowej. Odstawiamy pod przykryciem na ok. 30 minut w chłodne miejsce, by nabrała aromatu.

Świeże borówki myjemy i wsypujemy do garnka o grubym dnie. Wlewamy wino lub nalewkę, dodajemy goździki, cynamon i drugą połowę startej skórki. Gotujemy na wolnym ogniu by smaki się połączyły, pod koniec doprawiamy cukrem do smaku. Przykrywamy i odstawiamy.

Następnie na patelni rozgrzewamy masło z olejem, by nie zapobiec przypaleniu. Mięso kroimy w ukośne czterocentymetrowe kawałki. Smażymy steki po ok. 5 min z każdej strony, by otrzymać lekko krwisty efekt (jeżeli znamy źródło pochodzenia mięsa, możemy smażyć je krócej). Po zdjęciu z patelni należy pamiętać o utrzymaniu mięsa w ciepłe.

W tym samym czasie do sosu borówkowego dodajemy rosół i, na wolnym ogniu, redukujemy do połowy objętości. Doprawiamy solą i pieprzem.

Układamy steki na talerzu i sosem polewamy mięso.

INGREDIENTS:

roe deer / deer tenderloin • approx. 20 g of fresh bilberries or bilberries jam (or cranberry) • 200 ml of red wine or 100 ml of tincture of cherries, bilberries or cranberries • half a cup of broth • salt • black pepper • cinnamon stick • carnations • grated orange zest • a pinch of sugar • tsp of butter • tsp of oil

Wash and dry the meat, then sprinkle it with salt, pepper, and half of orange zest. Leave it covered for approx. 30 minutes in a cool place in order to increase the flavor.

Wash fresh bilberries and pour into a pan with a thick bottom. Pour wine or tincture, add carnations, cinnamon and the second half of the grated zest. Cook on a low heat to blend the flavors, at the end season with sugar to taste. Cover and leave.

Warm up the butter and oil in a frying pan, avoid burning. Cut the meat into 4 centimeter diagonal pieces. Fry the steaks approx. 5 minutes on each side, to get slightly rare effect (if you know the source of the meat, you can fry them shorter). After removing from the pan be sure to keep the meat warm.

At the same time, add the broth to the bilberry sauce, simmer to reduce its amount in half. Season with salt and pepper.

Arrange the steaks on the plates and pour the sauce.

Znajdziesz w:

1. Zajeździe Piękna Góra, Konikowo 11, Gołdap
2. Gościńcu Jaczno, Jaczno 3, Jeleniewo
3. Dzikiznę – w specjalizujących się gospodarstwach hodowlanych lub w oddziałach Polskich Związków Łowieckich
4.
5.

Dziczyna charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu i wysokimi walorami smakowymi. To mięso dość wymagające. Należy zwracać szczególną uwagę na proces maceracji, a następnie obróbki cieplnej, by mięso nie było zbyt suche. Warto szpikować je stoniną lub boczkem.

Žvėrienoje yra mažai riebalų ir intensyvesnis skonis. Tai gan reikli mėsa. Reikia atkreipti dėmesį į garinimo procesą, o po to į šiluminį paruošimą, kad mėsa nebūtų per sausa. Verta naudoti nugarinę su lašiniai.

Venison has a low fat content and high taste qualities. However, this meat is quite demanding. Pay particular attention to the process of maceration, followed by the heat treatment – the meat should not be too dry. You can stuff it with pork fat or bacon.

INGREDIENTAI:

stirnos/elnio nugarinė • apie 20 g šviežių mėlynių arba mėlynių džemas (gali būti spanguolių) • 200 ml raudono vyno arba 100 ml vyšnių antpilo • pusė stiklinės sultinio • druska • juodi pipirai • lazdelė cinamono • gvazdikėliai • apelsinų žievelė • truputį cukraus • šaukštas sviesto • šaukštas aliejaus

Išvalome ir nusausiname mėsą, pabarstome druska, pipirais, puse apelsinų žievelės. Paliekame uždengę apie 30 min. šaltoje vietoje, kad įgautų aromata.

Nuplauname šviežias mėlynes ir įpilame į puodą su storu dugnu. Įpilame vyną arba antpilą, dedame gvazdikėlius, cinamoną ir antrą pusę sutrintos žievelės. Verdame ant silpnos ugnies, kad skoniai susijungtų, pabaigoje dedame šiek tiek pagardiname cukrumi. Uždengiame ir paliekame.

Po to keptuvėje šildome sviestą su aliejumi. Pjaustome mėsą į skersus keturių centimetrų gabalėlius. Kepame kepsnius apie 5 min. iš kiekvienos pusės, kad gauti lengvą, su krauju, efektą (jeigu žinome kokia yra mėsos kilmė, galime ją kepti trumpiau) Kai išimsite mėsą iš keptuvės, nepamirškite jos laikyti šiltoje vietoje.

Tuo pačiu metu į mėlynių padažą įpilame sultinį, ir ant mažos ugnies kaitiname, kol liks pusė buvusio kiekio. Dedame druską ir pipirus. Padedame kepsnius ant lėkštės ir ant mėsos užpilame padažą.

Can be found in:

1. Zajazd Piękna Góra, Konikowo 11, Gotdąp
2. Gościniec Jaczno, Jaczno 3, Jeleniewo
3. Venison – buy in specialized farms or in the branches of Polish Hunting Association
4.
5.

Surasi:

1. Piękna Góra užėigoje, Konikowo 11, Gotdąp
2. Jaczno smuklėje, Jaczno 3, Jeleniewo
3. Žverieną specialiuose auginimo ūkiuose arba Lenkijos medžiojimo asociacijos skyriuose.
4.
5.



KACZKA PO STAROPOLSKU DUCK IN OLD POLISH STYLE ANTIS PAGAL SENOVĚS LENKŮ RECEPTŮRA

Starsze odmiany jabłek, takie jak np. szara reneta, posiadają wyjątkowe walory smakowe a także zdrowotne (jest w nich dużo witaminy C i najwięcej ze wszystkich odmian antocyjanów, czyli barwników, które mają korzystny wpływ na układ krążenia, wzrok i pamięć). Są odporniejsze niż nowe odmiany owoców. Nie potrzebują więc silnego nawożenia nawozami sztucznymi, dużej ilości pestycydów i woskowania skórki.



SKŁADNIKI:

1 średnia kaczka • 0,5 łyżeczki pieprzu • 1 łyżka soli • 10 jabłek (najlepiej szara reneta, boiken) • 1,5 łyżki soku z cytryny • 1 łyżka cukru lub miodu • 3 łyżki majeranku • kilka ziaren jałowca • 2-3 goździki

Kaczkę sprawiamy, dokładnie myjemy i osuszamy, podroby odkładamy. Następnie nacieramy kaczkę mieszanką soli, pieprzu i 1 łyżeczką suszonego majeranku. Połowę jabłek obieramy, kroimy na ćwiartki, pozbawiając gniazd nasiennych. Przyprawiamy 1 łyżką majeranku, jałowcem, goździkami i faszerujemy kaczkę. Spinamy ją wykałaczkami i zszywamy szczelnie bawełnianą nitką. Nicią związujemy też nogi. Tak przygotowaną kaczkę układamy w wysmarowanej tłuszczem brytfannie i piecemy 2 godziny w temperaturze 180 stopni C. Gdy kaczka nabierze złocistego koloru, przykrywamy ją folią aluminiową. Po ok. godzinie pieczenia wytapia się sporo aromatycznego tłuszczu. Zbieramy 1-2 łyżki płynnego smalcu i wlewamy na patelnię; dusimy w nim, pod przykryciem, pozostałe – obrane i przepotowione - jabłka wraz z sokiem z cytryny i cukrem, uważając by się nie rozgotowały. Pod koniec duszenia przyprawiamy wszystko majerankiem. Upieczoną kaczkę dzielimy na porcje. Podajemy z duszonymi jabłkami.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Hotel Akwilon, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Restauracji & Pubie „Korona”, Rynek Zygmunta Augusta 15, Augustów
3. Szarą renetę – na bazarze lub u sadownika ze starymi odmianami jabłoni
4.
5.

Older varieties of apples, such as Russet, have exceptional taste and health properties (a lot of vitamin C, and most of all varieties of apples anthocyanins or dyes, which have a beneficial effect on the cardiovascular system, eyes and memory). They are more resistant than the new varieties of fruit. They do not need such strong fertilization, high amounts of pesticides and wax rind.

Senesnės obuolių rūšys tokios kaip pvz. auksiniai renetai, turi išskirtinį skonį ir yra labai sveiki (daug vitamino C, ir daugiausiai iš visų rūšių antocianinų, tai yra dažiklių, kurie teigiamai veikia kraujo apytaką, regėjimą ir atmintį). Yra atsparesni, negu kitos vaisių rūšys. Nereikia jiems daug trąšų, didelio pesticidų kiekio ir odelės vaškavimo.

INGREDIENTS:

1 medium duck • 0.5 tsp of pepper • 1 tbsp of salt • 10 apples (preferably Russet, Boiken) • 1.5 tbsp of lemon juice • 1 tbsp of sugar or honey • 3 tbs of marjoram • few grains of juniper • 2-3 carnations

Carefully wash and dry the duck, put aside offals. Then rub the duck with the mixture of salt, pepper and 1 teaspoon of dried marjoram. Peel half of the apples, cut into quarters, remove the seed slots. Season with 1 tablespoon of marjoram, juniper, carnations and stuff the duck. Close it with toothpicks and sew tightly with cotton string. Tie the legs as well. Lay the duck in a greased baking dish and bake 2 hours at 180 degrees. C. When the duck will become golden brown, cover it with aluminum foil. After approx. 1 hour there is a lot of melted and very aromatic fat. Collect 1-2 tablespoons of liquid lard and pour it the frying pan; stew under cover peeled and halved apples with lemon juice and sugar. Be careful not to overcook. At the end of cooking season the apples with marjoram. Divide the baked duck into portions. Serve with stewed apples.

INGREDIENTAI:

1 vidutinio dydžio antis • 0,5 šaukštelio pipirų • 1 šaukštas druskos • 10 obuolių (geriausia auksinių renetų, bojken) • 1,5 šaukšto citrinos skysčio • 1 šaukštas cukraus arba medaus • 3 šaukštai mairūnų • keli kadagio grūdai • 2-3 gvazdikai

Išdarinėjame antį, gerai išplauname, nusausiname. Vėliau antį įtriname druskos, pipirų ir 1 šaukštu džiovintų mairūnų mišiniu. Pusė obuolių nulupame, pjaustome į keturias dalis, išimame sėklas. Sumašome prieskonius, 1 šaukštą mairūnų, kadagių, gvazdikėlių ir dedame į anties vidų. Susegame ją mediniais pagaliukais ir sandariai susiuvame medvilnės siūlu. Taip pat siūlu surišame kojas. Tokiu būdu paruoštą antį dedame į riebalais pateptą troškintuvą ir kepame 2 valandas 180 laipsnių temperatūroje. Kai antis įgauna auksinį atspalvį, pridengiame ją aliuminio folija. Praėjus valandai išbėga daug kvapių riebalų. Surenkame juos šaukštu ir pilame į keptuvę; joje, uždengus dangčiu, troškiname likusius nuluptus ir perpjautus obuolius kartu su citrinos sultimis ir cukrumi, atsargiai, kad nesuvirtų. Troškino pabaigoje įdedame mairūnų.

Iškeptą antį padaliname į porcijas. Patiekiami su troškintais obuoliais.

Can be found in:

1. Restaurant of Hotel Akwilon, Kościuszki 4, Suwałki
2. Restaurant & Pub „Korona”, Rynek Zygmunta Augusta 15, Augustów
3. Russet – buy in the market or from tree growers with old varieties of apples
4.
5.

Surasi:

1. Akwilon viešbučio restorane, ul. Kościuszki 4, Suwałki
2. Restauracja & Pub „Korona”, Rynek Zygmunta Augusta 15, Augustów
3. Auksinį reneta turguje arba pas sodininką, kuris augina senos rūšies obelis.
4.
5.

BEREMECZE – TATARSKIE SAKIEWKI BEREMECZE – TARTAR'S PURSES BEREMEČE – TOTORIŲ SAKVĖS

SKŁADNIKI

NA CIASTO:

0,5 kg mąki • kubek mleka ciepłego • pół kostki masła (roztopionego) • jajko • szczypta soli • łyżeczka sody

FARSZ:

70 dag mięsa z udźca indyczego • 3 duże cebule • sól, pieprz • dużo natki pietruszki

Z przyszykowanych składników zagniatamy ciasto i odstawiamy. Podczas gdy ciasto rośnie, przygotowujemy farsz: mięso kroimy w drobną kostkę, dodajemy cebule posiekane w kostkę, sól, pieprz i dużo poszatkowanej natki pietruszki.

Z zagniecionego ciasta odrywamy kawałki wielkości śliwki, wałkujemy w większy placek, układamy farsz pośrodku i zwijamy w kształt sakiewki, zlepiając szczelnie u góry. Pieczemy w piecu w temperaturze 140 stopni C przez ok. 40 minut, do zrumienienia.

INGREDIENTS

DOUGH:

0.5 kg of flour • a cup of warm milk • half a cup of butter (melted) • egg • pinch of salt • tsp of baking soda

STUFFING:

700 g of meat from turkey leg • 3 large onions • salt • pepper • fresh parsley

Knead the dough from the ingredients and leave aside. While the dough rises, prepare the stuffing: cut meat into small cubes, add chopped onions, salt, pepper and lots of shredded parsley.

Tear pieces from the kneaded dough in the size of a plum, roll out a bigger pancake, lay the stuffing in the middle and wrap the pancake in the shape of purse, sticking it tightly at the top. Bake in oven at 140 degrees C for approx. 40 minutes until it becomes brown.

Znajdziesz w:

1. Restauracji „Kuchnia Tatarska u Alika”, ul. Kościuszki 98, Suwałki
2. Baraninę – w dobrych sklepach mięsnych i u rzeźnika
3.
4.



Podstawą kuchni tatarskiej jest mięso (szczególnie baranina), nabiał oraz warzywa. Różnorodność kuchni tatarskiej wynika z faktu, że w biegu historii Tatarzy stykali się z wieloma kulturami: grecką, turecką, ukraińską, kaukaską.



Totorių virtuvės pagrindas yra mėsa (ypač aviena), pieno produktai ir daržovės. Totorių virtuvė yra įvairi dėl to, kad kaip liudija istorija, totorių gyvenimui turėjo įtakos įvairios kultūros: graikų, turkų, ukrainiečių ir kaukazo.

The basis of Tatar cuisine is meat (especially lamb), dairy products and vegetables. The diversity of Tatar cuisine stems from the fact that in the course of history Tartars came in contact with many cultures: Greek, Turkish, Ukrainian, Caucasian.

INGREDIENTAI

TEŠLAI:

0,5 kg miltų • puodukas šilto pieno • pusė gabalo sviesto (išlydyto) • kiaušinis • šiek tiek druskos • šaukštelis sodos

ĮDARAS:

70 g. kalakuto šlaunies mėsos • 3 dideli svogūnai • druska, pipirai • daug petražolės lapelių

Iš paruoštų ingredientų minkome tešlą ir paliekame. Kuomet tešla kyla, ruošiamo įdarą: pjaustome mėsą mažais gabaliukais, įdedame svogūnus, supjaustytus kubeliais, druską, pipirus ir daug smulkiai supjaustytų petražolės lapelių.

Iš tešlos paimame slyvos dydžio gabalėlius, voliojame į didesnį blyną, viduje dedame įdarą ir susukame į krepšelio formą, sandariai sulipdant viršuje. Kepame orkaitėje 140 laipsnių temperatūroje apie 40 min. kol apskrus.

Can be found in:

1. Restaurant „Kuchnia Tatarska u Alika”, Kościuszki 98, Suwałki
2. Lamb – buy in good butcher shops and from butchers
3.
4.

Surasi:

1. „Kuchnia Tatarska u Alika” restorane, ul. Kościuszki 98, Suwałki
2. Aviena – gerose mėsos parduotuvėse, pas mėsininką
3.
4.

KWAS CHLEBOWY KVASS DUONOS GIRA

SKŁADNIKI:

2 kg wysuszonego chleba razowego na zakwasie • 5 l wody • 2,5 dag drożdży • 40 dag cukru • sok z 1-2 cytryn • garść dużych rodzzynek

Podstawą dobrego kwasu chlebowego jest chleb na zakwasie. Wysuszony chleb zrumieniamy w piecu, kruszymy na małe kawałki, umieszczamy w glinianym naczyniu i zalewamy gorącą wodą (ok. 80 stopni C). Do lekko przestudzonego gliniaka dodajemy rozproszony w wodzie drożdże. Odstawiamy na 12 godzin. Po tym czasie przecedzamy, dodajemy cukier i sok z cytryn. Zostawiamy na kolejne 12 godzin (latem, kiedy temperatura jest wyższa – na 9 godzin). Po 24 godzinach maceracji przecedzamy płyn i wlewamy do butelek z grubego szkła, najlepiej z porcelanowym korkiem, nie napętniając ich do końca (kwas wciąż fermentuje, wytwarzając gaz). Do każdej butelki wrzucamy kilka rodzzynek. Korkujemy mocno i odstawiamy w chłodne miejsce. Po 24 godzinach napój jest gotowy. Kwas chlebowy w piwnicy można przechowywać długo. Należy pamiętać, że każdego dnia jego smak się zmienia, a procentowa zawartość alkoholu wzrasta.

INGREDIENTS:

2 kg of dried wholemeal sourdough bread • 5 l of water • 2.5 g of yeast • 40 g of sugar • juice from 1-2 lemons • large handful of raisins

The basis of good kvass is sourdough bread. Brown dried bread in the oven, crush into small pieces, put in a clay pot and pour hot water (approx. 80 degrees C). Slightly cool down the pot, add yeast dispersed in water. Leave for 12 hours. After this time, drain off the liquid, add sugar and lemon juice. Leave it for another 12 hours (in summer, when the temperature is higher - 9 hours). After 24 hours of maceration, drain off the liquid and pour into bottles made of thick glass, preferably with a porcelain stopper. Remember not to fill them to the end (acid still ferments and produces gas). Throw some raisins to each bottle. Stopper them tightly and leave in a cool place. After 24 hours, the beverage is ready.

Kvass can be stored for long in the basement. Keep in mind that each day the taste is changing, and the percentage of alcohol increases.

INGREDIENTAI:

2 kg džiovintos tamsios duonos iš raugo • 5 l vandens • 2,5 g mielių • 40 g cukraus • 1-2 citrinų sultys • saują didelių razinų

Geros duonos giros pagrindu yra duona iš raugo. Išdžiovintą duoną pakepame pečiuje, smulkiname į mažus gabalėlius, dedame į molio indą ir užpilame karštu vandeniu (apie 80 laipsnių celsijaus). Į ataušusį indą pilame vandenyje ištirpintas mieles. Paliekame 12 valandų (vasarą, kai temperatūra yra aukštesnė – 9 valandoms) Praėjus 24 rūgimo valandoms, perkošiame skystį ir pilame į storo stiklo butelius, geriausiai su porcelianiniu kamščiu, nepripilant jų iki viršaus (gira fermentuoja, gamina dujas) Į kiekvieną butelį įdedame kelias razinas. Gerai užkišame kamščiu ir laikome šaltoje vietoje. Praėjus 24 valandoms galima gerti gėrimą.

Gira rūsyje gali būti saugoma ilgą laiką. Atminkite, kad kiekvieną dieną skonis keičiasi ir alkoholio procentai didėja.

Znajdziesz w:

1. Domu Kresowym Przewięź, Przewięź 5, Augustów
2. Restauracji „Pod Jelonkiem”, Sportowa 7, Jeleniewo
3. Chleb razowy na zakwasie – w dobrych piekarniach lub na lokalnych bazarach
4.
5.



Duonos gira tai puikus gėrimas troškulio malšinimui karštomis vasaros dienomis. Jame yra daug B vitamino, liaudies medicinoje buvo naudojamas peršalimų gydymui, temperatūros mažinimui ir kitų negalavimų gydymui.

Išskyrus paprastą duonos girą, yra daroma: obuolių, aviečių, iš medaus, miško uogų, gėlių žiedų, mėtų gira.



Kwas chlebowy jest świetnym napojem na zaspokojenie pragnienia podczas gorących letnich dni. Bogaty w witaminę B, w medycynie ludowej stosowany był do leczenia przeziębień, gorączki oraz innych dolegliwości. Oprócz zwykłego kwasu chlebowego, wyrabia się także: kwaszony, jabłkowy, malinowy, z miodu, leśnych jagód, z płatków kwiatowych, miętowy.

Kvass is an ideal drink for quenching thirst during hot summer days. Rich in vitamin B, in folk medicine it was used to treat colds, fevers and other ailments. In addition to ordinary kvass, there are also many other flavors: pickled, apple, raspberry, honey, wild berries, with flower petals, mint.

Can be found in:

1. Dom Kresowy Przewięź, Przewięź 5, Augustów
2. Restaurant „Pod Jelonkiem”, Sportowa 7, Jeleniewo
3. Wholemeal sourdough bread – buy in good bakeries or at local markets
4.
5.

Surasi:

1. Dom Kresowy Przewięź (Pasionio name Przewięź), Przewięź 5, Augustów
2. „Pod Jelonkiem” restorane, Sportowa 7, Jeleniewo
3. Juoda duona iš raugo – gerosė kepyklosė arba vietiniuosė turguosė.
4.
5.

LEMONIADA Z KWIATÓW CZARNEGO BZU LEMONADE WITH ELDERFLOWER JUODUOGIO ŠEIVAMEDŽIO ŽIEDŲ LIMONADAS

SKŁADNIKI:

10 świeżo zerwanych baldachów dzikiego bzu • litr zimnej wody • łyżka cukru trzcinowego • ocet jabłkowy (najlepiej domowej produkcji)

Rozpuszczamy cukier w wodzie, dodajemy ocet w takiej ilości, aby płyn był lekko kwaśny. Możesz zamiast octu użyć cytryny. Kluczowy jest kwaśny odczyn, bez którego kwiaty zrobią się czarne i nieapetyczne. Zalewamy baldachy płynem i odstawiamy na pół godziny.

INGREDIENTS:

10 freshly picked elderflowers • 1 l of cold water • 1 tbsp of sugar cane • cider vinegar (preferably homemade)

Melt sugar in water, add vinegar in such quantity that the liquid is slightly acidic. You can use lemon instead of vinegar. The key is acidic pH, without which flowers will become black and unappetizing. Pour the liquid on elderflowers and leave for half an hour.

INGREDIENTAI:

10 ką tik nuskintų šėivamedžio šakelių • litras šalto vandens • šaukštas nendrių cukraus • obuolių actas (geriausiai naminės gamybos)

Ištirpiname cukrų vandenyje, pilame actą, tiek, kad skystis būtų šiek tiek rūgštus. Vietoj acto galima panaudoti citriną. Svarbus yra rūgštingumas, be kurio žiedai taps juodi ir nepatrauklūs. Užpilame ant jų skystį ir paliekame pusei valandos pastovėti.

Znajdziesz w:

1. Restauracji Wiejski Zakątek nad Wigrami, Rosochaty Róg 3, Krasnopol
2. Restauracji Kalinka, ul. 3 Maja 10, Rutka Tartak
3. Kwiaty czarnego bzu – na krzakach (pamiętajmy by były oddalone od traktów komunikacyjnych)
4.
5.

Kwiaty czarnego bzu są bardzo aromatyczne. Można robić z nich soki, nalewki, wina, a także smażyć je w cieście. Czarny bez nie tylko zwalczy gorączkę i złagodzi kaszel, ale dodatkowo dzięki dużej ilości witamin i soli mineralnych wzmocni organizm, który szybciej upora się z infekcją.

Elderflower is very flavorful. You can use it for juices, tinctures, wines, and fry it in dough. Elderflower not only helps in overcoming fever and alleviating cough but also, due to high amounts of vitamins and minerals, will strengthen your body, which more quickly will cope with infection.

Juoduogio šėivamedžio žiedai yra labai aromatingi. Galima iš jų daryti skysčius, antpilus, vynus, o taip pat kepti juos tešloje. Juoduogis šėivamedis ne tik numuša karštį ir silpnina kosulį, bet dėka didelio kiekio vitaminų ir mineralinių druskų, stiprina organizmą, kuris greičiau pašalina infekciją.



Can be found in:

1. Restaurant Wiejski Zakątek nad Wigrami, Rosochaty Róg 3, Krasnopol
2. Restaurant Kalinka, 3 Maja 10, Rutka Tartak
3. Elderflower – on the bushes (remember that they should be distant from traffic routes)
4.
5.

Surasi:

1. Restorane „Wiejski Zakątek nad Wigrami”, Rosochaty Róg 3, Krasnopol
2. Kalinka restorane, ul. 3 Maja 10, Rutka Tartak
3. Juoduogio šėivamedžio žiedai – ant krūmų (nepamirškime, kad būtų kuo toliau nuo kelių)
4.
5.

NAPOLEON NAPOLEON CAKE NAPOLEONAS

SKŁADNIKI

NA CIASTO: 3 jajka • szklanka cukru • szklanka kwaśnej śmietany • 10 dag masła • 1 łyżeczka sody oczyszczonej • 80 dag mąki

NA MASE: 30 g brzoskwiń (z puszki lub 2 świeże brzoskwinie) • 150 g wody (w przypadku świeżych brzoskwiń) lub 150 g syropu (w przypadku brzoskwiń z puszki) • 3 jajka • 50 g mąki • 100 g cukru • 50 g masła • 300 g serka śmietankowego

Żółtka ucieramy ze szklanką cukru, po czym dodajemy śmietanę, rozpuszczone masło i mąkę wymieszaną z sodą oczyszczoną (po wysypaniu połowy mąki należy ciasto wyłożyć na stolnicę i wyrabiać, dodając resztę mąki). Wałkujemy na bardzo cienkie placki, nakłuwamy widelcem. Pieczemy placki w nagrzanym do 180 stopni C piekarniku. Powinno wyjść ok. 12-14 placków.

Dwa dni przed podaniem tortu powinno nastąpić przygotowanie masy.

Cukier, mąkę i jajka ubijamy, aż masa zbieleje. Brzoskwinie miksujemy, dodajemy wodę lub syrop, doprowadzamy do wrzenia w rondelku. Do masy jajecznej dodajemy 1/3 gorącej masy brzoskwiniowej, cały czas ubijając. Powstałą masę wlewamy do rondelka z brzoskwiniami i mieszając, na wolnym ogniu, doprowadzamy do wrzenia. Gdy krem zgęstnieje, przelewamy go do miski. Pojemnik wstawiamy do większej miski, napelnionej bardzo zimną wodą. Gdy krem ostygnie do temperatury ok. 50 stopni C, dodajemy masło. Dokładnie mieszamy. Pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia.

Pozostałe brzoskwinie kroimy w cienkie plasterki. Serek miksujemy, łączymy z kremem i pokrojonymi brzoskwiniami. Całość dokładnie mieszamy.

Dużą tortownicę wykładamy folią aluminiową. Układamy w tortownicy warstwę ciasta – tamiemy placki tak, by pokryły całą powierzchnię i polewamy kremem. Czynność powtarzamy do wyczerpania placków. Tortownicę wkładamy do lodówki.

Na pół godziny przed podaniem wykładamy tort na podstawkę, obsypujemy pozostałym pokruszonym ciastem.

INGREDIENTS

CAKE: 3 eggs • 1 cup of sugar • 1 glass of sour cream • 10 g of butter • 1 tsp of baking soda • 80 g of flour

CREAM: 30 g of peaches (canned or 2 fresh peaches) • 150 g of water (in the case of fresh peaches) or 150 g of the syrup (in the case of canned peaches) • 3 eggs • 50 g of flour • 100 g of sugar • 50 g of butter • 300 g of cream cheese

Grind the yolks with a glass of sugar, then add cream, melted butter and flour mixed with baking soda (after adding half of the flour you should put the dough on pastry board and knead, then add the rest of the flour). Roll out very thin pies, punctured with a fork. Bake pies in preheated oven at the temperature of 180 ° C. You should acquire 12-14 pancakes.

Two days before you plan to serve the cake, you should prepare the cream.

Whip sugar, flour and eggs until the mixture whitens. Stir the peaches with blender, add water or syrup, bring to a boil in a saucepan. Add 1/3 of the hot peach mass to eggs, whisking constantly. Pour the liquid into a saucepan with peaches and bring to a boil, stirring, on low heat. When the cream thickens, pour it into a bowl. Put it into a larger bowl filled with a very cold water. When the cream cools down to a temperature of approx. 50 degrees C, add butter. Mix thoroughly. Leave it to cool down completely.

Cut the remaining peaches into thin slices. Mix the cream cheese with cream and sliced peaches. Stir everything thoroughly.

Place aluminum foil in a large cake tin. Arrange a layer of cake in a cake tin - break pies and cover the entire surface of the tin and pour the cream. Repeat the action until you use all pies. Put the cake tin in the fridge.

Half an hour before serving place the cake on a plate, sprinkle with remaining crushed pies.

Znajdziesz w:

1. Regona i Widmant
Pik, ul. Szkolna 21,
Puńsk
2. dobrych
cukierniach w
Sejnach, Suwałkach
i Puńsku

3.

4.

Ciasto na tradycyjny Tort Napoleona uzyskuje się metodą zakwaszania, wyrób powinien być bez dodatków spulchniających, dzięki czemu zyska dodatkowe walory smakowe. Ciasto wykonuje się przez kilka dni. Upieczone placki przekładane są dwiema masami: kisielowo-morelową oraz masłowo-jajeczną.

The dough for the traditional Napoleon cake is made by acidification, the product should be without leavening additives – only then you have the full taste. The dough is made for several days. Baked pies are layered with two creams: jelly-apricot and butter-egg.

Tradicinio Napoleono torto tešlą gauname rauginimo metodo dėka, gaminyms turėtų būti be papildomų kildinimo priedų, dėl to įgaus papildomą skonį. Tešla yra daroma kelias dienas. Iškepti blynai yra tepami dvejomis masėmis: kisieliaus ir abrikosų; sviesto ir kiaušinių

INGREDIENTAI

TEŠLA: 3 kiaušiniai • stiklinė cukraus • stiklinė rūgščios grietinės • 10 g sviesto • 1 šaukštelis išvalytos sodos • 80 g miltų

KREMAS: 30 g persikų (iš skardinės arba 2 švieži persikai) • 150 g vandens (šviežių persikų atveju) arba 150 g sirupo (persikų iš skardinės atveju) • 3 kiaušiniai • 50 g miltų • 100 g cukraus • 50 g sviesto • 300 g grietinės sūrelė

Išplakame trynius su stikline cukraus, pilame grietinę, išlydytą sviestą ir miltus su išvalyta soda (įpilus pusę miltų reikia išimti tešlą ant stalo ir volioti, pilant likusius miltus). Kočiojame labai plonus blynus, perduriame šakutėmis. Kepame blynus įkaitintoje iki 180 laipsnių orkaitėje. Turėtų išeiti apie 12-14 blynų.

Dvi dienas prieš patiekiant tortą reikia paruošti kremą.

Plakame cukrų, kiaušinius, kol masė pasidarys balta. Sublenderiuojame persikus, pilame vandenį arba sirupą, ir pakaitiname puode iki virimo. Į kiaušinių masę pilame 1/3 persikų masės, visą laiką plakame. Gautą masę pilame į puodą su persikais ir maišant ant mažos ugnies pakaitiname iki virimo. Kai kremas taps tirštesnis, perpilame jį į dubenėlį. Įdedame į didesnį dubenį, pripildytą labai šaltu vandeniu. Kai kremas atauš iki maždaug 50 laipsnių temperatūros, dedame sviestą. Gerai išmaišome. Paliekame visiškai ataušti.

Likusius persikus supjaustome plonais griežinėliais. Sūrį suplakame, sumaišome su kremu ir supjaustytais persikais. Viską kartu gerai išmaišome.

Ant didelio torto padėklo patiesiame aliuminio foliją. Padedame pyrago blyną, taip dedame blynus, kad padengtų visą paviršių ir pilame kremą. Kartojame pakol padėsime visus blynus. Tortą dedame į šaldytuvą.

Pusė valandos prieš patiekimą padedame tortą ant pagrindo, ir apiberiame likusiu susmulkintu pyragu.

Can be found in:

1. Regona i Widmant Pik, Szkolna 21, Puńsk
2. Good patisseries in Sejny, Suwalki and Puńsk
3.
4.

Surasi:

1. Regina i Widmant Pik, ul. Szkolna 21, Puńsk
2. geros konditerijos parduotuvėse Seinuose, Suvalkuose ir Punske
3.
4.

MROWISKO ANTHILL CAKE SKRUZDÉLYNAS

SKŁADNIKI

NA FAWORKI:

1,5 szklanki mąki • 4-5 łyżek masła • 3 łyżki cukru pudru • szczypta soli • 5 żółtek • 3-4 łyżki śmietany, kwaśnej i gęstej • 1 łyżka spirytusu, wódki lub mocnego rumu • smalec lub olej do smażenia

NA POLEWĘ:

1 kostka masła • 50-70 g miodu • 2 szklanki cukru • do posypania: suchy mak, rodzynki, suszone jabłka, jarzębina, jagody

Faworki:

Mąkę dokładnie przesiewamy przez sito na stolnicę. Cukier ucieramy z masłem na kremową pianę i ciągle ucierając dodajemy śmietanę, żółtka i alkohol. Do wyrabianego ciasta stopniowo dodajemy przesiewaną przez sito mąkę; ucieranie powinno trwać 5-10 minut.

Wykładamy ciasto na stolnicę, przesiewamy pozostałą mąkę, dodajemy po szczypcie do ciasta i wyrabiamy je długo rękami. Można walić w nie wałkiem i okładać pięściami. Wyrobione ciasto przykrywamy i odkładamy na godzinę.

W płaskim rondlu (lub emaliowanej misce) roztopimy smalec lub olej z łyżką spirytusu; żeby go nie spalić, warto użyć niewielkiego ognia.

Na stolnicę, na której będziemy wałkować ciasto, wylewamy odrobinę gorącego oleju. Odkrawamy fragment ciasta i wałkujemy na cieniutki płatek, który kroimy na dość duże kawałki (nie muszą być regularne i symetryczne); od razu wrzucamy je na rozgrzany tłuszcz. Smażymy przez chwilę z obu stron, do zarumienienia i chrupkości. Faworki odkładamy na talerz wyłożony papierem, w który wsiąknie nadmiar tłuszczu.

Mrowisko:

Są dwa sposoby układania mrowiska. Usmażone faworki można na chwilę zatapiać w gorącej polewie albo układać je warstwami na talerzu i polewać ciepłym miodem. Każdą warstwę posypujemy makiem, rodzynkami lub innymi bakaliami. Tak przygotowane ciasto można przechowywać nawet miesiąc, nie straci na świeżości ani chrupkości.



Dobrze wysmażone i uformowane mrowisko powinno zachować lekkość i kruchość pomimo dodatku lepkiego sosu miodowego. Gotowe do smażenia ciasto powinno się wałkować partiami i od razu wrzucać do głębokiego tłuszczu. Nie wolno pozwolić mu wyschnąć, inaczej będzie nasiąkać tłuszczem jak gąbka.

Znajdziesz w:

1. „Sękacze i mrowiska” Teresa Biziewska, Wigry 5, Suwałki
2. Deśra, ul. Sudawska 4, Puńsk
3. miód – u Joachima Muczyńskiego, Reszki 50, Bargłów Kościelny
4.
5.

INGREDIENTS

FAWORKI: 1.5 cups of flour • 4-5 tbsp of butter • 3 tbsp of icing sugar • a pinch of salt • 5 egg yolks • 3-4 tbsp of cream, sour and thick • 1 tbsp of alcohol, vodka or strong rum • lard or cooking oil

TOPPING: 1 packet of butter • 50-70 g of honey • 2 cups of sugar • for sprinkling: dry poppy seeds, raisins, dried apples, rowan, berries

Faworki:

Carefully sift the flour through a sieve on a cutting board. Grind sugar and butter to obtain creamy foam, add cream, egg yolks and alcohol, still grinding. Knead the dough gradually, add the sieved flour; the kneading should take 5-10 minutes.

Place the dough on the pastry board, sift the remaining flour, add pinch after pinch to the dough and knead it for some time with hands. You can even beat it with the roller and throw wild punches! Cover the kneaded dough and put aside for an hour.

In a flat pan (or enamel bowl) melt the lard or oil with a spoon of alcohol; so it does not burn, it is worth to use very low heat.

Pour a bit of hot oil on the pastry board, on which you will be rolling out the dough,. Cut piece of dough and roll out to the thin cake, cut it into fairly large pieces (they do not have to be regular and symmetrical); immediately put them in hot oil. Fry for a minute on each side, until golden brown and crispy.

Put faworki on a plate lined with paper, and let it absorb the fat.

Anthill cake:

There are two ways of constructing the anthill. You can sink faworki in a hot glaze or arrange them on a plate and pour the warm honey. Sprinkle each layer with poppy seeds, raisins or other dried fruits. Anthill cake can be stored up to a month, it will not lose its freshness or crispness.

INGREDIENTAI

ŽAGARĖLIAMS: 1,5 stiklinės miltų • 4-5 šaukštai sviesto • 3 šaukštai miltinio cukraus • žiupsnelis druskos • 5 tryniai • 3-4 šaukštai rūgščios ir tirštos grietinės • 1 šaukštas spirito, degtinės arba stipriaus romo • taukai arba aliejus kepimui

GLAJUS: 1 gabalas sviesto • 50-70 g medaus • 2 stiklinės cukraus • pabėrimui: sausos aguonos, razinos, džiovinti obuoliai, šermukšnis, uogos

Žagarėliai:

Miltus gerai sijojame ant lentos. Cukrų ištriname su sviestu iki kreminių putų ir visą laiką trinant pilame grietinę, trynius ir alkoholį. Į maišomą tešlą palaipsniui pilame sijojamus per rėtį miltus; trynimas turi trukti 5-10 minučių.

Tešlą dedame ant lentos, sijojame likusius miltus, dedame po žiupsnelį į tešlą ir minkome ją ilgai rankomis. Galima mušti kočėlu ir kumščiais. Išminkytą tešlą užengiame ir padedame valandai. Plokščiame kaistuve (arba emaliuotame dubenyje) ištirpiname taukus arba aliejų su šaukštu spirito; kad jo nesudeginti, verta sumažinti ugnį.

Ant lentos, kurios kočiosime tešlą, pilame truputį karšo aliejaus. Atpjauname gabaliuką tešlos ir voliojame plonai, išvoliotą pjau-stome gan dideliais gabalėliais (neturi būti tikslūs ir simetriški); iš karto dedame juos į įkaitintus riebalus. Kepame trumpai iš abiejų pusių, iki parudimo ir trapumo. Žagarėlius dedame ant lėkštės ištiestos popieriumi, į kurį susigers riebalų perteklius.

Skrudėlynas:

Yra du skrudėlyno dėstymo būdai. Iškepti žagarėliai galima akimirksniu pamerkinti į karštą glajų arba dėstyti ant lėkštės ir pilti šiltu medumi. Kiekvieną sluoksnį pabarstome aguonomis, razinomis arba kitais produktais. Taip pagamintą skrudėlyną galima laikyti netgi mėnesį, nepraras šviežumo nei trapumo.

Well done and formed anthill should retain the lightness and fragility, despite the addition of sticky honey sauce. The dough should be rolled out in batches and immediately thrown in the deep fat. Do not let it dry out, otherwise it will soak fat like a sponge.

Can be found in:

1. „Sękacze i mrowiska”

Teresa Biziewska, Wigry 5, Suwałki

2. Deśra, Sudawska 4, Puńsk

3. Honey – buy from Joachim Muczyński, Reszki 50, Bargłów Kościelny

4.

5.

Surasi:

1. „Sękacze i mrowiska”

Teresa Biziewska, Wigry 5, Suwałki

2. Deśra, ul. Sudawska 4, Puńsk

3. medų – pas Joachimą Muczyński, Reszki 50, Bargłów Kościelny

4.

5.

Gerai iškeptas ir sudėliotas skrudėlynas turi išlikti lengvas ir trapus, nors ir buvo įpiltas lipnus medaus padažas. Paruoštą kepimui tešlą reikia volioti dalimis ir iš karto merkti į riebalus. Negalima leisti išdžiūti, nes keptant gers riebalus kaip kempinę.

SĘKACZ BEZ SĘKÓW TREE CAKE WITHOUT KNOTS ŠAKOTIS BE ŠAKU

SKŁADNIKI:

200 g masła • 100 g cukru pudru • 2 łyżeczki cukru waniliowego • 6 jajek • 1 szczypta soli • 50 g mąki pszennej • 50 g mąki ziemniaczanej • 100 g cukru

Białka oddzielamy od żółtek. Miękkie masło ucieramy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Miksując, dodajemy stopniowo po jednym żółtku. Mąkę pszenną przesiewamy z mąką ziemniaczaną i dodajemy stopniowo do ubitej masy jajecznej. Miksujemy na gładką masę.

Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli, pod koniec dodając stopniowo cukier. Ubitą masę białkową dokładamy do ciasta i delikatnie mieszamy.

Ciasto pieczemy w tortownicy o średnicy ok. 25-26 centymetrów, wyścielonej papierem do pieczenia.

Nakładamy 3 łyżki ciasta, rozsmarowujemy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperaturze 220 stopni C na 4-5 minut. Na upieczoną warstwę nakładamy kolejną i powtarzamy czynność do wyczerpania ciasta.

INGREDIENTS:

200 g of butter • 100 g of icing sugar • 2 tsp of vanilla sugar • 6 eggs • 1 pinch of salt • 50 g of wheat flour • 50 g of potato flour • 100 g of sugar

Separate whites from the egg yolks. Grind the softened butter with icing sugar and vanilla sugar until light and fluffy. Mix and add one yolk at a time. Sift flour with potato flour and add gradually to the whipped eggs. Blend until smooth.

Whip the whites with a pinch of salt until stiff, at the end add sugar gradually. Pour whipped whites into the dough and gently stir.

Bake the tree cake in cake tin lined with baking paper, with a diameter of approx. 25-26 centimeters. Put 3 tablespoons of dough, smear and insert into oven preheated to a temperature of 220 degrees C for 4-5 minutes. Put another portion of dough on the baked layer and repeat the operation until there is any dough.

Sękacz to tradycyjny wypiek cukierniczy z Suwalszczyzny. Jest to biszkoptowo-tłuszczowe ciasto robione z ponad 30 jaj, pieczone nad otwartym ogniem na obracającym się rożnie w kształcie drewnianego wałka lub wydłużonego stożka. W przekroju wygląda jak pień ściętego drzewa. Charakteryzuje się opiekanymi soplami, tworzącymi sęki.

Znajdziesz w:

1. „Pierogi i sękacze” Teresa Biziewska, Wigry 5, Suwałki
2. Domowy wypiek sękaczy u Marzeny, Giby 57, Giby
3.
4.



INGREDIENTAI:

200 g sviesto • 100 g cukraus pudros • 2 šaukšteliai vanilinio cukraus • 6 kiaušiniai • 1 žiupsnelis druskos
• 50 g kvietinių miltų • 50 g bulvinių miltų • 100 g cukraus

Baltymus atskiriame nuo trynių. Minkštą sviestą ištriname su cukraus pudra ir vaniliniu cukrumi į purią masę. Maišome, palaipsniui dedame po vieną trynį. Kvietinius ir bulvinius miltus sijojame ir dedame palaipsniui į išplaktą kiaušinių masę. Maišome iki glotnios masės.

Baltymus plakame su žiupsniu druskos, pilame palaipsniui cukrų, plakame kol sustandės. Išplaktą baltymų masę dedame į tešlą ir lėtai maišome.

Tešlą kepame apvalioje skardoje, kurios skersmuo apie 25-26 centimetrai, išdėtoje kepimo popieriumi.

Dedame 3 šaukštus tešlos, ištepame ir dedame į orkaitę įšildytą iki 220 laipsnių C, 4-5 minutėms.

Tree cake
(sękacz) is a
traditional confectionery
from the Suwalki region. It is a
sponge-fat cake made with more
than 30 eggs, baked over an open
fire on a rotating rotisserie in the
shape of a wooden roll or elongated
cone. In the cross section it looks
like the trunk of a felled tree.
It is characterized by baked
icicles which form small
knots.

Šakotis tai tradicinis
Suvalkijos kepiny. Tai
biskvito-riebalų pyragas,
gaminamas iš 30 kiaušinių,
kepamas ant atviros ugnies, ant
sukamo iešmo, medinio volelio arba
prailginto kūgelio formos. Pjūvyje
atrodo kaip nukirsto medžio
kamienas. Jam būdingi apkepti
varvekliai, sudarantys
šakas.



Can be found in:

1. „Pierogi i sękacze”
Teresa Biziewska, Wigry
5, Suwałki
2. Homemade tree cakes
at Marzena's, Giby 57,
Giby
3.
4.

Surasi:

1. „Pierogi i sękacze”
Teresa Biziewska, Wigry
5, Suwałki
2. Naminių šakočių
kepimas pas Marzeną,
Giby 57, Giby
4.
5.

SPIS TREŚCI / TABLE OF CONTENTS / TURINYS

PRZYSTAWKI / STARTERS / UŽKANDIS

Domowy ser podpuszczkowy z niepasteryzowanego mleka krowiego / Homemade rennet cheese from unpasteurized cow milk / Naminis fermentinis sūris iš nepasterizuoto karvių pieno	8
Ryba wędzona / Smoked fish / Rūkyta žuvis	10
Kindziuk / Skilandis / Skilandis	12

ZUPY / SOUPS / SRIUBOS

Chłodnik litewski / Lithuanian cold borscht / Šaltibarščiai	14
Zupa szczawiowa na zimno / Cold sorrel soup / Šalta rūgštynių sriuba	16
Zupa rybna / Fish soup / Žuvų sriuba	18
Zupa borowikowa / Penny bun soup / Baravykų sriuba	20
Zupa dyniowa z kaptonem / Pumpkin soup with capon / Moliūgų sriuba su kaplūnu (kaimišku gaidžiu)	22

DANIA GŁÓWNE / MAIN COURSES / PAGRINDINIS PATIEKALAS

Salatka z rzodkiewki i ziemniaków / Radish and potato salad / Ridikėlių ir šviežių bulvių salotos	24
Sandacz z gruszkami / Zander with pears / Starkis su kriaušėmis	26
Sielawa smażona na tataraku / Vendace fried on the calamus / Sykas keptas ant ajerų	28
Kluseczki serowe z pokrzywą / Cheese dumplings with nettle / Varškėčiai su dilgelėmis	30
Litewska frittata z kurkami i boczkiem / Lithuanian fritata with chanterelles and bacon / Lietuviška fritata su voveraitėmis ir šonine	32
Placki ziemniaczano-dyniowe / Potato and pumpkin pancakes / Moliūgų ir bulvių blynai	34
Placki ziemniaczane faszerowane marchewką, z sosem grzybowym / Potato pancakes stuffed with carrots, with mushroom sauce / Bulvių pyragėliai su morkų jdaru ir grybų padažu	36
Soczewiaki / Lentil dumplings – Soczewiaki / Lęšių blynėliai (Lęšiai)	38
Bliny gryczane z wędzoną sielawą / Buckwheat blinis with smoked vendace / Grikių blynai su rūkytu syku	40
Gwizdki ziemniaczane z sosem grzybowym / Potato whistles with mushroom sauce / Bulviniai švilpikai su grybų padažu	42
Placki inaczej / Different pancakes / Blynai kitaip	44
Kartacze / Cepelinai – kartacze / Cepelinai	46
Czenaki / Czenaki / Čenakai	48
Wspaniałe gołąbki / Wonderful stuffed cabbage / Nuostabieji balandėliai	50
Stek z dziczyzny / Venison steak / Žverienos kepsnys	52
Kaczka po staropolsku / Duck in old Polish style / Antis pagal senovės lenkų receptūrą	54
Beremecze – tatarskie sakiewki / Beremecze – Tartar's purses / Beremecė – totorių sakvės	56

NAPOJE / DRINKS / GERIMAI

Kwas chlebowy / Kvass / Duonos gira	58
Lemoniada z kwiatów czarnego bzu / Lemonade with elderflower / Juoduogio šėivamedžio žiedų limonadas	60

DESERY / DESSERTS / DESERTAI

Napoleon / Napoleon cake / Napoleonas	62
Mrowisko / Anthill cake / Skruzdėlynas	64
Sękacz bez sęków / Tree cake without knots / Šakotis be šakų	66

LEGENDA LEGEND LEGENDA



zupy / soups / sriubos



desery / desserts / desertai



przystawki / starters / užkandis



napoje / drinks / gerimai



dania główne / main courses / pagrindinis patiekalas

