

A lengyel konyha ízei

Kaporleves (Zupa koperkowa)

Hozzávalók: 25 dkg levescsont, 20 dkg leves-zöldség, 1 fej vöröshagyma, 3 dkg liszt, 2 dl tejföl, 1 nagy csomó zöldkapor, só, cukor.

A csontból és a zöldségből alaplevet főzünk. A lisztet elkeverjük a tejjel és behabarjuk vele a levest. Hozzáadjuk az apróra vágott kaptot, sózzuk és cukrozzuk. Öntött galuskával tálaljuk, amit még a behabarás előtt a levesben is kifőzhetünk.

Öntött galuska (Lane ciasto)

Hozzávalók: 2 tojás, 10 dkg liszt, víz.

A tojást a liszttel és vízzel addig keverjük, míg hólyagosodni nem kezd. A tésztának teljesen hígnak kell lennie. A tésztát vékony sugárban a forrásban lévő alaplébe öntjük amit néha megkeverünk, amíg a tészta meg nem fő. Kedvelt és egyszerűen elkészíthető levesbetét.

Sörleves (Zupa piwna)

Hozzávalók: 1 l világos sör, 3 tojás sárgája, 2 dl tejföl, 10 dkg tehéntúró, 8-10 dkg cukor, szegfűszeg, fahéj.

A sört a fűszerekkel együtt felforraljuk. A tojás-sárgákat jól kikeverjük a tejjel és a cukorral, felengedjük egy kevés sörrel és belekeverjük a levesbe, de már nem forraljuk. Tálaláskor minden tányérra kevés túrót morzsolunk és levest öntünk rá.

Marhasült huszár módra (Pieczen wolowa po huzarsku)

Hozzávalók: 60 dkg csont nélküli marhahús (rostélyos, fehérpecsenye), só, 2 dkg liszt, 4 dkg zsír; a töltelékhez: 6 dkg zsemlemorzsza, 2-3 dkg vaj vagy margarin, 10 dkg vöröshagyma, só, bors.

A húst megmossuk, lecsöpögtetjük, megütögetjük a felszínét, sóval bedörzsöljük, lisztben megforgatjuk és forró zsírban minden oldalát megpirítjuk. Aláöntünk 1,5 dl vizet és lassú tűzön, fedő alatt puhára pároljuk. Az elpárolgott vizet közben folyamatosan pótoljuk.

Közben elkészítjük a tölteléket. A hagymát lereszeljük, jól összekeverjük a zsemlemorzsával és a vajjal, sóval, borssal ízesítjük. A puha, kihűlt húst rostjaira keresztben mélyen bevagdossuk úgy, hogy vékony, nagy szeleteket kapjunk. Csak minden második szeletet vágunk végig, ezáltal kis zsebecskéket kapunk. A zsebecskékbe tölteléket töltünk, hústúvel összetűz-

zük, kissé lelapítjuk és visszatesszük a szósza. A hússokat még kb. 10 percig főzzük, majd kiszedjük a hústűket és egy pecsenyés tálra helyezzük. A szósz liszttel besűrűsítjük és a sültre öntjük. Tetszés szerint elkészített burgonyával és savanyú káposztával vagy nyers zöldségekből készült salátával tálaljuk.

Sertéspörkölt lengyelesen (Gulasz wieprzowy)

Hozzávalók: 70 dkg sertéscomb vagy lapocka, 2 dkg liszt, 4 dkg sertésszír, 10 dkg vöröshagyma, 1/2 babérlevél, őrölt feketebors, só.

A húst megmossuk, megtisztítjuk, kb. 2x2 cm-es kockákra vágjuk, megszórjuk liszttel, és forró zsíron megpirítjuk. Hozzáadjuk a megtisztított, karikára vágott, kevés zsíron megpirített vörös hagymát, 2 dl vizet öntünk alá és fedő alatt kis lángon puhára pároljuk. Az elpárolgott vizet pótoljuk. A maradék lisztet kevés hideg vízzel kikeverjük, a fűszerekkel együtt hozzákeverjük és felforraljuk. Ízesíthetjük még fokhagymával, őrölt piros paprikával vagy paradicsom pürével. Kásával, főtt burgonyával, főtt tésztával és friss zöldségekből készült salátával tálaljuk.

Sült karaj aszalt szilvával (Schab pieczony z suszonymi sliwkami)

Hozzávalók: 70-80 dkg kicsontozott karaj, 10-15 dkg aszalt szilva, 4 dkg zsír, 1 dkg liszt, zöld petrezselyem

A karajt megmossuk, megtöröljük, megsózzuk és meghintjük liszttel. Ezután serpenyőben zsírt forrósítunk a hús minden oldalát megpirítjuk benne, kevés vizet öntünk alá és közepesen meleg sütőben gyakran locsolgatva, néha megforgatva készre sütjük. Amikor a hús félpuha, mellé tesszük a megmosott aszalt szilvát. A szilva sütés közben megdagad. A megpuhult karajt vékonyan felszeleteljük, a szeleteket hosszukás tálra tesszük, szilvával körbe rakjuk, meglocsoljuk a sült hús levével és zöldpetrezselyemmel díszítjük. Főtt burgonyával és borban párolt vörös káposztával tálaljuk.

Sertés húsgombóc kapormártásban (Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym)

Hozzávalók: 50 dkg csontos sertéshús (tarja, lapocka), 1 szikkadt zsemle, 1,5 dl tej, só, 1 tojás, egy kis fej hagyma, 4 dkg zsír, 2 dkg liszt. A kapormártáshoz: 2-3 dl csontlé, 2 dkg liszt, 1 erő- vagy húsleves kocka, 2 dl tejföl, 1 csomó zöldkapor.

A húst megmossuk, kicsontozzuk, megtisztítjuk, és kisebb darabokra vágjuk. A zsemlet tejbe áztatjuk,

Az Etnikum Kiadónál megjelent „Lengyel konyha” című kiadványból.

majd kinyomkodjuk. A húst a zsemlével kétszer ledaráljuk, hozzákeverjük a tojást, megsózzuk, kevés tejet öntünk hozzá, és jól összegegyúrjuk. Vizes kézzel nyolc egyforma gombócot formálunk, lisztben megforgatjuk, és kissé összelapítjuk. Forró zsírban mindkét oldalukat pirosra sütjük. Egy serpenyőbe tesszük a fasírtokat, ráöntjük a csontlét és fedő alatt, kis lángon 20-30 percig pároljuk. Az elpárolgott csontlét pótoljuk. A fasírtokat óvatosan egy tála helyezzük. A mártáshoz hozzáadjuk leveskockát, ha kell, megsózzuk, tejjel behabarjuk, beleszórjuk az apróra vágott kaprot és felforraljuk. A húsokat leöntjük a szósszal, rizzsel, gyöngykásával vagy főtt burgonyával körítjük. Külön tálon salátát adhatunk mellé.

Bárányszelet wroclawi módon (Zrazy baranie po wroclawsku)

Hozzávalók: 50 dkg báránycsont nélkül, 5 dkg liszt, zsír, 60-80 dkg burgonya, 25 dkg paprika, 15 dkg csiperkegomba, 3 dkg vaj vagy margarin, 2,5 dl alaplé (csontból), 1 dl tejföl, 1 csokor zöldpetrezselyem, só, bors, fokhagyma, vegeta.

A húst megmossuk, kicsontozzuk, megtisztítjuk, felszeleteljük, kiverjük húskalapáccsal úgy, hogy ovális kb. 1 cm-es szeleteket kapjunk. A húsokat befűszerezük, megszórjuk liszttel és forró zsíron mindkét oldalát megpirítjuk. A krumplit megtisztítjuk, hasábokra vágjuk, forró zsíron kissé megpirítjuk és egy edény aljára terítjük. Befedjük a hússzeletekkel, a megtisztított, csíkokra vágott és előzőleg zsíron megpárolt gombával és paprikával, majd fűszerezük. A vajat megolvasztjuk, elkeverjük benne a megmaradt lisztet, majd habverővel kevergetve beleöntjük a hideg alaplé és néhány percig főzzük. Elkeverjük benne a tejjel, az apróra vágott petrezselymet, megfűszerezük, leöntjük vele a húst és sütőben kb. 20 percig sütjük. Friss zöldségekből készült salátával tálaljuk.

Sült töltött csirke (Kurczeta pieczona nadzewane)

Hozzávalók: 2 kisebb csirke, 6 dkg zsír, só, őrölt fekete bors, a töltelékhez: 15-20 dkg rizs, 3 dkg vöröshagyma, 2 dkg zsír, 10 dkg csiperkegomba, 3 dkg margarin, 1 tojás, 2 keményre főtt tojás, főtt csirkeaprólék és nyak, 2 evőkanál apróra vágott zöld petrezselyem és kapor.

A megtisztított csirkéket megmossuk a szárnyakat a háton összekötjük, a lábakat a has alsó részén kialakított kis bevágásokba dugjuk. Ezután a csirkéket megsózzuk és egy órát pihentetjük. A rizst megfőzzük. A hagymát apróra vágjuk, zsíron megpirítjuk, hozzáadjuk a csíkokra vágott gombát, megsózzuk, borsozzuk, kevés vizet öntünk alá és puhára pároljuk. A margarint a tojással simára keverjük, hozzáadjuk a rizst, a kockára vágott főtt tojást, a gombát a hagymával, az apróra vágott aprólékot, a nyak húsát, a petrezselymet, a kaprot, megsózzuk borsozzuk és az egészet jól össze-

dolgozzuk. A töltelékkel megtöltjük a csirkéket. Kizsírított tepsibe tesszük és előmelegített sütőben, lassú tűzön kb. 1 óra alatt készre sütjük. Sütés közben levéllel locsolgatjuk, időnként vízzel lespicceljük. A megsült csirkéket félbe vágjuk és egy tála helyezzük, tetejüket kevés szósszal meglocsoljuk. A maradék szósz külön tálon tálaljuk. A forrón tálalt csirke mellé újbungonyát, tejjel uborkát vagy tejjel fejes salátát adunk.

Ponty szürkemártásban (Karp w szarym sosie po polsku)

Hozzávalók: 1 kg ponty, 1/2 citrom leve, 2,5 dl barna sör, a zöldségléhez: 1 db zeller, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 dl száraz vörösbőr, 1 kis darab citromhéj, pár szem feketebors, pár csipet gyömbér, 1/2 citrom leve, 2-3 kockacukor, 1 evőkanál szilvalekvár, 5 dkg reszelt mézes sütemény, 5 dkg mandula, 5 dkg mazsola, 1 evőkanál vaj, só.

A ponty vérért összegegyűjtjük egy edényben, amelybe előzőleg kifacsartuk egy fel citrom levét. A pontyot megtisztítjuk, szeletekre vágjuk és 20 percre hűtőbe tesszük. A zöldségekből és a fűszerekből zöldséglevest főzünk. A levesben, halfőző betétben megfőzzük a halat. Ha megfőtt kivesszük és egy hosszúkás tála helyezzük. A zöldséglevet átpasszírozzuk, bele tesszük a kockacukrot, a szilvalekvárt, a reszelt mézest, a felaprított mandulát, a mazsolát, egy púpos evőkanál vajat, beleöntjük a sört és lassú tűzön 10-15 percig főzzük. Ízlés szerint sózzuk majd meglocsoljuk vele a halat.

Fiatal cékla tejjel (Botwina ze smietana)

Hozzávalók: 80 dkg fiatal cékla (3 cm-es gumó, a zöldjével együtt), 1 dkg zsír, 2 dkg liszt, 8 dl tejföl, só, cukor, citromlé, 1 evőkanál zöldpetrezselyem apróra vágva.

A céklát a levelével együtt bő vízben megmossuk. A gyökereket levágjuk, a céklát pedig vékony csíkokra vágjuk. Egy serpenyőben a céklát kevés vízzel leforrázzuk, megsózzuk, megcukrozzuk, hozzáadjuk a zsírt és kb. 10 percig pároljuk. Amikor megpuhult, megszórjuk liszttel és felforraljuk. A céklát ezután levesszük a tűzről, belekeverjük a tejjel, salátás tála tesszük és megszórjuk a zöldpetrezselyemmel.

Paradicsomsaláta póréval (Surówka z pamidorów i pory)

Hozzávalók: 30 dkg paradicsom, 15 dkg póré-hagyma, 1-1,5 dl majonéz, néhány salátalevél.

A paradicsomot megmossuk (meg is hámozhatjuk) és kockára vágjuk. A póré-hagymát megtisztítjuk, a fehér részéből levágunk kb. 15 dkg-ot, amit megmosunk és csíkokra vágunk. A paradicsomot és a pórét kikeverjük majonézzel. Egy salátástálon helyezzük a salátaleveleket, majd minden levélre kis kupac salátát teszünk. A tetejüket zöld póréval díszíthetjük.