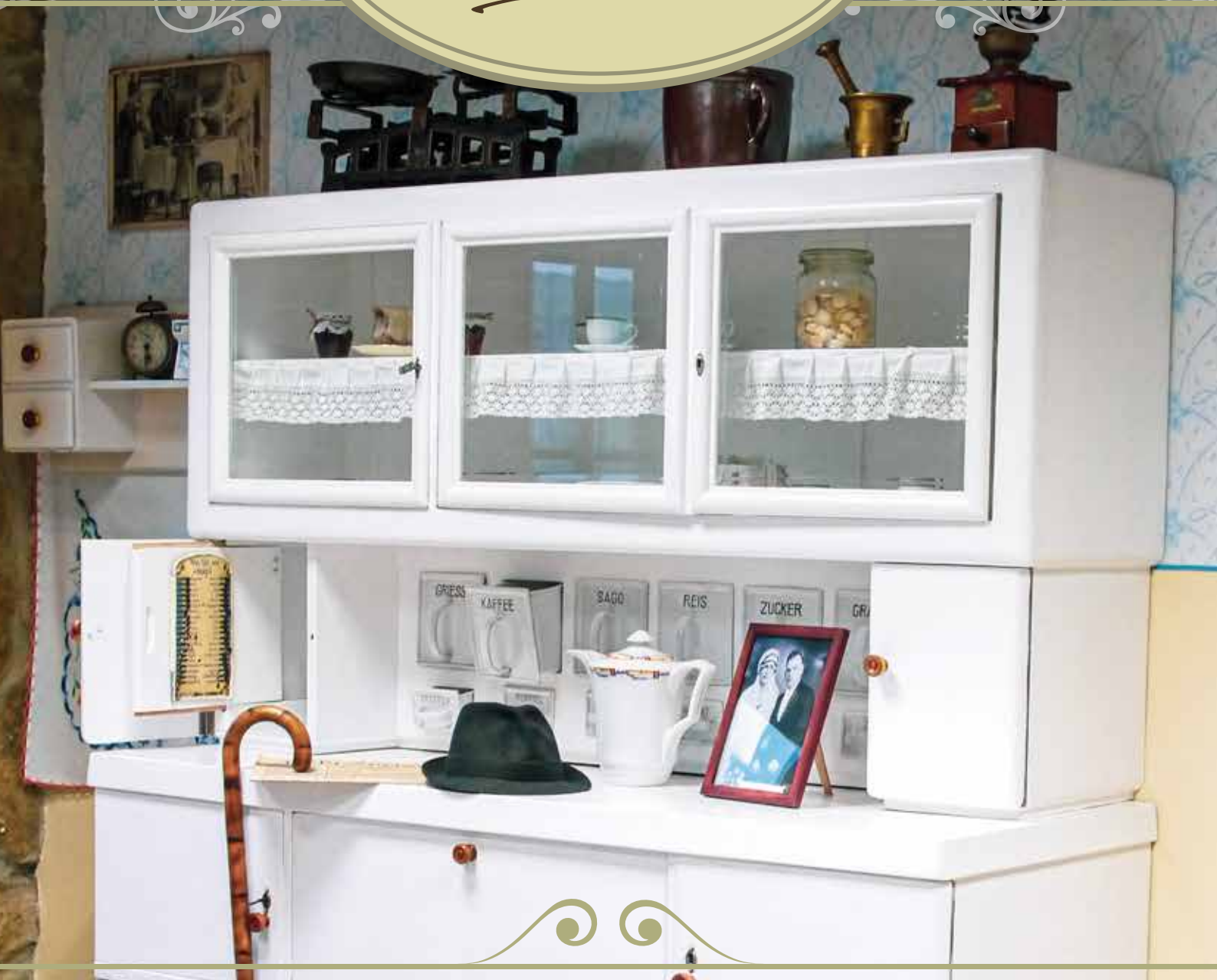




Rudzkie Smaki



Smacznego 2021 roku!

Roladka serowa



Styczeń 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

4

Anieli,
Eugeniusza

5

Edwarda,
Szymona

6

TRZECH KRÓLI
Kacpra, Melchiora, Baltazara

7

Juliana,
Lucjana

1

NOWY ROK
Mieczysława, Mieszka

2

Izydora,
Makarego

3

Danuty,
Genowefy

11

Matyldy,
Honoraty

12

Benedykta,
Arkadiusza

13

Weroniki,
Bogumiły

14

Feliksa,
Hilarego

15

Pawła,
Izydora

16

Marcelogo,
Włodzimierza

17

Antoniego,
Róścisława

18

Piotra,
Małgorzaty

19

Henryka,
Mariusza

20

Fabiana,
Sebastiana

21

DZIEŃ BABCI
Agnieszki, Jarosława

22

DZIEŃ DZIADKA
Anastazego

23

Ildefonsa,
Rajmunda

24

Felcji,
Tymoteusza

25

Pawła,
Miłosza

26

Seweryna,
Pauliny

27

Jana,
Przybysława

28

Walerego,
Radomira

29

Zdzisława,
Franciszka

30

Macieja, Martyny

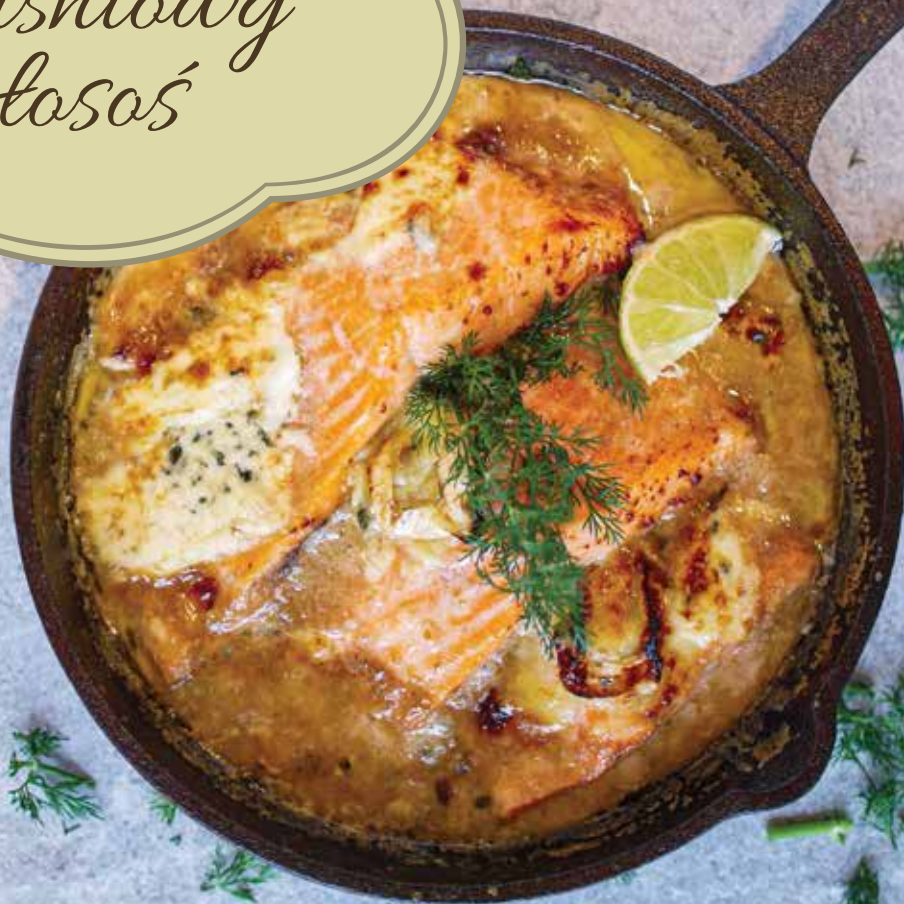
31

Jana, Marceliny



Rudzkie Smaki

Wiśniowy łosaś



Luty 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

Brygidy,
Ignacego

2

Marii,
Mirosława

3

Błażeja,
Hipolita

4

Andrzeja,
Weroniki

5

Agaty,
Adelajdy

6

Doroty,
Tytusa

7

Ryszarda,
Romualda

8

Jana,
Piotra

9

Cyryla,
Apolonii

10

Jacka,
Scholastyki

11

TŁUSTY CZWARTEK
Łazarza, Marii

12

Eulalii,
Modesta

13

Grzegorza,
Katarzyny

14

WALENTYNKI
Walentego, Metodego

15

Faustyna,
Józefa

16

Danuty,
Juliany

17

Donata,
Łukasza

18

Symeona,
Konstancji

19

Konrada,
Arnolda

20

Leona,
Ludomiła

21

Eleonory,
Feliśka

22

Marty,
Małgorzaty

23

Romany,
Damiana

24

Macieja,
Bogusza

25

Wiktora,
Cezarego

26

Mirosława,
Aleksandra

27

Gabriela,
Anastazji

28

Teofila,
Makarego



Rudzkie Smaki

Zupa Szczawiowa



Marzec 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

Antoniny,
Radosława

2

Heleny,
Pawła

3

Tycjana,
Kunegundy

4

Kazimierza,
Łucji

5

Fryderyka,
Wacława

6

Róży,
Wiktora

7

Pawła,
Tomasza

8

DZIEŃ KOBIET
Beaty

9

Katarzyny,
Franciszki

10

Cypriana,
Marcelego

11

Konstantego,
Benedykta

12

Bernarda,
Grzegorza

13

Bożeny,
Krystyny

14

Leona,
Matyldy

15

Ludwika,
Klemensa

16

Izabeli,
Hilarego

17

Zbigniewa,
Partyka

18

Cyryla,
Edwarda

19

Józefa,
Bogdana

20

Eufemii,
Klaudii

21

Benedykta,
Lubomira

22

Bogusława,
Katarzyny

23

Feliksa,
Pelagii

24

Marka,
Gabriela

25

Marii,
Wierczysława

26

Teodora,
Emanuela

27

Lidii,
Ernesta

28

Anieli,
Sykstusa

29

Wiktora,
Eustachego

30

Amelii,
Jana

31

Balbiny,
Gwidona



Rudzkie Smaki

*Łabneh z pesto
bazyliowo-miętowym
z malinami i miodem*



Kwiecień 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

Grażyny

2

Franciszka,
Władysława

3

Ryszarda,
Pankracego

4

WIELKANOC
Izydora

5

PONIEDZIAŁEK
WIELKANOCNY

6

Celestyna,
Wilhelma

7

Donata,
Rufina

8

Dionizego,
Januarego

9

Marii,
Marcelego

10

Michała,
Makarego

11

Leona,
Filipa

12

Ryszard
Wiktor

13

Przemysław
Marcin

14

Justyny,
Waleriana

15

Anastazji,
Bazylego

16

Julii,
Benedykta

17

Roberta,
Patrycego

18

Bogusławy,
Bogumiły

19

Adolfa,
Tymona

20

Czesława,
Agnieszki

21

Feliksa,
Anzelma

22

Pawła
Roberta

23

Jerzego,
Wojciecha

24

Grzegorza,
Aleksandra

25

Marka,
Jarosława

26

Marii,
Marcelego

27

Zyty,
Teofila

28

Pawła,
Walerii

29

Piotra,
Pawła

30

Mariana,
Katarzyny



Rudzkie Smaki

Warzywne tagliatelle dla mamy



Maj 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

3
ŚWIĘTO KONSTYTUCJI
3 MAJA

10
Izidora,
Antoniny

17
Weroniki,
Sławomira

24
Joanny,
Zuzanny

31
Anieli,
Petroneli

4
Moniki,
Floriana

11
Franciszka,
Jakuba

18
Feliksa,
Aleksandry

25
Urbana,
Grzegorza

5
Ireny,
Waldemara

12
Dominika,
Pankracego

19
Piotra,
Mikołaja

26
DZIEŃ MATKI
Filipa, Pauliny

6
Jana,
Judyty

13
Roberta,
Serwacego

20
Bernarda,
Bazylego

27
Jana,
Juliusza

7
Ludmiły,
Gizeli

14
Bonifacego,
Dobiesława

21
Wiktora,
Tymoteusza

28
Augustyna,
Jaromira

8
Stanisława,
Dezyderii

15
Zofii,
Jana

22
Julii,
Heleny

29
Teodozji,
Magdaleny

1
ŚWIĘTO PRACY
Józefa, Filipa

2
Anatola,
Zygmunta

9
Bożydara,
Grzegorza

16
Andrzeja,
Wierczyńskiego

23
Iwony,
Dezyderego

30
Feliksa,
Ferdynanda

Makaronowe kokardki z truskawkami



Czerwiec 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

DZIEŃ DZIECKA
Jakuba, Konrada

2

Erazma,
Marianny

3

BOŻE CIAŁO
Kłotyldy

4

Karola,
Franciszka

5

Walerii,
Bonifacego

6

Pauliny,
Laury

7

Roberta,
Wiesława

8

Maksyma,
Medarda

9

Pelagii,
Felicjana

10

Bogumiła,
Małgorzaty

11

Barnaby,
Feliksa

12

Jana,
Onufrego

13

Lucjana,
Antoniego

14

Walerego,
Bazylego

15

Wita,
Jolanty

16

Aliny,
Justyny

17

Laury,
Adolfa

18

Marka,
Elżbiety

19

Gerwazego,
Protazego

20

Bogny,
Florentyny

21

Alicji,
Alojzego

22

Pauliny,
Flawiusza

23

DZIEŃ OJCA
Wandy, Zenona

24

Jana,
Danuty

25

Łucji,
Wilhelma

26

Jana,
Pawła

27

Marii,
Władysława

28

Leona,
Ireneusza

29

Piotra,
Pawła

30

Emilii,
Lucyny



Rudzkie Smaki



Metrowiec



Lipiec 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

			1 Haliny, Mariana	2 Marii, Urbana	3 Jacka, Anatola	4 Teodora, Innocentego
5 Karoliny, Antoniego	6 Łucji, Dominika	7 Cyryla, Metodego	8 Elżbiety, Prokopa	9 Zenona, Weroniki	10 Filipa, Amelii	11 Olgi, Pelagii
12 Jana, Gwalberta	13 Ernesta, Małgorzaty	14 Marceliny, Bonawentury	15 Henryka, Włodzimierza	16 Marii, Benedykta	17 Bogdana, Aleksandra	18 Kamila, Szymona
19 Wincentego, Wodzisława	20 Czesława, Hieronima	21 Daniela, Andrzeja	22 Magdaleny, Bolesława	23 Bogny, Apolinarego	24 Kingi, Krystyny	25 Jakuba, Krzysztofa
26 Anny, Miroslawy	27 Julii, Natalii	28 Wiktora, Innocentego	29 Marty, Olafa	30 Julity, Ludmiły	31 Ignacego, Heleny	





*Dorsz
w sezamowej
panierce z kokosowym
ryżem i tajskimi
ogórkami*



Sierpień 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

Piotra,
Justyny

2

Gustawa,
Alfonsa

3

Lidii,
Augusta

4

Dominika,
Protazego

5

Marii,
Stanisławy

6

Ślavy,
Jakuba

7

Doroty,
Kajetana

8

Emila,
Cyryla

9

Romana,
Romualda

10

Borysa,
Wawrzyńca

11

Zuzanny,
Filomemy

12

Klary,
Hilarego

13

Hipolita,
Diany

14

Alfreda,
Euzebiusza

15

WNIĘBOWZIĘCIE NMP
Marii, Napoleona

16

Rocha,
Joachima

17

Jacka,
Mirona

18

Heleny,
Bronisławy

19

Bolsława,
Juliana

20

Bernarda,
Sobiesława

21

Joanny,
Franciszki

22

Cezarego,
Tymoteusza

23

Filipa,
Apolinarego

24

Jerzego,
Bartłomieja

25

Ludwika,
Luizy

26

Marii,
Zefryny

27

Józefa,
Moniki

28

Augustyna,
Patrycji

29

Sabiny,
Jana

30

Róży,
Szczęsnego

31

Bogdana,
Rajmunda



Rudzkie Smaki



Kotlety schabowe pieczone z jabłkiem



Wrzesień 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

6
Beaty,
Eugeniusza

7
Reginy,
Melchiora

1
Bronisława,
Idziego

2
Stefana,
Juliana

3
Izabeli,
Szymona

4
Rozalii,
Róży

5
Doroty,
Wawrzyńca

13
Filipa,
Eugenii

14
Cypriana,
Bernarda

15
Albina,
Nikodema

16
Edyty,
Kornela

17
Justyna,
Franciszki

18
Ireny,
Józefa

19
Januarego,
Konstancji

20
Filipiny,
Eustachego

21
Hipolita,
Mateusza

22
Tomasza,
Maurycego

23
Tekli,
Bogusława

24
Gerarda,
Teodora

25
Aurelii,
Ładysława

26
Justyny,
Cypriana

27
Kosmy,
Damiana

28
Marka,
Wacława

29
Michała,
Michaliny

30
Zofii,
Hieronima



Rudzkie Smaki

Papryka faszerowana



Październik 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

4

Rozalii,
Franciszka

5

Apolinarego,
Placyda

6

Artura,
Brunona

7

Marii,
Marka

1

Danuty,
Remigiusza

2

Teofila,
Dionizego

3

Gerarda,
Teresy

11

Emila,
Aldony

12

Eustachego,
Maksymiliana

13

Edwarda,
Teofila

14

DZIEŃ NAUCZYCIELA
Fortunaty

15

Teresy,
Jadwigi

16

Gawła,
Ambrożego

17

Wiktora,
Małgorzaty

18

Łukasza,
Juliana

19

Piotra,
Ziemowita

20

Ireny,
Kleopatry

21

Urszuli,
Hilarego

22

Filipa,
Kordulii

23

Teodora,
Seweryna

24

Rafala,
Marcina

25

Kryspina,
Ingi

26

Lucjana,
Ewarysta

27

Sabiny,
Iwony

28

Szymona,
Tadeusza

29

Euzebiu,
Narcyza

30

Zenobii,
Przemysława

31

Urbana,
Augusta

Zupa - krem z białej fasoli



Listopad 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1
WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH
Seweryna, Wiktoryny

2
Bohdana,
Bożydara

3
Sylwii,
Huberta

4
Karola,
Olgierda

5
Sławomira,
Elżbiety

6
Feliksa,
Leonarda

7
Antoniego,
Ernesta

8
Sewera,
Gotfryda

9
Ursyna,
Teodora

10
Andrzeja,
Ludomira

11
ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI
Bartłomieja, Marcina

12
Renaty,
Witolda

13
Stanisława,
Mikołaja

14
Serafina,
Rogera

15
Alberta,
Leopolda

16
Gertrudy,
Edmunda

17
Grzegorza,
Salomei

18
Anieli,
Romana

19
Elżbiety,
Seweryna

20
Feliksa,
Anatola

21
Janusza,
Konrada

22
Marka,
Cecylii

23
Klemensa,
Amelii

24
Jana,
Flory

25
Erazma,
Katarzyny

26
Konrada,
Sylwestra

27
Waleriana,
Maksymiliana

28
Grzegorza,
Zdzisława

29
Błażeja,
Saturnina

30
Andrzeja,
Konstantego



Rudzkie Smaki

Śledzie w sosie musztardowym



Grudzień 2021

Poniedziałek
Monday
Montag

Wtorek
Tuesday
Dienstag

Środa
Wednesday
Mittwoch

Czwartek
Thursday
Donnerstag

Piątek
Friday
Freitag

Sobota
Saturday
Samstag

Niedziela
Sunday
Sonntag

1

Natalii,
Eligiusza

2

Pauliny,
Balbiny

3

Franciszka,
Ksawerego

4

Barbary,
Piotra

5

Kryspina,
Saby

6

Mikołaja,
Emiliana

7

Marcina,
Ambrożego

8

Marii,
Wirgiliusza

9

Wiesławy,
Leokadii

10

Julii,
Daniela

11

Damazego,
Waldemara

12

Adelajdy,
Aleksandra

13

Łucji,
Otylii

14

Alfreda,
Izydora

15

Celiny,
Waleriana

16

Euzebiusza,
Zdzisławy

17

Olimpii,
Łazarza

18

Gracjana,
Bogusława

19

Urbana,
Dariusza

20

Bogumiła,
Dominika

21

Tomasza,
Tomisława

22

Zenona,
Honoraty

23

Wiktorii,
Sławomiry

24

WIGILIA
Adama, Ewy

25

BOŻE NARODZENIE
Eugenii, Anastazji

26

BOŻE NARODZENIE
Dionizego, Szczepana

27

Kosmy,
Damiana

28

Cezarego,
Teofila

29

Dawida,
Tomasza

30

Eugeniusza,
Sabiny

31

SYLWESTER
Sebastiana


Rudzkie Smaki



Kalendarz „Rudzkie Smaki” to wyjątkowa publikacja, składająca się z przepisów nadesłanych przez mieszkańców regionu. Kolejny rok uczestnicy konkursu dzielili się recepturami na swoje sprawdzone dania i smakołyki.

Często są to przepisy przekazywane z pokolenia na pokolenie, wspomnienia smaków dzieciństwa czy okolicznościowych wizyt u babci. Co miesiąc najlepsze propozycje były nagradzane i to właśnie one są prezentowane w kalendarzu, który oddajemy w Państwa ręce.

W 2021 roku kalendarz otwiera roladka serowa Janiny Gurgacz. To smaczna, kolorowa przekąska, która świetnie prezentuje się na przykład na karnawałowej zimnej płycie. Z kolei łosoś w różowym sosie to smak letniego. Pomysłodawcą receptury jest Aleksandra Majewska. To danie idealnie sprawdzi się podczas kolacji walentynkowej, w myśl zasady „przez żołądek do serca”.

Marcowa karta kalendarza to zupa szczawiowa Barbary Skuty. Do jej ugotowania najbardziej nadają się świeże, soczyste listki, które dostaniemy na straganach warzywnych wiosną. Poza sezonem do przygotowania zupy możemy wykorzystać szczaw ze słoika. Deser rodem z kuchni bliskowschodniej zaproponowała na kwiecień Marta Lip-Kornatka. Jego bazą jest labneh, czyli serek otrzymany z jogurtu naturalnego po odsączeniu serwatki. Z okazji Dnia Mamy Marta Szudeja przygotowała przepis na tagliatelle z marchewki i cukinii z kurczakiem. Jest to pyszna i zdrowa alternatywa dla klasycznego makaronu. Wstążki z cukinii i marchewki w połączeniu z kurczakiem z pewnością przypadną do gustu wszystkim mamom.

Któż z nas w dzieciństwie nie jadł makaronu z truskawkami z dodatkiem białego serka czy śmietany? Przepis na ten obiad na słodko, będący wspomnieniem dzieciństwa, znajdziemy na czerwcowej karcie kalendarza. Zaproponowała go Agnieszka Wycislik. Z kolei metrowiec, czyli ciasto przekładane kremem maślanym oraz dorsz w sezamie zostały smakami wakacji. Receptury nadesłały Teresa Chlubek oraz Agnieszka Gross.

Przepisem na schabowy pieczony w jabłkach podzieliła się pani Barbara Podgórska, która została laureatką września. Okazuje się, że nie tylko kaczka doskonale odnajduje się w towarzystwie jabłek. Smakiem października została natomiast papryka faszerowana według przepisu Beaty Kocur. Z kolei listopad to propozycja na krem z białej fasoli Anny Król. To sycące danie jednogarnkowe, odpowiednie na chłodne dni.

Kalendarz podsumowujący VII edycję konkursu „Rudzkie Smaki” zamyka przepis Weroniki Chilmon na śledzie w sosie musztardowym, które polecamy na wigilijny stół.

Dziękujemy paniom Barbarze Rolnik i Beacie Dunajewskiej z Zespołu Szkół nr 2 w Rudzie Śląskiej oraz pani Annie Rolnik za zaangażowanie w powstanie kalendarza i przygotowanie wszystkich zwycięskich potraw, które mogliśmy sfotografować do niniejszego wydania.

Zapraszamy do kulinarnego zabawy z rudzkim magistratem w 2021 roku. Do końca każdego miesiąca można przysyłać przepisy wraz ze zdjęciem drogą e-mailową na adres media@ruda-sl.pl lub pocztą na adres Urzędu Miasta z dopiskiem „Rudzkie Smaki”.

Życzymy smacznego 2021 roku !

Wydział Komunikacji Społecznej i Promocji Miasta

Urząd Miasta Ruda Śląska

www.rudaslaska.pl

Zdjęcia: Agnieszka Jasińska/www.kulinarnenawigacje.pl

Zdjęcie na okładce: „Byfj” stanowiący część ekspozycji dawnej śląskiej kuchni robotniczej, znajdującej się na zabytkowej kolonii robotniczej Ficus w Rudzie Śląskiej przy ul. Pawła Kubiny 24. Obiekt wpisany jest na Szlak Zabytków Techniki Województwa Śląskiego.

Opracowanie kalendarza: Iwona Małyska, Wydział Komunikacji Społecznej i Promocji Miasta

Grafika: Robert Tarnowski

Roladka serowa

Składniki:

50 dag żółtego sera w kawałku,
3 jajka ugotowane na twardo,
15 dag serka topionego śmietankowego,
1 ząbek czosnku,
pęczek szczypiorku,
1/2 czerwonej papryki,
20 dag szynki konserwowej,
sól, pieprz.

Przygotowanie:

Ser żółty wkładamy do gorącej wody na około godzinę, aż stanie się miękki i można go będzie rozwałkować.

Jajka, szynkę, paprykę i cebulę kroimy w drobną kosteczkę, szczypiorek siekamy. Serek topiony przekładamy do miseczki i rozgniatamy. Dodajemy pozostałe składniki, przyprawiamy solą i pieprzem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem, mieszamy.

Ser rozwałkowujemy na prostokąt, wykładamy masę i zwijamy w roladę. Owijamy w folię aluminiową i wkładamy do lodówki, najlepiej na całą noc. Przed podaniem kroimy na około 2 cm plastry.



Propozycja Janiny Gurgacz
„Smak stycznia” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta - sezon VII



Wiśniowy łosoś

Składniki:

trzy płyty łososia bez skóry,
po 100-150g serów pleśniowych: brie, gorgonzola, złoty lazur,
100 ml bulionu,
100 ml śmietany 30%,
100 ml wiśniówki,
świeży koperek, łyżka masła, sól.

Przygotowanie:

Kawałki łososia kroimy na mniejsze części (jeden płat mniej więcej na trzy kawałki), układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem, solimy. Pomiędzy łososia wkładamy różne rodzaje pokrojonych na małe kawałki serów pleśniowych (brie, gorgonzola, złoty lazur). W osobnym naczyniu mieszamy 100ml bulionu, 100ml śmietany 30% oraz 100ml wiśniówki. Zalewamy łososia, posypujemy posiekanym, świeżym koperkiem i zapiekamy około 20 min. Podajemy z bagietką czosnkowo-ziołową i lampką czerwonego wina.



Propozycja Aleksandry Majewskiej
„Smak lutego” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta - sezon VII



Zupa szczawiowa

Składniki:**Wywar:**

ok. 30 dag mięsa (najlepiej wieprzowego),
1 korzeń pietruszki,
1 marchewka,
kawałek selera (korzeń),
por,
listek laurowy.

Pozostałe:

pieprz i sól do smaku,
2 - 3 pęczki szczawiu,
2-3 ziemniaki,
jajka ugotowane na twardo,
100 ml mleka lub śmietany,
łyżeczka mąki,
przyprawy: sól, pieprz.

Przygotowanie:

Mięso wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy warzywa i gotujemy na małym ogniu, aż będą miękkie. Odcedzamy. Do wywaru dodajemy posiekaną gotowaną marchewkę, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy do czasu, aż ziemniaki będą miękkie. Następnie dodajemy umyte i posiekane listki szczawiu, gotujemy jeszcze kilka minut, przyprawiamy. Zupę zabelamy mlekiem lub śmietaną z łyżeczką mąki. Do podanej na talerzu porcji dodajemy połówki ugotowanego na twardo jajka.



Propozycja Barbary Skuty
„Smak marca” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Łabneh z pesto bazyliowo-miętowym z malinami i miodem



Składniki:

kubek jogurtu naturalnego lub greckiego 400 g,
garść listków mięty,
garść listków bazylii,
łyżka soku z cytryny,
50 g blanszowanych migdałów,
świeże maliny lub inne owoce sezonowe,
miód.

Przygotowanie:

Łabneh:

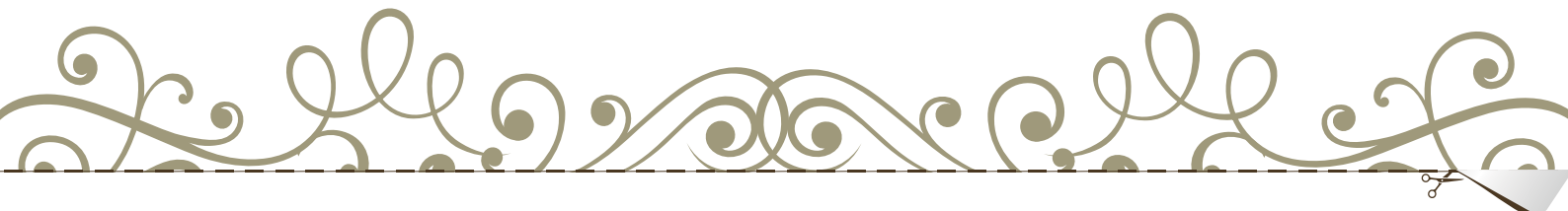
Jogurt wykładamy na sitko zabezpieczone gazą lub pieluszką tetrową.
Odstawiamy do lodówki na co najmniej 24 godziny, tak by z jogurtu odciekła serwatka.

Pesto:

W blenderze miksujemy bazylię, listki mięty, łyżkę soku z cytryny, migdały i odrobinę miodu.
Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodajemy trochę zimnej wody.

Na talerzyk wykładamy łyżeczkę pesto, na to łyżkę łabneh, obsypujemy malinami, listkami bazylii i polewamy miodem.

Propozycja Marty Lip-Kornatki
„Smak kwietnia” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Warzywne tagliatelle dla mamy



Składniki:

3 marchewki,
1 cukinia,
1 pierś z kurczaka,
kilka suszonych pomidorów,
2 łyżki oleju,
świeża bazylia,
sól, pieprz,
2 łyżeczki przyprawy suszone pomidory z czosnkiem i bazylią.

Przygotowanie:

Kurczaka kroimy w długie cienkie paski, przyprawiamy solą, pieprzem i częścią mieszanki suszonych pomidorów (przyprawy mogą być inne - według własnych upodobań). Obsmażamy kurczaka na złoty kolor i zdejmujemy z patelni. Marchewkę i cukinię kroimy wzdłuż na cienkie paski nożykiem do warzyw (z cukinii można usunąć miękki miąższ, ale nie jest to konieczne). Pokrojoną marchewkę gotujemy chwilę w osolonej wodzie, żeby lekko zmiękła, odcedzamy, a następnie wrzucamy z cukinią na patelnię, na której smażył się wcześniej kurczak. Dodajemy pokrojone w paski suszone pomidory i resztę przypraw. Smażymy kilka minut, delikatnie mieszając. Łączymy z kurczakiem, układamy na talerz i dekorujemy świeżą bazylią.

Propozycja Marty Szudeja
„Smak maja” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Makaronowe kokardki z truskawkami



Składniki:

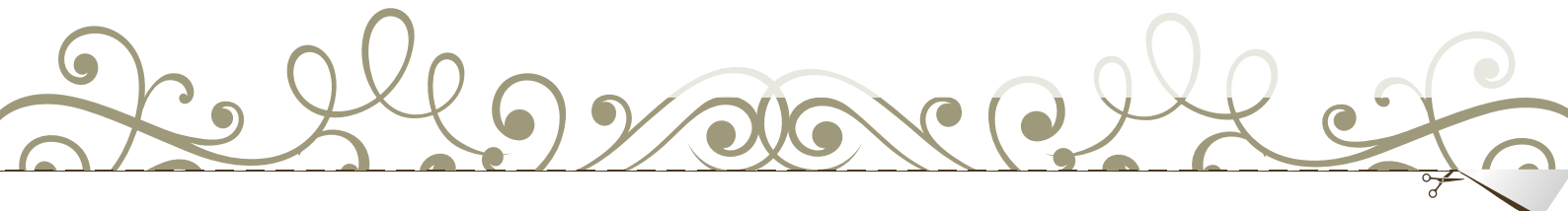
150 g makaronu kokardki,
300 g truskawek,
pół szklanki jogurtu naturalnego lub śmietany homogenizowanej 12%,
2 łyżki cukru lub ksylitolu,
listki mięty do dekoracji.

Przygotowanie:

Makaron gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Truskawki myjemy, obieramy z szypułek, połowę truskawek kroimy na plasterki, a drugą połowę miksujemy z cukrem i jogurtem lub śmietaną. Odcedzony makaron układamy na talerze, polewamy sosem truskawkowym, na wierzchu układamy plasterki truskawek. Dekorujemy listkami mięty.

„Smak czerwca” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII

Propozycja Agnieszki Wyciślik



Metrowiec

Ciasto:

2 szklanki cukru, 8 żółtek, 8 ubitych białek, 20 łyżek wody,
20 łyżek oleju, 4 łyżki kakao, 2 szklanki mąki krupczatki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Ucieramy żółtka z cukrem, dodajemy wodę, olej i dalej mieszamy. Następnie dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia na przemian z ubitymi białkami. Ciasto dzielimy na 2 połowy i do jednej dodajemy kakao i mieszamy. Ciasta przekładamy do foremek keksowych (o długości ok. 30 cm) wysmarowanych masłem i posypanych mąką. Pieczemy ok. 40min. w temperaturze 180°C.

Krem:

300 g masła, 3 szklanki mleka, 8 łyżek kaszy manny
1 szklanka cukru, 2 cukry waniliowe.

2 szklanki mleka z cukrem i cukrami waniliowymi zagotowujemy. Kaszkę rozprowadzamy w pozostałym mleku i dodajemy do gotującego się mleka, szybko mieszając, aby nie powstały grudki. Pozostawiamy do ostygnięcia. Miękkie masło ucieramy mikserem na puszystą masę. Dalej miksując, dodajemy po jednej łyżce zimną kaszkę.

Polewa czekoladowa:

150 g masła, 75 g kakao, 180 g cukru pudru, 5 - 6 łyżek mleka.

Masło roztopiamy, dodajemy kakao, cukier puder i mleko. Mieszamy, ale nie gotujemy.

Przygotowanie:

Ciemne i jasne ciasto kroimy na kromki o grubości ok. 2 cm. Smarujemy je kremem maślanym i łączymy na przemian: raz jasna, raz ciemna. Jeśli zostało jeszcze trochę masy, możemy posmarować całe ciasto. Wstawiamy je do lodówki, aby krem stwardniał. W tym czasie przygotowujemy polewę. Polewamy całe ciasto i wstawiamy do lodówki. Przed podaniem kroimy nożem na ukos.



„Smak lipca” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII

Propozycja Teresy Chlubek

Dorsz w sezamowej panierce z kokosowym ryżem i tajskimi ogórkami

Składniki:

40 dag filetów z dorsza,
1 jajko,
4 łyżki bułki tartej,
4 łyżki sezamu, sól,
ryż sypki,
400 ml mleczka kokosowego,
świeża kolendra,
2 papryczki chili,
ogórek zielony,
pęczek koperku,
limonka,
1 świeża łydga trawy cytrynowej,
kłącze imbiru.

Przygotowanie:

Do garnka wlewamy puszkę mleka kokosowego, odmierzoną puszkę sypkiego ryżu i tyle samo wrzącej wody. Solimy i gotujemy do miękkości pod przykryciem często mieszając. Pod koniec gotowania dodajemy posiekaną kolendrę i papryczki chili. Zielone ogórki szatkujemy na cienkie plasterki. Dodajemy drobno pokrojony koperek, starty na tarce imbir, pociętą w plasterki trawę cytrynową i sól. Mieshamy razem i wszystko obficie polewamy sokiem z limonki. Filety z dorsza solimy i maczamy w rozkłóconym jajku, panierujemy w bułce tartej wymieszanej z uprażonymi na suchej patelni ziarnami sezamu. Smażymy na rozgrzanym oleju do zarumienienia. Usmażoną rybę tuż przed podaniem skrapiamy sokiem z limonki.



Propozycja Agnieszki Gross

„Smak sierpnia” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII

Kotlety schabowe pieczone z jabłkiem

**Składniki:**

6 kotletów schabowych,
1 łyżeczka gotowej przyprawy do mięsa,
2 jabłka,
50 ml białego wina wytrawnego,
sól, pieprz czarny mielony,
olej do smażenia.

Przygotowanie:

Kotlety rozbijamy delikatnie tłuczkiem, nacieramy przyprawą do mięsa i smażymy na gorącym tłuszczu przez około 5 minut. Przekładamy do naczynia żaroodpornego, przyprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem. Jabłka obieramy ze skórek, kroimy na plastry, układamy na mięsie. Przykrywamy naczynie, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C.
Po 15 minutach pieczenia wlewamy wino i pieczemy jeszcze przez 30-40 minut do miękkości mięsa.

Propozycja Barbary Podgórskiej
„Smak września” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Papryka faszerowana

Składniki:

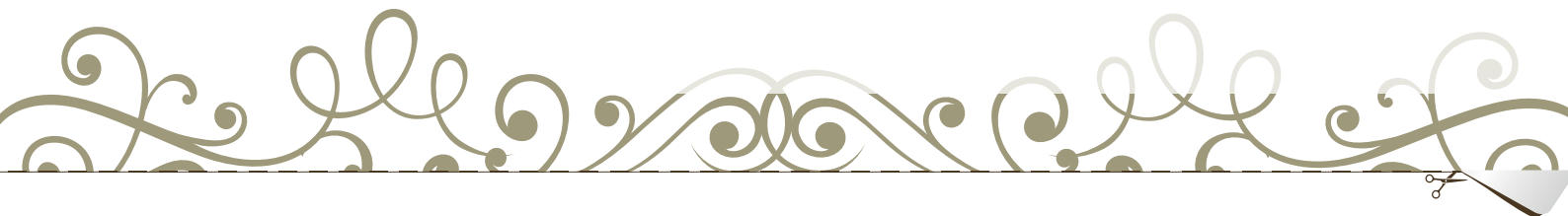
5-6 czerwonych papryk,
200 g ryżu,
450 g mięsa mielonego,
1 cebula,
2 ząbki czosnku,
3 łyżki kukurydzy konserwowej,
180 g przecieru pomidorowego,
200 ml wody,
100 g mozzarelli,
przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka i wędzona, zioła prowansalskie.

Przygotowanie:

Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej i dodajemy drobno posiekaną cebulę. Smażymy na małym ogniu, do zeszklenia cebuli. Następnie dodajemy mięso, czosnek (posiekany lub przeciśnięty przez prasę) i dusimy pod przykryciem 10 minut, co chwila mieszając. Dodajemy wodę, przecier pomidorowy, ugotowany i odcedzony ryż i kukurydzę, przyprawiamy solą, pieprzem, papryką słodką i wędzoną, ziołami prowansalskimi i znów dusimy 15 minut. Papryki kroimy poziomo, usuwamy nasiona, przyprawiamy wewnątrz solą i pieprzem i wypełniamy farszem. Układamy w naczyniu żaroodpornym i podlewamy 100 ml wody. Pieczemy 25-30 min w 180°C. Posypujemy startym serem i ponownie pieczemy przez 10 min.



Proponycja Beaty Kocur
„Smak października” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Zupa – krem z białej fasoli

Składniki:

Wywar:

duża porcja rosołowa,
2 marchewki,
2 pietruszki,
½ selera średniej wielkości,
ok. 10 cm kawałek pora,
3 liście laurowe,
sól i pieprz do smaku.

Warzywa obieramy, myjemy. Mięso płuczemy. Do zimnej wody wkładamy porcję rosołową, zagotowujemy, dodajemy warzywa i gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Przecedzamy.

Pozostałe:

30 dkg fasoli białej,
2 łyżki majeranku, sól, pieprz,
natka pietruszki lub koperku,
grzanki, oliwa, czosnek.

Przygotowanie:

Fasolę myjemy i moczymy minimum 5 godzin, a najlepiej całą noc. Bez odcedzania dodajemy 2 ziemniaki i gotujemy około 40 minut. Po ugotowaniu miksujemy wraz z marchewką i dodajemy do wywaru.

Przyprawiamy majerankiem, posypujemy pietruszką lub koperkiem.

Podajemy z grzankami posmarowanymi oliwą i natartymi czosnkiem.

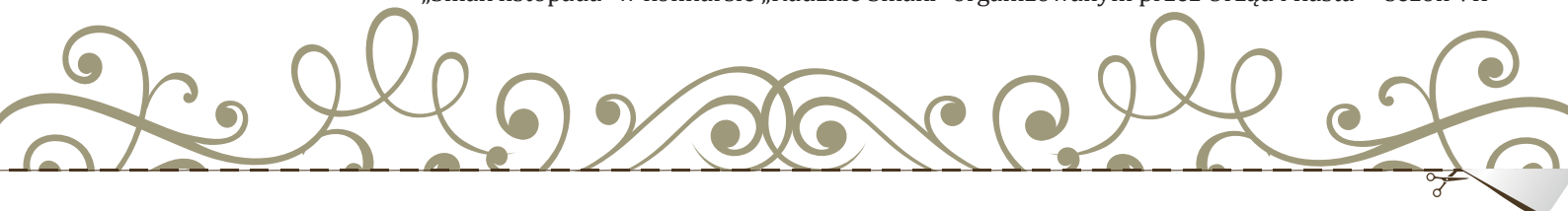
Wersja wegetariańska jest oczywiście bez porcji rosołowej.

Smacznego!



Propozycja Anny Król

„Smak listopada” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII



Śledź w sosie musztardowym

Składniki:

700 g solonych płatów śledziowych,
mleko.

Śledzie moczymy w zimnym mleku ok. 2 godzin, aż stracą swą słoność.
Po tym czasie wyjmujemy i kroimy na kawałki 1,5 cm kawałki.

Sos:

200 g gęstej śmietany,
3 łyżki majonezu,
1 kopiała łyżeczka bardzo ostrej musztardy,
4 łyżeczki musztardy francuskiej,
2 łyżeczki musztardy sarepskiej,
2 łyżeczki miodu,
duża szczypta curry (można pominąć),
1 średnia cebula,
pieprz mielony do smaku.

Przygotowanie:

Cebulę drobno siekamy i mieszamy z pozostałymi składnikami.
Kawałki śledzi mieszamy z sosem i odstawiamy na 24 godziny do przegryzienia.
Smacznego!



Propozycja Weroniki Chilmon

„Smak grudnia” w konkursie „Rudzkie Smaki” organizowanym przez Urząd Miasta – sezon VII

