

• NAJSMACZNIEJSZE •

# ZUPY

POLSKICH REGIONÓW



**WINIARY**

Dobre pomysły dobry smak

# Spis treści

Spis treści .....	1
Wstęp .....	4
Północ.....	5
Województwo pomorskie .....	5
Czapurniak (zupa brzadowa) .....	5
Polewka rybna .....	6
Kartoflanka .....	7
Zupa z żółtej brukwi.....	8
Województwo kujawsko-pomorskie .....	10
Gęsia czernina.....	10
Rosół z gęsi z pulpecikami .....	12
Zupa z gęsich podrobów.....	13
Szybka brokułowa zupa-krem .....	15
Województwo warmińsko-mazurskie .....	16
Zupa rybna .....	16
Pruska zupa dyniowa .....	17
Zupa z chleba (bardzo sycąca) .....	18
Zupa winna .....	20
Wschód .....	21
Województwo lubelskie .....	21
Zupa z bobu .....	21
Barszcz ukraiński.....	22
Kapuśniak lubelski .....	24
Lubelskie flaczki jarzynowe .....	26
Województwo podlaskie .....	27
Barszcz grzybowy.....	27
Flaki po podlasku .....	29
Łomżyński barszcz wiejski.....	30
Chłodnik kurpiowski .....	31
Zupa grzybowa.....	32

Południe .....	34
Województwo podkarpackie .....	34
Maczanka .....	34
Zupa grzybowa (opieńkowa) .....	35
Zupa ziemniaczana z czosnkiem .....	37
Pańska zupa z ziemniaków .....	39
Województwo małopolskie .....	40
Zupa wolska .....	40
Zupa dziadowska .....	41
Chrzanówka lanckorońska .....	42
Zupa fasolowa „Jasi fasolowej” z Tropia n/Dunajcem .....	43
Województwo śląskie .....	45
Oberiba (zupa z młodej kalarepy) .....	45
Kejzy zupa (zupa serowa) .....	46
Kwaśnicorka na wędzonce .....	47
Żurek śląski .....	48

# Wstęp

Trudno wyobrazić sobie prawdziwy obiad bez "pierwszego dania", czyli zupy. Zawiesiste zupy jemy jesienią i zimą, pyszne chłodniki latem, a wiosną cieszymy się świeżutkimi warzywami, które wspaniale smakują w bulionie. Mamy swoje ulubione przepisy na zupy, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Często są to zupy znane tylko w danym regionie, niespotykane nigdzie indziej. To ważne, by te tradycje kulinarne nie zostały zapomniane.

Specjalnie dla wszystkich wielbicieli zup przygotowaliśmy **przepisy na najsmaczniejsze zupy polskich regionów**. Zaczniemy od rybnych (i nie tylko!) smakołyków północy, po czym przejdziemy na tereny wschodnie, w których odnajdziemy wyraźne wpływy litewskie i ukraińskie, a zakończymy na ziemiach południowych z ich słynnymi zupami góralskimi i śląskimi.

Zapraszamy do kulinarnej podróży  
po Polsce i życzymy smacznego!

# Północ

## Województwo pomorskie

### Czapurniak (zupa brzadowa)

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 10 minut*

- 1 l wody
- 200 g suszu owocowego (jabłka, gruszki, śliwki)
- 200 ml śmietany
- 1 płaska łyżka masła
- 10 g cukru
- sól do smaku

1. Suszone owoce opłucz, zalej zimną wodą, odstaw na co najmniej 2 godziny.
2. Owoce wyjmij z wody i pokrój w nieduże paski.
3. Zagotuj wodę, dodaj pokrojony susz. Gotuj jeszcze przez ok. 5 minut.
4. Śmietanę wymieszaj z mąką i niewielką ilością wody. Zagęść zupę.
5. Dopraw do smaku solą i cukrem.
6. Zupę wlej do czarek, podawaj z makaronem (najlepszy będzie makaron nitki).

# Polewka rybna

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 30 minut*

- 1 l wody
- 200 g małych płotek
- 1 pęczek włościzny
- 250 ml śmietany
- 1 łyżeczka octu
- 1 żółtko
- 1 liść laurowy
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 4 plasterki cytryny
- sól i pieprz do smaku

1. Włościznę obierz, opłucz i zagotuj.
2. Wypatrosz ryby, usuń oczy i oskrzela, dokładnie opłucz.
3. Ryby i listek laurowy włóż do wywaru z włościzny. Gotuj ok. 20 minut.
4. Wyjmij ryby i warzywa. Zupę zagęść śmietaną rozrobioną z octem.
5. Roztrzep żółtko i delikatnie wymieszaj z kilkoma kroplami zupy. Powoli wlej do zupy (nie gotuj!).
6. Zupę podawaj w podgrzanych talerzach. Każdą porcję posyp posiekanym koperkiem. Udekoruj plasterkiem cytryny.



**Porada:** Aby talerze były podgrzane, włóż je do zlewu, ostrożnie polej gorącą wodą i wytrzyj do sucha.

# Kartoflanka

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 30 minut*

- 1,5 l wody
- Kartoflanka Rodzinna Zupa WINIARY
- 500 g ziemniaków
- 1 pęczek włoścзыzny
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 200 g surowego boczku wędzonego
- 4 gałązki natki pietruszki

1. Warzywa obierz, opłucz i pokrój w kostkę.
2. Do garnka wlej 1 l zimnej wody, włóż warzywa i przyprawy.
3. Gotuj ok. 10 minut.
4. Dodaj Kartoflankę Rodzinną rozprowadzoną w 500 ml zimnej wody
5. Z boczku zdejmij skórę, pokrój w kostkę i dodaj do wywaru.
6. Gotuj warzywa z boczkiem, aż wszystkie składniki będą miękkie.
7. Zupę wlej do podgrzanych talerzy.
8. Każdą porcję udekoruj natką pietruszki.



**Porada:** Jeśli robisz zupę na kostce rosółowej, prawdopodobnie nie będziesz już potrzebować dodatku soli. Najlepiej spróbuj zupy przed podaniem i wtedy ewentualnie dosól.

# Zupa z żółtej brukwi

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 20 minut*

- 1 l wody
- 500 g gęsiny
- 300 g brukwi
- 4 ziemniaki
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 łyżka majeranku
- sól i pieprz do smaku

1. Gęsinę oplucz, zalej zimną wodą i posól.
2. Gotuj ok. 40 minut.
3. Ugotowane mięso wyjmij, ostudź, oddziel od kości i pokrój w kostkę.
4. Włoszczyznę, ziemniaki oraz brukiew obierz i dokładnie oplucz.
5. Brukiew sparz wrzątkiem (wystarczy 3-5 minut) - dzięki temu straci gorycz.
6. Ziemniaki i brukiew pokrój w kostkę.
7. Brukiew, ziemniaki i włoszczyznę zalej gorącą wodą i gotuj do miękkości.
8. Wyjmij włoszczyznę.
9. Zupę zmiksuj, dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.
10. Zupę wlej do podgrzanych misek.
11. Na każdej porcji ułóż na wierzchu pokrojone mięso.



super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

# Województwo kujawsko-pomorskie

## Gęsia czernina

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 210 minut*

- 1 porcja gęsich podrobów oraz gęsia szyja
- 2 l wody
- 1 cebula
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 pęczek włośczonej
- 1 czubata łyżeczka majeranku
- 150 g suszonych śliwek (lub 125 g suszu jabłkowego)
- 1 kawałek cynamonu
- 2 goździki
- skórka otarta z 1 cytryny
- 1 filiżanka gęskiej krwi
- 150 g mąki
- 1 jajko
- 1 łyżeczka masła
- 2-3 łyżki mleka
- cukier, sól, ocet winny do smaku

1. Gęsie podroby spraw, starannie umyj.
2. Zalej zimną wodą, dodaj szczyptę soli i drobno pokrojoną cebulę, ziele angielskie, włośczonej pokrojoną w kostkę oraz rozkruszony w palcach majeranek.
3. Gotuj do miękkości około 2-3 godziny.
4. Mięso wyjmij z wywaru, przełóż do wazy i trzymaj w ciepłe.
5. Namoczone przez noc suszone gruszki i śliwki (lub jabłka) ugotuj w wywarze z gęsiną dodając kawałek cynamonu, goździki i skórkę cytrynową.
6. Gdy gruszki zmiękną, a śliwki spęcznieją, dodaj filiżankę rozbełtanej gęskiej krwi, cukier, sól i ocet winny do smaku (czernina musi być słodko-kwaśna).
7. Pod koniec gotowania przygotuj ciasto na kładzione kluseczki: 150 g mąki, jajko, sól, cukier i łyżeczkę masła oraz odrobinę mleka.

8. Kładź kluseczki do wolno gotującej się zupy, odcinając porcje ciasta łyżeczką każdorazowo maczaną w zimnej wodzie.

9. Zaczekaj aż kluseczki wypłyną na wierzch, dodaj mięso i zagotuj jeszcze chwilę (1-2 minuty).

10. Podawaj na talerzu lub w miseczce



**Porada:** Aby natka pietruszki nie straciła smaku, dodawaj ją zawsze pod koniec gotowania lub dopiero po podaniu!



# Rosół z gęsi z pulpecikami

*Liczba porcji: 10*

*Czas przygotowania: 600 minut*

- około 1,5 kg mięsa gęsiego na rosół (korpus, szyja, skrzydła)
- 1,5 kg włoszczyzny
- 4-5 l wody
- mięso z jednego uda gęsiego
- ziele angielskie
- natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

1. Rosółową porcję gęsiny (korpus, szyja i skrzydła) starannie umyj, włóż do garnka.
2. Dodaj umytą i obraną włoszczyznę (marchew, pietruszkę, selera, pora) i zalej wodą.
3. Dodaj sól, pieprz, ziele anielskie i liść laurowy.
4. Gotuj na bardzo małym ogniu przez co najmniej 6 godzin - wywar musi się „perlić”.
5. Przygotuj pulpeciki: zmielone mięso z uda gęsiego przypraw solą, pieprzem oraz posiekaną natką pietruszki, wyrób mięso i uformuj pulpeciki o średnicy około 2 centymetrów.
6. Pulpeciki wrzuć do gotującego się rosółu i poczekaj aż wypłyną na powierzchnię.
7. Gotuj na bardzo małym ogniu jeszcze około 15 minut.
8. Podawaj na głębokim talerzu lub w większej miseczce.

## Zupa z gęsich podrobów

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 180 minut*

- Zupa Rodzinna Krupnik WINIARY
- podroby z gęsi ze skrzydełkami (około 800-1000 g)
- 2 l wody
- 1 szklanka śmietany
- 1 marchew
- 1 rzepa
- 1 por
- gałka muskatołowa, sól i pieprz do smaku

1. Podroby starannie umyj, włóż do garnka. Wlej 1 l wody
2. Dodaj obrane jarzyny, zalej wodą.
3. Gotuj bardzo powoli na małym ogniu przez ok. 3 godziny.
4. Przecedź wywar.
5. Pokrój podroby.
6. Przecedzony wywar połącz z pokrojonymi podrobami i Zupą rozprowadzoną w 500 ml wody. Gotuj przez około 5 minut.
7. Zapraw śmietaną. Przypraw do smaku szczyptą gałki muskatołowej, solą i pieprzem.
8. Podawaj na głębokim talerzu lub w większej miseczce.

super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

## Szybka brokułowa zupa-krem

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 1 kostka rosółowa WINIARY
- 1-1,5 l wody
- 200 g serka topionego (bez dodatków)
- 2 brokuły
- 1 por
- sól i pieprz biały do smaku

1. Do wody wrzucić kostkę rosółową i serek topiony, pora oraz jednego brokuła. Gotuj około 30 minut.
2. Usunąć z wywaru pora (odrzuć).
3. Wywar zmiksować do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji.
4. Z drugiego brokuła odetnij same „różyczki” i wrzucić do gotującego się (uprzednio zmiksowanego) wywaru.
5. Gotuj około 10 min uważając, by nie doprowadzić do rozgotowania się różyczek.
6. Dopraw szczyptą soli i białego pieprzu.
7. Podawaj w miseczce (z grzankami, groszkiem ptysiowym lub ciepłym tostem).

# Województwo warmińsko-mazurskie

## Zupa rybna

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 500 g okonia
- 2 pomidory
- 1 l bulionu warzywnego WINIARY
- 250 ml śmietany
- 1 pęczek natki pietruszki lub koperku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

1. Ryby oczyść i dokładnie opłucz. Gotuj ok. 30 minut w bulionie warzywnym.
2. Ryby wyłóż z garnka, ostudź. Obierz ze skóry, wyjmij ości. Mięso pokrój na nieduże kawałki.
3. Pomidory sparz gorącą wodą, obierz ze skórki, miąższ pokrój w kostkę.
4. Do gotującego się wywaru dodaj kawałki ryby, a następnie kostki pomidorów.
5. Zupę zabieli śmietaną rozmieszaną z niewielką ilością wody.
6. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.
7. Posyp posiekaną natką pietruszki.
8. Zupę podawaj z makaronem.



# Pruska zupa dyniowa

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 50 g dyni
- 3/4 l mleka
- 40 g cukru
- 1 żółtko
- 5 kropli olejku z gorzkich migdałów
- 50 g ryżu
- sól do smaku

1. Dynię obierz, usuń nasiona i włóknisty miąższ.
2. Pokrój w kostkę.
3. Rozgotuj w małej ilości wody i przetrzyj przez sito.
4. Tak uzyskane purée wymieszaj z mlekiem, cukrem i olejkiem migdałowym.
5. Zagotuj.
6. Dodaj ryż i ugotuj do miękkości.
7. Pod koniec gotowania zupełnie posól do smaku i podbij żółtkiem.
8. Podawaj na talerzu lub w miseczce, z kluseczkami lub lanym ciastem.

## Zupa z chleba (bardzo sycąca)

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 30 minut*

- 200 g suchego chleba (pieczywo mieszane lub razowe - najlepiej piętki)
- 1 l wody (do rozmoczenia i gotowania)
- garść rodzynek („Sułtanki”)
- 250 ml kwaśnej śmietany
- 1-2 łyżki masła
- 1 cytryna
- 2 goździki
- 1 kawałek cynamonu
- sól i cukier do smaku

1. Chleb pokrój w kostki, namocz w zimnej wodzie.
2. Zagotuj, przetrzyj przez sito.
3. Dodaj rodzynek namoczonych w wodzie, goździki, cynamon, cukier, sól i jeszcze raz zagotuj.
4. Zdejmij z ognia, rozmieszaj ze śmietaną.
5. Dodaj masło i dopraw czubatą łyżeczką cukru oraz sokiem cytrynowym.
6. Podawaj w miseczce. Dwa talerze tej zupy nasycą tak, jak potrawa jednogarnkowa.

Super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

# Zupa winna

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 15 minut*

- 1 l wody
- 750 ml wina jabłkowego białego lub czerwonego gronowego (jeżeli czerwonego - dodaj 2 goździki)
- otarta skórka z cytryny
- 100 g cukru
- kawałek cynamonu
- 2 żółtka
- 2 łyżki soku z cytryny
- 20 g maki ziemniaczanej
- sól do smaku

1. Wodę zagotuj ze skórką cytrynową, cukrem, cynamonem i szczyptą soli.
2. Wlej wino, dodaj do smaku sok cytrynowy.
3. Krótko zagotuj, zagęść mąką ziemniaczaną.
4. Zaraz po zdjęciu z ognia rozprowadź w zupie żółtka.
5. Podawaj w miseczce, a do przegryzania – biszkopty lub makaroniki.

# Wschód

## Województwo lubelskie

### Zupa z bobu

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 20 minut*

1-1,5 l Bulionu warzywnego WINIARY  
500 g bobu  
250 g ziemniaków  
2 pietruszki  
3 marchewki  
ćwierć selera  
1 niezbyt duża kalarepa  
2/3 szklanki kwaśnej śmietany  
4 ząbki czosnku  
3-4 łyżki oliwy  
1 łyżka masła  
1 łyżka świeżo siekanej bazylii  
sól i pieprz do smaku

1. Warzywa (marchewkę, pietruszkę, selera, kalarepę) umyj, obierz, pokrój w kostkę i wrzuć do gotującego się bulionu.
2. Bób ugotuj w oddzielnym garnku, w lekko osolonej wodzie.
3. Po przestudzeniu bób obierz z łupinek i podduś na oliwie. Pod koniec duszenia dodaj drobno posiekany czosnek.
4. Bób dodaj do zupy. Dorzuć ziemniaki pokrojone w kostkę.
5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.
6. Pod koniec gotowania podbij zupę śmietaną i dodaj łyżkę masła.
7. Podawaj gorącą, na talerzach lub w miseczkach, posypaną posiekaną świeżą bazylią.

## Barszcz ukraiński



*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 50 minut*

1,5 l wody

1 kg wieprzowiny lub wołowiny

0,5 kg buraków ćwikłowych

1 marchew

1 pietruszka

1 cebula

400 g pomidorów (bądź 100 g przecieru pomidorowego)

250 g białej kapusty

3-4 ziemniaki

1 szklanka kwasu chlebowego  
1 szklanka wiejskiej śmietany  
1 łyżka mąki  
1 szklanka fasolki (drobnej)  
1 łyżka siekanego koperku  
sól i pieprz do smaku

1. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Odstaw.
2. Staranie opłukane mięso zalej zimną wodą i sporządź wywar.
3. Wywar przecedź (ugotowane mięso wykorzystaj do sporządzenia dowolnego drugiego dania).
4. Do wrzącego wywaru dodaj pokrojone w paski buraczki, marchew, pietruszkę i cebulę.
5. Po kilku minutach dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę i poszatowaną kapustę.
6. Pod koniec gotowania, gdy ziemniaki będą już miękkie, dodaj, uprzednio pokrojone i uduszone we własnym soku, pomidory przetarte przez sito lub przecier pomidorowy.
7. Dodaj kwas chlebowy i zapraw zupę mąką rozbełtaną ze śmietaną.
8. Zagotuj na moment.
9. Na podgrzane talerze wyłóż ugotowaną fasolę i zalej ją barszczem.
10. Zupę posyp siekanym koperkiem.
11. Dopraw solą i pieprzem.

## Kapuśniak lubelski



*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 40 minut*

- 1-1,5 l wody
- 0,5 kg kiszonej kapusty
- 250 g wieprzowiny
- 1 ogon wieprzowy (średni)
- 1 pęczek włośczonej
- 50 g słoniny
- 1 cebula
- 1 łyżka suszonych grzybów
- cukier i sól do smaku

1. Kapustę zalej zimną wodą i zagotuj.



2. Wieprzowinę i ogon wieprzowy sparz wrzątkiem i dodaj do gotującej się kapusty.
3. Dorzuć włoszczyznę i grzyby.
4. Ugotowane mięso wyjmij i pokrój na kawałki.
5. Usuń jarzyny i ogon.
6. Grzyby wyjmij i poszatkuj.
7. Do zupy dodaj pokrojone mięso i poszatkiwane grzyby.
8. Na drobno pokrojonej słoninie przesmaż na złoto pokrojoną w kostkę cebulę i dodaj do zupy.
9. Posól i dodaj szczyptę cukru.
10. Zagotuj jeszcze na moment.
11. Podawaj na talerzach lub w miseczkach, z małymi ugotowanymi ziemniakami.

# Lubelskie flaczki jarzynowe

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 30 minut*

*Kalorie w 1 porcji: 100 kcal*

- 1-1,5 l Bulionu WINIARY
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/2 korzenia selera
- 1 por
- 1 cebula
- 200 g makaronu (wstążki albo łazanki)
- 1 łyżka masła (lub margaryny)
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta majeranku
- 1 łyżka sosu sojowego
- pieprz (może być ziołowy)
- sól

1. Jarzyny umyj, obierz i pokrój w paski. Zalej gorącym bulionem i ugotuj do miękkości.
2. Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź, zahartuj zimną wodą i wymieszaj z masłem.
3. Mąkę rozprowadź niewielką ilością ciepłej, przegotowanej wody i dodaj do jarzyn.
4. Podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż zupa zgęstnieje.
5. Na chwilę przed końcem gotowania dodaj przyprawy i makaron, dobrze wymieszaj i na moment doprowadź do wrzenia.
6. Podawaj gorące, na talerzach lub w miseczkach.

# Województwo podlaskie

## Barszcz grzybowy

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 35 minut*

- 1 l wody
- Barszcz biały Rodzinna Zupa WINIARY
- 10 g grzybów suszonych
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 100 ml śmietany
- 1 łyżeczka octu
- 1 cebula
- 1 łyżeczka cukru
- 1 Kostka do Smaku WINIARY
- sól i pieprz do smaku

1. Grzyby namocz w zimnej wodzie. Odstaw na 1 godzinę. Odcedź i pokrój w cienkie paski.
2. Włoszczyznę obierz, opłucz i pokrój w drobną kostkę.
3. Cebulę obierz i lekko przypal na płycie lub na patelni.
4. Zagotuj 1 l wody z dodatkiem kostki rosołowej włóż pokrojoną włoszczyznę, grzyby, cebulę. Cebulę wyjmij z zupy po ok. 10 minutach.
5. Zupę rozprowadź w 500 ml zimnej wody i wlej do warzyw i grzybów.
6. Zupę gotuj jeszcze ok. 20 minut, aż warzywa i grzyby będą miękkie.
7. Zabel śmietaną wymieszaną z niewielką ilością wody.
8. Podawaj z makaronem (np. kolanka).

super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

# Flaki po podlasku

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 80 minut*

- 1 l wody
- 500 g flaków wołowych
- 200 g szpondera wołowego
- 1 pęczek włoścзыzny
- 1 liść laurowy
- 1 ziarno ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 strąk zielonej papryki
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka mąki

1. Flaki dokładnie opłucz, zalej zimną wodą i gotuj 4 godziny, co godzinę wymieniając wodę.
2. Na koniec flaki odcedź z wody, ostudź i pokrój w 2-centymetrowe paski.
3. Włoścзыznę obierz, opłucz i pokrój w zapałkę.
4. Paprykę oczyść z gniazda nasiennego, opłucz. Miąższ pokrój w krótkie paski.
5. Na rozgrzanym oleju chwilę podduś warzywa.
6. Szponder opłucz, zalej 1 litrem zimnej wody i dodaj przyprawy. Gotuj ok. 1 godziny tak, by wywar był klarowny jak rosół.
7. Do gotującego się wywaru z mięsa włóż flaki i podduszone na rozgrzanym oleju warzywa.
8. Flaki dopraw do smaku majerankiem.
9. Na patelni na niewielkim ogniu rozpuść masło z mąką i jajkiem. Dodaj do flaków. Dokładnie wymieszaj. Gotuj ok. 15 minut.
10. Flaki rozlej w salaterki.
11. Podawaj z żytnim pieczywem.

# Łomżyński barszcz wiejski

*Liczba porcji: 10*

*Czas przygotowania: 60 minut*

- 250 g włoścзыzny
- 500 g buraków ćwikłowych
- 250 ml kwasu z ogórków
- 2,5 l wody
- pół szklanki śmietany
- 1 kostka bulionu WINIARY
- 1 średni ząbek czosnku
- 1 liść laurowy
- 3-4 sztuki ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

1. Z włoścзыzny i kostek sporządź wywar.
2. Buraki dokładnie umyj, ugotuj w łupinkach.
3. Obierz i pokrój w cienkie plastry.
4. Pokrojone buraki zalej przygotowanym wywarem warzywno-mięsnym i wolno gotuj około 30 minut.
5. Dodaj część kwasu z ogórków.
6. Dopraw solą, pieprzem do smaku.
7. Pod koniec gotowania dodaj pozostałą ilość kwasu, śmietanę, roztarty z solą czosnek oraz liść laurowy.
8. Dopraw do smaku. Zagotuj.
9. Podawaj z gotowanymi ziemniakami lub fasolą.

# Chłodnik kurpiowski

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 45 minut*

2-3 sztuki buraków  
3 jaja  
1 świeży ogórek  
1 l wody  
1 szklanka śmietany  
1 łyżka szczypiorku  
2 łyżki octu  
sól i pieprz do smaku

1. Ugotuj buraczki, obierz i drobno posiekaj.
2. Ugotuj jaja na twardo – pokrój na ćwiartki.
3. Świeżego ogórka pokrój w małą kostkę.
4. Posiekaj szczypiorek.
5. Do 1 l wody przegotowanej, przestudzonej wody wrzuć pokrojone buraczki, jajka i ogórka.
6. Dodaj śmietanę i ocet.
7. Dokładnie wymieszaj.
8. Dodaj do smaku sól i pieprz.
9. Garnek lub wazę z chłodnikiem wstaw do lodu - do momentu podania na stół.
10. Na każdym talerzu połóż kawałek lodu i wtedy nalewaj chłodnik.
11. Na talerzu połóż kostkę lodu i zalej nią chłodnik.

## Zupa grzybowa



*Liczba porcji: 10*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 3 l wody
- 1 Zupa grzybowa Nasza Specjalność WINIARY
- 1 bulion WINIARY
- 1 marchew (średnia)
- 1 pietruszka (średnia)
- 1 por (średni)
- 1 seler (mały)
- 1 cebula (średnia)
- 1 garść suszonych borowików
- 4 ziemniaki (średnie)
- 2-3 łyżki mąki do zasmażki



- pół szklanki śmietany
- 1 łyżka koperku
- sól i pieprz do smaku

1. Przygotuj bulion warzywno-mięsny.
2. W czasie gotowania dodaj drobno pokrojone suszone borowiki oraz pokrojone w kostkę ziemniaki.
3. Zupę rozprowadź w szklance, zimnej wody i wlej wywaru z ziemniaków i grzybów.
4. Zupę dopraw do smaku, zasmaż, zabil śmietaną.
5. Podawaj na talerzu lub w miseczce lekko posypaną świeżo posiekanym koperkiem.



**Porada:** Aby cały rok cieszyć się smakiem świeżego koperku, możesz go zamrozić. Aby to zrobić, umyj go i bardzo dokładnie wysusz. Najwygodniej będzie go posiekać i zamrozić w małych stoiczkach.



# Południe

## Województwo podkarpackie

### Maczanka

*Liczba porcji: 7*

*Czas przygotowania: 10 minut*

- 2,5 l wody
- 6 kromek czerstwego razowego chleba
- 4 dorodne ząbki czosnku
- 2 łyżki domowego smalcu ze skwarkami
- sól i pieprz do smaku
- Przyprawa do Zup WINIARY (Maggi)

1. Zagotuj wodę z dodatkiem smalcu.
2. Dodaj czosnek roztarty z solą, pieprz i przyprawę do zup.
3. Tuż przed podaniem dodaj pokrojony w kostkę chleb.
4. Podawaj gorącą, na talerzach lub w miseczkach.
5. Już na talerzu dodaj szczyptę majeranku lub posiekanej pietruszki.

## Zupa grzybowa (opieńkowa)

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 45 minut*

2 l wody  
300 g opieniek  
5 średnich ziemniaków  
1 marchew, starta na dużych oczkach  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
20 g tłuszczu (masło lub smalec)  
1 łyżka mąki  
sól i pieprz do smaku

1. Opieńki staranie oczyścić i zblanszuj tzn. wrzucić na 2 minuty do wrzątku lekko osolonego z dodatkiem szczypty cukru.
2. Wodę po blanszowaniu wylej.
3. Do 2 l wody wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i zblanszowane opieńki.
4. Gotuj około 20 minut.
5. Pod koniec gotowania dodaj tłuszcz, sól, natkę pietruszki oraz marchew.
6. Możesz także dodać zasmażkę lub podbić zupę śmietaną.
7. Podawaj na talerzu lub w miseczce.

super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

# Zupa ziemniaczana z czosnkiem

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 2 l wody
- Kartoflanka Rodzinna Zupa WINIARY
- 5 średnich ziemniaków
- 2 średnie marchewki lub włoszczyzna
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu

1. Ugotuj wywar z włoszczyzny.
2. Dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę.
3. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.
4. Z mąki i masła zrób zasmażkę, dodaj do zupy.
5. Zupę rozprowadź w 500 ml wody i wlej do warzyw.
6. Przypraw do smaku solą i pieprzem, zagotuj dodając rozgniecione ząbki czosnku.
7. Podawaj na talerzu lub w miseczce.



**Porada:** Czosnek jest najzdrowszy, kiedy zostanie zmiądzony, np. nożem. Wtedy są z niego wyzwalane substancje działające jak antybiotyki.



# Pańska zupa z ziemniaków

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 30 minut*

- 1,5 l wody
- 3 kostki Rosołu drobiowego WINIARY
- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, biały pieprz, szczypta gałki muszkatołowej i szczypta majeranku do smaku

1. Ugotuj ziemniaki w rosolu.
2. Przetrzyj ziemniaki przez gęste sito i dopraw do smaku.
3. Dodaj śmietanę - nie gotuj.
4. Podawaj na talerzu lub w miseczce posypaną szczypiorkiem z obrumienionymi na maśle grzankami z bułki lub tostami.

# Województwo małopolskie

## Zupa wolska

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 40 minut*

- 1,5 l wody
- 1 Krupnik Rodzinna Zupa WINIARY
- 200 g soczewicy
- 2 suszone podgrzybki
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 100 ml śmietany
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

1. Soczewicę i grzyby zalej w oddzielnych naczyniach zimną wodą. Odstaw na ok. 1 godzinę.
2. Włoszczyznę obierz, opłucz, ugotuj w osolonej wodzie i odcedź.
3. Odcedź grzyby i soczewicę.
4. Grzyby pokrój w cienkie paski, gotuj wraz z soczewicą ok. 30 minut w 1 l wody
5. Cebulę drobno pokrój i podsmaż
6. Zupę WINIARY rozprowadź w 500 ml wody i wlej do wywaru.
7. Do zupy dodaj śmietanę.
8. Każdą porcję posyp natką pietruszki.



# Zupa dziadowska

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 40 minut*

1 l wody  
200 g słoniny  
1 cebula  
1 łyżka Przyprawy do Zup WINIARY  
4 ziemniaki  
1 łyżka oleju  
1 szklanka mąki  
1 jajko  
2-3 łyżki wody  
sól do smaku

1. Ziemniaki i cebulę obierz, opłucz i pokrój w kostkę.
2. Cebulę drobno posiekaj i przesmaż na rozgrzanym oleju.
3. Słoninę pokrój w paski. Smaż, aż się stopi na skwarki. Odcedź.
4. Zagotuj wodę, dodaj ziemniaki, przesmażoną cebulę i skwarki. Gotuj z dodatkiem Przyprawy WINIARY, aż ziemniaki będą miękkie.
5. Kluski wkładaj do gotującej się zupy.
6. Zupę dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.
7. Z mąki, jajka i niewielkiej ilości wody wyrób ciasto.
8. Do gotującej się zupy wcieraj ciasto. Gotuj do miękkości.
9. Gorąca zupę podawaj z kluskami. Kluski możesz okrasić podsmażoną cebulką.



**Porada:** Aby nie ronić łez przy krojeniu cebuli, włóż ją na 15 minut do zamrażarki!

# Chrzanówka lanckorońska

*Liczba porcji: 4*

*Czas przygotowania: 15 minut*

- 1 l serwatki
- 4 łyżki świeżo, drobno tartego chrzanu
- 150 - 200 g (łącznie) wędzonki (wędzone żeberko) i kawałka kiełbasy
- 5-6 świeżych listków lubczyku
- 2-3 jaja na twardo
- 1 szklanka śmietany
- 1 czubata łyżka mąki
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka koperku
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku

1. Serwatkę podgrzej.

2. Dodaj chrzan, lekko podsmażoną wędzonkę (żeberko) i kiełbasę oraz pokrojone lub posiekane jajka

Zagotuj przez kilka minut.

3. Dopraw solą, pieprzem.

4. Rozprowadź mąkę ze śmietaną, wlej do garnka i wymieszaj.

5. Na minutę przed zdjęciem garnka z paleniska, dodaj drobno posiekany lubczyk i czosnek przez praskę.

6. Podawaj gorące, na talerzu lub w miseczce, z osobno ugotowanymi ziemniakami pokrojonymi w kostkę.

7. Zupę posyp szczyptą drobno posiekanej naci koperku i pietruszki.

# Zupa fasolowa „Jasi fasolowej” z Tropian/Dunajcem

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 90 minut*

- 200 g fasoli odmiany „Piękny Jaś z Doliny Dunajca”
- 200 g wędzonych żeberek
- 200 g mięsa z łopatki wieprzowej
- 100g boczku wędzonego
- około 2 - 3 l wody
- 2 średnie ziemniaki
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia pietruszka
- kawałek pora
- kawałek selera
- 1 średnia cebula
- 4 ząbki czosnku
- olej lub oliwa
- 2 płaskie łyżki mąki
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 liść laurowy
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

1. Wstaw fasolę do zimnej wody, dodaj łyżkę oleju i szczyptę soli. Doprowadź do zagotowania i gotuj 20 minut, po czym dolej szklankę zimnej wody, gotuj 20 minut i raz jeszcze dolej szklankę zimnej wody, ponownie gotując fasolę przez 20 minut (tak ugotowana fasola będzie miękka).

2. Gdy fasola będzie się gotować, zalej wodą wędzone żeberka i gotuj do miękkości.

3. Wywar z żeberek odcedź i wlej do gotującej się fasoli (po godzinie od jej nastawienia).

4. Mięso żeberek obierz z kości.

5. Zmiel mięso z łopatki wieprzowej i włóż do pojemnika. Dodaj: 2 ząbki bardzo drobno posiekanego czosnku, 1 łyżkę bułki tartej, 1 jajko oraz – do smaku – sól i pieprz.

6. Wyrób mięso, aby nie kleiło się do ręki.

7. Zrób małe kulki mięsne (pulpeciki) wielkości fasoli.

8. Podsmaż je na rozgrzanym oleju, ze wszystkich stron.
9. Boczek pokrój w kostkę i usmaż na skwarki.
10. Skwarki dodaj do gotującej się fasoli.
11. Na tłuszczu z boczku zeszklij cebulę pokrojoną w drobną kostkę.
12. Cebulę dodaj do gotującej się fasoli.
13. Na tłuszczu pozostałym po zeszkleniu cebuli zrób zasmażkę z 2 płaskich łyżek mąki, aż uzyska złoty kolor.
14. Obierz ziemniaki i jarzyny, pokrój w kostkę.
15. Pod koniec gotowania fasoli dodaj: mięso z żeberka, kulki (pulpeciki) mięsne, ziemniaki, pokrojone jarzyny, 2 ząbki czosnku drobno posiekanego, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól do smaku. Gotuj na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie (około 15 minut).
16. Pod sam koniec gotowania dodaj zasmażkę i zagotuj zupę (na małym ogniu) jeszcze przez około 1-2 minuty.
17. Podawaj na talerzu lub w miseczce.



**Porada:** Liście laurowe zawsze dodawaj na początku gotowania zupy, ale nie gotuj ich dłużej niż 20 minut.



# Województwo śląskie

## Oberiba (zupa z młodej kalarepy)

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 1,5 l wody
- 1 Kartoflanka Rodzinna Zupa WINIARY
- 4 młode kalarepki
- 2 cebule (średnie)
- 5-6 łyżek posiekanego koperku
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 3 łyżki masła
- sól i pieprz do smaku

1. Młode kalarepki obierz i pokrój w słupki.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
3. Roztop 3 łyżki masła w garnku o grubym dnie.
4. Wrzuć cebulę i kalarepki, podlej odrobiną wody i duś powoli na małym ogniu.
5. Gdy woda odparuje, dodaj ponownie taką jego ilość, jak uprzednio.
6. Gdy kalarepki będą miękkie, zalej je Zupą rozprowadzoną 500 ml zimnej wody i gotuj przez około 10 minut.
7. Dodaj 4 łyżki koperku.
8. Dopraw solą i pieprzem.
9. Zagotuj przez moment.
10. Podawaj na talerzu lub w miseczce, posypaną drobno siekanym (pozostałym) koperkiem.

## Kejzy zupa (zupa serowa)

*Liczba porcji: 6*

*Czas przygotowania: 45 minut*

- 250 g mięsa mielonego
- 400 g pora
- 2 l wody
- 100 g śmietany kremówki
- 100 g serków topionych kremowych
- 1 kostka bulionowa WINIARY
- przyprawa do zup WINIARY
- kurkumą, sól, pieprz do smaku

1. Mięso z porem i przyprawami ugotuj na wolnym ogniu.
2. Rozgotowane mięso i pory rozdrobnij.
3. Powoli wlej śmietanę kremówkę i dodaj serki topione wraz z kostką rosołową.
4. Gotuj na małym ogniu jeszcze przez kilka chwil mieszając, by wszystkie składniki zostały dokładnie rozprowadzone.
5. Zupa powinna mieć kremową konsystencję.
6. Podawaj na talerzu lub w miseczce, z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

# Kwaśnicorka na wędzonce

*Liczba porcji: 8*

*Czas przygotowania: 120 minut*

- 1 peklowane golonko wędzone (ok. 450 - 600 g)
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 l kiszonej kapusty
- 1 kg gotowanych ziemniaków
- 2–3 ząbki czosnku
- ziele angielskie
- listek laurowy
- pieprz ziarnisty
- przyprawa do zup WINIARY
- sól do smaku

1. Golonko wędzone gotuj z przyprawami przez około 1 godzinę.
2. Po tym czasie dołóż kapustę i nadal gotuj.
3. Kiedy mięso i kapusta będą miękkie, dopraw do smaku, dołóż jeszcze świeżo gotowany ziemniaczek.
4. Jednodaniowy obiad może być podany.
5. Potrawa jednodaniowa. Do miseczki włóż świeżo ugotowane, gorące ziemniaki. Na nie nałóż kwaśnicorkę, dbając, by w każdej porcji była stosowna i dobrze widoczna porcja golonki.

## Żurek śląski



*Liczba porcji: 8*

*Czas przygotowania: 90 minut*

- 1,5 l wody
- Żurek Rodzinna Zupa WINIARY
- 700 g wędzonego, surowego boczku
- 1 pęczek włośczyzny
- 3 suszone grzybki
- 2 cebule
- 500 g surowego, boczku, kiełbasy i wędzonki (proporcje wg uznania)
- 2 jajka
- 2 łyżki tłuszczu do smażenia
- pół szklanki śmietany 30%
- 1 ząbek czosnku
- 3 ziarenka ziela angielskiego



- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 łyżki natki pietruszki
- szczypta cukru
- sól i pieprz czarny do smaku

1. Ugotuj wędzony boczek z dodatkiem włoszczyzny w 1 l wody, by powstał wywar.
2. Po ugotowaniu wyjmij z wywaru boczek i włoszczyznę (włoszczyznę odrzuć).
3. Grzybki namocz i obgotuj.
4. Pokrój boczek, cebulę, kiełbasę i usmaż.
5. Połącz wywar z wędzonego boczku z podsmażonymi: cebulką, boczkiem i kiełbasą oraz obgotowanymi grzybami (wraz z wywarem z nich) oraz Żurkiem rozprowadzonym w 500 ml wody.
6. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, pieprz czarny, 2 ząbki zgniecionego czosnku
7. Gotuj ok. 20 minut.
8. Dodaj majeranek, natkę pietruszki, śmietanę, szczyptę cukru i gotuj jeszcze około 10 minut.
9. Sprawdź smak i dopraw według własnego gustu.
10. Do miseczki (pięknie prezentuje się i wspaniale smakuje w miseczkach chlebowych) włóż ćwiartkę jajka na twardo, zalej żurkiem i posyp drobno posiekaną pietruszką.

super  
nowość!

Tyle zupy  
z jednej zupy!



SPRAWDŹ!

Rodzinna ZUPA  
nareszcie na 6 talerzy!



Dobre pomysły dobry smak

# Życzymy smacznego!

Więcej przepisów na pyszne zupy  
znajdziesz [tutaj](#).