



# OPOLSKIE SMAKI

## Szlak kulinarny

### Opolski Bifj

NR 6



„Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej  
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



# **Szlak kulinarny**

## *Opolski Bifyj*



# Słowo wstępne



## Andrzej Buła

Marszałek Województwa Opolskiego

Zabieramy Państwa w kulinarną podróż po smakach naszego regionu. Dania, które znajdą Państwo w tym przewodniku, to przysmaki, których próżno szukać w najodleglejszych zakątkach świata. Są to przepisy opolskich gospodyń przygotowane z najlepszych, bo lokalnych produktów i wiernie odtworzone przez regionalnych restauratorów. Te smaki są nasze – kojarzą się z dzieciństwem, z babcinym bifyjem, z zapachem niedzielnego stołu. Są tak różnorodne, jak nasi mieszkańcy. Bo województwo opolskie to tygiel kulturowy, językowy, a także kulinarny.

Cieszę się, że regionalne produkty zyskują coraz większe uznanie. Niejednokrotnie mam okazję spotykać się z regionalnymi producentami żywności i wiem, ile serca i pracy wkładają w to, żeby jakość i smak ich wyrobów były na najwyższym poziomie.

Życzę Państwu, by Opolski bifyj był inspiracją do zaopatrzenia się w lokalne produkty i wypróbowania własnych sił w odtworzeniu tradycyjnych smaków, a także zaproszeniem do degustacji dzieł kucharzy na opolskim szlaku kulinarnym.

Po jeszcze więcej przepisów zapraszam na stronę internetową prezentującą nasze dziedzictwo kulinarne, [www.zesmakiem.opolskie.pl](http://www.zesmakiem.opolskie.pl).

## Stanisław Rakoczy

Prezes Opolskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej

W Państwa ręce oddajemy publikację, która pozwoli odkryć smaki naszego regionu, podążając po Szlaku Kulinarnym Województwa Opolskiego Opolski Bifyj. Przez wiele stuleci różnorodność i przenikanie się kultur na Śląsku Opolskim ukształtowały wyjątkową i jedyną w swoim rodzaju kuchnię regionalną. Dzięki temu wydawnictwu poznają Państwo wiele niezwykłych dań przygotowywanych z pasją z wykorzystaniem tradycyjnych produktów od lokalnych dostawców. Na kolejnych stronach odkryją Państwo przepisy na potrawy kuchni Opolskiego Bifyja, zarówno te w odsłonie tradycyjnej, jak i nowoczesnej. Przekonają się Państwo, że Opolszczyzna smakuje wybornie!



## O szlaku kulinarnym Opolski Bifyj

By zachęcić mieszkańców i przyjezdnych do poznawania smaków kuchni Opolszczyzny, stworzono szlak kulinarny Opolski Bifyj. Bifyj w gwarze śląskiej oznacza kredens, a jest to mebel, który w lokalnej, tradycyjnej kuchni zajmował zawsze poczesne miejsce. W bifyju gospodynie przechowywały swoje skarby: zastawy stołowe, obrusy, produkty, przyprawy i skrzętnie skrywane przepisy na domowe specjały. Skarby kuchni regionalnej zgromadzone na szlaku kulinarnym Opolski Bifyj poznamy w licznych restauracjach rozrzuconych po całym regionie. Każda z nich ma swoją specyfikę i ciekawe propozycje dań opolskiej kuchni. Członkowie szlaku muszą wyróżniać się jakością, posiadać atrakcyjną lokalizację, a przede wszystkim kultywować tradycje kulinarne regionu. Każda z restauracji oznaczona jest logotypem szlaku Opolski Bifyj. Członkowie szlaku Opolski Bifyj to lokale gastronomiczne z terenu województwa opolskiego posiadające w swoim menu potrawy lub produkty znajdujące się na Liście Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Po złożeniu deklaracji obiekty poddawane są weryfikacji przez Komisję Certyfikacyjną, która ocenia m.in. autentyczność kuchni regionalnej, wygląd lokalu czy jakość usług gastronomicznych. Podążając szlakiem kulinarnym, mamy okazję poznać Opolszczyznę od strony kuchni, jednocześnie korzystając z atrakcji turystycznych, których tu nie brakuje. W ramach szlaku kulinarnego organizowany jest Festiwal Kuchni Regionalnej i Tradycyjnej Opolski Bifyj. I edycja Festiwalu odbyła się w 2017 roku. Wydarzenie służy promocji zarówno tradycyjnej kuchni Śląska Opolskiego, jak i produktów tradycyjnych oraz regionalnych. Dzięki ich wykorzystaniu powstaje jedyne i niepowtarzalne menu, które prezentowane jest przez szefów kuchni z restauracji będących partnerami przedsięwzięcia. Festiwal obejmuje uroczystą kolację degustacyjną, która inauguruje wydarzenie, warsztaty kuchni, rzemiosła oraz pokazy kulinarne. Jest przedłużeniem prowadzonych od kilku lat przez OROT działań promujących dziedzictwo kulinarne regionu, związanych ze szlakiem kulinarnym Opolski Bifyj.

## Opolskie Dziedzictwo Kulinarne

Opolszczyzna ma wiele do zaoferowania w obszarze turystyki kulinarnej. Można się o tym przekonać dzięki sieci Dziedzictwo Kulinarne Opolskie, doświadczając niesamowitych doznań smakowych nie tylko w restauracjach leżących na szlaku kulinarnym Opolski Bifyj. Od 2008 roku województwo opolskie jest członkiem międzynarodowego stowarzyszenia Europejska Sieć Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Należy do niej 46 regionów, które łączy idea promocji i poprawy jakości lokalnej żywności oraz chęć wzmacniania tożsamości regionalnej. To właśnie te wartości gwarantuje sieć Dziedzictwo Kulinarne Opolskie koordynowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego. Do sieci przynależą podmioty, które dbają o tradycje kulinarne regionu oraz dostarczają na rynek żywność wysokiej jakości. Są wśród nich zarówno lokale gastronomiczne, jak i producenci oraz przetwórcy produktów tradycyjnych, wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także produktów zarejestrowanych w Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne.



[www.dziedzictwokulinarne.opolskie.pl](http://www.dziedzictwokulinarne.opolskie.pl)

# Lista produktów tradycyjnych województwa opolskiego

(lista z dnia 25.09.2020 r.)



[www.zesmakiem.opolskie.pl](http://www.zesmakiem.opolskie.pl)

## Produkty mleczne

1. Domowy ser parzony z kminkiem
2. Ser domowy smażony z kminkiem, z czosnkiem, bez przypraw
3. Ser twarogowy z Olesna

## Produkty mięsne

4. Krupnioki z Górek
5. Krupniok śląski
6. Leberwurst drobno mielony z Górek / wątrobianka z Górek
7. Leberwurst grubo mielony z Górek / pasztetowa z Górek
8. Modziki
9. Opolska rolada wołowa
10. Salceson biały z Górek / presswurst biały z Górek
11. Salceson ozorkowy z Górek / presswurst ozorkowy z Górek
12. Żymłoki z Górek / bułczanka z Górek
13. Żymłok opolski biały

## Produkty rybołówstwa

14. Harynki w cebulowej zoiście
15. Karp niemodliński

## Warzywa i owoce

16. Jabłka odmiany Berlepsch, znane też pod nazwą niemiecką Goldrenette Freiherr von Berlepsch, Roter Berlepsch
17. Jabłka odmiany Grafsztynnek prawdziwy, zwany też Grafsztynkiem z Grafsztynu (nazwy niemieckie Gravensteiner, Haferapfel)
18. Jabłka odmiany Wealthy
19. Kapusta kiszona z Bobrowy
20. Kompot z kwity
21. Modro kapusta (tj. kapusta czerwona)
22. Ogórkowe pikle
23. Stara odmiana jabłoni Königin
24. Stara odmiana jabłoni Książę Albrecht Pruski

## Wyroby piekarnicze i cukierskie

25. Anyżki
26. Buchty śląskie, czyli kluski drożdżowe gotowane na parze
27. Chałwy sezamowe
28. Chleb gogoliński
29. Chleb mleczy praszowski
30. Chrust/Chrusek/Chrutki/Faworki
31. „Jeż” – ciasto tortowe z masą kremową z czarnej porzeczki
32. Kołocz śląski
33. Krajanki
34. Kretowina – ciasto biszkoptowe o smaku czekoladowym
35. Opolskie ciasteczka ze skwarek (szpyrek)
36. Śliszki – potrawa wigilijna
37. Krośnicka szpajza
38. Babka zista

## Oleje i tłuszcze

39. Masło z Olesna
40. Olej głęboczycki rzepakowy tłoczony na zimno
41. Masło czyszeckie

## Miody

42. Miody popielowskie z Borów Stobrawskich
43. Miody rudnickie
44. Miody wołczyńskie

## Gotowe dania i potrawy

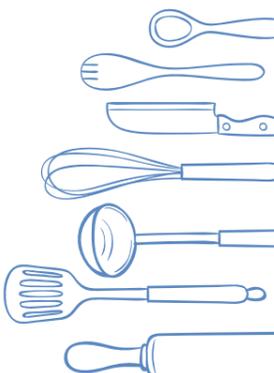
45. Ścierka opolska
46. Siemieniotka
47. Śląskie niebo
48. Śląski żur na maślanca
49. Wodzionka
50. Germuszka (zwana też warmuszką, biermuszką)
51. Gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków
52. Kartoffelsalat
53. Kluski śląskie (tzw. białe kluski)
54. Makówka opolska
55. Mołcka – potrawa wigilijna
56. Oberiba na gęsto
57. Pańczkraut – kapusta kiszona z ziemniakami
58. Pieróg postny ze Starych Kolni
59. Placki kartoflane z blachy
60. Polewka/polywka/zupa z maślanki
61. Zupa rakowa
62. Pranzunki/prandzonki
63. Żur żyniaty

## Napoje

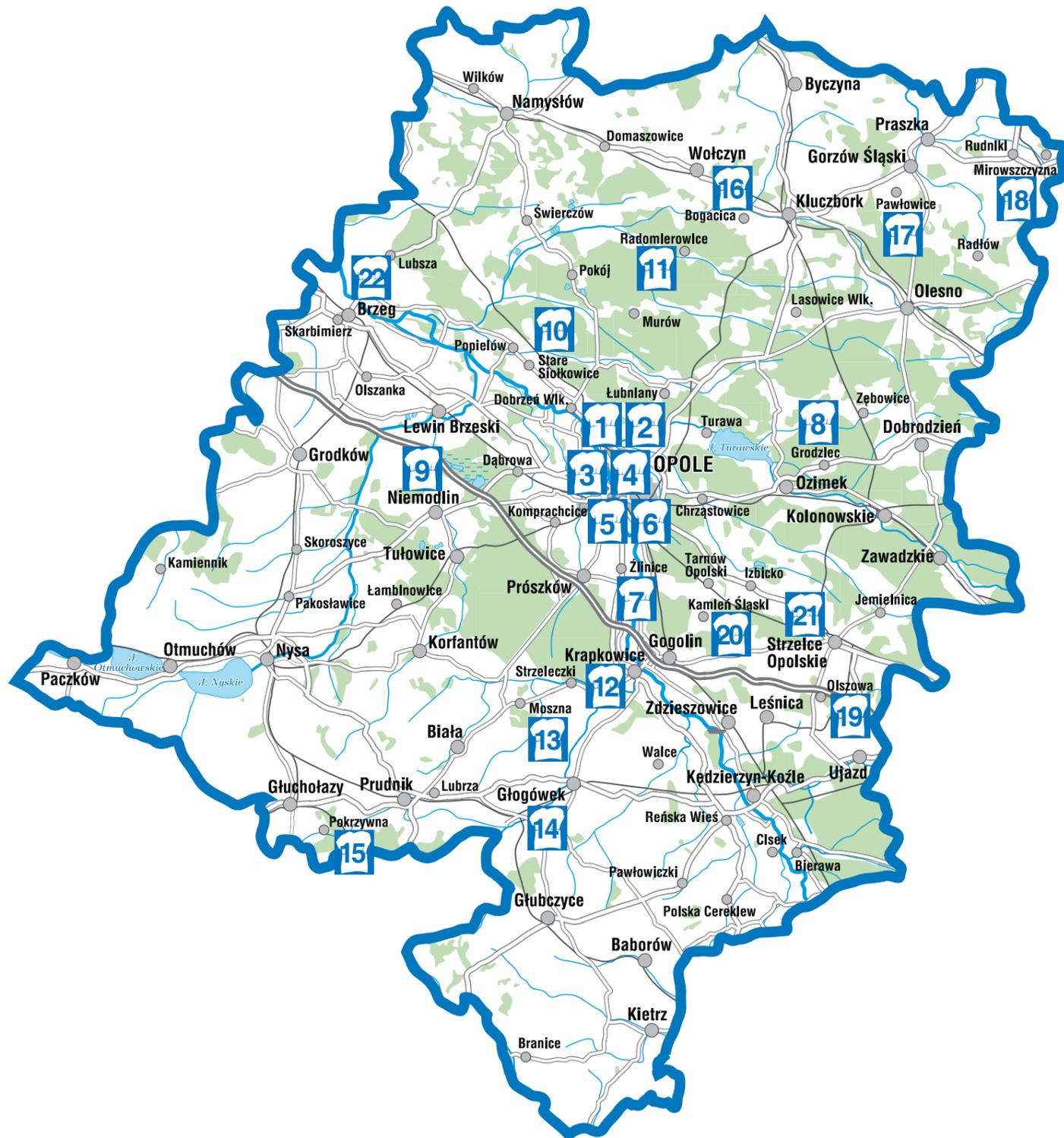
64. Piwo miodowe
65. Nalewka orzechowa

## Inne

66. Kroszonka opolska
67. Makaron domowy z Makowic
68. Nudle
69. Tej ziołowy



# Lista członków Szlaku Kulinarnego Opolski Bifyj



## 1. Restauracja w Hotelu DeSilva Premium Opole \*\*\*\*

ul. Powolnego 10, 45-078 Opole  
Tel.: 77 540 70 00  
E-mail: opole@desilva.pl  
www.desilva.pl/opole

## 2. Restauracja w Hotelu Mercure Opole \*\*\*

ul. Krakowska 57-59, 45-018 Opole  
Tel.: 77 451 81 00  
E-mail: h3405@accor.com

## 3. Restauracja & Hotel Opolanka

ul. Dworska 2, 45-843 Opole  
Tel.: 502 166 333, 789 270 169  
E-mail: biuro@restauracjaopolanka.pl  
www.restauracjaopolanka.pl

## 4. Restauracja w Hotelu Regius\*\*\*

ul. Władysława Jagiełły 8A  
45-920 Opole  
Tel.: 77 469 68 31 (Hotel)  
Tel.: 661 919 250 (Restauracja)  
E-mail: recepcja@regius.com.pl,  
biuro@regius.com.pl,  
restauracja\_regius2@op.pl  
www.regius.com.pl

## 5. Restauracja Salomon

ul. Jana Kwoczka 4, 45-711 Opole  
Tel.: 77 457 20 86  
www.restauracja-salomon.pl

## 6. Restauracja w Hotelu Szara Willa \*\*\*

ul. Oleska 11, 45-052 Opole  
Tel.: 77 441 45 72  
E-mail: biuro@szarawilla.pl  
www.szarawilla.pl

## 7. Hotel \*\*\* & Restauracja Antek Cukiernia Jaglo

ul. Krapkowicka 19, 46-061 Żlinice  
Tel.: 77 464 85 20  
www.restauracja-antek.pl

## 8. Restauracja Bajka

ul. Klasztorna 5, 46-040 Grodziec  
Tel.: 664 165 558 (Restauracja)  
E-mail: restauracja@hotelbajka.com  
Tel.: 664 165 557 (Hotel)  
E-mail: recepcja@hotelbajka.com  
www.hotelbajka.com

## 9. Restauracja Na Wyspie

ul. Wojska Polskiego 2a  
49-100 Niemodlin  
Tel.: 728 983 292, 77 460 78 37,  
77 460 80 36  
www.restauracjanawyspie.eu

## 10. Restauracja Stantin

ul. Michała 27,  
46-083 Stare Siołkowice  
Tel.: 77 469 21 30  
E-mail: stantin1620@op.pl  
www.stantin.eu

## 11. Zamek Bożejów

Bożejów 6, 46-030 Radomierowice,  
Tel. 667 920 604 (hotel)  
Tel. 601 099 052 (restauracja)  
E-mail: recepcja@bozejow.pl  
www.bozejow.pl

## 12. Restauracja Zamkowy Młyn

ul. Młyńska 3, 47-300 Krapkowice  
Tel.: 535 414 799  
E-mail: recepcja@zamkowymlyn.pl  
www.zamkowymlyn.pl

## 13. Restauracja Zamkowa w Zamku Moszna

ul. Zamkowa 1, Moszna,  
47-370 Zielina  
Tel.: 77 466 96 78, 77 552 07 77  
E-mail: biuro@moszna-zamek.pl,  
recepcja@moszna-zamek.pl  
www.moszna-zamek.pl

## 14. Restauracja w Hotelu Salve\*\*\*

Aleja Lipowa 4, 48-250 Głogówek  
Tel.: 77 437 33 13  
E-mail: info@hotelsalve.pl  
www.hotelsalve.pl

## 15. Restauracja Dębowy Gościniec w Hotelu Dębowe Wzgórze \*\*\*

Pokrzywna 48, 48-267 Jarnońtówek  
Tel.: 77 439 77 29, 664 962 147  
E-mail: rezerwacja@debowedwzgorze.eu  
www.debowedwzgorze.eu

## 16. Restauracja Nad Stawem

Plac Targowy 1, 46-243 Bogacica  
Tel.: 77 414 86 67  
E-mail: nadstawem@feldman-restaurants.pl  
www.nad.stawem.pl

## 17. Restauracja w Pałacu Pawłowice \*\*\*

Pawłowice 58,  
46-310 Gorzów Śląski  
Tel.: 34 341 14 66, 504 203 845  
E-mail: info@palacpawlowice.pl;  
biuro@palacpawlowice.pl  
www.palacpawlowice.pl

## 18. Restauracja w Motelu Zapiecek\*

Mirowszczyzna 61A, 46-325 Rudniki  
Tel.: 34 350 62 05  
E-mail: zlota\_kaczka@op.pl  
www.zlotakaczka.eu

## 19. Gościniec pod Złotym Rogiem

ul. Hodowlana 5, 47-143 Olszowa  
Tel.: 607 057 756  
E-mail: kontakt@podzlotymrogiem.pl  
www.podzlotymrogiem.pl

## 20. Restauracja Kamieniec

Plac Myśliwca 7,  
47-325 Kamień Śląski  
Tel.: 723 969 929  
E-mail: manager@restauracjakamieniec.pl  
www.restauracjakamieniec.pl

## 21. Restauracja Ratuszowa

Rynek 6, 47-100 Strzelce Opolskie  
Tel.: 77 463 00 64  
E-mail: oswald\_arena@yahoo.de  
www.restauracjaratuszowa.com

## 22. Restauracja Wozownia

ul. Piastowska 6b, 49-300 Brzeg  
Tel.: 77 416 51 99, 786 869 098  
E-mail: wozownia.brzeg@gmail.com  
www.wozowniabrzeg.com



Paweł Oleksa,  
SzeF Kuchni restauracji  
„Na Wyspie” poleca:



Grzegorz Noga,  
SzeF Kuchni restauracji  
„Pałac Pawłowice” poleca:



## Filet z karpia niemodlińskiego sous vide z puree ziemniaczano-pietruszkowym i pieczonymi warzywami

### Składniki

- Karp  
800 g filetu z karpia niemodlińskiego  
pół cebuli  
pół papryki czerwonej  
3 gałązki natki pietruszki  
skórka starta z połówki cytryny  
sól, pieprz
- Puree ziemniaczano-pietruszkowe  
500 g ugotowanych ziemniaków  
25 ml oleju  
3 gałązki natki pietruszki  
1 ząbek czosnku  
sól, pieprz
- Pieczone warzywa  
250 g marchewki  
250g pietruszki  
100 g selera

### Przygotowanie

Filety z karpia kroimy na mniejsze porcje, przyprawiamy solą i pieprzem oraz skórką z cytryny. Tak przygotowaną rybę wraz z pociętą w paski papryką i cebulą wkładamy do worków do gotowania sous vide. Do każdej porcji dorzucamy gałązkę pietruszki, a następnie zamykamy próżniowo. W garnku rozgrzewamy wodę do 60°C, zmniejszamy gaz i w tej temperaturze gotujemy przez 45 minut.

Marchew, pietruszkę i seler kroimy w paski, obtaczamy w oleju i przyprawiamy do smaku. Pieczemy przez 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C.

W międzyczasie przygotowujemy puree. W blenderze łączymy ugotowane ziemniaki, czosnek, pietruszkę, olej oraz szczyptę soli i pieprzu – miksujemy do uzyskania kremowej konsystencji.

Filety z karpia niemodlińskiego podajemy z puree i pieczonymi warzywami.

czas przygotowania: 40 minut | liczba porcji: 4

## Kawałek udźca pieczonego w piecu chlebowym z kluskami a'la kopytka i kapustą zasmażaną

### Składniki

- Udziec wieprzowy  
1 udziec wieprzowy  
sól peklowana  
woda
- Kapusta zasmażana  
120 g kapusty kiszanej z Bobrowy  
10 g cebuli  
8 g boczku  
6 g mąki  
majeranek
- Kluski a'la kopytka  
ziemniaki  
mąka ziemniaczana  
jaja  
sól
- Sos borowikowy  
borowiki  
śmietana  
masło z Olesna  
cebula  
przyprawy (sól, pieprz)  
natka pietruszki

### Przygotowanie

Udziec peklujemy, a następnie moczymy w solance, co jakiś czas obracając. Obróbka termiczna polega na pieczeniu w piecu chlebowym przez kilka godzin – w zależności od wielkości (zamiast pieca chlebowego może być piekarnik). Należy przy tym pamiętać o regularnym polewaniu mięsa. Do naszego dania wykorzystujemy porcję około 200 g.

Kapustę kiszoną kroimy, zalewamy niedużą ilością wrzącej wody, dodajemy szczyptę cukru i gotujemy do uzyskania pożądanej miękkości. Pokrojony w kostkę boczek i cebulę podsmażamy na patelni obok, łączymy z mąką zrumienioną na jasnozłoty kolor, rozprowadzamy z zimną wodą i zagotowujemy. Tak powstałą zasmażkę mieszamy z kapustą, a następnie całość doprawiamy szczyptą majeranku. Podajemy na ciepło.

Oczyszczone ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie, następnie odcędzamy, przegniatamy i lekko studzimy. Powstałą masę dzielimy na cztery równe części, po czym jedną wyjmujemy. Wolne miejsce uzupełniamy mąką ziemniaczaną. Wbijamy jaja (na kilogram ziemniaków 1-2 jaja w zależności od wielkości) i całość wyrabiamy na jednolitą masę, z której formujemy kopytka. Gotujemy we wrzącej i osolonej wodzie 2-3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię.

Cebulkę podsmażamy na maśle, dodajemy oczyszczone borowiki, przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie wlewamy śmietanę. Gotujemy, aż śmietana zredukuje się do konsystencji sosu. Na koniec dodajemy posiekaną pietruszkę.

czas przygotowania: zależy od wielkości udźca, od 12 do 24 godzin | liczba porcji: 1

Na Wyspie Niemodlin



Pałac Pawłowice Pawłowice





Arkadiusz Chwatek,  
Szef Kuchni restauracji  
„Zamkowy Młyn” poleca:



## Krokieciki z krupnioka z Górek z modrą kapustą, musem z jabłka oraz chipsem z boczku

### Składniki

- Krokieciki z krupnioka  
300 g krupnioku z Górek  
2 białe cebule  
500 ml oleju głubczyckiego do smażenia  
2 jajka  
bułka tarta (do panierki)  
mąka pszenna (do panierki)
- Modra kapusta  
pół główki czerwonej kapusty  
2 małe białe cebule  
50 g masła z Olesna  
sok z 1 cytryny  
1 łyżka miodu popielowskiego  
olej głubczycki do smażenia  
sól, pieprz
- Mus jabłkowy  
2 jabłka, 100 g masła, 50 g cukru
- Chips z boczku  
20 g boczku, 1 łyżka oleju do smażenia
- Do dekoracji  
szczawik krwisty, bratki

czas przygotowania: 25 minut | liczba porcji: 2

### Przygotowanie

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i smażymy na rozgrzanej patelni do uzyskania złocistego koloru. Krupnioka obieramy, a następnie rozgniatamy widelcem. Uzyskaną masę łączymy z cebulą, doprawiamy solą i pieprzem – do smaku. Formujemy niewielkie kulki, panierujemy je kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Smażymy na głębokim oleju.

Główkę kapusty przekrajamy na pół i drobno siekamy. Przekładamy do garnka, zalewamy niewielką ilością wody i gotujemy pod przykryciem do miękkości. W tym czasie obieramy cebulę i kroimy w plastry. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i smażymy cebulę, aż będzie złocista i miękka. Dodajemy cebulę do kapusty, całość doprawiamy miodem, solą i pieprzem. Dokładanie mieszamy. Dusimy wszystko do momentu połączenia smaków. Zdejmujemy garnek z ognia, skrapiamy kapustę sokiem z cytryny i zaprawiamy zimnym masłem, tak by uzyskać gładką konsystencję.

Aby przygotować mus z jabłek, owoce obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelni roztopiamy masło, po czym dodajemy jabłka i cukier. Całość karmelizujemy na wolnym ogniu, a następnie blendujemy na jednolitą masę. Odstawiamy na bok do schłodzenia.

Boczek kroimy na cienkie plastry, jednocześnie na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju. Smażymy boczek do uzyskania chrupkości. Ściągamy z patelni, odsączamy z nadmiaru oleju. Odkładamy do ostudzenia.

Elementy dania łączymy na talerzu. Na spodzie kładziemy cienką warstwę modrej kapusty, na niej układamy 3 kulki krokiecików z krupnioka. Pomiedzy wyciskamy kilka kropel musu jabłkowego, dekorujemy kwiatkami, szczawikiem oraz chipsem z boczku.

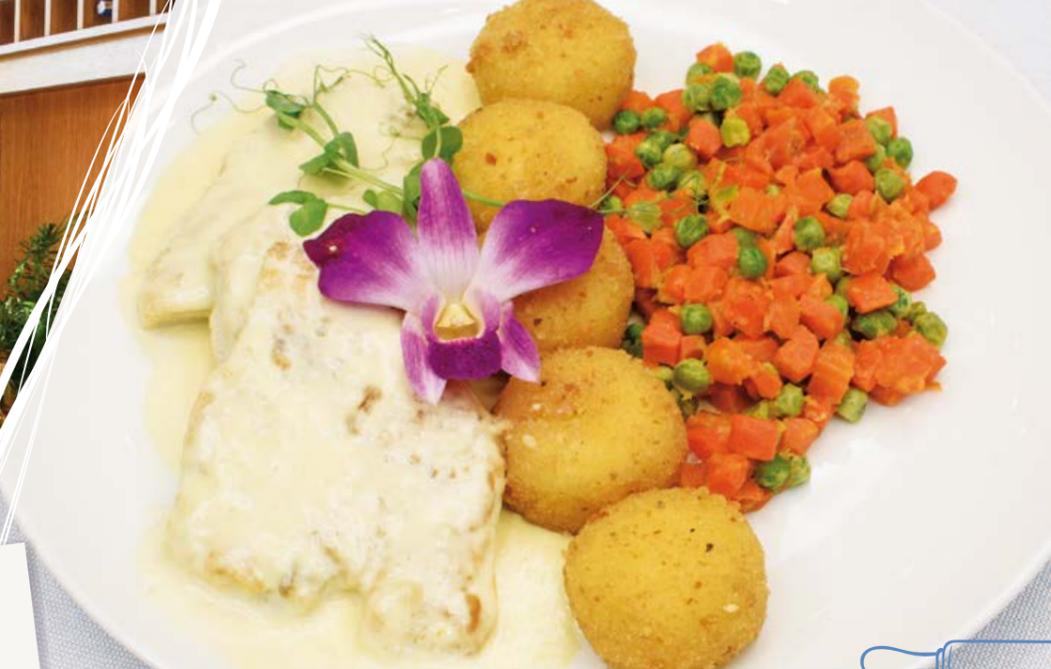
Zamkowy Młyn Krapkowice



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj



Tomasz Gogolok,  
Szef Kuchni restauracji  
„Salomon” poleca:



## Kurczak a'la whiskey z panierowanymi kluskami śląskimi

### Składniki

- Kurczak  
300 ml śmietany 30%  
240 g filetu z kurczaka  
100 g mąki pszennej  
100 ml whiskey  
50 ml oleju głubczyckiego  
sól, pieprz
- Kluski śląskie  
1 kg ziemniaków  
około 300 g mąki ziemniaczanej  
łyżeczka soli
- Kluski panierowane  
200 g bułki tartej  
5 klusek śląskich  
1 jajko

czas przygotowania: 40 minut | liczba porcji: 1

### Przygotowanie

Filet z kurczaka myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Dzielimy na trzy części, które rozklepujemy na medaliki, obtaczamy w mące i obsmażamy z dwóch stron na złoty kolor. Mięso podlewamy whiskey i czekamy, aż odparuje, po czym dodajemy śmietanę 30%, doprawiamy do smaku i dusimy do momentu zgęstnienia sosu.

Do przygotowania klusek śląskich w osolonej wodzie gotujemy ziemniaki. Odcedzamy i przegniatamy przez praskę. Masę dzielimy na cztery części, jedną z nich wyjmujemy, a w jej miejsce wsypujemy mąkę ziemniaczaną. Wyrabiamy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Formujemy kluski, które gotujemy we wrzącej wodzie przez około 5 minut od wypłynięcia. Kluski wyciągamy, obtaczamy w jajku, potem w bułce tartej, a następnie smażymy w głębokim oleju do uzyskania złotego koloru (około 5 minut).

Kurczaka podajemy z panierowanymi kluskami śląskimi oraz, na przykład, marchewką z groszkiem.

Salomon Opole



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj



Radostaw Bebek,  
Szef Kuchni restauracji  
„Mercure” poleca:



## Mini gołąbki z krupniokiem z Górek

### Składniki

- *Gołąbki*  
150 g krupnioku z Górek  
50 g cebuli  
biała kapusta  
50 g masła z Olesna
- *Sos*  
150 ml śmietany 30%  
30 g cebuli pokrojonej w kostkę  
3 łyżki chrzanu  
1 łyżka masła z Olesna  
sól, pieprz  
sok z cytryny

### Przygotowanie

Kapustę wkładamy do garnka z osolonym wrzątkiem i blanszujemy przez 1-2 minuty. Następnie oddzielamy liście, przekładamy na durszlak i przelewamy zimną wodą. W razie potrzeby odkrawamy zgrubiałe części.

Pokrojoną w piórka cebulę podsmażamy na maśle. Dodajemy pokrojony krupniok i całość mieszamy. Farsz dzielimy na dwie równe części, nakładamy na liście kapusty i zwijamy gołąbki. Gotowe porcje układamy w dużym płaskim naczyniu żaroodpornym wyścielonym liśćmi kapusty. Podlewamy wodą lub bulionem, na wierzchu układamy liście kapusty. Całość przykrywamy i pieczemy przez 45 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

W międzyczasie przygotowujemy sos. Na maśle podsmażamy na złoty kolor cebulę, następnie wlewamy śmietanę i gotujemy. Gdy sos zgęstnieje, dodajemy chrzan i doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.

Gotowe gołąbki podajemy z sosem chrzanowym.

czas przygotowania: 70-80 minut | liczba porcji: 1

Mercure Opole



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj

12



Jarostaw Piatkiwskij,  
Szef Kuchni restauracji  
„Antek” poleca:



## Opolska rolada wołowa z modrą kapustą i kluskami śląskimi

### Składniki

- *Rolada*  
120 g wołowiny  
20 g cebuli  
20 g ogórka kiszzonego  
20 g słoniny  
1 łyżeczka musztardy  
sól, pieprz
- *Modra kapusta*  
1 kg kapusty czerwonej  
100 ml octu spirytusowego  
80 g słoniny  
40 g cebuli  
40 g jabłek Graftsztynek  
30 g cukru  
1 g ziela angielskiego mielonego  
sól, pieprz
- *Kluski śląskie*  
1 kg ziemniaków  
około 300 g mąki ziemniaczanej  
łyżeczka soli

### Przygotowanie

Plaster wołowiny rozbijamy tłuczkiem, solimy, pieprzymy i smarujemy musztardą. Nakładamy farsz z cebuli, ogórka i słoniny, po czym całość zwijamy w rulon i smażymy.

Poszatowaną kapustę gotujemy. Po odcedzeniu dodajemy pokrojoną cebulę, jabłko i słoninę, a następnie doprawiamy cukrem, solą, pieprzem i zieleń angielskim.

Do przygotowania klusek śląskich w osolonej wodzie gotujemy ziemniaki. Odcedzamy i przegniatamy przez praskę. Masę dzielimy na cztery części, jedną z nich wyjmujemy, a w jej miejsce wysypujemy mąkę ziemniaczaną. Wyrabiamy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Formujemy kluski, które gotujemy we wrzącej wodzie przez około 5 minut od wypłynięcia.

Roladę podajemy z modrą kapustą na ciepło i kluskami.

czas przygotowania: 20 minut | liczba porcji: 1

Antek Żilnice



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj

13



*Tomasz Szymczyk,  
Szeff Kuchni restauracji  
„Szara Willa” poleca:*



*Waldemar Małota,  
Szeff Kuchni restauracji  
„Dębowy Gościniec” poleca:*



## Pańczkraut z żeberkami i sosem miodowo-piwnym

### Składniki

- 300 g żeberek z kością
- 150 g kapusty kiszzonej z Bobrowy
- 150 g ziemniaków
- 100 ml piwa
- 60 g cebuli
- 50 g boczku wędzonego
- 25 g miodu wielokwiatowego wólczyńskiego
- 20 g masła z Olesna
- 2 ząbki czosnku
- 10 g natki pietruszki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- pieprz młotkowany
- papryka słodka
- czosnek suszony

### Przygotowanie

Żeberka marynujemy i odkładamy do lodówki na co najmniej 12 godzin. Po tym czasie pieczemy w temperaturze 140°C przez około 2,5 godziny.

Ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy w osolonej wodzie. Kiszoną kapustę wkładamy do garnka i zalewamy 1/4 szklanki wody. Dodajemy ziele angielskie, liście laurowe oraz ziarenka pieprzu i całość gotujemy do miękkości.

Boczek wędzony i cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Ugotowane ziemniaki przecedzamy i ugniatamy jak na puree. Kapustę kiszoną także odcedzamy, usuwamy liście laurowe, ziele angielskie oraz ziarenka pieprzu, dodajemy przeciśnięty czosnek, a następnie mieszamy. Kapustę łączymy z ziemniakami i boczkiem. Na tym etapie można całość doprawić do smaku.

Pańczkraut podajemy z pieczonymi żeberkami.

czas przygotowania: 150 minut | marynowanie: 12 godz. | liczba porcji: 1

## Parfait chałwowe z chałwy opolskiej z musem malinowym i ziemią czekoladową

### Składniki

- Parfait
  - 250 g śmietanki 30% lub 36%
  - 125 g sezamowej chałwy opolskiej waniliowej
  - 125 g mleka
  - 50 g cukru
  - 4 żółtka
- Mus malinowy
  - 100 g malin świeżych lub mrożonych
  - 25 g cukru
- Ziemia czekoladowa
  - 100 g cukru
  - 100 g wody
  - 50 g gorzkiej czekolady
  - 50 g mlecznej czekolady
  - Śmietankówka Oleska do polania

### Przygotowanie

Mleko gotujemy. W metalowej misce ucieramy żółtka z cukrem. Miszkę umieszczamy w garnku nad kąpielą wodną. Do utartych żółtek dodajemy zagotowane mleko i całość ubijamy na parze do momentu uzyskania puszystej i kremowej masy (krem powinien utrzymywać się na różdżce). Do gorącego kremu dodajemy pokruszoną chałwę i mieszamy do całkowitego jej rozpuszczenia. Krem studzimy do temperatury pokojowej. Ubijamy schłodzoną śmietankę i dodajemy do kremu. Gotową masę przekładamy do silikonowej foremki i na 6 godzin wkładamy do zamrażalnika.

W międzyczasie przygotowujemy ziemię czekoladową. Cukier i wodę zagotowujemy do uzyskania temperatury 130°C – syrop cukrowy zacznie wtedy zmieniać kolor na złoty. Przystajemy podgrzewać i dodajemy pokruszoną czekoladę. Bardzo energicznie mieszamy, aż powstaną grudki czekoladowej ziemi.

Aby uzyskać mus z malin, gotujemy je z cukrem, miksujemy i przecieramy przez drobne sito.

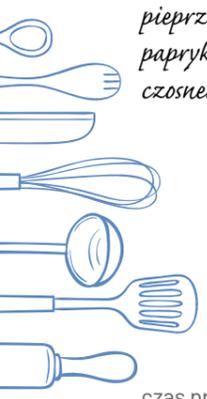
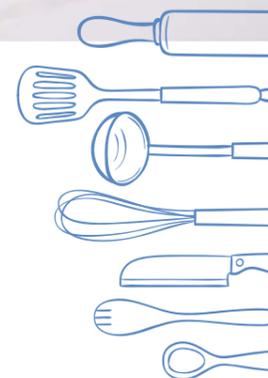
Gotowe parfait kroimy na plastry i podajemy z ziemią czekoladową, musem malinowym oraz Śmietankówką Oleską.

czas przygotowania: 40 minut | czas mrożenia: 6 godz. | liczba porcji: 5

Szara Willa Opole



Dębowy Gościniec Pokrzywna





Halina Kąta,  
Szeffowa Kuchni restauracji  
„Ratuszowa” poleca:



Łukasz Ressel,  
Szeff Kuchni restauracji  
„Złoty Róg” poleca:



## Pieczona kaczka z jabłkami w sosie rodzynekowym z kluskami śląskimi i modrą kapustą

### Składniki

- Kaczka  
2 kg kaczki  
300 g jabłek odmiany Berlepsch  
100 g rodzynek  
sól, pieprz  
majeranek
- Kluski śląskie  
300 g ziemniaków  
150 g mąki ziemniaczanej  
sól  
1 jajko
- Czerwona kapusta  
300 g kapusty czerwonej  
2 starte jabłka  
boczek  
100 g cebuli pokrojonej w kostkę  
5 liści laurowych  
5 g ziela angielskiego  
1 łyżka cukru  
1 łyżka octu  
sól, pieprz  
2 łyżki mąki ziemniaczanej do sosu

czas przygotowania: 210 minut | liczba porcji: 2

### Przygotowanie

Kaczkę myjemy, osuszamy i nadziewamy jabłkami oraz przyprawami. Solą, pieprzem i majerankiem nacieramy kaczkę z zewnątrz. Tak przygotowane mięso odstawiamy do lodówki na godzinę. Po tym czasie wstawiamy kaczkę do piekarnika rozgrzanego do 160°C i pieczemy przez 2,5 godziny.

W międzyczasie przygotowujemy kluski śląskie. Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. Dodajemy mąkę ziemniaczaną, jajko i sól. Wyrabiamy i formujemy kluseczki, które następnie wrzucamy do wrzącej i osolonej wody. Gotujemy przez kilka minut od wypłynięcia.

Kapustę myjemy, szatkujemy i gotujemy z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Po ugotowaniu przekładamy na sitko i odstawiamy do odcedzenia. Na patelni smażymy pokrojony w kostkę boczek. Po roztopieniu tłuszczu łączymy wszystkie składniki w jednym garnku i przyprawiamy do smaku.

Mieszamy mąkę ziemniaczaną z zimną wodą, po czym dodajemy roztwór do wywaru z kaczki z rodzynekami. Mieszamy, zagotowujemy i doprawiamy do smaku. Tak przygotowanym sosem polewamy kaczkę na talerzu.

Ratuszowa Strzelce Opolskie



## Pierogi na słodko z serem z Olesna

### Składniki

- Farsz  
650 g sera twarogowego półtłustego z Olesna  
1 żółtko  
1 łyżka cukru pudru  
1 łyżka cukru waniliowego  
1 łyżka kaszy mannej
- Ciasto  
150 g mąki pszennej  
125 ml ciepłej wody (ciepła woda zwiększa elastyczność ciasta)  
pół łyżeczki soli

czas przygotowania: 30 minut | liczba porcji: 6

### Przygotowanie

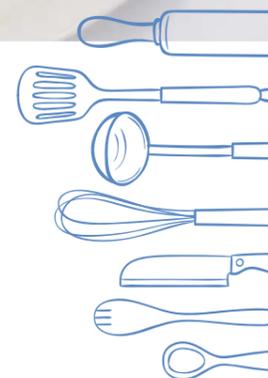
W misce umieszczamy odmierzoną ilość wszystkich składników na farsz i mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy.

Do drugiego naczynia wsypujemy mąkę i sól, a następnie stopniowo dolewamy ciepłą wodę i mieszamy, aż do uzyskania zwartej masy. Później ciasto wyrabiamy ręką do momentu, gdy będzie ono odpowiednio sprężyste. Z cienko rozwałkowanego ciasta wykrawamy szklanką kółka. Na środek każdego nakładamy po 30 g farszu. Sklejamy brzegi pierogów bardzo dokładnie. Odkładamy na deskę posypaną mąką.

Gotowe pierogi wrzucamy do gotującej się i osolonej wody, delikatnie mieszamy. Po wypłynięciu pierogów gotujemy jeszcze 2-3 minuty.

Ugotowane pierogi podajemy z kwaśną śmietaną i cukrem.

Złoty Róg Olszowa





Krystian Gabriel,  
Kucharz restauracji  
„Štantin” poleca:



Tomasz Rosa,  
Szef Kuchni restauracji  
„Nad Stawem” poleca:



## Pranzunki

### Składniki

1 kg ziemniaków  
300 g wędzonego boczku  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
łyżeczka soli

### Przygotowanie

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie i przepuszczamy przez prasę, dodajemy mąkę ziemniaczaną i całość dokładnie mieszamy. Boczek kroimy w kostkę i przesmażamy na patelni.

Łyżeczką formujemy kosmate kuleczki i wrzucamy do miski polewając stopionym boczkiem ze skwarkami. Czynności powtarzamy do momentu wykorzystania całej masy ziemniaczanej i boczku.

Całość przykrywamy i na 5 minut wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C, aby masa trochę się podprażyła (stąd nazwa dania). Prażenie w piekarniku można zastąpić, używając większą patelnię z przykrywką.

Pranzunki dobrze smakują z maślanką lub kefirem. Mogą stanowić także doskonały dodatek do dań mięsnych, np. pieczeni wieprzowej.

## Pstrąg z Poliwody z koperkiem w maśle

### Składniki

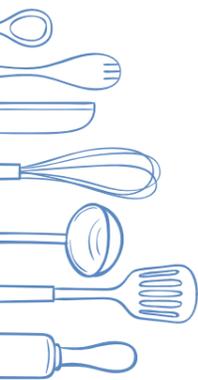
1 pstrąg z Poliwody  
1 cytryna  
¼ szklanki oleju głuźczyckiego  
2 łyżki koperku  
2 łyżki masła z Olesna  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Myjemy i suszymy rybę, po czym dokładnie oczyszczamy ją z łusek. Do środka wkładamy kilka gałązek kopru. Całość solimy i pieprzymy (w środku i na zewnątrz).

Na patelni rozgrzewamy olej. Przez chwilę podsmażamy koper, który później odsuwamy na brzeg patelni. Na środku kładziemy rybę i smażymy z obu stron do zarumienienia. Następnie zmniejszamy gaz, rozpuszczamy na patelni masło i powoli dosmażamy rybę.

Pstrąga podajemy z ziemniakami z wody, posiekany koprem oraz plasterkami cytryny.



czas przygotowania: 45 minut | liczba porcji: 3

Štantin Stare Siołkowice



czas przygotowania: 30 minut | liczba porcji: 1

Nad Stawem Bogacica





Marcin Klich,  
Szeff Kuchni restauracji  
„Opolanka” poleca:



## Rolada z karpia niemodlińskiego z regionalnymi dodatkami

### Składniki i przygotowanie

#### Rolada z karpia

1,2 kg karpia świeżego ze skórą z Niemodlina  
800 g karpia wędzonego  
300 g masła z Olesna  
sól, pieprz, czosnek granulowany  
gałka muszkatołowa

Mięso karpia wędzonego oddzielamy od ości i skóry, przesmażamy na maśle, a następnie układamy na folii spożywczej. Rolujemy wałek o wysokości 2-3 cm i zostawiamy do schłodzenia.

Karpia świeżego oczyszczamy ze skóry, mielimy mięso na drobnych oczkach i doprawiamy do smaku. Porcję masy (100g) rozkładamy na folii spożywczej i formujemy na cienki placek. Porcję przygotowanego wcześniej wędzonego karpia (50 g) kładziemy na wierzchu, po czym zawijamy roladę. Ważne żeby wędzony karp pokrywał całą szerokość karpia surowego. Uformowane roladki zawinięte w folię spożywczą gotujemy na parze w piecu rozgrzanym do 58°C przez około 18 minut.

#### Krokiety ziemniaczano-warzywne

1,8 kg ziemniaków  
500 ml oleju głubczyckiego  
400 g świeżych warzyw pokrojonych w drobną kostkę (marchewka, pietruszka, seler)  
200 g skrobi ziemniaczanej  
100 ml śmietany 30%  
sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Ugotowane i odcieczone ziemniaki przeciskamy przez praskę i łączymy z warzywami, śmietaną oraz skrobią. Z masy formujemy krokiety (150 g), które następnie odstawiamy do wystudzenia. Przed podaniem kroimy na pół, smażymy na oleju na złoty kolor i odsączamy na ręczniku papierowym.

#### Cebula piklowana

300 g cebuli czerwonej  
200 ml octu z czerwonego wina  
150 ml wody  
100 ml żelki jabłkowej  
20 g cynamonu w lasce  
20 g anyżu,  
10 g sambalu  
5 g goździków

Łączymy ze sobą wszystkie składniki z wyjątkiem cebuli i gotujemy przez około 10 minut na małym ogniu. Dodajemy obraną i przekrojoną na pół cebulę, po czym całość gotujemy przez około 5 minut i odstawiamy do wystygnięcia.

#### Mus jabłkowy

800 g jabłek  
200 ml słodkiego białego wina  
150 g cebuli  
około 100 g żelki jabłkowej (w zależności od jabłek)  
80 ml oleju, 2 laski cynamonu

Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oleju do zarumienienia. Dodajemy obrane i rozdrobnione jabłka, a następnie całość przesmażamy, zalewamy winem i doprawiamy cynamonem w laskach. Gotujemy na małym ogniu do miękkości. Miksujemy bez cynamonu, przecieramy przez drobne sitko i (w zależności od jabłek) dodajemy żelkę jabłkową - masa musi być gęsta. Mus serwujemy na zimno.

#### Posypka zielona

100 g panierki Panko  
50 g masła z Olesna  
30 g sera Bursztyn  
20 g natki pietruszki  
5 g cukru pudru

Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę, przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawiamy do pieca rozgrzanego do 145°C (wentylator na 3, wilgotność 0%). Pieczemy przez 12-18 minut, co 4 minuty mieszając.

#### Sos chrzanowo-rybny

500 ml wywaru rybnego  
200 ml białego wina  
50 g masła, 100 g cebuli  
100 g chrzanzu tartego (stoik)  
50 ml oleju głubczyckiego  
5g gumy ksantanowej, sól, pieprz

Cebulę smażymy na oleju na złoty kolor, wlewamy wino i redukujemy do połowy. Następnie dodajemy wywar rybny i chrzan, po czym gotujemy przez około 10 minut na małym ogniu. Wkręcamy zimne masło pokrojone w kostkę, mieszając energicznie w jedną stronę, aż do rozpuszczenia. W zależności od uzyskanej konsystencji, zagęszczamy gumą ksantanową. Całość przelewamy przez drobne sitko i doprawiamy do smaku.

#### Warzywa korzenne drobna kostka

200 g marchewki  
100 g selera  
100 g pietruszki  
80 g masła z Olesna  
20 g soli

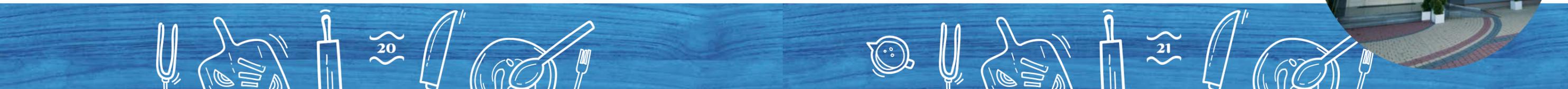
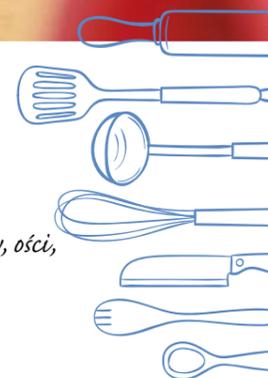
Warzywa kroimy w drobną kostkę, parzymy we wrzątku i hartujemy w zimnej wodzie. Dodajemy masło i mieszamy.

#### Wywar rybny

6 l wody  
600 g resztek z ryb (skóry, ości, głowy)  
200 g marchewki  
120 g selera  
120 g pietruszki  
90 g kapusty białej  
80 ml oleju głubczyckiego  
cebula  
główka czosnku  
liść laurowy  
ziele angielskie

Wszystkie składniki rozdrabniamy, mieszamy z olejem i na 15 minut wkładamy do pieca rozgrzanego do 220°C. Po zrumienieniu się całość przekładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Zbieramy z góry tłuszcz i gotujemy na małym ogniu przez 2 godziny, a następnie odciekamy i redukujemy do 1l.

czas przygotowania: 180 minut | liczba porcji: 10





Kamil Konieczny,  
SzeF Kuchni restauracji  
„Zamkowa” poleca:



## „Regionalna dziczyzna”

Comber z jelenia z kukurydzianym chutney, borowikami z sosem z owoców leśnych, ziemniakiem miętowym oraz lekką sałatką z zielonych mini warzyw

### Składniki

- Comber  
comber z jelenia (okolo 480 g) z regionalnej masarni  
300 ml regionalnego wina czerwonego  
50 ml jarzębiaku  
4 łyżki oleju głubczyckiego rzepakowego tłoczonego na zimno  
4 gałązki rozmarynu  
2 łyżki wotczyńskiego miodu gryczanego rozgniecione w moździerzu: 1 łyżka soli morskiej, 5 owoców jałowca, 5 ziaren czarnego pieprzu, 1 liść laurowy, kilka ziaren gorczycy
- Chutney  
2 kolby kukurydzy  
50 ml octu jabłkowego  
2 łyżki soli morskiej  
2 ząbki czosnku  
¼ szklanki śmietany z Olesna  
1 średnia szalotka  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
1 łyżka masta z Olesna  
1 łyżka musztardy  
szczypta pieprzu cayenne
- Sos  
8 jeżyn, 2 łyżki jagód, 2 łyżki porzeczeki czerwonej, 2 łyżki miodu wotczyńskiego, szczypta cynamonu
- Dodatki  
8 szparagów zielonych, 3 borowiki, 2 młode ziemniaki, 1 kalarepa mini, 12 gałązek mięty, kilka sztuk młodego bobu, mikro ziola groszku, botwina mini liście, kilka ziaren groszku zielonego

czas przygotowania: 130 minut | marynowanie: 7-9 godzin | liczba porcji: 4

### Przygotowanie

Comber z jelenia myjemy, osuszamy i układamy w kamiennym naczyniu. Łączymy wino, jarzębiak, olej, rozmaryn, miód i rozgniecione w moździerzu przyprawy. Tak przygotowaną marynatą zalewamy mięso, które następnie odstawiamy do lodówki na 7-9 godzin.

Kolby kukurydzy gotujemy na parze, następnie studzimy i obieramy. Na rozgrzanym maśle podsmażamy czosnek i szalotkę, dodajemy ziarna kukurydzy, miód i przyprawy. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, po czym miksujemy i przecieramy przez sito, aż do uzyskania aksamitnej konsystencji. W wodzie rozpuszczamy 1 łyżkę mąki ziemniaczanej i łączymy z sosem.

Owoce leśne oczyszczamy, płuczemy i suszymy, a następnie smażymy w rondlu na miodzie. Uzyskaną konfiturę doprawiamy szczyptą cynamonu.

Szparagi skracamy o około 3 cm, obieramy i gotujemy przez 5 minut w osolonej wrzącej wodzie. Podobnie robimy z pozostałymi warzywami - groszek, bób i kalarepę blanszujemy we wrzącej osolonej wodzie, po czym studzimy.

Młode ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie z 8 gałązkami mięty. Po ostygnięciu wykrawamy w walce i obtaczamy w posiekanej mięcie.

Zamarynowane mięso wyjmujemy z lodówki i po godzinie obsmażamy na rozgrzanej patelni grillowej. Następnie układamy na blasze i pieczemy przez 8 minut w temp. 180°C. Comber możemy także przyrządzić w technologii sous vide. Zapakowane próżniowo mięso gotujemy w kąpielii wodnej w temp. 56°C przez 35 minut. Następnie wyjmujemy z folii i obsmażamy na patelni.

Chutney podgrzewamy i tworzymy koła na talerzu. Na chutney układamy sałatkę z mini warzyw, dodając borowiki karmelizowane w sosie z owoców leśnych. Uzupełniamy ziemniakiem miętowym. Soczysty comber kroimy w plastry lub podajemy w całości.

Zamkowa  
Zamek Moszna



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj



Waldemar Kordys,  
SzeF Kuchni restauracji  
„Salve” poleca:



## Roladka z piersi gęsi fazerowana czerwoną kapustą i sliwkami

### Składniki

- Roladka  
200 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę  
150 g filetu z piersi gęsi  
70 g czerwonej kapusty  
2 jabłka odmiany Wealthy  
20 g (4 sztuki) suszonych sliwek  
1 cebula  
liść laurowy  
ziele angielskie  
sól, pieprz
- Kluski śląskie  
300 g ziemniaków  
150 g mąki ziemniaczanej  
1 jajko, sól
- Kapusta kiszona  
100 g kapusty kiszonej z Bobrowy  
20 g boczku wędzonego  
20 g cebuli  
10 ml oleju głubczyckiego
- Sos z gęsi  
60 ml wywaru z rosotu  
20 g masta z Olesna  
10 g mąki

### Przygotowanie

Kapustę czerwoną szatkujemy, dodajemy usmażony boczek, cebulę, starte jabłko i przyprawy, po czym całość dusimy przez około 40 minut.

W międzyczasie przygotowujemy kluski śląskie. Do ugotowanych ziemniaków dodajemy mąkę ziemniaczaną, jako i sól, a następnie wyrabiamy i formujemy kluski (około 25 g). Gotujemy je przez 5 minut od wypłynięcia.

Kiszoną kapustę gotujemy przez około 30 minut i odcedzamy. Doprawiamy usmażoną cebulką i boczkiem oraz solą i pieprzem. Dodajemy oleju.

Filet z piersi gęsi rozbijamy i posypujemy solą oraz pieprzem. Nadziewamy przygotowaną wcześniej czerwoną kapustą i sliwkami suszonymi, zwijamy w roladkę i w folii aluminiowej pieczemy w piecu konwekcyjnym (opcja gęś) przez około 1,5 godziny.

Z powstałego wywaru sporządzamy sos poprzez dodanie zasmażki (masło, mąka, wywar z rosotu).

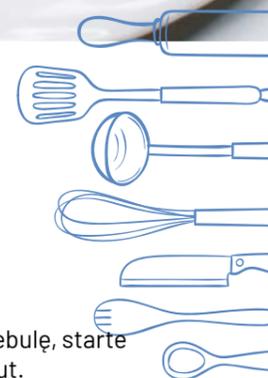
Roladkę podajemy na kapuście kiszonej z kluskami śląskimi i sosem z gęsi.

czas przygotowania: 120 minut | liczba porcji: 1

Salve  
Głogówek



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj





Idalia Wojciechowska,  
właścicielka i szef kuchni  
restauracji „Regius” poleca:



## Sernik z bezą

### Składniki

- Spód ciasta
- 2 szklanki brzeskiej mąki tortowej
- 200 g masła z Olesna
- 1 tyżeczka proszku do pieczenia
- 125 g cukru
- 3 żółtka
- Masa serowa
- 1 kg twarogu półtłustego z Olesna
- 1 l mleka 3,2%
- 200 g cukru
- 5 żółtek
- 3 całe jaja
- 125 g oleju głubczyckiego
- 2 budynie waniliowe bez cukru
- 2 tyżki cukru waniliowego
- Beza
- 8 białek
- 350 g cukru

### Przygotowanie

Wszystkie składniki zagniatamy. Rozwałkowane ciasto wykładamy na blachę wysmarowaną wcześniej masłem i bułką tartą.

Żółtka i całe jaja ubijamy z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodajemy zmielony ser, budyń, mleko oraz olej. Całość dokładnie mieszamy do uzyskania gładkiej masy, a następnie wylewamy na przygotowany wcześniej spód. Pieczemy 50 min w 160°C.

Białka ubijamy na sztywną masę, następnie dodajemy 350 g cukru, miksując na wolnych obrotach do momentu całkowitego rozpuszczenia się cukru. Gotową masę wylewamy na upieczony wcześniej sernik. Całość pieczemy przez 15 minut w 150°C, następnie pozostawiamy ciasto w rozgrzanym piekarniku na kolejne 15 minut.

Gotowy sernik podać można z lodami i sosem owocowym.

czas przygotowania: 90 minut | liczba porcji: 20

Regius Opole



Piotr Zająć,  
szef kuchni restauracji  
„Zapiecek” poleca:



## Stek ze schabu na konfiturze cebulowej z glazurowaną marchewką i selerem

### Składniki

- 200 g schabu bez kości
- 150 g cebuli czerwonej
- 100 g marchewki
- 100 g selera
- 2 tyżki mąki pszennej
- 50 g masła z Olesna
- 20 g miodu rudnickiego
- 20 g octu balsamicznego
- tymianek świeży
- sól, pieprz

### Przygotowanie

Stek ze schabu rozbijamy na około 1,5 cm grubości, doprawiamy solą i pieprzem, po czym obtaczamy w mące. Smażymy mięso przez około 1,5 minuty z każdej strony, tak aby było soczyste.

Na tej samej patelni przez około 2 minuty smażymy na maśle cebulę, a następnie dodajemy miód, tymianek, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Po doprawieniu smażymy jeszcze przez minutę.

Marchew i seler kroimy w cienkie słupki, gotujemy w wodzie przez około 10 min, odcedzamy, dodajemy masło i podsmażamy przez minutę. Doprawiamy do smaku.

Stek ze schabu podajemy na konfiturze cebulowej z dodatkiem glazurowanej marchewki i selera.

czas przygotowania: 20 minut | liczba porcji: 1

Zapiecek Rudniki





Krzysztof Bonk,  
Szef Kuchni restauracji  
„DeSilva” poleca:



## Szpajza cytrynowa

### Składniki

6 jajek  
65 g cukru  
65 ml soku z cytryny  
12 g żelatyny  
skórka starta z 2 cytryn

### Przygotowanie

Żelatynę namaczamy w odrobinie zimnej wody. Z wyparzonych jajek oddzielamy żółtka od białek. Żółtka ubijamy z cukrem na puszystą masę, a następnie dodajemy sok i skórkę ze sparzonej wcześniej cytryny. Całość miksujemy. Białka ubijamy na sztywną pianę. Do żółtek dodajemy rozpuszczoną w kąpeli wodnej żelatynę i miksujemy. Masę delikatnie łączymy z ubitymi białkami, przekładamy do pucharków, dekorujemy i odstawiamy do lodówki, żeby stężała.

czas przygotowania: 40-50 min | liczba porcji: 6



Sylvia Hajdukiewicz,  
Szefowa Kuchni restauracji  
„Wozownia” poleca:



## Śląskie niebo Himmelreich z kluskami śląskimi

### Składniki

• Śląskie niebo  
600 g suszonych owoców  
600 g wędzonego boczku  
50 g mąki ziemniaczanej  
1 tyżka cukru  
sok z cytryny  
sól, pieprz

• Kluski śląskie  
1 kg ziemniaków  
300 g mąki ziemniaczanej  
woda, sól

### Przygotowanie

Suszone owoce zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia na noc – mają być miękkie. Surowy boczek wędzony gotujemy we wrzątku przez 50 minut, dodajemy suszone owoce, sól i sok z cytryny, po czym gotujemy przez kolejne 30 minut. Powstały wywar zagęszczamy mąką ziemniaczaną. Owoce i boczek pozostawiamy w zalewie.

Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę, dodajemy jajko i mąkę, mieszamy i formujemy kluseczki. Gotujemy przez około 5 minut od wypłynięcia.

czas namaczania: 12 godz. | czas przygotowania: 60 minut | liczba porcji: 4

DeSilva Opole



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj

Wozownia Brzeg



Szlak kulinarny  
Opolski Bifj



Obsługa restauracji  
„Bajka” poleca:



## Śląski żur na maślance

### Składniki

1,2 l wody  
1 l maślanki z Olesna  
700 ml śmietany z Olesna  
500 ml zakwasu na żurek  
500 g ugotowanych ziemniaków  
200 g pręgi wołowej  
200 g boczku wędzonego  
180 g porcji rosolowych  
100 g kiełbasy  
2 marchewki  
1 cebula  
100 g selera  
1 pomidor  
1 por  
2 główki czosnku  
50 g pasty bulionowej  
50 g masła z Olesna  
50 g natki pietruszki  
50 g koperku  
sól, pieprz  
ziele angielskie, liście laurowe,  
majeranek

### Przygotowanie

Aby przygotować bulion będący podstawą żurku, do zagotowanej wody wrzucamy umyte mięso (porcje rosółowe i pręgę) oraz warzywa (marchew, cebulę, pomidor, por, seler i czosnek). Całość gotujemy przez 2 godziny, po czym przecedzamy i odstawiamy do ostygnięcia.

Kroimy cebulę, boczek i kiełbasę, a następnie podsmażamy w garnku. Zalewamy bulionem. W osobnym naczyniu zagotowujemy maślankę i przecedzamy, by uzyskać serwatkę. Łączymy ją z gotującym się wywarem. Ziemniaki obieramy, kroimy i po ugotowaniu dodajemy do zupy. Dolewamy zakwas, zagęszczamy śmietaną i masłem, doprawiamy do smaku.

Podajemy z natką pietruszki i koperkiem.



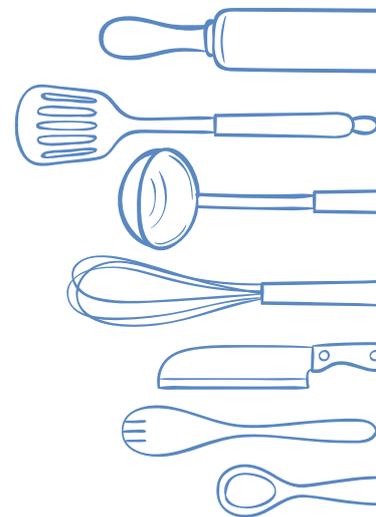
czas przygotowania: 140 minut | liczba porcji: 10

Bajka Grodziec



  
Szlak kulinarny  
Opolski Bifjy





**Opolska Regionalna Organizacja Turystyczna**

ul. Żeromskiego 3, 45-053 Opole  
tel./fax: +48 (77) 44 12 521, +48 (77) 44 12 522  
e-mail: info@orot.pl  
[www.orot.pl](http://www.orot.pl), [www.visitopolskie.pl](http://www.visitopolskie.pl)

**Przepisy:**

Restauracje – członkowie Szlaku Kulinarnego Województwa Opolskiego Opolski Bifyj

**Koordinacja:**

Piotr Mielec, Anna Zieleń-Kołodziej

**Redakcja i korekta tekstów:**

Maria Kościelniak

**Korekta:**

Anna Zieleń-Kołodziej, Adam Krzyżanowski, Piotr Mielec, Michał Wieczorek

**Zdjęcia:**

Marcin Mazurkiewicz  
Władysław Mazurkiewicz  
Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

**Projekt i opracowanie graficzne:**

Patrycja Pawlik, Studio PLAN Anna Dębska, [www.plan.pl](http://www.plan.pl)  
Ilustracje: freepik.com

ISBN: 978-83-66493-77-3

Wydanie VI, 2020



