

---

s. Anastazja Pustelnik FDC

*Ruchnia  
tradycyjna*

Siostry  
Anastazji

Wydawnictwo WAM

## ALFABETYCZNY SPIS DAŃ I WYPIEKÓW

### B

Baba ziemniaczana .....	82
Bałabuchy .....	76
Barszcz ukraiński .....	46
Befsztyk podlaski.....	162
Bigos mazowiecki .....	144
Bigos myśliwski.....	142
Bigos staropolski.....	140
Bliny gryczane .....	98
Bliny kurpiowskie.....	94
Bliny ziemniaczane.....	96
Blok czekoladowy .....	218
Blok kawowy.....	220
Blok waniliowy .....	222

### C

Cebularz.....	70
Chleb gryczany.....	18
Chleb Jędrusia.....	22
Chleb Natalki .....	24
Chleb pszenno-żytni .....	16
Chleb ze skwarkami .....	20

### F

Fasola po myśliwsku .....	62
Fasolka podlaska.....	60

## G

Gołąbki gryczano-ziemniaczane .....	84
Gołąbki ziemniaczane w sosie śmietanowym.....	86
Gzik poznański z pyrami .....	88

## H

Hreczanyki.....	78
-----------------	----

## J

Jaja podlaskie faszerowane .....	66
----------------------------------	----

## K

Kaczka duszona w kapuście czerwonej.....	138
Kaczka faszerowana grzybami .....	136
Kaczka faszerowana jabłkami .....	134
Kapuśniaczki do barszczu.....	72
Kapuśniak podlaski .....	58
Kartacze z omastą .....	104
Kartacze z serem .....	106
Kartoflak z kaszą gryczaną.....	80
Keks .....	206
Keks orzechowy.....	208
Kluski poznańskie na parze z wołowiną.....	126
Kluski śląskie .....	160
Kluski z jabłkami.....	110
Kołocz z jabłkami i posypką.....	174

---

Kołocz z makiem i posypką .....	177
Kołocz z posypką .....	168
Kołocz z serem i posypką.....	171
Kopytka z wędzonym boczkiem.....	112
Kotlet schabowy z kapustą zasmażaną .....	154
Kotlety mielone z marchewką i groszkiem .....	164
Krajanka z posypką.....	180
Krokiety staropolskie .....	128
Kwintas na lato.....	28
Kwintas na zimę .....	29

## M

Mazurek orzechowy .....	210
Modro kapusta .....	161

## N

Nudleżupa, czyli rosół śląski z makaronem .....	48
---	----

## O

Oładki z jabłkami.....	108
Oponki drożdżowe .....	200
Oponki serowe.....	202

## P

Pasztet gryczany .....	68
Pieczeń wieprzowa w kapuście.....	150

Pielmieni .....	100
Piernik przekładany .....	214
Pierogi z serem i jabłkami .....	114
Pierogi ziemniaczane z serem i kaszą .....	116
Pieróżki pieczone z jabłkami.....	190
Pieróżki pieczone z makiem.....	192
Pieróżki smażone z jabłkami.....	194
Pieróżki smażone z makiem.....	196
Pieróg z jabłkami .....	198
Pieróg z kapustą.....	118
Placek wiejski z rabarbarem .....	212
Placki ziemniaczane faszerowane kapustą.....	92
Placki ziemniaczane z kapustą kiszoną .....	90
Placuszki ziemniaczane z bryndzą .....	74
Prażuchy .....	102

## R

Rogaliki drożdżowe z makiem .....	204
Rolady wołowe po śląsku.....	158

## S

Salatka z kaszy gryczanej .....	67
Sernik z brzoskwiniami.....	186
Sernik z rodzynkami.....	184
Sękacz domowy .....	188
Skrzydelfka nadziewane kapustą i grzybami .....	132

Szpazja cytrynowa.....	216
Szyjki drobiowe nadziewane farszem .....	130

## Ś

Świeżonka.....	156
----------------	-----

## W

Wołowina duszona w kapuście .....	152
-----------------------------------	-----

## Z

Zakwas żytni .....	26
Zalewajka .....	52
Zalewajka – barszcz biały.....	56
Zalewajka z ziemniakami.....	54
Zapiekanka kurpiowska .....	122
Zapiekanka wiejska .....	124
Zapiekanka z fasoli, kaszy i ziemniaków.....	120
Zarzutka .....	50
Zrazy podlaskie z kopytkami zielowymi .....	148
Zrazy wołowe .....	146
Zupa borowikowa z ziemniakami .....	34
Zupa cebulowa z bagietką .....	40
Zupa cebulowa z grzankami.....	38
Zupa grzybowa z kaszą gryczaną.....	32
Zupa na kwaśnicy.....	44
Zupa rybna.....	36

---

Zupa szczawiowa .....	30
Zupa z białej kapusty i marchewki .....	42
Zupa z suszonych śliwek z kluseczkami .....	64

## SPIS TREŚCI

Od wydawcy .....	5
Wstęp.....	7
Rady Siostry Anastazji.....	11

### TRADYCYJNE DANIA I POTRAWY

Chleb pszenno-żytni .....	16
Chleb gryczany .....	18
Chleb ze skwarkami .....	20
Chleb Jędrusia.....	22
Chleb Natalki .....	24
Zakwas żytni .....	26
Kwintas na lato.....	28
Kwintas na zimę .....	29
Zupa szczawiowa .....	30
Zupa grzybowa z kaszą gryczaną.....	32
Zupa borowikowa z ziemniakami .....	34
Zupa rybna.....	36



Zupa cebulowa z grzankami.....	38
Zupa cebulowa z bagietką .....	40
Zupa z białej kapusty i marchewki .....	42
Zupa na kwaśnicy .....	44
Barszcz ukraiński .....	46
Nudelzupa, czyli rosół śląski z makaronem .....	48
Zarzutka .....	50
Zalewajka .....	52
Zalewajka z ziemniakami.....	54
Zalewajka – barszcz biały.....	56
Kapuśniak podlaski .....	58
Fasolka podlaska.....	60
Fasola po myśliwsku .....	62
Zupa z suszonych śliwek z kluseczkami .....	64
Jaja podlaskie faszerowane .....	66
Salatka z kaszy gryczanej .....	67
Pasztet gryczany .....	68
Cebularz.....	70
Kapuśniaczki do barszczu.....	72
Placuszki ziemniaczane z bryndzą .....	74
Bałabuchy .....	76
Hreczanyki.....	78
Kartoflak z kaszą gryczaną.....	80
Baba ziemniaczana .....	82
Gołąbki gryczano-ziemniaczane .....	84
Gołąbki ziemniaczane w sosie śmietanowym.....	86

Gzik poznański z pyrami .....	88
Placki ziemniaczane z kapustą kiszoną .....	90
Placki ziemniaczane faszerowane kapustą.....	92
Bliny kurpiowskie .....	94
Bliny ziemniaczane.....	96
Bliny gryczane .....	98
Pielmieni .....	100
Prażuchy .....	102
Kartacze z omastą .....	104
Kartacze z serem .....	106
Oładki z jabłkami.....	108
Kluski z jabłkami.....	110
Kopytka z wędzonym boczkiem.....	112
Pierogi z serem i jabłkami .....	114
Pierogi ziemniaczane z serem i kaszą .....	116
Pieróg z kapustą.....	118
Zapiekanka z fasoli, kaszy i ziemniaków.....	120
Zapiekanka kurpiowska .....	122
Zapiekanka wiejska .....	124
Kluski poznańskie na parze z wołowiną.....	126
Krokiety staropolskie .....	128
Szyjki drobiowe nadziewane farszem .....	130
Skrzydełka nadziewane kapustą i grzybami .....	132
Kaczka faszerowana jabłkami .....	134
Kaczka faszerowana grzybami.....	136
Kaczka duszona w kapuście czerwonej.....	138

Bigos staropolski.....	140
Bigos myśliwski.....	142
Bigos mazowiecki .....	144
Zrazy wołowe .....	146
Zrazy podlaskie z kopytkami ziołowymi .....	148
Pieczeń wieprzowa w kapuście.....	150
Wołowina duszona w kapuście .....	152
Kotlet schabowy z kapustą zasmażaną .....	154
Świeżonka.....	156
Rolady wołowe po śląsku.....	158
Kluski śląskie .....	160
Modro kapusta .....	161
Befsztyk podlaski.....	162
Kotlety mielone z marchewką i groszkiem .....	164

## TRADYCYJNE WYPIEKI I DESERY

Kołocz z posypką .....	168
Kołocz z serem i posypką.....	171
Kołocz z jabłkami i posypką.....	174
Kołocz z makiem i posypką .....	177
Krajanka z posypką.....	180
Sernik z rodzynkami.....	184
Sernik z brzoskwiniami.....	186
Sękacz domowy .....	188

Pierozki pieczone z jabłkami.....	190
Pierozki pieczone z makiem.....	192
Pierozki smażone z jabłkami.....	194
Pierozki smażone z makiem.....	196
Pieróg z jabłkami .....	198
Oponki drożdżowe .....	200
Oponki serowe.....	202
Rogaliki drożdżowe z makiem.....	204
Keks .....	206
Keks orzechowy.....	208
Mazurek orzechowy .....	210
Placek wiejski z rabarbarem .....	212
Piernik przekładany .....	214
Szpazja cytrynowa.....	216
Blok czekoladowy .....	218
Blok kawowy.....	220
Blok waniliowy .....	222
Trochę o przepisach.....	224
Alfabetyczny spis dań i wypieków.....	235
Gotowanie to wielka radość. Uwierzcie mi Wywiad z Siostrą Anastazją.....	247
Córki Bożej Miłości.....	254