

Do **1 l letniej wody** wrzucić **2 niewielkie skórki** **czerstwego żytniego chleba**,
2 skórki chleba razowego oraz **łyżeczkę kminku**.

Postawić w ciepłym miejscu w kamiennym garnuszku na 4-5 dni, aby płyn lekko skwaśniał. Następnie do 1 l gotującej wody wlać

1/4 zakwasu

i rozrobić w nim

2-3 pełne łyżki mąki żytniej

, osolić do smaku. Zagotowawszy

okrasić tłuszczem ze skwarkami z wędzonej słoniny lub boczku

i wkroić na talerz po parę plasterków kielbasy. Żur postny okrasić - zamiast skwarkami - łyżeczką masła, można też wkroić na talerz po parę plasterków gotowanych kartofli.

wg Stefana Kuczyńskiego