1kg flaków wołowych, 1/2 kg pręgi wołowej , ok. 3/4 kg antrykotu lub ogon wołowy, 1 porcja włoszczyzny (30 dkg): marchewka, pietruszka, seler, 1 łyżka smalcu, 2 łyżeczki majeranku, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/8 łyżeczki imbiru, szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz.

Flaki dokładnie wyczyścić. Natrzeć solą i kilkakrotnie wypłukać pod bieżącą wodą. Następnie zalać zimną wodą, zagotować i odcedzić. Po raz trzeci zalać wrzątkiem, posolić i gotować 4 godziny.

Włoszczyznę oczyścić i umyć. Ugotować wywar z wołowiny i włoszczyzny. Gdy flaki będą miękkie, ostudzić je w wodzie, w której się gotowały, odcedzić i pokroić w cienkie paseczki. Przecedzić wywar, włożyć do niego pokrojone flaki i ugotowane warzywa pokrojone w paseczki, a także mięso obrane z kości i pokrojone w małe kawałki. Jeszcze chwilę pogotować. Łyżkę smalcu roztopić, wsypać ostrą paprykę, chwilę smażyć po czym dodać do flaków i zagotować. Przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, roztartym majerankiem i imbirem.

wg. Wandy i Jana Chęciów z Kłodzka