

„Program zainicjowany przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego”



PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ





*„Gotowanie to akt miłości, podarunek,
sposób na dzielenie z innymi małych
sekretów.”*

SPIS TREŚCI:

*Barszcz ukraiński
Chłodnik
Ukraiński chłodnik
Naleśniki
Farsz pożywny
Farsz grzybowy
Farsz mięsny
Pielemienie
Pierogi na parze
Pierogi z jagodami
Bigos
Kiszka ziemniaczana
Ziemniaki z mięsem i pieczarkami
Kluski śląskie
Kapusta w śmietanie
Sałatka pieczarkowa
Pasta z awokado na grzance
Kabaczek smażony
Placki z cukinii
Buraczki z serem feta
Pasta bakłażanowa
Bakłażany zapiekane
Kompot wiśniowy
Orzeszki z mlekiem kondensowanym
Czak-czak
Tort „Rozbite szkło”
Tort „Napoleon”
Chleb
Herbata Taszkiencka*

ЗМІСТ:

*Український борщ
Суп з вершками подається холодним
Український холодний суп
млиниці
Поживна начинка
Грибний фарш
М'ясна начинка
Пельмені
Вареники на пару
Вареники з ягодами
Бігос/Тушонка по-мисливськи
Картопляна кишка
Картопля з м'ясом і грибами
Картопляна локишина
Капуста в вершках
Грибний салат
Паста з авокадо на тостах
Смажені кабачки
Оладки з кабачків
Буряк з сиром фета
Паста з баклажанів
Запечені баклажани
Вишневий компот
Горішки зі згущеним молоком
Чак-Чак
Торт „Бите скло”
Торт „Наполеон”
Хліб
Ташкентський чай*

*„Tylko to, co gotujesz z miłością,
jest naprawdę smaczne.”*



BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI:

0,5 kg buraka
4 ziemniaki
0,5 kapusty
1 Por
1 marchew
Fasola biała lub czerwona
Sól
Pieprz
śmietana

WYKONANIE:

Przygotowujemy mięsny wywar, do niego dorzucamy pokrojone ziemniaki, kapustę, jak się zagotuje można dorzucić czerwoną fasolę. Osobno na patelni smażymy: cebulę, marchewkę, buraki, pomidory (jak pomidory nie są z sokiem można dodać mały sok pomidorowy). Wszystko smażymy na maśle stopniowo dodając składniki w wymienionej kolejności. Jak ziemniaki i kapusta już są gotowe dodajemy do garnka zasmażkę. Zostawiamy na 5 minut niech się dogotuje się. Do każdego talerza można przy podaniu dodać łyżkę śmietany.

Український борщ

Інгредієнти:

0, 5 кг буряка,
4 картоплини
0,5 капусти
1 Пор
1 морква Біла або червона квасоля сіль перець сметана

Виконання:

Приготувати м'ясний бульйон, додати туди нарізану картоплю, капусту, коли закипить, можна червону квасолі. Окремо обсмажити на сковороді: цибулю, моркву, буряк, помідори (якщо помідори не з соком, можна додати трохи томатного соку). Обсмажте все на вершковому маслі, поступово додаючи інгредієнти в зазначеному порядку. Коли картопля і капуста будуть готові, додаємо в сковороду зажарку. Залишити на 5 хвилин і дати закипіти. У кожную тарілку при подачі можна додати столову ложку сметани.





CHŁODNIK

SKŁADNIKI:

1 pęczek botwiny
 4 młode buraczki
 ½ litra zakwasu buraczanego
 250 ml kefiru
 250 ml zsiadłego mleka
 2 ogórki zielone
 2 ząbki czosnku
 250 ml śmietanki 18%
 Pęczek koperku, pęczek szczypiorku, pęczek rzodkiewki
 4 jajka
 Sól pieprz do smaku
 1 cytryna

WYKONANIE:

Ugotowany wywar przestudzić, dodać zakwas, zsiadłe mleko, śmietanę, kefir i wymieszać. Pokrojone i osolone wcześniej ogórki i rzodkiewki, szczypiorek, koperek i czosnek dodajemy do wywaru dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy sól, pieprz i sok z cytryny do smaku, mieszamy i odstawiamy do lodówki. Ugotowane jajka obieramy ze skorupki, kroimy na cztery części i dodajemy do Chłodnika już na talerzu. Podajemy na zimno.

Суп з вершками подається холодним

Інгредієнти:

1 пучок мангольда
 4 молоді буряки
 ½ літра буракової закваски
 250 мл кефіру
 250 мл кислого молока
 2 зелених огірка
 2 зубчики часнику
 250 мл вершків
 18 пучок кропу пучок шніт-цибулі пучок редиски
 4 яйця
 Сіль і перець за смаком
 1 лимон

Виконання:

Зварений бульйон остудити, додати закваску, кисле молоко, вершки, кефір і перемішати. У бульйон додати нарізані і солоні огірки і редис, цибулю-шніт, кріп і часник, ретельно перемішати. Потім додати сіль, перець і лимонний сік за смаком, перемішати і поставити в холодильник. Подаємо холодним.





UKRAIŃSKI CHŁODNIK

SKŁADNIKI:

Ziemniaki gotowane 1 kg
Ogórki 500g
Filet z kurczaka gotowany 800 g
Kiełbasa gotowana 300 g
Jajka na twardo 10 szt.
Natka pietruszki, szczypiorek, koperek
300 g kwaśnej śmietany
0,5 l kefiru
1,5 l domowego kwasu chlebowego
Cytryna
Łyżka musztardy, sól, ziele angielskie

WYKONANIE:

Wszystkie produkty kroimy w kostkę. Oddzielnie mieszamy kwaśną śmietanę z domowym kwasem chlebowym sokiem z 0,5 cytryny, łyżką musztardy, solą, zielem angielskim. Tym zalewamy pokrojone ziemniaki, ogórki, filet z kurczaka, jajka, natkę pietruszki, szczypiorek, koperek i dokładnie mieszamy. Podać schłodzone z chlebem lub bułeczką.

Український холодний суп

Інгредієнти:

1 кг Варена картопля
500 г огірки
800 г Куряче філе відварене
300 г Ковбаса варена
10 шт Яйця варені
Зелена етрушка
Зелена цибуля
300 г сметани
0,5 л кефіру
1,5 л домашнього квасу
Лимон
Столова ложка гірчиці
сіль
Запашний перець

Виконання:

Всі продукти нарізаємо кубиками. Окремо змішуємо сметану з домашній квас. 0,5 лимонного соку, столова ложка гірчиці, сіль, запашний перець. Цим заливаємо нарізану картоплю, огірки, куряче філе, яйця, петрушку, шніт-цибулю, кріп і ретельно перемішуємо. Подавати охолодженим з хлібом або булочкою.





NALEŚNIKI

SKŁADNIKI:

50 g masła
2 litry mleka
1 kg mąki
4 jajka
2 łyżki cukru
½ łyżeczki soli
40 ml oleju

WYKONANIE:

50 g masła rozpuszczamy w 1 litrze mleka, ubijamy 4 jajka z 2 łyżkami cukru. Wsypujemy około 1 kg mąki i dokładnie wszystko mieszamy. Dodajemy pozostałe mleko 1 litr i 40 ml oleju roślinnego, sól i cukier razem mieszamy i pozostawiamy na 30 minut. Smażymy na oleju.

МЛИНЦІ

Інгредієнти:

50 г вершкового масла
2 літри молока
1 кг борошна
4 яйця
2 столові ложки цукру
½ чайної ложки солі
40 мл олії

Виконання:

1 л молока розчинити 50 г вершкового масла, збити 4 яйця з 2 столовими ложками цукру, всипати приблизно 1 кг борошна і все ретельно перемішати. Додаємо решту молока 1 л і 40 мл. Рослинну олію, сіль і цукор змішати і залишити на 30 хвилин, обсмажити на олії.





FARSZ DO NALEŚNIKÓW POŻYWNY

SKŁADNIKI:

400 g twarogu
2 łyżki kwaśnej śmietany
4 łyżki cukru
150 g rodzynek
2 paczki cukru waniliowego
4-6 jabłek
50 gr masła

WYKONANIE:

Zmieszać twaróg, dodać 2 łyżki kwaśnej śmietany, 4 łyżki cukru i 150 gramów rodzynek, 2 paczki cukru waniliowego. Wszystko wymieszać. Naleśniki nadziewamy farszem i kroimy w talarki, odstawiamy. Na blachę do pieczenia lub naczynie żaroodporne układamy pokrojone jabłka, posypujemy cukrem. Masło kroimy i posypujemy wyłożone jabłka. Układamy pokrojone naleśniki na jabłka i smarujemy wszystko kwaśną śmietaną. Przykrywamy blachę do pieczenia z naleśnikami folią i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 30 minut. Podajemy na gorąco.

Начинка для млинців - Поживна начинка

Інгредієнти:

400 г сиру
2 столові ложки сметани
4 столові ложки цукру
150 г родзинок
2 пакети ванільного цукру
4-6 яблук
50 грам вершкового масла

Виконання:

Розтерти сир, додати 2 столові ложки сметани, 4 столові ложки цукру і 150 грамів родзинок, 2 пакетики ванільного цукру. Все перемішати. Начинити млинці начинкою, нарізати скибочками і відкласти. Нарізані яблука викласти на деко або форму для запікання, посипати цукром, нарізати вершкове масло і посипати яблука. На яблука викладаємо нарізані млинці і змащуємо все сметаною. Накрийте протигень з млинцями фольгою і поставте в розігріту до 180 градусів духовку на 30 хвилин. Подаємо в гарячому вигляді.





FARSZ DO NALEŚNIKÓW GRZYBOWY

SKŁADNIKI:

1 kg pieczarek
300 g cebuli
300 g twardego sera
Pietruszka
Koperek
Sól, pieprz do smaku

WYKONANIE:

Pieczarki i cebulę pokrojone w kostkę usmażyć. Dodać sól i pieprz do smaku. Gdy nadzienie ostygnie, zetrzeć ser na grubej tarce i dodać drobno posiekaną pietruszkę i koperek. Wymieszać wszystkie składniki. Zawinąć naleśniki z nadzieniem i wstawić do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na 15 minut.

Начинка для млинців - Грибний фарш

Інгредієнти:

1 кг печериць
300 г цибулі
300 г твердого сиру
Петрушка кріп
Сіль і перець за смаком

Виконання:

Обсмажити нарізані гриби і цибулю. Посолить і поперчить за смаком. Коли начинка охолоне, натерти на крупній тертці сир і додати дрібно нарізану зелень петрушки і кропу, перемішати всі інгредієнти. Загортаємо млинці з начинкою і ставимо в розігріту до 180 градусів духовку на 15 хвилин.





FARSZ DO NALEŚNIKÓW MIĘSNY

SKŁADNIKI:

500 g mięsa mielonego

2 łyżki oleju roślinnego

Cebula

50 g masła

4 łyżki bulionu z kurczaka

Sól, pieprz do smaku

WYKONANIE:

Zmielone mięso usmażyć z cebulą w oleju roślinnym, dodać 50 g masła i 4 łyżki bulionu z kurczaka. Doprawić solą i pieprzem oraz dodać pokrojone koperek i pietruszkę. Wszystkie składniki wymieszać i nadziewać naleśniki. Podawać na gorąco.

Начинка для млинців - М'ясна начинка

Інгредієнти:

500 г фаршу

2 столові ложки рослинного масла

Цибуля

50 г вершкового масла

4 столові ложки курячого бульйону

Сіль і перець за смаком

Виконання:

Обсмажити фарш з цибулею на рослинній олії, додати 50 г вершкового масла 4 столові ложки курячого бульйону. Приправте сіллю, перцем і додайте подрібнені кріп і петрушку. Змішати всі інгредієнти і начинити млинці. Подавати в гарячому вигляді.





PIELEMIENIE

SKŁADNIKI:

Ciasto

1 jajko

200 g mleka

500/700 g mąki

sól

Farsz

0,5 kg mięsa mielonego wołowo –wieprzowe lub z kurczaka, indyka

200 g cebuli

sól, pieprz

WYKONANIE:

Do mielonego mięsa dodajemy zmieloną cebulę, pieprz sól do smaku. Z podanych składników wyrabiamy twarde ciasto i pozostawiamy na 15 minut. Następnie rozwałkowujemy i wycinamy małe kółeczka, na które nakładamy farsz.

Na osoloną gotującą wodę z liściem laurowym i zieleń angielskim wrzucamy pielemienie, które gotujemy od 3-5 minut i odcedzamy. Podajemy na gorąco polane masłem.

Пельмені

Інгредієнти:

1 яйце

200 г молока

500/700 г борошна сіль начинка

0,5 кг фаршу яловичини-свинини або курки, ндички

200 г цибулі

Сіль, перець

Виконання:

У фарш додати мелену цибулю, поперчити, посолити за смаком З даних інгредієнтів замісити круте тісто і залишити на 15 хвилин. Потім розгортаємо і вирізаємо невеликі кружечки, на які викладаємо начинку Покласти трави провансальські , проварити 3-5 хвилин і процідити в підсоленій киплячій воді з лавровим листом і запашним перцем. Подавайте гарячими з маслом.





PIEROGI NA PARZE

SKŁADNIKI:

Ciasto:

500 g kefir

1 łyżeczka sody

sól

500/700 g mąki

Farsz:

0,5 kg wiśni

100 g cukru

1 łyżka skrobi ziemniaczanej

WYKONANIE:

Wyrabiamy wszystkie składniki ciasta do miękkości, dzielimy na cztery części i robimy z ciasta wałeczek, który kroimy na 1 cm krążki. Każdy krążek obtaczamy w mące, dajemy do środka surowe wiśnie i trochę cukru i robimy pierogi. Zagotowujemy wodę i na parze gotujemy pierogi 5 minut. Podajemy na gorąco z masłem lub słodką śmietaną.

Вареники на пару

Інгредієнти:

Тісто:

500 г кефіру

1 чайна ложка соди сіль

500/700 г борошна

начинка:

0,5 кг вишні

100 г цукру

1 столова ложка картопляного крохмалю

Виконання:

Вимісити всі інгредієнти тіста до м'якості, розділити його на чотири частини і зробити рулет з тіста, нарізати його кільцями 1 см, покрити кожен диск борошном, додати всередину сирі вишні та трохи цукру та зліпити вареники. Закип'ятити воду та запарити. пельменів 5 хв Подавайте гарячими з маслом або солодкими вершками.





PIEROGI Z JAGODAMI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

500 g mąki tortowej
50 g masła roztopionego
1 szklanka wody gorącej
Szczypta soli

Farsz:

500 gr jagód leśnych lub borówki amerykańskiej
3 łyżki drobnego cukru

WYKONANIE:

Wyrabiamy gładkie ciasto dodając stopniowo wodę oraz masło ze szczyptą soli. Ciasto pozostawiamy do leżakowania 30 minut owinięte w lnianą ściereczkę. Po leżakowaniu na stolnicy rozwałkowujemy ciasto na cienki placek, z którego wykrawamy szklanką krążki 7-8 cm. Jagody umyte i odsączone na sitku przekładamy do miseczki, posypujemy mąką ziemniaczaną i cukrem. Na środek każdego krążka kładziemy niepełną łyżeczkę jagód. Ulepione pierogi układamy na stolnicy posypanej mąką. Pierogi wrzucamy na wrzącą, lekko osoloną wodę i gotujemy od chwili wypłynięcia 4 minuty. Pierogi podajemy z masłem, jogurtem lub śmietanką z cukrem lub miodem.

Вареники з ягодами

Інгредієнти:

Тісто:

500 г борошна для кексів
50 г розтопленого вершкового масла
1 стакан гарячої води

Щіпка солі начинка:

500 гр чорниці або чорниці
3 столові ложки дрібного цукру

Виконання:

Замісити гладке тісто, поступово додаючи воду та масло з дрібною солі. Залишити тісто на 30 хвилин, загорнувши в лляну серветку. Після того, як залишилося на тісті, розкачати тісто в тонку корж і вирізати 7- Диски 8 см зі склянкою. Промиті і протерті на ситі ягоди викласти в миску і посипати картопляним борошном і цукром У центр кожного диска покласти неповну чайну ложку чорниці. Вареники викласти на кондитерську дошку, посипану борошном. Вареники поставити в киплячу, трохи підсолону воду і варити з моменту виходу 4 хвилини. Подати вареники з маслом, йогуртом або вершками з цукром або медом.





BIGOS

SKŁADNIKI:

2 kg kapusty kiszzonej i 1 kg kapusty świeżej

100 gr suszonych grzybów

500 ml wody do zalania grzybów

500 gr łopatki wieprzowej i 500 gr łopatki wołowej

250 gr boczku wędzonego i 250 gr boczku świeżego

50 gr śliwek suszonych

Kilka ziaren ziela angielskiego, czarnego pieprzu, jałowca, majeranek, kminek

5 liści laurowych

WYKONANIE:

Grzyby suszone zalewamy wodą i moczymy 12 godzin. Kiszoną kapustę odciskamy i kroimy. Mięsa opiekamy na rozgrzanej patelni na rumiano ok. 30 min. Następnie przekładamy do dużego garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości.

Po ugotowaniu wyjmujemy mięso. Do wywaru wkładamy pokrojoną kiszoną kapustę dodając przyprawy. Słodką kapustę pokrojoną gotujemy oddzielnie w małej ilości wody do miękkości. Ugotowane grzyby kroimy w paski. Mięso i suszone śliwki kroimy w kostkę lub małe kawałki. Wszystkie składniki mieszamy razem dodając wywar z grzybów i mięsa. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu 0,5 godz.

Pokrojony boczek i 2 cebule smażymy, dodajemy 1 łyżkę mąki i robimy zasmażkę, którą dodajemy do gotującego się bigosu dokładnie mieszając. Na koniec dodajemy sól, pieprz i majeranek do smaku. Bigos najlepiej gotować kilka dni.

Бігос/Тушонка по-мисливськи

Інгредієнти:

2 кг квашеної капусти

1 кг свіжої капусти

100 г сушених грибів

500 мл води, щоб покрити гриби

500 гр свинячої лопатки

500 гр яловичої лопатки

250 г копченого бекону

250 г свіжого бекону

50 г сушених слив Кілька зерен запашного перцю,

чорний перець, ялівець

Майоран, кмин

5 лаврових листків

Виконання:

Сушені гриби залити водою і замочити на 12 годин. Квашену капусту віджміть і наріжте. Обсмажте м'ясо на розігрітій сковороді до рум'яної скоринки приблизно 30 хвилин. Потім покладіть у велику каструлю, залийте водою і варіть до готовності. Після приготування вийміть м'ясо. Порізану квашену капусту викласти в бульйон, додавши спеції, окремо відварити в невеликій кількості води солодку капусту до м'якості. Відварені гриби наріжте соломкою. М'ясо і чорнослив наріжте невеликими шматочками або кубиками. Змішайте всі інгредієнти, додавши грибний і м'ясний бульйон. Тушкуємо все 0,5 ч. Обсмажуємо нарізаний бекон і 2 цибулини, додаємо 1 столову ложку борошна і робимо заварку, яку додаємо в опару, ретельно перемішуючи. На коні додаємо сіль, перець і майоран за смаком. Найкраще варити бігос кілька днів.





KISZKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

3 kg ziemniaków
30 dkg kielbasy
4 sztuki cebuli
70 dkg boczku
1 sztuka czosnku
Sól, pieprz do smaku
4 jelita wieprzowe

WYKONANIE:

Grzyby suszone zalewamy wodą i moczymy 12 godzin. Ziemniaki, cebulę i czosnek trzemy jak na placki ziemniaczane, dodajemy sól i pieprz - musi być troszkę pikantne. Boczek i kielbasę kroimy w drobną kostkę i przetapiamy (odstawiamy do ostudzenia), wszystkie składniki dokładnie mieszamy razem z tłuszczem. Jelita dokładnie płuczemy, nakładamy na lejek do nabijania kielbasy, nakładamy luźno, co jakiś czas jelita związujemy (robię to mocną nicią). Gotujemy na małym ogniu około 15-20 minut (wody nie solimy) lub zapiekamy w piekarniku. Podajemy na gorąco.

Картопляна кишка

Інгредієнти:

3 кг картоплі
300 гр ковбаси
4 штуки цибулі
700гр бекону
1 часточка часнику
Сіль і перець за смаком
4 свинячі кишки

Виконання:

Картоплю, цибулю і часник натерти як для дерунів, посолити і поперчити, вони повинні бути трохи гострими. Бекон і ковбасу нарізати дрібними кубиками і розтопити (залишити охолоджуватися), всі інгредієнти ретельно перемішати з жиром. Кишки ретельно промити, викласти на воронку для ковбаси, укласти нещільно, кишки час від часу перев'язувати (я роблю міцною ниткою). Варити на повільному вогні близько 15-20 хвилин (без солі) або запекти в духовці. Подаємо в гарячому вигляді.





ZIEMNIAKI Z MIĘSEM I PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

0,5 kg ziemniaków
0,5 kg udka kurczaków
200 g pieczarek
2/3 ząbki czosnku
2 średnich marchewki
2/3 cebuli
1 łyżeczka miodu
3/5 liści laurowe
sól, pieprz
2 łyżki oleju
200 g zimnej wody
rękaw do zapiekania

WYKONANIE:

Wszystkie składniki pokroić na kawałki, wymieszać i włożyć do rękawa. Wstawić do lodówki na 1-2 godz. Do nagrzanego piekarnika na 190 stopni włożyć rękaw i dusić około 50 minut. Podawać na gorąco jako danie jednogarnkowe.

Картопля з м'ясом і грибами

Інгредієнти:

0,5 кг картоплі
0,5 кг курячих ніжок
200 г печериць
2/3 зубчики часнику
2 морквини середнього розміру
2/3 цибулі
1 чайна ложка меду
3/5 лаврового листа сіль перець
2 столові ложки олії
200 г холодної води рукав для запікання

Виконання:

Всі інгредієнти наріжте шматочками, перемішайте і помістіть в руку поставити в холодильник на 1-2 години. Поставте рукав в розігріту до 190 градусів духовку і тушуйте близько 50 хвилин. Подавайте в гарячому вигляді в одному горщику.





KLUSKI ŚLĄSKIE

SKŁADNIKI:

*1 kg ziemniaków
200 g skrobi ziemniaczanej - niepełna szklanka
pół płaskiej łyżeczki soli*

WYKONANIE:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, następnie przepuścić przez praskę. W misce ziemniaki równo rozprowadzić. Masę ziemniaczaną podzielić na cztery równe części, jedną część odłożyć, natomiast w miejsce 1/4 części wsypać mąkę ziemniaczaną, posolić, wszystko razem wymieszać, aby powstała jednolita gładka masa. Z masy formuje się kulkę wielkości małego orzecha włoskiego a następnie palcem robi na środku małe wgłębienie. To wgłębienie sprawia, że kluseczki szybko i równomiernie się gotują, a do tego, w tym właśnie zagłębieniu zbiera się sos, którym polewane są kluski śląskie. Do garnka na lekko osoloną, gotującą się wodę kładziemy kluski, po wypłynięciu gotujemy jeszcze 3-4 minuty. Wyjmujemy z wody na talerz, podajemy z bigosem, mięsem. Świetnie smakują okraszone słoniną lub kawałkami boczku podsmażonymi na patelni. Kluski są przepyszne polane sosem z mięsa lub też tylko roztopionym masłem lub ciepłym olejem.

Картопляна локшина

Інгредієнти:

*1 кг картоплі
200 г картопляного крохмалю – неповний
стакан половина плоскої чайної
ложки солі*

Виконання:

Картоплю відварити в підсоленій воді, потім пропустити через прес і викласти в миску. Картопляну масу розділити на чотири рівні частини, одну частину відкласти, а замість 1/4 частини всипати картопляне борошно, сіль і все перемішати до однорідної однорідної маси. Завдяки цій порожнині вареники варяться швидко й рівномірно, а крім того, у цій порожнині збирається соус, яким заливають силезькі вареники. Пельмені викласти в каструлю в злегка підсолену воду, варити ще 3-4 хвилини, вийняти з води на тарілку, подати до рагу і м'яса. Локшина смачна, полита м'ясним соусом або просто розтопленим вершковим або теплим маслом.





KAPUSTA W ŚMIETANIE

SKŁADNIKI:

1 młoda kapusta
1 duża cebula
1 śmietana 18%
duży pęczek kopru,
1-2 duże łyżki mąki
sok z cytryny
sól, pieprz
2 łyżki oliwy
½ - 1 litra bulionu warzywnego

WYKONANIE:

Kapustę kroimy, zalewamy małą ilością bulionu. Po zagotowaniu chwilę gotujemy do miękkości, kroimy cebulę w kostkę, następnie podsmażamy ją na złoty kolor i odstawiamy. Do śmietany dodajemy mąkę, mieszamy by nie było grudek. Dodajemy do gotującej się kapusty i gotujemy przez 3 minuty, aż kapusta się zagęści. Na koniec dodajemy przysmażoną na złoty kolor cebulkę, pokrojony koperek, sól, pieprz, sok z cytryny do smaku. Podajemy z młodymi ziemniaczkami, kotлетem schabowym lub mielonym.

Капуста в вершках

Інгредієнти:

1 молода капуста
1 велика цибулина
1 крем 18% великий пучок кропу,
1-2 великі ложки борошна лимонний сік сіль перець,
2 столові ложки олії
½-1 л овочевого бульйону

Виконання:

Капусту наріжте і залийте невеликою кількістю бульйону. Після закипання даємо ще трохи поваритися, цибулю нарізаємо кубиками, потім обсмажуємо до золотистого кольору і відставляємо. У вершки додаємо борошно, перемішуємо, щоб не було грудочок, додаємо в киплячу капусту і варимо три хвилини до загустіння капусти. В останню чергу додайте цибулю, обсмажену до золотистого кольору подрібненого кропу, сіль, перець, лимонний сік за смаком. Подавайте з молодю картоплею, свинячою відбивною або фаршем.



SAŁATKA PIECZARKOWA

SKŁADNIKI:

*1 kg, pieczarek pozbawionych nóżek
7 jajek ugotowanych na twardo
duży pęczek pietruszki
duży pęczek szczypiorku
mały słoiczek majonezu
sól, pieprz*

WYKONANIE:

Pieczarki obgotowujemy w osolonej wodzie przez 10 minut. Po odcedzeniu odstawiamy do ostygnięcia. Siekamy drobno pietruszkę i szczypiorek. Ugotowane jajka i wystudzone pieczarki siekamy na drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszamy razem z majonezem, dodajemy sól, pieprz do smaku. Odstawiamy do lodówki na 1-2 godz. Podajemy z grzankami.

Грибний салат

Інгредієнти:

*1 кг, печериці без ніжки
7 зварених круто яєць
великий пучок петрушки
великий пучок шніт-цибулі
маленька баночка майонезу
сіль перець*

Виконання:

Гриби відварити в підсоленій воді 10 хв. Після зціджування дати їм охолонути. Подрібнити петрушку і цибулю. Відварені яйця і остиглі гриби нарізати дрібними кубиками. Всі інгредієнти змішати з майонезом, посолити, поперчити за смаком. Прибрати в холодильник на 1-2 години. Подаємо з грінками.





PASTA Z AWOKADO NA GRZANCE

SKŁADNIKI:

2 awokado
2 pomidory
3 ząbki czosnku
½ czerwonej cebuli kolendra lub pietruszka świeża
Sok z cytryny
Sól, pieprz
Bagietka

WYKONANIE:

Bagietkę pokroić na krążki, posmarować masłem i na patelni obsmażyć na brązowy kolor, by powstały grzanki. Awokado bez skórki i pestki zgnieść widelcem na pastę, pomidory (wydrążyć pestki), cebulę pokroić w kostkę. Kolendrę lub pietruszkę posiekać, czosnek przepuścić przez praskę lub drobno pokroić. Dodać sok z cytryny, sól, pieprz do smaku. Wszystko razem wymieszać. Wymieszaną pastę nakładamy na grzanki. Podajemy jako przystawkę.

Паста з авокадо на тостах

Інгредієнти:

2 авокадо
2 помідори
3 зубчики часнику
½ червоної цибулі календри або свіжої петрушки
Лимонний сік
Сіль, перець
Багет

Виконання:

Багет нарізати кільцями з вершковим маслом і обсмажити на сковороді до рум'яності до грінок. Авокадо без шкірки і насіння розім'яти виделкою в пасту, помідори (видовбити насіння), цибулю, капусту або петрушку нарізати кубиками, подрібнити часник через прес або дрібно нарізати. Додати лимонний сік, сіль, перець за смаком. Все перемішати. Викласти пасту на грінки і подавати як закуску.





KABACZEK SMAŻONY

SKŁADNIKI:

1 młody kabaczek

Sól, pieprz

Oliwa do smażenia

WYKONANIE:

Kabaczek pokroić w talarki, oprószyć solą, smażyć na złoty kolor.

Podawać jako przystawkę

Смажені кабачки

Інгредієнти:

1 молодий кабачок

Сіль

перець Олія для смаження

Виконання:

Кабачок нарізати скибочками, посипати сіллю і обсмажити до золотистої скоринки. Подавати як закуску.





PLACKI Z CUKINII

SKŁADNIKI:

1 cukinia
1-2 marchewki
1 cebula
2 jajka
½ szklanki mąki
Olej do smażenia

WYKONANIE:

Zetrzeć obraną cukinię odcedzić lub odcisnąć dodać startą marchewkę, pokrojoną cebulę, 2 jajka, sól, pieprz i pół szklanki mąki. Wymieszać. Smażyć na oleju na złoty kolor. Podawać ze śmietaną, sosem czosnkowym, serkiem białym.

Оладки з кабачків

Інгредієнти:

1 цукіні
1-2 морквини
1 цибула 2 яйця
½ склянки борошна
Масло для смаження

Виконання:

Очищені кабачки натерти на тертці, обсушити або віджати, додати натерту моркву, нашатковану цибулю, 2 яйця, посолити, поперчити і вмішати півсклянки борошна, обсмажити на олії до золотистої скоринки. Подавайте з вершками, часниковим соусом і сиром.





BURACZKI Z SEREM FETA

SKŁADNIKI:

3 buraczki ugotowane w osolonej wodzie ostudzone

Ser feta

Prażony słonecznik

Łyżka oliwy z oliwek na zimno tłoczona

Sok z cytryny

WYKONANIE:

Buraczki kroimy w talarki, układamy na talerzu płaskim. Na to nakładamy ser feta i posypujemy prażonym słonecznikiem. Polewamy oliwą i odrobiną soku z cytryny.

Буряк з сиром фета

Інгредієнти:

3 буряка відварити в підсоленій воді, охолодити

Сир фета

Смажене насіння соняшнику

*Столова ложка оливкової олії холодного віджиму
лимонний сік*

Виконання:

Буряк наріжте скибочками, викладіть на плоску тарілку, потім покладіть сир фета і посипте смаженим насінням. Поливаємо оливками і трохи лимонного соку.





PASTA BAKŁAŻANOWA

SKŁADNIKI:

2 kg bakłażanów
3 litry wody
1 kg cebuli
1 kg Bułgarskiej papryki słodkiej
2 strąki ostrej papryki (lub do smaku)
1 kg marchewki
1,5 kg pomidorów
350-400 ml oleju roślinnego
5 łyżek soli, 1 czubata łyżka stołowa cukru, 3 łyżeczki lub do smaku (9%) octu

WYKONANIE:

Z określonej ilości produktów wychodzi 5 litrów gotowego produktu z bakłażana. W przypadku bakłażana najlepiej wybrać małe, mocne bakłażany. Owoce umyć i pokroić w drobną kostkę. Umieścić bakłażany w misce. Dodać 5 łyżek soli i zalać 3 l wody (powinna całkowicie pokryć bakłażana). Pozostawić na 40 minut w temperaturze pokojowej. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę oraz paprykę słodką i ostrą. Zetrzyj marchewki na średniej tarce. Umyte pomidory kroimy w kostkę. Bakłażana opłukać z soli i wycisnąć. Smażyć bakłażany na patelni z niewielką ilością oleju, następnie zawartość przekładamy do dużego rondla. Następnie na oleju smażymy cebulę na złoty kolor i dodajemy do bakłażana. Pieczone marchewki, paprykę i pomidory przekładamy do miski z warzywami i dokładnie mieszamy.

Dodajemy ostrą paprykę, sól i cukier. Łączymy wszystkie produkty i gotujemy wszystko na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez 40 minut. 10 minut przed końcem gotowania dodajemy ocet. Jeśli pasta z bakłażana okaże się wodnista, trzeba potrawę gotować do pożądanej gęstości.

Паста з баклажанів

Інгредієнти:

2 кг баклажанів
5 столових ложок солі
3 літри води
1 кг цибулі
1 кг болгарського солодкого перцю
2 стручки гострого перцю (або за смаком)
1 кг моркви
1,5 кг помідорів
350-400 мл рослинного масла
1 повна столова ложка цукру
3 чайні ложки або за смаком (9%) оцту

Виконання:

Зпевної кількості продуктів виходить 5 л готового продукту з баклажанів. Для баклажанів краще вибрати невеликі міцні баклажани. Овощі помийте і наріжте невеликими кубиками. Викласти баклажани в миску. Додайте 5 столових ложок солі і залийте 3 л води (вона повинна повністю покривати баклажани). Залишити на 40 хвилин при кімнатній температурі. Цибулю почистити і нарізати дрібними кубиками і солодкий і гострий перець. Моркву натерти на середній тертці. Вимиті помідори наріжте кубиками. Баклажани промити від солі і віджати. Обсмажте баклажани на сковороді з невеликою кількістю олії, потім викладіть вміст у велику каструлю. Потім обсмажте цибулю на олії до золотистого кольору і додайте до баклажанів. Запечену моркву, перець і помідори викласти в миску з овочами і ретельно перемішати. Додайте гострий перець, сіль і цукор, з'єднайте всі продукти і варіть все на повільному вогні, періодично помішуючи, 40 хвилин. За 10 хвилин до закінчення варіння додати оцет. Якщо баклажанна паста водяниста, варіть страву до потрібної густоти.



BAKŁAŻANY ZAPIEKANE

SKŁADNIKI:

3 bakłażany
4- 5 pomidory
2 Mozarella
Czosnek
Sól pieprz

WYKONANIE:

Kilka dużych bakłażanów kroimy w plasterki okrągłe, następnie solimy i delikatnie obsmażamy na patelni. Następnie układamy na blachę wyłożoną pergaminem, dodajemy pokrojone w okrągłe plasterki pomidory, smarujemy wyciśniętym czosnkiem i wstawiamy do piekarnika aż zmiękną. Jak jest prawie gotowe można dodać ser mozzarella pokrojony w plastry i wstawić na chwilę do piekarnika. Podawać na gorąco z orzechami pistacjowymi lub granatem.

Запечені баклажани

Інгредієнти:

3- баклажани
4-5 помідорів
2 Моцарелли часник
Сіль, перець

Виконання:

Кілька великих баклажанів наріжте круглими скибочками, потім посоліть і злегка обсмажте на сковороді. Потім викласти їх на противень, застелений пергаментним папером, додати помідори, нарізані круглими скибочками, змастити вичавленим часником і поставити в духовку до м'якості. Коли він буде майже готовий, можна додати нарізаний сир моцарелла і поставити в духовку на деякий час. Подавати гарячим з фісташками або гранатами.





KOMPOT WIŚNIOWY

SKŁADNIKI:

0,5 kg wiśni
ok. 700 ml wody
cukier lub miód (ilość wedle uznania i smaku)
laska wanilii

WYKONANIE:

Wiśnie umyte, wydrylowane z pestek zalewamy wodą, dodajemy cukier, laskę wanilii i gotujemy 15 do 20 minut. Podajemy schłodzony do obiadu.

Вишневий компот

Інгредієнти:

0,5 кг вишні, приблизно
700 мл води,
цукор або мед (кількість на ваш смак і смак)
стручок ванілі

Виконання:

Залити вишню, очищену від кісточок, залити водою, додати цукор, стручок ванілі, варити 15-20 хв. Подаємо до обіду.





ORZESZKI Z MLEKIEM KONDENSOWANYM

SKŁADNIKI:

3 szklanki mąki
2 duże jajka
200 gr masła lub margaryny
1/2 szklanki cukru
1/4 łyżeczki sody
1/3 łyżeczki soli
1 łyżeczka octu
1 cukier waniliowy do smaku
1 puszka mleka słodzonego

WYKONANIE:

Ubijamy jajka z cukrem, rozpuszczamy masło i łączymy ze sobą. Następnie dodajemy sodę oczyszczoną z octem. Dopuszczalne są tu również warianty: ocet można zastąpić sokiem z cytryny, reakcja chemiczna również się powiedzie. Dodaj sól na czubek noża. Do ciasta należy dodać sól. Dodana do ciasta lepiej zachowuje swój kształt i staje się mocniejsze. Dodajemy mąkę, zagniatamy ciasto. Gotowe ciasto należy odstawić na 30 minut w temperaturze pokojowej, pozostawiając je w misce i przykrywając folią spożywczą, aby nie wyschło. Smażymy ciastka w specjalnej formie dodajemy krem (masło oraz mleko słodzone).

Горішки зі згущеним молоком

Інгредієнти:

3 склянки борошна
2 великих яйця
200 гр масла або маргарину
1/2 склянки цукру
1/4 чайної ложки соди
1/3 чайної ложки солі
1 чайна ложка оцту ванільний цукор за смаком
1 банка солодкого молока

Виконання:

Яйця збиваємо з цукром Масло розтопити Додати масло і яйця з цукром, потім додати соду з оцтом Тут теж допустимі варіанти: оцет можна замінити лимонним соком, хімічна реакція теж пройде успішно. Додайте сіль на кінчику ножа. У тісто необхідно додати сіль. При додаванні в тісто воно краще зберігає форму і стає міцнішим. Додаємо борошно, замішуємо тісто Готове тісто потрібно відставити на 30 хвилин при кімнатній температурі, залишивши в мисці і накривши харчовою плівкою, щоб воно не підсохло. Обсмажте печиво в спеціальній формі, додайте вершки (масло і солодке молоко).





CZAK-CZAK

SKŁADNIKI:

Ciasto:

200-250 gr mąki

1 jajko

3 żółtka

1/2 małej łyżeczki soli i 1/2 małej łyżeczki cukru

Olej słonecznikowy do smażenia 400 ml

Syrop:

miód 150 gr, cukier 50 gr

WYKONANIE:

Robimy ciasto z wyżej wymienionych składników, dajemy mu odpocząć około 30 minut. Podczas warsztatów użyliśmy składniki razy 2. Ciasto rozwałkowujemy na cienką warstwę (im cieńsze tym lepiej), kroimy w paski o szerokości 1,5 cm, a następnie w paski o szerokości 0,5 cm. Wlej 3-4 cm oleju do głębokiego rondla, podgrzej olej. Następnie smaż paski w małych porcjach na małym ogniu na złoty kolor (1-2 minuty). Paski wyjmujemy łyżką cedzakową i kładziemy na ręczniku papierowym. Po zakończeniu smażenia zaczynamy robić syrop. Bierzymy mały rondel, wlewamy cukier i wlewamy niewielką ilość wody, wystarczy 3-4 łyżeczki. Stawiamy rondel na małym ogniu i mieszając czekamy, aż cukier całkowicie się rozpuści. Gdy cukier się rozpuści, dodaj miód i wymieszaj, gotuj na małym ogniu przez 5-10 minut.

Gorący syrop wlej do naczynia z prażonymi paskami (możesz dodać orzechy lub bakalie), dokładnie wymieszaj. Rozprowadzamy go w naczyniu i lekko miazdżymy. Chak-chak wkładamy do lodówki, aż syrop całkowicie ostygnie.

Чак-Чак

Інгредієнти:

торт:

200-250 грамів борошна

1 яйце 3 жовтки

1/2 маленької чайної ложки солі

1/2 маленької чайної ложки цукру

Олія соняшникова для смаження 400 мл

Сироп:

мед 150 гр, цукор 50 гр

Виконання:

З перерахованих вище інгредієнтів готуємо корж, даємо йому відпочити близько 30 хвилин. Під час майстер-класу ми використовували інгредієнти 2 рази. Тісто розкачати в тонкий пласт (чим тонше, тим краще), нарізати на смужки шириною 1,5 см, а потім на смужки шириною 0,5 см. У глибоку каструлю наливаємо 3-4 см олії, розігріваємо олію. Потім невеликими порціями обсмажуємо пaskи на повільному вогні до золотистої скоринки (1-2 хвилини). Дістаньте смужки шумівкою і викладіть на паперовий рушник. Після закінчення смаження приступаємо до приготування сиропу. Беремо невелику каструлю, насипаємо цукор і заливаємо невеликою кількістю води, достатньо 3-4 ч. л. Ставимо сотейник на слабкий вогонь і, помішуючи, чекаємо, поки цукор повністю розчиниться. Коли цукор розчиниться, додати мед і, помішуючи, тушувати 5-10 хвилин. Гарячий сироп вилити в тарілку з обсмаженою смужкою (можна додати горіхи або сухофрукти), ретельно перемішати. Викладаємо в блюдо і злегка придавлюємо. Ставимо чак-чак в холодильник до повного охолодження сиропу.



TORT „ROZBITE SZKŁO”

SKŁADNIKI:

2 galaretki
2 śmietany 18%
2 paczki duże żelatyny
200/300 gr cukru
1 paczka czekoladowych ciasteczek
borówki lub truskawki świeże

WYKONANIE:

2 paczki galaretki różnych smaków ugotować i pokroić na kawałki 2-3 cm. 800 g śmietany 18% i 200/300 g cukru ubić. 2 paczki żelatyny ugotować według przepisu na opakowaniu i wlać do niej ubitą śmietanę z cukrem. Wszystko wymieszać i połączyć z wcześniej pokrojoną na kawałki galaretką. Dalej dodać 100 g czekoladowych ciasteczek (pokruszonych) i dodać świeże owoce (borówka, truskawka). Wszystko wymieszać i wstawić do lodówki na 3-4 godziny.

Торт „Бите скло”

Інгредієнти:

2 Желе
2 сметани 18%
2 великі пакети желатину
200/300 гр цукру
1 пачка шоколадного печива
чорниці або свіжої полуниці

Виконання:

Зварити 2 пакетики желе різних смаків і нарізати шматочками по 2-3 см. Збити 800 г 18% вершків і 200/300 г цукру Заварити 2 пакетики желатину за рецептом на упаковці і влийте в нього збиті з цукром вершки. Все перемішати і з'єднати з попередньо нарізаним на шматочки желе, потім додати 100 г шоколадного печива (подрібненого) і додати свіжі фрукти (чорницю, полуницю). Все перемішуємо і ставимо в холодильник на 3-4 години.





TORT „NAPOLEON”

SKŁADNIKI:

Ciasto:

1 jajko
200 g wody
1 łyżka octu
250g margaryny
300/500 mąki

Krem:

1 litr mleka
5 jajek
300 gr cukru
3 łyżki mąki
150 g masła

WYKONANIE:

Ciasto: Jajko, wodę i ocet wymieszać w misce. Na stole pokroić margarynę i połączyć z mąką. Wlać mieszaninę z miski w mąkę z margaryną i wymieszać ciasto. Wyjdzie 10-15 sztuk (warstw). Piec 5 minut w piekarniku przy 190 stopniach do złocistego koloru każdą sztukę (warstwa) oddzielnie.

Krem: Cukier, jajka i mąkę wymieszać i połączyć w misce, następnie dodać 200 g ciepłego mleka. 750 g mleka zagotować i wlać cienką stróżką zawartość w misce

i ciągle mieszając zagotować. Po wyłączeniu do kremu dodać 150 g masła i wymieszać. Po wystygnięciu kremu, każdą warstwę smarujemy kremem i na koniec zostawiamy 1 spód, który posłuży nam do pokruszenia na wierzch i boki ciasta. Podajemy do kawy.

Tort „Наполеон”

Інгредієнти:

Коржі:

1 яйце
200 г води
1 столова ложка оцту
250 г маргарину
300/500 борошно

Крем:

1 літр молока
5 яєць
300 гр цукру
3 столові ложки борошна
150 г вершкового масла

Виконання:

1 яйце -200 г води -1 столова ложка оцту Змішайте інгредієнти в мисці. На стіл нарізати 250 г маргарину і з'єднати з 300/500 г борошна. Вилийте суміш з миски в борошно з маргарином і перемішайте тісто. Вийде 10-15 штук (шарів). Випікати 5 хвилин в духовці при 190 градусах до золотистої скоринки кожен шматочок (пласт) окремо.

Крем: -1 л молока -5 яєць -300 г цукру -3 столові ложки борошна Змішати цукор, яйця і борошно і змішати в мисці, потім додати 200 г теплого молока. Закип'ятити 750 г молока і тонкою цівкою влийте його вміст у миску і, безперервно помішуючи, доведіть до кипіння. Після вимкнення додайте в крем 150 г вершкового масла і перемішайте. Після того, як крем охолоне, промажте кожен шар кремом і наприкінці залиште 1 знизу, який буде використаний для придушення верху та боків торта.



CHLEB

SKŁADNIKI:

*1 kg mąki krupczatki
(można podmienić 1 szklankę krupczatki na 1 szklankę mąki pełnoziarnistej)
1 szklanka otrąb pszennych lub owsianych
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
1 l ciepłej wody
50 gr drożdży żywych Opcjonalnie:
6 łyżek ziarna słonecznika
6 łyżek siemienia lnianego
3 łyżki ziaren dyni*

WYKONANIE:

W dużej misce wymieszać mąkę, otręby z solą i cukrem oraz ziarnami. W litrze ciepłej wody rozpuścić drożdże i wymieszać dokładnie ze składnikami suchymi. Ciasto będzie dość mokre, ale tak ma być. Odstawić przykryte ściereczką do wyrośnięcia na pół godziny do godziny. Po tym czasie jeszcze raz dobrze wymieszać i przełożyć do wyłożonych papierem do pieczenia 3 foremek tzw. keksówek o wymiarach 11×25 cm. Odstawić ponownie do wyrośnięcia na około godzinę (przykryć ściereczką). Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180 stopni z termoobiegiem na około 25-30 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika od razu wyciągnąć z foremek i zostawić do ostygnięcia na kratce, żeby się nie zaparzył.

ХЛІБ

Інгредієнти:

*1 кг дрібного борошна
(можна замінити 1 склянка крупчатки на
1 склянку цілнозернового борошна)
1 склянка пшеничних або вівсяних висівків
2 чайні ложки солі
1 чайна ложка цукру
1 літр теплої води
50 грам живих дріжджів
за бажанням: 6 столових ложок насіння соняшнику
6 столових ложок насіння льону
3 столові ложки гарбузового насіння*

Виконання:

У великій мисці змішайте борошно, висівки, сіль, цукор і зерна. Розчиніть дріжджі в літрі теплої води і ретельно перемішайте їх із сухими інгредієнтами. Тісто буде досить вологим, але так воно і повинно бути. Відставте, накривши тканиною, щоб піднялася на півгодини-годину. Через цей час знову добре перемішати і викласти в 3 форми, розміром 11×25 см. Знову відставте, щоб воно піднялося приблизно на годину (накривте тканиною). Ставимо в розігріту до 180 градусів духовку, гаряче повітря приблизно на 25-30 хвилин. Вийнявши з духовки, кілька разів вийміть їх з форм і залиште остигати на решітці, щоб вони не пересмажилися.





HERBATA TASZKIENCKA

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki zielonej herbaty liściastej
1 łyżeczka czarnej herbaty
½ cytryny
trzy listki mięty
80 g kruszonego miodu
20 ml płynnego miodu
1 l wody

WYKONANIE:

Wodą zalewamy herbaty i parzymy w dzbanku przez 15 minut.
Gdy się zaparzy dajemy miód, cytrynę listki mięty.

Ташкентський чай

Інгредієнти:

2 чайні ложки зеленого листового чаю
1 чайна ложка чорного чаю
½ лимона три листочки м'яти
80 г подрібненого меду
20 мл рідкого меду
1 літр води

Виконання:

Залийте чаї водою і заваріть їх у глечики протягом 15 хвилин.
Коли настоїться, даємо мед, лимон і листочки м'яти.



NOTATKI:

ПРИМІТКИ:





Program Społecznik
2022-2024



„Program zainicjowany przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego”