

EUROPA OD KUCHNI

*Publikacja powstała podczas realizacji projektu „Wata cukrowa”
w ramach Programu „Młodzież w działaniu” Akcja 1.2 Inicjatywy Młodzieżowe*

Grupa inicjatywna:

Wojciech Matczak-koordynator projektu,
Piotr Antonowicz
Alan Chromiński
Krzysztof Czapliński
Arkadiusz Czapryński
Damian Dobrzański
Dawid Gnatek

Wolontariusze:

Bogusława Abramowska
Rafał Brzezik
Joanna Iwanowska
Teresa Jachimowicz
Monika Kowalska
Paweł Polkowski
Paulina Puzio
Beata Wąsowska-Robak

Osoba wspierająca (coach)

Elżbieta Trojanowska

Serdecznie dziękujemy za pomoc w realizacji Programu:

- *Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji- Narodowej Agencji Programu „Młodzież w działaniu” ,*
- *Przedstawicielstwu Komisji Europejskiej w Polsce,*
- *Państwu: Magdzie Gesller, Ewie Wachowicz, Karolowi Okrasa,*
- *Ambasadom Federalnej Republiki Niemiec, Irlandii, Estonii oraz Hiszpanii,*
- *Posłowi na Sejm RP -Panu Krzysztofowi Borkowskiemu,*
- *Uczniom oraz nauczycielom szkół w Wierzbnie, Polkowie Sag, Krypach, wychowankom SOSzW w Węgrowie oraz OHP w Pińczowie,*
- *Państwu: Annie Grażynie Brodackiej - Bartoszuć, Markowi Buśko, Monice Jaworowskiej, Elizie Krawczuć, Klaudii Mróz, Alicji i Mariusowi Muć, Monice Ufnać, Maciejowi Rowickiemu ,Monice Marczać i Krzysztofowi Wąsowskiemu.*

Wstęp

Szanowni Państwo

Niniejsza publikacja jest owocem działań młodzieży, realizującej projekt „Wata cukrowa” w ramach Programu „Młodzież w działaniu”. Książka zawiera przepisy na potrawy, które przygotowywano podczas spotkań w okresie od grudnia 2010 do czerwca 2011. Były to ciekawe, smaczne, pachnące i lubiane przez wszystkich zajęcia. Publikacja stanowi zatem praktyczny poradnik dla kulinarnych przygód czytelnika.

Młodzież poznawała nie tylko kuchnię, ale też zwyczaje, obyczaje, legendy i ciekawostki z różnych regionów Polski i Europy.

Fakt pisania książki zdarzył się po raz pierwszy w życiu tych młodych ludzi. Jeśli zatem znajdą się pewne defekty proszę o wyrozumiałość.

Celem Projektu było:

- zdobycie nowych umiejętności,
- ukazanie sposobu na spędzanie czasu wolnego,
- integracja,
- przeciwdziałanie ubóstwu i wykluczeniu społecznemu,
- promowanie aktywności obywatelskiej młodzieży,
- poprawa jakości systemów wspierających działania młodzieżowe i rozwój potencjału organizacji społeczeństwa obywatelskiego w zakresie problematyki i działań młodzieżowych.

Ponadto projekt poprzez swe działania przyczynił się do przeciwdziałania niepewności i bezrobociu wśród młodzieży. Beneficjenci są lepiej przygotowani do prowadzenia własnych gospodarstw domowych. Mają większe szanse na znalezienie pracy w branży gastronomicznej. Poprzez doświadczenia zdobyte podczas realizacji Projektu łatwiej jest im stanąć na własnej, dorosłej już drodze życiowej.

Naszym założeniem jest, aby publikacja dotarła do jak największej liczby placówek i osób zajmujących się edukacją (również nieformalną) w całej Polsce.

Elżbieta Trojanowska

Kuchenne języki

j.polski	j.niemiecki	j.angielski	j.hiszpański
śniadanie	Fruhstuck	Breakfast	Desayuno
obiad	Mittag	Dinner	Comida
kolacja	Abendessen	Supper	Cena
chleb	Brot	Bread	Pan
masło	Butter	Butter	Mantequilla
zupa	Suppe	Soup	Sopa
ziemniak	Kartoffel	Potato	Patata
sól	Salz	Salt	Sal
cukier	Zucker	Sugar	Azular
mąka	Mehl	Flour	Harina
mięso	Fleisch	Meat	Carne
bułka	Brotchen	Roll	Rodillo
ciasto	Teig	Cake	Tarta
widelec	Gabel	Prong	Cuchillo
nóż	Messer	Knife	Tenedor
łyżka	Löffel	Spoon	Luchara
talerz	Teller	Plate	Plato

Rośliny i zioła potrzebne w kuchni

KMINEK – zwyczajny występuje w całej Europie i Azji. W stanie dziczym spotyka się go na łąkach, pastwiskach. Zawiera duże ilości olejku lotnego, tłuszczu, związków witamin. Używany jest do pieczonych tłustych mięs, twarogu, wypieku chleba, zup, sałatek. Kminek zapobiega przede wszystkim wzdęciom, ułatwia trawienie.

IMBIR – to bylina dorastająca do jednego metra wysokości. Pochodzi z tropikalnej Azji i Oceanii. Występuje głównie w Indiach, Malezji i Chinach. Ma zastosowanie do wyrobu niektórych wędlin i likierów. Słynne są chleby imbirowe, herbaty oraz piwo. Imbir można dodawać do wszelkich pikantnych potraw z mięsa wieprzowego. Stanowi składnik wielu leków.

GORCZYCA – pochodzi z terenów Europy oraz Azji. Rozróżniamy gorczycę białą, czarną oraz występującą w Indiach – gorczycę sarepską. Bujnie rośnie na ciężkich glebach. Stanowi główny składnik musztardy. Dodajesz ją do kiełbas, tłustych mięs i ryb.

ESTRAGON – bylina spotykana na brzegach rzek syberyjskich, obszarach Ameryki Północnej, Francji. Roślina ta ma aromatyczny zapach. Stosuje się ją do zapiekanek, sosów, jajek na twardo, ryb.

CZOSNEK – pochodzi z Azji Środkowej. W postaci suszonej stosowany jest do tłustej wieprzowiny, drobiu i mięsa. Czosnek jest naturalnym antybiotykiem.

BAZYLIA – jest to roślina jednoroczna, można uprawiać ją w doniczkach, dorasta do 40cm. Jej ojczyzną są Indie. Obecnie uprawia się ją w całej Europie. Dodawana jest do sałatek, pasztetów, twarogu, jaj, sosów. Łagodzi dolegliwości żołądkowe, pobudza trawienie, działa rozkurczowo.

ANYŻ – inaczej biedrzeniec. Ma zastosowanie jako dodatek do gotowanych warzyw, kapusty, szpinaku. Urozmaica smak dziczyzny. Dodawany do napojów alkoholowych. Pobudza apetyt, reguluje trawienie.

KOLENDRA – pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego. W większości państw jest uprawiana jako roślina przyprawowa oraz lecznicza. W kuchni ma zastosowanie głównie do sałatek, zup, kielbas i pasztetów. Używana jest również do przyrządzania deserów.

OREGANO – w Polsce jest jedną z najbardziej znanych przypraw. Charakteryzuje się przyjemnym zapachem. Stosowane jest w potrawach z dodatkiem pomidorów, w pizzach, omletach, daniach z makaronów. Zalicza się ją do podstawowych przypraw kuchni włoskiej, hiszpańskiej i meksykańskiej.

LIŚĆ LAUROWY – rośnie na niewielkich, wiecznie zielonych drzewach laurowych. Jako przyprawy używa się wysuszonych liści z drzewa laurowego. Uprawiany jest w krajach Morza Śródziemnego i na wybrzeżach Morza Czarnego. Poprawia smak zup, flaków, potraw mięsnych, zwłaszcza z dziczyzny i wołowiny. Wzbogaca smakowo sosy, gulasze, galarety, gotowane ryby oraz potrawy z raków i krabów. Liście laurowe są niezastąpionym dodatkiem do marynat warzywnych (ogórki, buraki, kapusta), mięsnych, rybnych i grzybów. Używa się ich również do peklowania mięsa, aromatyzowania rosołów, do potraw duszonych i pieczeni. Wchodzi z skład słynnego "Fouquet". Liście laurowe dodaje się na początku gotowania. Przed podaniem należy je usunąć z jedzenia, by danie nie nabrało gorzkiego smaku. We Włoszech np. laur to roślina ozdobna. Raczej nie używa się jej w kuchni.

MAJERANEK – w uprawie roślina roczna lub dwuletnia. Pochodzi z południowo – wschodniej części rejonu basenu Morza Śródziemnego i południowej Azji. Zioło najbardziej cenione jako dodatek do tłustych pieczeni, kielbas, dań z ziemniaków i warzyw. Przyprawia się nim wszelkie farsze, baraninę, pieczone mięsa i flaki. Nadaje właściwy aromat pieczonej gęsi, żurom, grochówce i innym daniom z roślin strączkowych.

ROZMARYN – krzew pochodzący z krajów śródziemnomorskich. Służy jako dodatek do smażonych ryb, grzybów, niektórych zup i sosów, sałatek, potraw z dużą ilością czosnku, dań rybnych i owoców morza. Można przyprawiać nim makarony, gotowane ziemniaki. Dodaje się go do tłustych mięs, kielbas, kotletów, farszów pasztetów. Zioło wspomaga trawienie tłuszczów. Rozmaryn jest typową przyprawą dla potraw kuchni francuskiej.

SZALWIA – roślina wieloletnia rosnąca w rejonie Morza Śródziemnego. W kuchni stosuje się ją do potraw z rodzin strączkowych i tłustych mięs. Świeżą i suszoną przyprawę dodaje się do jarzyn, marynat, wątróbki, kotletów cielęcych i wieprzowych oraz potraw z drobiu, zup, sosów.

KOPER – pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, południowej Rosji i Indii. Świeże liście dodaje się do sałatek, ziemniaków, zup, potraw z ryb i jaj. Koper jest niezastąpionym dodatkiem przy kwaszeniu ogórków. Sos koperkowy to smaczny i aromatyczny dodatek do mięs, drobiu, ryb, raków, ślimaków.

CEBULA – stosowana do zup, sosów, potraw z mięs (wołowina, wieprzowina, dziczyzna), twarogu, sałatek, potraw kuchni greckiej, meksykańskiej, chińskiej.

CZĄBER – roślina lecznicza, przyprawowa o silnie korzennym zapachu, w smaku przypominająca pieprz. Przyprawą jest świeże lub suszone ziele cząbrku, zbierane na krótko przed zakwitaniem lub w początkach kwietnia. Ziele nadaje się do potraw z roślin strączkowych, ziemniaków, ryb, krupniku, grochówki, kapusty, sałatek, a także potraw mięsnych, w tym dziczyzny.

JAŁOWIEC – wiecznie zielony, występujący na terenie Europy Środkowej. Owoce jałowca zwane szyszkogagodami są typowo polską (słowiańską) przyprawą. Dojrzewają w drugim roku. Mają barwę popielato – niebieską. Są przyprawą mającą korzenny, słodki smak i ciekawy aromat. Jagody jałowca są znane powszechnie jako przyprawa do potraw mięsnych, głównie dziczyzny i sosów. Używa się ich przy kiszeniu kapusty, produkcji octu ziołowego, marynat, pasztetów, wyrobie konserw rybnych i mięsnych. Jałowiec jest ceniony przez producentów wędlin „myśliwskich”. Dzięki niemu wędliny uzyskują aromatyczny, korzenny smak i przyjemny balsamiczny zapach.

KAPARY – ojczyzną tych krzewów, dorastających do 1 metra wysokości, są wybrzeża Morza Śródziemnego (Francja, Hiszpania, Włochy, Cypr, Grecja). Kapary są używane jako marynaty w occie. Przechowywane w oliwie pączki stanowią pikantną przyprawę stosowaną do pizzy, sosów, sałatek, potrawek, dań z łososia czy gotowanych na twardo jaj.

Boże Narodzenie w Europie

W większości krajów Unii Europejskiej Wigilia lub dni Bożego Narodzenia to czas obdarowywania bliskich prezentami. Podarki przynoszą jednak różne istoty.

Święty Mikołaj, Aniołek, Gwiazdor, Gwiazdka... . Niektórzy Duńczycy mają szczęście znaleźć w swoim świątecznym talerzu migdał. Wtedy dostają bonus w postaci dodatkowego prezentu. Hiszpanie obdarowują się podarkami w Święto Trzech Króli. Najdłużej na prezenty, bo do 6 stycznia muszą czekać Włosi. Im podarki przynosi Befana. We Francji prezenty wkłada do butów Mały Jezus.

Zwyczaj **dzielenia się opłatkiem** jest raczej poza Polską nieznany. Wyjątek stanowią Słowacy, którzy miewają opłatki z dodatkiem bakalii lub czosnku. Hiszpanie dzielą się oraz obdarowują pewnym rodzajem chałwy, która nosi nazwę turrón.

W niektórych krajach ubiera się **choinki** (początek dały temu Niemcy), w innych **szopki** (np. Francja). Włosi najczęściej sprawiają sobie jedno i drugie. Ciekawie wygląda duńska choinka-jest obowiązkowo ubrana w chorągiewki w narodowych barwach oraz prawdziwe świece (nie elektryczne).

W Danii też 24 lipca każdego roku jest zjazd wszystkich Świętych Mikołajów z całego świata.

W Grecji raczej nie ubiera się ani choinki, ani szopki. Tam domy ozdabiają świątecznie przystrojone modele żaglowców.

W większości krajów w wigilię nie zachowuje się postu.

A co jada się w Święta Bożego Narodzenia?

We **Francji** pasztet z gęsich ~~lub~~ kaczych wątróbek, ostrygi, wędzonego łososia. W wigilię -indyka.

W **Anglii** nie obchodzi się wigilią. W pierwszy dzień świąt jednak obowiązkowo na stole musi zagościć indyk.

W **Holandii** i częściowo w **Belgii** jada się uroczyste śniadanie świąteczne-najczęściej w restauracji. Belgowie jadają dziczyznę w sosie śliwkowym, owoce morza, babkę z kremem mokka, bouguettes (rodzaj kutii).

Hiszpanie święta spędzają na festynach, podczas których w strojach ludowych udają się do stajenki. Hiszpańskie świąteczne potrawy to: consome (rodzaj rosółu), owoce morza, jamon (suszona szynka), pieczone prosię lub jagnię i Ciasto Trzech Króli (rodzaj keksu).

W **Danii** podaje się na wigilię pieczoną kaczkę i ryż z migdałami.

Norwedzy w wigilię jadają ribbe- wieprzowe żeberka, pinek jot- gotowane owcze mięso oraz lutefisk- marynowaną w ługu sodowym rybę podawaną z boczkiem.

Grecy w święta jedzą indyka oraz Christopsmo - słodki Chleb Chrystusa. Wieczorem dzieci i młodzież chodzą po kołędzie, a dorośli idą do ... nocnych lokali.

Czesi obowiązkowo muszą spróbować vanoce tj. zapłatanego z 9 pasków drożdżowego ciasta z dodatkiem bakalii i rumu.

Włosi podają indyka, słodczyce, pierożki ravioli, panettone -ciasto drożdżowe z przyprawami korzennymi, rośliny strączkowe, kapustę oraz makaron z sardynkami w sosie orzechowym.

Słowacy w święta jedzą kapustnicę (zupa z kiszonej kapusty z grzybami) i opiekanec (ciasteczka z nadzieniem makowym, serowym lub dżemem).

Niemcy jadają sałatkę kartoflaną, pieczoną gęś, kiełbaski, ciasto bakaliowe w kształcie zawiniętego w becik dzieciątka (stollen).

Węgrzy – indyka, zupę rybną, rosół z kury, ciasto.

Irlandczycy- gotowaną wołowinę, indyka, szynkę, parówki, sos borówkowy, wędzonego łososia z chlebem sodowym, mięso zapiekane w cieście, dania z ryb.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JANOP"

Wielkanoc w Europie

Hiszpania

W Hiszpanii w Wielkim Tygodniu odbywają się liczne procesje. Pątnicy ubrani w swoiste stroje, przy dźwięku bębnów i zapachu kadzideł niosą ołtarze ze scenami męczeństwa Jezusa. "Święto wszystkich Świąt" – tak nazywa się Wielkanoc w tym kraju. Hiszpanie w niedzielę wielkanocną obdarowują się słodyczami lub kwiatami. Czas spędzają na corridzie.

Anglia

W Anglii kulinarny wielkanocny zwyczaj to Hot Cross Buns – bułka przyprawiona cynamonem, gałką muszkatołową i rodzynekami, ozdobiona lukrowym krzyżem, lub po prostu z nacięciem w kształcie krzyża. Podaje się też marynowaną w occie, syropie klonowym i goździkach szynkę. Wypieki te mają przynosić szczęście. Popularne są wielkanocne konkursy w stylu: czyje malowane jajko potoczy się najdalej i nie zostanie uszkodzone.

W niedzielę można spotkać przebierańców w białych, przepasanych czerwonym pasem koszulach i słomianych kapeluszach.

Anglicy w Wielkanoc obdarowują się słodyczami.

Niemcy

W Wielki Czwartek Niemcy malują na zielono jajka. Wielki Piątek to dzień wolny od pracy. W sobotę wielkanocną najmłodszy szykuje drzewo na ognisko, które jest rozpalane w nocy. Wtedy też spotykają się przy min rodziny. Tradycja ta nosi nazwę Ognia Wielkanocnych. Często przed kościołami pali się ognisko, wierni zapalają od niego świece, zanoszone potem do domów.

W niemieckich ogródkach stawia się ubrane w kolorowe pisanki drzewko wielkanocne. W domach natomiast tzw. bukiet wielkanocny-ułożone w wazonie zielone gałązki z zawieszonymi na nich wydmuszkami.

Niemiecki wielkanocny zajaczek ukrywa pisanki (np. w kolorowych pudełkach w kształcie gniazdek) lub słodycze w różnych częściach ogrodu lub domu. W Poniedziałek Wielkanocny dzieci szukają tych skarbów. Dorośli też mogą otrzymać prezent, najczęściej w opakowaniu w kształcie jajka.

Największym symbolem kulinarnym Niemiec jest ciasto w kształcie baranka.

Ponadto w czasie tych świąt podaje się mięso baranie.

Włochy

Włoska Wielkanoc to czekoladowe jajka oraz potrawy tj. casatiello (ciasto drożdżowe z dodatkiem smalcu, zapiekanych w skorupkach jaja, salami i sera) i pastiero (ciasto z kandyzowanych owoców i kwiatów drzewka pomarańczowego). Włosi jadają w tym czasie pieczone jagnię, które ma przypominać o Baranku Bożym. W poszczególnych regionach tego kraju są inne specjały wielkanocne. W okolicach Mediolanu piecze się ciasto w kształcie gołębia- tzw. Colomba. Neapol słynie z kolei z Pastieri.

Francja

We Francji Wielkanoc to święto czekoladowych jajeczek, kurczaków, dzwoneczków, królików, koszyczków. W okresie świąt jada się pieczoną jagnięcinę. Podobnie jak w Niemczech- dzieci również szukają ukrytych w domach lub ogrodach słodyczy.

Grecja

W Grecji w sobotę przed Niedzielą Palmową (Sobota Łazarza) młodzież przebiera się za kołędników, śpiewa Hymn „Lazaros” i odwiedza poszczególnych mieszkańców. Ci zaś, obdarowują gości jajkami i pieniędzmi. W Palmową Niedzielę po nabożeństwie Grecy obdarowują się zielonymi krzyżami (upieczonymi z gałązek palmowych). Poniedziałek to dzień postu. Następnym dniem to Święty Wtorek, kiedy piecze się sezamowe bułeczki w kształcie bransoletek. W środę każda gospodyni musi dokładnie posprzątać dom, a wieczorem udać się z rodziną do kościoła na Błogosławieństwo Świętego Oleju. W czwartek gotuje się jajka i maluje na czerwono, aby upamiętnić przelaną krew Chrystusa. Piątek to dzień żałoby. Nie jada się wtedy słodyczy. Pozamykane są sklepy i zakłady pracy. Na masztach powiewają flagi.

Tego dnia podaje się postną zupę z soczewicy, sałaty, octu i pasty sezamowej.

O północy z soboty na niedzielę w kościołach odprawiana jest Msza Rezurekcyjna. Po powrocie ze świątyni podaje się zupę z wnętrzości barana, ryżu, dzikiego kopru, szczypiorku i sosu jajeczno-cytrynowego.

Mięso (baraninę lub kozie) jada się w niedzielę. Tego dnia na stołach króluje ciasto drożdżowe z serem, jagnięciną lub cynamonem. Wszyscy stukają się wielkanocnymi jajkami.

W **Skandynawii** Wielkanoc to czas zabaw. Jedną z nich to toczenie malowanych jaj pomiędzy dachami. Jaja barwi się w kawie lub łupinach cebuli. W Wielki Piątek, na pamiątkę biczowania Jezusa, można bezkarnie pobić bliskich za pomocą „paskris” tj. gałązka ozdobioną kolorowymi piórkami. W sobotę dzieci przebrane za przyjazne wiedźmy roznoszą listy oraz kartki pocztowe. Gospodarz wynagradza je słodyczami, jajkami lub pieniędzmi. W Wielką Niedzielę podaje się potrawkę z wędzonej kiełbasy, liczne zakąski m.in. śledzie, jajka, ryby surowe i wędzone, pieczoną szynkę, sery, chleb. Dorośli muszą koniecznie zakosztować specjalnej odmiany wielkanocnego piwa „snpapsu” lub „akwawity”. Obowiązkowo na stole musi pojawić się sernik migdałowy.

Czechy

U Czechów tylko jeden dzień w tygodniu wielkanocnym nosi miano wielkiego i jest to "Wielki Piątek". Pozostałe dni określone są kolorami : czarna środa, zielony czwartek, biała sobota. W te kolorowe dni często organizowane są jarmarki, na których królują słodczyce, pisanki, drewniane figurki i „pomlázke” (różga z gałązek wierzbowych, którą chłopcy w Poniedziałek Wielkanocny biją dziewczyny, a w zamian płęć piękna obdarowuje ich słodyczami lub pisankami). Najważniejszym wypiekiem wielkanocnym są „judasze” - ciasteczka z miodem.

Dania

W Danii w Wielki Czwartek jada się zupę ugotowaną na 9 rodzajach kapusty. Zjedzenie tej potrawy ma uchronić przed chorobami przez najbliższy rok. W Wielki Piątek niektórzy biją się gałązkami. W sobotę dzieci chodzą od domu do domu, proszą o jajka, które później malują w łupinach cebuli, burakach lub kawie. Jeśli młodzież otrzyma zbyt dużo jajek-urządza sobie różne zabawy (np. rzucanie jajkiem do celu itp.).

W niedzielę dzieci szukają czekoladowych jajek ukrytych w różnych częściach domu i wkładają do ustawionego na stole koszyka.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym

Regionalna kuchnia polska

Bałtycka flądra po kapitańsku

Składniki:

- * 6 świeżych fląder,
- * 15 dag chudego wędzonego boczku,
- * 12 dag masła,
- * 1 szklanka tartej bułki,
- * skórkę starta z jednej cytryny,
- * 1 łyżka posiekanej pietruszki,
- * szczypta soli,
- * szczypta pieprzu,
- * olej do wysmarowania brytfanki.

Flądrę musimy wypatroszyć. Odcinamy głowę, dokładnie myjemy, suszymy, oprószamy solą i pieprzem. Drobnoposiekany boczek podsmażamy w połowie masła, dodajemy bułkę tartą, skórkę z cytryny i odstawiamy do przechłodzenia. Do chłodnej masy dodajemy posiekaną natkę pietruszki, mieszamy, dzielimy na sześć różnych porcji. Ryby układamy w dużej wysmarowanej olejem brytfannie, na każdej rozsmarowujemy masę, wierzch przykrywamy plasterkami pozostałego masła. Całość wstawiamy do nagrzanego do 220 °C piekarnika. Zapiiekamy aż ryby się zarumienią. Podajemy prosto z piekarnika.

Sandacz na ciepło w płaszczu soli

Składniki:

- * sandacz,
- * pieprz,
- * natka pietruszki,
- * 2 kg soli morskiej,
- * 6 białek,
- * folia aluminiowa

Rybę opłukać, osuszać i natrzeć od środka i z zewnątrz pieprzem. Natkę włożyć do jamy brzusznej sandacza. Nagrząć piekarnik do około 200 °C. Sól wsypać do miski. Lekko spienić białko i wymieszać z solą. Z folii aluminiowej wyciąć formę w kształcie ryby, położyć na blasze. Przykryć folią połową soli. Ułożyć rybę i przykryć resztą soli z białkami. Wyrównać. Piec około 40 minut w piekarniku. Podawać w skorupce z soli.

Filety rybne z migdałami

Składniki:

- * 90 dag filetów z dorsza lub innej morskiej ryby,
- * łyżka roztopionego masła,
- * ½ szkl. majonezu,
- * łyżka soku z cytryny,
- * cebula,
- * 2 białka,
- * ½ szkl. płatków migdałów,
- * sól, pieprz,
- * tłuszcz do posmarowania formy.

Migdały prażymy na suchej patelni. Rybę myjemy, osuszamy i wkładamy do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Polewamy masłem, oprószamy pieprzem i solą. Pieczemy ok. 5 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180 °C. Naczynie wyjmujemy i wlewamy powstały podczas pieczenia sos.

Cebulę obieramy i drobno siekamy. Mieszanym z majonezem i sokiem z cytryny. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywno. Mieszanym z masą majonezową. Masę równomiernie smarujemy na rybę. Posypujemy migdałami. Następnie pieczemy ok. 15 minut w temp 180 °C.

Rybka w ziołach po suwalsku

Składniki:

- * świeża ryba (szczupak, okoń, leszcz), można użyć filetów,
- * zioła prowansalskie, bułka, jajko, masło, oliwa, mleko,
- * marchew, zielenina (pietruszka, bazylia, oregano, szczypiorek, koperek),
- * cytryna, cebula, sól, pieprz, listki bazylii, brokuł.

Ryby należy umyć, dokładnie osuszyć, natrzeć sokiem z cytryny, pieprzem cytrynowym, solą i ziołami prowansalskimi. Zawinąć w folię i wstawić do lodówki na 30 minut. W tym czasie gotujemy marchewkę w wywarze z rosołu na półtwardo i przygotowujemy sos do posmarowania ryby. Bułkę moczymy w mleku, cebulę należy zesklić na oliwie, masło ucieramy na krem, dodajemy żółtko i połowę posiekanej zieleniny, odcisniętą bułkę i cebulę. Wyrabiamy na jednolitą masę przy pomocy miksera, na końcu dodajemy ubite białko, doprawiamy do smaku. Tak przygotowaną masą smarujemy rybę, którą układamy na natłuszczonej blachę. Marchew kroimy w plastry i kładziemy na sos, posypujemy wiórkami masła. Rybę należy piec w piekarniku w temperaturze 180 °C przez około 40 minut.

Babka ziemniaczana znana w różnych regionach jako „Blaszak”, „Czumak”, „Kugel”, „Bramborak”

Składniki:

- * 2 kilogramy ziemniaków,
- * 0,5 kilograma boczku,
- * 2 cebule,
- * pieprz, sól, majeranek, ziele angielskie, kminek,
- * 2 jajka, łyżka mąki pszennej, łyżka mąki ziemniaczanej,
- * olej.

Ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na tartce (możemy użyć miksera). Boczek i cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy. Blachy smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Wszystkie składniki musimy dokładnie wymieszać, doprawić przyprawami. Całość wylać na blachę i posypać obficie majerankiem. Teraz musimy uzbroić się w cierpliwość. Babkę będziemy piec około 1,5 - 2 godziny w temperaturze 200 °C. Długie czekanie wynagrodzi nam smak tej przepysznej, pikantnej i bardzo sytej potrawy. Podawać gorącą np. z surówką z kiszonej kapusty.

Przysmak mazurski

Składniki:

- * 2 kg ziemniaków,
- * cebula, ząbek czosnku,
- * 40 dag surowego lub wędzonego boczku,
- * sól, pieprz,
- * olej do smażenia,
- * 2 metry cienkich jelit.

Robimy farsz: ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na małej tarce o małych oczkach. Cebulę i czosnek obieramy. Cebulę drobno skrajamy, czosnek przeciskamy przez prasę. Połowę boczku kroimy w kostkę i mieszamy z czosnkiem, cebulą oraz ziemniakami. Doprawiamy solą i pieprzem. Jelito naciągamy na gruby lejek, jedną końcówkę związujemy nitką. Przez lejek wsuwamy farsz. Zawijamy drugą końcówkę. Układamy na blasze posmarowanej olejem. Nakłuwamy w kilku miejscach. Pozostały boczek kroimy w plastry. Wykładamy na kiszke. Pieczemy ok. 1,5 godziny w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 C.

Golonka podlaska

Składniki:

- * 16 golonek,
- * *Przyprawy:* sól, papryka, pieprz, majeranek, kminek, gorczyca, liście laurowe, ziele angielskie, goździki, kostka rosołowa,
- * *Warzywa do golonki:* cebula, marchew, por, seler, czosnek, ziemniaki, olej,
- * chrzan, musztarda, 2,5 kg ogórków, 3 opakowania śmietany, sól, pieprz, natka pietruszki

Golonki golimy, myjemy, skórę nacinamy w kratkę ostrym nożem i nacieramy solą, papryką, pieprzem, majerankiem, kminkiem, gorczycą, kolendrą i odstawiamy na kilka godzin. Warzywa obieramy, myjemy: cebulę, marchew, por, seler, czosnek i kroimy w kostkę. Ziemniaki obieramy, myjemy wrzucamy do garnka, zalewamy zimną wodą i solimy. Golonki obsmażamy na oleju na złoty kolor (ewentualnie można wcześniej obgotować). Blaszke obkładamy folią aluminiową i układamy golonki. Dodajemy oleju ze smażenia, liście laurowe, ziele angielskie, goździki, kostkę rosołową i wkładamy do nagrzanego do 190 stopni piekarnika. Po 15 min. polewamy zimną wodą. Podwyższamy temperaturę i pieczemy 1 godzinę następnie dodajemy wszystkie warzywa i nadal pieczemy do miękkości. Gdy wyłączymy golonki pozostawiamy je jeszcze 10 min. w zamkniętym piekarniku. Sos z golonek przecedzamy, gotujemy i wlewamy do sosjerki.

Podlasiaki (nadziewane kopytka)

Składniki:

- * 1 kg ziemniaków,
- * 300 g mąki pszennej,
- * 1 żółtko,
- * szczypta soli.

Farsz:

- * 1 kg ziemniaków,
- * 2 cebule,
- * 25 dkg surowego boczku,
- * sól, pieprz.

Ziemniaki gotujemy, studzimy i przeciskamy przez praskę. Do ziemniaków dodajemy mąkę, żółtko i sól. Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie.

Farsz:

Ziemniaki ścieramy na tarce. Dodajemy pokrojone w kostkę cebulę, boczek. Podsmażamy na patelni. Doprawiamy do smaku.

Ciasto rozwałkowujemy, na brzeg nakładamy farsz i zawijamy 2 razy. Część zawiniętą odcinamy od pozostałego ciasta. Następnie kroimy na tzw. kopytka. Gotujemy w osolonej wodzie. Podajemy polane tłuszczem

Schab po góralsku

Składniki:

- * 1 kg kapusty kiszonej,
- * 1 kg schabu,
- * ½ kg boczku wędzonego,
- * 2 cebule,
- * 4 ząbki czosnku,
- * 1 szklanka śmietany 18% (gęstej),
- * 2 łyżki mąki,
- * smalec,
- * pieprz, sól, przyprawa do wieprzowiny.

Kapustę myjemy, siekamy, gotujemy 40 minut. Dodajemy do niej boczek pokrojony w kostkę, zeszkloną cebulę i roztarty czosnek. Doprawiamy solą, pieprzem i cukrem. Kotlety rozbijamy, doprawiamy i obsmażamy na smalcu na rumiano. Na blachę (posmarowaną tłuszczem) układamy kotlety, połowę ugotowanej kapusty i znowu kotlety. Przykrywamy drugą połową kapusty. Śmietanę mieszamy z mąką i wylewamy na wierzch. Pieczemy około 40 minut w temperaturze 200 ° C. Można podać schab z ziemniakami oraz pieczarkami usmażonymi z cebulką i posypanymi natką pietruszki.

Zakopiański sernik Gaździny

Składniki:

- * 1 kilogram mielonego sera,
- * 1 szklanka cukru,
- * 2 całe jaja,
- * 4 żółtka,
- * cukier waniliowy,
- * 2 budynie śmietankowe,
- * 1 szklanka mleka,
- * 1/3 szklanki oleju,
- * 10 dkg. wiórów kokosowych,
- * pół łyżeczki proszku do pieczenia.

Jajka, żółtka i cukier ucieramy do białości, dodajemy ser i pozostałe składniki. Wszystko dokładnie mieszamy. Blachę smarujemy tłuszczem, piekarnik nagrzewamy do 180 ° C. Wymieszaną masę wylewamy na blachę.

Pieczemy w piekarniku 50 minut. Z czterech białek ubijamy pianę, dodajemy kokos i proszek do pieczenia. Wylewamy na upieczony sernik i pieczemy jeszcze 10 minut.

Góralaska kwaśnica

Składniki:

- * ½ kg kiszonej kapusty,
- * 30 dag mięsa wieprzowego,
- * 1 duża cebula (lub 2 mniejsze)
- * olej,
- * 2 łyżki mąki
- * 4 łyżki śmietany,
- * 3 łyżki masła,
- * 4 ziarenka pieprzu,
- * 4 ziarenka ziela angielskiego,
- * sól, pieprz,
- * suszony majeranek (do smaku).

Pokrojone mięso i cebulę podsmażamy na oleju i przekładamy do garnka z gotującą się wodą z przyprawami. Po 15 minutach dodajemy kiszoną kapustę i dalej gotujemy, aż kapusta będzie miękka. Z masła, mąki robimy rumianą zasmażkę. Rozprowadzamy ją wywarem i wlewamy do zupy. Do zupy dodajemy śmietanę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz majerankiem. Kwaśnicę podajemy z ziemniakami. Zupę można również ugotować na wywarze z kości, żeberka, itp.

Kresowy kulebiak z kapustą i grzybami

Składniki:

Ciasto:

- * 40 dag mąki,
- * 1 szklankę mleka,
- * 4 dag drożdży,
- * 2 żółtka,
- * 1 całe jajko,
- * 0,5 łyżki cukru,
- * sól,
- * 1 łyżka masła

Rozpuszczamy drożdże w mleku. Gdy podrosną, wysypujemy mąkę do miski, dodajemy do niej drożdże. Wszystko to musimy wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto zacznie rosnąć wbijamy 2 żółtka i jedno całe jajko. Następnie dodajemy 0,5 łyżki cukru, soli do smaku, 1 łyżkę rozpuszczonego masła. Wyrabiamy do momentu, aż ciasto będzie odstawać od ręki. **WAŻNE:** pozostawić w cieple, aby urosło.

FARSZ:

- * 1 główką kapusty,
- * 10 dag suszonych grzybów,
- * 1 cebula,
- * 2 – 3 jajka ugotowane na twardo,
- * Sól, pieprz,
- * 1 łyżka masła,
- * 1 surowe jajko

Kapustę gotujemy w lekko posolonej wodzie. Odcedzamy, siekamy. Obieramy cebulę, drobno kroimy, podsmażamy lekko na maśle, mieszamy z kapustą i dusimy do miękkości. Następnie moczymy grzyby (minimum godzinę), gotujemy w tej samej wodzie. Gdy będą miękkie - odcedzamy i siekamy. Mieszamy z kapustą. Jajka ugotowane na twardo również siekamy, mieszamy z kapustą. Solimy i pieprzymy do smaku. Wyrośnięte ciasto wrzucamy na stolnicę posypaną mąką, rozwałkowujemy na grubość palca, nakładamy farsz, zawijamy w kopertę, zaklejamy. Smarujemy na wierzchu rozmąconym jajkiem. Wkładamy do brytfanki i pieczemy w nagrzanym piekarniku (około 180 °C) około godziny.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JAWOR"

Mazurskie kotlety ze schabu z warzywami

Składniki:

Danie główne:

- * 3 kg schabu,
- * 10 jajek (6 ugotować),
- * musztarda, majonez,
- * 0,5 kg szynki,
- * groszek,
- * kukurydza, ogórki korniszony, cebula,
- * 0,5 kg sera żółtego,
- * wykałaczki,
- * tarta bułka, olej.

Salatka:

- * 3 kg marchwi,
- * masło śmietankowe, jogurt, mąka.

Opiekane ziemniaki:

- * 4,5 kg ziemniaków, przyprawy do ziemniaków, drożdże, Vegeta, sól, pieprz, majeranek
- * folia aluminiowa.

Myjemy schab, dzielimy na porcje, rozbijamy i solimy. W dużej salaterce rozmącamy 4 jajka z pieprzem i solą. Każdą porcję schabu smarujemy musztardą oraz majonezem i układamy: uprzednio popieprzoną szynkę, pokrojone w kostkę jajko, dodajemy groszek, kukurydzę, cebulę, paprykę, ogórek pokrojony w ćwiartkę i na koniec starty na grubych oczkach ser żółty. Przygotowane porcje zwijamy w ruloniki (możemy do tego użyć wykałaczek). Następnie panierujemy w jajkach, bułce tartej, smażymy w oleju. Marchew obieramy, myjemy, kroimy w talarki i gotujemy z przyprawami. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy jogurt. Zasmażkę dodajemy do marchewki i gotujemy minutę.

Danie najlepiej smakuje z opiekаныmi plastrami ziemniaków. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w talarki. Blachę obkładamy folią, układamy plastry, dodajemy przyprawy, zalewamy olejem i wstawiamy do piekarnika na 20 minut w temperaturze 200 °C.

Będzwały

Składniki:

- * 2,5 kg ziemniaków,
- * 25 dag mąki,
- * Jajko, pieprz, sól, cebula,
- * 1 kg mięsa wieprzowego.

Ziemniaki obieramy, płuczemy, połowę gotujemy. Drugą połowę ścieramy na tarce. Z utartych ziemniaków odciskamy sok. Łączymy ugotowane ziemniaki z odcisniętymi, solimy mąkę i mieszamy. Następnie przygotowujemy farsz: gotujemy mięso i mielimy przez maszynkę, dodajemy pokrojoną w kostkę i podsmażoną cebulę. Wszystko przyprawiamy do smaku. Przygotowane ciasto ziemniaczane rozgniatamy na dłoni lub na stolnicy, formujemy duże owalne pyzy. Gotujemy wrzucając na wrzącą, posoloną wodę.

Podajemy polane tłuszczem ze skwarkami i przesmażoną cebulą. Zamiast mięsa można przygotować farsz z soczewicy lub z kapusty kwaszonej i grzybów.

Wigilijne żołnierzyki

Składniki:

- * grzyby suszone,
- * ziemniaki,
- * śmietana.

Suszone grzyby gotujemy (wywar zostawiamy). Ziemniaki obieramy, obcinamy czapeczki, wydrążamy środki. Następnie grzyby należy zmielić. Dodajemy sól. Ziemniaki nadziewamy grzybami, zakrywamy czapeczkami. Zalewamy wywarem z grzybów i dusimy na małym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie. Zaprawiamy tłustą śmietaną i doprawiamy do smaku.

Grębkowiak- ciasto drożdżowe babci Jasi

Składniki:

- * mąka 1,5 kg,
- * 0,5 litra mleka (ciepłego),
- * 0,5 litra śmietany,
- * 5 jajek,
- * 10 dkg margaryny,
- * 8 dkg drożdży,
- * szczypta soli,
- * szklanka cukru,
- * zapach pomarańczowy.

Drożdże rozpuszczamy w mleku i odrobinie cukru. Gdy podrosną dodajemy do mąki i pozostałych składników. Wszystko dokładnie wyrabiamy. Odczekać aż ciasto zacznie rosnać. Z tak przygotowanego ciasta można smażyć racuchy lub po prostu je upiec.

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym

Składniki:

- * 6 dużych ziemniaków,
- * 2 średnie cebule,
- * 4 - 5 łyżek mąki,
- * 1 jajko,
- * sól,
- * pieprz,
- * olej do smażenia.

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach (można drobno posiekać) i wymieszać z ziemniakami. Dodać jajko i mąkę, przyprawić solą i pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszać. Olej rozgrzać na patelni. Ciasto nakładać łyżką na patelnię i smażyć z obu stron cienkie placki ziemniaczane.

Sos pieczarkowy ze śmietaną

Składniki dla 4 osób

- * 50 dag pieczarki
- * 2 cebule,
- * 2 łyżki masła, lub margaryny
- * 4 łyżki mąki
- * 2 szklanki śmietany,
- * 2 szklanki wody,
- * pieprz, sól.

Posiekaną cebulę włożyć na rozgrzany tłuszcz, smażyć ok.5 min, nie rumieniąc. Dodać umyte i posiekane pieczarki, wlać szklankę wody. Dusić do miękkości, doprawić solą i pieprzem. Wlać śmietanę wymieszaną z mąką. Zagotować.

Świątokrzyski Sernik

Składniki:

- * 1,50 dkg. sera,
- * 45 dkg. cukru pudru,
- * 1,5 kostki masła (pół na pół z margaryną),
- * 15 jajek,
- * 1,5 łyżki mąki.

Cukier ucieramy z masłem. Ser dwa razy mielimy w maszynce. Wbijamy po 2 żółtka i wyrabiamy mikserem. Dodajemy mąkę, wciskamy cytrynę. Na koniec dodajemy skórkę pomarańczową, rodzynki i aromat oraz ubitą na sztywno pianę z białek.

Pasztet rodem z Pińczowa

Składniki:

- * 20 dkg. wątróbki,
- * 1 kg tłustej wieprzowiny,
- * 1 ½ kg cielęciny,
- * 3 duże cebule,
- * liście laurowe, pieprz, ziele angielskie, kulka grzybków.

Wszystkie składniki wkładamy do garnka. Ważne jest, aby tłuste mięso było na dnie. Na wierzch kładziemy trzy bułki czerstwe, wysypujemy sól, przykrywamy i dusimy ok. 2 godzin na wolnym ogniu bez podlewania.

Wyjmujemy mięso, kroimy i przepuszczamy przez maszynkę kilka razy. Dodajemy szczyptę imbiru, cztery jajka, solimy i rozcieramy wałkiem na równą masę. Blachę smarujemy smalcem, wysypujemy też grubą tartą bułkę. Układamy masę uważając, aby nie wypełnić całej blachy. Unikniemy sytuacji, że podczas pieczenia masa nam wypłynie.

Chatka górala

Składniki

- * masło, 1 szklanka cukru pudru
- * 2 żółtka,
- * 5 paczek herbatników,
- * 2 łyżki kakao,
- * migdały całe, wiórki kokosowe białe, płatki migdałowe,
- * polewa czekoladowa,
- * 0,5kg sera białego mielonego,
- * 3 banany

Masło ucieramy z cukrem, wbijamy żółtka i dalej ucieramy. Po zmieszaniu, małymi porcjami dodajemy biały ser i ucieramy na jednolitą masę. Na papierze układamy herbatniki w 3 rzędach po 8 sztuk (można je namoczyć w mleku, będą miękkie i nie będą się łamać). Połowę masy rozsmarowujemy na herbatnikach i posypujemy płatkami migdałowymi. Do pozostałej masy dodajemy kakao i mieszamy. Układamy następną warstwę herbatników i smarujemy masę kakaową. Na środkowym rzędzie kładziemy banany w całości, zewnętrzne herbatniki składamy do środka aby powstał trójkąt. Całość oblewamy polewą, posypujemy wiórkami a na czubku układamy całe migdały. Ciasto można ozdobić innymi bakaliami. Włożyć do lodówki na 2 godziny w celu schłodzenia.

Pyszne ciasto z ananasem i prażonym kokosem

Składniki na biszkopt:

- * 2 jajka,
- * ½ szklanki cukru,
- * ½ szklanki mąki ziemniaczanej,
- * 1 czubata łyżka mąki np. tortowej,
- * 1 łyżeczką proszku do pieczenia.

Składniki do masy:

- * budyń śmietankowy z cukrem,
- * ¾ kostki margaryny,
- * puszka ananasów.

Składniki na kokos:

- * 20 dag kokosu,
- * ½ kostka margaryny,
- * ½ szklanki cukru.

BISZKOPT: mikserem ubijamy białka na sztywno, następnie nie przerywając miksowania dodawać żółtka i po trochu cukier (wtedy masa będzie puszysta). Obie mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiewamy i dodajemy po 1 łyżce do ubitej masy jajecznej, wszystko to delikatnie mieszamy. Wykładamy na średnią blachę wyłożoną papierem śniadaniowym i wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 ° C. Pieczenie trwa około 10 minut (w zależności od piekarnika) na złoty kolor. Po upieczeniu i lekkim wystudzeniu wyjmujemy z blachy nasz biszkopt, zdejmujemy papier i wkładamy go do tej samej blaszki. Następnie biszkopt nasączamy sokiem z ananasa.

MASA. Budyń gotujemy w mniejszej niż na opakowaniu ilości mleka, studzimy – musi być gęsty. Przykrywamy i najlepiej odstawiamy w chłodne miejsce od czasu do czasu mieszamy, by nie zrobił się kożuch. Miękką margarynę ucieramy i dodajemy po trochu zimnego budyniu. Dobrze należy rozetrzeć by nie było grudek. Następnie dodajemy drobno pokrojony ananas z puszki, dokładnie mieszamy i taką masę wykładamy na nasączony biszkopt równomiernie ją rozkładając.

KOKOS. W garnku (najlepiej teflonowym) rozpuszczamy margarynę, dodajemy cukier i kokos i prażymy na wolnym ogniu do uzyskania złotego koloru. UWAGA: Trzeba często mieszać, bo lubi się przypalić! Kiedy kokos nabierze lekko brązowego koloru odstawić w chłodne miejsce od czasu do czasu mieszając do wystudzenia. Kiedy całkowicie wystygnie (nie martwić się jak robi się skorupa, bo da się rozkruszyć łyżką na prawie pojedyncze wiórki) wykładamy równo na masę budyniową lekko wgniatając. Teraz pozostaje odstawić ciasto w chłodne miejsce.

Sałatka pieczarkowa z Wierzbna

Składniki:

- * 1 kilogram pieczarek ugotowanych i pokrojonych w kostkę,
- * 5 jajek ugotowanych na twardo i pokrojonych w kostkę,
- * papryka, ogórki konserwowe, cebula,
- * pieprz, sól, musztarda.

Paprykę, ogórki konserwowe i cebulę kroimy w kostkę. Dołączamy do pieczarek. Dodajemy majonez, pieprz, sól oraz musztardę i wszystko mieszamy.

Jaworkowa babka wielkanocna

Składniki:

- * 2 szklanki mąki,
- * 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia,
- * 20 dag margaryny,
- * $\frac{3}{4}$ szklanki cukru,
- * 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- * 4 jajka,
- * 1 łyżka soku z cytryny.

Mąkę przesiewamy z proszkiem. Ucieramy margarynę z cukrem i cukrem waniliowym. Wbijamy całe jajka, ucieramy. Dodajemy stopniowo mąkę z proszkiem, ucieramy. Wlewamy sok z cytryny. Wszystko mieszamy. Pieczemy w temperaturze 180 – 190 ° C przez około 60 minut.

Klasztorna chata

Składniki:

- 2 szkl. mąki,
- ½ szkl. śmietany 18%,
- 2 szkl. śmietany 36%,
- 1,5 szkl. cukru,
- 10 dag masła,
- ¼ łyżeczki sody,
- ok. 70 dag wydrylowanych wiśni z kompotu,
- starta czekolada do dekoracji.

Z mąki wymieszanej z sodą, śmietaną, masłem i połową cukru zagniatamy ciasto. Schładzamy 30 minut. Ciasto dzielimy na 6 równych porcji i rozwałkowujemy na cienkie placki. Na każdym układamy osączone wiśnie jedna obok drugiej i zawijamy jak naleśniki. Rulony układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 20 minut w temp. 180 C. Studzimy. Śmietankę ubijamy z pozostałym cukrem. Ruloniki układamy warstwami, tworząc piramidkę: trzy ruloniki smarujemy cienką warstwą bitej śmietany, nakładamy 2 ruloniki i warstwę śmietany. Na wierzch kładziemy 1 rulonik. Całość smarujemy resztą bitej śmietany. Ciasto wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Przed podaniem posypujemy czekoladą.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JAWOR"

Mazowiecko – podlaskie pierogi z kapustą

Składniki na ciasto:

- * 2 szklanki mąki,
- * 1 jajko,
- * 1 łyżka oleju,
- * Sól

Składniki na farsz:

- * 50 dag kwaszonej kapusty,
- * 10 dag pieczarek, 1 duża cebula,
- * 0,5 łyżeczki nasion z kopru,
- * 1 jajko,
- * 2 łyżki oliwy,
- * Sól i pieprz

Zagniatamy ciasto i odstawiamy. Kapustę siekamy, zalewamy wrzątkiem. Dodajemy koper, gotujemy i cedzimy. Na oleju smażymy posiekane pieczarki i cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem. Pod koniec dodajemy kapustę. Po przestudzeniu dodajemy jajko, mieszamy i ponownie doprawiamy. Rozwałkowujemy ciasto, szklanką wycinamy krążki. Nadziewamy farszem i zlepiamy brzegi. Wrzucamy na gotującą wodę, gotujemy 1 minutę, aż wypłyną na wierzch. Podajemy polane tłuszczem lub zrumienione na patelni.

Zupa – przeprawa przez Liwiec

Gotujemy rosół z mięsa (np. skrzydełka, serca z kurcząt) z kostką rosołową. Dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę. Dodajemy pokrojone mięso oraz cukinię lub dynię z octu. Do tego sok z cytryny. Podbielamy śmietaną z roztrzepanym żółtkiem. Danie podajemy z makaronem np. swojskiej roboty.

Do wyrobu swojskiego makaronu potrzebne są następujące składniki: 0,5 kg mąki, 1 jajko, 1 żółtko, szczypta soli, woda.

Wyrabiamy ciasto. Rozwałkowujemy, pozostawiamy do wysuszenia na około 3 godziny. Kroimy w plastry szerokości około 7 – 10 cm, potem w cienkie paseczki. Gotujemy w osolonej wodzie.

Mazowiecka sałatka ziemniaczana

Składniki:

- * 1,5 kg ziemniaków,
- * 2 – 4 ogórki konserwowe (15 dag),
- * 1 ogórek świeży (25 dag),
- * 2 kwaśkowe jabłka,
- * cebula (15 dag),
- * 1 łyżeczką posiekanego świeżego tymianu lub 1 łyżką posiekanej natki pietruszki.

Sos:

- * 30 dag majonezu,
- * $\frac{3}{4}$ szklanki śmietany 18 %,
- * 2 łyżki octu winnego,
- * 2 zmiażdżone ząbki czosnku,
- * 1 łyżeczką cukru,
- * sól.

Ziemniaki gotujemy w łupinach, odcedzamy, studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Ogórki jabłka oraz cebulę obieramy i również kroimy w kostkę. Przygotowane składniki mieszamy.

Wszystkie składniki sosu łączymy i mieszamy. Sałatkę polewamy sosem i posypujemy tymiankiem lub natką pietruszki.

Makaron po warszawsku

Składniki:

- * 40 dag średniego makaronu (turki, penne, kółanka),
- * 20 dag wędliny (szynka, parówki, salami),
- * 1 szklankę śmietanki,
- * 20 dag grubo startego sera,
- * gałka muszkatołowa,
- * garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, bazylia, szczypiorek),
- * 1 łyżką masła lub margaryny,
- * sól, pieprz.

Makaron gotujemy al. dente (czyli na półtwardo) w dużej ilości osolonej wody. Hartujemy. Dolewamy 1 szklankę zimnej wody i dokładnie odcedzamy. Mieszamy z łyżką masła. Wędlinę kroimy w paseczki, mieszamy z makaronem i połową posiekanej zieleniny, przekładamy do formy do zapiekania. Śmietankę lekko ubijamy ze szczyptą gałki muszkatołowej, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy z połową sera. Zalewamy makaron. Posypujemy pozostałym serem i wstawiamy na 20 minut do nagrzanego piekarnika. Przed podaniem posypujemy zielenią.

Kaczka w sosie śliwkowym

Składniki:

- * 1 kaczka (ok. 2 kg),
- * 3 łyżki miodu,
- * olej sezamowy,
- * 2 pęczki szczypiorku,
- * sos śliwkowy,
- * słodki sos sojowy,
- * 1 ogórek,
- * 20 dag maki.

W sporym garnku zagotować wodę. Oczyszczona kaczkę włożyć we wrzątek i gotować przez 10 minut. Następnie kaczkę wyjąć i dobrze osuszyć. Za pomocą pędzla zabezpieczyć miodem i sosem sojowym, położyć w zimnym miejscu na 1 godzinę, aby skruszała. Następnie znów nasmarować kaczkę miodem i odłożyć na kolejne 6 godzin w chłodne miejsce. Skruszałą kaczkę, wstawić w żaroodpornym naczyniu do pieca i w temperaturze 190 stopni piec po 50 minut na każdym boku. Gotową kaczkę wyjąć z piekarnika, obdrzeć z chrupiącej skórki i pokroić w plasterki. Kawałki kaczki polane sosem śliwkowym, podawać z kopytkami i surówka z czerwonej kapusty.

Karp w galarecie

Składniki:

- * 1 kg filetów z karpia,
- * włoszczyzna bez kapusty,
- * 2 cebule,
- * ½ żelatyny na 2,5 litra
- * 1,2 l wody
- * sól,
- * pieprz,
- * cukier,

Karpia wypatroszyć, wypłukać, osuszyć. Następnie przyprawić cukrem, solą i pieprzem. Cebule obrać, włoszczyznę wymyć i pokroić na kawałki. Włoszczyznę i cebulę włożyć do garnka z wodą i doprowadzić do wrzenia. Dodać rybę i na małym ogniu gotować około 20 minut. Rozpuścić żelatynę. Rybę wyjąć z rosółu, usunąć ości i pokroić w dzwonki. Wywar z warzyw przecedzić przez sito, dodać żelatynę i odstawić do ostygnięcia. Karpia ułożyć na półmisku i zalać wywarem z warzyw. Następnie odstawić do zastygnięcia. Dekorować dowolnie.

Węgrowska kiszka ziemniaczana

Składniki:

- * 4 kg ziemniaków,
- * 3 cebule,
- * 60 dag boczku,
- * 10 dag mąki,
- * Jelita,
- * Sól, pieprz, majeranek, gałkę muszkatołowa.

Ziemniaki ścieramy, dodajemy posiekaną cebulę, zasmażony boczek, przyprawy, mąkę. Masę dokładnie mieszamy i nadziewamy jelita. Zawijamy porcje o długości 20 cm. Kiszki pieczemy na posmarowanej tłuszczem blasze. Należy pamiętać, aby przed włożeniem do piekarnika kiszki nakłuć, wtedy nie pękają. Pieczemy na złoty kolor. Kiszki można też ugotować na wolnym ogniu.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JAWOR"

Europretwory

Bułgarski schab

Składniki:

- * 2 kg schabu,
- * sól, majeranek, smalec.

Schab myjemy, nacieramy solą i majerankiem. Tłuszcz rozgrzewamy w brytfance do pieczenia, wkładamy schab, przykrywamy i pieczemy około 1 godziny polewając sosem. Upieczony kroimy na dość grube plastry i układamy w słojach. Zalewamy sosem z pieczenia. Pasteryzujemy 3 – krotnie w odstępach 24 godzinnych. Za każdym razem 1 godzinę.

Pomarańczowa skórka

Składniki:

- * 4 kg pomarańczy,
- * 75 dkg cukru.

Skórkę z pomarańczy kroimy w kostkę i gotujemy ok. 10 min. Odcedzamy. Zalewamy wodą i gotujemy jeszcze ok. 20 min. Następnie pozostawiamy ok. 1 litra wody. Dodajemy cukier i gotujemy kolejne 10 min. Przekładamy do słoików, zakręcamy. Odwracamy do góry dnem. Pozostawiamy do ostygnięcia. Taką skórkę można wykorzystać do ozdabiania ciast i deserów.

Czeskie utopence

Składniki:

- * 18 parówek,
- * 5-6 cebul,

Zalewa:

- * na 1 szklankę octu – 3 szklanki wody,
- * liść laurowy,
- * 7 ziaren ziela angielskiego,
- * 10 ziarek pieprzu,
- * 3 łyżki cukru, 1 łyżka soli, ząbek czosnku,
- * można dodać też ostrą paprykę.

Z parówek zdejmujemy osłonki. Cebule kroimy w dość grube piórka. Parówki układamy w słoju i przekładamy je cebulą.

Zalewa octowa: do gotującej się posolonej i posłodzonej wody z dodatkiem przypraw dodajemy ocet. Zagotowujemy. Parówki i cebule w słoju zalewamy wrzątkiem.

Po ostudzeniu odstawiamy do lodówki.

Euro keczup

Składniki:

- * 3 kg dojrzałych pomidorów,
- * 2 szklanki octu winnego (lub z jabłek),
- * 25 dag cukru,
- * czubata łyżka soli,
- * po pół łyżeczki zmielonych przypraw: ziela angielskiego, cynamonu, pieprzu kajeńskiego, goździków.

Przygotować przecier pomidorowy, dodać ocet winny, sól i cukier. Dokładnie wymieszać doprowadzić do wrzenia i na średnim ogniu gotować tak długo, aż prawie połowa płynu odparuje a przecier będzie gęsty. Wsypać stopniowo przyprawy, ciągle je mieszając, by nie zbiły się w grudki. Słoiki wyparzyć i przelać do nich gorący keczup. Zamknąć nakrętkami, pasteryzować przez 10 minut. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Żarnowski syrop sosnowy

Składniki:

- * 1 kg brązowych pędów z sosny (zebranych z gałę od jezdni),
- * 1,5 litra wody,
- * 1 kg cukru.

Pędy zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu, aż będą miękkie. Odcedzamy. Na litr płynu wsypujemy 1 kg cukru i znowu gotujemy. Odcedzamy. Wlewamy do słoików. Syrop jest lekarstwem od kaszlu.

Dynia po niemiecku

Składniki:

- * 1 kg dyni (bez skóry i pestek),
- * szklanka octu winnego,
- * szklanka przegotowanej wody,
- * szklanka cukru,
- * łyżka mielonego imbiru,
- * pół łyżeczki mielonego pieprzu,
- * ćwierć łyżeczki soli.

Połączyć składniki marynaty, zagotować i gotować pod przykryciem około 10 minut. Dynię pokroić w cienkie słupki, wrzucić do wrzącej marynaty i chwilę gotować. Wyjąć łyżką cedzakową, włożyć do słoiczków, zalać marynatą odparowaną do konsystencji gęstego syropu, szczelnie zamknąć, pasteryzować na sucho.

Papryka po francusku

Składniki:

- * *po dwie duże strąki czerwonej i zielonej papryki,*
- * *strąk żółtej papryki,*
- * *12 małych cebulek (szalotek)*
- * *4-5 goździków,*
- * *półtorej szklanki octu winnego,*
- * *półtorej szklanki przegotowanej wody,*
- * *półtorej łyżki cukru,*
- * *mała łyżeczka soli.*

Oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę umyć i pokroić. Obraną cebulkę i paprykę przelać na sicie wrzątkiem, a następnie zimną wodą, osaczyć. Zagotować wodę z octem, solą, cukrem i goździkami. Do wrzącej zalewy wrzucić paprykę i cebulki, obgotować na niewielkim ogniu. Gorącą paprykę i cebulki przełożyć do wyparzonych słoików, zalać odparowaną zalewą, szczelnie zamknąć, pasteryzować na sucho.

Papryka po węgiersku

Składniki:

- * *2 kg dużych papryk,*
- * *główka białej kapusty (około 2 kg),*
- * *6 szklanek przegotowanej wody,*
- * *4 szklanki octu winnego,*
- * *12 dag cukru,*
- * *5 dag ziarenek białej gorczycy,*
- * *2 dag ziarenek kolendry,*
- * *1 dag ziarenek czarnego pieprzu, 3-4 łyżki soli.*

Umytą kapustę drobno poszatkować, obficie posypać solą, lekko skropić octem, zostawić na 2-3 godziny po czym dokładnie odcisnąć sok. Papryki – po ścięciu wierzchów z szypułką i usunięciu gniazd nasiennych – umyć, osuszyć, nadziać odcisniętą kapustą. Wodę z cukrem i przyprawami korzennymi i odrobiną soli gotować na małym ogniu przez 5-6 minut, wlać ocet znów zagotować, trochę odparowując. Faszzerowane papryki ciasno ułożyć w wyparzonych słoikach, zalać gorącą marynatą, szczelnie zamknąć, pasteryzować na sucho.

Europieczarki:

Składniki:

- * *małe pieczarki.*

Zalewa:

- * *5 szklanek wody,*
- * *1 szklankę octu,*
- * *1,5 szklanki cukru, sól do smaku*

Zagotować wodę, małe pieczarki wrzucić i chwilę gotować. Składniki zalewy zagotować. Do słoików włożyć pieczarki i przyprawy. Zalać zalewą. Pasteryzować na sucho.

Wiejski smalec

Składniki:

- * *1 kilogram słoniny lub tłustego boczku,*
- * *3 cebule,*
- * *6 ząbków czosnku,*
- * *sól, pieprz,*
- * *majeranek, bazylia.*

Boczek / słoninę kroimy w małe kostki. Wkładamy do garnka i podgrzewamy na małym ogniu. Mieszymy do czasu, aż tłuszcz się wytopi i powstaną małe skwarki. Cebulę obieramy i kroimy w małą kostkę. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i wraz z cebulą dodajemy do tłuszczu. Całość mieszamy i odstawiamy.

Gdy smalec przestygnie, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, bazylią, majerankiem. Wszystko mieszamy i przekładamy do słoików, które mocno zakręcamy. Wiejski smalec najlepiej smakuje z chlebem i kiszonym ogórkiem.

Kapusta po grecku na ostro

Składniki:

- * 2 kg kapusty,
- * 3 marchewki,
- * $\frac{1}{4}$ selera,
- * 3 ząbki,
- * 1 ostra papryka,
- * 2 łyżki soli,
- * oliwa.

Kapustę oczyszczamy, usuwamy wierzchnie liście i szatkujemy. Marchewki obieramy, myjemy i kroimy w plastry. Czosnek obieramy i kroimy w cienkie plastry. Seler obieramy i kroimy w kostkę. Paprykę myjemy i usuwamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w niewielkie kawałki.

Wszystkie warzywa (oprócz papryki) wkładamy do miski. Wsypujemy sól ugniatamy, aż zmiękną. Odstawiamy na około 12 godzin. Dodajemy paprykę, mieszamy i odciskamy. Wkładamy do słoików i dociskamy, tak by nad kapustą zostało 5 cm pustej przestrzeni. Zalewamy sokiem odcisniętym z kapusty (ponad kapustę), wlewamy 1 cm oliwy. Zakręcamy i odstawiamy na 2-3 tygodnie w chłodne miejsce.

Miód z mlecza (zdrowy i pyszny do herbaty)

Składniki:

- * 220 szt. kwiatów mniszka lekarskiego (bez łodyg),
- * 1 cytryna,
- * 1 litr wody,
- * 1 kg cukru.

Cytrynę kroimy wraz ze skórką w plastry. Cytrynę i mlecz zalewamy wodą, gotujemy 20 minut. Po wystudzeniu wkładamy do lodówki na 24 godziny. Przecedzamy przez gazę. Dodajemy cukier, podgrzewamy na małym ogniu do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Zimny wlewamy do słoików.

Węgierskie leczy z kociołka

Składniki:

- * 1,5 kg kolorowej papryki (bez pestek),
- * 1,5 kg cebuli,
- * 1,5 kg pieczarek,
- * 1,5 kg cukinii,
- * 1,5 kg pomidorów koktajlowych (żółtych i czerwonych),
- * 3 papryki chili,
- * 2 łyżki Vegety,
- * szklanka oleju,
- * łyżka soli.

Myjemy warzywa, obieramy cebulę. Usuwamy gniazda nasienne z papryk. Z pomidorów zdejmujemy skórkę (najlepiej je wcześniej sparzyć). Papryki, cebule, pieczarki, cukinie, pomidory kroimy w kostkę. Smażymy w głębokiej patelni około 10 minut. Doprawiamy do smaku.

Leczo przekładamy do wyparzonych słoików. Po zakręceniu zakrętek, pasteryzujemy około 20 minut.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JAWOR"

Kuchnia krajów Unii Europejskiej

Francuski przekładaniec

Składniki:

- * 250 g ciasta francuskiego,
- * 1 łyżka oleju,
- * 3 łyżki cukru pudru,
- * 1 łyżka bułki tartej.

Nadzienie:

- * 500 ml mleka,
- * 120 ml słodkiej śmietanki lub śmietany kremowej,
- * 1 cukier waniliowy,
- * 4 żółtka,
- * 125 g cukru,
- * 2 łyżki mąki,
- * ewentualnie 1 łyżka wódki lub olejku rumowy.

Ciasto wałkujemy na grubość ok. 3 mm. Układamy je na wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą blasze. Wkładamy na 20 minut do nagrzanego do 180 stopni piekarnika.

Żółtka ucieramy z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą, białą masę. Dodajemy mąkę mieszając. Całość zagotowujemy i odstawiamy. Po ostudzeniu dodajemy śmietanę, ewentualnie alkohol oraz olejek i schładzamy w lodówce. Upieczone ciasto kroimy na cztery paski, z których każdy dzielimy na 3 równe części. Płaty ciasta przekładamy nadzieniem w taki sposób, że otrzymujemy trzy warstwy ciasta i dwie warstwy nadzienia. Ciastka dekorujemy cukrem pudrem. Francuski przekładaniec najlepiej smakuje z kawą.

Pierogi wileńskie

Składniki na farsz

- * 20 dag kiszonej podsmażanej kapusty,
- * 10 dag suszonych pokrojonych śliwek (wcześniej namoczonych w wodzie),
- * 10 dag suszonych pokrojonych moreli,
- * 2 łyżki płatków migdałowych,
- * pieprz, gałka muskatołowa.

Wszystko podsmażamy. Możemy podlać wodą z moczonych śliwek. Taki farsz nadaje się do ciasta pierogowego przyrządzonego według własnego uznania.

Zupa francuska z parmezanem

Składniki na 4 porcje:

- * 0,5 kg mięsa wołowego na rosół,
- * włoszczyzna,
- * 4 łyżki ugotowanego zielonego groszku,
- * 4 łyżki ryżu ugotowanego na sypko,
- * 1 pierś z kurczaka,
- * mleko,
- * 1 bułka kajzerka,
- * 1 łyżka masła,
- * 2 surowe żółtka,
- * 2-3 łyżki maki,
- * parmezan,
- * sól.

Mięso umyć, zalać 1,2 litra zimnej wody, Zagotować. Zebrać z powierzchni szum. Gdy szumowiny przestaną się pokazywać i powierzchnia pozostaje czysta, trzeba rosół posolić do smaku, włożyć oczyszczoną i umytą włoszczyznę oraz pół cebuli opieczonej nad płomieniem. Przykryć garnek pokrywką i na bardzo małym ogniu gotować około 3 godzin. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, razem z mięsem przepuścić przez maszynkę. Dodać łyżkę masła i dusić w rondlu przez pół godziny. Odstawić do przestygnięcia. Następnie posolić, dodać dwa żółtka, dobrze wymieszać. Z tak przygotowanej masy robić okrągłe małe pulpeciki. Obtoczyć je w mące. Pulpety gotować w wodzie, gdy wypłyną wyjmować łyżką cedzakową.

Ugotowany rosół odstawić na bok, dolać dwie łyżki przegotowanej zimnej wody, aby się sklarował zebrać z powierzchni nadmiar tłuszczu.

Do wazy (lub bezpośrednio na talarze) włożyć ugotowane pulpety, groszek i ryż. Zalać przygotowanym rosołem. Podawać ze startym parmezanem.

Francuska ratatuja

Składniki:

- * 4 czerwone papryki,
- * 2 żółte papryki,
- * 2 średnie cebule,
- * 1 – 2 bakłażany,
- * 8 pomidorów,
- * 4 cebule,
- * 6 ząbków czosnku,
- * Zioła prowansalskie,
- * ½ szklanki oliwy z oliwek, sól, pieprz.

Pomidory, papryki, cukinie, bakłażany myjemy i kroimy w kostkę. Na 2 łyżkach oliwy podsmażamy pokrojoną w krążki cebulę i zmiążdżony czosnek. Składniki przekładamy do garnka. Gotujemy.

Włoskie Tiramisu

Składniki:

- * 450 ml naparu z kawy,
- * 20 dag cukru pudru,
- * 1 łyżka kakao w proszku,
- * 50 ml zapachu rumowego,
- * 20 dag biszkoptów podłużnych,
- * 75 dag serka mascarpone,
- * 6 sztuk żółtek,
- * 4 białka.

Żółtka wbijamy do rondelka i ustawiamy go w większym naczyniu z wrzątkiem. Całość podgrzewamy na małym ogniu, stopniowo dosypujemy połowę cukru, aż powstanie gęsty, gładki krem.

Serek mascarpone miksujemy z resztą cukru pudru, dodajemy do masy żółtkowej. Dodajemy pianę ubitą na sztywno z 4 – 6 białek. Mieszymy bardzo ostrożnie, inaczej piana się porwie, krem straci puszystość.

Na dnie głębokiej prostokątnej blaszki (20x30 cm) układamy ciasno biszkoty. Następnie układamy 1/3 kremu, skrapiamy kawą wymieszaną z rumem. Układamy na przemian warstwy biszkoptów i masy serowej, aż do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinien być krem.

Gotowe ciasto odstawiamy na całą noc do lodówki. Przed podaniem oprósz wierzch kakao (przez sitko).

Włoska pizza

Składniki:

- * 0,5 kg mąki,
- * 0,5 łyżeczki cukru,
- * łyżeczką soli,
- * 0,5 szklanki wody,
- * 30 dag drożdży, łyżką oliwy z oliwek, koncentrat pomidorowy,
- * ser żółty, papryka, pieczarki, pomidory, szynka, kukurydza.

Do małej miski kruszymy drożdże, dodajemy cukier, wodę. Mieszanym. Gdy roztwór osiągnie konsystencję gęstej śmietany – odstawiamy na kilka minut. Dodajemy partiami mąkę, sól, oliwę.

Wyrabiamy ciasto dłońmi. Dosypujemy mąkę do czasu, aż ciasto nie będzie odstawać od dłoni. Robimy z niego kulkę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia.

Ciasto rozwałkowujemy na posypanym mąką blacie. Blachę do pieczenia smarujemy tłuszczem i rozkładamy na niej ciasto. Formujemy podwyższony brzeg. Wierzch ciasta smarujemy koncentratem pomidorowym, układamy dodatki do pizzy, posypujemy startym serem. Pieczemy około 25 minut w temperaturze 250 °C.

Włoskie spaghetti z tuńczykiem

Składniki:

- * oliwa z oliwek,
- * 1 cebula,
- * 2 ząbki czosnku,
- * 8 filetów anchois,
- * 1 puszka pomidorów bez skórki,
- * 1 puszka tuńczyka w oleju,
- * sól, świeżo zmielony czarny pieprz,
- * 400 g. spaghetti, świeżo posiekana natka pietruszki.

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Kiedy się lekko zarumieni dodajemy czosnek i anchois. Smażymy około 3 minuty, rozgniatając na jednolitą masę.

Dodajemy pomidory, zwiększamy ogień i gotujemy bez przykrycia 7 minut. Wrzucamy rozdrobnionego tuńczyka z dużą ilością pieprzu. Całość dokładnie mieszamy i dusimy na małym ogniu około 25 minut aż sos zgęstnieje. Makaron spaghetti gotujemy al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedzamy i dodajemy do sosu, całość dokładnie mieszamy i układamy na talerze. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Casarecce alla carbonara po rzymsku

Składniki:

- * 1 sztuka cebuli,
- * 1 ząbek czosnku,
- * oliwa,
- * 200 g. boczku wędzonego,
- * 0,5 l. śmietany,
- * 500 g. makaronu casarecce (grubsze rurki),
- * 4 żółtka,
- * parmezan,
- * pieprz, sól, listki bazylii według uznania.

Oczyszczoną cebulkę oraz czosnek drobno posiekać i zeszklić na oliwie w głębokiej patelni. Dodać pokrojony w kostkę boczek i smażyć na małym ogniu 5 minut. Odląć nadmiar tłuszczu i dodać gęstą śmietanę. Gotować jeszcze na małym ogniu 7 minut. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzony dodać do sosu i wymieszać. Podgrzewać jeszcze 2 minuty i zestawić z ognia. Mieszając dodać żółtka, uważając, aby się nie ścięły. Danie posypać startym parmezanem i udekorować bazylią lub natką pietruszki.

Sałatka sycylijska

Składniki:

- * 4 pomarańcze,
- * pęczek natki pietruszki,
- * mały por,
- * łyżka posiekanych orzechów włoskich

Sos:

- * 4 łyżki oleju,
- * 2 łyżki soku z cytryny,
- * 1 -2 ząbki czosnku,
- * po szczypcie szafranu i mielonego kminku, sól, pieprz.

Przygotowujemy sos: czosnek obieramy i przeciskamy przez praszkę. Olej mieszamy z sokiem z cytryny. Dodajemy czosnek, kminek i szafran. Doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Trzy pomarańcze obieramy i usuwamy pestki, miąższ kroimy w kostkę. Natkę pietruszki myjemy, osuszamy i siekamy. Pora oczyszczamy, myjemy i kroimy w krążki. Natkę i pora mieszamy z pomarańczami. Polewamy sosem i delikatnie mieszamy. Wstawiamy na godzinę do lodówki. Przed podaniem dekorujemy cząstkami pozostałej pomarańczy i posypujemy orzechami. Podajemy do ryb i pieczonego mięsa.

Włoski tort ziemniaczany (torta di patate)

Składniki:

- * 1 kg ziemniaków,
- * $\frac{3}{4}$ kostki masła,
- * duża kulką mozzarelli, 2 łyżki sera parmezan, 15 dag mortadeli, szynkę lub wędzonego boczku,
- * 2 jajka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, bułka tarta do posypania.

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy i przecieramy do większego naczynia (aby można było wygodnie wymieszać składniki). Do ziemniaków dodajemy masło, mieszamy. Dodajemy parmezan, jajka, sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Wszystkie składniki mieszamy.

Mozzarellę kroimy w plastry, a wędlinę w drobną kostkę. Blachę smarujemy masłem i posypujemy bułką tartą. Masę ziemniaczaną dzielimy na dwie części. Jedną część wykładamy równomiernie na blasze, na masie układamy mozzarellę, wędliny i przykrywamy pozostałymi ziemniakami. Równo uklepujemy, aby wszystkie składniki były dokładnie przykryte. Pieczemy około minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170 °C. Tort jest gotowy, gdy na wierzchu utworzy się rumiana skorupka.

Pieczeń wieprzowa po bawarsku- Krustebraten

Składniki:

- * 4 kg mięsa wieprzowego ze skórą od szynki
- * 4 średniej wielkości cebule,
- * 2 łyżki kminku,
- * 4 ząbki czosnku,
- * sól pieprz.

Mięso należy natrzeć czosnkiem, przyprawić solą, pieprzem i posypać kminkiem. Na dno blachy, w której będzie pieczone wrzucamy pokrojoną w półksiężycy cebulę. Układamy mięso skóra do spodu i podlewamy wodą, aby zapobiec przypaleniu się mięsa. Całość pieczemy przez około godzinę w temperaturze 250 °C. Po upływie tego czasu mięso należy obrócić na drugą stronę. Skórę nacinamy nożem, aby mięso puściło sok i smak, zaś skóra przybrała ładny wygląd. Uzupełniamy wodę i wkładamy do pieca jeszcze na ok. godzinę na 250 st C. Gdy mięso jest miękkie, a skóra rumiana i chrupiąca wyciągamy go z pieca. Ze smaku który pozostał w rondlu robimy sos.

Knedel bawarski- Semelknodel

Składniki:

- * 20 czerstwych bułek,
- * 10 jajek,
- * 1 pęczek zielonej pietruszki,
- * 4 średniej wielkości cebule,
- * 4 łyżki margaryny,
- * 2 litry mleka,
- * sól, pieprz,
- * szczypta gałki muszkatołowej.

Bułki kroimy w cienkie kromeczki o grubości ok. 2mm. Cebulę siekamy w drobną kostkę, podsmażamy na margarynie. Gdy się zeszkli, dodajemy posiekaną pietruszkę, chwilę podsmażamy, następnie dolewamy 0,5 l mleka i doprowadzamy do wrzenia. Cebulę, pietruszkę i mleko łączymy z pokrojoną bułką, wbijamy jajka, dodajemy resztę mleka oraz gałkę muszkatołową. Doprawiamy solą i pieprzem. Całość wyrabiamy na jednolitą masę, z której formujemy okrągłe knedle. Wrzucamy je do wrzącej osolonej wody i gotujemy przez ok. 5-7 minut. Następnie pozostawiamy we wrzątku jeszcze na około 20min, knedle po ugotowaniu powinny być twarde, nie rozsypujące się.

Niemiecki popcorn z cukrem

Składniki:

- * opakowanie popcornu,
- * łyżka oleju,
- * łyżka masła,
- * 3 łyżki cukru brązowego.

Na patelnię lub do garnka z grubym dnem wlać olej i dodać masło. Rozgrzać, dorzucić kukurydzę i przykryć. Trzymać na średnim ogniu aż przestanie strzelać. Wyłączyć ogień, przełożyć popcorn do miski i jeszcze gorący wymieszać z cukrem.

Kapusta po bawarsku - Bayerischkraut

Składniki:

- * 1 główka białej kapusty,
- * 4 średniej wielkości cebule,
- * 0,5kg boczku wędzonego pokrojonego w kostkę,
- * łyżka kminku,
- * 4 łyżki cukru,
- * 100ml oleju,
- * sól, pieprz, 2 kostki rosołku z kurczaka.

Kapustę szatkujemy w paski o grubości ok. 0,5 cm. Cebulę kroimy w drobną kostkę, wrzucamy do garnka na rozgrzany olej, podsmażamy do momentu, aż się zeszkli. Dodajemy pokrojony w kostkę boczek i podsmażamy przez ok. 2 min. Następnie dodajemy kminek, cukier, kostkę rosołową, sól, pieprz do smaku. Doprowadzamy do wrzenia. Teraz wrzucamy poszatowaną kapustę i wlewamy wodę do połowy wysokości kapusty w garnku. Gotujemy pod przykryciem, co jakiś czas mieszając do momentu, aż kapusta będzie chrupka, ale nie rozgotowana. Całość zagęszczamy zawiesiną z mąki i wody. Kapustę podajemy np. jako dodatek do pieczeni wieprzowej po bawarsku.

Sałatka szopska

Składniki:

- * 4 duże pomidory,
- * 1 długi ogórek,
- * 2 papryki,
- * 1 cebula,
- * ser typu bryndza,
- * 4 łyżki oliwy,
- * 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki,
- * sól.

Z papryki usuwamy nasiona, kroimy i przypiekamy na patelni (najlepiej grillowej) bez tłuszczu, aż skórka się lekko zwęgli. Pozostałe warzywa kroimy w niewielkie kawałki. Lekko solimy (uwaga będzie słony ser), dodajemy pieczoną paprykę, polać oliwą i mieszamy. Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Warzywa posypujemy serem. Całość posypujemy natką pietruszki (możemy też oprószyć tłuczonymi orzechami).

Tort Sachera (Sachertorte)

Składniki:

- * 24 dag gorzkiej czekolady (70 %),
- * 24 dag masła o temperaturze pokojowej,
- * 6 białek,
- * odrobina cukru waniliowego,
- * 5 żółtek,
- * 24 dag mąki,
- * dżem morelowy do przełożenia,
- * polewa czekoladowa do dekoracji.

Miękkie masło ucieramy tak długo, aż powstanie biała, puszysta masa. Czekoladę łamiemy i rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Studzimy ją i powoli dolewamy do masła, cały czas ucierając mikserem na najwyższych obrotach. Kolejno dodajemy do masy żółtka (muszą mieć temperaturę pokojową). Gdy wszystkie żółtka idealnie połączą się z masą, dodajemy szczyptę cukru waniliowego i ucieramy jeszcze przez chwilę. Białka ubijamy na pianę. Powoli, ciągle ubijając, wsypujemy cukier. Pianę dodajemy po łyżce do masy czekoladowej, lekko mieszając. Dodajemy mąkę do masy i bardzo delikatnie mieszamy wszystkie składniki. Ciastem napęlniamy tortownicę (posmarowaną masłem i posypaną mąką), pieczemy godzinę w temp. 200 ° C. Tort kroimy na pół. Przekładamy dżemem morelowym. Wierzch także smarujemy dżemem, a cały tort oblewamy polewą czekoladową.

Barszcz ukraiński

Składniki:

- * 20 dag wieprzowiny,
- * 30 dag kości,
- * 2 suszone borowiki,
- * 1 marchewka, 1 pietruszka, 0,5 selera,
- * 2 małe buraki ćwikłowe,
- * 20 dag fasoli,
- * 0,5 główki włoskiej kapusty,
- * 1 łyżeczką przecieru pomidorowego,
- * 10 dag kiełbasy (może być biała),
- * 1 średniej wielkości cebula,
- * 2 jajka, pęczek zielonej kapusty, świeży koperek,
- * 0,5 szklanki zakwasu z buraków,
- * 1 łyżka masła, cukier, sól, pieprz.

Fasolę moczymy na noc w zimnej wodzie. Włoszczyznę, buraki myjemy i obieramy. Wieprzowinę i kości myjemy, zalewamy około 2 litrami wody. Dodajemy włoszczyznę i buraki gotujemy (około 1 – 1,5 godziny). Osobno gotujemy moczona przez całą noc fasolę (w tej samej wodzie, w której się moczyła). Kapustę szatkujemy i dusimy z dodatkiem masła w 1 szklance wody. Pod koniec gotowania dodajemy przecier pomidorowy. Gdy mięso będzie miękkie, wyjmujemy i kroimy na mniejsze kawałki. Do wywaru dodajemy ugotowaną fasolę i uduszoną kapustę. Kroimy drobno buraki i włoszczyznę, wrzucamy do wywaru. Przyprawiamy zakwasem buraczanym, solą i cukrem. Ścieramy na grubej tarce cebulę, dokładamy do garnka, wkładamy kawałki mięsa, pokrojone w ćwiartki jajka na twardo, plasterki kiełbasy i posiekaną zieleninę.

Duński biksemad

Składniki:

- * ziemniaki,
- * cebula,
- * mięso (wołowina, boczek),
- * sól, pieprz,
- * jajko, keczup,
- * mleko (dla odważnych☺).

Gotujemy i kroimy w kosteczkę ziemniaki. Następnie smażyjemy je na patelni. Mięso kroimy na małe kawałeczki i smażyjemy. Ziemniaki i mięso mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Na to kładziemy jajko sadzone i polewamy keczupem.

Do tej potrawy podaje się marynowane w zalewie octowej grubo pokrojone buraki i czarny chleb.

A teraz coś dla „odważnych”... . Duńczycy uwielbiają serwować do tego dania szklankę zimnego mleka.

Kopenhaski Karrykylling – kurczak w sosie curry

Składniki:

- * 2 piersi z kurczaka,
- * 250 ml jogurtu naturalnego,
- * śmietana do sosów 18 %,
- * 3 łyżeczkę curry,
- * sól, pieprz,
- * łyżeczką czerwonej słodkiej papryki w proszku.

Jogurt mieszamy z curry, czerwoną papryką, solą i pieprzem. Piersi kurczaka kroimy w kostkę i zalewamy jogurtem, wstawiamy do lodówki na około 30 minut. Po tym czasie rozgrzewamy patelnię i wszystko wrzucamy, na końcu smażenia dodajemy śmietanę i dusimy około 10 minut. Podajemy z ryżem.

Karrysild

Składniki:

- * 3 łyżki stołowe majonezu,
- * śledzie,
- * 2 sztuki jabłek,
- * 1 łyżeczka curry.

Jabłka obieramy i kroimy w kostkę. Odkładamy na bok. Do miski wlewamy zalewę ze śledzi, tak aby rozpuścić w niej przyprawę z curry. Dodajemy majonez, następnie śledzie i jabłko. Wszystko delikatnie mieszamy.

Frikandeller – kulki mięsne

Składniki:

- * 450 g mielonej wołowiny,
- * 200 g chudej wieprzowiny,
- * pół szklanki mąki,
- * 1 posiekana cebula,
- * 2 jajka,
- * 1 szklanka mąki,
- * 4 łyżki margaryny, sól, pieprz.

Wszystkie składniki mieszamy i wyrabiamy na masę. Formujemy małe kotleciki i smażymy. Podajemy z sałatką ziemniaczaną.

Duńskie gołąbki

Składniki:

- * duża główka sałaty lodowej,
- Farsz:
- * szklanka ryżu,
- * duża cebula,
- * 20 dag pieczarek (lub innych ugotowanych grzybów),
- * pęczek natki pietruszki,
- * sól i pieprz do smaku,
- * koperka i cytryna do dekoracji

Gotujemy ryż według przepisu na opakowaniu. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy. Pieczarki drobno kroimy i podsmażamy. Natkę płuczemy i siekamy. Wszystkie składniki mieszamy, farsz doprawimy do smaku. Następnie myjemy sałatę. Później każdy liść włożony do folii rozwałkowujemy. W miękki liść wkładamy farsz i zawijamy jak gołąbki. Układamy na półmisku, dekorujemy posiekanym koperkiem i plasterkami cytryny.

Knedle

Składniki:

- * 6 dużych ugotowanych ziemniaków,
- * szklanka mąki,
- * jajko,
- * 4 łyżki kaszy manny,
- * łyżka mąki ziemniaczanej,
- * sól,
- * 50 dag śliwek,
- * 3 łyżki masła,
- * szczypta cynamonu,
- * 2 łyżki tartej bułki.

Ziemniaki przecieramy przez sitko. Dodajemy mąkę, kaszę, jajko i sól. Zagniatamy ciasto. Formujemy gruby wałek, kroimy grube plastry. Na każdy plaster nakładamy śliwkę z odrobiną cukru i formujemy kulki. Zlepiamy i wrzucamy na osoloną wrzącą wodę. Gdy knedle wypłyną, gotujemy około 2 minut. Podajemy z bułką tartą przesmażoną na maśle ze szczyptą cynamonu.

Czeski Langosz

Składniki:

- * 1 kg mąki,
- * kostka drożdży,
- * ½ l mleka,
- * 250 ml śmietany 12 %,
- * 2 żółtka,
- * sól,
- * 20 dag żółtego sera,
- * gotowy sos tatarski, keczup, 4 ząbki czosnku.

Do ½ szklanki ciepłego mleka wlewamy drożdże, posypujemy mąką i zostawiamy do wyrośnięcia. Do dużej miski wsypujemy mąkę, wlewamy śmietanę, wbijamy żółtka i doprawiamy szczyptą soli. Resztę mleka podgrzewamy na małym ogniu i dodajemy do drożdży. Rozczyn wlewamy do ciasta i wyrabiamy. Przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Z ciasta smażymy na głębokim oleju 10 placków. Każdy smarujemy sosem tatarskim, posypujemy przeciśniętym przez praskę czosnkiem i startym żółtym serem. Polewamy keczupem.

Litewska zupa z pokrzyw

Składniki:

- * 1kg liści młodych pokrzyw,
- * $\frac{3}{4}$ litra soku z kiszonej kapusty,
- * 30 dkg kiełbasy,
- * włoszczyzna,
- * 1 szkl. śmietany,
- * 3 jajka,
- * kostką rosołowa,
- * przyprawy.

Pokrzywę sparzyć i posiekać. Kiełbasę pokroić w plastry. Ugotowane jajka w kostkę. Na kostce rosołowej gotujemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę oraz pokrzywę. Kiedy warzywa będą miękkie-wlewamy kwas z kapusty, dodaliśmy kiełbasę i przyprawy. Chwilę gotujemy. Zaprawiamy śmietaną. Na koniec dodajemy jajka.

Avgolemeono – grecka zupa cytrynowa

Składniki:

- * 4 szklanki przegotowanej wody,
- * pół szklanki soku z cytryny,
- * cebula,
- * 3 łodygi selera naciowego,
- * mała marchewka,
- * ćwierć łyżeczki utłuczonych nasion kolendry,
- * po pół łyżeczki mielonego pieprzu i anyżku,
- * 3 żółtka,
- * sól,
- * sok i skórka otarta z cytryny,
- * 2 łyżki oliwy.

Oczyszczamy i drobno siekamy cebulę. W rondlu rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulę, seler, marchewkę do zeszklenia. Dodajemy kolendrę, pieprz, anyżek. Chwilę smażymy, mieszamy, po czym wlewamy wodę. Doprowadzamy do wrzenia, a później gotujemy 30 – 40 minut pod przykryciem. Przecedzamy przez sito, wlewamy sok z cytryny. Ubijamy żółtka z sokiem i skórą z cytryny, rozcieńczamy dwiema łyżkami wywaru. Na małym ogniu wstawiamy rondel z wywarem i stopniowo wlewamy żółtka. Podgrzewamy, stale mieszając, aż zupa zgęstnieje. Podajemy z ryżem ugotowanym na sytko.

Grecka pasztycja

Składniki:

- * opakowanie makaronu,
- * 15dag startego żółtego sera,
- * ½ kg mielonego mięsa,
- * mały koncentrat pomidorowy, cebula pokrojona w kostkę,
- * szklanka wody,
- * 30 dag mąki,
- * kostkę rosołowa,
- * 3 szklanki mleka,
- * jajko,
- * 3 łyżki margaryny,
- * przyprawy: pieprz, sól, vegeta, bułka tarta.

Gotujemy makaron, układamy na blaszce. Posypujemy serem i wiórkami margaryny. Mięso smażymy z cebulą, doprawiamy, dodajemy koncentrat i układamy na makaronie. Wodę gotujemy z połową mleka zmieszanego z jajkiem. Dodajemy margarynę i kostkę rosołową. Mąkę rozrabiamy z resztą mleka energicznie mieszając, dodajemy do gotującego się sosu. Przyprawiamy. Gdy sos jest szklisty i ma konsystencję majonezu, wylewamy na mięso, posypujemy bułką tartą i pieczemy około 30 minut.

Sałatka kreteńska

Składniki:

- * 2 małe puszki rozdrobnionego tuńczyka,
- * mały słoik oliwek nadziewanych papryką,
- * ½ kapusty pekińskiej,
- * 2 pomidory,
- * cebula,
- * oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, bazylia, natka pietruszki.

Oliwki odsączamy i kroimy na pół. Kapustę myjemy, osuszamy i kroimy w paski. Pomidory myjemy i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy i siekamy. Warzywa mieszamy z tuńczykiem. Polewamy oliwą, dodajemy pieprz i bazylię. Posiekaną natką pietruszki posypujemy sałatkę.

Gołąbki po grecku

Składniki:

- * 1 główka białej kapusty,
- * 3 - 4 woreczki ryżu,
- * bulion rosółowy,
- * 5 kg mięsa mielonego (karkówka),
- * masło śmietankowe,
- * 3 - 4 cebule,
- * 3 ząbki czosnku,
- * przyprawy: sól, pieprz, majeranek,
- * ziele angielskie, vegeta,
- * 4 jajka,
- * bułkę tarta,
- * 2 przeciery pomidorowe,
- * 2 śmietany 18%,
- * olej,
- * 6 kg ziemniaków
- * przyprawa do ziemniaków,
- * sery,
- * sałata do dekoracji,

Główkę kapusty wcześniej sparzamy w wodzie z dodatkiem soli, by łatwiej było odkleić liście. Ryż gotujemy w bulionie rosółowym do odpowiedniej miękkości. Do mielonego mięsa, dodajemy pokrojoną drobno cebulkę (zeszkloną wcześniej na maśle) i czosnek oraz przyprawy dla smaku np. majeranek, czy „Vegetę” i mieszamy z jajkami (można też dodać odrobinę bułki tartej, jeśli konsystencja nie jest zbyt gęsta). Całość smażymy, a potem dusimy dodając odrobinę wody, by wytworzył się wywar, a mięso nabrało miękkiej konsystencji. Potem mieszamy je z ugotowanym ryżem i układamy na liściach kapusty, tworząc rulon. Tak przygotowane gołąbki można piec w piekarniku dodając do nich sos pomidorowy.

W międzyczasie do wywaru powstałego w procesie duszenia mięsa dodajemy przecier pomidorowy zmieszany z odrobiną wody, śmietaną, ewentualnie trochę mąki do zagęszczenia. Dodajemy też trochę cukru i soli. Tym sposobem otrzymujemy pyszny sos, którym po wyjęciu gołąbków polejemy potrawę. Ziemniaki obieramy, myjemy, zalewamy wodą, solimy i gotujemy 10 minut. Układamy na blaszce uprzednio wyłożonej folią aluminiową, posypujemy przyprawą i delikatnie skraplamy olejem. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 220 st. i opiekamy aż się zrumienia.

Greckie Spetses

Składniki:

- * 0,5 kg kielbasy,
- * 2 cebule,
- * 1 papryka czerwona,
- * 1 papryka zielona, 2 żółte,
- * 1 papryka ostra,
- * 2 pomidory,
- * 1 łyżka koncentratu pomidorowego,
- * 1/3 szklanki oliwy,
- * kostka rosółowa, cukier do smaku.

Rumienimy pokrojoną kielbasę, dodajemy cebule i kolorowe papryki. Całość zalewamy wywarem z rozpuszczonym w nim koncentratem z pomidorów, pomidorami startymi na tarce o grubych oczkach. Doprawiamy. Dla uzyskania pikantnego smaku dodajemy ostrą paprykę. Mieszymy, pozostawiamy na wolnym ogniu do czasu aż sos się zwiąże. Danie podajemy na gorąco z frytkami.

Gulasz węgierski

Składniki:

- * 80 dag łopatką,
- * olej,
- * 5 papryk,
- * 5 ziemniaków,
- * 3 cebule,
- * 20 dag mąki,
- * 3 jajka,
- * mały koncentrat pomidorowy,
- * bulion z kostki,
- * 3 ząbki czosnku,
- * przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka i ostra, tymianek.

Mięso kroimy w kostkę i smażymy. Wrzucamy pokrojone cebule, czosnek, papryki. Smażymy 3 minuty. Wlewamy bulion i dusimy 40 minut. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki. Przyprawiamy. Gotujemy na małym ogniu około 10 minut. Dodajemy koncentrat i mieszamy. Ucieramy mąkę z jajkami, odrobiną soli i wody. Z ciasta odcinamy łyżką kluseczki (zanurzamy ją w gulaszu) i gotujemy około 10 minut.

Baklava (ciasto bułgarsko – tureckie)

Składniki:

- * 0,5 kg mrożonego ciasta francuskiego (lub zrobionego własnoręcznie),
- * ½ kostki masła,
- * 25 dkg posiekanych orzechów włoskich,
- * 10 dkg płatków migdałowych.

Syrop:

- * 2 szklanki cukru,
- * 3 szklanki wody,
- * wanilia,
- * sok z cytryny.

Masło roztopiamy. Ciasto dzielimy na prostokąty wielkości blachy. Na blachę układamy warstwy:

- ciasto posmarowane roztopionym masłem,
- orzechy + migdały.

Pieczemy w temperaturze 180 °C. na złoty kolor.

Gotujemy syrop i gorącym zalewamy upieczone ciasto. Zostawiamy do wsiąknięcia syropu – najlepiej na noc. Ciasto można „odświeżyć” po kilku dniach – tj. poprzez zalanie ponowne syropem.

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "JAWOR"

Hiszpański flan pomarańczowy

Składniki:

- * ½ szklanki wody,
- * ¾ szklanki cukru,
- * 4 jajka + 4 żółtka,
- * 1/3 szklanki cukru pudru dodatkowo,
- * 1 łyżeczką startej skórki pomarańczowej,
- * aromat pomarańczowy i waniliowy,
- * 1 szklankę mleka,
- * 1 szklankę śmietanki kremówki 30 %.

Do małego rondla o grubym dnie wlewamy wodę, wsypujemy cukier, podgrzewamy, (nie dopuszczamy do wrzenia), aż cukier się rozpuści. Gotujemy, nie mieszamy około 10 minut lub do chwili, gdy cukier się skarmelizuje.

Płynny karmel wylewamy na dno lekko natłuszczonej tortownicy z kominkiem. Następnie mieszamy całe jajka, żółtka, dodatkowy cukier, startą skórkę z pomarańczy, aromaty. Ubijamy, aż składniki dobrze się połączą.

Wlewamy mleko i śmietankę do niewielkiego rondla, podgrzewamy, doprowadzając niemal do wrzenia. Odstawiamy na 5 minut. Stopniowo wlewamy gorące mleko ze śmietanką do ubitych jajek. Przecedzamy i wlewamy do tortownicy.

Tortownicę wkładamy do większej blachy wypełnionej ciepłą wodą (woda musi sięgać do połowy tortownicy).

Pieczemy w temperaturze 180 ° C około 40 minut. Po ostygnięciu „flan” przechowujemy w lodówce.

Hiszpańska tortilla

Składniki:

- * 4 ziemniaki,
- * cebula,
- * oliwa z oliwek,
- * 8 jajek,
- * 100 g tuńczyka w oleju,
- * sól,
- * pieprz.

Ziemniaki obieramy, kroimy w plasterki a cebulę w kostkę. Smażymy na oliwie. Jajka roztrzepujemy, dodajemy odcedzonego tuńczyka. Przyprawiamy do smaku. Usmażone ziemniaki i cebulę odcedzamy, patelnię myjemy osuszamy. Do jajek dodajemy ziemniaki z cebulą mieszamy. Wlewamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy na wolnym ogniu. Za pomocą talerza przewracamy tortillę i smażymy z drugiej strony.

Hiszpańska paella

Składniki:

- * 500 g mrożonych owoców morza,
- * 2 podwójne filety z kurczaka,
- * 2 czerwone papryki i 1 żółta,
- * 4 cebule,
- * 1 średnia główka czosnku,
- * 4 pomidory,
- * 3 torebki ryżu,
- * 1 szklanka oliwy z oliwek,
- * 3 szklanki bulionu,
- * sól i pieprz do smaku, szczypta szafranu (ew. imbiru),
- * łyżka posiekanej natki pietruszki,
- * słoiczek czarnych oliwek, 10 dag zielonego groszku.

Cebulę i czosnek siekamy. Paprykę oraz filety kurczaka kroimy na paski. Pomidory obieramy i kroimy w ósemki. Na dużej patelni z grubym dnem rozgrzewamy oliwę, dodajemy czosnek, cebulę oraz mięso. Gdy mięso nabierze delikatnie złotego koloru, wrzucamy paprykę. Kiedy ta zmięknie dodajemy pomidory. Doprawiamy szafranem, solą i pieprzem. Po około 10 minutach dodajemy wcześniej ugotowany w bulionie z dodatkiem podsmażonej na oliwie cebulki i czosnku ryż. Podduszamy jeszcze kilka minut, aż woda odparuje. Opłukane i oczyszczone, podsmażone na oliwie z oliwek (z cebulką i odrobiną czosnku) owoce morza kładziemy na wierzch. Przed podaniem posypujemy groszkiem, oliwkami i pietruszką.

Chlebowe smaki

Chleb po polsku

Składniki:

- * 1 kg mąki pszennej,
- * 2 szklanki mąki żytniej,
- * 1 szklanka mąki razowej,
- * 1 szklanka ziaren słonecznika lub dyni,
- * 1 szklanka otrąb pszennych,
- * 1 szklanka siemienia lnianego (ziarna),
- * 1 szklanka płatków owsianych,
- * 4 łyżeczki soli,
- * 1,5 litra ciepłej wody,
- * zakwas.

Wszystkie składniki suche mieszamy drewnianą łyżką. Dodajemy zakwas i ciepłą wodę. Dokładnie mieszamy całość. Chleb układamy do blaszek posmarowanych masłem i posypanych bułką tartą. Ciasto układamy do ½ blachy. Chleb musi rosnąć temperaturze pokojowej przez 12 godzin, przykryty ściereczką. Po tym czasie wyrośnięty chleb smarujemy na wierzchu roztrzepanym jajkiem i pieczemy przez 1 godzinę 15 minut w temperaturze 180 – 195 °C.

Przepis na zakwas chlebowy: mąkę żytnią 50 – 100 gram, mniej więcej tyle samo wody letniej (około 30 °C). Całość mieszamy w naczyniu i odstawiamy w miarę ciepłe miejsce. (25 – 30 °C). Po 24 godzinach znów dodajemy 50 – 100 gram mąki i tyle samo letniej wody, mieszamy całość i odstawiamy. Co jakiś czas mieszamy i znów odstawiamy. Procedurę powtarzamy przez 5 dni, po których uzyskamy zakwas potrzebny do upieczenia pierwszego chleba.

Chleb kukurydziany

Składniki:

- * 1,5 szklanki mąki pszennej,
- * 1,5 szklanki mąki kukurydzianej,
- * 3 łyżki masła,
- * 1,25 szklanki mleka,
- * 3 łyżki cukru, sól,
- * jajko, łyżka proszku do pieczenia,
- * tłuszcz do smarowania formy.

Rozgrzewamy piekarnik do 200°C. W misce mieszamy obie mąki, cukier, proszek do pieczenia i sól. Masło roztopiamy, studzimy, wlewamy do mleka, dodajemy jajko, roztrzepujemy widelcem, wsypujemy przygotowaną mąkę. Wyrabiamy na gładką masę, przekładamy do natłuszczonej formy, wyrównujemy powierzchnię i pieczemy na złoty kolor. Wyjmujemy z piekarnika, a po 10 minutach – z formy.

Toskański chleb z szałwią i oliwkami

Składniki:

Zaczyn:

- * 2 szklanki mąki pszennej,
- * 40 dag drożdży,
- * ½ łyżeczki soli,
- * 455 ml letniej wody.

Ciasto:

- * 4 szklanki mąki pszennej,
- * 100 g dużych zielonych oliwek,
- * 30 dużych liści szałwii,
- * 1 łyżeczką soli,
- * 1 łyżeczką świeżo mielonego czarnego pieprzu.

Mieszamy mąkę drożdżami, dodajemy sól i wodę. Łączymy, przykrywamy i odstawiamy na noc do sfermentowania.

Wsypujemy do miski 3 szklanki mąki. Robimy w środku dołek i dodajemy zaczyn, oliwki, liście szałwii, sól i pieprz. Łączymy wszystkie składniki, dodajemy resztę mąki. Wyrabiamy ciasto przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.

Dzielimy ciasto na 2 części i formujemy w owalne bochenki. Odstawiamy do wyrośnięcia, by ciasto podwoiło swoją objętość, przed pieczeniem spryskujemy wodą. Pieczemy w temperaturze 200 °C przez około 60 minut. W trakcie pieczenia co 10 minut spryskujemy chleb wodą.

Irlandzki barm brack

Składniki:

- * 4 szklanki mąki pszennej,
- * 2 łyżeczki soli,
- * 1 łyżeczka cynamonu,
- * 1 łyżeczka mieszanki przypraw,
- * 85 g masła,
- * 20 dag drożdży,
- * 85 g cukru białego,
- * 2 jajka,
- * 300 g rodzynek,
- * 200 ml ciepłego mleka,
- * 55 – 100 ml wody.

Glazura:

- * 2 łyżki cukru,
- * 2 łyżki wody.

Wsypujemy mąkę do dużej miski, dodajemy sól i przyprawę. Wcieramy masło, by masa konsystencją przypominała bułkę tartą, następnie dodajemy drożdże, cukier, jajka, rodzynek i mleko. Wyrabiamy, aż do uzyskania puszystego ciasta. Dodajemy wody do otrzymania nieco kleistej konsystencji.

Wkładamy ciasto i wyrabiamy do chwili, gdy nie jest już kleiste, ale bardzo miękkie, gładkie i elastyczne. Wkładamy do natłuszczonej miski i odstawiamy do wyrośnięcia na około 2 godziny, do momentu gdy podwoi swoją objętość.

Wyjmujemy ciasto i formujemy je w wysoki okrągły bochenek. Wkładamy do natłuszczonej tortownicy o średnicy 20 cm i odstawiamy, dopóki ciasto nie podwoi swojej objętości (około 45 minut).

Przygotowujemy glazurę. Gotujemy wodę z cukrem przez około 2 minuty, a następnie smarujemy nią wierzch ciasta.

Pieczemy w temperaturze 200 ° C, aż chleb uzyska głęboki złocisty kolor. Po wyjęciu z piekarnika smarujemy jeszcze syropem cukrowym i studzimy.

Spis treści

Wstęp	2
Kuchenne języki	3
Rośliny i zioła potrzebne w kuchni	4
Boże Narodzenie w Europie	7
Wielkanoc w Europie	9
Regionalna kuchnia polska	12
Bałtycka flądra po kapitańsku	12
Sandacz na ciepło w płaszczu soli.....	12
Filety rybne z migdałami	13
Rybka w ziołach po suwalsku	13
Babka ziemniaczana znana w różnych regionach jako „Błaszak”, „Gzumak”, „Kugel”, „Bramborak”	14
Przysmak mazurski	14
Golonka podlaska	15
Podlasiaki (nadziewane kopytka)	15
Schab po góralsku.....	16
Zakopiański sernik Gaździny	16
Góralska kwaśnica	17
Kresowy kulebiak z kapustą i grzybami	17
Mazurskie kotlety ze schabu z warzywami	19
Będzwały.....	20
Wigilijne żołnierzyki.....	20
Grębkowiak- ciasto drożdżowe babci Jasi	21
Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym	21
Świętokrzyski Sernik	22
Pasztet rodem z Pinczowa	22
Chatka górala	23
Pyszne ciasto z ananasem i prażonym kokosem	24
Sałatka pieczarkowa z Wierzbna	25
Jaworkowa babka wielkanocna.....	25
Klasztorna chata	26
Mazowiecko – podlaskie pierogi z kapustą	27
Zupa – przeprawa przez Liwiec	27

Mazowiecka sałatka ziemniaczana	28
Makaron po warszawsku	28
Kaczka w sosie śliwkowym	29
Karp w galarecie	29
Węgrowska kiszka ziemniaczana	30
Europretwory	31
Bułgarski schab	31
Pomarańczowa skórka	31
Czeskie utopence	31
Euro keczup	32
Żarnowski syrop sosnowy	32
Dynia po niemiecku	32
Papryka po francusku	33
Papryka po węgiersku	33
Europieczarki:	34
Wiejski smalec	34
Kapusta po grecku na ostro	35
Miód z mleczka (zdrowy i pyszny do herbaty)	35
Węgierskie leczo z kociołka	36
Kuchnia krajów Unii Europejskiej	37
Francuski przekładaniec	37
Pierogi wileńskie	37
Zupa francuska z parmezanem	38
Francuska ratatuja	39
Włoskie Tiramisu	39
Włoska pizza	40
Włoskie spaghetti z tuńczykiem	40
Casarecce alla carbonara po rzymsku	41
Sałatka sycylijska	41
Włoski tort ziemniaczany (torta di patate)	42
Pieczeń wieprzowa po bawarsku- Krustebraten	42
Knedel bawarski- Semelknodel	43
Niemiecki popcorn z cukrem	43
Kapusta po bawarsku - Bayerischkraut	44
Sałatka szopska	44

Tort Sachera (Sachertorte)	45
Barszcz ukraiński.....	46
Duński biksemað	47
Kopenhaski Karrykylling – kurczak w sosie curry	47
Karrysild.....	48
Frikandeller – kulki mięsne.....	48
Duńskie gołąbki	48
Knedle.....	49
Czeski Langosz	49
Litewska zupa z pokrzyw	50
Avgolemono – grecka zupa cytrynowa.....	50
Grecka pasztycja.....	51
Salatka kreteńska	51
Gołąbki po grecku.....	52
Greckie Spetses	53
Gulasz węgierski	53
Baklava (ciasto bułgarsko – tureckie).....	54
Hiszpański flan pomarańczowy	55
Hiszpańska tortilla	56
Hiszpańska paella	56
Chlebowe smaki	57
Chleb po polsku	57
Chleb kukurydziany	58
Toskański chleb z szafwią i oliwkami	58
Irlandzki barm brack.....	59