



KSIĄŻKA KUCHARSKA

Z programu POWER – Od gór do morza





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PROGRAM OPERACYJNY WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ
Projekty mobilności ponadnarodowej
współfinansowane przez Unię Europejską w ramach
środków Europejskiego Funduszu Społecznego

autorzy:

uczestnicy przedsięwzięcia POWER 2021-1-PMU-4361
„Od gór do morza - zwiedzam i poznaję moją małą ojczyznę”



INTRODUCTION

Our cookbook was created thanks to the cooperation of participants of the POWER 2021-1-PMU-4361 project "From the mountains to the sea - I visit and get to know my little homeland". Together, the students selected dishes for the book typical of their region, worked on developing recipes from family collections, and translated them into English, Polish and Romanian with the help of teachers. We hope that the presented recipes will appeal to you, the preparation of them will be a lot of fun, and the memories evoked while eating them will be as sweet as Daisy's Apple or Papanasi donuts.
Enjoy



WSTĘP

Nasza książka kucharska powstała dzięki współpracy uczestników przedsięwzięcia POWER 2021-1-PMU-4361 „Od gór do morza – zwiedzam i poznaję moją małą ojczyznę”. Uczniowie razem wybierali potrawy do książki typowe dla ich regionu, pracowali nad opracowaniem przepisów pochodzących ze zbiorów rodzinnych, z pomocą nauczycieli dokonywali tłumaczeń na języki angielski, polski i rumuński. Mamy nadzieję, że przedstawione przepisy przypadną Państwu do gustu, wykonanie ich sprawi wiele radości, a wspomnienia przywołane podczas jedzenia będą tak słodkie jak Jabłko Daisy lub pączki Papanasi.
Smacznego



INTRO

Cartea noastră de bucate a fost creată datorită cooperării participanților la proiectul POWER 2021-1-PMU-4361 „De la munte la mare – vizitez și cunosc micuța mea patrie”. Împreună, elevii au selectat preparate pentru cartea tipică regiunii lor, au lucrat la elaborarea rețetelor din colecțiile de familie și le-au tradus în engleză, poloneză și română cu ajutorul profesorilor. Sperăm ca rețetele prezentate să vă atragă, să le facă foarte distractiv de preparat, iar amintirile evocate în timpul consumului lor să fie la fel de dulci precum Daisy Apple sau gogoșile Papanasi.
Bucură-te



kuchnia rumuńska





TRADITIONAL DOBRUDJA CHEESE PIES

INGREDIENTS:

for the dough:

- 250 ml warm water
- 25 g of yeast
- 500 g flour
- 1 pinch of salt
- 20 ml of oil

for the filling:

- 200 g cheese
- some green onions
- 1 spoon of oil
- 1 bunch of fresh parsley
- 1 bunch of fresh dill
- 2 large eggs or 3 smaller eggs

for top and bottom:

- 50 g of butter
- 2 eggs
- 2 spoons of cream
- 2 spoons of milk (optional)

PREPARATION:

The yeast is crushed and mixed with sugar. Pour warm water, sprinkle a pinch of flour and let it rise for about 20 min. Then it is kneaded with flour, salt. At the end add the oil and continue kneading until incorporated.

Place the dough in a large bowl, cover and let it rise until it doubles the volume. Finally chop the green onions and sauté in a little oil. The grated cheese is then mixed with the green onion, chopped dill, chopped parsley and beaten eggs. No salt is added to the filling as the cheese is salty.

Grease the pan with butter. Take portions of the dough that fit in the palm of your hand, which extend in the form of a rectangle, with the width of the palm on the table dusted with flour. Stuffing is placed in the middle (2-3 spoons of the cheese filling). Then gather the edges of the dough and stick well.



TRADYCYJNE PLACKI SEROWE Z REGIONU DOBRUDŹY

SKŁADNIKI:

na ciasto:

- 250 ml ciepłej wody
- 25g drożdży
- 500 gramów mąki
- 1 szczypta soli
- 20 ml oleju

do nadzienia:

- 200 g sera
- trochę zielonej cebuli
- 1 łyżka oleju
- 1 pęczek świeżej pietruszki
- 1 pęczek świeżego koperku
- 2 duże jajka lub 3 mniejsze jajka

dla góry i dołu

- 50 g masła
- 2 jajka
- 2 łyżki śmietany
- 2 łyżki mleka (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Drożdże rozgniatamy i mieszamy z cukrem. Zalewamy ciepłą wodą, posypujemy szczyptą mąki i odstawiamy na około 20 min do wyrośnięcia. Następnie zagniatamy z mąką, solą. Na koniec dodajemy olej i dalej ugniatamy, aż się połączy.

Ciasto przekładamy do dużej miski, przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Drobnio siekamy zieloną cebulę i szklimy na odrobinie oleju. Następnie starty ser mieszamy się z zieloną cebulą, posiekanym koprem, posiekaną natką pietruszki i ubitymi jajkami. Do nadzienia nie dodaje się soli, ponieważ ser jest słony.

Smarujemy patelnię masłem. Nabieramy porcje ciasta mieszczące się w dłoni, które rozciągają się w kształcie prostokąta, tak aby szerokość dłoni leżała na stole posypanym kwiatkiem. Na środek układamy farsz (2-3 łyżki nadzienia serowego). Następnie zbieramy brzegi ciasta i dobrze sklejamy.

CHERDELE DOBROGENE



INGREDIENTE

pt. aluat:

- 250 ml apa calda
- 25 grame drojdie
- 500 gr. Faina
- 1 lingurita zahar
- 1 praf de sare
- 20 ml ulei

pt umplutura:

- 200 gr branza telemea
- Cateva fire de ceapa verde
- 1 lingura ulei
- 1 legatura patrunjel
- 1 legatura marar proaspat
- 2 oua mari

pt dedesubt si deasupra:

- 50 gr unt
- 2 oua
- 2 linguri smantana
- 2 linguri lapte (optional)

PREPARARE

Drojdia se marunteste, se amesteca cu zaharul. Se toarna apa calda, se presara un praf de faina si se lasa la dospit cam 20 de minute. Apoi se framanta cu faina, sarea, la final se adauga uleiul si se continua framantarea pana se incorporeaza. Se pune aluatul intr-un vas incapator, se acopera si se lasa la cresut pana isi dubleaza volumul.

Ceapa verde se toaca marunt si se celeste in putin ulei/ Branza data pe razatoare se amesteca apoi cu ceapa verde calita, mararul si patrunjelul tocate si ouale batute. Nu se adauga sare in implutura, telemeaua fiind sarata. Tava se unge cu putin ulei. Se iau din aluat portii cat incap in causul palmei, care se intand sub forma de dreptunghi, cu latimea de o palma si, pe masa pudrata cu faina. In mijloc se pune umplutura (2-3 linguri cu varf de umplutura cu branza). Apoi se aduna marginile aluatului si se lipsesc bine.

Ruloul format se taie in trei sau patru bucati, care se aseaza in tava unsa, la distanta de cca 1 cm. unele de altele. Se continua pana se termina aluatul si umplutura, iar tava e plina. Se acopera cun un stergar si se lasa cam 20 minute in loc cald si ferit de current. Intre timp se incinge cuptorul.

Din unul ramas se iau bucati mici care se pun deasupra fiecarei placinte, apoi tava se introduce la cuptor la 175 grade., pana cand placintele incep sa se rumeneasca. (cam 30 minute) In acest moment se scoate tava din cuptor, se toarna peste placinte ouale batute cu smantana. Se introduce din nou tava la cuptor pana cand placintele se rumenesc frumos (10-15 minute)





“PAPANASI” (CHEESE DOUGHNUTS) WITH COTAGGE CHEESE, JAM AND CREAM

INGREDIENTS:

for 11 papanasi:

- 450 g of fresh sweet cheese,
- 100 g of sugar,
- 2 eggs,
- grated lemon peel,
- vanilla essence,
- 300 g of flour,
- 5 g of baking powder.

PREPARATION:

We put the fresh sweet cheese, the sugar, the eggs and the essence in a bowl. We stir it with a fork, then we add the flour mixed with the baking powder. We knead the dough with our hand until we incorporate all the flour.

We separate the dough into 11 big balls and 11 small balls. In the middle of the big ball we make a hole with our index finger.

In a pan we pour oil (about 2-3 fingers) and we heat it well, then we fry the papanasi until they brown.

The fire shouldn't be too strong, because we want to have some fried papanasi in the interior, so leave the fire small until the papanasi go brown.

We put them on absorbent paper and we leave them to cool.

Over them we add a teaspoon of sour cream and one of jam, then we put the small ball in the middle.



TRADYCYJNE PĄCZKI SEROWE PAPANASI

SKŁADNIKI:

Na 11 papanasi potrzebujemy:

- 450g świeżego słodkiego sera,
- 100g cukru,
- 2 jajka,
- skórka otarta z cytryny,
- esencja waniliowa,
- 300g mąki,
- 5g proszku do pieczenia.

PRZYGOTOWANIE:

Do miski wkładamy świeży słodki ser, cukier, jajka i esencję. Mieszamy widelcem, następnie dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Zagniataemy ciasto ręką, aż połączymy całą mąkę.

Ciasto dzielimy na 11 dużych kulek i 11 małych kulek. Na środku dużej kuli robimy dziurkę palcem wskazującym.

Na patelnię wlewamy olej na około 2-3 palce i dobrze go podgrzewamy, następnie smażymy papanasi, aż się zarumienią.

Ogień nie powinien być zbyt mocny, ponieważ chcemy mieć trochę smażonych papanasi we wnętrzu, więc zostawiamy mały ogień, aż papanasi się zarumienią.

Układamy je na chłonnym papierze i pozostawiamy do ostygnięcia.

Na nie nakładamy po łyżeczce kwaśnej śmietany i po łyżce dżemu, po czym wkładamy kulkę na środek.



PAPANASI

INGREDIENTE

- 450 g brânză proaspătă, dulce,
- 100 g zahăr,
- 2 ouă,
- coajă rasă de lămâie,
- esență de vanilie,
- 300 g făină,
- 5 g praf de copt

PREPARARE

Într-un bol punem brânză proaspătă, zahărul, ouăle și aromele. Amestecăm cu o furculiță, apoi adăugăm făină amestecată cu praful de copt. Frământăm aluatul cu mâna până încorporăm toată făina.

Din aluat rupem 11 bile mari și 11 bile mici. În mijlocul bilei mari formăm o gaură cu ajutorul degetului arătător.

Într-o cratiță punem ulei cam de două-trei degete și îl încingem bine, apoi prăjim pe rând papanășii până se rumenesc.

Focul nu trebuie să fie iute pentru că ne dorim să avem niște papanăși prăjiți și în interior, așadar lăsați focul mic până se rumenesc papanășii.

Deasupra punem câte o lingură de smântână acră și o lingur(i)ță de dulceață și așezăm bila mică în mijloc.



FISH STEW



INGREDIENTS:

- salt+pepper
- spicy pepper, if you want your preparation spicy
- 2 bay leaves
- 4 garlic cloves
- 1 cup of dry white wine or 2-3 spoons of vinegar
- 1 little spoon of sugar
- dill and fresh parsley
- 1 kg of fresh or frozen fish. Choose your favourite fish, mackerel, bream and carp being recommended
- 1 onion
- 2 carrots
- 2 peppers
- 500 ml tomato juice or 2-3 spoons of broth
- 3 olive oil

PREPARATION:

1. Clean the fish of scales, wash very well and dry it carefully with a kitchen towel. Next season it with salt on both sides, including the interior.
2. Leave the fish in the cold for 15-20 minutes, its taste becomes stronger because of the salt.
3. Clean and slice the vegetables.
4. Put the oil in a hot pan, on top the carrots, peppers and onions and they sautéed well. Pour a bit of water and let it boil for 2-3 minutes.
5. Pour the tomato juice and broth, and let them sit to boil for another 3-4 minutes .
6. Place the fish in a tray together with the garlic slices, bay leaves, pepper, sugar, and the vegetable mixture.
7. Pour water until the fish is covered and put the tray in the oven.
8. When it's nearly ready pour the wine and let it sit in the oven for another few minutes.
9. Prepare a mamaliga!
10. Take the fish out and sprinkle the fresh greenery.

POLENTA:

Boil the milk over low heat, then add the butter.

Add corn grits and salt.

Do not increase the burner power! It will thicken up quickly. Stir frequently while cooking to avoid scorching.

Cooking time is about 30 minutes.

GULASZ RYBNY



SKŁADNIKI:

- sól + pieprz
- ostra papryka, jeśli chcesz, aby twoje potrawy były ostre
- 2 liście laurowe
- 4 ząbki czosnku
- 1 szklanka wytrawnego białego wina lub 2-3 łyżki octu
- 1 mała łyżeczka cukru
- koperek i świeża pietruszka
- 1 kg świeżej lub mrożonej ryby. Wybierz swoje ulubione ryby, polecane są makrele, leszcze i karpie
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 papryki
- 500 ml soku pomidorowego lub 2-3 łyżki bulionu
- 3 oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. Oczyść rybę z łusek, dokładnie umyj i dokładnie osusz ręcznikiem kuchennym. Następnie dopraw solą z obu stron, łącznie z wnętrzem.
2. Wstaw rybę do chłodnego miejsca na 15-20 minut, dzięki soli jej smak staje się intensywniejszy.
3. Oczyść i pokrój warzywa.
4. Wlej olej na gorącą patelnię, połóż na niej marchewkę, paprykę i cebulę i dobrze podsmaż. Dolej odrobinę wody i gotuj 2-3 minuty.
5. Wlej sok pomidorowy i bulion i pozwól im się zagotować przez kolejne 3-4 minuty
6. Umieść rybę na tacy razem z plasterkami czosnku, liśćmi laurowymi, pieprzem, cukrem i mieszanką warzyw.
7. Zalej wodą tak, aby ryba była przykryta i wstaw blachę do piekarnika
8. Kiedy będzie prawie gotowe, wlej wino i pozostaw w piekarniku na kolejne kilka minut.
9. Przygotuj mamałygę.
10. Wyjmij rybę i posyp świeżą zieleniną.

MAMAŁYGA:

Na małym ogniu zagotuj mleko, następnie dodaj masło. Wsyp kaszę kukurydzianą oraz sól.

Nie zwiększaj mocy palnika! Całość szybko zgęstnieje. Podczas gotowania często mieszaj, by uniknąć przypalenia mamałygi.

Czas gotowania to około 30 minut.

PLACHIE DE PESTE



INGREDIENTE

- Sare+Piper
- Ardei iute, dacă îți dorești preparatul iute
- 2 frunze dafin
- 4 căței de usturoi
- 1 pahar cu vin alb sec sau 2-3 linguri oțet
- 1 linguriță zahăr
- Mărar și pătrunjel proaspăt
- 1 kg peste proaspăt sau congelat. Alege peștele preferat, recomandat fiind macroul, dorada și crapul.
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 2 ardei grași
- 500 ml suc de roșii sau 2-3 linguri bulion
- Ulei de măsline 3 linguri

PREPARARE

1. Se curăță peștele de solzi, se spală foarte bine și se usucă ușor cu șervețele de bucătărie. Urmează să fie dat cu sare pe ambele părți, inclusive în interior.
2. Se pune la rece timp de 15-20 de minute, gustul lui devenind mult mai puternic datorită sării.
3. Se curăță și se feliază legumele.
4. Într-o tigaie încinsă se pune uleiul, peste care se vor adăuga ardeiul, ceapa, morcovul și se călesc bine. Se toarnă puțină apă și se lasă la fiert timp de 2-3 minute.
5. Se toarnă sucul de roșii sau bulionul, lăsând totul la fiert încă 3-4 minute.
6. Într-o tavă se va așeza peștele împreună cu feliile de usturoi, frunzele de dafin, piperul, zahărul, compoziția de legume.
7. Se toarnă apă cât peștele să fie acoperit și se bagă tava la cuptor.
8. Când este aproape gata se toarnă vinul și se mai lasă câteva minute la cuptor.
9. Pregătește o mămligă!
10. Scoate peștele și presară verdeța proaspătă.
11. Servește aceasta plachie de peste caldă cu multă poftă!

MAMALIGA:

Se fierbe laptele la foc mic, apoi se adauga untul.

Adăugați nisip de porumb și sare.

Nu măriți puterea arzătorului! Se va îngrosa rapid. Amestecați des în timp ce gătiți pentru a evita arsurile.

Timpul de gătire este de aproximativ 30 de minute.





DOBRUDJA VEGETABLE STEW

INGREDIENTS:

- Oil 0.200 kg
- Carrots 0.250 kg
- Celery 0.200 kg
- Pepper 0.003 kg
- Bell pepper 0.600 kg
- Tomatoes 1,000 kg
- Rice 0.200 kg
- Onion 0.600 kg
- Hot peppers 0.025 kg
- Greens 0.100 kg
- Salt 0.050 kg

PREPARATION:

After cleaning the carrots, celery and onion, chop them finely and saute them in a pan of hot oil. Both hot and normal peppers are cleaned of seeds, washed, cut first into six parts and the second into four and then added to the vegetables to be roasted. After they have hardened, they are extinguished with warm water.

Choose the rice, wash it and add it to the greens and vegetables, letting it boil together with them for about 30 minutes. Wash the tomatoes, cut them into pieces and add them to the stew, along with the necessary pepper and salt, after which the saucepan is placed in the oven on a high heat to catch a little colour, for about 5 to 10 minutes.

This stew can also be prepared with pork, mutton or beef. When serving, put chopped greens on top of each portion.



GULASZ WARZYWNY DOBRUDŻAN

SKŁADNIKI:

- Olej 0,200 kg
- Marchew 0,250 kg
- Seler 0,200 kg
- Pieprz 0,003 kg
- Papryka 0,600 kg
- Pomidory 1000 kg
- Ryż 0,200 kg
- Cebula 0,600 kg
- Ostra papryka 0,025 kg
- Zielenina 0,100 kg
- Sól 0,050 kg

PRZYGOTOWANIE:

Po oczyszczeniu marchwi, selera i cebuli drobno je posiekaj i zeszklij na patelni z gorącym olejem. Zwykłą i ostrą paprykę oczyszcza się z nasion, myje, kroci najpierw na sześć części, a drugą na cztery części i dodaje do warzyw przeznaczonych do pieczenia. Po stwardnieniu zalewa się je ciepłą wodą.

Wybierz ryż, umyj go i dodaj do zieleniny i warzyw, gotując razem z nimi przez około 30 minut. Umyj pomidory, pokrój je na kawałki i dodaj do gulaszu wraz z niezbędnym pieprzem i solą. Następnie rondel wstaw do mocno nagrzanego piekarnika, aby nabrał trochę koloru, na około 5-10 minut.

Ten gulasz można również przygotować z wieprzowiny, baraniny lub wołowiny. Podczas serwowania połóż posiekane warzywa na wierzchu każdej porcji.



TOCANA DOBROGEANA DE LEGUME

INGREDIENTE

- Ulei 0,200 kg
- Morcovi 0,250 kg
- Țelină 0,200 kg
- Piper 0,003 kg
- Ardei gras 0,600 kg
- Roșii 1,000 kg
- Orez 0,200 kg
- Ceapă 0,600 kg
- Ardei iute 0,025 kg
- Verdeață 0,100 kg
- Sare 0,050 kg

PREPARARE

După ce se curăță morcovii, țelina și ceapa, se toacă mărunt și se călesc într-un vas cu ulei înfierbântat. Ardeiul gras și iute se curăță de semințe, se spală, se taie primul în șase părți și secundul în patru și apoi se adaugă la zarzavaturi pentru a se căli. După ce s-au călit toate se sting cu apă caldă.

Orezul se alege, se spală și se adaugă la zarzavaturi și legume, lăsându-se să fiarbă împreună cu acestea circa 30 minute. Roșiile se spală, se taie bucăți și se adaugă la tocană, împreună cu piperul și sarea necesară, după care cratița se bagă, la cup-tor la un foc iute pentru a prinde puțină față, timp de circa 5—10 minute.

Această tocană se poate pregăti și cu carne de porc, berbec sau vacă grasă. La servire se pune verdeață tocată pe deasupra la fiecare porție.





FISHERMAN'S SOUP

INGREDIENTS:

- 2 kg of fish tails and heads;
- 250 g of carrots
- 250 g of plants with white roots (parsley root, parsnip);
- 500 g of onion;
- 100 g of celery;
- 100 g of pasta broth;
- 1,5 kg of tomatoes;
- 200 ml of vinegar;
- 200 ml of oil;
- 50 g of lovage;
- 50 g of greens;
- 50 g of salt;

PREPARATION:

1. clean the carrots, celery, onion and plants with white roots, cut into small squares and cook in a pan with hot oil, then boil in a pot with water and salt;
2. clean and wash the fish ,dice the tomatoes and chop the greens;
3. when the vegetables are cooked, add the vinegar and stock and season with salt; then add the fish;
4. when the fish is cooked, add the tomatoes and greens and cook again.



ZUPA RYBNA

SKŁADNIKI:

- 2 kg rybich ogonów i głów;
- 250 g marchwi;
- 250 g wybielacza (korzeń pietruszki, pasternak);
- 500 g cebuli;
- 100 g selera;
- 100 g bulionu makaronowego;
- 1,5 kg pomidorów;
- 200 ml octu;
- 200 ml oleju;
- 50 g leustean;
- 50 g zieleniny;
- 50 g soli.

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchew, seler, cebulę i białka oczyścić, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni z gorącym olejem, a następnie zagotować w garnku z wodą i solą;
2. Oczyść i umyj rybę, pokrój pomidory w kostkę i posiekaj zieleninę;
3. Gdy warzywa się ugotują dodać ocet i bulion i doprawić solą; następnie dodaj rybę;
4. Gdy ryba się ugotuje, dodaj pomidory i zieleninę i gotuj jeszcze raz.



CIORBA DE PESTE

INGREDIENTE

- 2 kg de cozi si capete de peste;
- 250 g de morcovi;
- 250 g de albitura (radacina de patrunjel, pastarnac);
- 500 g de ceapa;
- 100 g de telina;
- 100 g de bulion pasta;
- 1, 5 kg de rosii;
- 200 ml de otet;
- 200 ml de ulei;
- 50 g de leustean;
- 50 g de verdeata;
- 50 g de sare.

PREPARARE

1. Morcovii, telina, ceapa si albitura se curata, se taie in patratele mici si se calesc intr-o tigaie cu ulei incins, dupa care se pun la fiert intr-un vas cu apa si sare;
2. Pestele se curata si se spala, rosiile se taie cubulete, iar verdeata se toaca;
3. Cand zarzavatul este fiert, se adauga otetul si bulionul si se potriveste de sare; se adauga apoi si pestele;
4. Cand pestele este fiert, se adauga rosiile si verdeata si se mai da o data in fiert.



kuchnia polska





ŻUREK

INGREDIENTS:

- 1 liter of vegetable broth
- 500 ml rye sourdough for sour soup
- seasoning for sour rye soup and white borscht or spices: 1 crushed grain of allspice; 1 bay leaf; 1/4 teaspoon each of garlic and salt; teaspoon of marjoram
- 100 g of dried ordinary sausage
- 200 g of raw or steamed white sausage
- 200 g of raw smoked bacon
- 3 tablespoons of cream 30%

PREPARATION:

Boil the broth or broth with the addition of smoked ribs or bones cut into 2 - 3 parts or bacon cut into 4 parts. Cook for about 20 minutes.

Add the raw white sausage, reduce the heat and simmer for about 20 minutes.

Add sour rye soup and cook for about 10 minutes. In the meantime, add the marjoram and garlic prepared as follows: put the unpeeled garlic on a small pan and roast it for about 10 minutes, then gently crush it.

Remove the soup from the fire. Add the cream and season with salt and pepper if needed.

Remove the sausage from the soup, cut it into slices, put it back into the pot with the soup (you can bake part of the sausage as described below).

Serve sour rye soup with boiled egg and bread.



ŻUREK

SKŁADNIKI:

- 1 litr bulionu warzywnego
- 500 ml zakwasu żytniego do żurku
- przyprawa do żurku i barszczu białego lub przyprawy:
1 rozgniecione ziarno ziela angielskiego; 1 liść laurowy;
po 1/4 łyżeczki czosnku i soli;
łyżeczka majeranku
- 100 g kiełbasy zwykłej podsuszanej
- 200 g kiełbasy białej surowej lub parzonej
- 200 g boczku surowego wędzonego
- 3 łyżki śmietanki 30 %

PRZYGOTOWANIE:

Bulion lub wywar zagotować z dodatkiem pokrojonych na 2 - 3 części wędzonych żeberek lub kości lub pokrojonego na 4 części boczku. Gotować przez ok. 20 minut.

Dodać surową białą kiełbasę, zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez ok. 20 minut.

Dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek oraz czosnek przygotowany w następujący sposób: nieobrany czosnek położyć na małej patelni i prażyć go przez ok. 10 minut, następnie delikatnie rozgnieść.

Zupę odstawić z ognia. Dodać śmietanę i doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem.

Wyjąć kiełbasę z zupy, pokroić ją na plasterki, włożyć z powrotem do garnka z zupą (część kiełbasy można upiec według wskazówek poniżej).

Żurek podawać z ugotowanym jajkiem i pieczywem.



ŽUREK

INGREDIENTE

- 1 litru de bulion de legume
- 500 ml aluat de seară pentru supă acră
- condimente pentru supă de seară acrișoară și borș alb sau condimente: 1
- bob de ienibahar zdrobit;
1 frunză de dafin;
1/4 lingurita de usturoi si
- sare; lingurita de maghiran
- 100 g cârnați obișnuiți uscati
- 200 g cârnați albi cruzi sau aburiți
- 200 g slănină afumată crudă
- 3 linguri de smantana 30%

PREPARARE

Se fierbe bulionul sau bulionul cu adaos de coaste afumate sau oase tăiate în 2 - 3 părți sau slănină tăiată în 4 părți. Gatiti aproximativ 20 de minute.

Adăugați cârnațul alb crud, reduceți focul și fierbeți aproximativ 20 de minute.

Adăugați supă de seară și gătiți aproximativ 10 minute. Intre timp adaugam maghiranul si usturoiul pregatit astfel: punem usturoiul necuratat intr-o tigaie mica si il prajim aproximativ 10 minute, apoi il zdrobeste usor.

Scoateți supa de pe foc. Se adauga smantana si se condimenteaza cu sare si piper daca este nevoie.

Scoateți cârnații din supă, tăiați-l în felii, puneți-l înapoi în oala cu supă (puteți coace o parte din cârnați așa cum este descris mai jos).

Serviți supa de seară cu ou fiert și pâine.





BIGOS

INGREDIENTS:

- 1/2 pound pork, diced
- 1/2 pound beef, diced
- salt and pepper
- 3 tablespoons olive oil
- 4 medium onions, sliced
- 1 pound slab bacon, diced
- 2 cups beef broth
- 1 container mushrooms, sliced
- 2 pounds sauerkraut, drained and rinsed
- 4 apples, peeled, cored and grated
- 1/2 cup pitted prunes, quartered
- 2 pounds canned diced tomatoes
- 1 tablespoon caraway seeds
- 12 peppercorns
- 1 pound Polish sausage, quartered lengthwise and sliced
- 2 bay leaves
- 1/2 pound ham, diced
- 1/2 cup dry red wine

PREPARATION:

Season the pork and beef with salt and pepper.

Add olive oil to a large dutch oven, and saute the meat and onions in batches, cook until the meat is browned and the onions begin to caramelize.

Brown the bacon.

Combine all the ingredients, and simmer at least two hours, or overnight

Serve as is, over potatoes, bread or with buckwheat.

BIGOS



SKŁADNIKI:

- 1/2 kg wieprzowiny, pokrojonej w kostkę
- 1/2 kg wołowiny, pokrojonej w kostkę
- sól i pieprz
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 średnie cebule, pokrojone w plasterki
- 1 kg bekonu, pokrojony w kostkę
- 2 szklanki bulionu wołowego
- 1 pojemnik grzybów pokrojonych w plastry
- 2 kg kiszonej kapusty, odcedzonej i opłukanej
- 4 jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i starte na tarce
- 1/2 szklanki suszonych śliwek bez pestek, pokrojonych na ćwiartki
- 2 kg pomidorów z puszki pokrojonych w kostkę
- 1 łyżka kminku
- 12 ziaren pieprzu
- 1 kg polskiej kiełbasy, poćwiartowanej wzdłuż i pokrojonej w plastry
- 2 liście laurowe
- 1/2 kg szynki, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki wytrawnego czerwonego wina

PRZYGOTOWANIE:

Mięso wieprzowe i wołowe doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy oliwę z oliwek i smażyemy partiami mięso i cebulę, gotując, aż mięso się zrumieni, a cebula zacznie się karmelizować. Rumienimy bekon. Łączymy wszystkie składniki i gotujemy na wolnym ogniu przez co najmniej dwie godziny lub całą noc

Podajemy tak, jak jest, lub z ziemniakami, kaszą gryczaną lub z chlebem.

BIGOS



INGREDIENTE

- 1/2 kg carne de porc, tăiată cubulețe
- 1/2 kilogram carne de vită, tăiată cubulețe
- sare și piper
- 3 linguri de ulei de măsline
- 4 cepe medii, feliate
- 1 kg de slănină, tăiată cubulețe
- 2 cesti supă de vită
- 1 recipient ciuperci, feliate
- 2 kilograme de varză murată, scursă și clătită
- 4 mere, curățate de coaja, fără miez și ras
- 1/2 cană prune fără sămburi, tăiate în sferturi
- 2 kg conserve de roșii tăiate cubulețe
- 1 lingură semințe de chimen
- 12 boabe de piper
- 1 kilogram de cârnați polonez, tăiați în sferturi pe lungime și feliați
- 2 foi de dafin
- 1/2 kg sunca, tăiată cubulețe
- 1/2 cană vin roșu uscat

PREPARARE

Asezonați carnea de porc și vită cu sare și piper
Adăugați ulei de măsline într-un cuptor olandez mare și căliți carnea și ceapa în loturi, gătind până când carnea se rumenește și ceapa începe să se caramelizeze
Rumeniți baconul
Combinați toate ingredientele și fierbeți cel puțin două ore sau peste noapte
Se servește ca atare, peste taitei sau cu hrisca.





MAKÓWKI

INGREDIENTS:

- 1 liter of milk
- 250 g of dry, ground poppy seeds
- 100 g hazelnuts
- 100 g of walnuts
- 120 g of raisins
- APPROX. 80 g of sugar
- 2 tablespoons of butter
- 2 tablespoons of honey
- a few drops of almond oil or amaretto liqueur (optional)
- challah, wheat rolls, rusks

To decoration:

- Delicacies

PREPARATION:

Chop the nuts. Set aside.

Cut the bread into thin slices. Set aside.

Pour poppy seeds into a pot, pour milk and add butter. Boil. Continue cooking for about 15 minutes on low burner power, stirring constantly. Then add honey, sugar to taste, a few drops of almond oil, nuts and raisins. (The finished mass should not be too thick. If necessary, add a little more milk).

Place the first layer of buns in the bowl. Pour a ladle of hot poppy seed mixture onto the bun. Lay another layer of rolls and put the poppy mass on it. Alternately arrange the slices and the poppy mass until the ingredients are used up. There should be a layer of poppy seeds on top. Press it down and level the surface. Leave to cool.

Then cover the bowl (e.g. with cling film) and put it in the fridge for the whole night so that the bun softens from the poppy seed mass.

Garnish with chopped nuts on top. Ready poppies should have a thick and compact consistency.

They can be stored in the refrigerator for about 4 days.

MAKÓWKI



SKŁADNIKI:

- 1 litr mleka
- 250 g suchego, zmielonego maku
- 100 g orzechów laskowych
- 100 g orzechów włoskich
- 120 g rodzynek
- ok. 80 g cukru
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki miodu
- kilka kropli olejku migdałowego lub likieru amaretto (opcjonalnie)
- chałka, bułki pszenne, sucharki

Do dekoracji:

- Bakalie

PRZYGOTOWANIE:

Orzechy posiekać. Odstawić na bok.

Pieczycwo pokroić na cienkie kromki. Odstawić na bok.

Mak wsypać do garnka, zalać mlekiem i dodać masło. Zagotować. Dalej gotować ok. 15 minut na niskiej mocy palnika, ciągle mieszając. Następnie dodać miód, cukier do smaku, kilka kropli olejku migdałowego, orzechy i rodzynek. (Gotowa masa nie powinna być za gęsta. Ewentualnie dolać jeszcze trochę mleka).

W misce ułożyć pierwszą warstwę bułki.. Na bułkę wyłożyć chochlą gorącą masą makową. Ułożyć kolejną warstwę bułki i na nią wyłożyć masę makową. Na przemian układać kromki i masę makową, aż do wyczerpania składników. Na gorze powinna być warstwa maku. Całość docisnąć i wyrównać powierzchnię. Pozostawić do ostygnięcia.

Następnie przykryć miskę (np. folią spożywczą) i wstać do lodówki na całą noc, aby bułka zmiękła od masy makowej.

Z góry udekorować posiekanymi bakaliami. Gotowe makówki powinny mieć gęstą i zwartą konsystencję.

Można je przechowywać w lodówce do ok. 4 dni.

MAKÓWKI



INGREDIENTE

- 1 litru de lapte
- 250 g de semințe de mac uscate, măcinate
- 100 g alune de padure
- 100 g de nuci
- 120 g de stafide
- aproximativ 80 g zahăr
- 2 linguri de unt
- 2 linguri de miere
- câteva picături de ulei de migdale sau lichior de amaretto (opțional)
- challah, rulouri de grâu, biscuiți

Pentru decorare:

- Delicatese

PREPARARE

Tăiați nucile. Pus deoparte.

Tăiați pâinea în felii subțiri. Pus deoparte.

Se toarnă semințele de mac într-o oală, se toarnă lapte și se adaugă unt. A fierbe. Continuați să gătiți aproximativ 15 minute la putere scăzută a arzătorului, amestecând constant. Adaugam apoi miere, zahar dupa gust (dau cat este specificat in ingrediente), cateva picaturi de ulei de migdale, nuci si stafide. (Masa finită nu trebuie să fie prea groasă. Dacă este necesar, mai adăugați puțin lapte).

Puneți primul strat de chifle în bol. (Borul meu are o capacitate de 2,5 litri). Se toarnă un polonic de amestec fierbinte de semințe de mac pe chiflă. Așezați un alt strat de rulouri și puneți masa de mac pe el.

Aranjați alternativ feliile și masa de mac până se epuizează ingredientele. Deasupra ar trebui să existe un strat de semințe de mac.

Apăsați-l în jos și nivelați suprafața. Se lasa la racit.

Acoperiți apoi vasul (de exemplu cu folie alimentară) și puneți-l la frigider pentru toată noaptea pentru ca chifla să se înmoaie din masa de mac.

Deasupra se orneaza cu nuci tocate. Macii gata trebuie să aibă o consistență groasă și compactă.

Se pot pastra la frigider aproximativ 4 zile.





SILESIA Noodles

INGREDIENTS:

3 SERVINGS / APPROX. 30 PIECES

- about 500 g of boiled potatoes
- potato flour / potato starch
- 1 egg
- Salt

PREPARATION:

Peel the potatoes, boil, drain and immediately mash thoroughly with a press or grind in a food processor. Cool and evaporate thoroughly.

Put the potatoes on a plate and pat them down. Cut 1/4 of the potatoes, take them out and set aside. Pour the potato flour into the empty space, in the amount of potatoes you took out.

Add the egg and the reserved potatoes, add salt and combine the ingredients into a smooth dough. Sprinkle with additional potato flour if needed. Form a ball.

Tear off a piece of dough the size of a larger walnut and form a ball in your hands. Use the tip of a wooden spoon or your finger to make a small indentation in the center. Set the finished noodles aside.

Boil salted water in a large pot. Cook the first batch (half) of the noodles as follows: reduce the heat under the pot to minimum and add the noodles. Keep them in hot water on minimum heat for about 10 - 12 minutes, stirring gently from time to time. Be careful that the water does not boil. This will give the noodles a smooth, not jagged surface.

Remove them with a slotted spoon to a plate. Repeat with the other half of the noodles.

KLUSKI ŚLĄSKIE



SKŁADNIKI:

3 PORCJE / OK. 30 SZTUK

- ok. 500 g ugotowanych ziemniaków
- mąka ziemniaczana / skrobia ziemniaczana
- 1 jajko
- Sól

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić i od razu dokładnie rozgnieść praską lub zmielić w maszynce. Dokładnie ostudzić i odparować.

Ziemniaki wyłożyć na talerz i uklepać. Wykroić 1/4 część ziemniaków, wyjąć je i odłożyć. W wolne miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną, w takiej ilości ile wyjęliśmy ziemniaków.

Dodać jajko oraz odłożone ziemniaki, całość posolić i połączyć składniki w gładkie ciasto. W razie potrzeby podsypać dodatkową mąkę ziemniaczaną. Uformować kulę.

Odrywać po kawałku ciasta wielkości większego orzecha włoskiego i formować w dłoniach kulkę. Końcem drewnianej łyżki lub palcem zrobić małe wgłębienie w środku. Gotowe kluseczki odkładać na bok.

Zagotować osoloną wodę w dużym garnku. Ugotować pierwszą partię (połowę) klusek w następujący sposób: zmniejszyć ogień pod garnkiem do minimum i włożyć kluski. Trzymać je w gorącej wodzie na minimalnym ogniu przez ok. 10 - 12 minut, od czasu do czasu delikatnie zamieszać. Uważać aby woda się nie gotowała. Dzięki temu kluski będą miały gładką a nie poszarpaną powierzchnię.

Wyłowić je łyżką cedzakową na talerz. Powtórzyć z drugą połową klusek.

SILESIAN NOODLES



INGREDIENTE

3 PORTII / Aprox. 30 BUCĂȚI

- aproximativ 500 g de cartofi fierti
- făină de cartofi / amidon de cartofi
- 1 ou
- Sare

PREPARARE

Cartofii se curata de coaja, se fierb, se scurg si se paseaza imediat bine cu o presa sau se macina intr-un robot de bucatarie. Se răcește și se evaporă bine.

Pune cartofii pe o farfurie și mănâncă-i. Tăiați 1/4 din cartofi, scoateți-i și lăsați deoparte. Turnați făina de cartofi în spațiul gol, în cantitatea de cartofi pe care ați scos-o.

Adăugați oul și cartofii rezervați, adăugați sare și combinați ingredientele într-un aluat omogen. Stropiți cu făină suplimentară de cartofi dacă este necesar. Formați o minge.

Rupeți o bucată de aluat de mărimea unei nuci mari și formați o minge în mâini. Folosește vârful unei linguri de lemn sau degetul pentru a face o mică adâncitură în centru. Puneți tăiței terminați deoparte.

Fierbe apa cu sare într-o oala mare. Gătiți primul lot (jumătate) de tăiței astfel: reduceți căldura sub oală la minim și adăugați tăiței.

Tine-le in apa fierbinte la foc minim aproximativ 10 - 12 minute, amestecand usor din cand in cand. Aveți grijă ca apa să nu fiarbă. Acest lucru va oferi tăițelilor o suprafață netedă, nu zimțată.

Scoateți-le cu o lingură cu fantă într-o farfurie. Repetați cu cealaltă jumătate de tăiței.





DAISY'S APPLE

INGREDIENTS:

- Apple
- A handful of nuts and dried fruit: nuts, almonds, raisins
- A spoonful of honey
- Chocolate to pour over the top

PREPARATION:

Apple separately and hollow out the nest with seeds. Put the nuts and dried fruit inside and pour the honey. Put in the oven and bake for 15 minutes. After taking out, pour chocolate.



JABŁKO DAISY

SKŁADNIKI:

- Jabłko
- Garść bakalii: orzechów, migdałów, rodzynek
- Łyżka miodu
- Czekolada do polania po górze

PRZYGOTOWANIE:

Jabłko umyć i wydrążyć gniazdo z pestkami. Do środka włożyć bakalie i zalać miodem. Włożyć do rozgrzanego piekarnika, zapiekać przez 15 minut. Po wyjęciu polać czekoladą.



DAISY'S APPLE

INGREDIENTE

- Măr
- O mână de nuci și fructe uscate: nuci, migdale, stafide
- O lingură de miere
- Ciocolata de turnat deasupra

PREPARARE

Măr separat și scobiți cuibul cu semințe. Puneți nucile și fructele uscate înăuntru și turnați mierea. Se da la cuptor și se coace 15 minute. După ce ați scos, turnați ciocolată.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PROGRAM OPERACYJNY WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ
Projekty mobilności ponadnarodowej
współfinansowane przez Unię Europejską w ramach
środków Europejskiego Funduszu Społecznego