



Co-funded by
the European Union



ŚCIEŻKAMI KULINARNYCH TRADYCJI



OPRACOWANE PRZEZ:

- **SKILLSLAB21**
- **STOWARZYSZENIE "SZANSA DLA AKTYWNYCH"**
- **AVRUPA YENILİKçi TOPLUM DERNEĞİ**

WSPARCIE KOMISJI EUROPEJSKIEJ DLA PRODUKCJI TEJ PUBLIKACJI NIE STANOWI POPARCIA DLA TREŚCI NA NIEJ PUBLIKOWANYCH, KTÓRE ODZWIERCIEDLAJĄ JEDYNNIE POGLĄDY AUTORÓW, A KOMISJA NIE MOŻE ZOSTAĆ POCIĄGNIĘTA DO ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK WYKORZYSTANIE INFORMACJI W NIEJ ZAWARTYCH.

KSIĄŻKA
Z
PRZEPISAMI

***POLSKA
KUCHNIA
TRADYCYJNA***



POLSKIE DANIA GŁÓWNE

1. Pierogi

Historia: Pierogi, ukochana podstawa polskiej kuchni, mają bogatą historię sięgającą XIII wieku. Pochodzące z Polski pierogi były początkowo uważane za danie dla szlachty ze względu na ich wyszukane nadzienie i skomplikowane przygotowanie. Jednak z biegiem czasu stały się popularne wśród wszystkich klas społecznych ze względu na ich wszechstronność, przystępną cenę i zdolność do karmienia dużych rodzin. Pierogi były często przygotowywane w dużych ilościach, co czyniło je idealnymi na specjalne okazje, święta i festiwale.



Składniki:

- Ciasto:
- 2 szklanki mąki uniwersalnej
- 1 duże jajko
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany
- 1/4 szklanki zmiękczonego masła
- 1/2 łyżeczki soli
- Wypełnienie:
- Tradycyjne nadzienia obejmują tłuczone ziemniaki z serem, kiszoną kapustą i grzybami lub mielone mięso z cebulą.

Procedura:

1. **Przygotowanie ciasta:** W dużej misce wymieszać mąkę z solą. Zrób wgłębienie na środku i dodaj jajko, śmietanę i zmiękczone masło. Używając rąk lub widelca, stopniowo dodawaj mokre składniki do mąki, aż zaczną formować się ciasto.
2. **Zagnieść ciasto:** Przenieś ciasto na posypaną mąką powierzchnię i ugniataj, aż stanie się gładkie i elastyczne, około 5-7 minut. Jeśli ciasto wydaje się zbyt lepkie, dodaj trochę więcej mąki. Po wyrobieniu, uformuj ciasto w kulę i zawiń w folię. Pozostawić w temperaturze pokojowej na co najmniej 30 minut.
3. **Rozwałkować ciasto:** Po odpoczynku rozwiń ciasto i rozwałkuj je na posypanej mąką powierzchni na grubość około 1/8 cala. Użyj wałka do ciasta, aby uzyskać równomierną grubość.
4. **Wycinanie kółek:** Za pomocą okrągłego noża lub szklanki wytnij kółka z rozwałkowanego ciasta. Zbierz nadmiar skrawków ciasta i ponownie je rozwałkuj, aby uzyskać więcej kółek.
5. **Napelnianie pierogów:** Umieść łyżkę nadzienia (ziemniaki z serem, kapusta kiszona i grzyby lub mięso mielone z cebulą) na środku każdego kółka z ciasta. Uważaj, aby nie przepełnić, ponieważ może to spowodować pęknięcie pierogów podczas gotowania. Złożyć ciasto nad nadzieniem, tworząc kształt półksiężyca, a następnie mocno ścisnąć krawędzie, aby je uszczelnić.
6. **Gotowanie pierogów:** Doprowadź duży garnek z osoloną wodą do wrzenia. Ostrożnie wrzucać pierogi partiami do wrzącej wody i gotować przez około 3-5 minut lub do momentu wypłynięcia na powierzchnię. Unikaj przepełnienia garnka, aby zapobiec sklejanemu się pierogów.
7. **Podawać:** Za pomocą łyżki cedzakowej wyjąć ugotowane pierogi z wody i dobrze odsączyć. Podawać pierogi na gorąco z kwaśną śmietaną, roztopionym masłem lub innymi dodatkami.

Sposób podania: Pierogi są tradycyjnie podawane jako danie główne lub dodatek, w towarzystwie kwaśnej śmietany, smażonej cebuli lub posypki ze świeżych ziół. Są one spożywane przez cały rok i są szczególnie popularne podczas świąt i uroczystości w Polsce, gdzie rodziny zbierają się, aby dzielić się tymi pysznymi pierogami.

2. Bigos (gulasz myśliwski)

Historia: Bigos, znany również jako "gulasz myśliwski", to tradycyjne polskie danie, którego historia sięga wieków wstecz. Początkowo bigos przygotowywany był z dostępnych składników, takich jak dziczyzna czy mięso dzika, a także kapusta i inne warzywa. Z biegiem czasu ewoluował w obfity gulasz, którym delectowały się wszystkie klasy społeczne, szczególnie podczas mroźnych zim i świątecznych okazji.



Składniki:

- Kapusta kiszona: 1 duża główka, poszatkowana
- Świeża kapusta: 1 mała główka, poszatkowana
- Różne mięsa, takie jak:
 - Kiełbasa: wędzona lub świeża, pokrojona w plasterki
 - Wieprzowina: łopatka lub żeberka, pokrojone w kostkę
 - Wołowina: mięso gulaszowe, pokrojone w kostkę
- Boczek: posiekany
- Grzyby: suszone lub świeże, pokrojone w plasterki
- Cebula: 2 duże, posiekane
- Czosnek: 4 ząbki, mielony
- Śliwki: pestki, posiekane (opcjonalnie)

- Koncentrat pomidorowy: 1/4 szklanki
- Liście laurowe: 2-3
- Jagody jałowca: 5-6 (opcjonalnie)
- Kminek: 1 łyżeczka
- Sól i pieprz do smaku

Procedura:

1. **Przygotuj kiszoną kapustę:** Oplucz kiszoną kapustę pod zimną wodą, aby usunąć nadmiar solanki. Dobrze odsączyć i odstawić na bok.
2. **Podsmaż mięso:** W dużym garnku z grubym dnem lub holenderskim piekarniku rozgrzać olej na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę wieprzowinę, wołowinę i boczek, a następnie smażyć, aż się zrumienia i będą lekko chrupiące.
3. **Dodaj aromaty:** Dodaj posiekaną cebulę i mielony czosnek do garnka ze zrumienionym mięsem. Smażyć, aż cebula stanie się półprzezroczysta i aromatyczna.
4. **Dodać kiszoną kapustę i kapustę:** Dodaj poszatowaną kiszoną kapustę i świeżą kapustę do garnka, dobrze wymieszać, aby połączyć z mięsem i aromatami.
5. **Dodaj przyprawy:** Wmieszać koncentrat pomidorowy, liście laurowe, jagody jałowca (jeśli używasz), kminek i posiekane śliwki (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Dusić gulasz:** Wlej do garnka tyle wody lub bulionu wołowego, aby przykryć składniki. Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do małego. Przykryć i gotować bigos na wolnym ogniu przez co najmniej 2-3 godziny, mieszając od czasu do czasu.
7. **Dostosuj przyprawy:** Spróbować bigosu i w razie potrzeby dostosować przyprawy. Dodaj więcej soli, pieprzu lub innych przypraw, aby uzyskać pożądaný profil smakowy.
8. **Podawać:** Gdy bigos jest bogaty i aromatyczny, jest gotowy do podania. Podawać na gorąco z chrupiącym chlebem lub gotowanymi ziemniakami.

Sposób podania: Bigos jest często podawany jako danie główne, w towarzystwie chleba lub ziemniaków. Może być również spożywany jako samodzielny, pocieszający posiłek, zwłaszcza w chłodne miesiące. Resztki można odgrzewać i cieszyć się nimi przez kilka dni, ponieważ smak bigosu poprawia się z czasem.

3. Żurek

Historia: Żurek, tradycyjny polski żurek, ma historię sięgającą czasów średniowiecza. Pierwotnie chłopskie danie, żurek był podstawą polskiej diety ze względu na proste składniki i obfity charakter. Był szczególnie popularny podczas obchodów Wielkanocy, symbolizując odrodzenie wiosny. Z biegiem czasu żurek ewoluował w ukożane danie narodowe, którym można się delektować przez cały rok.



Składniki:

- Sfermentowana mąka żytnia (zakwas żur lub żurek)
- Polska kielbasa (kielbasa): 1/2 funta, pokrojona w plasterki
- Ziemniaki: 2 duże, pokrojone w kostkę
- Jajka na twardo: 2, obrane i pokrojone w plasterki
- Czosnek: 2 ząbki, mielony
- Cebula: 1 duża, posiekana
- Liść laurowy: 1-2 liście
- Mąka uniwersalna: 2 łyżki stołowe
- Bulion warzywny lub z kurczaka: 4 filiżanki
- Śmietana: do podania
- Świeży koperek: do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Procedura:

1. **Przygotuj bazę do żurku:** W dużym garnku połącz sfermentowaną mąkę żytnią (zakwas żur lub żurek) z wodą, postępując zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, mieszając od czasu do czasu, aż mieszanina lekko zgęstnieje. Odstawić na bok.
2. **Podsmaż aromatyczne składniki:** Na osobnej patelni rozgrzać olej na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i mielony czosnek i smażyć, aż zmiękną i zaczną pachnieć.
3. **Dodaj kielbasę i ziemniaki:** Dodaj pokrojoną w plasterki polską kielbasę (kielbasę) do garnka z podsmażoną cebulą i czosnkiem. Gotuj przez kilka minut, aż kielbasa zacznie lekko brązowieć. Następnie dodaj do garnka pokrojone w kostkę ziemniaki i liść laurowy.

4. **Przygotować Roux:** Posypać mąką mieszankę kielbasy i ziemniaków, ciągle mieszając, aby równomiernie pokryć. Gotować przez kolejną minutę lub dwie, aby lekko przypiec mąkę.
5. **Połączyć z bazą do żurku:** Wlej bulion warzywny lub drobiowy do garnka z bazą żurkową, dobrze mieszając do połączenia. Doprowadź zupę do wrzenia na średnim ogniu.
6. **Dusić zupę:** Gdy zupa się zagotuje, przykryj garnek i gotuj przez około 15-20 minut lub do momentu, aż ziemniaki będą miękkie i ugotowane.
7. **Dostosuj przyprawę:** Spróbować zupy i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. W razie potrzeby można również dodać więcej żuru lub zakwasu żurkowego, aby uzyskać bardziej kwaśny smak.
8. **Podawać:** Gorącą zupę żurek rozlać do miseczek. Każdą porcję udekorować plasterkami jajka na twardo, porcją kwaśnej śmietany i posypać świeżym koperkiem.

Sposób podania: Żurek jest tradycyjnie podawany na gorąco, zwłaszcza podczas obchodów Wielkanocy, i często towarzyszy mu chleb żytni lub gotowane ziemniaki. Jest to pocieszająca i obfita zupa, którą delectuje się wielu Polaków i nie tylko.

4. Gołąbki

Historia:

Gołąbki, wymawiane jako "go-WOHMP-kee", to tradycyjne polskie danie, którego historia sięga wielu wieków wstecz. Nazwa "gołąbki" oznacza po polsku "małe gołąbki", prawdopodobnie odnosząc się do kształtu zwiniętych liści kapusty przypominających pulchne małe ptaszki. Jest to ukochane danie w kuchni polskiej i jest również popularne w innych krajach Europy Wschodniej pod innymi nazwami, takimi jak "holubtsi" w kuchni ukraińskiej.

Gołąbki prawdopodobnie powstały jako danie chłopskie, wykorzystujące łatwo dostępne składniki, takie jak kapusta, zboża i dowolne dostępne mięso, takie jak wieprzowina lub wołowina. Z czasem stała się podstawą w polskich domach i jest często podawana na specjalne okazje i spotkania rodzinne.



Składniki:

Na gołąbki:

1. **Liście kapusty:** Zazwyczaj używa się liści zielonej kapusty, ale można też użyć kapusty włoskiej.
2. **Mięso mielone:** Powszechnie stosuje się wołowinę, wieprzowinę lub ich mieszankę. Niektóre przepisy mogą zawierać inne mięsa, takie jak cielęcina lub jagnięcina.
3. **Ryż:** Biały ryż jest tradycyjny, ale można również użyć brązowego ryżu lub nawet jęczmienia.
4. **Cebula:** Drobno posiekana cebula dodaje smaku nadzieniu.
5. **Przyprawy:** Do przyprawienia nadzienia używa się soli, pieprzu i czasami czosnku.
6. **Jajko:** Jajko jest często dodawane w celu związania składników nadzienia.

Sos:

1. **Sos pomidorowy:** Sos na bazie pomidorów stanowi podstawę sosu do gołąbków.
2. **Rosół:** Bulion drobiowy lub warzywny jest powszechnie używany do rozrzedzenia sosu pomidorowego i dodania mu smaku.
3. **Cukier:** Niewielka ilość cukru jest czasami dodawana w celu zrównoważenia kwasowości sosu pomidorowego.
4. **Ocet:** Odrobina octu nadaje sosowi pikantny smak.
5. **Mąka:** Niektóre przepisy wymagają użycia mąki do zagęszczenia sosu.

Procedura przygotowania:

1. Przygotuj liście kapusty:

- Kapustę wydrążyć i blanszować we wrzącej wodzie, aż liście staną się elastyczne.
- Ostrożnie usunąć liście i przytnąć twardą środkową łodygę.

2. Przygotować nadzienie:

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia.
- W misce wymieszać mięso mielone, ugotowany ryż, posiekaną cebulę, sól, pieprz i inne pożywane przyprawy. Dobrze wymieszać.
- Opcjonalnie można podsmażyć cebulę przed dodaniem jej do nadzienia, aby dodać jej smaku.

3. Zrolować gołąbki:

- Umieścić porcję nadzienia na każdym liście kapusty.
- Zwinąć liść ciasno wokół nadzienia, podwijając boki, aby uformować zgrabny rulon.

4. Ułożyć w naczyniu do pieczenia:

- Umieścić zwinięte liście kapusty szwem do dołu w naczyniu do pieczenia, dopasowując je ściśle do siebie, aby zapobiec ich rozplątaniu się podczas gotowania.

5. Przygotować sos:

- W osobnej misce wymieszać sos pomidorowy, bulion, cukier, ocet i mąkę, aż dobrze się połączą.
- Dostosuj przyprawy do smaku.

6. Pieczenie:

- Polej gołąbki sosem, upewniając się, że są dobrze pokryte.
- Przykryj naczynie do pieczenia folią i piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C (około 350°F) przez około 1 do 1,5 godziny lub do momentu, gdy gołąbki będą ugotowane i miękkie.

7. Służyć:

- Po ugotowaniu zdejmij folię i pozwól potrawie lekko ostygnąć przed podaniem.
- Gołąbki są często podawane na ciepło, z dodatkiem kwaśnej śmietany lub posypane świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki.

Wnioski:

Gołąbki to pocieszające i obfite danie o bogatej historii w kuchni polskiej. Proste, ale aromatyczne połączenie składników i staranne przygotowanie sprawiają, że jest to ulubione danie wśród rodzin i na spotkaniach, uosabiające ciepło i tradycję kuchni wschodnioeuropejskiej.

5. Kotlet schabowy

Historia:

Kotlet schabowy, często nazywany po prostu schabowym, to klasyczne polskie danie o bogatym dziedzictwie kulinarnym. Nazwa tego dania tłumaczy się na "kotlety wieprzowe" w języku angielskim, odzwierciedlając jego główny składnik i metodę przygotowania. Od wieków stanowi podstawę polskiej kuchni i jest głęboko zakorzeniona w tradycjach kulinarnych kraju.

Początki kotletów schabowych sięgają średniowiecza, kiedy wieprzowina była powszechnym mięsem w Polsce, zwłaszcza wśród szlachty. Z biegiem czasu danie stało się popularne wśród wszystkich klas społecznych i jest obecnie ukochanym, wygodnym jedzeniem, którym cieszą się rodziny w całej Polsce i społeczności polonijne na całym świecie.



Składniki:

Kotlety wieprzowe:

1. **Schab wieprzowy:** Głównym składnikiem jest cienko pokrojony schab wieprzowy lub kotlety wieprzowe. Mięso jest zazwyczaj pozbawione kości i rozbite na równą grubość.
2. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest używana do panierowania kotletów wieprzowych, zapewniając chrupiącą warstwę zewnętrzną podczas smażenia.
3. **Jajka:** Ubite jajka są używane jako środek wiążący, który pomaga mące przylegać do kotletów wieprzowych.
4. **Bułka tarta:** Drobną bułkę tartą, często wytwarzaną z białego chleba, pokrywa kotlety wieprzowe, dodając im tekstury i smaku.
5. **Sól i pieprz:** Te podstawowe przyprawy wzmacniają smak kotletów wieprzowych.

Do smażenia:

1. **Olej:** Do smażenia używa się oleju o neutralnym smaku i wysokim punkcie dymienia, takiego jak olej roślinny lub słonecznikowy.

Opcjonalne składniki smakowe:

1. **Czosnek:** Mielony czosnek można dodać do roztrzebanego jajka lub bułki tartej, aby uzyskać dodatkowy smak.
2. **Zioła:** Świeże lub suszone zioła, takie jak pietruszka, tymianek lub majeranek, można dodać do bułki tartej w celu uzyskania dodatkowych przypraw.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować kotlety wieprzowe:

- Umieść każdy kotlet między dwoma arkuszami folii lub pergaminu.
- Użyj tłuczka do mięsa lub dna ciężkiej patelni, aby ubić kotlety wieprzowe, aż będą miały około ¼ cala grubości. To zmiękczy mięso i zapewni równomierne gotowanie.

2. Ustawić stację panierowania:

- Przygotuj trzy płytkie miski lub talerze: jedną z mąką, jedną z roztrzebanymi jajkami i jedną z bułką tartą. Dopraw każdy składnik solą i pieprzem.
- Opcjonalnie można dodać mielony czosnek i zioła do bułki tartej dla dodatkowego smaku.

3. Panierować kotlety wieprzowe:

- Każdy kotlet schabowy obtoczyć w mące, strząsając jej nadmiar.
- Zanurz posypany mąką kotlet schabowy w roztrzepanych jajkach, dokładnie go obtaczając.
- Na koniec obtocz kotlet schabowy w bułce tartą, delikatnie dociskając, aby bułka tarta równomiernie przylegała.

4. Usmażyć kotlety wieprzowe:

- Rozgrzać olej na dużej patelni na średnim ogniu, aż będzie gorący, ale nie dymiący.

- Ostrożnie umieść panierowane kotlety wieprzowe w gorącym oleju, w razie potrzeby pracując partiami, aby uniknąć przepełnienia patelni.
- Smażyć kotlety wieprzowe przez 3-4 minuty z każdej strony lub do uzyskania złotobrazowego koloru. Temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć 63°C (145°F).
- Ugotowane kotlety wieprzowe przełożyć na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar oleju.

5. Podawać:

- Kotlety schabowe tradycyjnie podaje się na ciepło, z dodatkami takimi jak tłuczone ziemniaki, gotowane lub kiszone warzywa, kiszona kapusta czy surówka.
- Często przyozdabia się je kawałkami cytryny i posiekaną natką pietruszki, aby dodać im świeżości i smaku.

Wnioski:

Kotlety schabowe to kwintesencja polskiego dania, które przetrwało próbę czasu, uwielbiane za swoją prostotę, obfity smak i chrupiącą konsystencję. Niezależnie od tego, czy jest to wygodny posiłek rodzinny, czy też serwowany na specjalne okazje, kotlety schabowe reprezentują bogate dziedzictwo kulinarne Polski i nadal są cenioną częścią polskiej kuchni.

6. Barszcz

Historia:

Barszcz, znany również jako barszcz, to zupa, która od wieków cieszy się popularnością w kuchni wschodnioeuropejskiej. Jej początki sięgają regionu Ukrainy, gdzie początkowo przygotowywano ją z dzikich ziół i warzyw. Z czasem przepis ewoluował i stał się podstawą kuchni polskiej, rosyjskiej i innych sąsiednich krajów.

W Polsce barszcz zajmuje szczególne miejsce w tradycji kulinarnej i jest często podawany jako przystawka podczas świątecznych okazji, takich jak Wigilia. Istnieją różne regionalne odmiany barszczu w całej Polsce, z których każda ma swój unikalny profil smakowy i składniki.



Składniki:

Dla bulionu:

1. **Buraki:** Podstawowy składnik, który nadaje barszczowi charakterystyczny czerwony kolor i ziemisty smak.
2. **Woda lub bulion:** Używana jako baza do zupy. Bulion warzywny lub drobiowy dodaje głębi smaku, ale można również użyć wody.
3. **Cebula:** Dodaje smaku bulionowi.
4. **Marchew:** Wzmacnia słodycz i kolor bulionu.
5. **Seler naciowy:** Nadaje bulionowi aromatyczny smak.
6. **Czosnek:** Opcjonalny, dodaje głębi smaku bulionu.
7. **Liście laurowe:** Używane do przyprawiania bulionu.
8. **Sól i pieprz:** Doprawić do smaku.

Dla kwaśnej bazy:

1. **Kwaśne buraki:** Sfermentowane buraki lub kwas buraczany są tradycyjnie używane do zakwaszania bulionu. Alternatywnie można użyć soku z cytryny lub octu.
2. **Cukier:** równoważy kwasowość kwaśnej bazy.

Do dekoracji:

1. **Świeży koperek:** Dodaje zupie świeżego ziołowego smaku i dekoruje ją.
2. **Śmietana:** Opcjonalnie, do podania.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować bulion:

- Obierz i posiekaj buraki, cebulę, marchew i seler.
- W dużym garnku wymieszaj pokrojone warzywa, czosnek (jeśli używasz), liście laurowe i wodę lub bulion.
- Doprowadź mieszaninę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 30-40 minut lub do momentu, gdy warzywa zmiękną, a bulion nabierze aromatu.
- Doprawić bulion solą i pieprzem do smaku.

2. Przygotuj kwaśną bazę:

- Jeśli używasz kwaśnych buraków lub kwasu buraczanego, odcedź płyn i zachowaj go do późniejszego wykorzystania. Jeśli używasz soku z cytryny lub octu, odmierz odpowiednią ilość.
- Wymieszać kwaśną bazę z bulionem, dostosowując ilość do pożądanego poziomu kwaśności.
- W razie potrzeby dodać cukier, aby zrównoważyć kwasowość. W razie potrzeby dostosować przyprawę.

3. Obciążenie (opcjonalnie):

- Aby uzyskać gładszą konsystencję, można odcedzić bulion, aby usunąć stałe warzywa. Alternatywnie, można je pozostawić, aby uzyskać bardziej rustykalną konsystencję.

4. Podawać:

- Nałóż barszcz do miseczek i udekoruj posiekanym świeżym koperkiem.
- Podawać na gorąco, opcjonalnie z odrobiną kwaśnej śmietany na wierzchu.
- Barszcz może być spożywany samodzielnie lub z dodatkiem chleba lub gotowanych ziemniaków.

Wnioski:

Barszcz to aromatyczna i pocieszająca zupa, która uosabia bogate dziedzictwo kulinarne Polski i Europy Wschodniej. Niezależnie od tego, czy jest podawana jako tradycyjne danie podczas świątecznych uroczystości, czy też w mroźny zimowy dzień, jej żywy kolor, ziemisty smak i aromatyczne zioła sprawiają, że jest ukochaną częścią polskiej kuchni.

POLSKIE DODATKI

1. Kopytka

Historia:

Kopytka, wymawiane jako "koh-PIT-kah", to tradycyjne polskie danie, które wywodzi się z tradycji kulinarnych Europy Środkowej i Wschodniej. Nazwa "kopytka" oznacza po polsku "małe kopytka", co odnosi się do kształtu pierogów, które przypominają małe kopytka lub kluski.

Pierwotnie kopytka były sposobem na wykorzystanie resztek ziemniaków, powszechnym w polskich domach, w których ziemniaki były podstawową uprawą. Z biegiem czasu stały się ukochanym daniem samym w sobie i są obecnie lubiane jako wygodne jedzenie w całej Polsce i w polskich społecznościach na całym świecie.



Składniki:

Ciasto:

1. **Ziemniaki:** Ziemniaki Russet lub Yukon Gold są powszechnie używane ze względu na ich skrobiową konsystencję.

2. **Mąka:** Mąka uniwersalna służy do wiązania ciasta.
3. **Jajko:** Dodaje smaku i pomaga związać ciasto.
4. **Sól:** Przyprawa wzmacniająca smak pierogów.

Opcjonalne składniki smakowe:

1. **Masło:** Niektóre przepisy wymagają dodania masła do ciasta lub podsmażenia ugotowanych pierogów.
2. **Bulka tarta:** Używana do panierowania pierogów dla dodatkowej tekstury.

Procedura przygotowania:

1. Ugotować ziemniaki:

- Obierz ziemniaki i pokrój je na kawałki.
- Umieść ziemniaki w dużym garnku z osoloną wodą i doprowadź do wrzenia.
- Gotuj ziemniaki, aż będą miękkie, zwykle około 15-20 minut.
- Dokładnie odcedź ziemniaki i pozwól im lekko ostygnąć.

2. Zetrzeć ziemniaki na puree:

- Gdy ziemniaki ostygną na tyle, by można było je przełożyć, rozgnieć je na gładką masę za pomocą tłuczka do ziemniaków lub tarki. Ważne jest, aby usunąć wszelkie grudki w celu uzyskania gładkiego ciasta.

3. Przygotować ciasto:

- W dużej misce wymieszaj tłuczone ziemniaki, mąkę, roztrzepane jajko i sól.
- Wymieszaj składniki, aż powstanie miękkie ciasto. Uważaj, aby nie przesadzić z mieszaniem, ponieważ może to spowodować, że pierogi będą twarde.

4. Uformować pierogi:

- Na lekko posypanej mąką powierzchni podziel ciasto na mniejsze porcje.
- Zwinąć każdą porcję w długi sznur o grubości około 1/2 cala.
- Za pomocą noża pokrój linę na małe kawałki o długości około 1 cala.
- Opcjonalnie można użyć widelca, aby zrobić wgłębienia na powierzchni każdego pieroga, co pomoże sosowi przylgnąć do nich.

5. Ugotować pierogi:

- Doprowadź duży garnek z osoloną wodą do delikatnego wrzenia.
- Ostrożnie wrzucać pierogi do wrzącej wody, w razie potrzeby partiami, aby uniknąć przepełnienia.
- Gotuj pierogi przez około 2-3 minuty lub do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Oznacza to, że są już ugotowane.

6. Podawać:

- Za pomocą łyżki cedzakowej przenieś ugotowane pierogi do naczynia do serwowania.
- Opcjonalnie można wrzucić ugotowane pierogi do roztopionego masła i posypać bułką tartą dla dodatkowego smaku i tekstury.
- Kopytka podawać na gorąco, z ulubionym sosem lub dodatkami. Dobrze komponują się z pikantnymi sosami, takimi jak sos grzybowy lub gulasz, lub mogą być podawane po prostu ze śmietaną i szczypiorkiem.

Wnioski:

Kopytka to proste, ale pyszne kluski ziemniaczane, które od pokoleń cieszą się popularnością w polskiej kuchni. Niezależnie od tego, czy są podawane jako dodatek, czy danie główne, ich miękka konsystencja i subtelny ziemniaczany smak sprawiają, że są pocieszającym dodatkiem do każdego posiłku. Dzięki zaledwie kilku podstawowym składnikom i prostym technikom przygotowania, kopytka są uniwersalnym daniem, które można dostosować do własnych preferencji smakowych.

2. Kapusta kiszona

Historia:

Kapusta kiszona, wymawiana jako "kah-POOS-tah kee-SOH-nah", w języku angielskim oznacza "kiszoną kapustę". Jest to danie ze sfermentowanej kapusty, które od wieków cieszy się popularnością w Polsce i innych krajach Europy Wschodniej. Kiszona kapusta ma długą historię w kuchni europejskiej, a odniesienia do jej produkcji i konsumpcji sięgają czasów starożytnych.

W Polsce kapusta kiszona zajmuje szczególne miejsce w tradycji kulinarnej i często kojarzona jest z zimowymi miesiącami, kiedy brakowało świeżych warzyw. Fermentacja była metodą stosowaną do przechowywania kapusty przez dłuższy czas, pozwalając ludziom cieszyć się jej wartościami odżywczymi przez cały rok. Dziś kapusta kiszona pozostaje ukochanym daniem w polskiej kuchni, cieszącym się zarówno wyjątkowym smakiem, jak i korzyściami zdrowotnymi.



Składniki:

Do fermentacji:

1. **Kapusta:** Biała kapusta jest najpopularniejszą odmianą używaną do produkcji kapusty kiszzonej, ale inne rodzaje, takie jak czerwona kapusta, mogą być również używane.
2. **Sól:** Niezbędna w procesie fermentacji, sól pomaga wyciągnąć wilgoć z kapusty i tworzy środowisko sprzyjające rozwojowi pożytecznych bakterii.
3. **Woda:** Niektóre przepisy wymagają niewielkiej ilości wody, aby pomóc rozpuścić sól i przykryć kapustę podczas fermentacji.

Opcjonalne składniki smakowe:

1. **Kminek:** Tradycyjne w wielu przepisach na kiszoną kapustę, nasiona kminku dodają charakterystycznego smaku gotowemu daniu.
2. **Jagody jałowca:** Kolejny popularny dodatek, jagody jałowca nadają kiszzonej kapuście lekko owocowy i aromatyczny smak.

3. **Jabłka:** Niektóre przepisy zawierają starte lub pokrojone jabłka, które dodają słodczy i złożoności smaku.
4. **Cebula:** Dla dodatkowego smaku można dodać pokrojoną w plasterki cebulę.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować kapustę:

- Usunąć wszystkie zewnętrzne liście, które są uszkodzone lub zwiędłe.
- Opłucz kapustę pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Pokrój kapustę na ćwiartki i usuń głąb.
- Pokrój kapustę na cienkie plasterki za pomocą ostrego noża lub krawalnicy mandoliny. Możesz również posatkować ją za pomocą robota kuchennego.

2. Posolić kapustę:

- W dużej misce lub naczyniu wymieszać pokrojoną kapustę z solą.
- Użyj rąk, aby wmasować sól w kapustę, rozbijając ściany komórkowe i uwalniając jej naturalne soki. Proces ten jest niezbędny dla procesu fermentacji.

3. Dodaj aromaty (opcjonalnie):

- W razie potrzeby do mieszanki kapusty dodać kminek, jagody jałowca, starte jabłko i pokrojoną cebulę. Dobrze wymieszać, aby równomiernie rozprowadzić przyprawę.

4. Pakowanie kapusty:

- Przenieś mieszaninę kapusty do czystego naczynia lub pojemnika fermentacyjnego, mocno dociskając ją rękami lub ubijakiem, aby usunąć wszelkie kieszenie powietrzne.
- Kapusta powinna być zanurzona we własnych sokach. W razie potrzeby dodaj niewielką ilość wody, aby całkowicie przykryć kapustę.

5. Fermentować kiszoną kapustę:

- Przykryj naczynie czystą ściereczką lub pokrywką, zapewniając cyrkulację powietrza.
- Umieść naczynie w chłodnym, ciemnym miejscu, najlepiej w temperaturze pokojowej, na około 1-2 tygodnie. Czas fermentacji może się różnić w zależności od czynników takich jak temperatura i osobiste preferencje dotyczące poziomu kwaskowości.
- Okresowo sprawdzaj kiszoną kapustę, zbierając wszelkie szumowiny, które mogą tworzyć się na powierzchni i dociskając kapustę, aby była zanurzona.

6. Smak i przechowywanie:

- Po upływie pożądanego czasu fermentacji, należy spróbować kiszonej kapusty, aby określić, czy osiągnęła pożądaną poziom kwaskowości.

- Po zakończeniu fermentacji przenieś kiszoną kapustę do czystych, szczelnych pojemników i przechowuj w lodówce. Kapusta będzie fermentować powoli, z czasem nabierając więcej smaku.

7. Służyć:

- Kapusta kiszona może być stosowana jako przyprawa, dodatek lub składnik różnych przepisów. Dobrze komponuje się z obfitymi potrawami, takimi jak kielbasa, pierogi i dania ziemniaczane.

Wnioski:

Kapusta kiszona to klasyczne polskie danie o bogatej historii i wyjątkowym profilu smakowym. Przygotowywana z prostych składników i fermentowana w naturalnym procesie, kapusta kiszona jest nie tylko pyszna, ale także pełna korzystnych probiotyków i składników odżywczych. Niezależnie od tego, czy jest spożywana samodzielnie, czy jako dodatek do innych potraw, kapusta kiszona nadal jest ukochaną częścią polskiej kuchni.

3. Kluski śląskie

Historia:

Kluski śląskie, wymawiane jako "kloo-skee shlahn-skee", w języku angielskim oznaczają "kluski śląskie". Są one tradycyjnym daniem z regionu Śląska, który obejmuje część Polski, Niemiec i Czech. Kluski śląskie mają długą historię w tradycjach kulinarnych regionu, sięgającą kilku wieków wstecz.

Pierwotnie kluski śląskie były przygotowywane z prostych składników, takich jak ziemniaki i mąka, co czyniło je podstawowym pożywieniem klasy robotniczej na Śląsku. Z czasem przekształciły się w ukochany regionalny specjał, często serwowany podczas świątecznych okazji i rodzinnych spotkań. Dziś kluski śląskie cieszą się popularnością w całej Polsce i poza jej granicami, ze względu na ich obfitą konsystencję i wszechstronność w towarzyszeniu szerokiej gamie potraw.



Składniki:

Pierogi:

1. **Ziemniaki:** Ziemniaki ruskie lub skrobiowe są powszechnie używane ze względu na ich teksturę.
2. **Mąka:** Mąka uniwersalna lub ziemniaczana jest używana do wiązania ciasta.
3. **Jajko:** Dodaje bogactwa i pomaga związać ciasto.
4. **Sól:** Przyprawa wzmacniająca smak pierogów.

Procedura przygotowania:

1. Ugotować ziemniaki:

- Obierz ziemniaki i pokrój je na kawałki.
- Umieść ziemniaki w dużym garnku z osoloną wodą i doprowadź do wrzenia.
- Gotuj ziemniaki, aż będą miękkie, zwykle około 15-20 minut.
- Dokładnie odcedź ziemniaki i pozwól im lekko ostygnąć.

2. Zetrzeć ziemniaki na puree:

- Gdy ziemniaki ostygną na tyle, aby można było je zetrzeć, roznieć je na gładką masę za pomocą tłuczka do ziemniaków lub tarki. Ważne jest, aby usunąć wszelkie grudki w celu uzyskania gładkiego ciasta.

3. Przygotować ciasto:

- W dużej misce wymieszaj tłuczone ziemniaki, mąkę, roztrzepane jajko i sól.

- Wymieszaj składniki, aż powstanie miękkie ciasto. Uważaj, aby nie przesadzić z mieszaniem, ponieważ może to spowodować, że pierogi będą twarde.

4. Uformować pierogi:

- Na lekko posypanej mąką powierzchni podziel ciasto na mniejsze porcje.
- Zwinąć każdą porcję w długi sznur o grubości około 1/2 cala.
- Za pomocą noża pokrój linę na małe kawałki o długości około 1 cala.
- Opcjonalnie możesz użyć palców, aby uformować każdy kawałek w kształt małego owalu lub poduszki.

5. Ugotować pierogi:

- Doprowadź duży garnek z osoloną wodą do delikatnego wrzenia.
- Ostrożnie wrzucać pierogi do wrzącej wody, w razie potrzeby partiami, aby uniknąć przepełnienia.
- Gotuj pierogi przez około 2-3 minuty lub do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Oznacza to, że są już ugotowane.

6. Podawać:

- Za pomocą łyżki cedzakowej przenieś ugotowane pierogi do naczynia do serwowania.
- Kluski śląskie są często podawane na ciepło, w towarzystwie pikantnych sosów lub dodatków. Dobrze komponują się z potrawami takimi jak gulasze, pieczenie i obfite dania mięsne.

Wnioski:

Kluski śląskie to ukochane tradycyjne danie z regionu Śląska w Polsce, cenione za obfitą konsystencję i wszechstronność. Wykonane z prostych składników, takich jak ziemniaki, mąka i jajko, są łatwe w przygotowaniu i mogą być spożywane jako pocieszający dodatek lub jako część większego posiłku. Niezależnie od tego, czy są podawane podczas świątecznych okazji, czy jako pocieszający rodzinny posiłek, kluski śląskie nadal są cenioną częścią polskiej kuchni.

4. Placki ziemniaczane

Historia:

Placki ziemniaczane, wymawiane jako "PLAHTS-kee zheem-NYA-chah-neh", to tradycyjne polskie placki ziemniaczane, które cieszą się popularnością od pokoleń. Są klasycznym daniem kuchni polskiej, znanym z prostoty i pysznego smaku. Placki ziemniaczane mają długą historię w kuchni europejskiej, a ich wariacje można znaleźć w wielu krajach na całym kontynencie.

W Polsce placki ziemniaczane były podstawą żywienia od wieków, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie ziemniaki były powszechną uprawą. Stanowiły obfity i sycący posiłek dla rodzin,

zwłaszcza w czasach, gdy brakowało innych składników. Dziś placki ziemniaczane pozostają ukochanym daniem w Polsce i są spożywane w domach i restauracjach w całym kraju.



Składniki:

1. **Ziemniaki:** Ziemniaki ruskie lub skrobiowe są powszechnie używane ze względu na ich teksturę.
2. **Cebula:** Dodaje smaku plackom ziemniaczanym.
3. **Jajko:** pomaga połączyć składniki.
4. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest używana do wiązania mieszanki i nadawania struktury naleśnikom.
5. **Sól i pieprz:** Przyprawy wzmacniające smak naleśników.
6. **Olej:** Do smażenia używa się oleju o neutralnym smaku, takiego jak olej roślinny lub słonecznikowy.

Procedura przygotowania:

1. Zetrzeć ziemniaki i cebulę:

- Obierz ziemniaki i cebulę, a następnie zetrzyj je na tarce o drobnych oczkach lub w robocie kuchennym.
- Umieść starte ziemniaki i cebulę w czystym ręczniku kuchennym lub gazie i wyciśnij jak najwięcej wilgoci. Ten krok pomoże zapobiec rozmoczeniu naleśników.

2. Wymieszać składniki:

- W dużej misce wymieszać starte ziemniaki i cebulę z roztrzepanym jajkiem, mąką, solą i pieprzem.

- Wymieszaj składniki, aż dobrze się połączą. Mieszanka powinna być gęsta i spójna, ale nie zbyt mokra.

3. Rozgrzać olej:

- Rozgrzej dużą ilość oleju na dużej patelni lub patelni na średnim ogniu. Olej powinien być wystarczająco gorący, aby skwierczeć po dodaniu niewielkiej ilości ciasta.

4. Uformować naleśniki:

- Nabierz porcję masy ziemniaczanej łyżką lub miarką i ostrożnie wrzuć do gorącego oleju.
- Spłaszcz kopiec ciasta grzbietem łyżki, aby uformować kształt naleśnika o grubości około 1/4 do 1/2 cala.

5. Usmażyć naleśniki:

- Smażyć naleśniki przez 3-4 minuty z każdej strony lub do uzyskania złotobrazowego koloru i chrupkości.
- Za pomocą szpatułki ostrożnie odwróć naleśniki w połowie pieczenia, aby zapewnić równomierne zrumienienie.

6. Odsączyć i podawać:

- Po ugotowaniu przenieś placki ziemniaczane na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar oleju.
- Placuszki ziemniaczane podawać na ciepło z kwaśną śmietaną, musem jabłkowym lub ulubionymi dodatkami.
- Placki ziemniaczane są często spożywane jako dodatek lub jako danie główne, w towarzystwie prostej sałatki lub marynowanych warzyw.

Wnioski:

Placki ziemniaczane to ukochane danie kuchni polskiej, cenione za chrupiącą skórę i puszyste wnętrze. Wykonane z prostych składników, takich jak ziemniaki, cebula i mąka, są łatwe w przygotowaniu i niezwykle smaczne. Niezależnie od tego, czy są podawane jako przekąska, dodatek czy danie główne, placki ziemniaczane nadal są ulubionym daniem w Polsce i poza jej granicami.

5. Kapusta z grochem

Historia:

Kapusta z grochem, wymawiana jako "kah-POO-stah z groh-khem", w języku angielskim oznacza "kapustę z grochem". Jest to tradycyjne polskie danie z długą historią w polskiej kuchni. Kapusta

i groch są podstawowymi składnikami polskiej kuchni od wieków, a połączenie ich w daniu takim jak kapusta z grochem tworzy obfity i aromatyczny posiłek.

Początki kapusty z grochem sięgają wiejskiej Polski, gdzie kapusta i groch były łatwo dostępnymi i niedrogimi składnikami. Z biegiem czasu danie stało się popularne w całym kraju i jest często spożywane jako pocieszający zimowy posiłek. Kapusta z grochem jest powszechnie podawana podczas Wigilii, polskiej kolacji wigilijnej, a także innych świątecznych okazji i spotkań rodzinnych.

Składniki:

Główne składniki:

1. **Kapusta:** Zazwyczaj używa się białej lub zielonej kapusty. Jest ona szatkowana lub siekana na kawałki wielkości kęsa.
2. **Suszony groch łuskany:** Powszechnie używany jest żółty groszek. Dodaje on potrawie smaku i tekstury.

Aromaty i przyprawy:

1. **Cebula:** Dodaje smaku potrawie. Zazwyczaj jest drobno posiekana lub pokrojona w kostkę.
2. **Czosnek:** Mielony czosnek dodaje głębi smaku.
3. **Marchew:** Opcjonalnie. Dodają potrawie słodczy i koloru.
4. **Liście laurowe:** Używane do przyprawiania.
5. **Sól i pieprz:** Doprawić do smaku.
6. **Bulion warzywny:** Służy do gotowania grochu i kapusty, dodając potrawie smaku.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować groszek:

- Oplucz suszony groszek pod zimną wodą, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia.
- W garnku zalać groszek wodą lub bulionem warzywnym i doprowadzić do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 30-45 minut lub do momentu, aż groszek będzie miękki. Odcedź i odstaw na bok.

2. Ugotować kapustę:

- W dużym garnku lub piekarniku holenderskim rozgrzać olej na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek i smaż, aż cebula się zeszkli i zacznie pachnieć.
- Dodaj do garnka posiekaną kapustę i marchewkę (jeśli używasz).
- Wlej tyle bulionu warzywnego, aby przykrył kapustę, dodaj liście laurowe, sól i pieprz do smaku.
- Doprowadź mieszatinę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-30 minut lub do momentu, aż kapusta będzie miękka.

3. Połączyć i podawać:

- Gdy kapusta będzie miękka, dodaj do garnka ugotowany groszek.
- Dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki, pozwalając smakom połączyć się ze sobą.
- Gotować na wolnym ogniu jeszcze przez kilka minut, aby podgrzać groszek.
- W razie potrzeby dostosuj przyprawę, dodając więcej soli i pieprzu do smaku.

4. Podawać:

- Kapusta z grochem może być podawana na ciepło jako danie główne lub dodatek.
- Często przyozdabia się go świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka lub koperek, aby dodać mu smaku i prezentacji.
- Podawaj kapustę z grochem z chrupiącym chlebem lub gotowanymi ziemniakami, aby uzyskać obfity i sycący posiłek.

Wnioski:

Kapusta z grochem to pocieszające i pożywne danie, które odzwierciedla bogate dziedzictwo kulinarne Polski. Dzięki prostemu, ale aromatycznemu połączeniu kapusty, grochu i przypraw, jest ukochaną częścią polskiej kuchni od pokoleń. Niezależnie od tego, czy jest spożywana podczas świątecznych okazji, czy jako pocieszający rodzinny posiłek, kapusta z grochem nadal przynosi ciepło i satysfakcję tym, którzy się nią delektują.

6. Buraczki zasmażane

Historia:

Buraczki zasmażane, wymawiane jako "boo-RAHCH-kee zahs-MAH-zhah-neh", to tradycyjne polskie danie, które w języku angielskim tłumaczy się jako "buraki z zasmażką". Jest to klasyczny dodatek do dań kuchni polskiej, znany ze swojego żywego koloru i bogatego smaku. Buraki są uprawiane w Polsce od wieków i od dawna są podstawowym składnikiem polskiej kuchni.

Danie to powstało prawdopodobnie jako sposób na wykorzystanie obfitych zbiorów buraków, które są zazwyczaj dostępne późnym latem i wczesną jesienią. Łącząc gotowane buraki z prostą zasmażką z mąki i masła, polscy kucharze stworzyli danie, które jest zarówno smaczne, jak i ekonomiczne. Buraczki zasmażane są często podawane jako dodatek do mięs lub ryb, dodając im koloru i smaku.

Składniki:

Główne składniki:

1. **Buraki:** Świeże buraki są obierane, tarte i gotowane do miękkości.
2. **Masło:** Używane do robienia zasmażki, która dodaje potrawie bogactwa i smaku.

3. **Mąka:** Mąka uniwersalna służy do zagęszczania potrawy i tworzenia zasmażki.
4. **Bulion warzywny lub woda:** Używany do gotowania buraków i tworzenia bazy dla potrawy.

Aromaty i przyprawy:

1. **Cebula:** Dodaje smaku potrawie. Zazwyczaj jest drobno posiekana lub pokrojona w kostkę.
2. **Ocet:** Dodaje potrawie pikantnego smaku. Powszechnie stosuje się ocet biały lub ocet jabłkowy.
3. **Cukier:** równoważy kwasowość octu i wzmacnia naturalną słodycz buraków.
4. **Sól i pieprz:** Doprawić do smaku.
5. **Świeży koperek:** Opcjonalnie. Dodaje potrawie świeżego, ziołowego smaku i dekoracji.

Procedura przygotowania:

1. Ugotować buraki:

- Obierz buraki i zetrzyj je na tarce lub w robocie kuchennym.
- Umieść starte buraki w garnku i zalej je bulionem warzywnym lub wodą.
- Doprowadź płyn do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-30 minut lub do momentu, aż buraki zmiękną.

2. Przygotować Roux:

- Na osobnej patelni rozpuść masło na średnim ogniu.
- Dodaj drobno posiekaną cebulę na patelnię i smaż, aż się zeszkli i zacznie pachnieć.
- Stopniowo dodawaj mąkę na patelnię, stale mieszając, aby uzyskać gładką masę.
- Gotować zasmażkę przez kilka minut, ciągle mieszając, aż nabierze jasnożółtego koloru i orzechowego aromatu.

3. Połączyć składniki:

- Gdy buraki zmiękną, odcedź je i zachowaj część płynu z gotowania.
- Dodaj ugotowane buraki na patelnię z zasmażką, mieszając do połączenia.
- Stopniowo dodawaj na patelnię część zarezerwowanego płynu do gotowania, ciągle mieszając, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Dodaj ocet, cukier, sól i pieprz do smaku, dostosowując przyprawy do własnych preferencji.

4. Dusić i podawać:

- Pozostaw buraczki zasmażane na wolnym ogniu jeszcze przez kilka minut, aby smaki się połączyły.
- W razie potrzeby udekoruj danie posiekanym świeżym koperkiem, aby dodać smaku i prezentacji.
- Podawaj buraczki zasmażane na gorąco jako dodatek do mięsa lub ryby, lub ciesz się nimi samodzielnie jako opcją wegetariańską.

Wnioski:

Buraczki zasmażane to aromatyczne i kolorowe danie, które odzwierciedla kulinarne tradycje Polski. Dzięki prostemu, ale satysfakcjonującemu połączeniu buraków, zasmażki i przypraw, jest to ukochana część polskiej kuchni od pokoleń. Niezależnie od tego, czy buraczki zasmażane są podawane jako dodatek, czy samodzielnie, wnoszą ciepło i smak do każdego posiłku.

POLSKIE DESERY

1. Sernik

Historia:

Sernik, wymawiany jako "SEHR-neek", to tradycyjny polski sernik, który cieszy się popularnością od wieków. Historia sernika sięga czasów starożytnych, a odniesienia do deserów na bazie sera można znaleźć w różnych kulturach w całej Europie i basenie Morza Śródziemnego. W Polsce sernik stał się popularny w średniowieczu, wprowadzony przez kupców i podróżników, którzy przywieźli wpływy kulinarne z innych regionów.

Z biegiem czasu sernik stał się ukochanym deserem w polskiej kuchni, cenionym za bogatą i kremową konsystencję, a także wszechstronność smaków i dodatków. Sernik jest często podawany podczas uroczystych okazji i spotkań rodzinnych, takich jak Wielkanoc i Boże Narodzenie, i jest ulubionym przysmakiem w polskich domach przez cały rok.



Składniki:

Ciasto:

1. **Ciasteczka lub herbatniki:** Krakersy Graham, herbatniki digestive lub inne zwykłe ciasteczka są powszechnie używane jako skórka.
2. **Masło:** Roztopione masło łączy składniki ciasta.

Nadzienie:

1. **Twarożek lub serek wiejski:** Główny składnik, zapewniający kremową konsystencję i pikantny smak sernika.
2. **Serek śmietankowy:** Dodaje nadzieniu bogactwa i kremowej konsystencji.
3. **Cukier:** Słodzi nadzienie.
4. **Jajka:** wiążą nadzienie i nadają mu strukturę.
5. **Mąka lub skrobia kukurydziana:** Pomaga zagęścić nadzienie i zapobiega jego pękaniu.
6. **Ekstrakt waniliowy:** dodaje smaku nadzieniu.

Opcjonalne aromaty:

1. **Skórka z cytryny:** Dodaje jasnego, cytrusowego smaku.
2. **Sok z cytryny:** Dodaje pikanterii nadzieniu.
3. **Ekstrakt z migdałów:** dodaje orzechowego smaku.

Polewa (opcjonalnie):

1. **Śmietana:** Często mieszana z cukrem i ekstraktem waniliowym w celu uzyskania kremowej polewy.
2. **Kompot owocowy lub dżem:** Dodaje sernikowi słodczy i smaku.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto:

- Rozdrobnij ciasteczka lub herbatniki na drobne okruchy za pomocą robota kuchennego lub umieszczając je w szczelnej plastikowej torebce i rozgniatając wałkiem do ciasta.
- Połącz okruchy ciasteczek z roztopionym masłem w misce miksującej, aż mieszanina będzie przypominać mokry piasek.
- Mocno dociśnij masę do dna tortownicy, aby uformować kruszonkę. Schłodzić ciasto w lodówce podczas przygotowywania nadzienia.

2. Przygotować nadzienie:

- W robocie kuchennym lub blenderze zmiksuj twarożek lub serek wiejski na gładką masę.
- Dodaj do miksera serek śmietankowy, cukier, jajka, mąkę lub skrobię kukurydzianą, ekstrakt waniliowy i wszelkie opcjonalne aromaty. Miksuj, aż masa będzie gładka i kremowa.

3. Złożyć i upiec:

- Rozgrzej piekarnik do temperatury podanej w przepisie.
- Wylej nadzienie na schłodzone ciasto w tortownicy, rozprowadzając je równomiernie szpatułką.
- Delikatnie postukaj patelnią o blat, aby uwolnić pęcherzyki powietrza.

- Piec sernik w rozgrzanym piekarniku przez czas podany w przepisie lub do momentu, aż brzegi się zrumienią, a środek będzie lekko sprężysty.

4. Chłód i chłód:

- Wyjąć sernik z piekarnika i pozostawić do całkowitego ostygnięcia w temperaturze pokojowej.
- Po ostygnięciu wstawić sernik do lodówki na kilka godzin lub na całą noc, aby całkowicie zastygł.

5. Podawać:

- W razie potrzeby przygotować polewę śmietanową, mieszając śmietanę z cukrem i ekstraktem waniliowym.
- Rozłóż polewę z kwaśnej śmietany na schłodzonym serniku.
- Sernik podawać schłodzony, bez dodatków lub z kompotem owocowym lub dżemem.

Wnioski:

Sernik to ukochany deser w polskiej kuchni, ceniony za kremową konsystencję, bogaty smak i wszechstronność. Niezależnie od tego, czy jest to zwykły przysmak, czy też wzbogacony dodatkami i aromatami, sernik jest wspaniałym dodatkiem na każdą okazję, od rodzinnych obiadów po uroczyste święta. Dzięki długiej historii i niesłabnącej popularności, sernik nadal jest ulubionym deserem w polskich domach i nie tylko.

2. Pączki

Historia:

Pączki, wymawiane jako "POHNCH-kee", to tradycyjne polskie wypieki, które cieszą się popularnością od wieków, szczególnie w okresie przed Wielkanocą, znanym jako "Tłusty Czwartek". Historia pączków sięga średniowiecznej Polski, gdzie pierwotnie były one wytwarzane jako sposób na wykorzystanie składników takich jak cukier, smalec, jajka i owoce przed rozpoczęciem okresu postu wielkopostnego.

Pierwotnie pączki były wytwarzane z prostych i łatwo dostępnych składników, takich jak mąka pszenna, jajka, drożdże i smalec. Z czasem pączki ewoluowały i zaczęły zawierać różne nadzienia, w tym konfiturę z dzikiej róży, powidła śliwkowe i budyń. Dziś pączki są popularne w całej Polsce i w polskich społecznościach na całym świecie, zwłaszcza w Tłusty Czwartek i Tłusty Wtorek (zapusty), dzień przed Środą Popielcową.



Składniki:

Ciasto:

1. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest zwykle używana do wyrobu ciasta.
2. **Cukier:** Dodaje słodyczy do ciasta.
3. **Drożdże:** Aktywuje proces wyrastania.
4. **Mleko:** Zapewnia wilgotność i bogactwo ciasta.
5. **Jajka:** Dodają smaku i pomagają związać ciasto.
6. **Masło lub smalec:** Dodaje ciastu smaku i bogactwa.
7. **Sól:** Wzmacnia smak ciasta.

Do smażenia:

1. **Olej roślinny:** Używany do smażenia pączków.

Do napelniania (opcjonalnie):

1. **Dżem:** Tradycyjne nadzienia obejmują dżem z dzikiej róży, dżem śliwkowy, dżem malinowy lub dżem morelowy.
2. **Custard:** Innym popularnym nadzieniem jest krem waniliowy.

Do odkurzania (opcjonalnie):

1. **Cukier puder:** Używany do posypywania pączków po usmażeniu.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto:

- Podgrzej mleko, aż będzie ciepłe, ale nie gorące.
- W dużej misce wymieszaj ciepłe mleko, drożdże i łyżkę cukru. Odstawić na około 5-10 minut, aż drożdże się spienią.
- Dodaj do miski mąkę, pozostały cukier, jajka, roztopione masło lub smalec i sól.
- Wymieszaj składniki, aż utworzy się ciasto. Ugniataj ciasto na lekko posypanej mąką powierzchni, aż będzie gładkie i elastyczne.

2. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia:

- Umieścić ciasto w natłuszczonej misce, przykryć czystym ręcznikiem kuchennym i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu bez przeciągów na około 1-2 godziny lub do podwojenia objętości.

3. Uformować ciasto:

- Gdy ciasto wyrośnie, uderz je, aby uwolnić powietrze.
- Rozwałkuj ciasto na lekko posypanej mąką powierzchni na grubość około 1/2 cala.
- Za pomocą okrągłej foremki do ciastek lub szklanki wyciąć kółka z ciasta. Umieść je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, pozostawiając odstępy między każdym pączkiem.

4. Niech ciasto ponownie wyrośnie:

- Przykryj wycięte pączki czystym ręcznikiem kuchennym i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu bez przeciągów na około 30-45 minut lub do momentu, aż staną się puszyste.

5. Usmażyć pączki:

- Rozgrzać olej roślinny we frytkownicy lub dużym garnku do temperatury 350°F (175°C).
- Ostrożnie dodaj kilka pączków do gorącego oleju, smażąc je przez około 2-3 minuty z każdej strony lub do uzyskania złotobrazowego koloru.
- Usmażone pączki wyjmujemy z oleju łyżką cedzakową i odkładamy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar oleju.

6. Napelnianie i odpylanie (opcjonalnie):

- Gdy pączki lekko ostygną, użyj rękawa cukierniczego z długą, wąską końcówką, aby wypełnić je dżemem lub kremem.
- Opcjonalnie przed podaniem oprószyć pączki cukrem pudrem.

Wnioski:

Pączki to pyszny i odpustowy przysmak w polskiej kulturze, szczególnie w okresie przed Wielkanocą. Dzięki puszystej konsystencji, słodkiemu nadzieniu i złocistemu wyglądowi, są one wspólnym dodatkiem do każdej uroczystości lub spotkania. Niezależnie od tego, czy pączki są

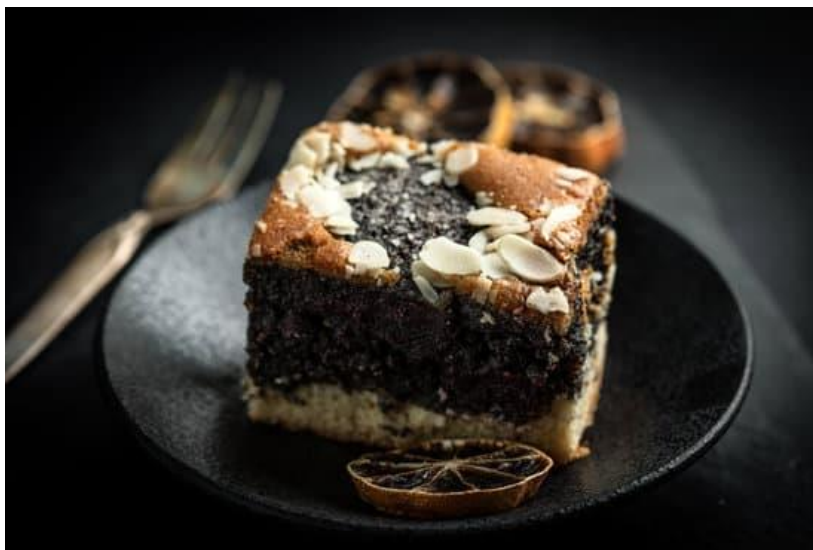
zwykle, czy nadziewane dżemem lub kremem, nadal są ukochanym ciastem w Polsce i poza nią, cenionym za bogatą historię i pyszny smak.

3. Makowiec

Historia:

Makowiec, wymawiany jako "mah-KOH-vyets", to klasyczne polskie ciasto z bogatą historią sięgającą wieków wstecz. Słowo "makowiec" tłumaczy się na "makowiec" w języku angielskim. Mak był uprawiany i wykorzystywany w tradycjach kulinarnych w całej Europie i Azji od tysięcy lat i odgrywa ważną rolę w deserach wschodnioeuropejskich.

W Polsce makowiec jest często kojarzony ze specjalnymi okazjami i świętami, zwłaszcza z Bożym Narodzeniem i Wielkanocą. Tradycja robienia makowca prawdopodobnie wywodzi się ze średniowiecznej Polski, gdzie mak był powszechnym składnikiem świątecznych potraw. Z biegiem czasu makowiec ewoluował w ukochane ciasto, którym cieszą się pokolenia Polaków i Polonii na całym świecie.



Składniki:

Ciasto:

1. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest zwykle używana do wyrobu ciasta.
2. **Masło:** Zapewnia bogactwo i smak ciasta.
3. **Jajka:** Dodają smaku i pomagają związać ciasto.

4. **Mleko:** dostarcza wilgoci do ciasta.
5. **Cukier:** Dodaje słodczy do ciasta.
6. **Drożdże:** Aktywuje proces wyrastania.

Nadzienie:

1. **Mak:** Mielony mak jest głównym składnikiem nadzienia.
2. **Mleko:** Używane do gotowania maku.
3. **Cukier:** Słodzi nadzienie.
4. **Miód:** Dodaje słodczy i smaku nadzieniu.
5. **Rodzynki:** Opcjonalnie. Dodają słodczy i tekstury nadzieniu.
6. **Migdały lub orzechy włoskie:** Opcjonalnie. Nadają nadzieniu teksturę i orzechowy smak.
7. **Ekstrakt waniliowy:** dodaje smaku nadzieniu.
8. **Masło:** Dodaje bogactwa nadzieniu.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto:

- Lekko podgrzej mleko i rozpuść w nim drożdże i cukier. Odstawić na kilka minut do spienienia.
- W dużej misce wymieszaj mąkę, roztopione masło, jajka i drożdże.
- Wymieszaj składniki, aż utworzy się ciasto. Ugniataj ciasto na posypanej mąką powierzchni, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Umieść ciasto w natłuszczonej misce, przykryj czystym ręcznikiem kuchennym i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu bez przeciągów, aż podwoi swoją objętość, zwykle około 1-2 godzin.

2. Przygotować nadzienie:

- Zmiel mak w młynku do przypraw lub robocie kuchennym, aż będzie drobno zmielony.
- W rondelku wymieszaj zmielony mak z mlekiem, cukrem, miodem, rodzynkami, posiekanymi migdałami lub orzechami włoskimi, ekstraktem waniliowym i masłem.
- Gotuj mieszaninę na średnim ogniu, ciągle mieszając, aż zgęstnieje, a smaki dobrze się połączą. Pozostawić nadzienie do ostygnięcia.

3. Złożyć Makowiec:

- Rozgrzej piekarnik do temperatury podanej w przepisie.
- Rozwałkuj ciasto na posypanej mąką powierzchni na duży prostokąt o grubości około 1/4 cala.
- Rozłóż schłodzone nadzienie makowe równomiernie na cieście, pozostawiając niewielką obwódkę wokół krawędzi.
- Zwiń ciasto ciasno od jednego z dłuższych boków, aby uformować kłode.
- Umieść rozwałkowane ciasto na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, szwem do dołu.

4. Upiec makowiec:

- Posmaruj powierzchnię makowca ubitym jajkiem, aby uzyskać błyszczące wykończenie.
- Piec makowiec w rozgrzanym piekarniku przez czas podany w przepisie lub do uzyskania złotobrazowego koloru.
- Wyjmij makowiec z piekarnika i pozwól mu lekko ostygnąć przed pokrojeniem i podaniem.

5. Podawać:

- Makowiec tradycyjnie podaje się w temperaturze pokojowej, jako deser lub z kawą czy herbatą.
- Można go przechowywać w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej przez kilka dni lub w lodówce w celu dłuższego przechowywania.

Wnioski:

Makowiec to pyszne i świąteczne ciasto, które zajmuje szczególne miejsce w polskich tradycjach kulinarnych. Dzięki delikatnemu ciastu i aromatycznemu nadzieniu makowemu jest to ukochany przysmak pokoleń Polaków i Polonii na całym świecie. Niezależnie od tego, czy jest podawany podczas świąt, czy specjalnych okazji, makowiec nadal zachwyca miłośników deserów swoim bogatym smakiem i znaczeniem kulturowym.

4. Biskopt z truskawkami

Historia:

Biskopt z truskawkami to klasyczny polski deser, który łączy w sobie lekkie i przewiewne ciasto biskoptowe ze świeżymi truskawkami. Choć dokładne pochodzenie tego dania nie jest dobrze udokumentowane, biskopki były spożywane w różnych formach w całej Europie od wieków. W Polsce, gdzie truskawki są popularnym letnim owocem, połączenie ich z biskoptem tworzy wspaniały i orzeźwiający deser.

Tradycja przygotowywania biskoptu z truskawkami prawdopodobnie wywodzi się z domowych kuchni, gdzie rodziny wykorzystywały sezonowe składniki, takie jak truskawki, do tworzenia prostych, ale pysznych deserów. Z czasem biskopt z truskawkami stał się ulubionym letnim przysmakiem podczas pikników, spotkań rodzinnych i uroczystości.



Składniki:

Ciasto biszkoptowe (Biszkopt):

1. **Jajka:** podzielone na żółtka i białka.
2. **Cukier:** Słodzi ciasto i pomaga ustabilizować białka jaj.
3. **Mąka:** Do ciasta zazwyczaj używa się mąki uniwersalnej.
4. **Ekstrakt waniliowy:** Dodaje aromatu do ciasta biszkoptowego.
5. **Proszek do pieczenia:** Pomaga ciastu wyrosnąć i stać się lekkim i puszystym.

Nadzienie truskawkowe:

1. **Świeże truskawki:** Odszypułkowane i pokrojone w plasterki.
2. **Cukier:** Słodzi truskawki i pomaga uwolnić ich soki.
3. **Sok z cytryny:** Dodaje blasku i wzmacnia smak truskawek.

Montaż i dekoracja:

1. **Bitą śmietana:** Opcjonalnie. Dodaje deserowi bogactwa i kremowej konsystencji.
2. **Świeże liście mięty:** Opcjonalnie. Dodaje świeżego ziołowego smaku i dekoracji.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto biszkoptowe (Biszkopt):

- Rozgrzej piekarnik do temperatury podanej w przepisie.
- Natłuść i oprósz mąką okrągłą tortownicę lub wyłóż ją papierem do pieczenia.

- W misce miksera ubij żółtka z cukrem na jasną i kremową masę.
- W osobnej misce ubij białka, aż utworzą sztywną pianę.
- Delikatnie wymieszaj ubite białka z masą żółtkową.
- Przesiej mąkę i proszek do pieczenia do masy jajecznej i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Wlej ciasto do przygotowanej tortownicy i rozprowadź je równomiernie.
- Piec biszkopt w rozgrzanym piekarniku, aż stanie się złotobrązowy, a wykałaczka włożona do środka będzie czysta.
- Wyjąć ciasto z piekarnika i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

2. Przygotować nadzienie truskawkowe:

- W misce wymieszaj pokrojone truskawki z cukrem i sokiem z cytryny.
- Pozwól truskawkom macerować się przez około 15-30 minut lub do momentu, aż puszcza sok i staną się lekko syropowate.

3. Złóż ciasto:

- Gdy biszkopt ostygnie, ostrożnie wyjmij go z tortownicy i umieść na paterze.
- Rozłóż macerowane truskawki równomiernie na wierzchu biszkoptu.
- Opcjonalnie rozprowadź warstwę bitej śmietany na truskawkach.
- Ułóż kolejną warstwę biszkoptu na wierzchu, jeśli chcesz, i powtórz proces z pozostałymi truskawkami i bitą śmietaną.
- Udekoruj wierzch ciasta listkami świeżej mięty, jeśli używasz.

4. Podawać:

- Biszkopt z truskawkami najlepiej podawać schłodzony.
- Pokrój ciasto na porcje i podawaj jako orzeźwiający i pyszny letni deser.

Wnioski:

Biszkopt z truskawkami to wspaniały polski deser, który celebrować żywe smaki lata. Lekki i przewiewny biszkopt przełożony świeżymi truskawkami i bitą śmietaną to idealny przysmak na pikniki, przyjęcia i rodzinne spotkania. Niezależnie od tego, czy jest to zwykły deser, czy też dekoracja na specjalną okazję, biszkopt z truskawkami oddaje istotę polskich tradycji kulinarnych i radość lata.

5. Faworki

Historia:

Faworki, wymawiane jako "fah-VOR-kee", to tradycyjne polskie wypieki, które są często spożywane podczas świątecznych okazji, zwłaszcza w okresie karnawału i w Tłusty Czwartek, który jest ostatnim czwartkiem przed Wielkim Postem. Historia faworków sięga średniowiecznej Polski, gdzie pierwotnie były one wytwarzane jako sposób na wykorzystanie bogatych składników, takich jak jajka, masło i cukier, przed rozpoczęciem okresu postu.

Faworki znane są pod różnymi nazwami w różnych regionach i kulturach. W Polsce są one powszechnie nazywane "faworkami" lub "chrustem", co po polsku oznacza "gałązki" lub "patyki". W innych krajach mogą być znane jako "anielskie skrzydła" ze względu na ich delikatny i eteryczny wygląd.



Składniki:

Ciasto:

1. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest zwykle używana do wyrobu ciasta.
2. **Jajka:** Zapewniają strukturę i bogactwo ciasta.
3. **Masło:** Dodaje smaku i bogactwa ciastu.
4. **Cukier:** Słodzi ciasto.
5. **Śmietana lub mleko:** dodają wilgoci do ciasta i pomagają połączyć składniki.
6. **Sól:** Wzmacnia smak ciasta.
7. **Ekstrakt waniliowy lub skórka z cytryny:** Dodaje smaku ciastu.

Do smażenia i posypywania:

1. **Olej roślinny:** Używany do smażenia faworków.
2. **Cukier puder:** Posypać faworki cukrem pudrem do podania.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier i sól.
- W osobnej misce wymieszaj jajka, roztopione masło, śmietanę lub mleko i ekstrakt waniliowy lub skórkę z cytryny.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając, aż utworzy się ciasto.
- Ugniataj ciasto na lekko posypanej mąką powierzchni, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Zawień ciasto w folię i pozostaw w temperaturze pokojowej na około 30 minut.

2. Rozwałkować i pokroić ciasto:

- Podzielić ciasto na mniejsze porcje w celu łatwiejszej obsługi.
- Rozwałkuj jedną porcję ciasta na posypanej mąką powierzchni, aż będzie bardzo cienkie, o grubości około 1/8 cala.
- Za pomocą wałka do ciasta lub noża pokrój rozwałkowane ciasto na paski lub prostokąty o szerokości około 1 cala i długości 4-6 cali. Opcjonalnie wykonaj małe nacięcia na środku każdego paska, aby utworzyć dekoracyjne kształty.

3. Usmażyć Faworki:

- Rozgrzać olej roślinny we frytkownicy lub dużym garnku do temperatury 350°F (175°C).
- Ostrożnie dodaj kilka faworków do gorącego oleju, smażąc je partiami przez około 1-2 minuty z każdej strony lub do uzyskania złotobrazowego koloru i chrupkości.
- Za pomocą łyżki cedzakowej lub szczypiec przenieś usmażone faworki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar oleju.

4. Podawać:

- Gdy faworki lekko ostygną, posyp je obficie cukrem pudrem.
- Podawaj faworki natychmiast jako słodki i chrupiący przysmak lub przechowuj je w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej do kilku dni.

Wnioski:

Faworki to ukochane polskie ciasto o długiej historii i znaczeniu kulturowym. Dzięki swojej delikatnej i chrupiącej konsystencji oraz słodkiemu smakowi, są rozkosznym przysmakiem, którym delektują się ludzie w każdym wieku podczas świątecznych okazji i uroczystości. Niezależnie od tego, czy są podawane w Tłusty Czwartek, w sezonie karnawałowym, czy podczas

innych specjalnych wydarzeń, faworki nadal urzekają swoim nieodpartym smakiem i uroczym wyglądem.

6. Piernik

Historia:

Piernik, wymawiany jako "PYER-neek", to tradycyjne polskie ciasto piernikowe, które cieszy się popularnością od wieków. Historia piernika sięga czasów średniowiecza, kiedy to przyprawy takie jak cynamon, imbir, goździki i gałka muskatołowa zostały wprowadzone do Polski szlakami handlowymi. Przyprawy te, wraz z miodem, były używane do aromatyzowania i słodzenia chleba i ciast, dając początek piernikowi.

Piernik zyskał popularność w Polsce w średniowieczu i stał się ulubionym przysmakiem podczas świąt i specjalnych okazji, takich jak Boże Narodzenie, Wielkanoc i wesela. Misterne wzory i kształty pierników były często wykorzystywane do ozdabiania świątecznych stołów i imponowania gościom.

Z biegiem lat piernik ewoluował w różne regionalne odmiany w całej Polsce, z których każda ma swoje własne unikalne smaki i techniki. Dziś piernik pozostaje ukochaną częścią polskich tradycji kulinarnych, cenioną za bogaty smak, gęstą konsystencję i świąteczny urok.



Składniki:

Ciasto:

1. **Mąka:** Mąka uniwersalna jest zwykle używana jako podstawa ciasta.
2. **Miód:** Zapewnia słodycz i wilgotność ciasta. Preferowany jest ciemny, aromatyczny miód.

3. **Cukier:** Osładza ciasto.
4. **Jajka:** Dodają bogactwa i pomagają połączyć składniki.
5. **Masło:** Dodaje ciastu smaku i bogactwa.
6. **Przyprawy:** Cynamon, imbir, goździki, gałka muskatołowa i czasami kardamon są powszechnie używane do aromatyzowania ciasta.
7. **Proszek do pieczenia lub soda oczyszczona:** Środki spulchniające, które pomagają ciastu wyrosnąć.

Glazura (opcjonalnie):

1. **Cukier puder:** Używany do przygotowania glazury.
2. **Sok z cytryny lub woda:** Dodaje płynu do glazury i pomaga uzyskać pożądaną konsystencję.

Procedura przygotowania:

1. Przygotować ciasto:

- W rondelku podgrzej miód i cukier na małym ogniu, aż cukier się rozpuści, a mieszanina będzie gładka. Pozostawić do lekkiego ostygnięcia.
- W dużej misce miksera ubić jajka na pianę. Stopniowo dodawać schłodzoną mieszaninę miodu, ciągle mieszając.
- W osobnej misce przesiej mąkę, przyprawy i proszek do pieczenia lub sodę oczyszczoną.
- Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszając, aż powstanie gładkie ciasto.
- Przykryj ciasto folią i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę lub na całą noc, aby smaki mogły się rozwinąć.

2. Rozwałkować i uformować ciasto:

- Rozgrzej piekarnik do temperatury podanej w przepisie.
- Na lekko posypanej mąką powierzchni rozwałkuj schłodzone ciasto na żadaną grubość.
- Użyj foremek do ciastek lub noża, aby wyciąć z ciasta kształty, takie jak prostokąty, koła lub serca.
- Opcjonalnie można użyć ozdobnych foremek lub stempli do odciskania wzorów na cieście.

3. Upiec piernik:

- Umieść uformowane kawałki ciasta na wyłożonej pergaminem blasze do pieczenia, pozostawiając odstępy między każdym kawałkiem.
- Piec piernik w rozgrzanym piekarniku przez czas podany w przepisie lub do momentu, aż stanie się złotobrazowy i jędrny w dotyku.
- Wyjmij piernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na kratce.

4. Glazura i dekoracja (opcjonalnie):

- W małej misce wymieszaj cukier puder i sok z cytryny lub wodę, aby uzyskać polewę.
- Ostudzone pierniki skropić polewą lub równomiernie posmarować pędzelkiem do ciasta.

- Opcjonalnie udekoruj lukrowany piernik posypką, posiekanymi orzechami lub jadalnym złotym pyłem, aby uzyskać świąteczny akcent.

5. Podawać:

- Piernik można podawać natychmiast po polukrowaniu i udekorowaniu lub przechowywać w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej przez kilka dni.
- Ciasta piernik można podawać jako pyszny przysmak z filiżanką herbaty lub kawy albo dzielić się nimi z przyjaciółmi i rodziną podczas świątecznych uroczystości.

Wnioski:

Piernik jest cenioną częścią polskiego dziedzictwa kulinarnego, znaną z bogatego smaku, aromatycznych przypraw i świątecznego wyglądu. Czy to podczas Bożego Narodzenia, Wielkanocy, czy innych specjalnych okazji, piernik wnosi ciepło i radość do spotkań dzięki swojemu pysznemu smakowi i dekoracyjnym wzorom. Dzięki wielowiekowej tradycji i niezmienniej popularności piernik nadal zachwyca miłośników deserów w każdym wieku w Polsce i poza nią.

TRADYCYJNE NAPOJE POLISCH

1. Kompot



Historia

Kompot znany jest w Polsce już od średniowiecza, a sezonowe owoce wykorzystywane były do produkcji słodkich napojów. W tradycyjnych polskich domach był często podawany jako alternatywa dla herbaty lub wody, szczególnie popularny w okresie Świąt Bożego Narodzenia, kiedy to kompot z suszonych owoców jest podstawą.

Przepis:

- Składniki: 1 kg różnych owoców (np. jabłka, gruszki, truskawki), 2 litry wody, cukier do smaku.
- Instrukcje:
 1. Umyj i pokrój owoce.
 2. Umieść owoce w garnku, zalej wodą i dodaj cukier według uznania.
 3. Dusić na małym ogniu przez około 30 minut.
 4. Przecedzić i podawać na gorąco lub schłodzone.

2. Żurek (Drink)



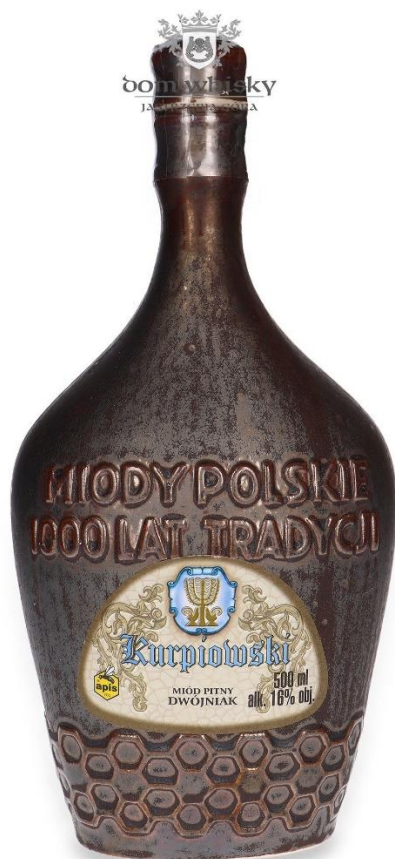
Historia

Żurek, napój ze sfermentowanej mąki żytniej, był tradycyjnie spożywany na obszarach wiejskich jako źródło witamin. Powstał w średniowieczu, a następnie stał się podstawą zupy żurek, która do dziś jest popularna w Polsce.

Przepis:

- Składniki: 5 łyżek mąki żytniej, 500 ml wody, 1 ząbek czosnku, 1 liść laurowy, ziele angielskie.
- Instrukcje:
 1. Połączyć mąkę z wodą, dodać czosnek, liść laurowy i ziele angielskie.
 2. Przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na 3-5 dni do fermentacji.
 3. Przecedzić i pić schłodzone.

3. Mead



Historia

Miód pitny to jeden z najstarszych napojów alkoholowych w Polsce, znany już od czasów piastowskich. W średniowieczu symbolizował bogactwo i był często spożywany na królewskich ucztach i ważnych uroczystościach.

Przepis:

- Składniki: 1 litr miodu, 3 litry wody, sok z cytryny, przyprawy (np. cynamon, goździki).

- Instrukcje:

1. Rozpuścić miód w wodzie, dodać sok z cytryny i przyprawy.
2. Zagotować, a następnie ostudzić.
3. Przelać do butelki i pozostawić do fermentacji na kilka tygodni przed podaniem.

4. Kwas



Historia

Kwas chlebowy, popularny zwłaszcza na wschodnich terenach Polski, cieszył się popularnością od wieków. Wytwarzany z żytniego chleba, był podstawą wśród chłopów, zapewniając źródło energii i orzeźwienia.

Przepis:

- Składniki: 300 g chleba żytniego, 2 litry wody, 2 łyżki cukru, 5 g drożdży.

- Instrukcje:

1. Pokrój i wysusz chleb żytni w piekarniku.

2. Zalej chleb gorącą wodą i pozostaw na kilka godzin.
3. Dodać cukier i drożdże, wymieszać i pozostawić do fermentacji na 2-3 dni.
4. Odcedzić i schłodzić przed podaniem.

5. Kawa ziarnista



Historia

Kawa zbożowa stała się popularna w Polsce w XIX wieku jako tańsza alternatywa dla tradycyjnej kawy. Produkowana z prażonego jęczmienia, żyta lub cykorii, była często podawana dzieciom jako zdrowsza wersja kawy.

Przepis:

- Składniki: 3 łyżki kawy zbożowej, 500 ml wody, mleko i cukier do smaku.
- Instrukcje:
 1. Zalać kawę zbożową wodą, doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.
 2. Przecedzić, a następnie dodać mleko i cukier do smaku.
 3. Podawać na gorąco.

6. Sfermentowany sok z buraków



Historia

Sfermentowany sok buraczany, napój z kiszonych buraków, od wieków cieszył się w Polsce niesłabnącą popularnością, zwłaszcza w Wigilię Bożego Narodzenia. Ten buraczany eliksir był również stosowany ze względu na swoje właściwości zdrowotne, wspomagając odporność.

Przepis:

- Składniki: 1 kg buraków, 1 litr wody, 3 ząbki czosnku, 1 liść laurowy, kilka ziaren pieprzu.

- Instrukcje:

1. Oprać i pokroić buraki, umieścić w słoiku.
2. Dodaj czosnek, liść laurowy i ziarna pieprzu, zalej wodą.
3. Przykryć ściereczką i pozostawić do fermentacji na 5 dni w ciepłym miejscu.
4. Przecedzić i podawać schłodzony lub użyć jako bazy do zupy.

Napoje te są nie tylko pyszne, ale także mają bogatą historię i znaczenie kulturowe w polskiej kuchni.

**TRADYCYJNA
KUCHNIA
FRANCUSKA**



DANIA GŁÓWNE

POT AU FEU

"Pot-au-feu" to tradycyjne francuskie danie, którego początki sięgają co najmniej XVIII wieku, choć jego korzenie są prawdopodobnie wcześniejsze. Jest to gulasz mięsny duszony z warzywami w aromatycznym bulionie. "Pot-au-feu" ma skromną historię i kojarzy się z kuchnią chłopską.

Początkowo pot-au-feu było popularnym daniem wśród klasy robotniczej, ponieważ było ekonomiczne i pozwalało na użycie mniej szlachetnych kawałków mięsa. Gotowano ją w żeliwnym lub terakotowym garnku, stąd jej nazwa "pot-au-feu". Danie było często przygotowywane w dużych ilościach, co pozwalało rodzinom na spożywanie posiłków przez kilka dni.

Przygotowanie "pot-au-feu" polega na gotowaniu na wolnym ogniu mięsa (zwykle wołowiny, ale czasami także wieprzowiny lub jagnięciny) z kośćmi, warzywami (marchew, pory, rzepa, seler), aromatycznymi ziołami (tymianek, liść laurowy) i przyprawami w bulionie. Powolny czas gotowania pozwala rozwinąć się smakom, a mięso staje się delikatne.

Z biegiem czasu "pot-au-feu" stał się symbolem kuchni francuskiej. Zostało również przyjęte przez bardziej zamożne klasy społeczne i doczekało się różnych odmian w zależności od regionu i lokalnych preferencji. Rosół "pot-au-feu" jest często podawany jako przystawka, a następnie mięso i warzywa jako danie główne.

Dziś "pot-au-feu" pozostaje popularną specjalnością we Francji i choć często kojarzy się z kuchnią rustykalną, wielu szefów kuchni powróciło do tego tradycyjnego dania, aby nadać mu współczesny charakter, zachowując jednocześnie jego pocieszający i przyjazny charakter.



Przepis

Czas przygotowania: 30 min

Czas gotowania: 3 godz. 25 min

Składniki dla 8 osób:

Przepis na pot-au-feu:

- 600 g Paleron
- 500 g ogona wołowego
- 600 g Policzki wołowe
- 600 g Dodatek bez przykrycia
- 2 kości cielęce
- 8 Szpik kostny
- 8 Marchewka
- 12 Rzepa
- 6 Por
- 1 łodyga selera naciowego
- 1/2 zielonej kapusty
- 6 ziemniaków
- 1 cebula
- 1 główka czosnku
- 2 goździki
- 1 bukiet garni
- Gruboziarnista sól i pieprz

Do dressingu:

- 4 Szalotka
- 1 łyżka mocnej musztardy Dijon
- 4 łyżki octu winnego

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki oleju arachidowego
- 1/2 pęczka pietruszki
- Sól i pieprz

Realizacja:

1. Dzień wcześniej: Zanurz kawałki mięsa przygotowane i związane przez rzeźnika w garnku zawierającym co najmniej 5 l wody lub bulionu warzywnego przygotowanego wcześniej (patrz poniżej). Szybko doprowadzić do wrzenia. Regularnie przecedzać przez 5 minut, a następnie zmniejszyć ogień, aby lekko się gotował.
2. Cebulę obrać przekroić na pół na wysokość, następnie mocno zrumienić na płasko na rozgrzanej patelni (musi być dobrze zrumieniona). Następnie nakłuć po 1 ząbku w każdej połówce. Zmiażdżyć główkę czosnku.
3. Dodaj wszystko do zapiekanki wraz z gruboziarnistą solą, bukietem garni i kośćmi cielęcymi. Gotować na małym ogniu przez 2 godziny.
4. Dodać warzywa: Obrane marchewki i rzepę, związane ze sobą pory oraz seler naciowy. Gotować przez 30 minut, następnie dodać pokrojony w ćwiartki jarmuż i kości szpikowe. W razie potrzeby podlać bulion niewielką ilością wody.
5. Gotować przez kolejne 30 minut, a następnie przerwać gotowanie. Ostudzić i wstawić do lodówki na 1 noc.
6. Tego samego dnia: Godzinę przed jedzeniem podgrzać pot-au-feu. Gotować ziemniaki oddzielnie we wrzącej, osolonej wodzie przez 20-25 minut, w zależności od ich wielkości.
7. Przygotować dressing: Połączyć musztardę, ocet, oliwę, posiekaną szalotkę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.
8. Pokrój mięso i podziel je na talerze z warzywami i bulionem. W ostatniej chwili doprawić pieprzem. Podawać z winegretem, kośćmi szpikowymi, grzankami i fleur de sel.

Domowy bulion

Przygotuj wcześniej bulion warzywny z następujących składników:

- 1 ogon wołowy,
- 3 marchewki,
- 3 zielone części pora,
- 2 cebule pokrojone na 2 części,
- 5 goździków,
- 4 ząbki zmiążdżonego czosnku,
- ½ pęczka pietruszki,
- 1 bukiet garni,
- oliwa z oliwek.

Spalić ½ cebuli bezpośrednio na blasze do pieczenia lub na grillu, a następnie nakłuć ją goździkami. W dużym naczyniu żaroodpornym zrumienić ogon wołowy, a następnie dodać warzywa i przyprawy. Dodaj wodę 10 cm powyżej mięsa, bez soli i pieprzu i gotuj 6 godzin bardzo delikatnie. Wyjąć warzywa, zioła i ogon wołowy. Przecedzić bulion przez durszlak przykryty czystą ściereczką.

Źródło:

<https://www.regal.fr/recettes/plats/le-pot-au-feu-traditionnel-7650>

Cassoulet

Cassoulet to tradycyjne danie kuchni francuskiej, pochodzące z regionu Langwedocji w południowo-zachodniej Francji. Jego historia sięga średniowiecza i często kojarzone jest z regionami Tuluzy, Carcassonne i Castelnaudary. Dokładne pochodzenie cassoulet jest przedmiotem debaty, a każde miasto twierdzi, że jego własna wersja jest najbardziej autentyczna.

Najsłynniejsza historia cassoulet sięga czasów wojny stuletniej (1337-1453), okresu konfliktu między Francją a Anglią. Według legendy, podczas oblężenia Castelnaudary przez Anglików, mieszkańcy miasta zebrali wszystkie składniki, jakie mieli (fasolę, mięso i kiełbasy), aby stworzyć obfite i pożywne danie, które dałoby niezbędną siłę do odparcia napastników. W ten sposób narodził się cassoulet.

Tradycyjny cassoulet składa się z białej fasoli, wieprzowiny (zwykle łopatki, gołonki lub kiełbasy), kaczki lub gęsi confit, a wszystko to gotowane powoli w terakotowym naczyniu zwanym "cassole". Danie jest następnie pieczone, aż na wierzchu pojawi się złota skórka.

Z biegiem lat pojawiło się wiele regionalnych odmian cassoulet, z których każda podkreśla własne składniki i techniki gotowania. Jednak podstawa zawsze pozostaje taka sama: fasola, mięso i długi proces gotowania, aby stworzyć bogate i smaczne danie.

Dziś cassoulet jest uważane za jedno z kultowych dań kuchni francuskiej i cieszy się popularnością nie tylko w swoim rodzinnym regionie, ale także w całym kraju i poza nim. Nadal jest świętem tradycyjnej kuchni francuskiej i jej rustykalnych korzeni.



Przepis

Czas przygotowania: 45 min

Czas gotowania: 3 godz. 20 min

Składniki dla 6 osób:

- 500 g suchej fasoli w postaci wlewki
- 480 g kiełbasy tuluskiej
- 3 Kacze udka confit
- 300 g kawałków wieprzowiny
- 300 g skórki wieprzowej
- 150 g odsolonego boczku
- 1 Tusza drobiowa
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 3 ząbki czosnku
- Sól i pieprz

Realizacja:

1. Namocz suchą fasolę na noc w zimnej wodzie.
2. Następnego dnia: Odcedź fasolę, włóż do zapiekanki i przykryj zimną wodą. Doprowadzić do wrzenia przez 5 minut. Odcedź wodę i zachowaj fasolę.
3. Do tego samego garnka ponownie wlej 3 litry wody. Dodaj pokrojone skórki, tuszkę drobiową, obraną i pokrojoną cebulę i marchewkę oraz fasolę. Doprawić obficie solą i pieprzem. Gotować przez 1 godzinę na wolnym ogniu. Odcedzić bulion i odzyskać skórki.
4. W międzyczasie na dużej patelni odtłuszczyć kawałki confit na małym ogniu, odstawić. W wytopionym tłuszczu zrumienić kiełbaski z Tuluzy ze wszystkich stron, odstawić. Zrumienić kawałki wieprzowiny na złoty kolor.
5. Odcedź fasolę, dodaj obrany i zmiądzony czosnek oraz mielony boczek. Dno dużego naczynia z terakoty wyłożyć kawałkami skórki. Dodaj jedną trzecią fasoli, następnie mięso i resztę fasoli. Dodaj kiełbaski, lekko je wciskając. Całość zalać bulionem.
6. Rozgrzać piekarnik do 160°C (termoobieg 5/6). Posypać pieprzem wierzch naczynia i dodać 1 łyżkę tłuszczu z kaczki. Piec przez co najmniej 2 godziny.

Źródło:

<https://www.regal.fr/inspiration/cuisine-des-terroirs/cassoulet-rapide-et-facile-12886>

BOEUF BOURGUIGNON

Boeuf bourguignon to klasyczne danie kuchni francuskiej, pochodzące z regionu Burgundii. Jego historia sięga czasów starożytnych i stało się jednym z symbolicznych dań francuskiej gastronomii.

Dokładne pochodzenie "wołowiny bourguignon" jest trudne do ustalenia, ale możemy prześledzić jej korzenie w chłopskiej tradycji regionu Burgundii, gdzie chłopi używali mniej szlachetnych kawałków wołowiny i lokalnych składników do tworzenia obfitych i smacznych potraw.

Ideą "wołowiny bourguignon" było powolne gotowanie mięsa w czerwonym winie, co nadawało potrawie wyjątkową delikatność i bogaty smak. Tradycyjny przepis obejmuje również cebulę, marchew, grzyby, czosnek i zioła, a wszystko to gotowane na wolnym ogniu w żeliwnej zapiekance.

Użycie czerwonego wina, w szczególności wina burgundzkiego, jest charakterystyczne dla "wołowiny bourguignon". Wino dodaje potrawie głębi smaku i przyczynia się do delikatności mięsa. Powolne gotowanie na małym ogniu pozwala składnikom uwolnić swoje aromaty, tworząc bogaty i pyszny sos.

"Beef bourguignon" było pierwotnie daniem rustykalnym, przygotowywanym w gospodarstwach i skromnych domach regionu Burgundii. Jednak z czasem zyskało popularność i stało się symbolem tradycyjnej kuchni francuskiej.

Dziś "boeuf bourguignon" jest ceniony na całym świecie jako pocieszające i pyszne danie, utrwalając w ten sposób kulinarną tradycję regionu Burgundii.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- pieprz
- sól
- 100 g masła

- 1 butelka dobrego czerwonego wina
- 4 marchewki
- 4 cebule
- 600 g bourguignon
- 1 bukiet garni

Przygotowanie:

Całkowity czas: 5 godzin

Przygotowanie: 1 h

Gotowanie: 4 h

Kroki:

1. Mięso pokroić w 3-centymetrową kostkę, usunąć duże kawałki tłuszczu.
2. Cebulę pokroić na kawałki. podsmażyć na patelni na maśle. Gdy będzie przezroczysta, wlać najlepiej do żeliwnego naczynia żaroodpornego.
3. Zrób to samo z mięsem, ale w kilku partiach, aż wszystkie kawałki będą ugotowane. Dodawaj je stopniowo do zapiekanki. Nie bój się dodawać masła pomiędzy każdą partią.
4. Gdy całe mięso znajdzie się w zapiekance, zdeglasować patelnię wodą lub winem i zagotować, skrobiąc, aby odzyskać sok. Doprawić solą i pieprzem, dodać do reszty.
5. Przykryć częścią wina i dusić przez kilka godzin z bukietem garni i pokrojoną w plasterki marchewką.
6. Następnego dnia gotować na wolnym ogniu przez co najmniej 2 godziny w kilku partiach, w razie potrzeby dodać wino lub wodę.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_boeuf-bourguignon_18889.aspx

NAVARIN D'AGNEAU

"Navarin d'agneau" (Navarin z jagnięciny) to klasyczne danie kuchni francuskiej, którego początki sięgają XIX wieku. Jego nazwa pochodzi od bitwy pod Navarin, bitwy morskiej, która miała miejsce w 1827 roku podczas greckiej wojny o niepodległość. Nazwa została nadana potrawie w celu upamiętnienia zwycięstwa sił francusko-brytyjskich i rosyjskich w tej bitwie.

Jagnięcina navarin to rodzaj gulaszu z jagnięciny, zwykle przygotowywanego z wiosennymi warzywami, takimi jak groszek, marchew, ziemniaki, cebula, a czasem rzepa. Wszystko jest duszone w bulionie aromatyzowanym białym winem, ziołami prowansalskimi i czosnkiem. Kawałki jagnięciny są często duszone do miękkości, a warzywa wchłaniają bogate smaki bulionu.

Ideą stojącą za jagnięciną Navarin było stworzenie lekkiego wiosennego dania, które wykorzystywałoby składniki dostępne w tym sezonie. Ponieważ bitwa pod Navarin odbyła się jesienią, danie zostało stworzone, aby uczcić zwycięstwo i symbolizować koniec działań wojennych.

Od momentu powstania, Navarin z jagnięciny stał się klasycznym daniem kuchni francuskiej, cenionym za delikatny smak i rozpułwającą się konsystencję. Często podawana jest z dodatkiem posiekanej świeżej pietruszki, aby dodać jej świeżości. Chociaż tradycyjnie kojarzy się z wiosną, Navarin z jagnięciny cieszy się popularnością przez cały rok i pozostaje przykładem bogactwa i różnorodności kuchni francuskiej.



Przepis

Czas przygotowania: 35 min

Czas gotowania: 50 min

Naczynia: 2 żeliwne garnki i 1 sito

Składniki dla 6 osób:

- 1 łopatka jagnięca bez kości pokrojona w dużą kostkę (lub kołnierz lub pierś jagnięca z kością)
- 1 marchewka i cebula pokrojone w mirepoix (kostkę)
- 1 łyżka czystej mąki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 ząbek czosnku, obrany
- 1 bukiet garni
- 30 cl brązowego bulionu jagnięcego lub warzywnego
- 1,5 kg Oczyszczone małe warzywa sezonowe (marchew, pomidory, ziemniaki, grzyby, rzepa, cebula, fasolka szparagowa)
- 30 g masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Realizacja:

1. W naczyniu żaroodpornym zrumienić mięso ze wszystkich stron na maśle i oleju. Doprawić solą i pieprzem.
2. Aromatyczne nadzienie obrać i pokroić w drobną kostkę (mirepoix). Dodaj do zapiekanki i duś przez kilka minut.
3. Posypać mąką (singez), a następnie mieszać na dużym ogniu, aż lekko się zrumieni. Dodać koncentrat pomidorowy i bouquet garni.
4. Wysoko podlać brązowym spodem. Przykryć i dusić na małym ogniu przez 1 godzinę do 1 godziny i 15 minut.
5. W międzyczasie umyj i obierz ziemniaki, marchew i rzepę. Dodaj je do zapiekanki i gotuj przez 30 minut. Na koniec dodać groszek, groszek i zieloną fasolkę, przedłużyć gotowanie o 15 minut.
6. Za pomocą łyżki cedzakowej przełożyć mięso wraz z nadzieniem do czystego naczynia żaroodpornego lub podgrzanego naczynia do serwowania. Przecedzić sos przez sito nad mięsem. Podawać navarin na gorąco.

Źródło

<https://www.regal.fr/recettes/plats/navarin-dagneau-traditionnel-10200>

BLANQUETTE DE VEAU

Blanquette de veau to klasyczne danie kuchni francuskiej, wywodzące się z regionu Lyonu w XIX wieku. Termin "blanquette" odnosi się do białego koloru sosu charakterystycznego dla tego dania.

Dokładna historia "Blanquette de veau" jest nieco niejasna, ale uważa się, że pojawiła się w czasach, gdy kuchnia francuska coraz bardziej koncentrowała się na sosach i przetworach mięsnych. Niektórzy sugerują, że blanquette z cielęciny wyewoluowało z dań mięsnych gotowanych powoli w białych sosach, popularnej techniki kulinarnej w XIX wieku.

"Blanquette de veau" przygotowuje się poprzez gotowanie kawałków cielęciny (zwykle delikatnych kawałków, takich jak łopatka lub pierś) w aromatyzowanym bulionie, z warzywami, takimi jak marchew, cebula, grzyby, a czasem mała cebula. Biały sos uzyskuje się poprzez połączenie bulionu z zasmażką (mieszaną masła i mąki) i dodanie śmietany. Danie jest często wzbogacane ziołami, takimi jak pietruszka.

"Blanquette de veau" jest ceniona za kremowy sos i delikatny smak. Często podaje się ją z ryżem, makaronem lub ziemniakami. Danie to zyskało dużą popularność we Francji i poza jej granicami, stając się podstawą tradycyjnej kuchni francuskiej.

Dziś "Blanquette de veau" pozostaje popularnym daniem ze względu na swoją prostotę, finezję i słodki smak, stanowiąc integralną część francuskiego dziedzictwa kulinarnego.



Przepis

Czas przygotowania: 30 min

Czas gotowania: 2 godz. 45 min

Składniki dla 6 osób:

- 600 g łopatki cielęcej pokrojonej na kawałki

- 600 g piersi cielęcej pokrojonej na kawałki
- Bulion:
- 2 Marchew
- 2 ząbki czosnku
- 2 Cebula
- 2 goździki
- 10 ziaren pieprzu
- 1 bukiet garni
- 1/2 łyżeczki kawy Drobną sól
- Nadzienie:
- 2 pęczki świeżej cebuli
- 200 g pieczarek paryskich
- 20 g masła
- 1 łyżeczka kawy Cukier
- Sól
- Sos:
- 15 cl Cała płynna śmietana
- 1 żółtko
- 50 g masła
- 50 g mąki
- Sól i pieprz

Realizacja:

1. Umieść mięso pokrojone na kawałki w dużym naczyniu żaroodpornym, a następnie zalej zimną wodą. Doprowadzić do wrzenia, regularnie szumując.
2. Obierz i pokrój marchewki na 2 lub 3 części. Obierz cebulę i nakłuj ją ząbkami. Zmiażdżyć ząbki czosnku. Dodaj warzywa do mięsa z bukietem garni i dopraw. Gotować powoli przez 1 godzinę i 30 minut.
3. W międzyczasie obierz i umyj cebulę. Umieścić cebulę w rondlu z połową szklanki wody, cukrem, szczyptą soli i masłem. Doprowadzić do wrzenia, przykryć krążkiem papieru pergaminowego i gotować na małym ogniu, aż płyn odparuje.
4. Po ugotowaniu mięsa odcedzić je i odcedzić bulion, odzyskując marchewki. Roztopić masło w naczyniu żaroodpornym i dodać mąkę. Ubijać i gotować przez kilka minut, a następnie stopniowo wlewać 1 litr gorącego bulionu. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 10 minut.
5. Do zapiekanki dodaj mięso, pokrojoną w plasterki marchewkę, oczyszczone i pokrojone w plasterki pieczarki oraz mrożoną cebulę. Podgrzewaj je delikatnie przez około dziesięć minut. Na koniec dodać żółtko wymieszane ze śmietaną. Wymieszać i doprawić solą i pieprzem.

Źródło

<https://www.regal.fr/recettes/plats/blanquette-de-veau-traditionnelle-6388>

HACHIS PARMENTIER

"Parmentier hash" to klasyczne francuskie danie, które jest spożywane od wieków. Danie składa się z tłuczonych ziemniaków i mięsa mielonego, które są mieszane i gotowane razem. Zazwyczaj podawane jest na gorąco i pokryte mieszanką tartego sera i bułki tartej.

Oryginalny przepis na hasz Parmentier pochodzi z XVIII wieku, kiedy to szef kuchni Antoine-Augustin Parmentier zachęcał do uprawy ziemniaków we Francji. Parmentier spopularyzował to danie, tworząc unikalną mieszankę tłuczonych ziemniaków i mielonego mięsa, co czyni je jednym z pierwszych dań wymyślonych z lokalnych produktów.

Dziś przepis na Parmentier hash jest dość zróżnicowany, ponieważ wielu profesjonalnych szefów kuchni wnosi do niego swój osobisty charakter. Podstawa dania pozostaje taka sama: ziemniaki są tłuczone lub drobno siekane i mieszane z mięsem mielonym. Po ugotowaniu mieszanki podaje się ją z sosem beszamelowym lub pomidorowym, albo przykrywa mieszanką tartego sera i bułki tartej.



Przepis

Czas przygotowania: 40 min

Czas gotowania: 1 godz. 10 min

Składniki dla 6 osób:

- 600 g Resztki mięsa z pot-au-feu
- 1 kg ziemniaków

- 6 Szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 120 g masła
- 30 cl mleka
- 1/2 pęczka pietruszki
- Gałka muszkatołowa
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obrać i opłukać. Przekroić na pół i włożyć do rondla, zalać zimną, osoloną wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 30 minut.
2. Po tym czasie odcedzić i zmielić. Włożyć purée do rondla, dodać 60 g masła, kilka szczypt gałki muszkatołowej, sól, pieprz i gorące mleko. Wymieszać.
3. Obierz i zmiel szalotki. Obierz i zmiżdź czosnek. Roztopić wszystko na patelni na małym ogniu w 20 g masła, przez około dziesięć minut. Umyj, usuń liście i posiekaj natkę pietruszki.
4. Pokrój mięso w kostkę i posiekaj w dużym naczyniu. Wymieszać z szalotką, czosnkiem i pietruszką. Wysmarować masłem naczynie do zapiekania. Rozgrzać piekarnik do 200°C (termoobieg 6/7).
5. Rozłóż mięso na dnie naczynia, a następnie przykryj purée. Wygładź powierzchnię i dodaj pozostałe masło w kawałkach na wierzch. Piec przez 25 do 30 minut. Podawać na gorąco z zieloną sałatą.

Źródło

<https://www.regal.fr/recettes/plats/hachis-parmentier-traditionnel-9264>

DODATKI

RATATUJ

Ratatouille to przepis pochodzący z Prowansji i dawnego hrabstwa Nicei. Został stworzony w 1778 roku. Słowo ratatouille oznacza pstrokaty gulasz. Rata odnosi się do mieszanki fasoli i ziemniaków, ale także do różnych warzyw, tłustego mięsa i chleba. Przepis ten, podobnie jak inne przepisy kuchni prowansalskiej, stanowi chlubę kuchni południowej.

Ratatouille nie było doceniane w przeszłości. Dziś jest obowiązkowy wszędzie we Francji. Dzięki niemu powstał film animowany. To śródziemnomorskie danie oparte jest na warzywach słonecznych, w tym bakłażanach, cukinii, pomidorach, papryce i cebuli.



Przepis

Czas przygotowania: 30 min

Czas gotowania: 1 godz. 30 min

Składniki dla 6 osób:

- 4 Pomidor
- 4 Cukinia
- 2 Czerwona papryka
- 2 Bakłażan
- 1 cebula

- 2 ząbki czosnku
- 3 gałązki tymianku
- 5 cl oliwy z oliwek
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Umyj wszystkie warzywa. Obierz i rozmroź ząbki czosnku. Obierz i posiekaj cebulę. Cukinię i bakłażana pokroić w kostkę. Otworzyć i wypestkować paprykę, a następnie pokroić ją w paski.
2. Rozgrzać mżawkę oleju w naczyniu żaroodpornym. Smażyć cebulę przez 5 minut bez przyrumieniania. Odstawić na bok, a następnie dodać mżawkę oleju do zapiekanki.
3. Dodaj cukinię i 1 ząbek wyciśniętego czosnku. Doprawić solą, posypać tymiankiem i smażyć przez około 10 minut na średnim ogniu. Odstawić na bok.
4. Wlej mżawkę oleju do naczynia żaroodpornego. Dodać paprykę, sól, pieprz, posypać pokruszonym tymiankiem i smażyć przez 15 minut na średnim ogniu. Książka.
5. Zastąpić je w zapiekance pokrojonym w kostkę bakłażanem. Doprawić solą, pieprzem, dodać drugi ząbek przeciśniętego przez praskę czosnku, posypać tymiankiem. Smażyć przez około dziesięć minut.
6. Włóż wszystkie warzywa z powrotem do naczynia żaroodpornego. Dodaj obrane ze skórki i rozgniecione pomidory. Przykryj do połowy i gotuj przez 45 minut do 1 godziny.
7. Doprawić do smaku i podawać z mięsem lub rybą.

Źródło

<https://www.regal.fr/recettes/accompagnements/ratatouille-nicoise-7665>

POÊLÉE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

"Poêlée aux champignons de Paris" (zapiekanka z grzybów paryskich) to danie, które prezentuje grzyby paryskie, znane również jako *Agaricus bisporus*, odmiana grzybów uprawianych powszechnie na całym świecie. Grzyby te są cenione za swój delikatny smak i kruchą konsystencję.

Historia paryskiej patelni grzybowej sięga francuskiej kultury gastronomicznej, która od dawna celebruje grzyby w różnych potrawach. Paryskie grzyby, pochodzące z Francji, były spożywane już w średniowieczu. Jednak popularność paryskiej patelni grzybowej jako osobnego dania wzrosła z czasem, zwłaszcza od XIX wieku wraz z rozwojem nowoczesnej kuchni.

Przygotowanie paryskiej patelni grzybowej jest stosunkowo proste. Grzyby są zwykle czyszczone, krojone i gotowane na patelni z masłem, czosnkiem, aromatycznymi ziołami i czasami białym winem. Niektórzy dodają również śmietanę, aby uzyskać gładszą konsystencję. Danie może być podawane jako dodatek do innych potraw, takich jak grillowane mięso, lub jako danie główne, na przykład zmieszane z makaronem lub ryżem.

Dziś paryska patelnia grzybowa to uniwersalne i popularne danie, które można dostosować do własnych upodobań i preferencji kulinarnych.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- Grzyby paryskie 800 g
- Wino białe wytrawne 10 cl
- Pietruszka 10 gałązek
- Czosnek 2 ząbki
- Cebula(e) 2
- Szalotka(i) 1

- Oliwa z oliwek 1 filet

Przygotowanie:

1. Obierz grzyby, usuń końcówkę ogonka i pokrój na ćwiartki. Drobnio posiekaj szalotkę, cebulę i czosnek oraz natkę pietruszki.
2. Na lekko naoliwionej patelni lub w woku na małym ogniu roztop cebulę, szalotkę i czosnek przez 5 minut, aż szalotka stanie się przezroczysta. Od czasu do czasu mieszać drewnianą łypatką. Dodać grzyby i wlać białe wino. Doprawić do smaku i dusić na małym ogniu przez 10 minut bez przykrycia.

Źródło

<https://www.cuisineaz.com/recettes/poelee-aux-champignons-de-paris-103677.aspx>

PURÉE DE CÉLERI-RAVE

Seler naciowy ma wyraźny smak, który różni się od innych odmian selera. Oferuje połączenie słodkich i lekko pieprznych nut, co czyni go interesującą opcją dla tych, którzy chcą urozmaicić swoje przeciery warzywne.

Puree z selera można podawać z mięsem, drobiem lub rybą. Stanowi ciekawą alternatywę dla tradycyjnego puree ziemniaczanego i dobrze komponuje się z różnymi sosami.

Chociaż puree z selera jest popularne w wielu kuchniach, ma silną pozycję w kuchni francuskiej. Jest często używany jako wyrafinowany dodatek do bardziej wyszukanych dań.

Seler naciowy jest bogaty w błonnik, witaminy (w tym witaminę C) i minerały, dzięki czemu stanowi pożywne uzupełnienie zbilansowanego posiłku.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- Kulka selera 1
- Mleko 75 cl
- Masło 20 g
- Sól
- Pieprz
- Gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

1. Seler naciowy pokroić na 8 części. Obierz i umyj pod zimną wodą.
2. Pokrój każdy kawałek w kostkę i umieść w rondlu.

3. Zalać mlekiem. Doprawić solą i pieprzem oraz dodać odrobinę startej gałki muszkatołowej.
4. Gotować na średnim ogniu przez około 20 minut, gdy nóż łatwo się zatopi, odcedzić kawałki selera, zachowując mleko z gotowania.

Źródło

<https://www.cuisineaz.com/recettes/puree-de-celeri-rave-96354.aspx>

GRATIN DAUPHINOIS

Zapiekanka dauphinois składa się głównie z drobno pokrojonych ziemniaków, śmietany, mleka, czosnku, soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. W przeciwieństwie do zapiekanki ziemniaczanej, zazwyczaj nie zawiera sera.

Podobnie jak zapiekanka ziemniaczana, zapiekanka dauphinois jest pieczona. Plastry ziemniaków układa się w naczyniu do pieczenia, a następnie przykrywa mieszanką śmietany, mleka i przypraw. Następnie danie gotuje się powoli, aż ziemniaki zmiękną, a wierzch będzie złotobrązowy.

Nazwa "dauphinois" odnosi się do historycznego regionu Dauphiné, obecnie włączonego do regionu Owernia-Rodan-Alpy. Danie to jest często kojarzone z tym regionem, choć jego popularność rozprzestrzeniła się na całą Francję i nie tylko.

Gratin dauphinois jest często podawany z pieczonymi mięsami, drobiem lub daniami głównymi. Jego kremowa konsystencja i delikatny smak sprawiają, że jest idealnym uzupełnieniem wielu dań.



Przepis

Składniki dla 6 osób:

- pieprz
- sól
- gałka muszkatołowa
- 100 g masła
- 1,5 kg ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 30 cl świeżej śmietany
- 1 l mleka

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w cienkie plasterki (UWAGA: nie myć PO pokrojeniu, ponieważ skrobia jest niezbędna do uzyskania odpowiedniej konsystencji).
2. Bardzo drobno posiekaj czosnek.
3. W rondlu zagotować mleko, czosnek, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, a następnie dodać ziemniaki i gotować przez 10 do 15 minut, w zależności od ich jędrności.
4. Rozgrzej piekarnik do 180°C (termostat 6) i wysmaruj masłem naczynie do pieczenia wyłożone ręcznikiem papierowym.
5. Umieść odsączone ziemniaki w naczyniu. Przykryć śmietaną, a następnie ułożyć na wierzchu małe orzechy włoskie.
6. Piec przez 50 minut do 1 godziny. Mleko pozostałe z gotowania ziemniaków wykorzystać do przygotowania zupy lub puree ziemniaczanego.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-dauphinois_13809.aspx

LENTILLES VERTES DU PUY

Zielona soczewica Puy to specyficzna odmiana soczewicy uprawiana w regionie Puy-en-Velay w Owernii we Francji. Jest ona często uważana za ulubiony składnik kuchni francuskiej i międzynarodowej.

Zielona soczewica Le Puy, podobnie jak inne rodzaje soczewicy, jest pożywnym składnikiem, który można włączyć do zbilansowanej diety. Może być stosowana w sałatkach, zupach, gulaszach, dodatkach, a nawet jako główny składnik dań wegetariańskich. Ich zdolność do zachowania kształtu sprawia, że idealnie nadają się do dań, w których pożądana jest twarda konsystencja.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- sól
- pieprz
- boczek wędzony
- 1 por
- 1 marchew
- 1 cebula
- 200 g zielonej soczewicy Puy
- 1 bukiet garni
- tłuszcz gęsi (lub inny tłuszcz)

Przygotowanie:

1. Umieścić soczewicę w garnku z zimną wodą, doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 1 minutę (nie dłużej).
2. Odcedź soczewicę. Obrać i posiekać cebulę. Pokroić marchew i por w bardzo cienką kostkę.
3. W naczyniu żaroodpornym podsmażyć posiekaną cebulę i boczek na gęsim tłuszczu, jeśli to możliwe. Dodać marchewkę i por pokrojone w bardzo drobną kostkę, a następnie odsączoną soczewicę. Pozostawić do lekkiego zrumienienia.
4. Zalać wrzątkiem, dodać bouquet garni, sól, pieprz i gotować przez 30 minut na małym ogniu pod przykryciem (można też upiec).
5. Aby użyć tej soczewicy do sałatek, należy zrobić to samo bez marchewki i pora, a bukiet garni zastąpić tylko tymiankiem i liściem laurowym.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_lentilles-vertes-du-puy_34542.aspx

JULIENNE DE LÉGUMES

"Julienne de légumes" (julienne warzywne) to technika krojenia, która polega na krojeniu warzyw w cienkie paski o prostokątnym lub cylindrycznym kształcie, zwykle o długości od 4 do 6 centymetrów i grubości od 1 do 2 milimetrów. Julienne to delikatne i eleganckie cięcie, które umożliwia przygotowanie warzyw w atrakcyjny sposób przy jednoczesnym zachowaniu ich chrupiącej tekstury. Oprócz techniki krojenia, termin "julienne" jest również używany do opisywania potraw lub preparatów kulinarnych, które zawierają te cienkie paski warzyw.



Przepis

Zacznij od pokrojenia warzyw julienne, papryki, marchewki, cebuli, porów, grzybów, groszku, cukinii i kapusty pekińskiej, krótko mówiąc, użyj warzyw, które masz w lodówce....

Następnie należy usmażyć wołowinę na niewielkiej ilości tłuszczu i odstawić na bok.

Następnie w woku ugotuj warzywa, zaczynając od tych, które gotują się najdłużej (marchew, papryka i cebula), dodając odrobinę wody, aby ułatwić gotowanie. Następnie kontynuuj z szybciej gotującymi się warzywami (grzyby, cukinia, kapusta pekińska, groszek itp.).

Doprawić szczyptą sosu sojowego, oleju sezamowego i odrobiną sosu słodko-kwaśnego, włożyć mięso i podawać z kolendrą.

Źródło

https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/plats-accompagnement-francais/?utm_content=cmp-true

DESERY

Crème Brûlée

Krem waniliowy pieczony w piekarniku, pokryty cienką warstwą karmelizowanego cukru na powierzchni. Często podawany w pojedynczych kokilkach.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- 4 żółtka
- 1 ziarenko wanilii
- 40 cl płynnej śmietany
- 100 g cukru pudru
- 4 łyżki brązowego cukru

Realizacja:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (termostat 6).
2. Podzielić łaskę wanilii na pół i umieścić w płynnej śmietance. Podgrzać śmietankę, nie doprowadzając do wrzenia.
3. W misce ubij żółtka z cukrem, aż mieszanina stanie się biała.
4. Wyjąć łaskę wanilii i ubić ciepłą śmietanę na jajka.
5. Podzielić masę na kokilki i gotować przez 20 minut w podwójnym bojlerze.
6. Na koniec: Pozostawić do całkowitego ostygnięcia przed schłodzeniem. Tuż przed podaniem posypać wierzch każdego kremu łyżką brązowego cukru i przypalić palnikiem lub grillować w piekarniku.

Źródło

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/342177-creme-brulee>

TARTE TATIN

Szarlotka do góry nogami, w której jabłka są karmelizowane w maśle i cukrze, a następnie przykrywane ciastem francuskim i pieczone. Po upieczeniu ciasto jest odwracane, aby odsłonić karmelizowany wierzch.



Przepis

Składniki dla 6 osób:

- 1 kruche ciasto
- 50 g masła
- 100 g cukru
- 1 kg jabłek

Przygotowanie:

1. Przygotować karmel: Pokrojone w kostkę masło umieścić w rondelku, następnie zasypać cukrem. Gotować na małym ogniu przez 5 minut bez mieszania, karmel zrobi się sam.
2. Umieść karmel na dnie naczynia do pieczenia.
3. Dodaj jabłka pokrojone w dużą kostkę, a następnie przykryj kruchym ciastem.
4. Piec przez 25 minut w temperaturze 210°C (termostat 7).
5. Podawać na ciepło z gałką lodów waniliowych.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_tarte-tatin-facile-et-rapide_37301.aspx

ÉCLAIR AU CHOCOLAT

Ciasto parzone wypełnione kremem, a następnie polane polewą czekoladową. Eklery mogą być również zwieńczone bitą śmietaną lub różnymi smakami kremów.



Przepis

Składniki na 10 sztuk:

Dla śmietany:

- 3 łyżki cukru
- 50 g masła
- 2 łyżki mąki
- 30 cl mleka
- 210 g ciemnej czekolady
- 1 jajko
- 2 żółtka

Ciasto parzone:

- olej
- 1 szczypta soli
- 1 łyżka cukru
- 75 g masła
- 150 g mąki
- 25 cl wody
- 4 jajka
- 1 żółtko

Przygotowanie:

Ciasto parzone:

1. Rozgrzej piekarnik do 210°C (termostat 7).
2. Połącz sól, cukier, masło i wodę w rondlu i zagotuj.
3. Dodać mąkę i mieszać do uzyskania zwartego ciasta. Wyrabiać, aż będzie wystarczająco twarde
4. Dodaj 4 jajka, jedno po drugim, upewniając się, że wszystko jest dobrze wymieszane.
5. Wyrobić ciasto, aby było twarde.
6. Na uprzednio naoliwionej blasze do pieczenia rozłożyć za pomocą rękawa do wyciskania kilkanaście wałków ciasta o długości około 15 cm.
7. Posmarować żółtkiem do uzyskania złotobrazowego koloru podczas pieczenia.
8. Piec 25 minut w gorącym piekarniku i odstawić na 10 minut przy wyłączonym piekarniku, aby zapobiec opadnięciu ptysiów lub błyskawic.

Krem:

1. Rozpuść 60 g połamanej czekolady w mleku na małym ogniu.
2. W misce ubij jajko, żółtko i cukier na pianę.
3. Dodaj mąkę i wlej do mleka czekoladowego.
4. Zagęścić, ciągle mieszając.
5. Zdjąć z ognia, dodać 20 g masła. Ostudzić.
6. Na wierzchu ułożyć eklerki przekrojone wzdłuż na pół i roztopić pozostałą czekoladę i masło w podwójnym bojlerze.
7. Skropić błyskawicą. Przed podaniem poczekać, aż lukier stwardnieje.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_eclairs-au-chocolat-rapide_46735.aspx

MILLE-FEUILLE

Znany również jako Napoleon, jest to deser składający się z cienkich warstw ciasta francuskiego na przemian z kremem. Jest on często polewany cukrem pudrem lub polewą czekoladową.



Przepis

Składniki dla 6 osób :

Ciasto:

- 3 okrągłe ciasta francuskie

Krem do ciasta:

- 1 laska wanilii lub opakowanie cukru waniliowego lub ekstraktu waniliowego
- 140 g mąki
- 200 g cukru
- 4 jajka

Przygotowanie:

1. Rozłóż makaron i nałóż je na siebie. Pokrój makaron w prostokąt o tym samym rozmiarze. Nakłuć makaron widelcem.
2. Umieść je jeden po drugim na blasze do pieczenia z foremką na wierzchu, na 15 minut w temperaturze 180°C (termostat 6).
3. W międzyczasie przygotuj krem do ciasta:
4. W misce wymieszaj jajko, cukier, ziarenka wanilii i mąkę.
5. Zagotuj mleko, uważając, aby nie grillować go na dnie. Gdy mleko się zagotuje, natychmiast wlej je do miski.
6. Gotować przez kilka minut (2 do 3 min), aby płyn uzyskał konsystencję śmietany.
7. Po przygotowaniu przełożyć do zimnej miski i ubijać trzepaczką elektryczną, dodając stopniowo masło (około 50 g), aż konsystencja będzie dość gładka i lśniąca.

8. Czekając na użycie kremu do ciasta, przykryj go folią stretch, aby zapobiec tworzeniu się skórki na powierzchni.
9. Gdy makaron jest ugotowany i lekko ostudzony, umieść pierwszy na powierzchni roboczej, rozprowadź krem na pierwszej warstwie ciasta za pomocą płaskiej metalowej szpatułki.
10. Umieść drugą blachę do pieczenia na wierzchu. Docisnąć dłonią, aby przylegały. Rozsmarować drugą warstwę kremu. Na koniec umieść ostatnią pastę na wierzchu.
11. Poczekać, aż ciasto będzie zimne, aby rozprowadzić lukier.
12. Lukier:
13. W misce umieścić 300 g cukru pudru. Dodaj łyżkę wody i wymieszaj. Dodawaj wodę, aż cały cukier puder wymiesza się z wodą i uzyskasz niezbyt płynną masę.
14. Jeśli nie ma wystarczającej ilości lukru, aby pokryć ciasto, przygotuj go ponownie z pozostałym cukrem. Zachowaj jego część do wymieszania z ekstraktem kawowym lub rozpuszczoną czekoladą.
15. Szybko wylej białą pomadę na ciasto i rozprowadź płaską szpatułką.
16. Następnie, za pomocą szablonu lub tłoka, narysuj równoległe linie na torcie kolorową pomadą.
17. Czubkiem noża zarysuj powierzchnię w jednym kierunku, a następnie w drugim, rysując linie równoległe do siebie, ale prostopadłe do kolorowych.
18. Odetnij brzegi ciasta nożem do chleba, aby nadać mu reprezentacyjny wygląd. Przechowywać w lodówce, aż będzie gotowe do podania.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_millefeuille-maison_81821.aspx#d6479-p1

ÎLE FLOTTANTE

Lekki deser składający się z białek ubitych na śnieg i gotowanych na parze, podawany na budynie. Całość często posypana jest wiórkami migdałów, a czasem karmelem.



Przepis

Składniki dla 4 osób:

- 1 szczypta soli
- 110 g cukru pudru
- 1 ziarenko wanilii
- 4 jajka
- 60 cl mleka
- 30 g pokrojonych migdałów
- 60 g cukru w kawałkach
- 0,5 cytryny

Przygotowanie:

1. Zagotować mleko z laską wanilii rozciętą wzdłuż i uprzednio wyskrobaną z laski.
2. Pozwól mieszance parzyć się przez 5 minut, a następnie usuń strąk.
3. Oddziel żółtka i ubij je z 80 g cukru.
4. Dodaj gorące mleko i ponownie podgrzej na małym ogniu, aby zagęścić mieszaninę. Ciągłe mieszanie drewnianą łyżką, nie doprowadzając do wrzenia. Krem jest gotowy, gdy zniknie biała piana na powierzchni.
5. Po schłodzeniu przechowywać w lodówce.
6. W dużym rondlu zagotować 2 litry wody.
7. Ubić białka ze szczyptą soli i delikatnie dodać 30 g cukru.

8. Z dwóch łyżek stołowych uformować kulki z białka jaja i ugotować ze wszystkich stron we wrzącej wodzie.
9. Pozostawić na 1 minutę i odsączyć na ręcznikach papierowych.
10. Zrumienić migdały na patelni.
11. Przygotuj lekki karmel z cukru, mżawki cytryny i 2 łyżek wody.
12. Umieść śmietanę w wydrążonym naczyniu. Dodać białka i udekorować filetemi z karmelu i kilkoma migdałami.

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_iles-flottantes_22034.aspx#d82823-p1

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Tarta z kruchego ciasta, wypełniona kremem cytrynowym i zwieńczona złotą bezą z pieca. Kontrast między kwaskowatością cytryny i słodyczą bezy sprawia, że jest to bardzo popularny deser.



Przepis

Składniki dla 6 osób:

Ciasto na kruche ciasteczka:

- 1 szczypta soli
- 70 g kaszy manny z cukrem
- 125 g słodkiego masła
- 250 g mąki
- 2 żółtka
- 5 cl wody

Krem cytrynowy:

- 1 łyżka stołowa skrobi kukurydzianej
- 150 g kaszy manny z cukrem
- 4 cytryny średniej wielkości
- 3 jajka

Beza:

- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g cukru pudru
- 2 białka jaj

Przygotowanie:

1. Zaczynij od kruchego ciasta: rozgrzej piekarnik do 180°C (termostat 6). Oddziel białka od żółtek.
2. Ubij żółtka z cukrem i 2 łyżkami wody na pianę.
3. Wymieszać palcem mąkę i masło pokrojone w drobną kostkę.
4. do uzyskania piaszczystej konsystencji i tak, aby całe masło zostało wchłonięte (należy to zrobić szybko, aby mieszanina nie zmiękła zbyt szybko).
5. Wlej płynną mieszankę na środek tego "piasku".
6. Szybko włącz elementy do noża bez nadawania im ciała.
7. Uformuj kulkę dłońmi
8. i zmiażdżyć 1 lub 2 razy, aby kulka stała się bardziej jednorodna.
9. Wyłóż formę o średnicy 25 cm ciastem kruchym.
10. następnie przykryć papierem pergaminowym i suchą fasolą.
11. Piec przez 20 do 25 minut (Uwaga po obniżeniu temperatury piekarnika do 120°C/150°C dla bezy).
12. Kontynuuj z kremem cytrynowym: umyj cytryny i zetrzyj dwie, aby odzyskać skórkę.
13. Bardzo drobno startą skórkę umieścić w rondelku z sokiem z cytryny, cukrem i skrobią kukurydzianą.
14. Wymieszaj i zacznij podgrzewać na małym ogniu.
15. Ubij jajka w osobnym pojemniku. Po ubiciu jajek dodaj sok z cytryny, cukier, skrobię kukurydzianą i skórkę.
16. Ustaw na dużym ogniu i kontynuuj mieszanie trzepaczką. Mieszanina zacznie gęstnieć. Pamiętaj, aby zawsze mieszać po dodaniu jajek, ponieważ krem cytrynowy może się przypalić.
17. Zdjąć z ognia i połączyć ugotowane ciasto.
18. Pozostawić do ostygnięcia.
19. Na koniec beza: ubić białka ze szczyptą soli.
20. Gdy zaczną twardnieć, dodać cukier i drożdże. Ubijaj, aż śnieg będzie twardy.
21. Krem cytrynowy z bezą na wierzchu
22. Następnie piec ciasto w temperaturze 120°C/150°C, aż beza będzie złotobrązowa (około 10 minut).

Źródło

https://www.marmiton.org/recettes/recette_the-tarte-au-citron-meringuee_22082.aspx

TRADYCYJNA KUCHNIA TURECKA



DANIA GŁÓWNE

1. Kebaby (Şiş Kebap)



Składniki:

- 500 g jagnięciny lub wołowiny pokrojonej w kostkę
- 1 cebula, starta
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka papryki
- Sól i pieprz do smaku
- Szaszłyki

Instrukcje:

1. W misce wymieszać startą cebulę, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny, paprykę, sól i pieprz.
2. Dodaj kostki mięsa do marynaty, upewniając się, że są dobrze pokryte. Przykryć i odstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc.
3. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury.
4. Nałóż zamarynowane mięso na szaszłyki.

5. Grilluj kebaby przez 8-10 minut, od czasu do czasu obracając, aż mięso będzie ugotowane i lekko zwęglone.
6. Podawać z ryżem, grillowanymi warzywami i płaskim chlebem.

2. İskender Kebab



Składniki:

- 500 g jagnięciny lub wołowiny, cienko pokrojonej
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka sosu pomidorowego
- 2 kawałki chleba pita, pokrojone na małe kwadraty
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Roztop masło na patelni na średnim ogniu i dodaj pokrojone mięso. Smażyć do zrumienienia i miękkości.
2. Podgrzej sos pomidorowy na osobnej patelni i dopraw solą i pieprzem.
3. W naczyniu do serwowania ułóż kawałki chleba pita i polej je podgrzanym sosem pomidorowym.
4. Umieść ugotowane mięso na wierzchu chleba i sosu.
5. Skropić oliwą z oliwek i podawać z jogurtem.

3. Manti



Składniki:

- 2 szklanki mąki uniwersalnej
- 1/2 szklanki wody
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- 250 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka papryki
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione

Instrukcje:

1. W misce wymieszaj mąkę, wodę, jajko i sól, aby uformować ciasto. Ugniataj, aż będzie gładkie i odstaw na 30 minut.
2. W innej misce wymieszaj mięso mielone z cebulą, czarnym pieprzem i papryką.
3. Rozwałkuj ciasto na cienki arkusz i pokrój go na małe kwadraty (około 2 cale).
4. Umieść niewielką ilość mieszanki mięsnej na środku każdego kwadratu, złoż w trójkąt i zamknij krawędzie.
5. Zagotuj wodę w garnku, dodaj pierogi i gotuj przez 10-15 minut, aż wypłyną na powierzchnię.
6. Wymieszaj jogurt z mielonym czosnkiem i podawaj ugotowane pierogi polane sosem jogurtowym i posypane papryką.

4. Lahmacun



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 6 kawałków płaskiego chleba lub ciasta na pizzę

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C (430°F).
2. W misce wymieszać mięso mielone, cebulę, pomidory, paprykę, koncentrat pomidorowy, płatki czerwonej papryki, sól i pieprz.
3. Rozłóż ciekłą warstwę mieszanki mięsnej na każdym kawałku płaskiego chleba.
4. Umieść płaskie placki na blasze do pieczenia i piecz przez 10-12 minut, aż brzegi będą chrupiące.
5. Podawać z cząstkami cytryny i świeżą natką pietruszki.

5. Dolma



Składniki:

- 12 papryczek lub liści winorośli
- 1 filiżanka ryżu
- 250 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki orzeszków piniowych
- 2 łyżki porzeczek
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cynamonu
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Wydrąż paprykę lub opłucz liście winorośli.
2. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć cebulę do miękkości. Dodać orzeszki piniowe i smażyć na złoty kolor.
3. Dodać ryż, porzeczki, koncentrat pomidorowy, cynamon, sól i pieprz. Dodaj 1 szklankę wody i gotuj, aż ryż będzie w połowie ugotowany.

4. Wymieszać z mięsem mielonym i lekko ostudzić.
5. Nadziewaj papryki lub owijaj liście winorośli mieszanką.
6. Umieść nadziewane papryki lub liście winorośli w garnku, dodaj tyle wody, aby przykryła je do połowy i gotuj na wolnym ogniu przez 40-50 minut.
7. Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

6. Pide



Składniki:

- 500 g mąki uniwersalnej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 paczka (7 g) suchych drożdży
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 250 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 zielona papryka, posiekana
- 1 filiżanka startego sera

- 1 żółtko (do glazurowania)

Instrukcje:

1. W misce wymieszać drożdże z ciepłą wodą. Odstawić na 5 minut do spienienia.
2. Dodaj mąkę, oliwę z oliwek i sól do mieszaniny drożdży i ugniataj na gładkie ciasto. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę.
3. Rozgrzej piekarnik do 200°C (390°F).
4. Na patelni smażyć mięso mielone z cebulą, pomidorem i zieloną papryką aż do ugotowania. Doprawić solą i pieprzem.
5. Podziel ciasto na cztery porcje, rozwałkuj każdą z nich na owalny kształt i umieść na blasze do pieczenia.
6. Rozłóż mieszankę mięsną na cieście, pozostawiając wolne brzegi. Posypać serem.
7. Lekko zagiąć brzegi, aby utworzyć skórkę. Posmarować brzegi żółtkiem.
8. Piec przez 15-20 minut, aż skórka będzie złocista.
9. Podawać na gorąco.

DODATKI

1. Półmisek meze

**Składniki:**

- 1 filiżanka hummusu
- 1 filiżanka baba ghanoush
- 1 filiżanka tabbouleh
- 1 filiżanka nadziewanych liści winogron
- 1 filiżanka sera feta
- Oliwki, pikle i świeże warzywa do dekoracji

Instrukcje:

1. Ułóż hummus, baba ghanoush, tabbouleh i nadziewane liście winogron na półmisku.
2. Dodać plasterki sera feta, oliwki, pikle i świeże warzywa.
3. Podawać z chlebem pita lub flatbread.

2. Sigara Böreği

**Składniki:**

- 250 g pokruszonego sera feta
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 jajko
- 12 arkuszy ciasta filo
- Oliwa z oliwek do smażenia

Instrukcje:

1. W misce wymieszać ser feta, natkę pietruszki i jajko.
2. Pokrój arkusze phyllo na paski (około 10x20 cm).
3. Umieść łyżkę nadzienia na jednym końcu każdego paska, złoż boki i zwiń ciasno w kształt cygara.
4. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
5. Smażyć bułki na złoty kolor i chrupkość ze wszystkich stron.
6. Odsączyć na ręczniku papierowym i podawać na gorąco.

3. Mercimek Çorbası

**Składniki:**

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 cebula, posiekana
- 1 marchewka, posiekana
- 1 ziemniak, posiekany
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Kawałki cytryny do serwowania

Instrukcje:

1. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić cebulę.
2. Dodaj marchew, ziemniaki i soczewicę. Dodaj koncentrat pomidorowy, kminek, sól i pieprz.
3. Dodaj 4 szklanki wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka.
4. Zmiksuj zupę na gładką masę za pomocą blendera zanurzeniowego lub zwykłego blendera.
5. Podawać na gorąco z kawałkami cytryny.

4. Acılı Ezme

**Składniki:**

- 3 pomidory, drobno posiekane
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 zielone papryki, drobno posiekane
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża pietruszka, posiekana

Instrukcje:

1. W misce wymieszać pomidory, cebulę, zieloną paprykę i koncentrat pomidorowy.
2. Dodaj płatki czerwonej papryki, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Dobrze wymieszać.
3. Udekorować świeżą natką pietruszki.
4. Podawać jako sałatkę lub dip.

5. Haydari

**Składniki:**

- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka świeżego koperku, posiekanego
- 1 łyżka świeżej mięty, posiekana
- Sól do smaku

Instrukcje:

1. W misce wymieszać jogurt, czosnek, oliwę z oliwek, koperek i miętę.
2. Dopraw solą i dobrze wymieszaj.
3. Odstawić do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się połączyły.
4. Podawać schłodzone jako dip lub dodatek.

6. Çoban Salatası

**Składniki:**

- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w plastry
- 1 zielona papryka, posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża pietruszka, posiekana

Instrukcje:

1. W misce wymieszać pomidory, ogórek, cebulę i paprykę.
2. Skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.
3. Delikatnie wymieszać.
4. Udekorować świeżą natką pietruszki i podawać.

DESERY

1. Baklava

**Składniki:**

- 400 g ciasta filo
- 250 g niesolonego masła, roztopionego
- 300 g orzechów włoskich lub pistacji, drobno posiekanych
- 1 łyżeczka cynamonu

Syrop:

- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
2. Natłuść naczynie do pieczenia i ułóż połowę arkuszy phyllo, smarując każdy arkusz roztopionym masłem.
3. Wymieszaj posiekane orzechy z cynamonem i posyp równomiernie warstwę filo.
4. Ułóż pozostałe arkusze phyllo na wierzchu, smarując każdy z nich masłem.
5. Ostрым nożem pokroić w romby.
6. Piec przez 30-35 minut, aż będą złociste i chrupiące.
7. Podczas pieczenia przygotuj syrop, gotując cukier, wodę i sok z cytryny, aż zgęstnieje.
8. Gorącą baklavę poleć gorącym syropem i pozostawić do całkowitego ostygnięcia przed podaniem.

2. Künefe



Składniki:

- 250 g kataifi (rozdrobnione ciasto filo)
- 100 g roztopionego masła
- 200 g sera mozzarella lub niesolonego sera
- 1/2 szklanki zmielonych pistacji

Syrop:

- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
2. Posmarować masłem okrągłą formę do pieczenia.
3. Rozłóż połowę kataifi w naczyniu i mocno dociśnij.
4. Dodaj warstwę sera i przykryj pozostałym kataifi, ponownie dociskając.
5. Równomiernie polej wierzch roztopionym masłem.
6. Piec przez 25-30 minut na złoty kolor.

7. Przygotuj syrop, gotując cukier, wodę i sok z cytryny, aż lekko zgęstnieje.
8. Wlać gorący syrop do gorącego künefe.
9. Udekorować zmielonymi pistacjami i podawać na ciepło.

3. Turecka rozkosz (Lokum)



Składniki:

- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka wody
- 1/2 szklanki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka wody różanej lub aromatu cytrynowego
- 1/4 szklanki pistacji lub orzechów włoskich, posiekanych (opcjonalnie)
- Cukier puder do posypania

Instrukcje:

1. Natłuścić kwadratowe naczynie do pieczenia i posypać cukrem pudrem.
2. W rondelku rozpuścić cukier w wodzie i dodać sok z cytryny. Doprowadzić do wrzenia.
3. W osobnej misce wymieszać skrobię kukurydzianą z wodą, aby uzyskać zawiesinę.

4. Dodaj zawiesinę skrobi kukurydzianej do wrzącej mieszanki cukru, stale mieszając, aż zgęstnieje.
5. Zmniejszyć ogień i gotować przez 30-40 minut, często mieszając.
6. Dodaj wodę różaną lub aromat cytrynowy i orzechy, jeśli używasz.
7. Wlać do przygotowanego naczynia i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.
8. Pokroić na kwadraty i posypać cukrem pudrem przed podaniem.

4. Revani



Składniki:

- 1 filiżanka kaszy manny
- 1 szklanka mąki uniwersalnej
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 1 szklanka jogurtu
- 1/2 szklanki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Skórka z 1 pomarańczy

Syrop:

- 2 szklanki cukru
- 1 1/2 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F) i natłuść naczynie do pieczenia.
2. W misce ubij jajka z cukrem na jasną i puszystą masę.
3. Dodaj jogurt, olej, kaszę manną, mąkę, proszek do pieczenia i skórkę pomarańczową, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Wlej ciasto do naczynia do pieczenia i piecz przez 30-35 minut na złoty kolor.
5. Przygotuj syrop, gotując cukier, wodę i sok z cytryny, aż zgęstnieje.
6. Gorący syrop wylać na gorące ciasto i pozostawić do nasiąknięcia.
7. Pozostawić do ostygnięcia przed pokrojeniem i podaniem.

5. Sütlaç



Składniki:

- 1 filiżanka ryżu
- 4 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka stołowa skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia)

- Mielony cynamon do dekoracji

Instrukcje:

1. Opłucz ryż i ugotuj go w 2 szklankach wody do miękkości.
2. Dodaj mleko, cukier i ekstrakt waniliowy do ugotowanego ryżu i zagotuj.
3. W razie potrzeby rozpuść skrobię kukurydzianą w niewielkiej ilości wody i wymieszaj ją z mieszanką, aby uzyskać gęstszą konsystencję.
4. Gotować, ciągle mieszając, aż budyń zgęstnieje.
5. Wlać do miseczek i pozostawić do ostygnięcia.
6. Przed podaniem udekorować mielonym cynamonem.

6. Aşure (Noah's Pudding)



Składniki:

- 1 filiżanka jagód pszenicy
- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1/2 szklanki ugotowanej białej fasoli

- 1/2 szklanki suszonych moreli, posiekanych
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1/2 szklanki suszonych fig, posiekanych
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 4-5 szklanek wody

Instrukcje:

1. Jagody pszenicy moczyć przez noc, a następnie gotować do miękkości.
2. W dużym garnku połączyć ugotowane jagody pszenicy, ciecierzycę, białą fasolę, suszone morele, rodzyunki, figi i cukier z 4-5 szklankami wody.
3. Gotować na wolnym ogniu przez około 30-40 minut, aż mieszanina lekko zgęstnieje.
4. Dodać posiekane orzechy włoskie i cynamon.
5. Wlać do misek i pozostawić do ostygnięcia do temperatury pokojowej.
6. Przed podaniem udekorować dodatkowymi orzechami lub pestkami granatu.