



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GASTRO GUIDE

Przepisy Regionalne

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

O PROJEKCIE

Projekt Erasmus+: GASTRO-GUIDE - nowy profil zawodowy na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich poprzez edukację i promocję rolno-spożywczą i gastronomiczną

Więcej informacji o projekcie:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

PODZIĘKOWANIA

Autorzy są niezmiernie wdzięczni wszystkim inspirującym przewodnikom gastronomicznym z krajów partnerskich, którzy przyczynili się do powstania tego przewodnika, dzieląc się informacjami i wiedzą na temat lokalnych obszarów, żywności i porad.

Projekt graficzny i edycja: Łukasz Matuszewski

Partnerzy:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Hiszpania
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Hiszpania
3. Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Grecja
4. Karaïskou Eleni & Sia O.E., Grecja
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bułgaria
6. VIVA FEMINA, Polska
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Włochy
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Włochy
9. GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Litwa



**Funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

04

Wstęp

05

O przewodniku

Przepisy

06 Bułgaria

15 Grecja

25 Włochy

34 Litwa

43 Polska

52 Hiszpania



WSTĘP

“Podstawą turystyki jest postrzeganie inności, tego, że coś jest inne niż zwykle”.

- Lucy M. Long, Turystyka kulinarna

Projekt koncentruje się na rozwoju nowego profilu zawodowego GASTRO-GUIDE. GASTRO-GUIDE pomaga lokalnym mieszkańcom wsi wyrazić swoją wiedzę tym, którzy przyjeżdżają, aby lepiej powitać gości. Zyskuje współpracę dydaktyczną i gościnność swoich sąsiadów, ucząc ich umiejętności przyjmowania gości. Gastro Guide zachęca swoich lokalnych sąsiadów do przedsiębiorczości, produkując ręcznie robione jedzenie, odnawiając stare domy i proponując zakwaterowanie dla gości, pomagając im być kreatywnymi, rękodziełem, takim jak ceramika itp. A także tworzyć małe plantacje autochtonicznych produktów spożywczych, zwierząt hodowlanych. Może zachęcać miejscową ludność do ochrony roślin / żywności i zachęcać tych, którzy prowadzą restauracje, do korzystania z lokalnej żywności / roślin w ich wysokiej jakości lokalnej kuchni. Z jednej strony Gastro-Guide szkoli swoich lokalnych sąsiadów, a z drugiej strony uczy odwiedzających o kulturze wioski, gastronomii, lokalnych produktach spożywczych itp. Gastro-Przewodnik sprawia, że jego mała wioska staje się przestrzenią dydaktyczną do nauki i eksperymentowania dla pracowników gastronomii, firm produkujących żywność i osób w każdym wieku zainteresowanych gastronomią. Projekt koncentruje się na dalszym wzmacnianiu kompetencji w turystyce, zwłaszcza w turystyce gastronomicznej na obszarach wiejskich o niskim poziomie rozwoju poprzez rozwój profilu zawodowego osoby, która pracuje jako trener / trener dla mieszkańców (głównie młodych, bezrobotnych, kobiet, niepełnosprawnych), aby pokryć ich brak umiejętności w zakresie społeczności lokalnych; gastronomia, dziedzictwo kulturowe i naturalne.

O PRZEWODNIKU

W "Gastro-Guide Przepisy regionalne" znajdziesz 50 lokalne przepisy Gastro-Przewodników z 6 krajów partnerskich: Bułgarii, Grecji, Włoch, Litwy, Polski i Hiszpanii.

Mamy nadzieję, że znajdziesz wiele inspiracji i motywacji w naszych Gastro-Przewodnikach. Na naszym kanale Youtube: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, można znaleźć filmy z tymi ludźmi i poznać ich lepiej.

BULGARIA 01





Bułgaria, Region Północno-
Wschodni, v. Krushari



50 min

DUSZONY KURCZAK ZE ŚLIWKAMI

Składniki

4 porcje	Kurczaka	1	Listek laurowy
6-7	Cebule		Ziarna pieprzu czarnego
3-4 ząbki	Czosnku		Cząber
100 g	Śliwek suszonych		Sól
400 g	Pomidorów w puszcze		Świeża pietruszka
1 łyżka	Papryki		Olej słonecznikowy
1 łyżka	Mąki		

Przygotowanie

01

Cebulę i czosnek grubo posiekać. Namocz śliwki w gorącej wodzie.

02

Podsmaż porcje kurczaka z cebulą i czosnkiem. Dopraw solą, papryką, czarnym pieprzem i liściem laurowym. Dodaj pomidory, cząber i odrobinę wody. Gotować na małym ogniu, aż składniki się rozgotują. Dodać suszone śliwki i mąkę rozcieńczoną w niewielkiej ilości zimnej wody. Gotować jeszcze chwilę, aż lekko zgęstnieje. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

03

SMACZNEGO!

Podawać na ciepło.



Bułgaria, północne
wybrzeże czarnomorskie



40 min



Danie rybne

RYBA MORSKA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI

Składniki

2 szt.	Lufar (ruba z Morza Czarnego)	3	Zgniecione ząbki czosnku
200 g	Oliwa z oliwek	6 gałązki	Rozmarynu
20 g	Skórki cytrynowej	1/2	Cytryny - wycisnąć sok
30 g	Lubczyku	1	Lemon
	Soli	8	Pomidorków cherry
	Białego pieprzu	10 ml	Masła czosnkowego
	Czarnego pieprzu	2 szczypty	Posiekanego szczypiorku
1 łyżka	Suszonych włośczyzny	200 g	Ziemniaków

Przygotowanie

01

Rybę oczyszczamy i filetuujemy. Każdy filet doprawiamy z obu stron oliwą z oliwek, skórką z cytryny, szczyptą soli, białego i czarnego pieprzu, odrobiną zmiężdżonego czosnku, drobno posiekanym lubczykiem, 4-5 małymi gałązkami rozmarynu, sokiem z cytryny.

02

Piec w piekarniku/piecu konwekcyjnym przez 6 minut przy wilgotności 65%.

03

Obrane ziemniaki kroimy w kostkę, gotujemy i smażymy na głębokim tłuszczu. Doprawiamy koperkiem, zmiężdżonym czosnkiem i mieszanką suszonych przypraw.

04

Każdy talerz udekorować 2 pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi na pół, ćwiartką cytryny i gałązką rozmarynu.

05

SMACZNEGO!

Najlepiej smakuje podane na ciepło.



30 min



Nabiał



Mięso

MIEŚO I WARZYWA PIECZONE NA ŻELIWNEJ PATELNI

Składniki

500 g	Mięsa wieprzowego	300 ml	Białego wina
200 g	Świeżej zielonej papryki	100 ml	Śmietany do gotowania
200 g	Grzybów	100 ml	Oleju słonecznikowego
200 g	Cebuli	¼	Cytryny
200 g	Małych marchewek	100 g	Żółtego sera
200 g	Brokuła		Gałązka pietruszki
200 g	Kalafiora		Różne przyprawy

Przygotowanie

01

Pokrój mięso na małe kawałki do gotowania. Pokroić warzywa w półksiężycy, z wyjątkiem marchewki.

02

Na patelni z rozgrzanym olejem usmażyć mięso. Dodaj cebulę, zieloną paprykę, grzyby, odrobinę suchej mieszanki przypraw. Po krótkim smażeniu dodać marchewkę, różyczki brokuła i kalafiora oraz białe wino. Przykryj naczynie i gotuj na wolnym ogniu, aż wino wyparuje. Na koniec dodać śmietanę.

03

Przenieś ugotowane produkty z patelni na gorącą żeliwną patelnię. Udekorować 3-4 paskami sera, ćwiartką cytryny i gałązką pietruszki.

04

SMACZNEGO!

Podawać na ciepło.



Bulgaria, Northern Black
Sea coast



20 min



Nabiał



Pikantne

GAGAUSKI "PIKANTNY SER"

Składniki

200 g	Ostrych zielonych papryk
300 g	Homemade cheese (White Bulgarian cheese)
3 łyżki	Oleju słonecznikowego
2-3 szczypty	Cząbrku
2-3 szczypty	Suszonych papryki

Przygotowanie

01

Usunąć łodyżki z ostrych papryczek i pokroić je w krążki.
Pokruszyć ser.

02

Na patelni z rozgrzanym olejem podsmażyć ostrą paprykę, aż lekko się zrumieni. Dodać pokruszony ser. Mieszać, aż woda z sera odparuje i mieszanina zgęstnieje.
Zdjąć z ognia i posypać cząbrem i papryką.

03

Danie podawane jest na ciepło z domowym chlebem lub tostami.

04

Smacznego!
Ale uważaj, jest dość ostry i pikantny.



Bułgaria, region półn.-zach.



30 min



Wegańska

“TOPENICA” Z PIECZONĄ PAPRYKĄ

Składniki

500 g	Pieczonej czerwonej papryki
500 g	Pieczonych pomidorów
2	Cebule
	Sól

Przygotowanie

01

Upieczoną czerwoną paprykę oczyścić ze skórki, szypułek i nasion. Upieczone pomidory obrać ze skórki. Obierz cebulę. Każdy produkt jest drobno siekany i miążdżony w drewnianym lub marmurowym moździerzu.

02

W odpowiednio dużym garnku wymieszaj wszystkie składniki i dodaj sól.

03

Served with warm bread for dipping.

04

SMACZNEGO!



Bułgaria, Dobrudża



50 min



Gluten

TRADYCYJNY PODPŁOMYK Z DOBRUDŻY

Składniki

370 g	Organicznej mąki pszennej
100 g	Smalcu/masła
175 ml	Zagotowanej wody
1 łyżeczka	Soli
1 łyżeczka	Octu

Placki można przygotować z nadzieniem (opcjonalnie). Niektóre opcje nadzienia to: Bułgarski biały ser, żółty ser i jajka.

Przygotowanie

01

Zagnieść składniki, aby uformować gładką kulę ciasta, która będzie rosła przez 20 minut. Podzielić na cztery mniejsze kulki, które rozwałkować na grubość 0,5 mm. Za pomocą noża uformować prostokąty, kwadraty lub inne kształty, ale tak, aby można je było łatwo upiec i odwrócić.

02

Farsz (bułgarski ser biały, jajka, ser żółty) umieszcza się w kwadracie w uformowanym cieście i składa w trójkąt.

03

Piec rozwałkowane ciasto na blasze do pieczenia przez 3-4 minuty z każdej strony.
Nadziewane flatbreads piec do 6 minut z każdej strony.

04

Placki podawane są na ciepło, lekko posmarowane z jednej strony olejem słonecznikowym z dodatkiem czosnku i rozmarynu.
Smacznego!



50 min



Danie rybne

ZUPA Z RYB Z DUNAJU

Składniki

200-300 g	Co najmniej 3 rodzaje świeżych ryb z Dunaju (sum, flądra, leszcz)		
100 ml	Oleju roślinnego		
3	Cebule		
1	Marchew	1 łyżeczka	Mielonego czarnego pieprzu
1	Świeża zielona papryka		Sok z cytryny lub ocet
1 pęczek	Lubczyk		Woda
	Sól		
1	Świeża słodka papryka		

Przygotowanie

01

Oczyszczoną rybę gotuje się w wodzie doprawionej odrobiną soli i oleju, aż zacznie oddzielać się od ości. Wyjąć łyżką cedzakową i odczekać, aż wywar stężeje i odcedzić. Dodać zmielony czarny pieprz.

02

Podsmaż posiekaną marchewkę i cebulę na odrobinie oleju.

03

Do wywaru rybnego dodajemy podsmażone warzywa i rybę, a po zagotowaniu dodajemy posiekaną świeżą zieloną i czerwoną paprykę i gotujemy, aż zmiękną. Po zdjęciu bulionu z ognia dodać posiekany lubczyk.

04

Zupa rybna podawana jest na ciepło, doprawiona sokiem z cytryny lub octem.
SMACZNEGO!



1 godzina



Gluten



Nabiał

DOMOWA "PARLENKA" (TRADYCYJNY CHLEB)

Składniki

500 g	Mąki pszennej	3 łyżki	Oleju roślinnego
14 g	Suszonych drożdży		Szczypta sody
400 g	Jogurtu		Letnia woda
1	Jajko		
1 łyżka.	Soli		
1 łyżeczka	Cukru		

Przygotowanie

01

Wymieszać drożdże, cukier, letnią wodę, szczyptę soli, 1 łyżkę mąki i odstawić do wyrośnięcia. Dodaj sodę oczyszczoną do jogurtu i wymieszaj trzepaczką. Wbić jajko do przesianej mąki, dodać jogurt, olej, sól i drożdże. Wyrabiać, aż powstanie dość luźne ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia na 30 minut.

02

Ciasto jest dzielone na małe kulki, które są rozwałkowane lub formowane ręcznie.

03

Piec na suchej patelni teflonowej lub patelni do smażenia.

04

Podawać na ciepło, posmarowane masłem lub oliwą czosnkową.
Smacznego!

GRECJA

MAGNEZJA

02





25min



Wegański

CHLEB OLIWNY “ELIOPSOMO”

Ingredients

¼ szklanki	Oliwy extra virgin
2 szklanki	Wody
500 g	Mąki
200 g	Oliwek krojonych w plasterki
8 g	Suszonych drożdży
1-2	Cebule w plasterkach
	Szczypta soli, oregano, tymianek

Preparation

01

Podsmaż cebulę na patelni, używając oliwy z oliwek. Podgrzej wodę do średniej temperatury, wymieszaj ją z drożdżami, wlej do dzbanka i dobrze wymieszaj.

02

Umieść mąkę w misce i dodaj rozpuszczone drożdże oraz oliwę z oliwek. Następnie wymieszaj je, aż powstanie gęsta mieszanka. Na koniec dodaj cebulę, oliwki, sól, oregano i tymianek.

03

Nasmaruj blachę do pieczenia oliwą z oliwek, umieść ciasto i pozwól mu odpocząć przez 30 minut. Skropić powierzchnię oliwą z oliwek i piec przez 30'-35'.

04

Podawać, dopóki jest ciepłe!



Grecja, Volos



1 h 10 min

FASZEROWANA CUKINIA Z MIĘSEM MIELONYM I SOSEM JAJECZNO- CYTRYNOWYM

Ingredients

1 szklanka
8 szt.
2
½ garści
500 g
szklanka

Oliwy extra virgin
Cukinie
Drobno siekane cebule
Pietruszka, koperek
Mielonej wołowiny
Ryżu
Sól, pieprz

Tarta marchew, 2 pokrojone marchewki

Sos jajeczno-cytrynowy

3 jaja
Sok z 3 cytryn
łyżka skrobii kukurydzianej

Preparation

01

Odciąć górną część wszystkich cukinii i usunąć wnętrze. W misce umieścić mieloną wołowinę, ryż, $\frac{3}{4}$ oliwy z oliwek, cebulę, koperek, pietruszkę, startą marchewkę, połowę miąższu cukinii i pół szklanki wody. Dobrze zagnieść, dodać sól i pieprz.

02

Nadziewaj cukinie mieszanką i umieść je w szerokim garnku, obok siebie. Dodaj wodę, aby je przykryć, dodaj pozostałą oliwę z oliwek i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut. Zdejmij garnek z ognia i utrzymuj bulion w cieple.

03

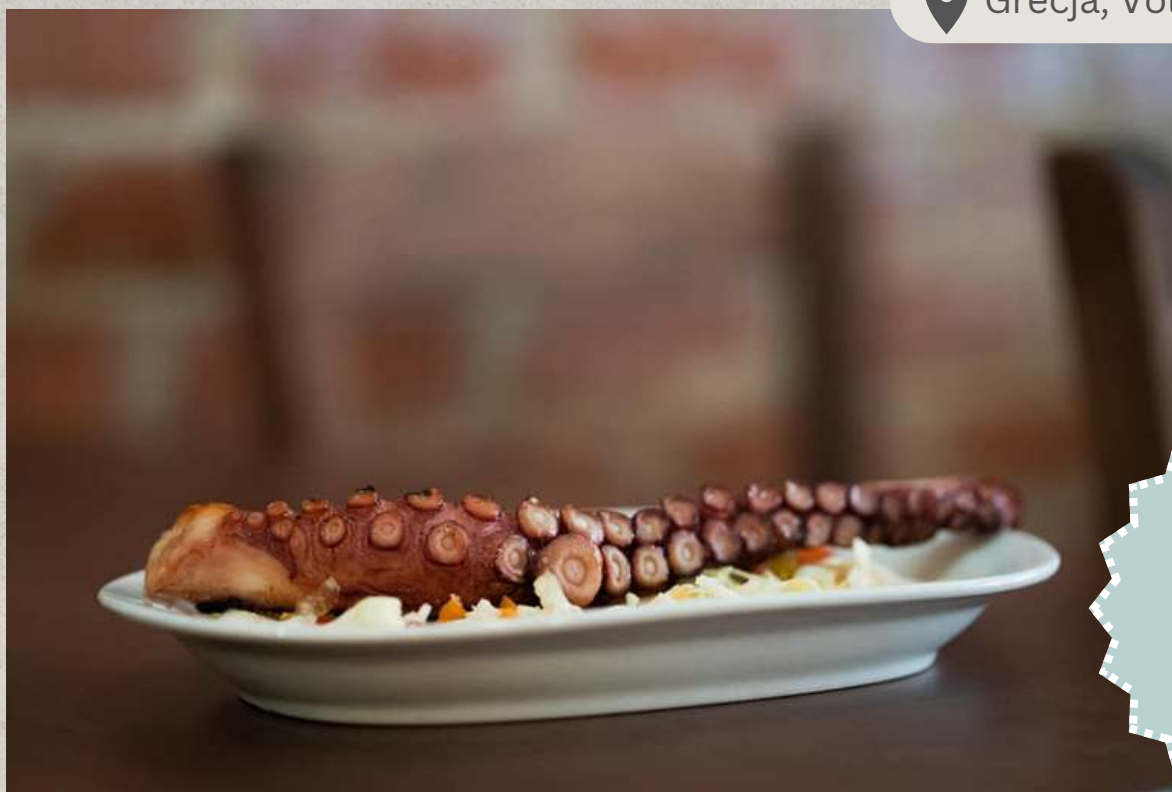
Oddziel żółtka od białek, ubij białka. Dodać żółtka, skrobię kukurydzianą, cytrynę, sól, pieprz i dobrze wymieszać. Dodawać stopniowo gorący bulion, aż mieszanina osiągnie tę samą temperaturę. Gotuj na wolnym ogniu przez około 1' i nasze faszerowane cukinie są gotowe.

04

Podawać z drobno siekanym koperkiem. Smacznego!



Grecja, Volos



40 min



Bezglutenowa

GRILLOWANA OŚMIORNICA

Ingredients

1 cała	Ośmiornica
3 szt	Cebule
3 łyżki	Ocet/czerwone wino
1 łyżki	Pieprzu ziarnistego
50 g	Oliwy extra virgin

Preparation

- 01** Oplucz macki ośmiornicy, aby usunąć brud. Dodaj duże kawałki cebuli do garnka i umieść ośmiornicę mackami do góry na cebuli.
- 02** Wlej ocet i ziarna pieprzu do garnka i przykryj folią. Aby zmiękczyć ośmiornicę, gotuj ją w garnku na średnim ogniu przez 20-25 minut. Zdejmij garnek z ognia, delikatnie zdejmij folię i sprawdź, czy ośmiornica jest delikatna. Wyjmij ośmiornicę z garnka i pozwól jej ostygnąć.
- 03** Usuń dziób i płaszcz. Usuń wszelkie pozostałe wnętrzności i oddziel macki. Posmaruj macki i płaszcz i grilluj na złoty kolor przez 3-4 minuty z każdej strony.
- 04** Podawać z surówką z tartej marchewki i kapusty. Smacznego!



Grecja, Agria



40 min

SPETZOFAI

(TRADYCYJNY PRZEPIS Z PELION Z DOMOWĄ
KIEŁBASĄ I PAPRYKĄ)

Ingredients

1 kg	Lokalnych kiełbasek z Pelion
½ kg	Zielonej papryki
4	Dojrzałe pomidory
2 szklanki	Oliwy extra virgin
1-2	Papryczki chilli
1	Posiekany ząbek czosnku
1 szczypta	Sól, pieprz do smaku

Preparation

- 01** Umyj paprykę, usuń szypułki i zarodniki i osusz ją. Przygotuj patelnię z połową podanej porcji oliwy z oliwek.
- 02** Podsmaż zieloną paprykę, dodaj pokrojone pomidory, czosnek, papryczkę chili, dodaj sól i pieprz. Podsmaż pokrojone na kawałki kiełbaski na pozostałej oliwie z oliwek na innej patelni i dodaj do papryki.
- 03** Dusić przez około 10 minut.
- 04** Smacznego!



1 godzina

KOGUT Z SOSEM POMIDOROWYM I TRADYCYJNYM GRECKIM MAKARONEM (CHILOPITES)

Ingredients

1 cały	Kogut	1 laska	Cynamon
1	Siekana cebula	2-3	Ziele angielskie
1	Przetarty pomidor	2-3	Liść laurowy
1 łyżka	Przecieru pomid.	500 g	Makaron chilopites lub spaghetti
½ szkl	Czerwonego wina	100 g	Kefalotyri (twardy ser żółty)
1 szkl	Oliwy extra virgin		
1 łyżeczka	Sól, pieprz		
1 szczypta	Cukru		

Preparation

- 01** Pokrój koguta na duże kawałki, dodaj sól i pieprz i smaż przez chwilę z obu stron. Dodaj cebulę i smaż jeszcze przez 5 minut. Wlej wino i pozwól mu się zagotować.
- 02** Dodaj startego pomidora, koncentrat pomidorowy, cukier, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie i sól. Wlać 2-3 szklanki ciepłej wody i gotować koguta na małym ogniu przez 1 godzinę i 30 minut.
- 03** Ugotuj makaron w osolonej wodzie, a następnie odcedź. Podawać makaron z ugotowanym kogutem na wierzchu. Posyp serem kefalotyri na wierzchu.
- 04** To jest tak pyszne, że nie ma porównania!



15 min

GRECKI PUDDING RYŻOWY (RYZOGALO)

Ingredients

1 szklanka	Ryżu
3 szklanki	Wody
1 litr	Świeżego mleka
½ szklanki	Cukru (brązowy lub biały)
½ łyżeczki	waniliowego
1 laska	Cynamonu
	Do smaku skórka pomarańczowa, cytrynowa i/lub woda różana

Preparation

01

W naczyniu żaroodpornym zagotować wodę z ryżem na małym ogniu. Dodać mleko, cukier i wanilię. Stale mieszaj, aż lekko zgęstnieje.

02

Jeśli chcesz nadać greckiemu puddingowi ryżowemu dodatkowy smak, dodaj skórkę z cytryny lub pomarańczy.

03

Napełnij poszczególne miseczki ryzogalo i przechowuj w lodówce. Posyp cynamonem i podawaj.

04

Naprawdę pyszne, pomimo pozornej prostoty!



Grecja, Portaria



20 min

GRECKIE SMAŻONE PĄCZKI (LOUKOUMADES)

Ingredients

500 g	Mąki
8 g	Suszonych drożdży
$\frac{3}{4}$ łyżeczki	Soli
2 szklanki	Ciepłej wody
	Oliwa extra virgin
	Miód kwiatowy
	Cynamon
	Ziarna sezamu, orzechy włoskie

Preparation

01

Do dużej miski wsyp mąkę i dodaj drożdże. Powoli dodawaj wodę i mieszaj, aż powstanie gęste ciasto. Następnie dodaj sól. Przykryj miskę i odstaw w ciepłe miejsce na 1-2 godziny, aż ciasto podwoi swoją objętość.

02

W głębokim garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Zanurz lewą dłoń w cieście i ostrożnie zaciśnij pięść tak, aby ciasto wypłynęło ze szczeliny obok kciuka, tworząc małą kulkę. Zanurz łyżkę stołową w wodzie i umieść w niej kulkę ciasta, aby mogła łatwo odpaść, gdy pozwolisz jej spaść na gorący olej w celu usmażenia. Powtórz tę samą procedurę z resztą ciasta.

03

Smażyć na złoty kolor i przełożyć na chłonny papier. Ułóż na półmisku, posyp miodem, cynamonem, orzechami włoskimi i sezamem.

04

Prostszy niż myślisz, ten przysmak jest uwielbiany zarówno przez młodych, jak i starszych.



5 min

DUSZNE WARZYWA Z JAJKIEM SADZONYM W OLIWIE Z SOSEM POMIFOROWYM

Ingredients

4	Jajka
500 g	Świeże zielone liście/warzywa
2	Cebule
$\frac{1}{4}$	Siekany koperek/pietruszką
$\frac{1}{2}$	Posiekany fenkuł
2-3 leaves	Liście mięty
1-2 pieces	Pokrojone pomidory
1 pinch	Sól, czarny pieprz do smaku
1-2 cups	Oliwa z oliwek
1 whole	Papryka chilli

Preparation

- 01** Umyj warzywa i posiekaj je.
- 02** Wlej oliwę z oliwek na patelnię i podsmaż cebulę, dodaj zieleninę, pomidory, sól, pieprz i szklankę wody i gotuj na wolnym ogniu.
- 03** Tuż przed gotowaniem rozbij jajka na zieleninie i przykryj garnek, aż białka i żółtka się ugotują.
- 04** Czas gotowania to zaledwie cztery minuty, ale wspomnienia, które powstają, pozostają na całe życie!



15 min

JAJECZNICA ZE ŚWIEŻYM POMIDOREM I SEREM FETA (STRAPATSADA)

Ingredients

3	Jajka
3	Starte pomidory
50	Ser feta w kawałkach
1 szczypta	Sól, cukier, świeżo mielony czarny pieprz
½ szklanki	Oliwa extra virgin
1-2 plasterków	Papryka

Preparation

01

Dodaj oliwę z oliwek do dużego rondla i poczekaj, aż będzie gorąca. Dodaj starte pomidory, sól, cukier, pieprz i gotuj na wolnym ogniu przez 4'-5'.

02

Dodaj jajka i ciągle mieszaj, aż jajka się ugotują, a na patelni nie pozostanie wilgoć.

03

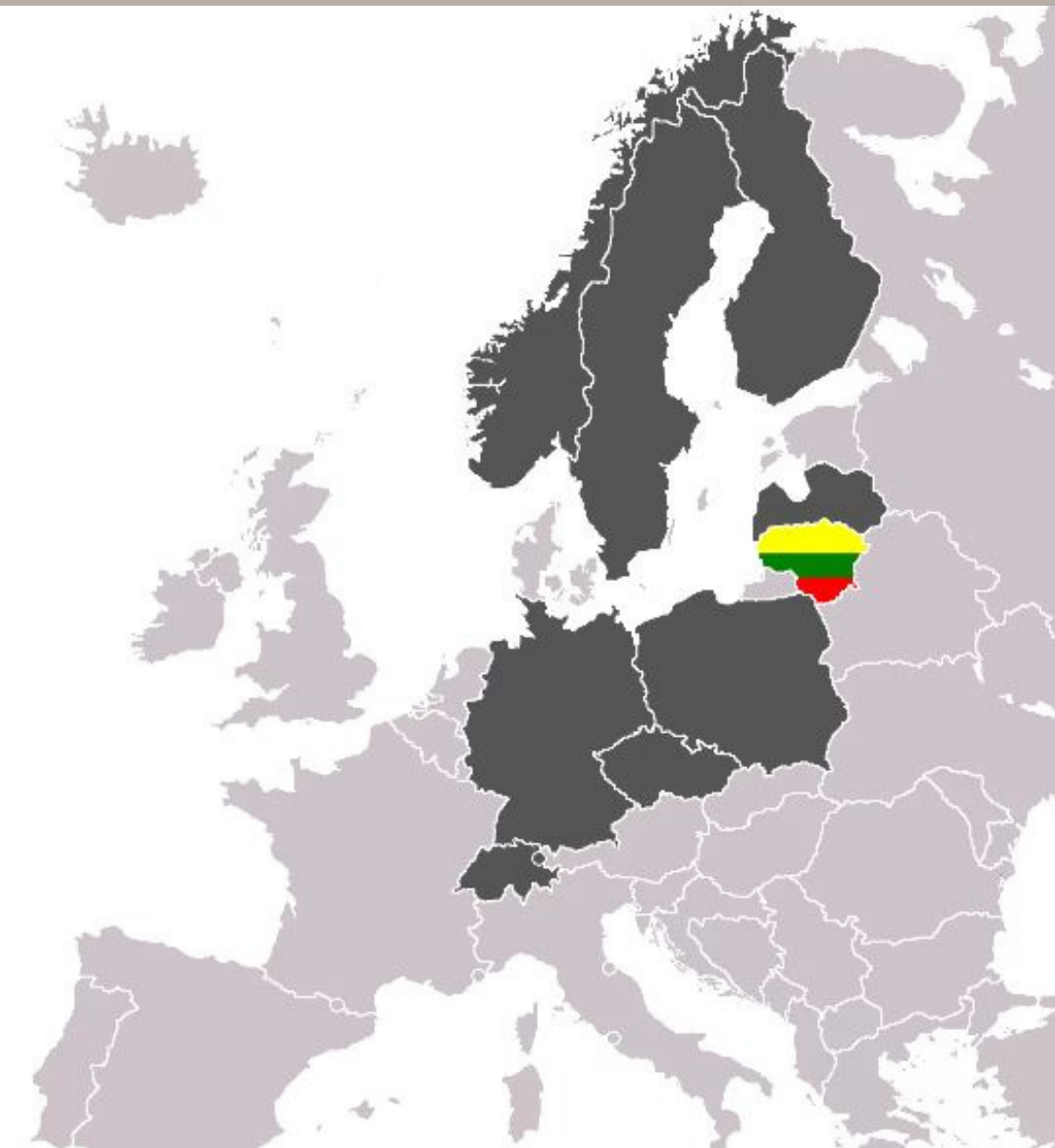
Dodaj jeden plasterki fety w kawałkach i świeżą pietruszkę na wierzch i podawaj. W razie potrzeby dodać paprykę do mieszanki pomidorów.

04

Jest to niezwykle proste, ale smak jest absolutnie oszałamiający!

LITWA

04





1 godzina



8 porcji

CIASTO MIODOWE

Składniki

Na biszkopt

370 g mąki
2 jajek
50 g masła
50 g cukru
40 g brązowego cukru
2 tsp miodu
1 tsp octu
0,5 tsp sody

Masa kremowa

1,5tsp żelatyny
900 g śmietanki 30%
60 ml zimnej wody
6 tsp cukru pudru
0,5 cytryna

Kroki

01

W metalowej misce/garnku ubić jajka, wlać miód, dodać masło, wsypać cukier i umieścić nad garnkiem z wodą. Podgrzewać, ciągle mieszając na jednolitą masę, ale nie gotować.

02

Do powstałej masy dodać sodę oczyszczoną z octem, wymieszać. Na koniec dodajemy mąkę i wyrabiamy ciasto. Ciasto nie powinno w ogóle kleić się do rąk. Podziel je na 5 równych części i każdą z nich rozwałkuj bardzo cienko bezpośrednio na papierze do pieczenia (bardzo cienko, ponieważ podczas pieczenia mocno wyrasta). Weź okrągłą formę o pożądanym rozmiarze i wytnij ciasto, umieszczając kształt na wierzchu każdego rozwałkowanego arkusza ciasta.

03

Piec jeden blat przez 5 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Upiec również odcięte brzegi ciasta (podczas pieczenia jednego blatu, rozwałkować drugi, po wyjęciu upieczonych blatów, natychmiast włożyć nowy do pieczenia, i tak dalej, aż upieczemy wszystkie). Ostudzić upieczone blaty.

04

Żelatynę zalać wodą i odstawić do napęcznienia. Rozpuścić na małym ogniu, mieszając (nie gotować). Pozostawić do ostygnięcia.

05

Śmietanę przełożyć do dużej miski, dodać cukier puder i ubić na sztywno. Dodać sok z cytryny, wymieszać, spróbować czy niczego nie brakuje. Żelatynę wlewamy do śmietany małym strumieniem, cały czas ubijając. Wstawić do lodówki na 5-10 minut, aby krem stężał. Na koniec rozłożyć na biszkoptach i udekorować. Wstawić do lodówki na co najmniej jeden dzień. SMACZNEGO!!!



SMAŻONY SER KOZI Z SOSEM OGÓRKOWYM



~ 45 min



wegetariańskie



2 porcje

Składniki

0.4 kg tradycyjnego sera koziego ze słodkiego mleka

2 pomidory

Do smaku możesz dodać:

- oliwę lub inny olej
- sól
- pieprz
- mąkę
- koperek
- czosnek

Sos ogórkowy

Wg uznania: majonez, czosnek, pieprz, koperek, ogórki konserwowe

Kroki

01

Pokrój kozi ser i pomidory w plastry

02

Wycisnąć czosnek do miski, posypać solą i pieprzem i wszystko wymieszać.

03

Każdy plaster sera posmarować tą pastą czosnkową i odstawić na 30 minut.

04

Obtoczyć plastry sera w mące

05

Wlej odrobinę oleju na rozgrzaną patelnię i usmaż jedną stronę sera. Po przewróceniu sera na drugą stronę, na każdym plasterku sera ułożyć pomidora i posypać solą i koperkiem.

06

PRZYGOTOWANIE SOSU OGÓRKOWEGO

Aby przygotować sos ogórkowy do smażonego sera, wyciśnij czosnek do majonezu (jeśli lubisz ostry, dodaj więcej czosnku). Dodaj starty ogórek kiszony (jeśli lubisz bardziej kwaśny, dodaj więcej ogórka).

Doprawić sos pieprzem i koperkiem.

Wszystko dobrze wymieszać

07

Zapiekany kozi ser z sosem ogórkowym podawać ciepło.
SMACZNEGO!



~ 30 min



2-3 porcje



wegetariańskie

NALEŚNIKI ORKISZOWE Z SOSEM “POMACZKE”

Na naleśniki

2 szkl Ciepłej wody (40-50°C)
1 szkl Mąki orkiszowej
1 Jajko
Posolić wg uznania

Sos “pomaczke”

1 łyżka Maśła
2 łyżka Kwaśnej śmietany
1 Cebula
W zależności od upodobań
dodać wędzoną lub soloną
słoninę, sól, pieprz i grzyby
(borowiki, pieczarki lub inne).

Składniki

01

Dodaj sól i mąkę do wody i wszystko dobrze wymieszaj. Następnie dodaj jajko i ponownie dobrze wymieszaj. Ciasto powinno być płynne. Pozostawić na 15 minut, aby odpoczęło.

02

Dobrze rozgrzaną patelnię posmarować tłuszczem i upiec naleśniki.

PRZYGOTOWANIE SOSU

03

Po upieczeniu naleśników przygotowujemy sos. Drobnio siekamy słoninę i cebulę. Podsmażamy. Dodajemy masło i pokrojone w plasterki pieczarki. Wszystko podsmażamy, dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem (według uznania). Niech się trochę poddusi.

04

Naleśniki podać w sosie i w nim maczać. SMACZNEGO!

Kroki



Litwa, region Širvintos



~ 2:15 godz



dla 2-3 osób



wegetariańskie

MASŁO ZIOŁOWE

Składniki

- 200 g masło
- 1 L osolonej wody
- Czosnek do smaku
- Szczypiorek do smaku
- czarny chleb litewski

Kroki

01

Włóż masło do osolonej wody i pozostaw na 2 godziny.

02

Po wyjęciu masła z osolonej wody dopraw je różnymi ziołami i przyprawami: czosnkiem, koperkiem itp.

03

Zmieszaj wszystko.

04

Przygotowane masło rozsmarować na czarnym chlebie i podać do stołu. SMACZNEGO!



~ 20 min.



2 porcje



wegetariański

OMLET Z BAKŁAŻANEM I BAZYLIĄ

Składniki

6	jajek
1	bakłażan
1	pomidor
200 g	sera twardego
2 łyżki	oliwy z oliwek

W zależności od upodobań możesz użyć masła klarowanego/Ghi

Dodaj liście bazylii wg upodobań

Do smaku: pieprz, sól, kurkuma, oregano, szczypiorek, koperek

Kroki

01

Bakłażana pokroić w plastry lub słupki i umieścić w misce.

02

Polej oliwą i natrzyj przyprawami

03

Rozgrzać patelnię z masłem, podsmażyć przygotowanego bakłażana.

04

Ubij jajka i wlej je na patelnię na bakłażany. Zamknąć pokrywkę, podsmażyć.

05

Następnie posyp startym serem, a na wierzch połóż pokrojonego pomidora, posyp przyprawami, dodaj listki bazylii.

06

Smaż jeszcze kilka minut pod przykryciem, żeby ser się roztopił. Smacznego!



~ 15 min.



2 porcje



wegetariańskie

SMAŻONY SER "LIMASOLIS" Z MELONEM I SOSEM BALSAMICZNYM

Składniki

150 g	sera "Limasolis"
200 g	Melon
50 g	masła
50 g	sosu balsamicznego
4-5	listków mięty

Kroki

- 01** Rozpuść masło na patelni, potem dodaj ser. Smaż z obu stron na małym ogniu. Powinien zmięknąć i zbrązowieć
- 02** Na osobnym talerzu pokrój melon w kostkę
- 03** Na talerzu z pokrojonym melonem ułożyć zapieczony ser i skropić sosem balsamicznym.
- 04** Przyozdób listkami mięty. Smacznego!



~ 2:45 h.



dla 3-4 osób



wegetariańskie

PRZEPIS NA PIERNICZKI SOFIJI

Sofija była żoną prezydenta Antanasa Smetony

Składniki

2	Jaja
130 g	Cukru
100 g	Masła
100 g	Miodu
500 g	Mąki

Szczypta soli, ziele angielskie, gorzki pieprz, mielone goździki, wanilia

Kroki

01

W garnku umieścić cukier, miód, masło, sól i przyprawy do piernika. Podgrzewać na małym ogniu, ciągle mieszając, nie dopuścić do zagotowania.

02

Po zdjęciu garnka z ognia, poczekać aż masa ostygnie.

03

Do ostudzonej masy dodajemy jajka i wszystko dobrze mieszamy. Ostatnim krokiem jest dodanie mąki i dobrze zagnieść ciasto, pozostawić na kilka godzin w chłodnym miejscu.

04

Następnie rozwałkuj ciasto do grubości 0,5 cm, wyciśnij pożądane obrazy za pomocą foremek, możesz je wcześniej wyciąć lub zrobić papierowe szablony.

05

Piec w piekarniku, ale uważać, aby się nie przypaliły. Jeśli pieczesz w piekarniku przemysłowym, rozgrzej go do 180 stopni i piecz przez około 7-8 minut. SMACZNEGO!



~ kilka tygodni



wegetariański

“SER JABLŃKOWY”

Składniki

- 5 kg Jabłek antonówka
- 1 kg Cukru

Kroki

- 01** Jabłka obrać i pokroić w plasterki, zasypać cukrem i poczekać, aż pojawi się syrop.
- 02** Wlej syrop do innej miski, zagotuj i gotuj, aż pozostanie połowa, a następnie dodaj pokrojone jabłka.
- 03** Gotować przez 1,5-2 godziny, koniecznie mieszając, aby nie przywierał do dna.
- 04** Gotować przez 1,5-2 godziny, koniecznie mieszać, bo istnieje możliwość, że przywiera do dna.
- 05** Suszyć ser w temperaturze 50°-60° przez 6 godzin. Dojrzewamy już wysuszony ser przez kilka tygodni przed spożyciem. SMACZNEGO!

WŁOCHY

EMILIA— ROMANIA

03





IGP PIADINA ROMAGNOLA Z PDO PIACENTINA COPPA, PESTO Z RUKOLI I STRACCIATELLĄ

✓ Coś na ząb

Składniki

Przepis na 4 Piadiny

200 g	dojrzewającej PDO Coppa Piacentina		
250 g	Świeżego sera stracciatella	50 g	Orzeszków pinii
100 g	Świeżej rukoli	50 g	Sera pecorino
60 g	PDO Parmigiano Reggiano		Sól, pieprz
1 ząbek	Czosnku		
150 g	Oliwy extra virgin		

01

Pierwszym krokiem będzie przygotowanie pesto: umyj liście rukoli pod dużą ilością zimnej wody, ostrożnie osuszając je na arkuszu chłonnego papieru. Uważaj, aby nie zgnieść ich zbyt mocno, aby nie ściemniały i nie straciły swojego jasnozielonego koloru.

02

Umieść je w tłuczku razem z orzeszkami pinii, szczyptą soli i pieprzu, serami i pierwszą łyżką oliwy. Rozgniataj za pomocą moździerza, dodając w razie potrzeby oliwę, aż uzyskasz typową konsystencję pesto.

03

Pozostawić w lodówce z pokrywką lub folią spożywczą, aby zgęstniał i skoncentrował wszystkie smaki.

04

W międzyczasie podgrzej Piadina Romagna ChOG z obu stron przez 4 minuty, a po ugotowaniu wypełnij je Coppa Piacentina ChNP, stracciatellą i, według własnego uznania, pesto, które wyjąłeś z lodówki na kilka sekund przed podaniem.

05

SMACZNEGO!

Kroki



RISOTTO Z PARMEZANEM I OCTEM BALSAMICZNYM MODENA PGI

✓ Przystawka

Składniki

320g	Ryżu "Vialone Nano"
	Ocet winny modeński
1l	Wywaru mięsnego lub warzywnego
½	Małej cebuli
	Masło do smaku
	Starty ser PDO Parmigiano Reggiano

01

Umieść starty Parmigiano Reggiano ChNP w misce z dodatkiem kilku kropli octu balsamicznego Modena ChOG. Dobrze wymieszaj i uformuj jednolite kulki, które umieść na prostokącie papieru do pieczenia.

02

Złożyć papier nad kulką, a następnie spłaszczyć i uformować cienkie wafle, pozostawiając je na środku papieru do pieczenia. Smaż szybko na nieprzywierającej patelni z obu stron. Zdjąć z ognia.

03

W rondelku lekko podsmażyć drobno posiekaną cebulę, po kilku minutach uprzyć ryż. Kontynuować gotowanie risotto, dodając po trochu bulionu.

04

Po ugotowaniu, gdy ryż będzie al dente, dodaj gałkę zimnego masła i Parmigiano Reggiano ChNP, a następnie wymieszaj i odstaw na minutę pod przykryciem.

05

Podawać ryż z 2 waflami na porcję, dodając mżawkę dojrzałego octu balsamicznego Modena ChOG z boku talerza.

06

Smacznego!

Rozkoszuj się risotto, mieszając wszystkie składniki do smaku.

Kroki



✓ Przystawka

CAPPELLACCI Z DYNI Z FERRARY

Składniki

Na ciasto

250 g Mąka pszenna typ 00
3 Jaja
Sól

Na nadzienie

400 g Pulpy z dyni
120 g Startego sera PDO Parmigiano Reggiano
60 g Bułki tartej
Gałka muskatołowa, sól, pieprz

01

Przygotuj ciasto w zwykły sposób, rozwałkuj je niezbyt cienko i pokrój na wiele kwadratów, które wypełnisz przygotowaną osobno mieszanką.

02

Ugotuj dynię w piekarniku, usuń skórkę i za pomocą widelca roznieć ją, aż stanie się raczej jednorodną pastą, dodaj ser Parmigiano Reggiano ChNP i gałkę muskatołową i dobrze wymieszaj.

03

Za pomocą łyżeczki umieść kilka dużych orzechów włoskich na środku wcześniej przygotowanego kwadratu z ciasta francuskiego i zamknij kwadraty tak, jak jesteś przyzwyczajony do robienia cappelletti.

04

Gotuj je w dużej ilości osolonej wody przez około 5 minut, wyławiając je łyżką lub łyżką cedzakową, gdy tylko wypłyną na powierzchnię.

05

Doprawić sosem mięsnym lub roztopionym masłem, szalwią i w razie potrzeby posypać startym Parmigiano Reggiano ChNP.

06

SMACZNEGO!

Kroki



✓ Przystawka

PASSATELLI PO EMILIJSKU- ROMAŃSKU W SOSIE Z PIACENTINĄ

Składniki

350 g	Bułki tartej
350 g	Tartego sera PDO Parmigiano Reggiano
50 g	Mąki pszennej typu 00
8	Jajek
	Skórka cytrynowa do smaku
	Gałka muszkatołowa do smaku
150 g	dojrzewającego boczku PDO Piacentina
50 g	Cukinii
½	Czerwonej cebuli
	Oliwa extra virgin
	Pieprz

01

Wszystkie składniki (tj. bułkę tartą, Parmigiano Reggiano ChNP, jajka, białą mąkę typu "00", gałkę muszkatołową i skórkę z cytryny) bardzo dobrze wymieszać, aż do uzyskania jednolitej masy. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji odstawić na co najmniej 3 godziny do lodówki.

02

Aby przygotować sos, pokrój czerwoną cebulę w paski julienne i podsmaż na nieprzywierającej patelni, dodaj boczek ChNP Piacentina i wyłącz ogień, aby pozostał miękki.

03

Oddzielnie, z mżawką oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, smażyć cukinie, uprzednio pokrojone w półksiężycy, przez kilka minut i połączyć wszystko.

04

Używając odpowiedniego narzędzia (podobnego do tłuczka do ziemniaków, ale z większymi otworami), przygotuj passatelli i ugotuj je we wrzącej osolonej wodzie, uważając, aby odcedzić je, gdy tylko wypłyną na powierzchnię.

05

Doprawić sosem z boczku i cukinii ChNP Piacentina i podawać skropione surową oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Kroki



✓ Danie główne

CARPACCIO Z BIAŁEJ CIEŁĘCINY Z APPENNINO CENTRALE Z TRADYCYJNYM OCTEM BALSAMICZNYM

Składniki

300 g	Białej cielęciny z Appennino Centrale
150 g	Mieszanych sałat
	Oliwa extra virgin PDO Colline di Romagna
3 łyżki	Tradycyjnego octu winnego z Emilii-Romanii
	Sól i pieprz do smaku

Kroki

01

Filet pokroić w cienkie plasterki i bardzo delikatnie ubijać, aż do uzyskania bardzo cienkich plasterków.

02

Połączyć w misce tradycyjny ocet balsamiczny ChNP z Reggio Emilia i oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia ChNP Colline di Romagna, tworząc sos.

03

Ułóż wcześniej umytą, starannie osuszoną i nieregularnie posiekaną sałatkę na talerzu, dopraw ją lekko oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, solą i pieprzem, a następnie ułóż mięso na wierzchu.

04

Dopraw wszystko sosem z tradycyjnego octu balsamicznego ChNP Reggio Emilia.

05

Odstawić na kilka minut i podawać z pomidorkami koktajlowymi i świeżymi aromatycznymi ziołami.

06

SMACZNEGO!



✓ Pyszny deser

GOTOWANA GRUSZKA ZIMOWA Z WINEM DOCG ALBANA DI ROMAGNA PASSITO W POLEWIE CZEKOLADOWEJ

Składniki

200 g	Ciemnej czekolady
130 g	Cukru
15 g	Masła
4	Lokalne gruszki
1	Laska cynamonu
¼ l	wina Albana di Romagna DOCG passito

01

Gruszki obrać i dobrze umyć. Następnie umieść je w rondlu z cukrem, ½ litra wody i cynamonem.

02

Gotować na małym ogniu przez 30 minut, dodać wino Albana di Romagna DOCG passito dopiero pod koniec i dokończyć gotowanie, upewniając się, że gruszki wchłoną wszystkie płyny.

03

Rozpuść czekoladę z masłem w łańcuchu.

04

Gdy gruszki są ugotowane, a czekolada rozpuszczona, zanurz je i umieść na tacy, aby nadmiar czekolady spłynął.

05

SMACZNEGO!

W razie potrzeby można podawać na miękkim budynie lub z bitą śmietaną.

Kroki



KOSZYK PDO PARMIGIANO REGGIANO Z TĘCZĄ WARZYW I OLIWĄ Z OLIVEK EXTRA VIRGIN PDO BRISIGHELLA



90 min



Średnio trudne
przygotowanie

Składniki

Na 4 porcje

200 g	Sera PDO Parmigiano Reggiano
70 g	Cukinii
70 g	Lokalnych ziemniaków z Bolonii
70 g	Marchewk
70 g	Żółtej dyni
60 g	oliwy extra virgin PDO Brisighella
	sól, pieprz do smaku

01

Obierz i umyj wszystkie warzywa, a następnie za pomocą mandoliny pokrój je w słupki.

02

Następnie blanszuj pokrojone warzywa we wrzącej osolonej wodzie, aż będą ugotowane.

03

Na nieprzywierającej patelni lekko podgrzej oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia PDO Brisighella i dopraw warzywa solą i pieprzem.

04

W międzyczasie rozgrzać małą nieprzywierającą patelnię i przykryć dno tartym Parmigiano Reggiano ChNP, aż do uzyskania cienkiego naleśnika, obracając go od czasu do czasu i umieszczając nad szklanką, aby nadać mu kształt koszyka.

05

Wypełnij koszyk warzywami smażonymi w oliwie z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia ChNP Brisighella i podawaj z szynką parmeńską ChNP, Culatello di Zibello DOP ChNP lub Spalla cotta di San Secondo.

06

SMACZNEGO!

Kroki



✓ Świetna przystawka

CAPPELLETTI Z KREMOWYM DORSZEM, FONDUE PARMIGIANO REGGIANO I CZARNYM KREMEM VOGHIERA

Składniki

200 g	Tradycyjne ciasto francuskie
200 ml	Odsolonego dorsza
100 ml	Mleka
	Wody
	Sól, pieprz
	Czarny krem Voghiera
500 ml	Bulionu warzywnego
8 ząbków	Czosnku Nero di Voghiera
	Oliwa extra virgin

Kroki

01

Zaczynamy od rozwałkowania ciasta zgodnie z tradycyjną metodą i pozwalamy mu odpocząć.

02

Następnie przygotuj bulion warzywny zgodnie z preferowanym przepisem (sugerujemy klarowny i delikatny bulion z marchewką, cukinią, porem i selerem) i namocz czosnek Nero di Voghiera w gorącym bulionie przez 3-5 minut w zależności od wielkości.

03

Po upływie czasu wyjąć ząbki czosnku, umieścić je w kielichu blendera i zmiksować, powoli dodając bulion, aż do uzyskania pożądanej konsystencji, na koniec doprawić mżawką oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia i odstawić wszystko na bok.

04

Teraz gotuj dorsza przez 20 minut z wodą i mlekiem, zmiksuj go blenderem zanurzeniowym, powoli dodając oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, aż uzyskasz piankową mieszankę i odstaw.

05

Rozwałkuj ciasto, aby utworzyć kwadraty na cappelletti, a następnie wypełnij je mieszanką dorsza i zamknij.

06

Ugotować cappelletti w dużej ilości osolonej wody, odcedzić i udekorować śmietaną Nero di Voghiera oraz gałązką pietruszki.

POLSKA 05





20 minut



PYSZNY DESER!

SERNIK PISTACJOWY NA ZIMNO

Składniki

250 g	Twaróg z wiaderka
250g	Serek Mascarpone
370g	Kremu pistacjowego
1 łyżeczka	Ekstrakt z Wanilli
300 ml	Smietanki kremówki 30%
3 łyżeczki	Żelatyny
45 ml	Wody

Przygotowanie

01

Żelatynę zalej wodą i pozostaw do napęcznienia. Następnie delikatnie rozpuść ją na małym ogniu, ale uważaj, aby nie doprowadzić do zagotowania, ponieważ wtedy straci swoją moc.

02

Połącz serki w misce malaksera, dodaj wanilię i masę pistacjową. Starannie wymieszaj wszystko razem

03

Do rozpuszczonej i wystudzonej żelatyny dodaj około 10 łyżek zmiksowanej masy. Ponownie dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj to do reszty masy. Ważne jest, aby zrównoważyć temperaturę obu składników i uniknąć powstania grudek.

04

Teraz przelej starannie wymieszaną masę na tortownicę i schładzaj przez kilka godzin lub najlepiej przez całą noc, aby nasz sernik dobrze stężał



4h + 24h



Wykwitne



Tradycyjne

GULASZ Z JELENIA

Składniki

1kg	Miesa z udźca jelenia
8	ząbków czosnku
6 ziaren	Ziela angielskiego i owoców jałowca
2 łyżki	Octu balsamicznego
Dostosuj do wielkości naczynia	Cebula, Marchew, Seler
	Czerwone wino wytrawne

Przygotowanie

01

W pierwszym kroku mięso z udźca kroimy w sporą kostkę i marynujemy na minimum dobę, trzymając w lodówce pod przykryciem. Na naszą marynatę składają się mielony czosnek, rozmaryn, ziele angielskie, jałowiec, czarny pieprz oraz sól.

02

Przygotowujemy cebulę, marchewkę i seler, które kroimy w sporą kostkę, a zamarynowane mięso obsmażamy na patelni

03

Gdy nasze kawałki udźca mocno się już zarumienią, przekładamy je wraz z wcześniej pokrojonymi warzywami do naczynia żaroodpornego i zalewamy winem, tak aby pokryć wszystko warstwą o grubości 1 centymetra.

04

Dodajemy 2 łyżki octu balsamicznego, przykrywamy i dusimy około 3-4 godziny na wolnym ogniu. Wyznacznikiem, że możemy kosztować pierwszy kęs, jest moment, w którym mięso zmięknie, a płynna zalewa zmieni się w gęsty i wyrazisty sos.



25 minut



Wegańskie



Niskokaloryczne



Proste

ZUPA Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

Składniki

2	Drobno posiekane cebule
1	Startej marchewki
1/4	Startego selera
4	Ziarnka ziela angielskiego
2	Liście laurowe
2-3	łyżeczki pesto z czosnku niedźwiedziego

Przygotowanie

01

Na gorącym oleju w garnku na zupę, podsmażyć cebulę na brąz, dodać następnie starty seler i marchew. Wszystko smażyć około 3-4 minut.

02

Dodać 2 litry wody oraz wrzucić ziele angielskie i liście laurowe. Następnie dodać sól i pieprz do smaku. Wszystko razem gotować około 15 minut.

03

Dodać pesto z czosnku niedźwiedziego. Wszystko doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut.

04

Najlepiej podawać z kluskami lanymi



PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ



1 h 30 min



wegańskie

Składniki

Ciasto

2 szklanki Mąki orkiszowej
1 łyżeczka Soli
1/2 szklanki Gorącej wody
Trochę mąki do wałkowania

Nadzienie

szklanka Kaszy gryczanej
1 cebula
3 ziemniaki
1 łyżka oleju
sól, pieprz, czosnek do smaku

01

NADZIENIE

Ugotuj kaszę gryczaną w osolonej gorącej wodzie. Ugotować ziemniaki. Dusić cebulę. Zetrzyj je razem, aby uzyskać nadzienie.

02

PRZYGOTOWANIE CIASTA

Wymieszać mąkę z gorącą wodą. Ciasto rozwałkować na bardzo cienką warstwę, odkładając trochę na bok, aby się nie kleiło. Pokroić na okrągłe kawałki krawędzią szklanki.

03

Umieścić kulki nadzienia na środku koła z ciasta, owiń ciasto wokół niego i sklej krawędzie. Przykryć ściereczką do naczyń.

04

Ostrożnie wrzucić pierogi do wrzącej, osolonej wody. Delikatnie mieszać, aby nie przywarły do dna garnka. Gotuj, aż zaczną unosić się na powierzchni wody i gotuj jeszcze przez minutę.

05

Smacznego!

Można podać z masłem

Przygotowanie



Polska, Beskid



40 min



wegetariańska

ZUPA Z RYDZY

Składniki

500 g
500 ml
1
4 łyżki
100 ml
2
świeżych rydzy
bulionu warzywnego
cebula
masła
śmietany kremówki
ziemniaki
gałązka świeżej mięty
sól, pieprz

Przygotowanie

01

Grzyby i ziemniaki oczyścić i pokroić w kostkę. Cebulę posiekać.

02

W głębokim garnku rozgrzej masło i dodaj cebulę. Smaż do uzyskania złocistego koloru.

03

Dodaj mięte i ziemniaki. Podsmaż kilka minut i zalej wszystko bulionem warzywnym.

04

Rydze przesmaż na maśle i dodaj do zupy. Gotuj kilka minut i dodaj śmietanę.

05

Zupę zmiksuj blenderem. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.



2 h 30 min



4 porcje

KACZKA PIECZONA Z OWOCAMI

Składniki

1	Tusza kaczki
200 g	Kaszy wiejskiej jęczmiennej lub gryczanej
3+3	Gruszki, jabłka
200 g	Śliwki wędzonej
	Przyprawy: sól, majeranek opcjonalnie: śliwowica lub inny mocny alkohol

Przygotowanie

01

Kaszę ugotować a owoce pokroić w ćwiartki. Nafaszerować nimi kaczkę i natrzeć solą i majerankiem.

02

Kaczkę piec ok. 1,5 h w piekarniku w temperaturze 180 °C, co jakiś czas polewając wytapiającym się tłuszczem.

03

Do pieczenia dodać wędzone śliwki, z który wytworzy się sos a pod koniec można poleć kaczkę śliwowicą.

04

Smacznego!

Podawać na ciepło z sosem z pieczenia.



30 min

✓ can go with anything

✓ vegetarian

PROZIAKI Z MASŁEM CZOSNKOWYM

Ingredients

400 g	mąki pszennej lub zmieszanej z gryczaną
200 ml	kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka
1 łyżeczka	sody oczyszczone
1 łyżeczka	solu
MASŁO CZOSNKOWE	
50 g	masła
2 ząbki	czosnku
	suszone zioła

Preparation

01

Czosnek udusić w prasce. Zmieszać z ocieplonym do temperatury pokojowej masłem i ziołami. Dosolić do smaku.

02

Wszystkie składniki na proziaki wymieszać. Uzyskane ciasto rozwałkować na placek grubości ok. 1,5 cm i wyciąć placki, można to zrobić foremką lub brzegami miseczki.

03

Placki piec na suchej patelni lub na blasze kuchni węglowej po 3-4 minuty z obu stron, tak, aby się nie przypaliły.

04

Smacznego!

Podawać najlepiej na gorąco z masłem czosnkowymi i/lub dowolnymi dodatkami.



45 min



gluten-free

KARP SMAŻONY Z PIECZARKAMI

Składniki

300 g	pieczarek
3	cebule
250 g	karpia
3	liście laurowe
3 łyżki	mąki
4 ziarenka	pieprzu czarnego
	olej do smażenia
	sól, pieprz mielony

Przygotowanie

01

Cebulę obierz i pokrój w piórka, pieczarki w mniejsze kawałki. Następnie olej rozgrzej na patelni, dodaj pokrojoną cebulę, liście laurowe, pieprz w ziarenkach oraz sól. Przez kilka minut podsmażaj, następnie dodaj pieczarki. Smaż ok 10 minut co jakiś czas mieszając.

02

Karpia umyj i osusz przy pomocy ręczników papierowych. Ryba jest delikatna, więc ostrożnie z nią postępuj. Następnie przypraw ją solą i pieprzem. Karpia pokrój w kawałki, następnie obtocz w mące. Smaż na oleju na złoty kolor z obu stron.

03

Karpia podawaj ułożonego na cebuli z pieczarkami.

HISZPANIA

06





Hiszpania, Aragonia



20 min



proste
przygotowanie

OMLET FRANCUSKI Z SZAFRANEM

Składniki

50 ml	Mleka
2	Jajka
5	Nitki szafranu

Preparation

01

Zaparz szafran w mleku w następujący sposób: podgrzej mleko (bez gotowania), zmniejsz ogień i dodaj nitki szafranu. Odstawić na 15 minut.

02

Ubijaj jajka przez 2 minuty, dodaj napar z szafranu i sól do smaku.

03

Wlać mieszaninę na patelnię z rozgrzaną oliwą z oliwek, 1 minutę z każdej strony.

04

Delektuj się pysznym francuskim omletem z dodatkowym akcentem smakowym.
Smacznego!



2 h



regionalny
specjał

CARNIVAL BALLS

Składniki

2 kg	Grubej bułki tartej
600 g	Kiełbasek z puszki
600 g	Szynki Teruel
50 g	Czosnku
100 ml	Oliwy z oliwek
400 ml	Smalcu
16	Jajek
600 ml	Rosółu

Instrukcje

01

Aby przygotować kulki, wymieszaj 2 kg grubej bułki tartej z szynką i kiełbasą pokrojoną na bardzo małe kawałki (lub posiekaną). Dodaj posiekany czosnek i dobrze wymieszaj, nie ściskając chleba.

02

Z drugiej strony podgrzej masło i bulion, które również dodamy do masy, a także oliwę z oliwek. Na koniec dodać jajka i wszystko dobrze zagnieść. Odstawić na chwilę, aby okruszki nasiąkły.

03

Gdy ciasto jest gotowe, robimy małe kulki (wielkości piłki golfowej) i podajemy je jako zupę, z bardzo gorącym bulionem, w którym gotowały się przez około 10 minut.

04

Można przyozdobić kruszonką.
Smacznego!



2 h 40 min



bezglutenowe

MONTADITOS Z TRUFLAMI LETNIMI I WIÓRKAMI FOIE Z REJONU MUDÉJAR

Składniki

Wg potrzeb	Letnich trufili
Wg uznania	Oliwa - Virgen extra DO Bajo Aragón
1	Świeży przegrzebek z foie z Sierra mudéjar
do smaku	Sól w płatkach
1 szczypta	Cukru

Instrukcje

01

Jeśli trufia jest świeża, należy ją dokładnie umyć, dobrze wysuszyć i zamrozić.
Oczyścić przegrzebki i zamroź to, czego zamierzasz użyć.

02

Pokrój trufle za pomocą krawalnicy i umieść je w pojemniku z olejem, który można przechowywać pod przykryciem w lodówce przez tydzień.
Przygotować płynny, ale gęsty karmel.

03

Umieść wcześniej odsączone plasterki trufli na kromce chleba.
Podgrzać montadito w tosterze lub na patelni bez opiekania.

04

Wykończyć danie wiórkami z przegrzebka, solą i karmelem na foie.
Smacznego!



3 h



regional recipe

PIECZONA JAGNIĘCINA Z ARAGONII Z TRUFLOWYM PUREE ZIEMNIACZANYM, KONFITOWANĄ SZALOTKĄ I CHIPSAMI Z MANIOKU

Składniki

10 paletillas	Lamb from Aragón
1,5 l	Oliwy z oliwek
2 kg	Ziemniaków
20 gr	Masła
200 ml	Płynnej śmietanki
15 gr	Trufli
300 gr	Cebulek dymek
1 szt.	Kłaczki manioku

Instrukcje

01

Aby przygotować ten przepis, najpierw dopraw łopatki solą i pieprzem i oznacz je. Następnie umieść je w dużym garnku wypełnionym oliwą z oliwek. Po upływie optymalnego czasu gotowania, zmniejsz ogień do minimum i duś łopatki przez trzy lub cztery godziny na małym ogniu.

02

Po upływie tego czasu pokruszyć łopatki i umieścić je na blasze z papierem do pieczenia na wierzchu; na wierzchu należy umieścić obciążnik, aby skompresować mięso. Następnie schłodzić tacę w lodówce przez około 12 godzin. Następnie z kości cielęcych przygotujemy ciemną bazę, z której przygotowujemy sok.

03

Aby przygotować truflowe purée ziemniaczane, gotuj ziemniaki w skórce przez 40-45 minut, obierz je i umieść w blenderze razem z masłem, śmietaną i trufkami. Gdy mieszanina zostanie zmiksowana, bez grudek, dopraw solą i pieprzem, a puree ziemniaczane będzie miało kremową konsystencję. Jeśli chodzi o szalotki, obierz je i podduś przez 15-20 minut na małym ogniu w oliwie z oliwek. Aby przygotować chipsy z manioku, pokrój kawałki mandoliną i smaż je w temperaturze 110°C, aż przestaną bulgotać; osusz je, aby usunąć nadmiar oleju.

04

Wreszcie, gdy wszystkie elementy będą gotowe, zaznaczmy wlewkę na patelni i umieścimy ją w piekarniku, aby była ciepła, po czym zaczniemy ją układać na talerzu. Smacznego!



3 h



regional recipe

KUROPATWY Z OCTEM I KROKIETAMI Z KAPUSTY

Składniki

6
1,8 kg
2 główki
300 ml
75 ml
75 ml
300 ml
450 gr
2

Kuropatw
Cebuli pokrojonej w słupki
Czosnek
Oliwy z oliwek extra vergin
Octu grenache
Koniaku
"Escudella"
Boczek pokrojony w kostkę ok. 0,5 cm
Młode kapusty
rozmaryn, liść, laurowy, tymianek,
sól, pieprz

Instrukcje

01

Wypoleruj, sparz i upiecz kuropatwy, dopraw je solą i pieprzem, a następnie obsmaż je w glinianym lub wykonanym ze stali nierdzewnej naczyniu żaroodpornym na złoty kolor, a następnie wyjmij. Dodaj cebulę i podduś ją, aż całkowicie się zeszkli, ale nie przypali, następnie dodaj boczek i duś.

02

Po zakończeniu tej procedury dodać kuropatwy do góry nogami, pierśią do dołu, pęczek ziół, czosnek, ocet i sól. Pozostawić do gotowania przez 25 minut na małym ogniu, pozwalając alkoholowi odparować, a następnie dodać miskę i pozostawić do gotowania przez 45 minut w piekarniku w temperaturze 180°, dobrze przykrytym. Po tym czasie otworzyć naczynie i sprawdzić, czy są miękkie, jeśli nie, dodać trochę więcej escudilli, jeśli to konieczne. Pozostawić do ostygnięcia.

03

Usunąć twarde części i ugotować kapustę w dobrze osolonej wodzie lub w misce, po ugotowaniu odcedzić i zachować wodę z gotowania do przygotowania zupy lub gotowania innych warzyw. Gdy kapusta zostanie dobrze odsączona, uformuj krążki w kształcie krokietów, obtocz je w ciecierzycy lub mące pszennej, aby były złotobrązowe. Po usmażeniu ułożyć je na ręcznikach papierowych.

04

Przekrój kuropatwy na pół w poprzek i umieść je ponownie na patelni wraz z krążkami kapusty i gotuj przez kolejne 15 minut na małym ogniu, gotowe do spożycia.

Smacznego!



2 h 40 min



regional recipe

JESIENNY UDZIEC JAGNIĘCY

Składniki

- 1 Udziec jagnięcy bez kości (Ojinegra; Sabor Maestro, Castellote)
- 3 Jajka
- 1 Empeitre Olive Pate from PROECMAT, Valdel tormo
- 2 Bagged Calanda peaches from La Calandina Coop, Calanda
- Oliwa Extra Virigin, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Saffron la Carrasca herbs, Blancas
- Sól morską
- 2 Count's pumpkin and sweet Fuentes onion
- Dates from Ideas Coop, by CJ
- 1 CJ's Chai-choco tea bag

Instrukcje

- 01 FARSZ:** Wyfiletować udziec. Kość można wykorzystać do przygotowania wywaru. Przy tej okazji farsz można zrobić ze składników sezonowych, ale niekoniecznie. Jajka gotujemy i odstawiamy do ostygnięcia, aby można je było pokroić. Brzoskwinie obieramy i kroimy w plasterki. W moździerzu rozcieramy sól z szafranem.
- 02** Przygotuj otwarty udziec jagnięcy na płaskiej powierzchni i dopraw wewnątrz mieszanką soli i szafranu. Przykryj powierzchnię brzoskwinia, pasztetem z oliwek i jajkami. Zwiń mięso, aż cały farsz znajdzie się w środku i zawiąż je sznurkiem kuchennym, aby zapobiec otwarciu. Umieść nadziewane udko na blasze do pieczenia, skropić oliwą. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200° C przez 10 minut do zrumienienia, a następnie obniż temperaturę piekarnika do 180° C i piec przez mniej więcej 40 minut, w zależności od piekarnika i wielkości kawałka. W połowie pieczenia obrócić mięso na drugą stronę. Po upieczeniu zdjąć sznurek i pozostawić mięso do ostygnięcia.
- 03 SOS:** Używając piekarnika, upiec dynię w całości i ze skórą. Dynię zalać szklanką wody lub wywaru warzywnego i dodać do naczynia, w którym gotowaliśmy udziec, aby zmiękczyć resztki, które do niego przywarły. Podsmaż cebulę i skarmelizuj z daktylami, dodaj odrobinę miąższu dyni i rozgnieć z wywarem i sokami z mięsa. Powstały sos będzie towarzyszył mięsu.
- 04** Podanie: Pokroić jagnięcinę na lekko grube medaliony i doprawić solą i pieprzem. **Smacznego!**



50 min



przepis regionalny

DORSZ "RIOJANA"

TO ACCOMPANY THIS DISH, OUR BEST RECOMMENDATION IS OUR MEAD FROM THE YOUNG VILLAGE OF FLOWERS, WITH SEMI-SWEET NOTES, WHICH PAIRS PERFECTLY WITH FISH, SEAFOOD AND VEGETABLES.

Składniki

- 4 solone polędwice z dorsza (po ok. 150 g)
- 50g mąki pszennej
- 3 łyżki oliwy - of Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 100ml białe wino DOC Rioja
- sól
- 500g domowy smażony pomidor
- łyżka Riojan chorizo bell pepper meat
- 1 pieczona czerwona papryka słodka
- 1 listek laurowy

Instrukcje

- 01** Dry with kitchen paper 4 cod loins with salt and flour: put 50 g of wheat flour on a plate and dredge the loins in the flour. Shake the loins to remove excess flour. Put 3 tablespoons of extra virgin olive oil in a casserole and heat it over medium-high heat. Fry the floured cod loins for 1 minute on each side, remove from heat and set aside.
- 02** In the same pan, sauté 1 red onion cut into julienne strips and 2 cloves of garlic. Add a little salt and cook these ingredients over medium heat for 5 or 6 minutes, until the onion is transparent. Pour 100 ml of white wine, increase the heat and let the wine reduce for 2 minutes.
- 03** Add the cod loins to the pan to finish cooking with the sauce for 3 or 4 minutes over medium heat. So that the cod is cooked equally on all sides, cover the casserole sides, we cover the casserole during the cooking
- 04** Porcje po jednej polędwiczce podawać na sosie.
Smacznego!



50 min



przepis
regionalny

GULASZ JAGNIĘCY

Składniki

500 gr	Jagnięciny aragońskiej
200 gr	Cebula
2	Pomidor
1	Słodka papryka
2	Czosnek
30 gr	Pietruszki
30 ml	Wody
15 ml	Piwa
1	łyżka masła

Instrukcje

- 01** Aby przygotować bazę, dodaj paprykę, czosnek, natkę pietruszki, 30 ml wody i odrobinę oliwy z oliwek i miksuj aż do uzyskania pożądanego rezultatu.
- 02** Do głównego przygotowania podsmażamy cebulę z łyżką masła, następnie dodajemy jagnięcinę aragońską, dodajemy wodę, aż mięso zostanie przykryte i dodajemy 20 ml preparatu bazowego, który wcześniej wymieszaliśmy.
- 03** Gdy osiągnie temperaturę wrzenia, dodać 15 ml piwa i pozostawić na około 45 minut, aż mięso będzie ugotowane i będzie można je podawać.
- 04** Smacznego!



1h 30 min



przepis regionalny

CZEKOLADA “BEAN TO BAR”

Składniki

300 gr organicznych ziaren kakao
50 gr organicznego masła kakaowego
150 gr cukier w proszku

Narzędzia: młynek, forma i termometr

Instrukcje

01

Prażyc ziarna kakaowca w piekarniku w temperaturze 110°C przez 45 minut. Po ostygnięciu, gdy będą ciepłe, obierz je ostrożnie, usuwając łuskę palcami i bez skórki, zważ kakao (będziesz musiał pamiętać o tej ilości na później) i zmiel je za pomocą przyboru, którego zwykle używasz do tego celu (młynek, robot kuchenny...).

02

Dodaj taką samą wagę (kakao) cukru pudru. Następnie dodać całe masło kakaowe. Podgrzewaj mieszankę w bimarze, aż masło kakaowe się rozpuści, a całość stanie się jednorodna, mieszaj mieszankę tak długo, jak to możliwe, aż uzyskasz drobną pastę. Im bardziej wyrefinowana, tym lepsza będzie konsystencja w ustach, w tym momencie opracowaliśmy już naszą czekoladę.

03

Następnym krokiem jest temperowanie go w celu uformowania i ukształtowania. Użyjemy do tego miski z lodem i zimną wodą. Umieść drugą miskę z roztopioną czekoladą na wierzchu i mieszaj bez przerwy, aż czekolada osiągnie temperaturę 28-29°C, uważając, aby podczas mieszania woda nie dostała się do miski z czekoladą. Po osiągnięciu tej temperatury podgrzej czekoladę w bimarze, aż osiągnie 30-31°C. Napełnij foremki i odstaw je do lodówki, aż czekolada będzie dobrze odchodzić. Ostrożnie wyjąć z formy.

04

Smacznego!



1h



regionalny
przepis

FASZEROWANY ARAGOŃSKI UDZIEC JAGNIĘCY

Składniki

- 1 Udziec jagnięcy bez kości: Ternasco de Aragón
- 150 gr Szynka Teruel PDO
- Ser w plastrach: Patamulo de Teruel
- 1 Cebula
- 1 Łyżka tymianku
- Oliwa z Bajo Aragón
- Ziemniaki
- Sól i pieprz
- Tarte trufle z Teruel

Instrukcje

01

Natrzyj mięso pieprzem i solą.

02

Na patelni podsmażamy szynkę z cebulą, do której dodajemy łyżkę tymianku, dosalamy. Tak przygotowanym sosem faszerujemy mięso i dodajemy do farszu ser.

03

Przekładamy go do piekarnika i kąpiemy w jego sokach, aż stanie się złotobrązowy, około 40 minut. Na koniec podajemy go z gotowanymi i przyprawionymi ziemniakami cella, do których ścieramy trochę trufli.

04

Smacznego!

UCZESTNICY PROJEKTU

POLSKA:



LITWA:



WŁOCHY:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI

GRECJA:



KARAIKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E.



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

HISZPANIA:

Cámara
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e
Industria de Teruel



Social Cooperative Enterprise.,
Syn tis Allis

BUŁGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO., SL



GASTRO GUIDE
