

PRZEPISY KULINARNE FOODPRINT.EU



Amarantusowa kruszonka z jabłkami i czekoladą BELGIA

Składniki:

5 dużych jabłek
sok z 1/2 cytryny
200 gr ciemnej czekolady
1 łyżeczka cukru trzcinowego
2 łyżeczki melasy
1 łyżeczka cynamonu
masło do wysmarowania formy

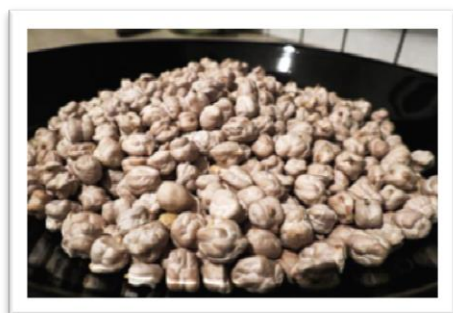
Kruszonka:

100 gr miękkiego masła
60 gr białej mąki
100 gr amarantusa
25 gr cukru trzcinowego
50 gr blanszowanych, siekanych migdałów

Przygotowanie: 30 minut + czas pieczenia 40 minut.

Obrać jabłka ze skórki i usunąć z nich gniazda nasienne. Następnie pociąć jabłka na plasterki i przełożyć do garnka. Dodać cukier, melasę, cynamon, sok z 1/2 cytryny i dusić ok. 10 minut. Po tym czasie przełożyć jabłka do wcześniej wysmarowanej tłuszczem formy do pieczenia. Na wierzch jabłek zetrzeć ciemną czekoladę.

Następnie w oddzielnej misce połączyć mąkę, amarantus, cukier i miękkie masło. Dobrze wymieszać wszystkie składniki za pomocą palców. Tak powstałą kruszonkę rozsypać na wierzch jabłek. Na koniec dodać posiekane migdały i wstawić do piekarnika na 30 do 40 min. Piec w temperaturze 180°C. Podawać na gorąco.



Pieczona cieciorka (Revithada) GRECJA

Składniki:

1 kg suchej cieciorce
2-3 posiekane cebule
1/2 litra oliwy z oliwek
sól

Przygotowanie:

Noc wcześniej zalać cieciorkę dużą ilością wody i pozostawić aż do rana. Następnego dnia odcedzić dobrze cieciorkę i umieścić ją w glinianym naczyniu z pokrywą (może być tzw. rzymskie naczynie). Dodać posiekaną cebulę, oliwę z oliwek oraz sól. Starannie wymieszać wszystkie składniki, dodając wodę, tak aby zakryła cieciorkę na ok. 3cm. Przykryć garnek i wstawić go do piekarnika na 4 do 5 godzin. Piec w temperaturze 180°C. Cieciorkę podawać na ciepło, ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny.



Bób z oliwą z oliwek TURCJA

Składniki:

500 gr łuskanego bobu
50 gr dymki
1 marchewka
30 gr oliwy z oliwek
1 łyżeczka cukru
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka soli
1 duża łyżka posiekanego koperku
1 duża łyżka mąki

Przygotowanie:

Umyć bób. Marchewkę pociąć w paseczki i wrzucić na dużą patelnię razem z posiekanym czosnkiem. Smażyć przez jakiś czas.

W innym naczyniu połączyć mąkę i sok z cytryny z dwiema filiżankami wody. Następnie wlać całość na patelnię. Dodać bób, dymkę, sól oraz cukier. Dusić do momentu, aż wszystkie warzywa będą miękkie.

Odstawić potrawę do schłodzenia i podawać ze świeżo posiekanym koperkiem.



Kukurydziana owsianka PORTUGALIA

Składniki:

500 gr kaszki kukurydzianej
100 gr mąki kukurydzianej
3 łyżeczki oliwy z oliwek
sól
250 gr mięsa z indyka
100 gr pikantnej kiełbasy
50 gr bekonu

Przygotowanie:

Zagotować wodę w garnku i dodać do niej kaszkę kukurydzianą, mąkę, oliwę oraz sól.

Mieszać wszystko powoli i dokładnie drewnianą łyżką przez ok. 45 min. Jeśli całość będzie zbyt gęsta, dolać odrobinę wrzątku.

W tym samym czasie wrzucić na patelnię pokrojone mięso z indyka, kawałki kiełbasy oraz bekon. Smażyć do momentu, aż indyk będzie miękki.

Owsiankę podawać na gorąco wraz z kawałkami mięsa.



Croissanty z wędzonym łososiem i cebulową marmoladą ESTONIA

Składniki:

3 świeże croissanty
50 gr serka śmietankowego
2 czerwone cebule
szklanka czerwonego wina
garść poszatowanej sałaty lodowej
100 gr wędzonego łososa
1 cytryna

Przygotowanie:

Cebulę pokroić drobno, wrzucić do garnka i zalać winem. Dodać cukier i dusić wszystko bez przykrycia, do momentu aż mieszanka zacznie przypominać gęsty dżem.

Croissanty przeciąć wzdłuż i posmarować ich obie połowy serkiem. Do środka włożyć sałatę lodową, kawałki łososa oraz marmoladę z cebuli.

Całość przystroić plasterkami cytryny i podawać.



Galicyjskie ciasto z tuńczykiem GALICJA

Składniki:

1 kg mąki
odrobina białego wina
4 cebule
zielona papryka
1/2 kg tuńczyka
proszek do pieczenia
smalec do wysmarowania formy
oliwa z oliwek
sól

Ciasto

Do miski wlej oliwę z oliwek, wino oraz wodę. Następnie dodaj mąkę wraz z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, aż do uzyskania jednolitej masy. Ciasto można uznać za gotowe, jeśli przestanie kleić się do rąk i ścianek miski.

Gotowe ciasto podziel na dwie części. Błat podsyp mąką i rozwałkuj pierwszy kawałek ciasta na grubość ok. 1 cm. Następnie przenieś ciasto do metalowej formy, wysmarowanej wcześniej smalcem.

Rozwałkuj drugi kawałek ciasta i pozostaw do czasu przykrycia nadzienia.

Nadzienie

Wlej do garnka odrobinę oliwy. Wrzuć posiekaną cebulę i zaczekaj, aż zmieni kolor na złocisty. Następnie dodaj pokrojoną paprykę, sól oraz całego tuńczyka. Kiedy papryka będzie już miękka, odlej nadmiar tłuszczu z naczynia, aby potrawa nie była zbyt tłusta.

Przełóż nadzienie do formy i nakryj całość drugim płatem ciasta. Sklej ze sobą dokładnie wszystkie brzegi i ponakłuwaj górną warstwę ciasta widelcem. Piecz przez ok. 1 godzinę w temp. 180°C



Pieczeń z łosia w marynacie FINLANDIA

Składniki:

ok. 2 kg mrożonego mięsa z łosia

Marynata:

3 litry wody

1 miarka soli morskiej

3 łyżki octu winnego

2 łyżki cukru

1 łyżka owoców jałowca

1 łyżeczka ziaren gorczycy

1 łyżka ziaren czarnego pieprzu

3 gałązki rozmarynu

4 liście laurowe, 4 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Umieść mięso w żaroodpornym naczyniu i piecz w temperaturze 100°C do momentu, aż temperatura wewnątrz mięsa osiągnie 60-70°C.

Połącz ze sobą wszystkie składniki marynaty i doprowadź do wrzenia.

Wymij mięso z piekarnika i umieść w gorącej marynacie. Następnie przenieś garnek z potrawą w chłodne miejsce na okres 1-2 dni. Po tym czasie wyjmij mięso z marynaty i spożywaj z różnymi dodatkami.



Pierogi warzywno – serowe TURCJA

Składniki:

2 dobrze posiekane czerwone cebule

2 dobrze posiekane pory

2 gałązki tymianku

2 łyżki startego sera

1 łyżka oleju słonecznikowego

2 arkusze ciasta phyllo

1 litr oleju do smażenia

sól, pieprz

Przygotowanie:

Obsmaż na oleju posiekane cebule do momentu, aż będą dobrze skarmelizowane. Dodaj pory oraz ½ filiżanki wody, sól, pieprz i gotuj na małym ogniu. Kiedy warzywa będą już miękkie, dorzuć starty ser oraz posiekany tymianek.

Gotową mieszankę rozsmaruj na arkuszu z ciasta i przykryj całość drugim kawałkiem. Wykrawaj z całości małe trójkąty i smaż je w głębokim tłuszczu na kolor złoto-brązowy. Podawaj na ciepło.



Małże po marynarSKU GALICJA

Składniki:

2 kg świeżych małży
1/2 szklanki wody
1/2 szklanki białego wina
1 łyżka mąki
1 szklanka oliwy z oliwek
1 posiekana cebula
natka z pietruszki
1 łyżka mielonej, słodkiej papryki

Przygotowanie:

Umyj małże pod bieżącą wodą. Wlej do dużego garnka oliwę i dorzuć posiekaną cebulę. Kiedy cebula stanie się miękka, dodaj małże oraz świeżo posiekaną natkę z pietruszki. Zaczekaj, aż małże w pełni się otworzą. W miseczce połącz wodę, wino i mieloną paprykę, a następnie polej tym małże. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki. Podawaj na gorąco.



Makaronowa zapiekanka z wołowiną i mleczno-jajecznym sosem FINLANDIA

Składniki zapiekanki:

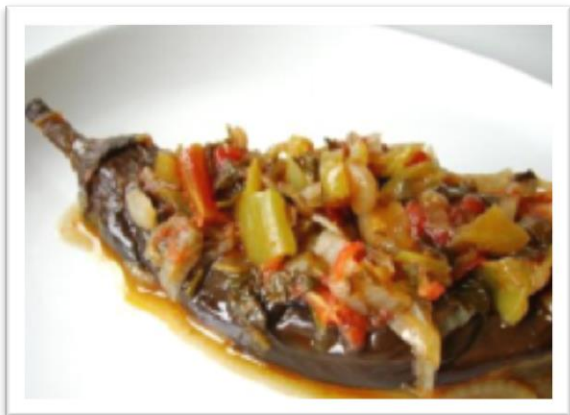
300 gr makaronu
1 1/2 litra wody
2 kostki rosółowe
300 gr mielonej wołowiny
1 cebula
olej
1/2 łyżeczki soli,
1 łyżeczka pieprzu

Sos mleczno-jajeczny:

3 jajka
700 ml mleka
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki białego pieprzu

Przygotowanie:

W garnku zagotuj wodę z dwiema kostkami rosółowymi. Wrzuć makaron i ugotuj go wg. przepisu z opakowania. Posiekaj cebulę i wrzuć ją na rozgrzaną oliwę. Kiedy cebula będzie już miękka, dodaj mielone mięso, sól oraz pieprz. Następnie odcedź makaron i przełóż go do żaroodpornego naczynia. To samo zrób z mięsem z patelni. W oddzielnym naczyniu wymieszaj ze sobą jajka, mleko, sól oraz biały pieprz. Tak powstała mieszanka, zalej makaron z mięsem. Na wierzch połóż kilka łyżeczek masła dla lepszego smaku. Wstaw do piekarnika i zapiekaj godzinę w temperaturze 175°C.



Baklażanowa zapiekanka (Karniyarik) TURCJA

Składniki:

5 podłużnych bakłażanów
200 gr mielonej wołowiny
1 drobno posiekana cebula
1 pomidor bez skórki, drobno pokrojony
2 łagodne papryczki, drobno posiekane
50 gr oliwy z oliwek
10 gr pasty paprykowej
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
3 gr soli

Przygotowanie:

Na rozgrzanej oliwie wrzuć posiekaną cebulę oraz czosnek. Następnie dodaj mieloną wołowinę, połowę pomidora i jedną papryczkę. Smaż mięso przez ok. 3 minut. Po tym czasie dodaj pastę z papryki, sól, wodę i duś całość przez kolejne 10 minut.

Umyj bakłażany i pokrój je w podłużne plastry. Smaż je na patelni, osuszając je z nadmiaru tłuszczu za pomocą papierowego ręcznika. Kiedy wszystkie bakłażany będą już usmażone, zrób w każdym z nich nieduże wgłębienie za pomocą łyżki, a następnie umieść je w żaroodpornym naczyniu. Wypełnij wgłębienia mięsem oraz resztką pomidora i papryczki. Całość zapiekaj przez 15 min w temperaturze 175°C.



Cukinia nadziewana Orkiszem i boczniakami BELGIA

Składniki:

300 ml warzywnego
wywaru
100 gr orkiszu
150 gr boczniaków
30 gr orzechów włoskich
1 cytryna

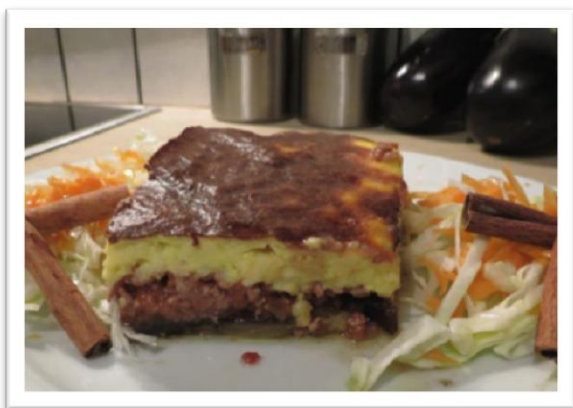
1/2 pęczka pietruszki
4 średnie cukinie
2 łyżki oliwy
sól, pieprz
świeżo starta gałka
muszkatołowa

Przygotowanie:

Wsyj orkisz do wywaru z warzyw. Gotuj na wolnym ogniu ok. 15-18 minut do momentu, aż orkisz wchłonie cały wywar. Umyj grzyby i osusz je. To samo zrób z cytryną. Następnie zetrzyj skórkę z 1/2 cytryny i wyciśnij z niej sok. Posiekaj drobno natkę oraz cebulę.

Wcześniej umyte cukinie pokrój wzdłuż i usuń z nich nasiona łyżeczką. Na rozgrzanej oliwie wrzuć cebulę i poczekaj aż zmięknie. Następnie dorzuć grzyby i obsmażaj je ok. 4 min. Potem dodaj cukinię, natkę pietruszki, skórkę i sok z cytryny. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.

Przełóż cukinie oraz orkisz do żaroodpornego naczynia. Wstaw do piekarnika na 15 minut i zapiekaj w temperaturze 180°C.



Grecka moussaka GRECJA

Składniki:

3 śr. wielkości ziemniaki
5-6 śr. bakłażanów
1/2 kg. mielonego mięsa
1 cebula
300 gr puree z pomidorów
odrobina oliwy
sól, pieprz

Przygotowanie:

Obierz ziemniaki i pokrój je w plastry. Umyte wcześniej bakłażany potnij wzdłuż. Następnie na dużej patelni rozgrzej oliwę i smaż ziemniaki z obu stron. Nadmiar tłuszczu zbierz papierowym ręcznikiem. Posiekaną cebulę wrzuć na patelnię i smaż, aż stanie się miękką. Potem dodaj mięso, sól, pieprz oraz 1/2 filiżanki wody. Zmniejsz ogień i duś wszystko, do chwili aż mięso będzie dobre.

Beszel:

2 filiżanki mleka
1 łyżka masła
3 jajka
5 łyżek mąki
200 gr startego żółtego sera
1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Do rondla wlej mleko i lekko je podgrzej nie doprowadzając do wrzenia. Zmniejsz ogień, a następnie dodaj mąkę, masło, sól i zaczekaj aż wszystko zgęstnieje. Zdejmij mieszankę z ognia. W miseczce roztrzep 3 jajka i dodawaj powoli do garnka, cały czas mieszając. Na koniec dorzuć starty ser i raz jeszcze wszystko starannie wymieszaj, tak aby nie było grudek.

W żaroodpornym naczyniu ułóż warstwę ziemniaków, potem warstwę bakłażanów, a następnie dodaj mięso i polej całość beszamelem. Wstaw do piekarnika na ok. 40 min i piecz w temperaturze 180°C.



Lifelong
Learning
Programme

FOODPRINT.eu

connecting cultures



SPOŁECZNY
INSTYTUT
EKOLOGICZNY



CMAPS DE MEXIQUE



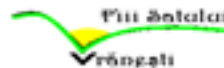
ARTE-VIA
COOPERATIVA ARTISTICA E EDUCATIVA



MTK



LVT
LÄÄNE-VIRU
TURISM



Piti Antalai
Vrónesali



TRUYA
CEVRE



Cooperativa Agrícola
Flamingo



Die Raupe VoG
Umweltbildungszentrum für die Region Ostbayern

www.foodprint.eu