Międzynarodowy projekt współpracy „HESTIA - Culinary & Natural Heritage for Tourism and Identity / HESTIA - Dziedzictwo kulinarne i przyrodnicze dla turystyki i tożsamości"

LOKALNE WARSZTATY KULINARNE (POLSKA), Gąbin, 11.05.2022 r.
PRZEPISY NA POTRAWY KUCHNI POLSKIEJ, FIŃSKIEJ I WĘGIERSKIEJ

GULYÁSLEVES – WĘGIERSKA ZUPA GULASZOWA
NA PORCJE DLA 5 - 6 OSÓB
SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa wołowego/wieprzowego
- 2 duże cebule
- 500 g pieczarek
- 1 mała marchewka
- 1 mały korzeń pietruszki
- niewielki kawałek selera
- 1 papryka czerwona
- 1 duży pomidor
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej w proszku
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej
- 2 liście laurowe
- pieprz
- sól
- 2 duże łyżki smalcu
- 1,4 l wody
- 3 duże ziemniaki

WYKONANIE:
Wołowinę/wieprzowinę pokroić na niewielkie kawałki, cebule posiekać, a marchew, korzeń pietruszki i selera obrać i pokroić w kostkę.
Osobno obrać pomidor, a następnie pokroić go w drobną kostkę wraz z papryką czerwoną, a czosnek drobno posiekać.
W garnku, w którym będziemy gotować zupę, rozpuścić smalec i podsmażyć na nim przez 10 min. cebulę, marchew, pietruszkę, seler, pieczarki oraz wołowinę/wieprzowinę.
Po tym czasie dodać paprykę czerwoną i ostrą w proszku oraz kminek. Na tym etapie nie dodawać wody – przyprawy maja się rozpuścić w smalcu.
Po chwili lub gdy mięso będzie już dobrze obsmażone, dodać paprykę czerwoną, pomidor i czosnek, a następnie zalać całość 1,4 l wody i dodać liście laurowe. Gotować minimum przez 1 godzinę. Ziemniaki obrać i pokroić w średnia kostkę.
Po godzinie (mięso powinno być już prawie miękkie, jeśli nie jest to gotować jeszcze chwilę dłużej), dodać ziemniaki, sól, pieprz i gotować jeszcze 30 min.

KARJALANPIIRAKAT, CZYLI PIEROGI KARELSKIE - POTRAWA Z FINLANDII
SKŁADNIKI NA 35-40 pierogów:

Ciasto:
500 g mąki żytniej razowej (typ 2000)
300 g mąki pszennej
2 łyżeczki soli
250-280 ml wody

Farsz ryżowy (na około 20-25 pierogów:
300 g ryżu kleistego
600 ml wody
1 l i 200 ml mleka 3,2%
2 łyżeczki soli
Farsz ziemniaczany (na około 10-15 pierogów):
700 g ziemniaków
300 g twarogu (zmielonego dwukrotnie)
1 duża cebula
2 łyżki oleju rzepakowego lub masła
1 łyżka masła
2 łyżki mleka
sól, pieprz
Dodatkowo do namaczania pierogów:
50 g masła
100 ml mleka

WYKONANIE:
Farsz ryżowy: W garnku o grubym dnie zagotować wodę. Do wrzątku wsypać ryż i gotować go na małym ogniu, aż wchłonie całą wodę. Wlać mleko i często mieszając gotować na wolnym ogniu przez 25-30 minut. Zdjąć z palnika, dodać sól, wymieszać i pozostawić do wystygnięcia. Po wystygnięciu farsz powinien mieć konsystencję gęstego budyniu.

Farsz ziemniaczany: Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić, utłuc dokładnie tłuczkiem do ziemniaków, wystudzić. Wystudzone ziemniaki przecisnąć przez praskę lub zmielić.
Cebulę pokroić w drobną kosteczkę i podsmażyć na oleju lub maśle na złoty kolor.
Do ziemniaków dodać zmielony twaróg, podsmażoną cebulę, mleko, miękkie masło i dokładnie wszystko wymieszać. Doprawić pieprzem i solą do smaku. Wymieszać.

Ciasto: Mąkę żytnią i pszenną przesiać do miski lub na stolnicę (otręby z mąki żytniej, które pozostaną na sicie, również wsypać do przesianej mąki). Dodać sól, wlać 250 ml wody i zacząć ugniatać ciasto. Jeżeli będzie zbyt suche dodać pozostała wodę, jeżeli będzie mocno klejące, podsypać mąką żytnią. Ciasto wyrabiać nie krócej niż 10 minut. Powinno być gładkie i zwarte. Wyrobione ciasto uformować w kulę, owinąć szczelnie folią spożywczą i odłożyć w chłodne miejsce na 30 minut do odpoczęcia.
Po tym czasie ciasto wyjąć na oprószoną mąką stolnicę i podzielić na dwie części. Jedną ponownie owinąć folią spożywczą, z drugiej uformować wałek. Podzielić go na 15-20 równych części (im części więcej, tym mniejsze pierogi). Każdy z otrzymanych kawałków ciasta uformować w płaski placuszek i podsypując mąką rozwałkować go na cienki, owalny 10-15 cm placek. Otrzymane placki przykryć wilgotną ściereczką lub folią spożywczą. Z drugą częścią ciasta postąpić tak samo.
Na każdy placek nakładać nadzienie ryżowe lub ziemniaczane (1-1,5 łyżki), zostawiając około 1 cm wolnego ciasta przy brzegach placka. Brzegi zawijać i za pomocą kciuka i palca wskazującego ściskać ciasto, tworząc w ten sposób charakterystyczną falbankę.
Gotowe pierogi układać na wyłożonej papierem do pieczenia blasze (przykrywać ścierką, aby gotowe pierogi nie wyschły w czasie, kiedy pracujecie nad pozostałymi plackami). Piec w piekarniku nagrzanym do 240°C przez 10-15 minut, do złotego koloru.
W czasie, kiedy pieką się pierogi, zrobić mieszankę do ich namaczania – podgrzać mleko, rozpuścić w nim masło, dokładnie wymieszać.
Upieczone i gorące pierogi moczyć w maślano-mlecznej mieszance (można użyć pędzelka i posmarować dokładnie każdy z pierogów), odkładać na kuchenną kratkę i przykryć na 2-3 minuty ściereczką.
Podawać ciepłe z *munavoi*, czyli fińskim jajeczno-maślanym smarowidłem.

MUNAVOI, CZYLI FIŃSKIE MASŁO JAJECZNE
SKŁADNIKI:
100 g masła w temperaturze pokojowej
3-4 jajka ugotowane na twardo, natka pietruszki lub koper
sól
WYKONANIE:
Ugotowane na twardo i wystudzone jajka drobno posiekać. Masło wymieszać widelcem (można je też lekko zmiksować, dzięki czemu będzie puszyste), dodać posiekane jajka, posiekaną natkę pietruszki lub koper. Mieszać widelcem, aż do dokładnego połączenia. Doprawić solą.

BUDYŃ WANILIOWY Z KONFITURĄ Z OWOCÓW LEŚNYCH - POTRAWA POLSKA

Na 3 -4 porcje po 200 ml

Składniki:

500 ml mleka (2% lub 3,2%)
1 łyżka domowego cukru waniliowego (jeśli lubicie bardziej słodki, wówczas dajcie 2 łyżki)
ziarenka z połowy laski wanilii lub pół łyżeczki pasty waniliowej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 żółtka
1 czubata łyżeczka masła
Konfitura z owoców leśnych
Owoce

Wykonanie:

Z 0,5 l mleka odlewamy pół szklanki. Większą część zagotowujemy z dodatkiem masła. Pozostałą część dokładnie mieszamy z wanilią, cukrem, skrobią ziemniaczaną oraz żółtkami. Gdy mleko się zagotuje dodajemy zawartość szklanki. Zdejmujemy z ognia i dokładnie mieszamy.

Gdy budyń jest dobrze wymieszany ponownie stawiamy na palnik i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy ok. 1 minutę. Rozlewamy do miseczek, dekorujemy domową konfiturą lub owocami.

Konfitura z owoców leśnych

Składniki:

1 kg mieszanki owoców leśnych
0,5 kg cukru

Wykonanie:

Owoce rozmrażamy, odsączamy. Wkładamy do garnka , następnie dodajemy cukier, mieszamy i zagotowujemy. Gotujemy ok. 3-5 minut do momentu rozgotowania części owoców.

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, I SEREM POTRAWA BEZGLUTENOWA

6 SZTUK

SKŁADNIKI

- 1/2 brokuła (ok. 300 g)
- 3 jajka
- 1/2 ząbka czosnku
- sól i pieprz
- opcjonalnie - szczypta płatków chili
- 50 g sera żółtego startego
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Na gotującą wodę włożyć połówkę brokuła (różyczkami ku górze). Gotować przez ok. 3 minuty, wyjąć i pokroić na małe kawałki. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
W misce roztrzepać jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu oraz opcjonalnie płatkami chili.
Dodać brokuły, starty ser oraz szczypiorek. Składniki wymieszać łyżką.
6 żaroodpornych kokilkek (lub 6 wgłębień w formie do muffinów lub 6 foremek silikonowych) natłuścić oliwą lub masłem, napełnić masą i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 20 minut.

lokalna grupa działania AKTYWNI RAZEM

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”