

WSPÓŁCZESNA
KUCHNIA

Greckie przysmaki, a Polska kuchnia- spotkanie 2 światów

Projekt nr 2021-1-PMU-4350 pt.: „Prawdopodobnie
najlepszy projekt na świecie”, finansowany z
Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Kilka informacji o dwóch kuchniach

Kilka słów na wstęp...

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG

Home
Interior
Designer



Kuchnia grecka jest uznawana za jedną z najsmaczniejszych kuchni na świecie. Dominują w niej zdrowe produkty, proste przepisy, oraz najważniejsze - śródziemnomorskie przyprawy. Cechami tej kuchni jest zastosowanie oliwy z oliwek, różnego rodzaju warzyw.

Polska kuchnia jest stosunkowo ciężka. Charakterystyczna jest dla niej duża ilość dań mącznych oraz rzadko spotykana w innych tradycjach kulinarnych ilość różnego rodzaju zup. Często korzysta się w niej także z owoców runa leśnego oraz mięsa i nabiału. Nie brakuje warzyw, ryb słodkowodnych i aromatycznych przypraw.

SALATKA GRECKA

HOWARD
ONG

*Home
Interior
Designer*

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



- pomidory
- ogórki
- czerwona cebula
- czarne oliwki
- ser feta
- suszone oregano
- oliwa extra vergine
- zmielony pieprz

Grubo siekaną sałatę łączycie w misce z pokrojonymi pomidorami (pamiętajcie, by były one bez skórki). Dodajecie pokrojoną cebulę, oliwki, ogórek (pokrojony w półkrażki) rukolę oraz ser feta. Na końcu sałatkę doprawiacie solą i pieprzem.



DO KOLACJI GRECY PIJĄ ZAZWYCZAJ GRECKIE
WINA, KTÓRE SĄ BARDZO POPULARNYM
TRUNKIEM W TYM REGIONIE. POSIADAJĄ
JEDNAK DOŚĆ CHARAKTERYSTYCZNY SMAK,
KTÓRY NIE WSZYSTKIM MOŻE SMAKOWAĆ,
DLATEGO W EUROPIE RACZEJ CIĘŻKO JEST O
GRECKIE WINA

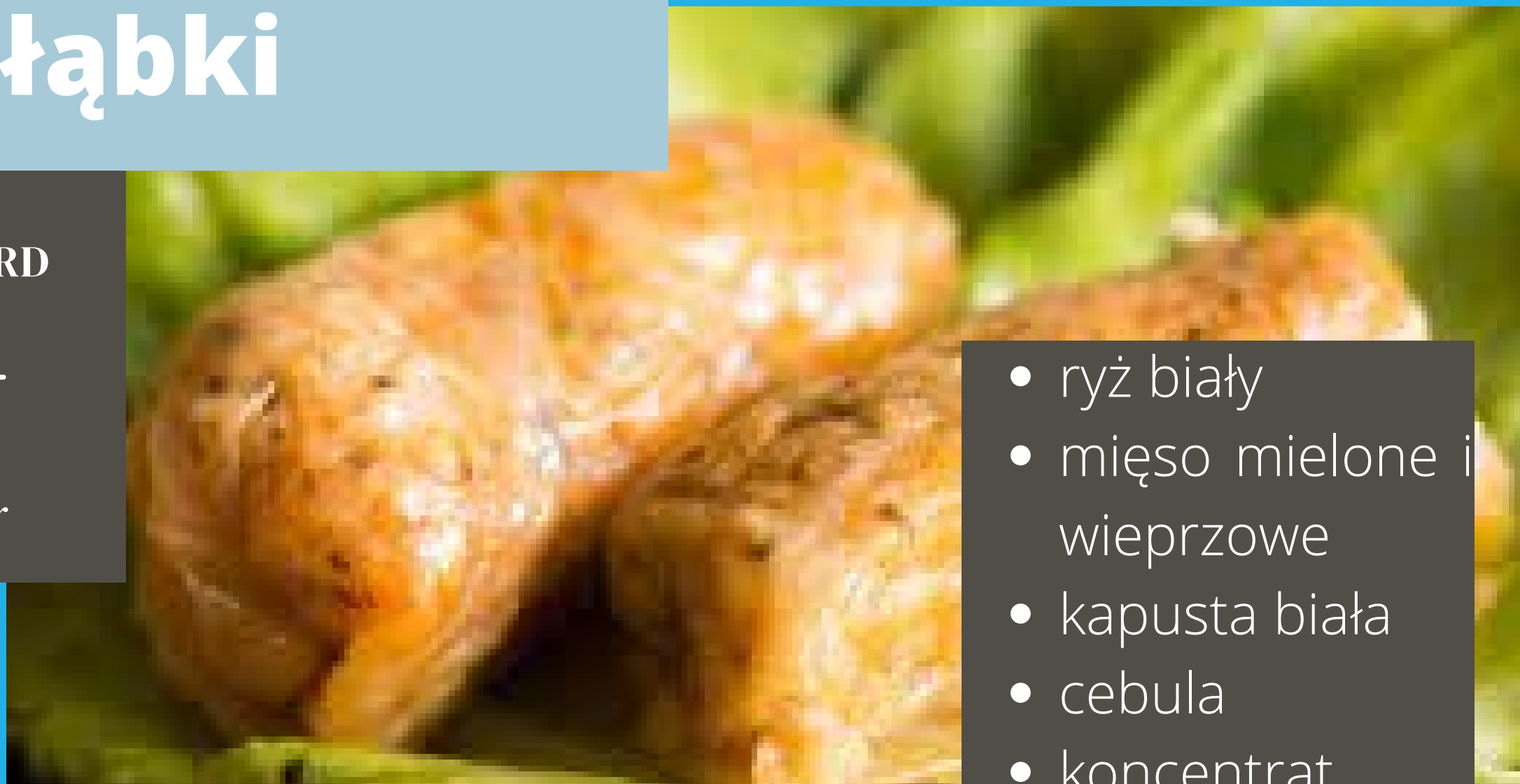


Sarmi, czyli polskie gołąbki

HOWARD
ONG

Home
Interior
Designer

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



- ryż biały
- mięso mielone i wieprzowe
- kapusta biała
- cebula
- koncentrat pomidorowy

Ugotujcie ryż w osolonej wodzie, obierzcie cebulę oraz pokrójcie w kostkę. Do miski przełóżcie mięso, cebulę i ryż (ostudzony). Dodajcie przeciśnięty przez praskę czosnek i doprawcie, z kapusty wykrójcie głąb i wstawcie ją do mikrofalni na 10 minut. Liście kapusty przekrójcie na pół i wykładajcie w nie farsz. Zwijajcie w rulony i ułóżcie w garnku.

Jego spód wyłóżcie paroma liśćmi kapusty tak, aby gołąbki się nie przykleiły. W misce zmiksujcie śmietanę kremówkę, wodę z koncentratem pomidorowym. Zalejcie gołąbki i wetknijcie między nie ziele angielskie i liść laurowy

Gotujcie na średnim ogniu przez ok. 80 minut

Najważniejszym posiłkiem w Grecji jest kolacja, która bardzo często przemienia się w prawdziwą ucztę z tańcami. Śniadanie jest zazwyczaj bardzo skromne, a lunch w czasie sjeisty lekki.

Loukomadies, inaczej polskie pączki

HOWARD
ONG

Home
Interior
Designer

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



- 2 szklanki mąki pszennej
- 2/3 szklanki ciepłej wody
- 1/2 szklanki ciepłego mleka
- opakowanie suszonych drożdży
- 1 łyżka brązowego cukru
- szczypta soli
- 1/2 szklanki miodu

Z drożdży, łyżki cukru, łyżki mąki i 50 ml mleka przygotujcie zaczyn. Po tym czasie, dodajcie resztę składników. Pozostałą mąkę, mleko, wodę, łyżkę cukru, olej, szczyptę soli. Najlepiej wyrobić to wszystko robotem kuchennym, ponieważ ciasto jest dość rzadkie, lecz można też ręcznie, zostawić ciasto do wyrośnięcia. Proces trwa około godziny.

Olej rozgrzejcie w garnku, tak, aby było go 5 cm. Wyrośniętego ciasta nie możecie przebijać, ale za pomocą ok. dwóch łyżek maczanych w zimnym oleju nakładajcie kulki ciasta średniej wielkości na olej.

Smażycie z każdej strony na złoty kolor i trzymacie średni ogień pod garnkiem tak, aby nie spalić pączków.

Jeśli obtaczacie pączki w cukrze, to najpierw wymyćcie cukier z cynamonem i wtedy obtaczajcie w nim gorące pączki.

Jeżeli oblewacie je syropem, możecie to zrobić, po usmażeniu wszystkich pączków i ich ostudzeniu.

Pastisio

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG

składniki

- 250 g makaronu w kształcie rurek
- 30 g sera owczego*
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 jajko

SOS MIĘSNY

- 2 łyżki oliwy
- 1 mała cebula
- 1 łodyga selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 400 g - 500 g mielonego mięsa wołowego
- 100 ml czerwonego wina
- 200 g passaty pomidorowej, przecieru lub pomidorów z puszki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta mielonych goździków
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 liść laurowy
- 100 ml bulionu lub wody

SOS BESZAMELOWY

- 60 g masła
- 60 g mąki pszennej
- 600 ml mleka
- 1/2 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej

Kuchnia greków ma długą historię. Pierwsze wzmianki o odrębnej, charakterystycznej dla Grecji sztuce kulinarnej datowane są na ok. 4000 lat temu. Greckie dania wywierały wpływ na kucharzy w całej Europie, a w konsekwencji też miały wpływ na to, jak ewoluowały kuchnie na całym świecie. W tym miejscu trzeba wspomnieć, że pierwsza książka kucharska powstała właśnie w Grecji. Napisał ją Archestratos, a miało to miejsce w 330 roku p.n.e.



SOS MIĘSNY

W dużym garnku na oliwie lekko podsmażcie pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodajcie drobno pokrojony czosnek i seler naciowy. Podsmażajcie przez 5 minut, delikatnie rumieniąc składniki.

Dodajcie mięso i dokładnie je obsmażcie na ogniu przez 4 minuty. Wlejcie wino, dodajcie przecier pomidorowy, passatę pomidorową, oregano, mielone goździki, cynamon, liść laurowy oraz bulion lub wodę.

Następnie doprawcie to solą i pieprzem, gotujcie pod lekko uchyloną pokrywą przez 35 minut, często mieszając. Na końcu usuńcie liść.

MAKARON

Zagotujcie osoloną wodę. Po zagotowaniu wody wrzucie makaron. Gotujcie o minutę krócej niż podane jest na opakowaniu. Odcedźcie, a później przestudźcie

SOS BESZAMELOWY

Masło roztopcie w garnku, dodajcie mąkę i mieszając łyżką, podsmażajcie przez minutę. Dodawajcie stopniowo mleko, w tym samym czasie energicznie mieszając.

Gdy dodacie całe mleko, zagotujcie sos. Przez 6 - 7 minut, gotujcie bez przykrycia. Na końcu doprawcie sos gałką muszkatołową, pieprzem i solą

ZAPIEKANIE

Piekarnik nagrzejcie do 180 stopni. Makaron wymieszajcie z 1/4 sosu, z roztrzepanym jajkiem i połową startego sera. Resztę sosu trzymajcie na małym ogniu.

Formę o wymiarach 20 x 30 x 5 cm wysmarować łyżką masła. Wyłóżcie 1/3 makaronu, połowę sosu mięsnego. Dodajcie 1/3 makaronu i przykryć resztą sosu mięsnego. Pozostały makaron i sos beszamelowy wyłóżcie.

Resztę sera miksujcie z bułką tartą. Posypcie po wierzchu zapiekanek. Pieczcie przez ok. 35 minut, dopóki wierzch nie będzie zarumieniony.



Souvlaki

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



- 1/2 kg karkówki w plastrach
- skórka otarta z 2 cytryn
- sok wyciśnięty z 2 cytryn
- 4 ząbki czosnku
- 100 ml czerwonego wina
- 300 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej w proszku
- świeży tymianek
- świeża mięta
- świeżo mielony pieprz
- świeżo mielona sól

Do naczynia żaroodpornego wrzućcie skórę oraz sok z cytryn, posiekane ząbki czosnku, wino oraz oliwę. Następnie dodajcie ostrą paprykę w proszku, małą ilość posiekanego tymianku i mięty. Marynatę doprawcie pieprzem i solą. Wymieszajcie. Umyte i osuszone plastry karkówki, pokrojone w grubsze paski nadziewajcie na patyczki do szaszłyków (wymoczone przez 30 minut w wodzie). Souvlaki włóżcie do marynaty, naczynie przykryjcie folią. Wstawcie do lodówki na całą noc.

TZATZIKI

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



OGÓRKI POZBAWIONE GNIAZD NASIENNYCH ŚCIERAJCIE NA TARCE. NASTĘPNIE WŁÓŻCIE NA SITKO I ODCISKAJCIE Z WODY. DO MISECZKI PRZEŁÓŻCIE JOGURT GRECKI ORAZ POSIEKANE ZĄBKI CZOSNKU. JOGURT DOPRAWCIE PIEPRZEM I SOLĄ, A PÓŹNIEJ DODAJCIE OLIWĘ. DOPRAWCIE PAPRYKĄ ORAZ SYPNIJCIE NIEWIELKĄ ILOŚĆ POSIEKANEJ MIĘTY. DO WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW DODAJCIE STARTY WCZEŚNIEJ OGÓREK. MIESZAJCIE. SOS PRZYKRYJCIE FOLIĄ I ODSZTAWCIE DO LODÓWKI. NA DESKĘ OBSYPANĄ MĄKĄ WYKŁADAJCIE POJEDYNCZO KULECZKI NA PITĘ, DELIKATNIE JE ROZWAŁKUJCIE, PRZEKŁÓŻCIE NA PAPIER PERGAMINOWY I PRZYKRYWCIE CZYSTĄ ŚCIERECZKĄ. CZEKAJCIE 10 MINUT.

- 500 g jogurtu greckiego
- 2 ząbki czosnku
- świeżo mielona sól
- świeżo mielony pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 szczypta łagodnej papryki w proszku
- niewielka ilość świeżej mięty
- 2 świeże, obrane ogórki

TYPOWY GRECKI OBIAD NIE MOŻE SIĘ OBYĆ BEZ MEZEDES, CZYLI PRZEKĄSEK. ZAZWYCZAJ STANOWIĄ JE RÓŻNEGO RODZAJU SERY PODAWANE Z CHLEBEM I RÓŻNEGO RODZAJU SOSAMI NP. SŁYNNE TZATZIKI, CZYLI PASTA Z OGÓRKAMI, CZOSNKIEM I MIĘTĄ.

Piekarnik nagrzejecie do 180°C z termoobiegiem
Patelnię grillową również nagrzejecie z odrobiną
marynaty do souvlaków. Na gorącej patelni smaźcie
e, z każdej strony po 3 minuty Souvlaki zdejmujcie z
patelni, ułóżcie w naczyniu żaroodpornym i włożcie
do piekarnika, który wcześniej rozgrzaliście
Na czystą patelnię wylejcie oliwę i rozsmarujcie
papierem na patelni. Pite smaźcie przez 3 minuty z
obu stron, ciągle ją odwracając. Od czasu do czasu
patelnię z pitą przykryjcie pokrywką.
Na talerz wyłóżcie miseczkę z sosem tzatziki, obok
ogórek pokrojony w grubsze paseczki i pomidory
pokrojone w talarki, posiekaną miętę, souvlaki oraz
upieczone pity



Kluski śląskie

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



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

Ziemniaki obierzcie, ugotujcie, odcedźcie i od razu dokładnie rozgniećcie praską lub zmielcie w maszynce. Dokładnie ostudźcie i odparujcie.

Ziemniaki wyłóżcie na talerz i uklepcie. Wykrójcie 1/4 część ziemniaków, wyjmijcie je i odłóżcie. W wolne miejsce wysypcie mąkę ziemniaczaną, w takiej ilości, ile wyjęliście ziemniaków.

Dodajcie jajko oraz odłożone ziemniaki, całość posolcie i połączcie składniki w gładkie ciasto. W razie potrzeby dodajcie dodatkową mąkę ziemniaczaną. Uformujcie kulę.

Odrywajcie po kawałku ciasta i formować w dłoniach kulkę. Końcem łyżki lub palcem zróbcie małe wgłębienie. Gotowe kluseczki odkładajcie.

Zagotujcie osoloną wodę w dużym garnku. Ugotujcie pierwszą połowę klusek. Róbcie to w następujący sposób: zmniejszcie ogień pod garnkiem i włóżcie kluski. Trzymajcie je w gorącej wodzie na minimalnym ogniu przez ok. 11 minut, czasu, często delikatnie mieszając. Uważajcie, aby woda się nie gotowała, ponieważ dzięki temu będą miały gładką, a nie poszarpaną powierzchnię.

Potem wyłóżcie je łyżką na talerz. W ten sam sposób postępujcie z pozostałą częścią klusek.

Bigos

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



składniki

- 500 g mięsa wieprzowego (np. karkówki)
- 200 g kiełbasy
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 szklanki bulionu lub wody
- 30 g suszonych borowików
- 2 łyżki powideł śliwkowych lub kilka suszonych śliwek
- 1 jabłko (np. reneta lub antonówka) - opcjonalnie
- 1 kg kiszzonej kapusty
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła

Rosół

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



składniki

- 1 kurczak o wadze około 2 kg lub (2 duże uda i 1 korpus z kurczaka z szyją i skrzydełkami - ok. 2 kg mięsa)
- 300 g wołowiny np. antrykotu, szpondera, oczka wołowego
- podroby: 10 serduszek i 5 żołądków kurzych lub 1 szyja indycza
- 3 litry wody
- 1 włoszczyzna: 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 cebula, 2 gałązki natki pietruszki, kawałek selera, pora, opcjonalnie liście kapusty
- przyprawy: 1 łyżka soli morskiej, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 liść laurowy, 4 całe ziarenka pieprzu

KUCHNIA POLSKA KOJARZONA JEST GŁÓWNIEM Z ROSOŁEM CZY ZUPĄ POMIDOROWĄ. TYMCZASEM WYBÓR ZUP W NASZYM MENU JEST NIESPOTYKANIE WRĘCZ BOGATY. POLACY UWIELBIAJĄ ZUPĘ OGÓRKOWĄ, BARSZCZ, MARCHWIOWĄ CZY ŚLĄSKI ŻUREK. CORAZ CZĘŚCIEJ ZAJADAMY SIĘ RÓWNIEŻ KREMOWYMI ZUPAMI Z GROSZKU, DYNI LUB SERÓW. TRADYCYJNA ZUPA PRZYGOTOWYWANA JEST NA BAZIE ROSOŁU, KTÓRY POWINIEN BYĆ UGOTOWANY PRZYNAJMNIEJ NA TRZECH RODZAJACH MIĘS I RÓŻNORODNYCH WARZYWACH.

sposób przygotowania

Wszystkie części kurczaka oraz wołowinę i podroby opłukajcie, następnie włóżcie do dużego garnka i zalaćcie zimną wodą. Posolcie i zagotujcie na średnim ogniu.

Po zagotowaniu zmniejszcie ogień i zszumujcie wywar.

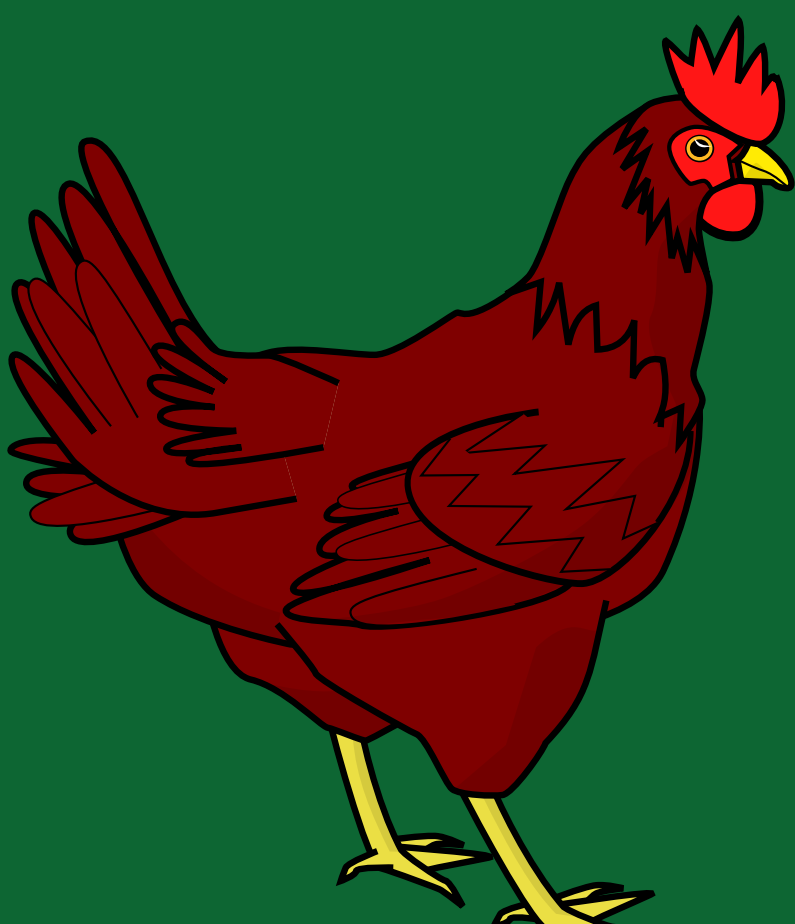
Zmniejszcie ogień i gotujcie na małym ogniu przez ok. 1,5 godziny.

W tym czasie przygotujcie warzywa. Marchewkę, pietruszkę i seler obierzcie. Cebulę, pora i natkę opłuczcie. cebuli nie obierajcie.

Warzywa włóżcie do rosółu i zagotujcie. Dodajcie przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy i czarny pieprz.

Zmniejszcie ogień i gotujcie na małym ogniu przez ok. 1,5 godziny.

Rosół najlepiej podawajcie z gorącym, ugotowanym makaronem, posiekaną natką, pokrojoną na cienkie plasterki marchewką z rosółu oraz kawałkami mięsa z kurczaka.



Pierogi

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



MAKĘ PRZESIEJCIE DO MISKI, DODAJCIE SÓL, MIESZAJCIE. DO 3/4 SZKLANKI GORĄCEJ WODY DODAJCIE OLIWĘ, WLEJCIE DO MAKI, MIESZAJCIE SZYBKO ŁYŻKĄ A NASTĘPNIE WYRÓBCIE ELASTYCZNE I GŁADKIE CIASTO, W RAZIE POTRZEBY DODAJCIE TROCHE WODY (JA NIE DODAJĘ JUŻ WIĘCEJ WODY A NADMIAR MAKI PO PROSTU ODSYPUJĘ).

CIASTO POWINNO BYĆ MIĘKKIE, NAJLEPIEJ WYRABIAĆ JE PRZEZ OKOŁO 5 MINUT. DO MISECZKI PRZYKŁADAMY CIASTO, PRZYKRYWAMY CIEPŁYM TALERZEM LUB ŚCIERECZKĄ. ODSTAWIAMY NA 30 MINUT. W TYM CZASIE PRZYGOTOWUJEMY FARSZ. UMYTY I ODDZIELONY OD ŁODYŻEK SZPINAK OSUSZAMY I DROBNO SIEKAMY. DO MISKI KRUSZYMY SER FETA DROBNO SIEKAMY CZOSNEK. NA DUŻEJ PATELNI ROZGRZEWAMY OLEJ, SMAŻYMY SZPINAK PARTIAMI, AŻ LIŚCIE ZWIOTCZEJĄ

- ciasto na pierogi: 2 szklanki mąki pszennej, pół łyżeczki soli, 3/4-1 szklanki gorącej wody, 1 łyżka oliwy
- farsz: 2 pęczki szpinaku, 150 g sera feta, 1-2 ząbki czosnku, skórka otarta z 1 cytryny, sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki masła, listki szalwii

KISZONĄ KAPUSTĄ CZY OGÓRKAMI KISZONYMI ZAJADAJĄ SIĘ JUŻ LUDZIE NA CAŁYM ŚWIECIE, JEDNAK WCIAŻ SĄ ONE PRZYGOTOWYWANE GŁÓWNIEM W POLSCE. KISZONKI NIE TYLKO ŚWIETNIE SMAKUJĄ, ALE I WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ. NIEGDYŚ KISZONE WARZYWA BYŁY UWAŻANE PRZEZ OSOBY Z ZAGRANICY ZA ZEPSUTE I NIENADAJĄCE SIĘ TYM SAMYM DO SPOŻYCIA, DZIŚ ZAŚ KISZONKI SĄ WRĘCZ WYWOŻONE Z POLSKI, SZCZEGÓLNIEM PRZEZ NASZYCH SĄSIADÓW.

Dodajecie czosnek, krótko smażyście. Szpinak przyprawiacie do smaku solą i pieprzem. Przekładacie do miseczki i odstawiamy do ostygnięcia. Kiedy ostygnie, odlewamy z niego nadmiar płynu. Do fety dodajemy szpinak, dosypujemy otartą skórkę z cytryny, i mieszamy.

Ciasto na pierogi dzielicie na 2 lub 3 części. Wałkujecie cienko, podsypując mąką. Przy pomocy okrągłego naczynia (najlepiej szklanki) wycinacie kółka. Na środku każdego nakładacie łyżeczkę farszu i sklejecie brzegi. W dużym garnku zagotowujecie posoloną wodę. Wrzucacie tam pierogi. Kiedy wypłyną, gotujecie dalej przez około 2,5 minuty. Ugotowane pierogi wyławiamy łyżką cedzakową i odkładamy na talerz. Pamiętajcie o tym, aby nie wrzucać zbyt wielu pierogów na raz, ponieważ będą się sklejać.

Pierogi nakładamy na dwa talerze. Masło topimy na patelni, następnie dodajemy listki szalwii i smażymy przez 1-2 minuty. Pierogi polewamy stopionym masłem z szalwią i podajemy

Czas przygotowania: 1 godzina



PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

Gołąbki

HOWARD
ONG



- 1 główka kapusty włoskiej (lub białej)
- 400 g ryżu (lub 2 szklanki)
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego np. łopatka, karczek, szynka
- 500 ml bulionu warzywnego lub mięsnego
- sól, pieprz
- sos pomidorowy

WYCIĄĆ NOŻEM GŁĄB Z KAPUSTY, WYCINAJĄC STOŻEK. JEŚLI WYBRALIŚCIE KAPUSTĘ WŁOSKĄ, TO ONA NIE JEST TAK ZWARTA, JAK KAPUSTA BIAŁA I MOŻECIE DELIKATNIE ODDZIELIĆ POJEDYNCZE LIŚCIE. (JEŚLI ZEWNĘTRZNE LIŚCIE SĄ BRZYDKIE, MOŻNA JE WYRZUCIĆ). DO DUŻEGO GARNKA NALAĆ WODĘ I JĄ ZAGOTOWAĆ. BLANSZOWAĆ PORCJAMI POJEDYNCZE LIŚCIE TAK DŁUGO, AŻ ZROBIĄ SIĘ SZKLISTE I ZMIĘKNA. (WKŁADAM PO OK. 3 LIŚCIE DO WODY I GOTUJĘ OK. 5 MINUT). WYCIĄGAĆ LIŚCIE I POZOSTAWIĆ DO OSTYGNIECIA. JEŚLI WYBRALIŚCIE KAPUSTĘ BIAŁĄ TO NALEŻY JĄ CAŁĄ WŁOŻYĆ DO GARNKA Z GOTUJĄCĄ SIĘ WODĄ WYCIĘTYM OTWOREM DO DOŁU

CHOĆ TRUDNO NAM DZIŚ WYOBRAZIĆ SOBIE POLSKĄ KUCHNIĘ BEZ MIĘSA, TA TRADYCYJNA BYŁA WEGETARIAŃSKA LUB QUASI-WEGETARIAŃSKA. MIĘSO JADAŁO SIĘ JEDYNIE OD ŚWIĘTA, RYBY RÓWNIEŻ NIECZĘSTO GOŚCIŁY W MENU NASZYCH PRZODKÓW. KUCHNIA POLSKA BYŁA OPARTA NA WARZYWACH, OWOCACH I ZBOŻACH, CZYLI TYM, CO DAWAŁA MATKA NATURA.

Kapusta powinna pływać w wodzie, żeby można było ją obracać i wyciągać liście. (Jeśli jest za mało wody, to można zagotować wodę w czajniku i dolać). Gotować ok. 10 minut na średniej mocy palnika. Następnie odwrócić kapustę i gotować dalej kilka minut, aż widelcem będzie można oddzielać zewnętrzne liście. Te oddzielone liście nie wyciągać od razu tylko jeszcze chwilę gotować dalej z kapustą, aż będą szkliste i miękkie. Wyciągać liście i pozostawić do ostygnięcia. Tak gotować kapustę dalej i oddzielać liście. (Najmniejszych liści nie trzeba oddzielać. Tych małych nie zawijam).

W tym czasie ryż ugotować w 1 litrze osolonej wody. Pod koniec gotowania, gdy ryż wchłonie całą wodę, dodać surowe mięso mielone i całość gotować na małej mocy palnika, ciągle mieszając, aż mięso się ugotuje, czyli straci kolor czerwony. Przyprawić solą i pieprzem.

Odciąć zgrubienie z każdego liścia ostrym nożem.

Na liście nakładać ryż z mięsem, w miejscu wyciętego zgrubienia. Następnie założyć boki liścia do środka i zwinąć ściśle w rulon. Gołąbki zawijać, aż do wyczerpania nadzienia.

Dno garnka pokryć zblanszowanymi, ale niewykorzystanymi liśćmi (np. małymi lub jeśli się jakieś porwały). Gołąbki ułożyć ściśle w garnku, złączeniem do dołu i podlać gorącym bulionem. Przykryć pokrywką i gotować na średniej mocy palnika ok. 45- 60 minut, aż kapusta będzie miękka. (Gołąbki również można upiec w piekarniku. W tym celu dno formy żaroodpornej wyłożyć zblanszowanymi, ale niewykorzystanymi liśćmi, ułożyć gołąbki, podlać gorącym bulionem, przykryć pokrywką i piec ok. 1- 1,5 godziny w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C, grzałka góra- dół, aż kapusta będzie miękka.

Gotowe gołąbki wyłożyć na talerz i polać sosem pomidorowym



CONTEMPORARY
CUISINE

Greek delicacies and Polish cuisine-meeting of 2 worlds

Project No. 2021-1-PMU-4350 entitled: "Probably the best project in the world", financed by the European Social Fund



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Some information about the two kitchens

A few words for the introduction...

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG

*Home
Interior
Designer*



Greek cuisine is recognized as one of the tastiest cuisines in the world. It is dominated by healthy products, simple recipes, and the main thing - Mediterranean spices. Features of this kitchen is the use of olive oil, various types of vegetables.

Polish cuisine is relatively heavy. It is characterized by a large number of flour dishes and a rare in other culinary traditions amount of various types of soups. It also often uses the fruits of undergrowth, meat and dairy products. There is no shortage of vegetables, freshwater fish and aromatic spices.

GREEK SALAD

HOWARD
ONG

*Home
Interior
Designer*

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



- pomidory
- ogórki
- czerwona cebula
- czarne oliwki
- ser feta
- suszone oregano
- oliwa extra vergine
- zmielony pieprz

Combine coarsely chopped lettuce in a bowl with chopped tomatoes (remember to make them peelless). You add chopped onions, olives, cucumber (cut into semi-flocs), arugula and feta cheese. At the end, season the salad with salt and pepper.



FOR DINNER, GREEKS USUALLY DRINK GREEK WINES, WHICH ARE A VERY POPULAR DRINK IN THIS REGION. HOWEVER, THEY HAVE A RATHER CHARACTERISTIC TASTE, WHICH NOT EVERYONE CAN TASTE, WHICH IS WHY IN EUROPE IT IS RATHER DIFFICULT TO FIND GREEK WINES.



Sarmi, or Polish lovebirds

HOWARD
ONG

Home
Interior
Designer



PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

- white rice
- minced and pork meat
- white cabbage
- onion
- tomato paste

Cook the rice in salted water, peel the onion and cut it into cubes. Put the meat, onion and rice (cooled) in a bowl. Add the garlic squeezed through the press and season, cut out the cabbage and put it in the microwave for 10 minutes. Cut the cabbage leaves in half and line the stuffing into them. Roll into rolls and put in a pot.

Line its bottom with a few cabbage leaves so that the lovebirds do not stick. In a bowl, mix the cream fondant, water with tomato paste. Pour the lovebirds and put allspice and bay leaf between them

Cook over medium heat for approx. 80 minutes

The most important meal in Greece is dinner, which very often turns into a real feast with dances. Breakfast is usually very modest and lunch during siesta is light.

LOUKOMADIES, OR POLISH DONUTS

HOWARD
ONG

*Home
Interior
Designer*



PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

2 CUPS OF WHEAT FLOUR
2/3 CUP WARM WATER
1/2 CUP WARM MILK
PACKAGING OF DRIED
YEASTS
1 TABLESPOON BROWN
SUGAR
A PINCH OF SALT
1/2 CUP HONEY

FROM YEAST, A TABLESPOON OF SUGAR, A TABLESPOON OF FLOUR AND 50 ML OF MILK, PREPARE A LEAVEN. AFTER THIS TIME, ADD THE REST OF THE INGREDIENTS. THE REMAINING FLOUR, MILK, WATER, A TABLESPOON OF SUGAR, OIL, A PINCH OF SALT. IT IS BEST TO MAKE IT ALL WITH A FOOD PROCESSOR, BECAUSE THE DOUGH IS QUITE RARE, BUT YOU CAN ALSO MANUALLY LEAVE THE DOUGH TO RISE. THE PROCESS TAKES ABOUT AN HOUR.

HEAT THE OIL IN A POT SO THAT IT IS 5 CM. YOU CAN NOT PIERCE THE GROWN DOUGH, BUT WITH THE HELP OF ABOUT TWO TABLESPOONS DIPPED IN COLD OIL, APPLY MEDIUM-SIZED DOUGH BALLS TO THE OIL. FRY ON EACH SIDE UNTIL GOLDEN BROWN AND KEEP A MEDIUM FIRE UNDER THE POT SO AS NOT TO BURN THE DONUTS.

IF YOU WRAP DONUTS IN SUGAR, FIRST WASH OUT SUGAR WITH CINNAMON AND THEN WRAP HOT DONUTS IN IT.

IF YOU POUR SYRUP OVER THEM, YOU CAN DO SO AFTER FRYING ALL THE DONUTS AND COOLING THEM.

Pastitsio

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG

ingredients

- 250 g tube-shaped pasta
- 30 g sheep's cheese*
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon breadcrumbs
- 1 egg
- MEAT SAUCE
- 2 tablespoons olive oil
- 1 small onion
- 1 stalk of celery
- 2 cloves of garlic
- 400 g - 500 g minced beef
- 100 ml red wine
- 200 g tomato passata, puree or canned tomatoes
- 1 tablespoon tomato paste
- 1/2 teaspoon cinnamon
- a pinch of ground cloves
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 bay leaf
- 100 ml broth or water
- BÉCHAMEL SAUCE
- 60 g butter
- 60 g of wheat flour
- 600 ml of milk
- 1/2 teaspoon grated nutmeg

Greek cuisine has a long history. The first mention of a separate, characteristic for Greece culinary art dates back to about 4000 years ago. Greek dishes influenced chefs across Europe and consequently influenced how cuisines around the world evolved. At this point, it should be mentioned that the first cookbook was created in Greece. It was written by Archestratos, and it took place in 330 BC.



MEAT SAUCE

In a large pot of olive oil, lightly fry the diced onion, add finely chopped garlic and celery. Fry for 5 minutes, gently browning the ingredients.

Add the meat and thoroughly fry it on the fire for 4 minutes. Pour in the wine, add tomato puree, tomato passata, oregano, ground cloves, cinnamon, bay leaf and broth or water.

Then season it with salt and pepper, cook under a slightly ajar lid for 35 minutes, stirring often. At the end, remove the leaf .

PASTA

Boil the salted water. After the water boils, toss the pasta. Cook a minute less than stated on the package. Strain and then cool

BÉCHAMEL SAUCE

Melt the butter in a pot, add the flour and stirring with a spoon, fry for a minute. Add milk gradually, stirring vigorously at the same time. When you have added all the milk, boil the sauce. For 6 - 7 minutes, cook without covering. Finally, season the sauce with nutmeg, pepper and salt

BAKING

Preheat the oven to 180 degrees. Mix the pasta with 1/4 of the sauce, with a beaten egg and half of the grated cheese. Keep the rest of the sauce over low heat.

Grease the 20 x 30 x 5 cm mold with a tablespoon of butter. Put 1/3 of the pasta, half of the meat sauce. Add 1/3 of the pasta and cover with the rest of the meat sauce. Put the remaining pasta and béchamel sauce.

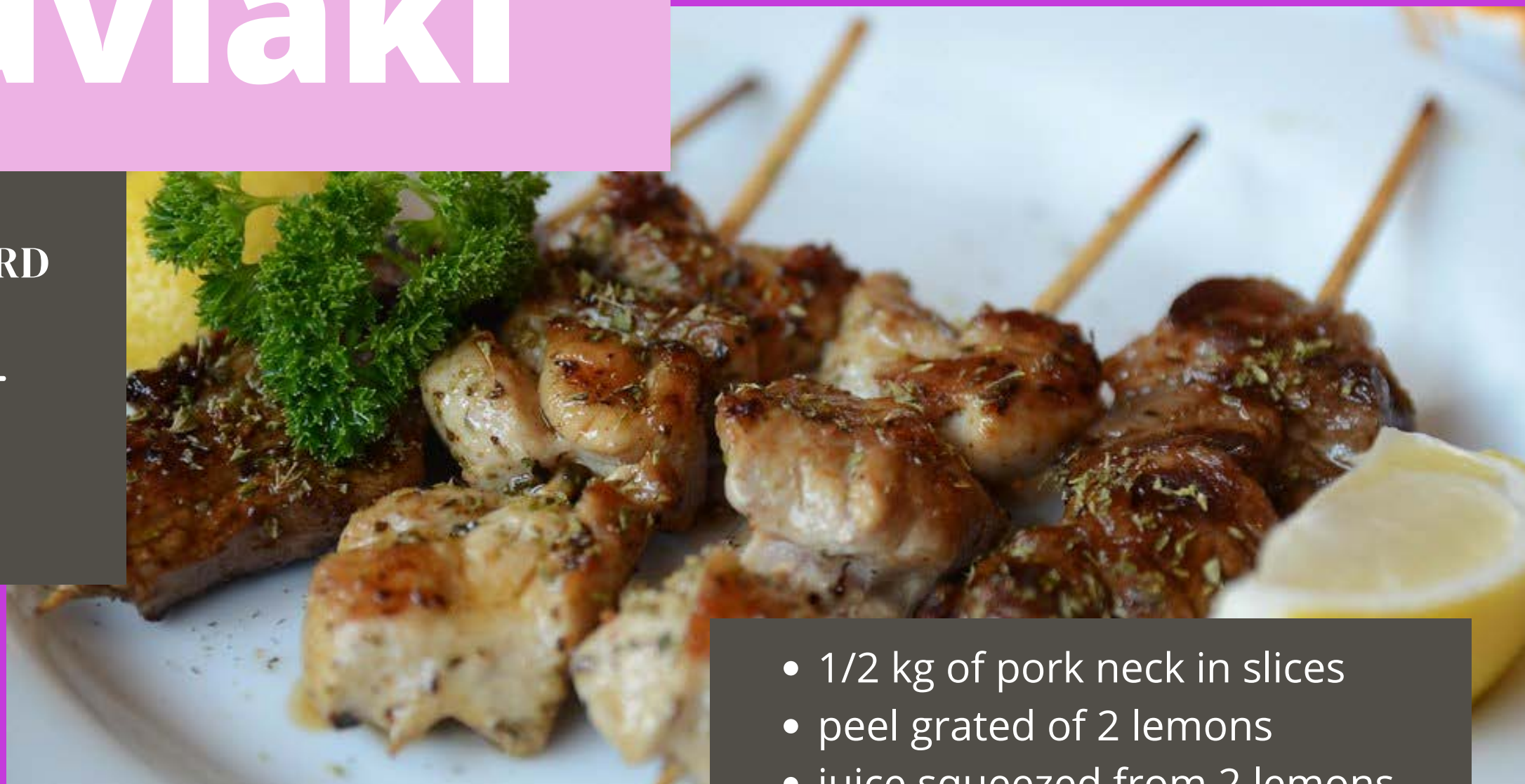
Mix the rest of the cheese with breadcrumbs. Sprinkle the casserole on top. Bake for about 35 minutes until the top is browned.



Souvlaki

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



- 1/2 kg of pork neck in slices
- peel grated of 2 lemons
- juice squeezed from 2 lemons
- 4 cloves of garlic
- 100 ml red wine
- 300 ml olive oil
- 1 teaspoon sweet pepper powder
- fresh thyme
- fresh mint
- freshly ground pepper
- freshly ground salt

Put the zest and lemon juice, chopped garlic cloves, wine and olive oil into a casserole dish. Then add hot pepper powder, a small amount of chopped thyme and mint. Season the marinade with pepper and salt. Combine.

Washed and dried slices of pork neck, cut into thicker strips, stuff into skewer sticks (soaked for 30 minutes in water). Put the souvlaki in the marinade, cover the dish with foil. Put in the fridge for the whole night.

TZATZIKI

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



CUCUMBERS DEVOID OF SEED NESTS GRIND ON A GRATER. THEN PUT ON A STRAINER AND IMPRINT FROM THE WATER. PUT GREEK YOGURT AND CHOPPED GARLIC CLOVES IN A BOWL. SEASON THE YOGURT WITH PEPPER AND SALT, AND THEN ADD THE OLIVE OIL. SEASON WITH PEPPERS AND SPRINKLE A SMALL AMOUNT OF CHOPPED MINT. ADD THE CUCUMBER GRATED EARLIER TO ALL INGREDIENTS. STIR. COVER THE SAUCE WITH FOIL AND LEAVE UNTIL LODÓWKI. PUT THE BALLS ON THE PITA ONE AT A TIME ON A FLOURED BOARD, ROLL THEM OUT GENTLY, PUT THEM ON PARCHMENT PAPER AND COVER WITH A CLEAN CLOTH. WAIT 10 MINUTES.

- 500 g Greek yogurt
- 2 cloves of garlic
- freshly ground salt
- freshly ground pepper
- 1 teaspoon olive oil
- 1 pinch of mild pepper powder
- a small amount of fresh mint
- 2 fresh, peeled cucumbers

A TYPICAL GREEK DINNER CAN NOT DO WITHOUT MEZEDES, OR SNACKS. THEY ARE USUALLY VARIOUS TYPES OF CHEESES SERVED WITH BREAD AND VARIOUS TYPES OF SAUCES, E.G. THE FAMOUS TZATZIKI, I.E. PASTE WITH CUCUMBERS, GARLIC AND MINT.

Preheat the oven to 180 ° C with hot air The grill pan is also heated with a little marinade for souvlaków. Fry them in a hot pan, remove them from the pan for 3 minutes on each side, place them in a casserole dish and put them in the oven that you have previously preheated

Pour the olive oil into a clean pan and spread the paper in a pan. Fry the pita for 3 minutes on both sides, constantly turning it over. From time to time, cover the pan with pita with a lid.

Put a bowl with tzatziki sauce on a plate, next to cucumber cut into thicker strips and tomatoes cut into thalers, chopped mint, souvlaki and baked drunk



Silesian noodles

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



- **approx. 500 g of boiled potatoes**
- **potato flour / potato starch**
- **1 egg**
- **salt**

Peel the potatoes, cook, strain and immediately crush thoroughly with a press or grind in a grinder. Cool thoroughly and evaporate.

Put the potatoes on a plate and pat. Cut out 1/4 part of the potatoes, remove them and put them away. In a free place, pour potato flour, in the amount you took out the potatoes. Add the egg and the potatoes set aside, all the salt and combine the ingredients into a smooth dough. If necessary, add additional potato flour. Form a ball.

Tear off a piece of dough and form a ball in your hands. With the end of a spoon or a finger, make a small recess. Ready dumplings put away.

Boil the salted water in a large pot. Cook the first half of the noodles. Do it as follows: reduce the heat under the pot and put the noodles. Keep them in hot water over minimal heat for about 11 minutes, a while, often stirring gently. Be careful that the water does not boil, because thanks to this they will have a smooth, not jagged surface.

Then put them with a spoon on the talez. In the same way, proceed with the rest of the noodles.

Bigos

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

HOWARD
ONG



ingredients

- 500 g of pork meat (e.g. pork neck)
- 200 g sausage
- 1 onion
- 2 tablespoons vegetable oil
- 3 cups of broth or water
- 30 g dried porcini mushrooms
- 2 tablespoons plum jam or a few prunes
- 1 apple (e.g. reneta or antonówka) - optional
- 1 kg of sauerkraut
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tablespoon flour
- 1 tablespoon butter

Chicken soup

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



ingredients

- 1 chicken weighing about 2 kg or (2 large thighs and 1 chicken body with neck and wings - about 2 kg of meat)
- 300 g of beef, e.g. entrecote, claw, beef mesh
- offal: 10 hearts and 5 chicken stomachs or 1 turkey neck
- 3 liters of water
- 1 hair: 2 carrots, 1 parsley, 1 onion, 2 sprigs of parsley, a piece of celery, leek, optional cabbage leaf
- spices: 1 tablespoon sea salt, 3 grains of allspice, 1 bay leaf, 4 whole grains of pepper

POLISH CUISINE IS MAINLY ASSOCIATED WITH BROTH OR TOMATO SOUP. MEANWHILE, THE SELECTION OF SOUPS IN OUR MENU IS UNUSUALLY RICH. POLES LOVE CUCUMBER SOUP, BORSCHT, CARROT SOUP OR SILESIAN SOUR RYE SOUP. INCREASINGLY, WE ALSO EAT CREAMY SOUPS MADE OF PEAS, PUMPKIN OR CHEESE. TRADITIONAL SOUP IS PREPARED ON THE BASIS OF BROTH, WHICH SHOULD BE COOKED ON AT LEAST THREE TYPES OF MEAT AND A VARIETY OF VEGETABLES.

method of preparation

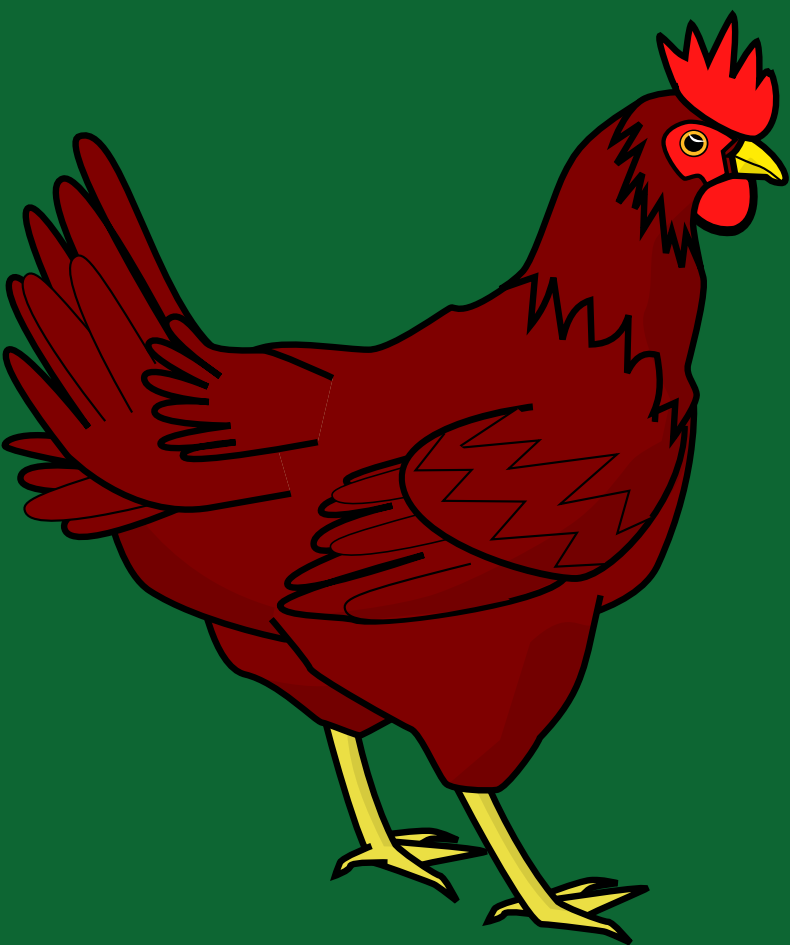
Rinse all parts of the chicken and beef and offal, then put in a large pot and pour cold water. Salt and boil over medium heat.

After boiling, reduce the heat and dissolve the decoction. Reduce the heat and cook over low heat for about 1.5 hours.

At this time, prepare the vegetables. Peel carrots, parsley and celery. Rinse the onion, leek and parsley. do not peel the onions.

Put the vegetables in the broth and bring to a boil. Add przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy and black pepper. Reduce the heat and cook over low heat for about 1.5 hours.

Broth is best served with hot, cooked pasta, chopped parsley, thinly sliced carrots from broth and pieces of chicken meat.



Dumplings

HOWARD
ONG



PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.

SIFT THE FLOUR INTO A BOWL, ADD SALT, MIX. TO 3/4 CUP OF HOT WATER ADD OLIVE OIL, POUR INTO FLOUR, STIR QUICKLY WITH A SPOON AND THEN MAKE A FLEXIBLE AND SMOOTH DOUGH, IF NECESSARY, ADD A LITTLE WATER (I DO NOT ADD ANY MORE WATER AND JUST SPRINKLE EXCESS FLOUR). THE DOUGH SHOULD BE SOFT, IT IS BEST TO KNEAD IT FOR ABOUT 5 MINUTES. PUT THE DOUGH IN A BOWL, COVER WITH A WARM PLATE OR CLOTH. LET STAND FOR 30 MINUTES.

AT THIS TIME WE PREPARE THE STUFFING. WASHED AND SEPARATED FROM THE STEMS SPINACH DRY AND FINELY CHOP. IN A BOWL WE CRUSH THE FETA CHEESE FINELY CHOP THE GARLIC. IN A LARGE PAN WE HEAT THE OIL, FRY THE SPINACH IN BATCHES UNTIL THE LEAVES FLACCID

- dough for dumplings: 2 cups of wheat flour, half a teaspoon of salt, 3/4-1 cup of hot water, 1 tablespoon of olive oil
- stuffing: 2 bunches of spinach, 150 g of feta cheese, 1-2 cloves of garlic, peel grated from 1 lemon, salt and pepper to taste
- 2 tablespoons butter, sage leaves

SAUERKRAUT OR PICKLED CUCUMBERS ARE ALREADY EATEN BY PEOPLE ALL OVER THE WORLD, BUT THEY ARE STILL PREPARED MAINLY IN POLAND. SILAGE NOT ONLY TASTES GREAT, BUT ALSO STRENGTHENS IMMUNITY. IN THE PAST, PICKLED VEGETABLES WERE CONSIDERED BY PEOPLE FROM ABROAD TO BE SPOILED AND THUS UNFIT FOR CONSUMPTION, AND TODAY SILAGE IS EVEN EXPORTED FROM POLISH, ESPECIALLY BY OUR NEIGHBORS.

Add garlic, fry briefly. Season spinach to taste with salt and pepper. Translate into a bowl and leave to cool. When it cools, we pour excess fluid from it. Add spinach to feta, sprinkle lemon zest, mix.

Divide the dough for dumplings into 2-3 parts. We roll them thinly, sprinkling with flour. With the help of a glass we cut out circles. In the center of each we put a teaspoon of stuffing and glue the edges. In boil salted water in a large pot. Dumplings put on boiling water (usually cooked in two batches). When they come out, we cook them further for 2.5 minutes. Cooked dumplings fish out with a slotted spoon and put on a plate. Remember not to throw in too many dumplings at once, because they will stick together.

Put the dumplings on two plates. Melt the butter in a pan, then add the sage leaves and fry for 1-2 minutes. Pour the dumplings with melted butter with sage and serve

Preparation time: 1 hour



Lovebirds

HOWARD
ONG

PLAY UP YOUR
COOKING SPACE.



CUT WITH A KNIFE THE DEPTH FROM THE CABBAGE, CUTTING OUT THE CONE.

IF YOU HAVE CHOSEN ITALIAN CABBAGE, THEN IT IS NOT AS COMPACT AS WHITE CABBAGE AND YOU CAN GENTLY SEPARATE INDIVIDUAL LEAVES. (IF THE OUTER LEAVES ARE UGLY, THEY CAN BE THROWN AWAY.) POUR WATER INTO A LARGE POT AND BOIL IT. BLANCH INDIVIDUAL LEAVES IN PORTIONS UNTIL THEY BECOME GLASSY AND SOFTEN. (I PUT ABOUT 3 LEAVES IN THE WATER AND COOK FOR ABOUT 5 MINUTES). PULL OUT LIŚCIE I LEAVE TO COOL.

IF YOU HAVE CHOSEN WHITE CABBAGE, IT SHOULD BE PUT ALL IN A POT WITH BOILING WATER CUT DOWN WITH A HOLE TO THE BOTTOM

- 1 head of Italian (or white) cabbage
- 400 g of rice (or 2 cups)
- 500 g of minced pork meat, e.g. shoulder, pork neck, ham
- 500 ml vegetable or meat broth
- salt, pepper
- tomato sauce

ALTHOUGH IT IS DIFFICULT FOR US TO IMAGINE POLISH CUISINE WITHOUT MEAT TODAY, THE TRADITIONAL ONE WAS VEGETARIAN OR QUASI-VEGETARIAN. MEAT WAS EATEN ONLY FROM THE HOLIDAY, FISH ALSO DID NOT OFTEN APPEAR ON THE MENU OF OUR ANCESTORS. POLISH CUISINE WAS BASED ON VEGETABLES, FRUITS AND CEREALS, WHICH IS WHAT MOTHER NATURE GAVE.

Cabbage should swim in water so that it can be turned and the leaves pulled out. (If there is not enough water, you can boil the water in the kettle and add it). Boil for about 10 minutes on the average power of the burner. Then turn the cabbage over and cook further for a few minutes until you can separate the outer leaves with a fork. These separated leaves do not immediately pull out, but cook for a while further with cabbage until they are glassy and soft. Pull out leaves and leave to cool. So cook the cabbage further and separate the leaves. (The smallest leaves do not need to be separated. I don't wrap the little ones).

During this time, cook the rice in 1 liter of salted water. At the end of cooking, when the rice has absorbed all the water, add the raw minced meat and cook the whole thing on a low burner power, stirring constantly until the meat is cooked, that is, it loses its red color. Season with salt and pepper.

Cut off the thickening from each leaf with a sharp knife.

On the leaves put rice with meat, in the place of the cut thickening. Then put the sides of the leaf inwards and roll tightly into a roll. Wrap the cabbage rolls until the filling is exhausted.

Cover the bottom of the pot with blanched but unused leaves (e.g. small or if any have been torn). Put the cabbage rolls strictly in a pot, joint to the bottom and water with hot broth. Cover with a lid and cook on an average burner power for about 45-60 minutes, until the cabbage is soft. (Lovebirds can also be baked in the oven. To do this, the bottom of the heat-resistant form put with blanched, but unused leaves, arrange the lovebirds, water with hot broth, cover with a lid and bake for about 1-1.5 hours in a preheated oven at 180 ° C, heater up and down, until the cabbage is soft.

Ready lovebirds put on a plate and pour tomato sauce

