



Zbiór przepisów kulinarnych polsko-hiszpańsko -litewskich



going →
ZERO
WASTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



ZBIÓR ten jest wynikiem pracy warsztatowej seniorów i osób dorosłych zamieszkujących hiszpańską Katalonię, litewski Obwód Sołecznikowski oraz Mazowsze Polski, biorących udział w projekcie

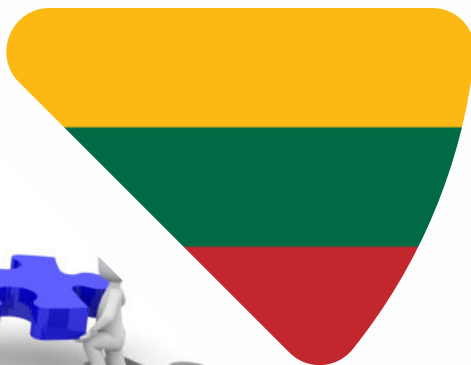
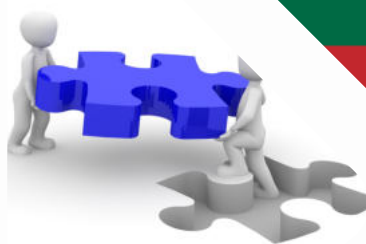
EUROPEJSKI INKUBATOR KULINARNY DZIEDZICTWO KULINARNE, KTÓRE ŁĄCZY, INSPIRUJE I ROZWIJA.



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Przedstawione tutaj przepisy:

- 🌿 pochodzą z trzech krajów: Polski, Hiszpanii, Litwy
- 🌿 są tradycyjne i jednocześnie innowacyjne
- 🌿 są zdrowe
- 🌿 są uniwersalne
- 🌿 są do zrobienia przez każdego i w każdym kraju
- 🌿 są eko, bo wykorzystujące zasadę zero waste



Kuchnia hiszpańska



PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PAELLA

SKŁADNIKI:

- 250 ml ryżu okrągłozłazistego (nie Arborio)
- oliwa z oliwek
- 1 czerwona papryka (kapia)
- 2 dojrzałe pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 3/4 cebuli (jest dość duża grupa, która pomija cebulę)
- (2 karczochy - można pominąć)
- 1 marchew
- seler naciowy
- Przyprawy: 1 liść laurowy, 1 łyżeczka mielonej papryki, 1 suszona cała papryka (można pominąć), szczypta szafranu, pieprz
- 200g krewetek
- 200 g homara (scampi lub langustynki) - lub 400 g samego homara lub samych krewetek
- 1 mała kałamarnica

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowywanie owoców morza

Odłóż na bok połowę krewetek i homarów. Oczyszcz drugą połowę - najpierw oderwij głowę. W przypadku krewetek, odwiń stosunkowo miękką skorupę z dolnej części odnóży. W przypadku homarów rozbij skorupę na drugim odcinku od głowy, ściągnij luźne elementy i delikatnie wyciągnij białe mięso, naciskając na ogon. Odetnij macki kałamarnicy tuż nad oczami, a resztę wyrzuć. Macki zachowaj.

Usuń przezroczystą kość z wnętrza dzwonka i opłucz wewnątrz zimną wodą. Należy uważać, aby w środku nie pozostała żadna kość.

Z dzwonkowatego ciała należy usunąć cieką, cętkowaną skórę, pozostawiając jedynie piękny, biały pęcherz i skrzydła. Czynność ta jest stosunkowo łatwa do wykonania i chociaż zaleca się stosowanie gumowych rękawic, można się bez nich obejść. Pokroić korpus w krążki, a macki wzdłuż na mniejsze kawałki.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bulion

W dużym garnku rozgrzej olej na dużym ogniu i wrzuć do niego krewetki oraz głowy i pancerze homarów i smaź je przez około 2-3 minuty, aż zbrązowieją. Dodaj 1 ząbek czosnku, 2 połówki pomidorów, liść laurowy, 1/2 cebuli, seler naciowy i zalej 0,75 l wody. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, zbierz różową pianę i pozostaw na wolnym ogniu do bulgotania przez co najmniej 30 minut (zasady sporządzania wywaru rybnego są inne niż w przypadku wywaru mięsnego - owoce morza uwalniają smak znacznie szybciej niż kości). Posolić bulion przed zalaniem ryżu.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paella

Drobno posiekać 1/4 cebuli i 1 ząbek czosnku. Obierz pomidora i paprykę (możesz użyć obieraczki, w przypadku pomidora obieranie nie jest konieczne). Wyciąć główkę pomidora, przekroić pomidora na 1/4, usunąć wnętrze z nasionami. Pokrój miąższ tak drobno, jak to tylko możliwe. Paprykę przekrój na pół, 1/2 pokrój w kostkę, a 1/2 w długie, szerokie na cal paski.

Jeśli masz karczocha, odetnij końcówkę kwiatu w odległości od dwóch i pół do trzech centymetrów od czubka, w zależności od wielkości karczocha. Małym, ostrym nożem odetnij zewnętrzne, twarde liście w okręgu, którego środek znajduje się na osi kwiatu. Jeśli pracujesz z karczochami po raz pierwszy, zawsze lepiej jest odciąć więcej niż uważasz za stosowne, ponieważ na kwiatach nie mogą pozostać twarde, zdrewniałe płatki. Ilość odpadów będzie wydawać się śmieszna, ale wkrótce przekonasz się, że nie da się inaczej. Przetrzyj odsłonięte miejsca cytryną, aby zabezpieczyć je przed utlenianiem. Przekrój na 1/4.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Kiedy wywar będzie już gotowy, można umieścić płytką patelnię o średnicy około 30 cm na średnim ogniu (ważne jest, aby ogień lub płyta pod patelnią była jak największa). Dodaj 70 ml oliwy z oliwek i podsmaż oczyszczoną i pokrojoną suchą paprykę (jeśli jej nie masz, pomiń ten krok) - wystarczy smażyć suchą paprykę przez kilka sekund, aby się nie przypaliła - wyjmij paprykę i utrzyj ją w moździerzu z solą.

Na oleju smażymy długie paski papryki z obu stron, doprawiamy solą i odstawiamy.

Teraz dodaj kalmary, obrane krewetki i homara - zwiększ płomień i smaż, aż zbrązowieją z obu stron (jest to czynność, którą poświęcamy dla smaku ryżu, ponieważ owoce morza zawsze smakują lepiej, jeśli są przygotowane bardzo szybko). Dodać drobno pokrojoną paprykę, cebulę i pomidora oraz karczochy. Dodaj mieloną paprykę, szafran i mieloną suchą smażoną paprykę, a następnie wymieszaj. Dodawaj po 1-2 łyżki bulionu, utrzymując mieszankę na cienkiej granicy między nie przypalaniem się a dobrym wysmażeniem, które nada ryżowi smak i kolor (jeśli chodzi o kolor, prawie każda paella ma dodawany sztuczny barwnik, który niezręcznie zastępuje szafran, ale my tego nie zrobimy). Dopraw solą i smaż, dolewając od czasu do czasu wywar, przez około 10-15 minut. Kiedy kolor i konsystencja sofrito jest zadowalająca, kończymy smażenie, aż olej zacznie się oddzielać, a w mieszance nie będzie już płynu.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Zmniejsz ogień do minimum i ostrożnie wsyp ryż, tak aby każde ziarenko było pokryte mieszanką i zabarwione (nie jest to takie trudne, robi się to w minutę). Wyglądź masę ryżową i wszystkie składniki na równą warstwę. Przygotuj wrzący, osolony bulion (ważne jest, aby zalać ryż wrzącym bulionem) i zalej ryż 500 ml bulionu (ważne jest, aby użyć dokładnie podwójnej objętości ryżu) - spróbuj po raz ostatni (po dodaniu bulionu nie wolno ponownie dotykać ryżu), dopraw solą, jeśli to konieczne (płyn jest tak słony, jak słony będzie ryż), przykryj patelnię pokrywką, zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez 15 minut. Paellę można gotować bez pokrywki, ale tylko wtedy, gdy płomień znajduje się całkowicie pod całą powierzchnią patelni, a bulion bulgocze równomiernie na całej powierzchni (w przeciwnym razie środek będzie gotowy, a brzegi niedokończone). Po 15 minutach zwiększyć płomień do 1 minuty na wysoki, odstawić patelnię na bok i pozostawić ją na co najmniej 5 minut (ważne jest, aby nie otwierać paelli w celu sprawdzenia, a pozostawić pokrywkę).

W tym czasie przygotuj drugą patelnię do smażenia pozostałych owoców morza. Rozgrzej suchą patelnię, dodaj oliwę z oliwek wraz z owocami morza (posól patelnię). Krewetki i homary należy bardzo krótko obsmażyć na dużym ogniu z obu stron (około 1 minuty z każdej strony).

Gdy paella odpocznie przez 5 minut - udekoruj ją paskami pieczonej papryki i świeżo upieczonymi owocami morza. Podawaj z plasterkiem cytryny.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

INGREDIENTES:

- 250 ml de arroz de grano redondo (no Arborio)
- aceite de oliva
- 1 pimiento rojo (goteo)
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 3/4 cebollas
- (2 alcachofas - se pueden omitir)
- 1 zanahoria
- apio
- Especias: 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimentón molido, 1 pimentón entero seco (se puede omitir), una pizca de azafrán, pimienta
- 200 g de gambas
- 200 g de langosta (cigalas o langostinos) - o 400 g de langosta o camarones solamente
- 1 calamar pequeño

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PREPARACIÓN:

Preparación de mariscos

Reservar la mitad de las gambas y los bogavantes. Limpie la otra mitad: primero arranque la cabeza. Para los camarones, retire la cáscara relativamente blanda de la parte inferior de las patas. Para las langostas, rompa el caparazón en la segunda sección desde la cabeza, retire los pedazos sueltos y extraiga suavemente la carne blanca presionando la cola hacia abajo.

Corta los tentáculos del calamar justo por encima de los ojos y desecha el resto. Guarda los tentáculos.

Retire el hueso transparente del interior de la campana y enjuague el interior con agua fría. Tenga cuidado de no dejar ningún hueso dentro.

Se debe quitar la piel delgada y moteada del cuerpo en forma de campana, dejando solo una hermosa vejiga blanca y alas. Esta operación es relativamente fácil de realizar, y aunque se recomiendan guantes de goma, se puede prescindir de ellos. Cortar el cuerpo en anillos y los tentáculos a lo largo en trozos más pequeños.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PREPARACIÓN:

Caldo

En una olla grande, caliente el aceite a fuego alto y agregue las gambas y las cabezas y caparazones de langosta y fríalos durante unos 2-3 minutos hasta que estén dorados. Agregue 1 diente de ajo, 2 mitades de tomates, laurel, 1/2 cebolla, apio y vierta 0,75 l de agua. Llevar a ebullición a fuego alto, recoger la espuma rosada y dejar cocer a fuego lento durante al menos 30 minutos (el caldo de pescado es diferente al caldo de carne: los mariscos liberan el sabor mucho más rápido que los huesos). Salar el caldo antes de verter sobre el arroz.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PREPARACIÓN:

Paella

Picar finamente 1/4 de la cebolla y 1 diente de ajo. Pelar el tomate y el pimiento (se puede utilizar un pelador, en el caso de un tomate no es necesario pelar). Cortar la cabeza del tomate, cortar el tomate en 1/4, retirar el interior con las semillas. Picar la carne lo más finamente posible. Corte los pimientos por la mitad, corte la mitad en dados y corte la mitad en tiras largas de una pulgada de ancho. Si tiene una alcachofa, corte la punta de la flor de dos y media a tres pulgadas de la punta, según el tamaño de la alcachofa. Con un cuchillo pequeño y afilado, corte las hojas duras exteriores en un círculo centrado en el eje de la flor. Si es la primera vez que trabajas con alcachofas, siempre es mejor cortar más de lo que crees que es apropiado, ya que no deben quedar pétalos duros y leñosos en las flores. La cantidad de desperdicio te parecerá ridícula, pero pronto descubrirás que no puede ser de otra manera. Frote las áreas expuestas con limón para protegerlas de la oxidación. Cortar en 1/4. Cuando el caldo esté listo, se puede colocar una sartén poco profunda de unos 30 cm de diámetro a fuego medio (es importante que el fuego o placa debajo de la sartén sea lo más grande posible). Añadir 70 ml de aceite de oliva y sofreír los pimientos secos limpios y troceados (si no tienes, salta este paso) - simplemente fríe los pimientos secos unos segundos para que no se quemen - retira los pimientos y tritúralos en un mortero con sal.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Freír en aceite tiras largas de pimiento por ambos lados, sazonar con sal y reservar.

Ahora agregue los calamares, los camarones pelados y la langosta; suba el fuego y cocine hasta que se doren por ambos lados (esta es una actividad que sacrificamos por el sabor del arroz, ya que los mariscos siempre saben mejor si se cocinan muy rápido). Añadir los pimientos picados finamente, la cebolla, el tomate y las alcachofas. Añadir pimentón molido, azafrán y pimentón frito seco molido, luego mezclar. Agregue 1-2 cucharadas de caldo, manteniendo la mezcla en la línea fina entre que no se queme y esté bien hecha, lo que agregará sabor y color al arroz (en cuanto al color, casi todas las paellas tienen un colorante artificial agregado que extrañamente reemplaza al azafrán, pero nosotros no lo haremos). Sazonar con sal y freír, añadiendo caldo de vez en cuando, durante unos 10-15 minutos. Cuando esté satisfecho con el color y la consistencia del sofrito, termine de freír hasta que el aceite comience a separarse y no quede más líquido en la mezcla.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Reducir el fuego al mínimo y verter con cuidado el arroz para que cada grano quede cubierto con la mezcla y coloreado (no es tan duro, se tarda un minuto). Alise la masa de arroz y todos los ingredientes en una capa uniforme. Prepare el caldo salado hirviendo (es importante verter el arroz con el caldo hirviendo) y vierta el arroz con 500 ml de caldo (es importante usar exactamente el doble del volumen de arroz) - intente una última vez (después de agregar el caldo, no hay que volver a tocar el arroz), sazonar con sal, si es necesario (el líquido es tan salado como salado estará el arroz), tapar la cacerola, reducir el fuego al mínimo y cocinar durante 15 minutos. La paella se puede cocinar sin la tapa, pero solo cuando la llama está completamente encendida, debajo de toda la superficie de la sartén y el caldo burbujeará uniformemente sobre toda la superficie (de lo contrario, el centro estará listo y los bordes sin terminar). Pasados los 15 minutos, sube el fuego a 1 minuto de altura, aparta la sartén y déjala reposar al menos 5 minutos (es importante no abrir la paella para comprobar y dejar la tapa puesta).

Mientras tanto, prepare una segunda sartén para freír los mariscos restantes. Caliente una sartén seca, agregue aceite de oliva junto con los mariscos (sal la sartén). Los camarones y las langostas se deben freír muy brevemente por ambos lados a fuego alto (alrededor de 1 minuto por cada lado).

Cuando la paella repose durante 5 minutos, decórala con tiras de pimientos asados y mariscos recién horneados. Servir con una rodaja de limón.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PAELLA

INGREDIENTAI:

- 250 ml ryžių (nie Arborio)
- Alyvuogių alėjus
- 1 raudona paprika
- 2 sunokę pomidorai
- 2 skiltelės česnako
- 3/4 svogunai
- 1 morka
- salieras
- Prieskoniai: 1 lauro lapas, 1 maltos paprikos, 1 džiovinta paprika (galima nenaudoti), žiupsnelis šafrano, juodi pipirai
- 200g krevečių
- 200 g omaro (jūros gerybių) - arba 400 g tik omarų arba krevečių
- 1 mažas kalmaras

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PARUOŠIMO BŪDAS:

Jūros gerybių paruošimas

Pusę krevečių ir omarų atidėkite. Nuvalykite kitą pusę – pirmiausia nuplėškite galvą. Krevetėms nulupkite palyginti minkštą kevalą nuo apatinės kojų dalies. Omarams nulaužkite kiautą ant antrosios dalies nuo galvos, nuplėškite visus atsilaisvinusius gabalus ir švelniai ištraukite baltą minkštimą paspausdami žemyn uodegą. Nupjaukite kalmarų čiuptuvus tiesiai virš akių, o likusius išmeskite. Išsaugokite čiuptuvus.

Nuimkite skaidrų kaulą iš varpo vidinės pusės ir nuplaukite vidų šaltu vandeniu. Būkite atsargūs, kad viduje nepalikytų kaulų.

Nuo varpelio formos kūno reikia pašalinti ploną, margą odą, paliekant tik gražią baltą šlapimo pūslę ir sparnus. Šią operaciją atlikti gana paprasta, ir nors rekomenduojamos guminės pirštinės, galima apsieiti ir be jų. Kūną supjaustykite žiedais, o čiuptuvus išilgai į mažesnius gabalėlius.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PARUOŠIMO BŪDAS:

Bulionas

Dideliame puode ant stiprios ugnies įkaitinkite aliejų ir suberkite krevečių ir omarų galvutes bei lukštus ir kepkite apie 2-3 minutes, kol paruduos. Suberkite 1 skiltelę česnako, 2 puseles pomidorų, lauro lapą, 1/2 svogūno, salierų ir užpilkite 0,75 l vandens. Užvirinkite ant stiprios ugnies, surinkite rausvas putas ir palikite troškintis bent 30 minučių (žuvies sultinio gaminimo taisyklės skiriasi nei mėsos sultinio – jūros gėrybės savo skonį išskiria daug greičiau nei kaulai). Prieš pilant ant ryžių sultinį pasūdykite.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

PARUOŠIMO BŪDAS:

Paella

Smulkiai supjaustykite 1/4 svogūno ir 1 skiltelę česnako. Pomidorą ir pipirus nulupkite (galite naudoti skustuką, pomodoro atveju luputi nebūtina). Pomidorui nupjaukite galvą, pomidorą perpjaukite 1/4 dalimis, išimkite vidų su sėklomis. Minkštimą supjaustykite kuo smulkiau. Paprikas perpjaukite per pusę, 1/2 ir 1/2 supjaustykite ilgomis, colio pločio juostelėmis.

Jei turite artišką, nupjaukite gėlės galiuką nuo dviejų su puse iki trijų colių nuo jo galiuko, priklausomai nuo artiškoko dydžio. Mažu aštriu peiliu nupjaukite išorinius kietus lapus apskritimu, kurio centras yra gėlės ašyje. Jei su artiškais dirbate pirmą kartą, visada geriau nupjauti daugiau nei jums atrodo tinkama, nes ant žiedų neturi likti kietų, sumedėjusių žiedlapių. Atliekų kiekis atrodys juokingas, tačiau netrukus suprasite, kad kitaip ir būti negali. Atidengtas vietas patrinkite citrina, kad apsaugotumėte nuo oksidacijos. Supjaustykite į 1/4.

Kai bus paruoštas sultinys, ant vidutinės ugnies galite dėti negiliaj apie 30 cm skersmens keptuvę (svarbu, kad ugnis ar lėkštė po keptuve būtų kuo didesnė). Įpilkite 70 ml alyvuogių aliejaus ir pakepinkite nuvalytą ir susmulkintą sausą pipirą (jei neturite, šį žingsnį praleiskite) – tiesiog pakepinkite sausą papriką kelias sekundes, kad nesudegtų – išimkite pipirą ir susmulkinkite jį grūstuvėje su druska.

Aliejuje apkepkite ilgas pipirų juosteles iš abiejų pusių, pasūdykite ir atidėkite.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Dabar sudėkite kalmarus, nuluptas krevetes ir omarus – padidinkite ugnį ir kepkite, kol apskrus iš abiejų pusių (tai yra veikla, kurią aukojaime dėl ryžių skonio, nes jūros gėrybės visada skanesnės, jei iškepame labai greitai). Sudėkite smulkiai supjaustytą papriką, svogūną, pomidorą ir artišokus. Suberkite maltą papriką, šafraną ir maltą sausą keptą papriką, tada išmaišykite. Įpilkite 1–2 šaukštus sultinio, palikdami mišinį ties ta linija tarp nesudegimo ir gerai iškepimo, o tai suteiks ryžiams skonio ir spalvos (dėl spalvos, beveik kiekvienoje paelijoje yra pridėta dirbtinės spalvos, kuri nepatogiai pakeičia šafraną, bet mes to nedarysime). Pagardinkite druska ir kepkite, karts nuo karto įpildami sultinio, apie 10–15 minučių. Kai būsite patenkinti sofrito spalva ir konsistencija, baikite kepti, kol aliejus pradės skirtis ir mišinyje nebeliks skysčio.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska

Sumažinkite ugnį iki minimumo ir atsargiai suberkite ryžius, kad kiekvienas grūdelis pasidengtų mišiniu ir nusidažytų (ne taip sunku, užtrunka minutę). Ryžių masę ir visus ingredientus išlyginti į lygų sluoksnį. Paruoškite verdantį, pasūdytą sultinį (svarbu ryžius užpilti verdančiu sultiniu) ir užpilkite ryžius su 500 ml sultinio (svarbu, kad ryžių tūris būtų lygiai dvigubai didesnis) – pabandykite paskutinį kartą (įpylus sultinio, daugiau neliesti ryžių), pagardinkite druska, jei reikia (skystis sūrus, kaip bus sūrūs ryžiai), uždenkite keptuvę dangčiu, sumažinkite ugnį iki minimumo ir virkite 15 min. Paelją galima virti ir be dangčio, bet tik tuo atveju, jei liepsna yra visiškai po visu keptuvės paviršiumi, o sultinys tolygiai burbuliuoja per visą paviršių (kitaip bus paruoštas centras, o kraštai nebaigti). Po 15 minučių padidinkite liepsną iki 1 minutės, atidėkite keptuvę į šalį ir palikite bent 5 minutes (svarbu neatidaryti paeljos, kad patikrintumėte ir palikti dangtį uždengtą).

Tuo tarpu pasiruoškite antrą keptuvę likusioms jūros gėrybėms kepti. Įkaitinkite sausą keptuvę, supilkite alyvuogių aliejų kartu su jūros gėrybėmis (keptuvą pasūdykite). Krevetės ir omarus reikia labai trumpai apkepti iš abiejų pusių ant stiprios ugnies (apie 1 minutę iš kiekvienos pusės).

Kai paelija pailsės 5 minutes – papuoškite ją skrudintų paprikų juostelėmis ir ką tik iškeptomis jūros gėrybėmis. Patiekite su citrinos skiltele.

PAELLA

Kuchnia hiszpańska



**MUS
CZEKOLADOWY**

Kuchnia hiszpańska

Mus czekoladowy

Składniki na 3 - 4 porcje:

- 150 g gorzkiej czekolady/mlecznej czekolady
- Ok. 150 ml aquafaby, czyli wody z puszki ciecierzycy
- 1 – 2 łyżki cukru opcjonalnie
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. Czekoladę roztopić w kąpeli wodnej lub w mikrofalówce. W tym pierwszym wypadku w niedużym garnku zagotować wodę, na garnku położyć metalową miseczkę w taki sposób, aby nie dotykała dnem wrzątku. Do miseczki wsypać posiekaną czekoladę i energicznie mieszać do momentu, aż czekolada się roztopi. Wtedy zdjąć z garnka i odstawić obok do wystudzenia.
2. Wodę z ciecierzycy wlać do miski, dodać sól i przy pomocy miksera ubijać przez 5 minut na sztywną pianę. Dodawać po łyżce cukru i dalej ubijać, a na koniec dodać przestudzoną, rozpuszczoną czekoladę i delikatnie wymieszać szpatułką.
3. Przebrać do przygotowanych pucharków lub małych filiżanek i włożyć na godzinę do lodówki. Podawać ze świeżymi owocami lub owocowym sosem.

Porady

- Czekolada powinna wystygnąć do momentu, aż będzie letnia, ale wciąż płynna. Jeśli będzie za ciepła mus nie będzie puszysty, bo piana opadnie. Jeśli będzie za zimna, w misce zacznie się łączyć w grudki i zbrylać.
- Gotowy mus może stać w lodówce przez 5 dni. Dobrze smakuje z ulubionymi owocami lub konfiturą. Warto też do czekolady dodać szczyptę chili albo łyżeczkę mocnej kawy.



Do naczynia używamy pozostałości
po odcedzeniu ciecierzycy z puszki.

For the dish, we use the waste water left
after draining the canned chickpeas.

MUS
CZEKOLADOWY

Kuchnia hiszpańska

Mousse de chocolate

Ingredientes para 3 - 4 raciones:

- 150 g de chocolate negro/chocolate con leche
- Aprox. 150 ml de aquafaba, es decir, agua de una lata de garbanzos
- 1 - 2 cucharadas de azúcar opcional
- pizca de sal

Preparación:

1. Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas. En el primer caso, hierva agua en una olla pequeña, coloque un recipiente de metal sobre la olla de tal manera que el fondo no toque el agua hirviendo. Verter el chocolate troceado en un bol y remover enérgicamente hasta que el chocolate se derrita. Luego retíralo de la olla y déjalo enfriar.
2. Vierta el agua de los garbanzos en un bol, agregue sal y, con una batidora, bata durante 5 minutos hasta obtener una espuma espesa. Añadimos una cucharada de azúcar y seguimos batiendo, y por último añadimos el chocolate derretido enfriado y mezclamos suavemente con una espátula.
3. Vierta en tazas preparadas o tazas pequeñas y póngalas en el refrigerador por una hora. Servir con fruta fresca o salsa de frutas.

Consejos

- Deje que el chocolate se enfríe hasta que esté tibio pero todavía líquido. Si está demasiado caliente, la mousse no quedará esponjosa, porque la espuma se caerá. Si está demasiado frío, comenzará a agruparse y aglomerarse en el recipiente.
- La mousse lista se puede conservar en la nevera durante 5 días. Sabe bien con tu fruta o mermelada favorita. También vale la pena agregar una pizca de chile o una cucharadita de café fuerte al chocolate.



Do naczynia używamy pozostałości
po odcedzeniu ciecierzycy z puszki.

For the dish, we use the waste water left
after draining the canned chickpeas.

MUS
CZEKOLADOWY

Kuchnia hiszpańska

Šokoladiniai putėsiai

Ingredientai 3 - 4 asmenims:

- 150 g juodojo arba pieniško šokolado
- Api 150 ml vandens iš skardinės po avinžirnių
- 1 – 2 šaukštai cukraus
- Druskos pagal skonį

Paruošimas:

1. Šokoladą ištirpinkite vandens vonelėje arba mikrobangų krosnelėje. Pirmuoju atveju užvirkite vandenį nedideliame puode, ant puodo uždėkite metalinį dubenį taip, kad dugnas nesiliestų su verdančiu vandeniu. Supilkite susmulkintą šokoladą į dubenį ir intensyviai maišykite, kol šokoladas išsilydys. Tada išimkite iš puodo ir atidėkite atvėsti.

2. Vandenį iš avinžirnių supilkite į dubenį, pasūdykite ir mikseriu plakite 5 minutes iki standžių putų. Suberkite šaukštą cukraus ir toliau plakite, o galiausiai supilkite atvėsusį, ištirpintą šokoladą ir švelniai išmaišykite mentele.

- Supilstykite į paruoštus puodelius ar nedidelius puodelius ir valandai padėkite į šaldytuvą. Patiekite su šviežiais vaisiais arba vaisių padažu.

Patarimai

- Leiskite šokoladui atvėsti, kol jis bus drungnas, bet vis tiek skystas. Jei per šilta, putėsiai nebus purūs, nes nukris putos. Jei jis per šaltas, jis pradės kauptis ir kauptis dubenyje.
- Paruoštus putėsius galima laikyti šaldytuve 5 dienas. Skanu su mėgstamais vaisiais ar uogiene. Taip pat į šokoladą verta įberti žiupsnelį čili ar šaukštelį stiprios kavos.



Do naczyńia używamy pozostałości
po odcedzeniu ciecierzycy z puszki.

For the dish, we use the waste water left
after draining the canned chickpeas.

MUS
CZEKOLADOWY

Kuchnia hiszpańska



GAZPACHO

Kuchnia hiszpańska

Gazpacho

Składniki:

- 1 kg dojrzałych pomidorów
- 2 świeże ogórki gruntowe - około 110 g
- pół czerwonej papryki - około 120 g
- 1/4 cebuli zwykłej lub czerwonej - około 45 g
- 1-2 ząbki czosnku - do 10 g
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra vergine - 40 g
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki soku z limonki lub z cytryny
- przyprawy: pół łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu i inne do smaku
- woda zimna lub chłodna
- do podania: grzanki, warzywa krojone w kostkę, listki bazylii, oliwa, limonka, pieczona cietrzewica

Przygotowanie:

Sparz pomidory wrzątkiem, a następnie zdejmij skórę. Usuń twarde miejsca po szypułce. Pomidory można dodatkowo pokroić na mniejsze kawałki. Obierz też dwa ogórki gruntowe oraz pół czerwonej lub zielonej papryki. Z papryki usunąć też gniazdo nasienne, ale jej nie obieramy. Kawałek cebuli zwykłej lub czerwonej obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Do Gazpacho dodajemy ząbki czosnku (chłodnik wychodzi lekko ostry). Jeśli chcemy delikatny smak, to dodajemy tylko troszkę ząbka czosnku. Wszystkie przygotowane składniki umieść w kielichu blendera lub też w sporej misce, dodaj jeszcze 2 łyżki octu oraz 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki lub z cytryny. Dodać przypraw. Całość miksuj tak długo, aż powstanie jednolity krem. Sprawdź smak Gazpacho i zdecyduj, czy chcesz dodać np. więcej soli lub może soku z cytryny. Pamiętaj jednak o tym, że Gazpacho podajemy zawsze bardzo mocno schłodzone, zatem jego ostateczny smak poznasz dopiero po schłodzeniu. Można zatem doprawić Gazpacho po schłodzeniu, a jeszcze przed podaniem. Zanim jednak doprawisz chłodnik, zawsze zamieszaj go, ponieważ lekko się rozwarstwa. Gdyby Gazpacho wyszło za gęste, można dodać do niego trochę lodowatej wody.

GAZPACHO

Kuchnia hiszpańska

Gazpacho

Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros
- 2 pepinos de campo frescos - unos 110 g
- medio pimiento rojo - unos 120 g
- 1/4 de cebolla o cebolla roja - unos 45 g
- 1-2 dientes de ajo - hasta 10 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra - 40 g
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- especias: media cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra y otras al gusto
- agua fría o fresca
- para servir: picatostes, verduras picadas, hojas de albahaca, aceite de oliva, lima, urogallo negro asado

Preparación:

Escaldar los tomates en agua hirviendo, luego quitar la piel. Retire las partes duras del tallo. Los tomates también se pueden cortar en trozos más pequeños. Pelar también dos pepinos de campo y medio pimiento morrón rojo o verde. Retire las semillas del pimiento, pero no lo pele. Pelar un trozo de cebolla común o morada y cortarla en trozos más pequeños. Agregue los dientes de ajo al Gazpacho (el enfriador sale ligeramente picante). Si desea un sabor delicado, agregue solo un poco de diente de ajo. Coloque todos los ingredientes preparados en una licuadora o en un tazón grande, agregue 2 cucharadas de vinagre y 2 cucharadas de jugo de lima o limón recién exprimido. Agrega las especias. Mezcla todo hasta que se forme una crema uniforme. Comprueba el sabor del gazpacho y decide si quieres añadirle más sal, por ejemplo, o quizás zumo de limón. Recuerde, sin embargo, que el gazpacho siempre se sirve muy frío, por lo que sabrá su sabor final solo después de enfriarlo. Por lo tanto, puede sazonar el gazpacho después de enfriarlo y antes de servirlo. Sin embargo, antes de condimentar la sopa fría, revuélvala siempre, ya que se estratificará ligeramente. Si el gazpacho queda demasiado espeso, se le puede añadir un poco de agua helada.

GAZPACHO

Kuchnia hiszpańska

Gazpacho

Ingredientai:

- 1 kg sunokusių pomidorų
- 2 agurkai – apie 110 g
- Pusė raudonos paprikos - apie 120 g
- 1/4 cebuli svogunų - apie 45 g
- 1-2 skiltelės česnakų- iki 10 g
- 4 šaukštai alyvuogių aliejaus extra vergine - 40 g
- 2 šaukštai balzamiko acto
- 2 šaukštai citrinų sulčių
- prieskoniai: druska pagal skonį, 1/4 šaukšto juodų pipirų
- šaldas vanduo
- patiekimui: skriebučiai, daržovės supjaustytos kubeliais, bazilikai, aliejus, citrinų sultys, skrudinti avinžirniai

Paruošimas:

Pomidorus nuplikykite verdančiu vandeniu, tada nuimkite odelę. Pašalinkite kietas vietas ant stiebo. Pomidorus taip pat galima supjaustyti mažesniais gabalėliais. Taip pat nulupkite du lauko agurkus ir pusę raudonos arba žalios paprikos. Iš pipirų išimkite sėklas, bet nenulupkite. Paprastojo arba raudonojo svogūno gabalėlį nulupkite ir supjaustykite mažesniais gabalėliais. Į „Gazpacho“ įdėkite česnako skilteles (vėsiklis išsina šiek tiek aštrus). Jei norite subtilaus skonio, įdėkite tik šiek tiek česnako skiltelės. Visus paruoštus ingredientus sudėkite į maišytuvo puodelį arba didelį dubenį, įpilkite 2 šaukštus acto ir 2 šaukštus šviežiai spaustų laimo arba citrinos sulčių. Suberkite prieskonius. Viską maišykite, kol susidarys vienalytė kreminė masė. Patikrinkite „Gazpacho“ skonį ir nuspręskite, ar norite pridėti, pavyzdžiui, druskos, o gal citrinos sulčių. Tačiau atminkite, kad Gazpacho visada patiekiamas labai atšaldytas, todėl galutinį jo skonį sužinosite tik atvėسę. Todėl atvėسę ir prieš patiekdami galite pagardinti Gazpacho. Tačiau prieš gardindami šaltą sriubą visada ją išmaišykite, nes ji šiek tiek susisluoksniuos. Jei Gazpacho per tirštas, galite įpilti šiek tiek ledinio vandens.

GAZPACHO

Kuchnia hiszpańska



**TORTILLA DE
PATATAS Z
JAMÓNEM
(CHORIZEM)**

Kuchnia hiszpańska

SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków
- 1,5 dcl oliwy z oliwek
- 4 jajka
- sól
- 100 g jamón (lub chorizo) pokrojonego na kostki o wielkości 1 cm

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki obieramy i kroimy w bardzo cienkie plasterki. Na dużej rozgrzanej patelni na średnim ogniu smażyjemy ziemniaki, ciągle obracając, do miękkości. Nie przejmuj się, jeśli plasterki się połamią. Pod koniec dodajemy na minutę pokrojony jamón (lub chorizo). Zdejmij ziemniaki z patelni i pozwól im dokładnie odsączyć się na papierowym ręczniku lub w durszlaku.
2. W misce ubijamy dokładnie jajka widelcem, dodajemy odsączone smażone plastry ziemniaków, jamón (lub chorizo), sól i wszystko powoli mieszamy.
3. W małej nieprzyklepnej patelni, wystarczająco dużej, aby pomieścić mieszankę jaj i ziemniaków, podgrzej łyżkę oleju na średnim ogniu i wlej mieszankę. Zmniejsz płomień i pozostaw tortillę na patelni. Gdy masa zacznie twardnieć w dolnej warstwie, ale na powierzchni będzie jeszcze wystarczająco płynna, zdejmij patelnię z ognia, przykryj ją talerzem i odwróć tortillę na talerz. Tortilla powinna się teraz skleić, ale pod spodem powinna być jeszcze dość płynna. Teraz wsuń tortillę z powrotem na patelnię i pozwól jej zwinąć się na małym ogniu z drugiej strony. W ciągu kilku minut powinna być zrobiona, a jednocześnie puszysta i nie sucha w środku.



Do dania możemy
użyć końcówek kiełbasy.
We can use sausage ends for the dish.

**TORTILLA DE PATATAS Z
JAMÓNEM (CHORIZEM)**

Kuchnia hiszpańska

STORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN (CHORIZ)

INGREDIENTES

- 500 g de patatas
- 1,5 dcl de aceite de oliva
- 4 huevos
- Sal
- 100 g de jamón (o chorizo) cortado en cubos de 1 cm

UN MÉTODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas muy finas. En una sartén grande caliente a fuego medio, cocine las papas, volteándolas constantemente, hasta que estén tiernas. No te preocupes si las rebanadas se rompen. Al final, añadir el jamón picado (o chorizo) durante un minuto. Retire las papas de la sartén y déjelas escurrir bien sobre una toalla de papel o un colador.

2. En un bol, batir bien los huevos con un tenedor, añadir las rodajas de patata frita escurridas, el jamón (o chorizo), la sal y mezclar todo lentamente.

3. En una sartén antiadherente pequeña, lo suficientemente grande para sostener la mezcla de huevo y papa, caliente una cucharada de aceite a fuego medio y vierta la mezcla. Reduzca el fuego y deje la tortilla en la sartén. Cuando la masa comience a endurecerse en la capa inferior, pero aún esté lo suficientemente líquida en la superficie, retira la sartén del fuego, cúbreala con un plato y voltea la tortilla en un plato. La tortilla ahora debería pegarse, pero aún debería estar bastante líquida por debajo. Ahora deslice la tortilla nuevamente en la sartén y deje que se enrolle a fuego lento en el otro lado. En unos minutos debe estar hecho, y al mismo tiempo esponjoso y no seco por dentro.



Do dania możemy
użyć końcówek kiełbasy.
We can use sausage ends for the dish.

**TORTILLA DE PATATAS Z
JAMÓNEM (CHORIZEM)**

Kuchnia hiszpańska

TORTILLA DE PATATAS su ispaniškų kumpių (CHORIZEM)

INGREDIENTAI:

- 500 g bulvių
- 1,5 alyvuogių aliejaus
- 4 kiaušiniai
- druska
- 100 g ispaniško kumpio

PARUOŠIMAS:

1. Bulves nulupkite ir supjaustykite labai plonais griežinėliais. Didelėje karštoje keptuvėje ant vidutinės ugnies, nuolat vartydami, virkite bulves, kol suminkštės. Nesijaudinkite, jei griežinėliai sulūžs.

Pabaigoje minutę sudėkite pjaustytą jamón (arba chorizo). Išimkite bulves iš keptuvės ir leiskite joms gerai nuvarvėti ant popierinio rankšluosčio ar kiaurasamčio.

2. Dubenyje šakute gerai išplakite kiaušinius, suberkite nusausias keptų bulvių griežinėlius, jamón (arba chorizo), druską ir viską lėtai išmaišykite.

3. Mažoje nepridegtoje keptuvėje, pakankamai didelėje, kad tilptų kiaušinių ir bulvių mišinys, ant vidutinės ugnies įkaitinkite šaukštą aliejaus ir supilkite mišinį. Sumažinkite ugnį ir palikite tortiliją keptuvėje. Kai masė pradės stingti apatiniame sluoksnyje, bet paviršiuje dar pakankamai skysta, nukelkite keptuvę nuo ugnies, uždenkite lėkšte ir apverskite tortiliją ant lėkštės. Dabar tortilija turėtų sulipti, bet po apačia turi būti gana skysta. Dabar įdėkite tortiliją atgal į keptuvę ir leiskite jai susisukti ant mažos ugnies iš kitos pusės. Per kelias minutes turėtų pasidaryti, o kartu ir purus ir viduje neišdžiūti.

going
ZERO
WASTE

Do dania możemy
użyć końcówek kiełbasy.
We can use sausage ends for the dish.

**TORTILLA DE PATATAS Z
JAMÓNEM (CHORIZEM)**

Kuchnia hiszpańska



**SAŁATKA MIX -
WARIACJA**

Kuchnia hiszpańska

Sałatka mix - wariacja

- miks sałat
- łosoś wędzony na zimno lub anchois
- kukurydza z puszki
- paluszki suri – 1 op
- tuńczyk w sosie własnym – 1 op.
- ciecierzycza zapiekana
- papryka czerwona

sos

1 cytryna

3 łyżki musztardy stołowej

4-7 łyżek oleju rzepakowego

Miód – 1 łyżka

4 ząbki czosnku

Sól, pieprz do smaku, majeranek, papryka czosnek

Wszystkie składniki wymieszać.

**SAŁATKA MIX -
WARIACJA**

Kuchnia hiszpańska

Mezcla de ensaladas (variación o algo más)

- mezcla de lechugas
- salmón ahumado frío o anchois
- Maíz enlatado
- palitos de suri - 1 paquete
- atún en su propia salsa - 1 lata
- garbanzos al horno
- Pimiento rojo

salsa

1 limón

3 cucharadas de mostaza de mesa

4-7 cucharadas de aceite de colza

Miel - 1 cucharada

4 dientes de ajo

Sal, pimienta al gusto, mejorana, pimentón y ajo

Mezclar todos los ingredientes

**SAŁATKA MIX -
WARIACJA**

Kuchnia hiszpańska

Salotos mix

- salotų miškas
- šaltai rūkyta lašiša arba ančiousai
- konservuoti kukuruzai
- sūrio lazdelės – 1 pakelis
- tunas savo sultyse – 1 skardinė
- skrudinti avinžirniai
- raudona paprika

padažas

1 citrina

3 šaukštai garstyčių

4-7 šaukštai rapsų aliejaus

1 šaukštas medaus

4 skiltelės česnako

Druska, pipirai, mairunai, paprika, česnakai pagal skonį
papryka czosnek

Visus ingredientus išmaišyti

**SAŁATKA MIX -
WARIACJA**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska



Kuchania litewska

CEPELINY

SKŁADNIKI:

2,5 kg mącznych ziemniaków

25g mąki pszennej (w zależności od wilgotności masy ziemniaczanej)

sól i pieprz do smaku

kilka kropel soku z cytryny (możecie dodać, aby ziemniaki nie ściemniały)

farsz mięsny:

500g wołowiny lub wieprzowiny bez kości (albo po trochu obu rodzajów mięsa)

1 cebula

1 marchew, kawałek korzenia pietruszki

po kilka ziarenek ziela i pieprzu, kilka listków laurowych

1 jajko

sól, pieprz czarny lub ziołowy, majeranek, suszony lubczyk
- do smaku

CEPELINY

Kuchania litewska

PRZYGOTOWANIE:

Krok 1. Mięso zalać wodą, dodać warzywa, przyprawy i powoli gotuję do miękkości.

Krok 2. Ugotowane mięso, marchew i pietruszkę wyjąć (wywar zostawić do gotowania kartaczy, tylko dosolić, możecie dolać jeszcze wody), posiekaną cebulę usmażyć na złoty kolor z odrobiną cukru, wszystko razem zmielić, dodać jajko i doprawić do smaku solą, pieprzem oraz ziołami. Jak ktoś chce, to może farsz jeszcze przesmażyć na tłuszczu po cebulce (przed dodaniem jajka)

Krok 3. Połowę obranych ziemniaków ugotować w osolonej wodzie do miękkości, odparować, dokładnie przecisnąć przez praskę i ostudzić.

Pozostałą część zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami i bardzo dokładnie odcisnąć z nich wodę (wodę odstawić na chwilę, zalać, a osiadłą skrobię dodać do utartych ziemniaków) jeszcze kilka kropel soku z cytryny, aby nie ściemniały (niekoniecznie).

CEPELINY

Kuchania litewska

Krok 4. Połączyć ugotowane i starte ziemniaki, doprawić do smaku solą oraz świeżo zmielonym, czarnym pieprzem, dodać mąkę i dokładnie wyrobić masę - ma być zwarta i gładka - od razu przystępujemy do robienia kartaczy :

Na dłoni robi się całkiem spory placek z masy ziemniaczanej (nie powinien się rozpadać), na nim kładziemy farsz mięsny, 'rozplaszczamy i dokładnie zalepiam masę ziemniaczaną, od razu wrzucamy na wrzątek, kiedy wypłynie, gotujemy na bardzo niewielkim ogniu do około 30 minut od wypłynięcia.

Kuchania litewska

Krok 4. Połączyć ugotowane i starte ziemniaki, doprawić do smaku solą oraz świeżo zmielonym, czarnym pieprzem, dodać mąkę i dokładnie wyrobić masę - ma być zwarta i gładka - od razu przystępujemy do robienia kartaczy :

- Na dłoni robi się całkiem spory placek z masy ziemniaczanej (nie powinien się rozpadać), na nim kładziemy farsz mięsny, 'rozplaszczamy i dokładnie zalepiam masę ziemniaczaną, od razu wrzucamy na wrzątek, kiedy wypłynie, gotujemy na bardzo niewielkim ogniu do około 30 minut od wypłynięcia.

Kuchania litewska

CEPELINAI

INGREDIENTAI

2,5 kg bulvių

25 g kvietinių miltų (priklausomai nuo drėgmės)

Druska ir pipirai pagal skonį

kels lašai citrinos sulčių (galite įlašinti, kad bulvės nepatamsėtų)

mėsos įdaras: 500 g jautienos arba kiaulienos be kaulų (arba šiek tiek abiejų)

1 svogūnas

1 morka,

sauja petražolių šaknies

keli grūdeliai žolelių ir pipirų

keli lauro lapai

1 kiaušinis

druska, juodieji arba žolelių pipirai, mairūnai, džiovintos vyšnios – pagal skonį

CEPELINY

Kuchania litewska

PARUOŠIMAS:

1. Nuskustos bulvės sutarkuojamos ir nusunkiamos.
2. Skystis neišpilamas, bet laukiama, kol nusės krakmolos. Tada skystis nupilamas, o krakmolos sudedamas į tarkius.
3. Virtos bulvės sugrūdamos ir sumaišomos su žalių bulvių tarkiu, krakmolu, pasūdoma, gerai išminkoma.
4. Įdarui pakepinamas smulkintas svogūnas. Malta mėsa maišoma su kepintu svogūnu, druska ir pipirais.
5. Imama maždaug po 80 g tešlos, išplojama, uždedama įdaro, paplotis sulenkiamas, kraštai gerai užspaudžiami ir daromi pailgi kukuliai.
6. Jie dedami į verdantį pasūdytą vandenį ir verdami 20 — 25 minutes, atsargiai pamaišant.
7. Padažui riebaluose kelias minutes pakepinami spirgučiai, tuomet sudedami smulkinti svogūnai, pakepinami dar kelias minutes, tuomet supilama grietinė.
8. Išgriebti iš vandens cepelinai sudedami į pašildytą pusdubenį ir užpilami padažu.

CEPELINY

Kuchania litewska

INGREDIENTAI:

- 400 gramų sausainių
- 100 gramų džiovintų vaisių
- 1 skardinė kondensuoto pieno, saldinto
- 200 gramų sviesto
- 5 šaukštai kakavos
- 100 ml pieno
- Šauja druskos

Kuchania litewska

PARUOŠIMO BŪDAS

- 1.Sausainius rankomis sutrupiname giliame inde.
2. Puode virš vidutinės ugnies ištirpiname sviestą. Į jį supilame kondensuotą pieną bei maišydami suberiame (o dar geriau - įsijojame) kakavą. Užviriname ir maišydami pakaitiname keletą minučių iki masė taps vientisa bei tiek tiek sutirštės.
- 3.Gautą masę užpilame ant sausainių ir šaukštu labai gerai išmaišome. Visi sausainiai turi būti daugmaž tolygiai pasidengę kakavine mase.
- 4.Masę verčiame ant kepimo popieriaus ir spausdami tvirtu maišeliu formuojame norimo dydžio ir formos tinginį. Spaudžiame standžiai, kad neliktų tarpų.
- 5.Leidžiame tinginiui atvėsti iki kambario temperatūros, o tada suvyniojame į maistę plėvelę arba kepimo popierių. Dedame į šaldytuvą bent 6-8 valandoms (dar geriau - nakčiai), kad sustingtų, susigertų.

CEPELINY

Kuchania litewska



**TINGINYS –
LITEWSKI BLOK**

Kuchania litewska

Tinginys – litewski blok

Składniki

- 200 g herbatników
- ok 100 g ulubionych bakalii (opcjonalnie)
- 1 puszka słodzonego mleka skondensowanego
- 125 g masła
- 5 łyżek ciemnego kakao
- 100 ml mleka (dałam 3,2%)
- szczypta soli

Przygotowane

- Herbatniki kruszymy.
- Wszystkie składniki poza herbatnikami i bakaliami, wrzucamy do garnka i zagotowujemy.
- Mieszając gotujemy ok 10 minut.
- Odstawiamy na 15 minut do schłodzenia.
- Po tym czasie dodajemy herbatniki i bakalie.
- Mieszamy.
- Masę wykładamy na folię spożywczą, formując kształtem kiełbaskę.
- Zawijamy ciasto w folię i czekamy aż wystygnie.
- Ciasto wkładamy do lodówki do stężenia.

Kuchania litewska

Tinginy - bloque lituano

Ingredientes

- 200 g de galletas
- unos 100 g de tus frutos secos y frutos secos favoritos (opcional)
- 1 lata de leche condensada azucarada
- 125 g de mantequilla
- 5 cucharadas de cacao oscuro
- 100 ml de leche (yo di 3,2%)
- pizca de sal

Preparado

- Triturar las galletas.
- Ponga todos los ingredientes excepto las galletas, las nueces y las frutas secas en una olla y hierva.
- Revuelva y cocine por unos 10 minutos.



Możesz użyć pokruszonych ciasteczek.

You can use crumbled cookies.

TINGINYS -
LITEWSKI BLOK



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska

- Deje que se enfríe durante 15 minutos.
- Pasado este tiempo, añadir las galletas y los frutos secos.
- Mezclamos.
- Poner la masa sobre el film transparente, formando una salchicha.
- Envuelva la masa en papel aluminio y espere hasta que se enfríe.
- Metemos la masa en la nevera para que cuaje.



Możesz użyć pokruszonych ciasteczek.

You can use crumbled cookies.

**TINGINYS –
LITEWSKI BLOK**

Kuchania litewska

INGREDIENTAI

- 400 gramų sausainių
- 100 gramų džiovintų vaisių
- 1 skardinė kondensuoto pieno, saldinto
- 200 gramų sviesto
- 5 šaukštai kakavos
- 100 ml pieno
- Sauja druskos

PARUOŠIMO BŪDAS

1. Sausainius rankomis sutrupiname giliame inde.
2. Puode virš vidutinės ugnies ištirpiname sviestą. Į jį supilame kondensuotą pieną bei maišydami suberiame (o dar geriau - įsijojame) kakavą. Užviriname ir maišydami pakaitiname keletą minučių iki masė taps vientisa bei siek tiek sutirštės.
3. Gautą masę užpilame ant sausainių ir šaukštu labai gerai išmaišome. Visi sausainiai turi būti daugmaž tolygiai pasidengę kakavine mase.

Kuchania litewska

4. Masę verčiame ant kepimo popieriaus ir spausdami tvirtu maišeliu formuojame norimo dydžio ir formos tinginį. Spaudžiame standžiai, kad neliktų tarpų.

5. Leidžiame tinginiui atvėsti iki kambario temperatūros, o tada suvyniojame į maistę plėvelę arba kepimo popierių.

Dedame į šaldytuvą bent 6-8 valandoms (dar geriau - nakčiai), kad sustingtų, susigertų.



Możesz użyć pokruszonych ciasteczek.

You can use crumbled cookies.

TINGINYS -
LITEWSKI BLOK

Kuchania litewska



ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI

Kuchania litewska

Chłodnik Litewski

Składniki:

1 litr kefiru, jogurtu lub zsiadłego mleka,
szklanka (250 ml) gęstej kwaśnej śmietany,
botwina lub buraki,
2 łyżeczki soku z cytryny,
3 jajka, rzodkiewki,
2 ogórki,
pęczk szczypioru,
pęczk koperku,
koncentrat lub wywar z buraków,
pieprz i sól oraz czosnek



Do dania używamy młodych liści i łodyg buraków,
rzodkiewka może być lekko miękka bez szkody dla
smaku chłodnika.

We use young leaves and stems of beets for the dish,
the radish can be slightly soft without harming the
taste of the cold soup.

ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska

Przygotowanie:

Buraczki kroimy na ćwiartki, z botwiny odcinamy liście krojąc na drobne kawałki. Do garnka wlewamy 3/4 szklanki wody, dodajemy sok z cytryny, buraczki oraz botwinę. Całość gotujemy około 7 minut. Do dużego garnka wlewamy jogurt/kefir lub zsiadłe mleko. Dodajemy śmietanę i dokładnie mieszamy. Koperek i szczypiorek siekamy. Dodajemy do kefiru. Kroimy ogórki, podobnie rzodkiewkę, a następnie wrzucamy do garnka. Dokładamy ugotowane uprzednio na twardo i pokrojone jajko, wlewamy chłodną botwinę. Do całości wlewamy dwie łyżki koncentratu buraczanego, doprawiamy solą i pieprzem. Można też dodać czosnek.



Do dania używamy młodych liści i łodyg buraków, rzodkiewka może być lekko miękka bez szkody dla smaku chłodnika.

We use young leaves and stems of beets for the dish, the radish can be slightly soft without harming the taste of the cold soup.

ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI

Kuchania litewska

Ingredientes:

1 litro de kéfir, yogur o leche agria,
un vaso (250 ml) de crema agria espesa,
acelgas o remolachas,
2 cucharaditas de jugo de limón,
3 huevos, rábanos,
2 pepinos,
manejo de cebolletas,
manejo de eneldo,
concentrado o decocción de remolacha,
pimienta y sal y ajo



Do dania używamy młodych liści i łodyg buraków,
rzdokiewka może być lekko miękka bez szkody dla
smaku chłodnika.

We use young leaves and stems of beets for the dish,
the radish can be slightly soft without harming the
taste of the cold soup.

ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska

Preparación:

Cortar la remolacha en cuartos, cortar las hojas de la remolacha en trozos pequeños. Vierta 3/4 taza de agua en la olla, agregue jugo de limón, remolachas y acelgas. Se cocina durante unos 7 minutos. Vierta yogur/kéfir o leche agria en una olla grande. Agregue la crema y mezcle bien. Picar el eneldo y las cebolletas. Añadimos al kéfir. Cortamos los pepinos, de forma similar a los rábanos, y luego los echamos a la olla. Añadir el huevo previamente cocido y troceado, verter la remolacha fría. Vierta dos cucharadas de concentrado de remolacha en el conjunto, sazone con sal y pimienta. También puedes agregar ajo.



Do dania używamy młodych liści i łodyg buraków, rzodkiewka może być lekko miękka bez szkody dla smaku chłodnika.

We use young leaves and stems of beets for the dish, the radish can be slightly soft without harming the taste of the cold soup.

ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI

Kuchania litewska

INGREDIENTAI

1 litras Šaltibarščių arba paprasto kefiro

250 ml. Grietinės

250 ml. Marinuotų burokėlių

2 šaukšteliai citrinos sulčių

3 kiaušiniai, ridikėliai

2 agurkai

Sauja krapų

Pipirai, druska pagal skonį

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Agurkus supjaustykite nedideliais gabalėliais. Svogūnų laiškus ir krapus smulkiai sukupokite.

2. Kefyrą gerai išmaišykite su druska. Sudėkite marinuotus burokėlius (su visu skysčiu), svogūnų laiškus, ir agurkus. Sumaišykite.

3. Galima šaltibarščius patiekti iškart pagaminus, bet skaniau būna, kai jie pastovi bent 1-2 valandas šaldytuve.

4. Patiekite pagardinę virtais kiaušiniais. Šalia labai tinka virtos bulvės.



Do dania używamy młodych liści i łodyg buraków,
rzodkiewka może być lekko miękka bez szkody dla
smaku chłodnika.

We use young leaves and stems of beets for the dish,
the radish can be slightly soft without harming the
taste of the cold soup.

ŠALTIBARŠČIAI
– CHŁODNIK
LITEWSKI



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska



KUGELIS

Kuchania litewska

Składniki:

Ziemniaki – 2,5 kg

Jajko -3-6 szt.

Boczek wieprzowy bez kości surowy – 500 g

Cebula – 4 szt.

mleko - 500 ml

mąka – 2 łyżki

sól, pieprz

masło lub smalec- 2 łyżki

Przygotowanie

Ziemniaki obierz ze skóry i zetrzyj na tarce w drobne paski.

Boczek i cebulę drobno pokrój i zeszklij na patelni.

Połowę skwarków z cebulą przełóż do keksówki, dodaj starte ziemniaki, wbij jajka i dodaj mleko. Całość dokładnie wymieszaj.

Upiecz babkę w piekarniku przez 45 minut w 180 stopniach.

Babkę podawaj z resztą skwarek.

KUGELIS

Kuchania litewska

Kugelis

Ingredientes:

Patatas – 2,5 kg

Huevo – 3-6 uds.

Panceta de cerdo cruda deshuesada - 500 g

cebolla - 4 piezas

leche - 500ml

harina - 2 cucharadas

sal pimienta

mantequilla o manteca de cerdo - 2 cucharadas

Pelar la piel de las patatas y rallarlas en tiras finas.

Picar finamente el tocino y la cebolla y sofreír en una sartén.

Poner la mitad de los chicharrones con cebolla en un molde de

tarta, añadir las patatas ralladas, romper los huevos y añadir

la nata. Mezclar todo a fondo.

Hornee el pastel en el horno durante 45 minutos a 180

grados.

Servir la tarta con el resto de los chicharrones.

KUGELIS

Kuchania litewska

INGREDIENTAI

Bulvės 2,5 kg

Svogūnai 4 vnt.

Kiaušiniai 3 vnt. mažiausiai; o galite mušti ir visus 6

Pienas 500 ml Šoninė

500 g karštai rūkytos kiaulienos

Druska 1 valg. š.

Juodieji pipirai 0,5 arbat. š.

Miltai 2 valg. š.

Sviestas 2 valg. š. arba taukų;

1.Pirmiausia sutarkuojame bulves ir 2 svogūnus.

Kitus 2 svogūnus smulkiai supjaustome ir pakepiname keptuvėje kartu su supjaustyta šonine. Šį šoninės bei pakepintų svogūnų pagardą dedame į bulvių masę, o tada supilame verdantį pieną – kitaip tariant, masę užplikome. Pagaliau mušame į ją kiaušinius, beriame druską, pipirus ir labai gerai išmaišome.

2.Vos tik paruošime kugelio masę, verčiame ją į riebalais pateptą ir, jei patinka, džiovėsieliais pabarstytą kepimo skardą bei šauname į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę.

3.Kepame ne mažiau kaip valandą – apie tai, kad yra iškepęs, signalizuos gražiai auksinis kugelio viršus, apskrudę pakraštėliai.

KUGELIS

Kuchania litewska



**CIASTO
BANANOWE**

Kuchania litewska

SKŁADNIKI:

- * płatki owsiane bezglutenowe – 2 szklanki (szklanka = 250 ml)
- * dojrzałe banany – 3 szt. + 1 do dekoracji
- * miód prawdziwy – 4 łyżki
- * soda – 1 łyżeczka
- * cynamon – 1 łyżeczka
- * jajko L – 3 szt.
- * odrobina kardamonu

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Płatki owsiane mielimy na mąkę.

Dodajemy 3 miękkie banany, jajka, miód, sodę, cynamon.

Wszystko razem blendujemy.

Wylewamy do foremki wyłożonej papierem, układamy

przekrojonego banana, możemy jeszcze oprószyć cynamonem.

Pieczemy ok. 35 minut w 170C z termo obiegiem.



Możemy użyć ciemnych, kropkowanych bananów,
których domownicy nie zjedzą.

We can use dark, dotted bananas that the household
will not eat.

**CIASTO
BANANOWE**

Kuchania litewska

INGREDIENTES:

- * avena sin gluten - 2 tazas (1 taza = 250 ml)
- * plátanos maduros - 3 piezas + 1 para decoración
- * miel real - 4 cucharadas
- * refresco - 1 cucharadita
- * canela - 1 cucharadita
- * huevo L - 3 uds.
- * una pizca de cardamomo

EL CAMINO DE LA PREPARACIÓN:

Moler la avena en harina.

Agregue 3 plátanos tiernos, huevos, miel, soda, canela.

Mezclamos todo junto.

Verter en un molde forrado con papel, poner un plátano en rodajas, también se puede espolvorear con canela.

Hornear durante unos 35 minutos a 170C con termocirculación.



Możemy użyć ciemnych, kropkowanych bananów,
których domownicy nie zjedzą.

We can use dark, dotted bananas that the household
will not eat.

**CIASTO
BANANOWE**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchania litewska

INGREDIENTAI

Avižų dribsniai (be gliuteno)- 2 stiklinės

Sunokę bananai – 3 vnt+ 1 dekoracijai

Medus-m 4 šaukštai

Soda – 1 šaukštelis

Cinamonas- 1 šaukštelis

Kiaušiniai- 3 vnt.

Kardamono pagal skonį

PARUOŠIMO BŪDAS

Avižinius dribsnius sumalkite į miltus. Įdėkite 3 minkštus bananus, kiaušinius, medų, sodą, cinamoną. Viską sumaišome.

Supilkite į popieriumi išklotą formą, suberkite pjaustytą bananą, taip pat galite pabarstyti cinamonu. Kepti apie 35 minutes iki 170 laipsnių ikaitintoje orkaitėje.

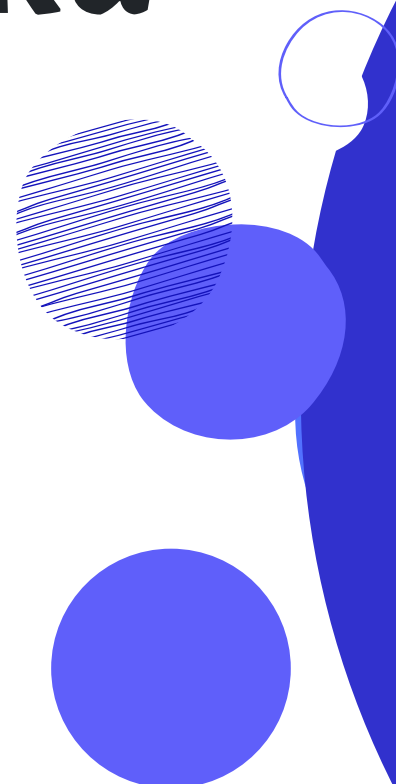


Možemy użyć ciemnych, kropkowanych bananów,
których domownicy nie zjedzą.

We can use dark, dotted bananas that the household
will not eat.

CIASTO BANANOWE

Kuchnia polska



**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROGU**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Składniki:

- 300g twarogu z wiaderka (lub twaróg minimum 3-krotnie mielony)
- 2 duże jajka
- 3 czubate łyżki cukru pudru (ok. 60g) do ciasta + odrobina do oprószania pączków
- 2 szklanki* mąki pszennej (ok. 320g)
- szczypta soli
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka aromatu cytrynowego
- olej do smażenia

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROGU**

Kuchnia polska

Wykonanie:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W niskim i szerokim garnku rozgrzać olej.

W międzyczasie, gdy olej się nagrzewa należy przygotować ciasto na pączki.

1. Jajka wraz z cukrem i twarogiem zmiksować na jednolitą masę, następnie dodawać przesianą mąkę wraz z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli, cały czas miksując. Pod koniec dodać aromat cytrynowy. Zmiksować. Ciasto na pączki wychodzi dość kleiste, więc by łatwiej się formowało pączusie, to należy wysmarować ręce olejem, a następnie z ciasta formować mini kuleczki (takie na ok. 3-4cm) i wrzucać na rozgrzany olej.

2. Pączki serowe z reguły podczas smażenia same się obracają i rumienią równomiernie z każdej strony. Jeśli by jednak tego nie zrobiły, to delikatnie trzeba obrócić je na drugą stronę, gdy ta pierwsza robi się już dość rumiana.

3. Usmażone pączki wyłożyć na talerz wyścielany ręcznikiem papierowym, by odsączyły się z nadmiaru tłuszczu.

4. Na koniec oprószyć cukrem pudrem lub nadziać dowolnym nadzieniem. Smacznego!

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROGU**

Kuchnia polska

buñuelos de requesón

Ingredientes:

- 300 g de requesón de un cubo (o requesón picado tres veces) -puede ser queso de cabra tierno
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas colmadas de azúcar en polvo (aprox. 60 g) para la masa + un poco para espolvorear las donas
- 2 tazas* de harina de trigo (aprox. 320g)
- pizca de sal
- 2 cucharaditas planas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sabor a limón
- aceite para freír

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROГУ**

Kuchnia polska

Ejecución:

Todos los ingredientes deben de estar a temperatura ambiente.

Calienta el aceite en una olla baja y ancha.

Mientras tanto, mientras se calienta el aceite, prepara la masa para las donuts.

1. Mezclar los huevos con el azúcar y el requesón hasta obtener una masa homogénea, luego agregar la harina tamizada con el polvo para hornear y una pizca de sal, mezclando todo el tiempo. Agregue sabor a limón al final i mezcla. La masa para las donuts es bastante pegajosa, así que para facilitar la formación de las donuts, engrasa tus manos con aceite, luego forma mini bolitas con la masa (aprox. 3-4 cm) y échalas en el aceite caliente.

2. Las donuts de queso generalmente se dan la vuelta solas durante la fritura y se doran uniformemente por cada lado. Sin embargo, si no lo hicieron, debe girarlos suavemente hacia el otro lado, cuando el primero ya está bastante rojizo.

3. Coloque las donuts fritas en un plato forrado con una toalla de papel para drenar el exceso de grasa.

4. Por último, espolvorear con azúcar glass o rellenar con cualquier relleno. ¡Disfrute de su comida!

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROGU**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Ingredientai:

- 300g varškės gali būti varškė kepiniams
- 2 dideli kiaušiniai
- 3 pilni šaukštai cukraus pudros (apie 60g) tešlai + truputi papuošimui
- 2 stiklinės* miltų (apie 320g)
- Žiupsnelis druskos
- 2 šaukčiai kepinimo miltelių
- 1 šaukštelis citrinos aromatizatoriaus
- Aliejus kepinimui

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROГУ**

Kuchnia polska

Paruošimas:

1. Visi ingredientai turi būti kambario temperatūros. Įkaitinkite aliejų žemame ir plačiame puode. Tuo tarpu, kol kaista aliejus, paruoškite tešlą spurgoms.
2. Kiaušinius su cukrumi ir varške išmaišykite iki vientisos masės, tada visą laiką maišydami suberkite persijotus miltus su kepimo milteliais ir žiupsneliu druskos. Pabaigoje įpilkite citrinos skonio. sumaišyti. Tešla spurgoms yra gana lipni, todėl, kad būtų lengviau formuoti spurgas, rankas patepkite aliejumi, tada iš tešlos suformuokite mini rutuliukus (apie 3-4 cm) ir sumeskite į karštą aliejų.
3. Sūrio spurgos dažniausiai pačios apsiverčia kepant ir tolygiai paruduoja iš abiejų pusių. Tačiau jei to nepadare, tuomet reikia švelniai apversti į kitą pusę, kai pirmasis jau gana rausvas.
4. Iškeptas spurgas dėkite į lėkštę, išklotą popieriniu rankšluosčiu, kad nuvarvėtų riebalų perteklius.
5. Galiausiai pabarstykite cukraus pudra arba užpildykite bet koku įdaru. Skanaus!

**PĄCZKI
SEROWE
Z TWAROGU**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska



**MARCHEW
INACZEJ**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Składniki:

Ok. 2kg marchwi

Ok. 4 łyżki masła orzechowego

Ok. ½ słoiczka Pesto z Bazyli

1 łyżka oleju rzepakowego

1 łyżeczka sosu sojowego ciemnego.

3-4 ząbków czosnku

Marchew umyć i obrać i znów opłukać. Pokroić w tzw. spaghetti lub zetrzeć na tarce o dużych Okach. Gotować jak makaron ok. 3-4 minuty. Odcedzić i połączyć z sosem. Sos: połączyć masło orzechowe, olej, Pesto z bazylii, sos sojowy ciemny, czosnek przepuścić przez wyciskarkę.

**MARCHEW
INACZEJ**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Zanahoria de manera diferente

Ingredientes:

Aprox. 2 kg de zanahorias

Aprox. 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete

Aprox. ½ bote de pesto de albahaca

1 cucharada de aceite de colza o aceite de oliva

1 cucharadita de salsa de soja

3-4 dientes de ajo

Lavar y pelar las zanahorias y enjuagar nuevamente. Cortar en el llamado spagetii o rallar en un rallador con agujeros grandes. Cocine como la pasta durante unos 3-4 minutos.

Ecurrir y combinar con la salsa. Salsa: combine la mantequilla de cacahuetes, el aceite, el pesto de albahaca, la salsa de soya, el ajo y pase por el exprimidor.

**MARCHEW
INACZEJ**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Morkos kitaip

Ingredientai:

Apie 2 kg morkų

apie 4 šaukštai riešutų aliejaus

apie ½ stiklainio pesto badažo

1 šaukšat rapsų aliejaus

1 šaukštelis sojų padažo

3-4 skiltelės česnako

Nuplaukite ir nulupkite morkas ir vėl nuplaukite.

Supjaustykite į vadinamąjį spagetii arba sutarkuoti ant trintuvės su didelėmis skylutėmis. Virkite kaip makaronus apie 3-4 minutes. Nusausinkite ir sumaišykite su padažu.

Padažas: sumaišykite žemės riešutų sviestą, aliejų, bazilikų pesto, tamsų sojų padažą ir česnaką perpilkite per sulčiaspaudę.

**MARCHEW
INACZEJ**

Kuchnia polska



**SAŁATKA
JARZYNOWA**

Kuchnia polska

Składniki:

- 3 Średnie ziemniaki - 350 g
- 6 marchewek - 450 g
- 2 pietruszki - 200 g
- 1 korzeń selera
- 4 duże ogórki kiszzone - 200 g
- cebula lub kawałek pora - 50 g
- 1 jabłko
- puszka groszku konserwowego - 400 g
- 4 Średnie jajka
- 4 łyżki dobrego majonezu
- 2 łyżki musztardy
- przyprawy: sól, pieprz do smaku

Sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.



Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska

Krok 1. Jajka ugotuj na twardo. Oddzielnie ugotuj umyte, ale nieobrane ziemniaki. W kolejnym garnku ugotuj umyte marchewki, pietruszki i seler lub wykorzystaj warzywa z wcześniej przyrządzanego wywaru czy rosołu.

Krok 2. Po ostudzeniu obierz jajka i ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę. Wszystkie ugotowane składniki oraz kiszane ogórki i jabłko pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj.

Krok 3. Groszek odsącz z zalewy.

Krok 4. Połącz wszystkie składniki, dodaj do nich majonez i musztardę oraz dopraw całość solą i pieprzem do smaku. Całość dokładnie wymieszaj.

Krok 5. Sałatkę podawaj schłodzoną. Możesz udekorować ją natką pietruszki i częścią jajka na twardo.

Sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.



Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska

Ensalada de vegetales

Ingredientes:

- 3 patatas medianas - 350 g
- 6 zanahorias - 450 g
- 2 perejil - 200 g
- 1 raíz de apio
- 4 pepinos encurtidos grandes - 200 g
- cebolla o un trozo de puerro - 50 g
- 1 manzana
- guisantes enlatados - 400 g
- 4 huevos medianos
- 4 cucharadas de mayonesa buena
- 2 cucharadas de mostaza
- especias: sal, pimienta al gusto



Sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.

Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska

Paso 1. Hervir los huevos duros. Aparte, cocer las patatas lavadas pero sin pelar. En la siguiente olla, cuece las zanahorias lavadas, el perejil y el apio o utiliza las verduras del caldo o caldo previamente preparado.

Paso 2. Después de enfriar, pele los huevos y las papas, las zanahorias, el apio y el perejil. Corte en dados todos los ingredientes cocidos, los pepinos en escabeche y la manzana. Picar finamente la cebolla.

Paso 3. Escurrir los guisantes de la salmuera.

Etapą 4. Combine todos los ingredientes, agregue mayonesa y mostaza y sazone con sal y pimienta al gusto. Mezclar todo a fondo.

Paso 5. Sirva la ensalada fría. Puedes decorarlo con perejil y un trozo de huevo duro.



Sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.

Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska

Daržovių salotos

Ingredientai:

3 vidutinio dydžio bulvės - 350 g

6 morkos - 450 g

2 petražolės - 200 g

1 salero stiebas

4 dideli rauginti kopustai - 200 g

Svogūnai arba porai - 50 g

1 obuolys

Konservuotų žirnelių skardinė - 400 g

4 vidutiniai kiaušiniai

4 šaukštai majonezo

2 šaukštai garstyčių

prieskoniai: druska, pipirai pagal skonį



Salatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.

Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska

Paruošimas:

1. Kietai išvirkite kiaušinius. Atskirai išvirkite nuplautas, bet neskustas bulves. Kitame puode išvirkite nuplautas morkas, petražoles ir salierus arba naudokite daržoves iš anksčiau paruošto sultinio ar sultinio.
2. Atvėsus nulupkite kiaušinius ir bulves, morkas, salierus, petražoles. Visus paruoštus ingredientus, marinuotus agurkus ir obuolį supjaustykite kubeliais. Smulkiai supjaustykite svogūną.
3. Ijpkite vandenį iš žirnelių
4. Sumaišykite visus ingredientus, įpilkite majonezo ir garstyčių ir pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais. Viską kruopščiai išmaišykite.
5. Patiekite salotas atšaldytas. Galite papuošti petražolėmis ir kietai virto kiaušinio gabalėliu.



Sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw gotowanych w bulionie, których na ogół się nie je (seler, pietruszka, marchew), dodając ziemniaki pozostałe z obiadu.

Vegetable salad can be made from vegetables cooked in broth, which are generally not eaten (celery, parsley root, carrots), adding potatoes left over from dinner.

SAŁATKA JARZYNOWA

Kuchnia polska



**SCHAB/SZYNKA
GOTOWANA**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Składniki:

Na każde 0,5 kg mięsa

3 łyżki soli grubej

2 łyżki cukru

1 łyżka majeranku

2 ząbki czosnku

dosypać troszkę suszonego czosnku.

Wodę z przyprawami zagotować, potem włożyć mięso i na wolnym ogniu przez ok. 60 minut bez przykrycia gotować potem odstawić, przykryć na 12 h. Po wyjęciu z zalewy schłodzić w lodówce.

**SCHAB/
SZYNKA
GOTOWANA**

Kuchnia polska

Chuleta de cerdo/jamón cocido

Ingredientes:

Por cada 0,5 kg de carne

3 cucharadas de sal gruesa

2 cucharadas de azúcar

1 cucharada de mejorana (o oregano)

2 dientes de ajo

espolvorear un poco de ajo seco.

Hierva el agua con las especias, luego agregue la carne y cocine a fuego lento durante unos 60 minutos sin tapar, luego reserve y tape durante 12 horas. Después de quitar la salmuera, enfríe en el refrigerador.

**SCHAB/
SZYNKA
GOTOWANA**



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Kiaulėnos sprandinė/ virtas kumpis

Ingredientai:

0.5 kg mėsos

3 šakštai druskos

2 šaukštai cukraus

1 šaukštas majrunų

2 skiltelės česnako

Įberti truputi sausų česnakų.

Užvirinkite vandenį su prieskoniais, tada sudėkite mėsą ir troškinkite apie 60 minučių neuždengę dangčio, tada atidėkite ir uždenkite 12 valandų. Ištraukę sūrį atvėsinkite šaldytuve .

**SCHAB/
SZYNKA
GOTOWANA**

Kuchnia polska



BIGOS

Kuchnia polska

Składniki:

- 1 kg kapusty kiszzonej
- 1 kg kapusty białej kapusty
- 800 dag mięsa wieprzowego (łopatka/szynka)
- 2 laski kiełbasy wędzonej (najlepiej dwie różne)
- 100 gram boczku wędzonego
- 20 dag suszonych grzybów
- 2 łyżki pokrojonych suszonych śliwek
- 2 małe przeciery pomidorowe
- 7 ziarenek ziela angielskiego
- 7 ziaren pieprzu
- 5 listków laurowych
- Sól, pieprz, słodka papryka, majeranek
- duży garnek!



W bigos możemy pokroić wszystkie
końcówki wędlin znalezione w lodówce,
resztki pieczonego mięsa itp.

We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in
the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

BIGOS



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska

Przygotowanie

Wieprzowinę myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w drobniejszą kostkę. Kapustę kiszoną kroimy na mniejsze części a kapustę białą w paski. Wszystko przekładamy do garnka, zalewamy wodą (woda ma przykryć wszystkie składniki) i gotujemy na średnim ogniu około godziny.

W tym samym czasie suszone grzyby przekładamy do wysokiego naczynia i zalewamy gorącą wodą - moczymy również ok godzinki. Następnie je studzimy, kroimy w drobną kosteczkę i dodajemy do naszego bigosu.

Kiełbasę i boczek kroimy w drobną kostkę. Zmniejszamy ogień. Dodajemy pokrojoną kiełbasę, boczek, przecier, śliwki, ziele angielskie, pieprz w ziarnkach i liść laurowy. Przyprawiamy solą i pieprzem i innymi ziołami mieszamy i gotujemy ok 2-3h.o kilkanaście minut mieszamy do dna, by bigos się nie przypalił. W razie potrzeby dolewamy wody.



W bigos możemy pokroić wszystkie
końcówki wędlin znalezione w lodówce,
resztki pieczonego mięsa itp.

We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in
the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

BIGOS

Kuchnia polska

Estofado de cazador/ Bigos

Ingredientes:

- 1 kg de chucrut
- 1 kg de col blanca
- 800 gramos de cerdo (paleta/jamón)
- 2 palitos de chorizo ahumado (preferiblemente dos diferentes)
- 100 gramos de tocino ahumado
- 20 gramos de champiñones secos
- 2 cucharadas de ciruelas pasas picadas
- 2 purés de tomate pequeños
- 7 granos de pimienta de Jamaica
- 7 granos de pimienta
- 5 hojas de laurel
- sal
- pimienta
- pimienta dulce
- Mejorana o oregano
- ¡olla grande!



W bigos możemy pokroić wszystkie
końcówki wędlin znalezione w lodówce,
resztki pieczonego mięsa itp.

We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in
the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

BIGOS

Kuchnia polska

Preparación

Lave la carne de cerdo, séquela con una toalla de papel y córtela en cubos pequeños. Cortar el chucrut en trozos más pequeños y la col blanca en tiras. Ponga todo en una olla, vierta agua (el agua debe cubrir todos los ingredientes) y cocine a fuego medio durante aproximadamente una hora.

Al mismo tiempo, coloque los champiñones secos en un recipiente alto y vierta agua caliente sobre ellos; déjelos en remojo durante aproximadamente una hora. Luego los enfriamos, los cortamos en cubos pequeños y los agregamos a nuestros bigos.

Cortar la salchicha y el tocino en cubos pequeños.

Reducimos el fuego. Agregue la salchicha picada, el tocino, el puré, las ciruelas, la pimienta de Jamaica, los granos de pimienta y la hoja de laurel. Sazone con sal y pimienta y otras hierbas, mezcle y cocine durante aproximadamente 2-3 horas.

Remueve cada pocos minutos hasta el fondo para que no se queme el bigos. Rellenar agua si es necesario.



We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

W bigos możemy pokroić wszystkie końcówki wędlin znalezione w lodówce, resztki pieczonego mięsa itp.

BIGOS

Kuchnia polska

Kopustų troškinyš

Ingredientai:

- 1 kg raugintų kopūstų
- 1 kg kopustų
- 800 gramų kiaulienos (mentė / kumpis)
- 2 gabalieliai rūkytos dešros (geriausiai du skirtingi)
- 100 gramų rūkyto kumpio
- 20 gramų džiovintų grybų
- 2 šaukštai susmulkintų džiovintų slyvų
- 2 mažos pomidorų tyrės
- 7 grūdai kvapiųjų pipirų
- 7 grūdai juodųjų pipirų
- 5 lauro lapai
- druska
- pipirai
- saldžioji paprika
- mairūnai
- didelis puodas!



W bigos możemy pokroić wszystkie
końcówki wędlin znalezione w lodówce,
resztki pieczonego mięsa itp.

We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in
the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

BIGOS

Kuchnia polska

Paruošimas

Kiaulieną nuplaukite, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir supjaustykite mažais kubeliais. Raugintus kopūstus supjaustykite mažesniais gabalėliais, o baltuosius – juostelėmis. Viską sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu (vanduo turi apsemti visus ingredientus) ir virkite ant vidutinės ugnies apie valandą.

Tuo pačiu metu džiovintus grybus sudėkite į aukštą indą ir užpilkite karštu vandeniu – pamirkykite apie valandą. Tada juos atvėsiname, supjaustome mažais kubeliais ir dedame į savo bigos.

Dešrą ir šoninę supjaustykite nedideliais kubeliais.

Sumažiname ugnį. Suberkite smulkintą dešrą, šoninę, tyrę, slyvas, kvapiuosius pipirus, pipirų žirnelius ir lauro lapą.

Pagardinkite druska ir pipirais bei kitomis žolelėmis, išmaišykite ir virkite apie 2-3 valandas.

Šaukštai susmulkintų džiovintų slyvų.

Kas kelias minutes pamaišykite iki dugno, kad bigos nesudegtų. Jei reikia, įpilkite vandens.



W bigos możemy pokroić wszystkie
końcówki wędlin znalezione w lodówce,
resztki pieczonego mięsa itp.

We can cut into bigos all the ends of cold cuts found in
the refrigerator, the remains of roasted meat, etc.

BIGOS



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Kuchnia polska



**GRUDUSKIE
SZARAKI**

Kuchnia polska

Składniki:

- ziemniaki, ok 5 dużych
- jajko
- mąka pszenna
- skrobia
- sól, pieprz
- boczek wędzony ok. 10 dag
- 1 cebula

Przygotowanie

Obrane i umyte ziemniaki ścieramy na tarce o najmniejszych oczkach (można też wrzucić do miksera, czy maszynki). Przekładamy na sito i czekamy, aż ścieknie woda. Przekładamy ziemniaki do miski, a wodę delikatnie zlewamy i z dna wybieramy skrobię. Ziemniaki mieszamy z jajkiem, skrobią, solą i mąką. Niestety nie da się określić ile mąki potrzeba, trzeba to robić na oko... Tak by masa nie była lejąca, ale też żeby nie wyszło nam ciasto.. musi być zwarte, żeby kluski się nie rozpadły podczas gotowania.

W garnku gotujemy wodę, dość sporo by kluski swobodnie pływały. Solimy i wrzucamy na wrzątek kluseczki. Gotujemy od wypłynięcia ok 15 minut (w zależności jaka ilość klusek i ich wielkości)

Odcedzić i podawać gorące. Przesmażyć pokrojone w kostkę boczek z cebulą. Poddawać z usmażonym wędzonym boczkiem i cebulką, pokrojonymi.

**GRUDUSKIE
SZARAKI**

Kuchnia polska

Ingredientes:

- patatas, unas 5 grandes
- huevo
- harina de trigo
- almidón
- sal pimienta
- tocino ahumado aproximadamente 10 gramos
- 1 cebolla

Preparación

Ralla las papas peladas y lavadas en el rallador de malla más pequeño (también puedes echarlas en una licuadora o procesador de alimentos). Pasar a un colador y esperar a que se drene el agua. Ponga las papas en un tazón, escurra cuidadosamente el agua y retire el almidón del fondo. Mezclar las patatas con el huevo, la fécula, la sal y la harina. Lamentablemente es imposible determinar cuanta harina necesitas, hay que hacerlo a ojo... Para que no se derrame la masa, pero también que no se salga la masa... debe ser compacta para que la los fideos no se deshacen durante la cocción.

Hervir agua en una olla, suficiente para que los fideos floten libremente. Salar y dejar caer los fideos en el agua hirviendo. Cocine durante unos 15 minutos (dependiendo de la cantidad de albóndigas y su tamaño). Colar y servir caliente. Freír el tocino cortado en cubitos con cebolla. Servir con tocino ahumado frito y cebolla picada.

**GRUDUSKIE
SZARAKI**

Kuchnia polska

Ingredientai:

- 5 didelės bulvės
- kiaušinis
- miltai
- krakmolos
- druska, pipirai
- vitinti lašiniai
- 1 svogūnas

Paruošimas

Nuskustas ir nuplautas bulves sutarkuokite ant smulkausios tinklinės trintuvės (galite mesti ir į trintuvą ar virtuvinį kombainą). Perkelkite į sietelį ir palaukite, kol nutekės vanduo. Bulves dedame į dubenį, atsargiai nupilame vandenį ir iš dugno išimame krakmolą. Bulves sumaišome su kiaušiniu, krakmolu, druska ir miltais. Deja, kiek reikia miltų nustatyti neįmanoma, reikia daryti iš akies... Kad masė nepiltų, bet ir tešla neišeitų... turi būti kompaktiška, kad verdant makaronai nesubyra.

Puode užvirinkite vandenį, tiek, kad makaronai laisvai plauktų. Pasūdykite ir įmeskite makaronus į verdantį vandenį. Virkite apie 15 minučių (priklauso nuo koldūnų kiekio ir dydžio)

Nukoškite ir patiekite karštą. Kubeliais pjaustytą šoninę pakepinkite su svogūnu. Patiekite su kepta rūkyta šonine ir svogūnu, susmulkintu.

**GRUDUSKIE
SZARAKI**

WSPÓLNA PRACA

WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA

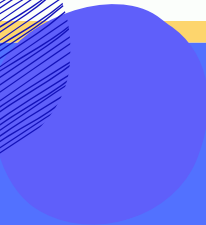
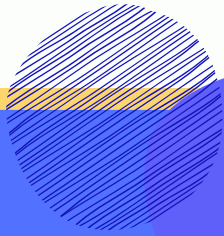
WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA



WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA

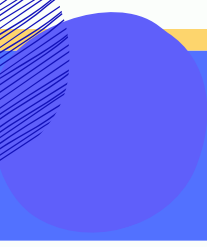
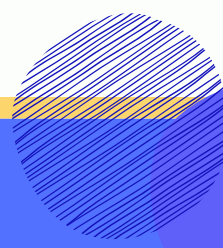


WSPÓLNA PRACA WARSZTATOWA



PRACA

WARSZTATOWA





**„EUROPEJSKI INKUBATOR
KULINARNY.
DZIEDZICTWO KULINARNE,
KTÓRE ŁĄCZY,
INSPIRUJE I ROZWIJA”**

POLSKA-HISZPANIA- LITWA

2022-2023





**„EUROPEJSKI INKUBATOR
KULINARNY.
DZIEDZICTWO KULINARNE,
KTÓRE ŁĄCZY,
INSPIRUJE I ROZWIJA”**

POLSKA-HISZPANIA- LITWA

2022-2023





**„EUROPEJSKI INKUBATOR
KULINARNY.
DZIEDZICTWO KULINARNE,
KTÓRE ŁĄCZY,
INSPIRUJE I ROZWIJA”**

POLSKA-HISZPANIA- LITWA

2022-2023





**„EUROPEJSKI INKUBATOR
KULINARNY.
DZIEDZICTWO KULINARNE,
KTÓRE ŁĄCZY,
INSPIRUJE I ROZWIJA”**

POLSKA-HISZPANIA- LITWA

2022-2023





**„EUROPEJSKI INKUBATOR
KULINARNY.
DZIEDZICTWO KULINARNE,
KTÓRE ŁĄCZY,
INSPIRUJE I ROZWIJA”**

POLSKA-HISZPANIA- LITWA

2022-2023





2022 – 2023

POLSKA – HISZPANIA – LITWA

CELEM REALIZACJI NASZEGO PROJEKTU „EUROPEJSKI INKUBATOR KULINARNY. DZIEDZICTWO KULINARNE, KTÓRE ŁĄCZY, INSPIRUJE I ROZWIJA.” FINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW KOMISJI EUROPEJSKIEJ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+, BYŁO PRZED E WSZYSTKIM:

WYPRACOWANIE NINEJSZEGO ZBIORU/KOLAŻU PRZEPISÓW UNIWERSALNYCH, BĘDĄCYCH EFEKTEM POŁĄCZENIA SMAKÓW RÓŻNYCH KRAJÓW I DOŚWIADCZENIA PARTNERÓW, DZIĘKI KTÓREMU POWSTAŁY ZDROWE KOMPOZYCJE SMAKOWE, WYCHODZĄCE POZA RAMY KRAJÓW, ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.

ORAZ

• STWORZENIE INNOWACYJNEJ OFERTY WARSZTATOWEJ ROZWIJAJĄCEJ KOMPETENCJE OSÓB DOROSŁYCH, ZARÓWNO SENIORÓW I JAK I OSÓB PRACUJĄCYCH NA RZECZ EDUKACJI OSÓB DOROSŁYCH. OFERTA WARSZTATOWA ORAZ PROPONOWANE W NIEJ MATERIAŁY EDUKACYJNE DOTYCZYĆ MIAŁY ROZWIJANIA KOMPETENCJI KLUCZOWYCH, PRZED E WSZYSTKIM Z OBSZARU ZARZĄDZANIA FINANSAMI, KOMUNIKACJI, ZARZĄDZANIA CZASEM PRZY JEDNOCZESNYM ROZWIJANIU UMIEJĘTNOŚCI CYFROWYCH, TWORZENIA TREŚCI, INFORMACJI ORAZ KOMUNIKACJI Z WYKORZYSTANIEM NARZĘDZI ICT. DODATKOWO ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI OSADZONE BYŁY W KONTEKŚCIE DZIEDZICTWA KULINARNEGO KRAJÓW PARTNERSKICH I PRZY OKAZJI PROWADZONYCH DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH ROZWIJANO ŚWIADOMOŚĆ W ZAKRESIE WDRAŻANIA IDEI ZERO WASTE, ZAŚ OBSZAR TEMATYCZNY DOTYCZĄCY WIEDZY Z TEGO ZAKRESU RÓWNIEŻ ZOSTAŁ UWZGLĘDNIONY W TWORZONYCH MATERIAŁACH EDUKACYJNYCH.

ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.

DODATKOWO UCZESTNICY NAUCZYLI SIĘ WDRAŻAĆ PODSTAWY RACJONALNEGO I ZDROWEGO ODŻYWIANIA, HIGIENY PRZYRZĄDZANIA POŚILKÓW ZGODNIE Z IDEA „ZERO WASTE” Z WYKORZYSTANIEM RÓŻNYCH TECHNIK, PRZYBORÓW I PRZYPRAW KULINARNYCH W ZALEŻNOŚCI OD KRAJU; NABYLI UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM, KORZYSTANIA Z INFORMACJI, AKTUALIZOWANIA JUŻ ZDOBYTEJ WIEDZY, ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO, ROZWIJAJĄC PRZY TYM SAMODZIELNOŚĆ I UMIEJĘTNOŚCI SAMOOBSŁUGOWE. PODCZAS DZIAŁAŃ ZOSTAŁ ZAINICJOWANY PROCES UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE I NIE POPRZESTAWANIA NA ZAKOŃCZENIU FORMALNEJ EDUKACJI.



2022

HISZPANIA

ZDOBYTE UMIJĘTNOŚCI:

- RADZENIE SOBIE Z NAJNIŻSZYMI DOCHODAMI,
 - UMIEJĘTNOŚĆ DOKONYWANIA ANALIZY WYDATKÓW DOMOWYCH I WYKONYWANIA KALKULACJI DOMOWEGO BUDŻETU,
 - WYPRACOWANIE METODOLOGII WARSZTATÓW Z ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM,
 - ZAPOZNANIE Z DARMOWYMI APLIKACJAMI SŁUŻĄCYMI DO ZARZĄDZANIA DOMOWYM BUDŻETEM.
- ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU WYKORZYSTYWANIA IDEI ZERO-WEST
- ZAPOZNANIE ZE SPOSOBAMI ZAPOBIEGANIA MARNOWANIA ŻYWNOŚCI,
 - ZDOBYCIE WIEDZY Z PODSTAW RACJONALNEGO I ZDROWEGO ODŻYWIANIA, HIGIENY PRZYRZĄDZANIA POSIŁKÓW,
 - ZAPOZNANIE Z DZIEDZICTWEM KULINARNYM,
 - POZNAWANIE LOKALNYCH I TRADYCYJNYCH PRODUKTÓW, PRZYPRAW, POTRAW,
 - ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU EDUKACJI OSÓB DOROSŁYCH I WYKORZYSTYWANIA METOD PRACY ADEKWATNYCH DO RZECZYWISTOŚCI.

UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE

POZNANIE ZAŁOŻEŃ HISZPAŃSKIEGO SYSTEMU EDUKACJI, ZAPOZNANIE Z NIEFORMALNYMI METODAMI PRACY Z OSOBAMI DOROSŁYMI I WYKORZYSTYWANIEM NARZĘDZI EDUKACYJNYCH.

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

UZYSKANIE/ROZWIŃCIE KOMPETENCJI CYFROWYCH, M.IN. POPRZEC PUBLIKOWANIE W SIECI, ZAPOZNANIE Z APLIKACJAMI, WYSZUKIWANIE INFORMACJI W INTERNECIE.

UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE / KIEROWNICZE

ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI Z ZARZĄDZANIE CZASEM I TERMINOWOŚĆ. UMIEJĘTNOŚĆ ORGANIZOWANIA PRACY (TAKŻE PRACY ZDALNEJ).
NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI PRACA W. WYTTCZYNYCH.

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI DBANIA O DOBRĄ ATMOSFERĘ I KOMUNIKACJĘ W ZESPOLE.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW.
UMIEJĘTNOŚĆ WYPRACOWYWANIE KOMPROMISÓW,
WZAJEMNE MOTYWOWANIE SIĘ W ZESPOLE.
ROZWIŃCIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH I PRACY W GRUPIE.



2022

LITWA

ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI:

- ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU EFEKTYWNEGO ZARZĄDZANIA CZASEM JAKO OPTIMALNE WYKORZYSTANIE GO W KONSEKWENTNYM DĄŻENIU DO CELU, TJ. WYKONYWANIE KONKRETNÝCH ZADAŃ, DŁUGOFALOWE DZIAŁANIE LUB ODPOCZYNEK.
- ZAPOZNANIE Z PRZETWÓRSTWEM DOMOWYM MIĘSA DROBIOWEGO, WIEPRZOWEGO, WOŁOWEGO ORAZ ŁĄCZENIEM WARZYW, SERÓW, GRZYBÓW Z MIĘSEM.
- POZNANIE RÓŻNYCH SPOSOBÓW OBRÓBKI MIĘSA.
- POZNAWANIE PRODUKTÓW REGIONALNYCH, TRADYCYJNYCH, PRZYPRAW I PRZEPISÓW LITEWSKICH.
- W PRZYPADKU EDUKATORÓW - ZDOBYCIE KOMPETENCJI Z ZAKRESU NOWYCH METOD PRACY Z OSOBAMI DOROSŁYMI.
- STOSOWANIE POZNANYCH PRAKTYK I NARZĘDZI W PRACY CODZIENNEJ.

* ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.

UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE

- POZNANIE ZAŁOŻEŃ LITEWSKIEGO SYSTEMU EDUKACJI,
- ZAPOZNANIE Z NIEFORMALNYMI METODAMI PRACY Z OSOBAMI DOROSŁYMI I WYKORZYSTYWANIEM NARZĘDZI EDUKACYJNYCH.
- ROZWÓJ KOMPETENCJI KADR ORGANIZACJI UCZESTNICZĄCYCH, TJ.: WYPRACOWANIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACJI Z NOWYMI INTERESARIUSZAMI,
- ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU PROJECT MANAGEMENTU, ZARZĄDZANIA PROJEKTEM, WYĆWICZENIE UMIEJĘTNOŚĆ JASNEGO I PRZEJRZYSTEGO FORMUŁOWANIA MYŚLI;
- ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI PRACY W GRUPIE, UMIEJĘTNOŚCI PODEJMOWANIA WSPÓLNYCH DECYZJI

* ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

- ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI WYKORZYSTYWANIA DZIEDZICTWA KULINARNEGO W KONTEKŚCIE NOWOCZESNEJ METODY ROZWOJU OSOBISTEGO W POŁĄCZENIU Z INNOWACYJNYMI METODAMI TAKIMI JAK: TECHNIKI CYFROWE, FILM.

* ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.



2022

LITWA

ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI:

UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE / KIEROWNICZE

- **NAWIĄZANIE DOBRZYCH WARTOŚCIOWYCH PARTNERSTW MIĘDZY ORGANIZACJAMI UCZESTNICZĄCYMI.**
- **WYMIANA DOBRZYCH PRAKTYK.**
- **ZAPOZNANIE Z INNOWACJAMI WYKORZYSTYWANymi DO PRACY Z DOROSŁYMI W ORGANIZACJACH PARTNERSKICH W ZAKRESIE MOTYWOWANIA, ANGAŻOWANIA, UCZESTNICTWA W POZAFORMALNYCH GRUPACH, ZAJĘCIACH I DZIAŁANIACH EDUKACYJNYCH.**
- **NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI W REALIZOWANIU WYZNACZONYCH ZADAŃ I SKUPIENIE NA CELU.**
- **ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI ODDELEGOWYWANIA ZADAŃ I SKUTECZNEGO ICH EGZEKWOWANIE.**

ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

- **REALIZACJA SPOTKAŃ PARTNERÓW SŁUŻĄCE WYMIANIE DOŚWIADCZEŃ Z LOKALNYCH DZIAŁAŃ.**
- **NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI W NAWIĄZYWANIU RELACJI.**
- **WDROŻENIE ŻYCZLIWOŚCI I POZYTYWNEGO NASTAWIENIE DO LUDZI.**
- **ROZWINIĘCIE ZDOLNOŚCI PERSWAZYJNYCH.**
- **ROZWINIĘCIE ZDOLNOŚCI WZAJEMNEGO MOTYWOWANIA SIĘ.**

INNE UMIEJĘTNOŚCI

- **ZMOTYWOWANIE DO NAUKI I SAMOROZWOJU.**
- **WDROŻENIE SAMODZIELNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI SAMOOBŚLUGOWEJ.**
- **ZAINICJOWANIE KREATYWNOŚCI I INNOWACYJNOŚCI.**
- **ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI STAŁEGO AKTUALIZOWANIA POSIADANEJ WIEDZY.**
- **ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LOGICZNEGO MYŚLENIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI.**



2023

POLSKA

ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI:

- ZAPOZNANIE Z TRADYCJAMI KULINARNYMI, NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWANYMI POTRAWAMI, RODZAJEM I ILOŚCIĄ PRODUKCJI ROLNEJ ORAZ PRZEMYSŁU SPOŻYWCZEGO, JAKI DZIAŁA NA TERENIE OBJĘTYM PROJEKTEM.
- ZAPOZNANIE Z PRODUKTEM REGIONALNYM, LOKALNYM I TRADYCYJNYM I NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI ICH PRZYGOTOWYWANIA.
- POZNANIE METOD WPROWADZANIA WW. PRODUKTÓW NA LISTĘ PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH (LPT).
- POZNANIE SZLAKU KULINARNEGO „MAZOWIECKA MICHA SZLACHECKA”.

UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE

- POZNANIE ZAŁOŻEŃ POLSKIEGO SYSTEMU EDUKACJI,
- ZAPOZNANIE Z NIEFORMALNYMI METODAMI PRACY Z OSOBAMI DOROSŁYMI I WYKORZYSTYWANIEM NARZĘDZI EDUKACYJNYCH.

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

- POGŁĘBIENIE WIEDZY Z ZAKRESU PUBLIKOWANIA W SIECI I KORZYSTANIA Z SOCIAL MEDIÓW.
- UMIEJĘTNOŚĆ POSZUKIWANIA I KORZYSTANIA Z INFORMACJI INTERNETOWYCH.

INNE UMIEJĘTNOŚCI

- POZNANIE I WDRAŻANIE ZASAD RACJONALNEGO I ZDROWEGO ODŻYWIANIA.
- ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU HIGIENY PRZYRZĄDZANIA POSIŁKÓW.
- ZDOBYCIE WIEDZY Z ZAKRESU GENEROWANIA JAK NAJMNIEJSZEJ ILOŚCI ODPADÓW W ASPEKcie KULINARNYM, A TYM SAMYM ZMNIEJSZENIE WPŁYWU NA ZANIECZYSZCZANIE ŚRODOWISKA.
- POZNANIE METOD NA ZAPRZESTANIE MARNOWANIA PRODUKTÓW I PRODUKOWANIU ŚMIECI.
- ROZWINIĘCIE KOMPETENCJI MIĘKKICH - WYOBRAŹNI TWÓRCZEJ, POMYSŁOWOŚCI, PŁYNNOŚCI RUCHÓW, INNOWACYJNOŚCI, POCZUCIA KOMPOZYCJI KOLORYSTYCZNEJ, WRAŻLIWOŚCI I PIĘKNA,
- ZAPOZNANIE Z DZIEDZICTWEM KULINARNYCH REGIONU.

WARSZTATY TE PRZYCZYNIŁY SIĘ RÓWNIEŻ DO INTEGRACJI I WZAJEMNEJ MOTYWACJI, WZMOCNIŁY OTWARTĄ POSTAWĘ I SZACUNEK DLA RÓŻNORODNOŚCI EKSPRESJI KULTUROWEJ.



 <http://erasmus.eik.regeneracja.org.pl/>
 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084457817824>



 +48 780 073 250
 ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów
 biuro@regeneracja.org.pl
 www.regeneracja.org.pl



Salčininkų rajono savivaldybės
kultūros centras

Šalčininkų rajono
savivaldybės
kultūros centras
St. Vilniaus 48,
Salcininku district,
Salcininkai, LT-17116



FUNDACIÓ PRIVADA
CENTRE I ENERGIA, CALLE
INDUSTRIA NUM 4 Piso Bj
Pta. DR 08430 Roca del
Valles

R
E
A
L
I
Z
A
T
O
R
Z
Y