

WIELOKULTUROWA



KUCHNIA



WIELOKULTUROWA



KUCHNIA

Niniejsza książeczka kucharska jest efektem projektu Fundacji Generacja, która dzięki dofinansowaniu Miasta Gdańska przeprowadziła 9 spotkań z osobami prezentującymi kulturę i dania różnych mniejszości narodowych i etnicznych.

Serdecznie dziękujemy :

Yulii Pshepiurskiej

Reginie Stróżyk

Agnieszce Marom

Oksanie Szatogo

Susannie Izzetdinova

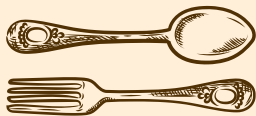
Alinie Chepik

Lilii Shevtsovej

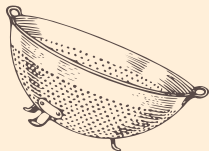
Oldze Kaweckiej

Gosi Zamorskiej

# KUCHNIA ORMIAŃSKA



## CHOROVATC



przepis Oksany:

1 kg bakłażana

1 kg papryki

2 kg pomidorów.

Warzywa grillować do miękkości, albo można włożyć do piekarnika na 20 min. w temperaturze 200 stopni.

Gotowe warzywa układamy do wystygnięcia.

Obieramy skórki i kroimy na małe kawałki. Gotujemy 5 min w garnku. Do gotowego chorovatcu dodajemy sól, pieprz, pokrojoną cebulę i liście bazylii.

# KUCHNIA BIAŁORUSKA



## SAŁATKA MIŃSKA



przepis Olgi:

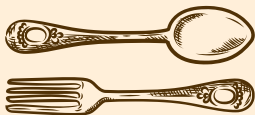
ugotowany w lekko słonej wodzie ozór wieprzowy lub wołowy 500g, kiszona kapusta 150g, ugotowane w mundurkach ziemniaki średniego rozmiaru - 5 sztuk, ugotowane pieczarki 300 g, pokrojona cebula 1 szt.

cukier 1,5 łyżeczki, pieprz i sól do smaku

nierafinowany olej słonecznikowy

Ugotowany ozór tniemy na małe kawałki. Lekko siekamy kapustę. Ugotowane ziemniaki suszymy, obieramy i kroimy w drobną kostkę lub plastry. Pieczarki obieramy (potrzebujemy tylko kapeluszy), gotujemy do miękkości, studzimy i kroimy w plasterki. Cebulę obieramy i kroimy w cienkie krążki. Wszystko łączymy, dodając do smaku sól, cukier, pieprz, olej.

# KUCHNIA UKRAIŃSKA



## SAŁATKA VINEGRET

przepis Aliny:

3 średnie ziemniaki, 2 średniej wielkości  
marchewki, 3 większe buraki,  
4 ogórki kiszzone, puszka białej fasoli  
dwa pęczki cebulki dymki  
garść drobno posiekanej natki pietruszki  
sól, pieprz do smaku, olej słonecznikowy

Ziemniaki, buraki oraz marchewkę ugotuj do miękkości - każde warzywo gotuj osobno, gdyż każde z nich gotuje się w innym czasie. Pamiętaj, aby nie przegotować warzyw. Przestudź i obierz ze skórki.

Pokrój w niezbyt drobną kostkę razem z kiszonym ogórkiem. Posiekaj drobno natkę pietruszki oraz dymkę ze szczypiorkiem. Wszystko razem wymieszaj ze sobą, na końcu dodaj odcedzoną fasolę. Sałatkę dopraw olejem, solą i pieprzem i jeszcze raz wymieszaj.



# KUCHNIA LITEWSKA



## BLINY



przepis Gosi:

3 jajka, 350-400 gramów mąki

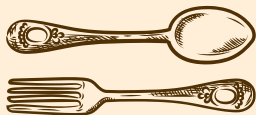
1,5 szklanki mleka, sól

łyżeczka cukru, śmietana, cukier

25 dkg drożdży, masło lub olej

Do kilku łyżek ciepłego mleka dodajemy drożdże i cukier, rozrabiamy, zostawiamy na 10 minut, by podrosło. Potem dodajemy jajka, mleko (letnie), sól, i ciągle mieszając powoli wsypujemy mąkę. Ostawiamy na pół godziny w ciepłe miejsce (naprawdę ciepłe, np. leciutko nagrany piekarnik). Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Kiedy podwoi objętość, nabieramy łyżką i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy ze śmietaną i cukrem.

# KUCHNIA UKRAIŃSKA



## PAMPUSZKI



przepis Yulii:

(30 pampuszek)

ciasto: 3 szklanki mąki 25 gr.

drożdży świeżych

lub 2,5 łyżeczki suchych

drożdży piekarskich, 1/2 szklanki mleka

1/2 szklanki wody, 1 jajko, 1,5 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru, 3 łyżki oleju roślinnego

1 żółtko do posmarowania pampuchów

do natarcia: 5-6 ząbków czosnku

szczypta soli, koperek



## Pampuszki cd.

### Krok 1

Łączymy mleko z wodą i podgrzewamy do 40°C, rozcieńczamy drożdże w ciepłej mieszaninie. Dodajemy łyżkę mąki i cukru i pozostawiamy na 15-20 minut w ciepłym miejscu.

### Krok 2

W ciepłe drożdże zaczynają intensywnie rosnać, powierzchnia mieszaniny pokryta jest licznymi pęcherzykami. Dodajemy 2,5 szklanki mąki, jedno jajko, sól, olej roślinny.

### Krok 3

Dobrze zagniatamy ciasto. W razie potrzeby dodajemy trochę więcej mąki. W sumie mamy 3 szklanki mąki na pampuszki (w 1 szklance o pojemności 250 ml. mieści się 160 gr. mąki). Ale w zależności od odmiany i wilgotności mąki może pójść trochę więcej lub mniej. Z ciasta formujemy tzw. kołobok czyli okrągły bochen, przykrywamy serwetką, pozostawiamy w ciepłe na pół godziny.

### Krok 4

Włączamy piekarnik, aby dobrze się rozgrzał. Blachę wykładamy papierem do pieczenia.





Pampuszki cd.

Krok 5

Jeszcze raz lekko ugniatamy ciasto, a następnie formujemy okrągłe pampuszki. Najprostszym sposobem jest posmarowanie rąk olejem, a następnie ściskamy dłoń wyciskając małe kulki z ciasta.

Krok 6

Kładziemy kulki w rzędach na blaszce do pieczenia (1-1, 5 cm od siebie), aby podczas pieczenia połączyły się i utworzyły jedną dużą polanę pampuszek). Blachę z pampuszkami umieszczamy w ciepłym miejscu na 20 minut.

Krok 7

Kiedy pampuszki urosną, smarujemy je żółtkiem, aby góra była błyszcząca i rumiana. Wkładamy blachę do dobrze rozgrzanego piekarnika. Pieczemy pampuszki przez 20-25 minut w temperaturze 180°C.

Krok 8

do natarcia pampuszek:

Podczas gdy pampuchy stygną, robimy "tarcie" czosnkowe. Obieramy czosnek i wyciskamy. Umyty koper siekamy. Dodajemy sól. A następnie smarujemy wierzch pampuszek.

# KUCHNIA Tatarska



## SURÓWKA Z MARCHWI

Przepis Susanny:

1 kg marchwi, 3 ząbki czosnku, płaska łyżka soli

2 łyżki cukru, 3 łyżki octu 10 proc.

czubata łyżka kolendry (ziarna, świeżo utłuczone jak najdrobniej)

1/3 szklanki oleju, płaska łyżka ostrej papryki

Marchew zetrzeć na długie zapalki.

Wymieszać z solą a następnie ugniatać aż marchew puści sok.

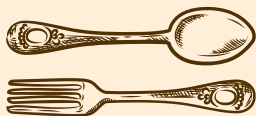
Sok odlać. Dodać cukier, czosnek (przeciśnięty przez czosnkarkę), paprykę i rozgniecioną kolendrę. Dodać ocet (2-3 łyżki). Zostawić na 30 min. Rozgrzać olej i podsmażyć posiekaną małą cebulkę.

Wlać ostrożnie gorący olej z cebulką do miski z marchewką i wymieszać. Poczekać aż ostygnie, wstawić do lodówki na ok. 2 godz.

Surówkę można przechowywać w lodówce kilka dni.



# KUCHNIA TATARSKA



## AJLAN

przepis Susanny:

250-260 g jogurtu naturalnego (najlepiej wybierać gęste)

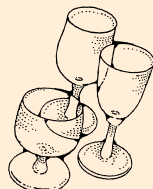
250 g wody (gazowana)

1/3 płaskiej łyżeczki soli

4-5 gałązek świeżej bazylii (może być też mięta)

Bazylię myjemy i obrywamy listki. Do wysokiego naczynia wlewamy jogurt, wodę, dodajemy sól i bazylię. Całość mieszamy trzepaczką albo blendujemy.

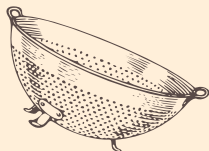
W razie potrzeby, wg naszego uznania, możemy dołożyć nieco więcej dodatków – soli lub bazylii.



# KUCHNIA BIAŁORUSKA



## SYRNIKI



przepis Olgi:

400 g twarogu (9% tłuszczu) ,1 jajko

3 łyżki mąki (i dodatkowo trochę do panierowania)

4 łyżki cukru 3-4 łyżki, olej słonecznikowy do smażenia

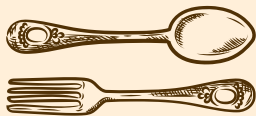
1 szczypta soli , 10 g cukru waniliowego

Przełóż twaróg do małej szklanej lub plastikowej miski. Dodaj szczyptę soli, jedno jajko, 4 łyżki cukru i 10 g cukru waniliowego.

Najważniejsze, żeby twaróg nie był kwaśny i bardzo wilgotny.

Dodaj 3 łyżki mąki pszennej. Ale najważniejsze, żeby nie przesadzić, żeby serniki były delikatne. Z masy twarogowej zrób małe kuleczki o średnicy 3-4 cm, a następnie ściśnij je dłońmi, tak aby zrobić piękne małe serniki (placuszki). Teraz otaczamy "placuszki" serowe w mące, aby nie straciły kształtu i smażymy z obu stron na złoty kolor.

# KUCHNIA ŻYDOWSKA



## RYŻ MUJADARA



przepis Agnieszki:

30 dkg zielonej soczewicy, 30 dkg ryżu basmati,  
ziarna kardamonu, goździki, garść rodzynek, 0,5 kg cebuli,  
oliwa z oliwek, masło

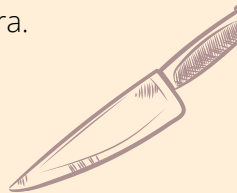
Najpierw gotujemy osobno soczewicę i ryż. Ryż powinien być gotowany w małej ilości wody i często mieszany, na małym ogniu. W międzyczasie kroimy cebulkę i smażymy na oliwie i maśle. Do ryżu pod koniec gotowania dodajemy ziarna kardamonu i goździki uprzednio krusząc je w moździerz. Na sam koniec ryż łączymy z soczewicą i dodajemy rodzyнки.

Składniki do dipu do ryżu mujadara:

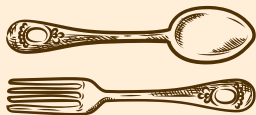
jogurt grecki, ogórek  
cynamon, kminek mielony  
kolendra mielona  
papryka wędzona  
sól, cytryna  
świeża mięta



Ogórek kroimy, łączymy z jogurtem, dodajemy sok z cytryny i resztę przypraw do smaku. Na koniec siekamy miętę o dodajemy do dipu. Dip podajemy z ryżem mujadara.



# KUCHNIA ŻYDOWSKA



## KAWIOR PO ŻYDOWSKU

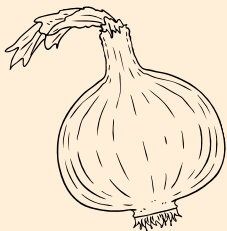
Składniki:

1 kg wątróbek drobiowych, 4 jajka

1 cebula, smalec gęsi lub masło

sól, pieprz, mielony kminek

Smażymy wątróbkę, następnie na tym samym tłuszczu smażymy cebulkę. Wątróbkę kroimy na drobno, tak samo wcześniej ugotowane na twardo jajka, dodajemy cebulkę i przyprawy. Wszystko mieszamy.



# KUCHNIA UKRAIŃSKA



## KAWIOR Z BAKŁAŻANA

przepis Lili:

3 bakłażany, 2 pomidory, 2 papryki, 2 cebule, czosnek, oliwa  
sól, pieprz, cytryna lub limonka, świeża kolendra lub  
pietruszka/szczypior

Bakłażany pieczemy/gotujemy do miękkości. Przyciskamy czymś ciężkim na 15-20 minut, żeby odsączyła się z nich woda.

Następnie kroimy je bardzo, bardzo drobno, tak by powstały cząstki wielkości kawioru. Tak samo kroimy surową paprykę i pomidory (pomidory można obrać po sparzeniu skórki). Równie drobno szatkujemy cebulę i czosnek. Wszystko mieszamy.

Polewamy oliwą.

Do smaku dodajemy: sól, pieprz, kolendrę, sok z limonki lub cytryny, pietruszkę lub szczypior. Podajemy na chlebie.