

# Polsko-ukraiński

*przepisnik kulinarny*

# Польсько-Українська

*кулінарна книжка*



**POLSKO-UKRAIŃSKA RADA  
WYMIANY MŁODZIEŻY**



**MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
I NAUKI**

Projekt został sfinansowany ze środków  
Polsko-Ukraińskiej Rady  
Wymiany Młodzieży z dotacji MEiN



# Budyń chałwowy *puszysty deser wegański*

Ilość porcji: 3-4    Czas przygotowywania: 30 min



## SKŁADNIKI

65g kaszy jaglanej  
1,5 szklanki mleka roślinnego  
100-120g chałwy  
1/4-1/3 szklanki mleka roślinnego



## PRZYGOTOWYWANIE

W czajniku zagotować wodę i przepłukać nią kaszę jaglaną. Kaszę włożyć do sporego garnka z pasującą przykrywką, wlać 1 1/2 szklanki mleka i dodać szczyptę soli.

Doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem na minimalnym ogniu przez 15 minut – jeśli mleko kipi, można zostawić lekko uchyloną pokrywkę.

Ugotowaną kaszę przelożyć do blendera kielichowego lub wysokiego naczynia blendera, dodać chałwę i zblendować na grudkowaty krem.

Następnie dalej blendować i stopniowo dolewać resztę mleka, aż do uzyskania ulubionej gęstości.

Przełożyć do miseczek i podawać z owocami. Świetny na zimno, sprawdza się też jako nadzienie do naleśników lub krem do tortów.

Równie kremowy budyń wychodzi na bazie ryżu lub kaszy jęczmiennej. Jeśli zależy Wam na naprawdę jedwabistej konsystencji, to bez względu na to, jakiej kaszy lub ryżu używacie, przestrzegajcie porady o blendowaniu w blenderze kielichowym, dzięki temu budyń jest wyjątkowo gładki. Podobny efekt daje blendowanie w wysokim naczyniu blendera. Najwięcej grudek zostanie po zblendowaniu w garnku.

# ПУДИНГ З ХАЛВИ *пухнастий веганський десерт*

Кількість порцій: 3-4

Час приготування: 30 хвилин.



## ІНГРЕДІЄНТИ

65 г пшона

1,5 склянки рослинного молока

100-120 г халви

1 / 4-1 / 3 склянки фермерського  
молока



## ГОТУЄТЬСЯ

Закип'ятіть в чайнику воду і промийте нею пшоно. Покладіть крупу у велику каструлю з відповідною кришкою, залийте її 1/2 склянки молока і додайте дрібку солі.

Доведіть до кипіння і варіть під кришкою на мінімальному вогні 15 хвилин - коли молоко закипить, залиште кришку злегка відкритою.

Зварену крупу помістити в чашку блендера або високу ємність, додати халву і збити в крем блендером.

Потім продовжуйте змішувати і поступово додавайте решту молока до досягнення потрібної густоти.

Перекласти в піали і подавати з фруктами. Ідеально підходить для подачі холодним, його також можна використовувати як начинку для млинців або крем для тортів.

Не менш креманий пудинг готується на основі рису або ячменю. Якщо вам потрібна справді шовковиста консистенція, незалежно від того, яку крупу чи рис ви використовуєте, дотримуйтесь порад щодо змішування в чашці блендера, це робить пудинг надзвичайно гладким. Подібний ефект має змішування у високій посудині блендера. Більшість грудок залишиться після змішування в каструлі.



# Sernik lwowski

*klasyczny deser kuchni ukraińskiej*

## Składniki

- 1 kg sera twarogowego z wiaderka
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki cukru waniliowego
- 8 jajek
- 1 niepełna szklanka kaszy manny
- 250 g masła
- sól szczypta
- cukier puder do oprószenia



## Przygotowanie

W naczyniu ubić na puszystą masę 8 żółtek, 3 białka, szklankę cukru i cukier waniliowy. W osobnym naczyniu zmiksować twaróg, wlać ubitą masę jajeczną i na wolnych obrotach zmiksować do połączenia się składników. Na przemian wsypywać po trosze kaszę mannę i letnie rozpuszczone masło ciągle miksując na wolnych obrotach. Na samym końcu dodać ubite na sztywno białka ( 5 sztuk) ze szczyptą soli i wymieszać (nie miksować ) delikatnie za pomocą silikonowej łopatki.

Formę o wymiarach 24x24 cm wyłożyć na dnie papierem do pieczenia. Wylać masę serową i piec w 170 stopniach około 60 minut. Po tym czasie piekarnik wyłączyć a sernik pozostawić. Po 30 minutach lekko uchylić piekarnik i zostawić sernik na kolejne 30 minut. Sernik wyjąć i pozostawić do ostudzenia. Przed podaniem oprószyć cukrem pudrem i udekorować figami.





## Львівський сирник

*класичний десерт української кухні*

### Інгредієнти

- 1 кг сиру творожного
- 1 стакан цукру
- 2 столові ложки ванільного цукру
- 8 яєць
- 1 неповний стакан манної крупи
- 250 г вершкового масла
- щіпка солі
- цукрової пудри до посипання



### Готується

Збити 8 жовтків, 3 білки, склянку цукру і ванільний цукор до пишної піни. В окремій посудині змішайте сирну масу, влийте збите яйце і повільно перемішайте до з'єднання інгредієнтів. По черзі всипати трохи манної крупи і теплого розтопленого масла, постійно перемішуючи на повільній швидкості. В самому кінці додати збиті білки (5 штук) з дрібкою солі і акуратно перемішати силіконовою лопаткою (не взбивати).

Форма розміром 24x24 см на дно застелена папером пергаментним. Виливаємо сирну масу і запікаємо при 170 градусах близько 60 хвилин. Після закінчення цього часу вимкніть духовку і залиште чізкейк. Через 30 хвилин злегка відкриваємо духовку і залишаємо чізкейк ще на 30 хвилин. Вийміть чізкейк і дайте охолонути. Перед подачею посипати цукровою пудрою і прикрасити інжиром.



# Kluski (bardzo) leniwe



## Składniki

500 g twarogu półtłustego  
2 średnie jajka  
trochę ponad pół szklanki  
mąki pszennej - 100 g  
2 łyżki masła  
pół płaskiej łyżeczki soli

## Przygotowanie:

Zacznij od zmielenia twarogu. Do miski ze zmielonym twarogiem dodaj dwie łyżki bardzo miękkiego lub roztopionego i przestudzonego masła. Oddziel białka od żółtek. Żółtka dodaj do miski z twarogiem, zaś białka umieść w czystej i suchej misce, szklanej lub metalowej. Białka ubijaj chwilę na sztywno przy pomocy miksera. Możesz do nich dodać szczyptę soli. Pianę z białek umieść w misce z masą serową i delikatnie wmieszaj przy pomocy szpatułki. Możesz już przygotować większy garnek z gotującą się, lekko osoloną wodą. Ustaw małą moc palnika i przykryj garnek przykrywką, by w każdej chwili móc wrzucić kluski na wrzątek. Czystą stolnicę lub blat oprósz mąką. Lekko oprósz też mąką talerz, na który będziesz układać gotowe do gotowania leniwe. Dużą łyżką nakładaj sobie spore porcje masy serowej na miejsce, w którym rozprowadzona została warstwa mąki. (Masę podziel np. na trzy części). Porcję masy serowej lekko oprósz też od góry. Suchymi dłońmi (mogą być oprószone w mące) zacznij rolować wałek o średnicy około 3 cm. Nożykiem krój po skosie kluski o podobnej wielkości. Pierwszą porcję klusek "wrzucaj" do garnka z gotującą się wodą. Woda nie powinna mocno bulgotać. Ma tylko delikatnie mrugać. Po chwili leniwe pierogi wypłyną na powierzchnię. Leniwe wyławiaj nie dłużej niż po minucie od ich wypłynięcia na powierzchnię. W ten sposób ugotuj wszystkie serie przygotowanych klusek. Pierogi leniwe warto dobrze odcedzić po wyłowieniu z wody. Pierogi leniwe podaj z bułką tartą zarumienioną na maśle. Wówczas osobno rumienisz bułkę z masłem polewasz ją leniwe, a na koniec posypujesz kluski cukrem cukrem lub cynamonem.



# (Дуже) лінівні вареники



## інгредієнти

500 г напівнежиреного сиру

2 середніх яйця

трохи більше половини склянки

пшеничного борошна - 100 гр

2 столові ложки вершкового

масла

половина чайної ложки солі

## Готується

Почніть з подрібнення сирної маси. У миску з меленим сиром додати дві столові ложки дуже м'якого або розтопленого масла. Відокремити білки від жовтків. Додайте жовтки в миску з творогом, а яєчні білки в чисту суху скляну або металеву миску. Яєчні білки деякий час збити міксером до міцної піни. До них можна додати дрібку солі, білки викласти в миску з сирною масою і акуратно перемішати лопаткою. Тепер ви можете приготувати більшу каструлю з киплячою, злегка підсоленою водою. Встановіть конфорку на малу потужність і накрийте каструлю кришкою, щоб в будь-який момент можна було додати вареники в киплячу воду. Злегка присипте борошном тарілку, на яку будете викладати готові вареники. Великою ложкою викладаємо велику частину сирної маси на місце, де була розсипана борошно. (Розділити масу, наприклад, на три частини). Зверху злегка посипте частину сирної маси. Сухими руками (можна присипаними борошном) починайте розгортати валик діаметром близько 3 см. Локшину однакового розміру наріжте ножом по діагоналі. Киньте першу порцію в каструлю з киплячою водою. Вода не повинна сильно пузиритися. Через деякий час лінівні вареники спливають на поверхню. Лінівним потрібно не більше однієї хвилини після виходу на поверхню. Таким чином варити всі порції готових вареників. Лінівні вареники після вилучення з води потрібно добре відцідити. Подавайте лінівні вареники з підсмаженими на вершковому маслі сухарями. Потім окремо підрум'янюєш рулет маслом, поливаєш його ліниво, а вкінці посипаєш вареники цукром або корицею.







# Roladki schabowe



6 porcji



45 minut

## SKŁADNIKI

800 g schabu - grubszych 6 kotletów

płaska łyżeczka pieprzu

łyżeczka soli

### Składniki na farsz:

150 g szpinaku - świeży lub mrożony w liściach

200 g sera np. mozzarella lub ser żółty

6 kawałków suszonego pomidora z oliwy

garść siekanej natki pietruszki

### Składniki na panierkę:

3/4 szklanki bułki tartej

2 małe jajka

## PRZYGOTOWANIE

Każdy plaster mięsa rozbić tłuczkiem na dość cienkie kotlety. Nie należy przesadzać, aby nie przerwać włókien mięsa.

Każdy kotlecik obsyp z jednej strony solą wymieszaną z pieprzem. Szpinak świeży przepłucz i osusz. Umieść go na patelni z łyżką oliwy z pomidorów ze słoika i mieszaj tylko do "zemdlenia" liści. Szpinak przełóż do miseczki. W osobnej miseczce umieść 6 posiekanych drobno kawałków suszonego pomidora ze słoika. Do miseczki z pomidorem dodaj też ser mozzarella pokrojony w kostkę (może być też ser żółty lub pleśniowy). Na koniec wrzuć posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj farsz do roladek schabowych.

### Jak zawijać roladki schabowe?

Na desce układaj kolejno ubite kotlety schabowe. Na środek wykładaj porcję farszu - tak jak na zdjęciu. Najpierw trochę szpinaku, potem porcja farszu z sera i pomidorów. Roladki zawijaj ściśło i powoli. W ten sposób zawiń wszystkie roladki i ułóż obok siebie na desce.

### Jak zrobić chrupiącą panierkę do kotletów?

Każdą roladkę schabową obtocz w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej. Bardzo ważny jest moment nakładania roladek schabowych na patelnię. Najpierw bardzo dobrze nagrzej szeroką patelnię z grubym dnem. Wlej olej. Wystarczy tyle, by przykrył całe dno patelni. Ponieważ jest to danie ze wieprzowiny, do smażenia roladek możesz też użyć smalcu.

Roladki kładź na dobrze rozgrzany olej i smaż na rumiano po kilka minut na stronę. Możesz przekręcać je na 2-4 boki (zależy jak na patelni ułożą się roladki. Mogą Ci wyjść bardziej okrągłe lub bardziej płaskie). Ważne, by równomiernie podsmażyć roladki na całej ich powierzchni. Roladek nie smaż łącznie dłużej niż 20 minut. Będą wówczas soczyste w środku.





# Рулетики зі СВИНИНИ



6 порцій



45 хвилин

## ІНГРЕДІЄНТИ

800 г свинячої корейки – 6 котлет товщі чайна ложка перцю

чайна ложка солі

### Інгредієнти для начинки:

150 г шпинату – свіжого або замороженого в листі

200 г сиру, наприклад моцарелла або сир твердий

6 шт сушених помідорів з оливковою олією жменя подрібненої петрушки

### Інгредієнти для паніровки:

3/4 склянки панірувальних сухарів

2 маленьких яйця

## ГОТУЄТЬСЯ

Кожен шматочок м'яса повідбивати на досить тонкі відбивні. Не перестарайтеся, щоб не порвати волокна м'яса.

Кожну котлету посипати сіллю і перцем з одного боку. Свіжий шпинат промийте і обсушіть. Помістіть його в каструлю разом зі столовою ложкою томатної олії з банки і помішуйте лише до тих пір, поки листя не розпадеться. Викласти шпинат в миску. В окрему миску покладіть 6 дрібно нарізаних шматочків в'ялених помідорів з банки. У миску з помідорами додайте нарізаний кубиками сир моцарелла (можна також жовтий або блакитний сир). Нарешті додайте подрібнену петрушку та вмішайте начинку в відбивні.

### Як загортати відбивні?

По черзі викласти на дошку відбиті відбивні. На середину викласти частину начинки – як показано на фото. Спочатку шпинат, потім сир і томатна начинка. Туго і повільно згорнути рулети. Таким чином загорніть усі рулетики і покладіть їх поруч на дошку.

### Як приготувати хрустке тісто для котлет?

Обмажте кожну свинячу відбивну у збитому яйці, а потім у панірувальних сухарях. Дуже важливий момент викладання свинячих відбивних на сковорідку. Для початку добре розігрійте широку сковороду з товстим дном. Влити олію. Досить покрити все дно каструлі. Так як це страва зі свинини, то для смаження рулетів можна використовувати і смалець.

Викласти рулетики на добре розігріту олію і смажити до рум'яності по кілька хвилин з кожного боку. Можна перевернути їх на 2-4 сторони (залежить від того, як рулетики розташовані на сковороді. Може вийти більш круглим або плоским). Важливо рівномірно обсмажити роли по всій поверхні. Загалом не смажте рулетики більше 20 хвилин. Тоді вони будуть соковитими всередині.





# Zupa z dyni

## Składniki

500 ml bulionu, np. warzywnego  
650 g pieczonej dyni Hokkaido  
1 cebula  
2 średnie marchewki  
łyżka masła klarowanego  
pół szklanki mleka tłustego  
oregano (do smaku)  
tymianek (do smaku)

## Przepis

Cebulę i marchew obierz. Cebulę posiekaj drobno, zaś marchew pokrój na bardzo cienkie plasterki lub zetrzyj na tarce. W garnku umieść łyżkę masła klarowanego. Dodaj marchew oraz cebulę i podsmażaj przez około 20 minut na małej mocy palnika. Od czasu do czasu zamieszaj warzywa przy pomocy drewnianej łyżki. Całość podsmażaj do momentu aż marchew zrobi się miękka. Do garnka z podsmażoną do miękkości marchewką i cebulą wlej dwie szklanki esencjonalnego bulionu warzywnego. Zagotuj zupę. Do zupy dodaj jeszcze 650 gramów upieczonej dyni Hokkaido. Dynię piecz z dodatkiem oliwy, soli i czosnku. Na koniec zmiksuj ją i dodaj oregano wraz z tymiankiem. Po dodaniu pieczonej dyni, wlej jeszcze pół szklanki mleka. Wszystko razem zmiksuj na gładko. Zupę dyniową podawaj z odrobiną kwaśnej śmietany i świeżymi grzankami.





# Гарбузовий суп

## Інгредієнти

500 мл бульйону, наприклад, овочевого

650 г смаженого гарбуза Хоккайдо

1 цибулина

2 середні морквини

ложка масла

півсклянки жирного молока

орегано (за смаком)

чебрець (за смаком)

## Готується

Очистіть цибулю і моркву. Цибулю дрібно наріжте, а моркву наріжте дуже тонкими скибочками або натріть на тертці. Помістіть столову ложку масла в каструлю. Додайте моркву і цибулю і варіть близько 20 хвилин на слабкому вогні. Час від часу помішуйте овочі дерев'яною ложкою. Смажимо все до м'якості моркви. У каструлю з обсмаженими до м'якості морквою і цибулею влийте дві склянки ефірного овочевого бульйону. Зваріть суп. Додайте в суп ще 650 грам запеченого гарбуза Хоккайдо. Обсмажте гарбуз з оливковою олією, сіллю та часником. Нарешті перемішайте та додайте орегано та чебрець. Додавши запечену гарбуз, влийте ще півсклянки молока(бажано вершки). Перемішайте все до однорідності. Подавайте гарбузовий суп з невеликою кількістю сметани і свіжими грінками.



# Barszcz ukraiński

## Składniki

- 4 duże marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 duże cebule
- 5-6 sporych buraków
- 300 g kapusty
- 600 g żeberek wędzonych lub surowych lub pół na pół wędzonych z surowymi.
- 1 kg ziemniaków
- 2 puszki lub słoiki ugotowanej białej fasoli
- sól oraz pieprz czarny mielony
- śmietana do podania
- 5 listów lauowych
- 10 kulek ziela angielskiego
- 6 łyżek oleju, oliwy, masła lub margaryny eko bezmlecznej (w wersji wege nie ograniczajcie oleju, jeśli gotujecie na mięsie można zmniejszyć ilość tłuszczu)

Cebulę obierz, poszatkuj w kostkę i smaż na złoto w garnku w którym będzie się gotować barszcz ukraiński.

Do garnka włóż żeberka wieprzowe, dolej około 3 litry wody, dodaj sól, ziela i listki. Przykryj i gotuj 45 minut aż mięso będzie miękkie. Marchewki, pietruszki, seler, buraki obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przesmaż razem przez kilka minut. Dzięki temu barszcz nabierze słodkości. Do garnka dodaj wszystkie warzywa, razem z poszatkowaną kapustą kiszoną, dodaj przyprawy i gotuj przez 20-30 minut.

W międzyczasie obierz ziemniaki, pokrój w grubą kostkę i gotuj w oddzielnym garnku w osolonej wodzie. Gdy warzywa będą już miękkie, zmniejsz gaz, dodaj ugotowaną wcześniej fasolę (lub fasolę z puszki), ugotowane pocięte w kostkę ziemniaki razem z wodą, w której się gotowały, a następnie całość dopraw solą i pieprzem. Podaj z dodatkiem śmietany i ozdób natką pietruszki.



# Український борщ

## Інгредієнти

- 4 великі морквини
- 1 корінь петрушки
- 3 великі цибулини
- 5-6 великих буряків
- 300 г капусти
- 600 г копчених або сирих ребер, або половинки копчених і сирих.
- 1 кг картоплі
- 2 банки або баночки вареної білої квасолі
- сіль і чорний мелений перець
- сметана для подачі
- 5 лаврових листів
- 10 кульок запашного перцю
- 6 столових ложок олії, оливкової олії, вершкового масла або еко-молочного маргарину (у вегетаріанському варіанті олію не обмежувати, якщо готуєте з м'ясом, можна зменшити кількість жиру)

Цибулю почистити, нарізати кубиками і обсмажити до золотистого кольору в каструлі, в якій буде варитися український борщ.

Свинячі ребра покласти в каструлю, додати близько 3 літрів води, додати сіль, зелень і листя. Накрийте кришкою і готуйте 45 хвилин поки м'ясо не стане м'яким. Моркву, петрушку, селеру і буряк почистити і натерти на крупній тертці. Смажити разом кілька хвилин. Завдяки цьому борщ стане солодким. Додайте в каструлю всі овочі разом з нашаткованою квашеною капустою, додайте спеції і варіть 20-30 хвилин.

Тим часом очистіть картоплю, наріжте товстими кубиками і відваріть в окремій каструлі в підсоленій воді. Коли овочі стануть м'якими, зменшіть газ, додайте попередньо відварену квасолі (або консервовану), зварену нарізану кубиками картоплю, залиту водою, посоліть і поперчіть. Подавайте з вершками і прикрасьте петрушкою.



# Racuchy serowe z rodzynkami i żurawiną



## Składniki

500 gramów sera białego  
1/3 szklanki suszonej  
żurawiny  
1/3 szklanki rodzynek  
2 jajka  
1/2 szklanki mąki  
olej do smażenia

## Przygotowanie

1. Żurawinę i rodzynki wsypujemy do dużego kubka i zalewamy na 10-15min gorącą wodą. Odczekaamy.
2. Do miski przekładamy ser, wbijamy jajka wsypujemy mąkę i za pomocą miksera lub drewnianej łyżki łączymy wszystkie składniki.
3. Kiedy masa stanie się jednolita, dodajemy odsączone rodzynki i żurawinę i mieszamy raz jeszcze.
4. Na głęboką patelnię na rozgrzany olej za pomocą łyżki nakładamy ciasto, które smażymy po 3-5 min z każdej strony lub do momentu zarumienienia.
5. Usmażone racuchy odsączamy na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu, po czym posypujemy cukrem pudrem i serwujemy.



"NIE JESTEŚ SOBĄ,  
JAK NIE MASZ W ŁAPIE  
PYSZNEGO RACUCHA"

🍴 25 шт

🕒 15-25

ХВИЛИН

# Сирні оладки з родзинками і журавлиною



## Інгредієнти

500 грам сиру  
1/3 склянки сушеної  
журавлини  
1/3 склянки родзинок  
2 яйця  
1/2 склянки борошна  
масло для смаження

## Готується

1. Журавлину і родзинки висипати у велику кухоль і залити гарячою водою на 10-15 хвилин. відцідити.
2. Викладіть сир в миску, додайте яйця, додайте борошно і змішайте всі інгредієнти за допомогою міксера або дерев'яної ложки.
3. Коли маса стане однорідною, додати відціджені родзинки і журавлину і знову перемішати.
4. За допомогою ложки викласти тісто на глибоку сковороду і обсмажити по 3-5 хвилин з кожного боку або до золотистої скоринки.
5. Зі смажених млинців злийте зайвий жир на паперовому рушнику, потім посипте цукровою пудрою і подавайте до столу.



"ТИ НЕ ТИ,  
КОЛИ ГОЛОДНИЙ"





## Placki ziemniaczane z pomidorkami, szpinakiem, fetą i kiełkami

### Składniki

1,5 kg ziemniaków	sól
1 mała cebula	pieprz
2 jaja	50 g drobno startego sera
2 łyżki maki pszennej	żółtego
3 ząbki czosnku	ser feta
pomidorki koktajlowe	szpinak

### Przygotowanie

1. Ziemniaki i cebulę zetrzeć i dobrze odsączyć.
2. Dodaj jaja, mąkę, ser i roztarty czosnek.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj.
4. Smaż placki na dobrze rozgrzanym oleju.
5. Szpinak oraz pomidorki podsmaż lekko na maśle.
6. Na placki wyłóż pokruszony ser feta, podsmażony szpinak i pomidorki.





## Деруни з помідорами, шпинатом, сиром фета та паростками

### Інгредієнти

1,5 кг картоплі	3 зубчики часнику
1 маленька цибулина	Помідори черрі
2 яйця	сіль
2 столові ложки пшеничного борошна	перець
	50 г дрібно натертого сиру
	сир фета
	шпинат

### Готується

1. Картоплю і цибулю натерти на тертці і добре відцідити.
2. Додайте яйця, борошно, сир і подрібнений часник.
3. Приправити сіллю і перцем за смаком. Змішати.
4. Смажимо млинці на добре розігрітій олії.
5. Шпинат і помідори злегка обсмажити на вершковому маслі.
6. Зверху на млинці викласти подрібнений сир фета, обсмажений шпинат і помідори.





# Pielmieni

## SKŁADNIKI

500 gramów mąki pszennej np. typ 500  
1 szklanka gorącej wody - 250 ml  
4 łyżki oleju - 50 ml  
pół łyżeczki soli  
300 gramów mielonej wołowiny  
300 gramów mielonej wieprzowiny  
pół średniej cebuli - 140 g 2 ząbki czosnku  
2 łyżki oleju lub smalcu  
1 żółtko jajka  
50 mililitrów bulionu przyprawy: po płaskiej  
łyżeczce soli i pieprzu



## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przesiej całą mąkę. Dodaj pół łyżeczki soli oraz cztery łyżki oleju. Wlej szklankę gorącej, przegotowanej wody i zamieszaj ciasto łyżką a następnie zacznij je wyrabiać. Ciasto powinno być miękkie, plastyczne i elastyczne.
2. Gotową kulę ciasta zawiń w folię (może być zwykła torebka przezroczysta) i odłóż na bok na 30 minut.
3. Połowę sporej cebuli oraz dwa ząbki czosnku obierz i poszatkuj. Na nagrzaną patelnię dodaj dwie łyżki oleju lub smalcu. Dodaj poszatkowaną cebulę oraz czosnek i podsmażaj całość na średniej mocy palnika do 5 minut tylko do lekkiego zeszklenia się cebuli.
4. Zawartość patelni dodaj do mieszanki mielonego mięsa. Dodaj też jedno żółtko jajka oraz po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu. Do miski wlej także około 50 ml dowolnego, domowego bulionu
5. Zawartość patelni dodaj do mieszanki mielonego mięsa. Dodaj też jedno żółtko jajka oraz po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu. Do miski wlej także około 50 ml dowolnego, domowego bulionu.
6. Bardzo dokładnie wymieszaj składniki farszu. Najlepiej wyrabiać mięso ręcznie przez przynajmniej 5 minut.
7. Ciasto odwiń z folii i podziel na 3 części. Dwa kawałki odłóż na bok i przykryj bawełnianą ściereczką, by ciasto nie obsychało.
8. Jeden kawałek ciasta rozwałkuj cienko na stolnicy lub na blacie lekko oprószonym mąką. Przy pomocy wykrawaczki o średnicy około 6 cm wycinaj okrągłe placki pod pierogi. Na środek placka nakładaj około jednej łyżeczki farszu mięsnego. Pielmieni mają mieć więcej farszu niż ciasta.
9. Pierožki składaj na pół i sklejjaj boki. Po sklejeniu łączenia zbliż do siebie oba końce i sklejj.
10. Łączenie w pierożku możesz dodatkowo wzmocnić, przez wykonanie falbanki. Resztki ciasta po wykrawaniu pierogów zbieraj i na koniec połącz w jedną kulę. Ponownie rozwałkuj ciasto i wycinaj placki pod pierogi.
11. Pierožki pielmieni układaj obok siebie na obsypanej mąką stolnicy. Aby oczekujące na gotowanie pierogi nie schły, przykryj je lekko wilgotną bawełnianą ściereczką.
12. Każdą serię umieszczaj w garnku z osoloną, gotującą się wodą. Woda nie powinna mocno bulgotać. Pierogi wyławiaj po około 5 minutach od ich wypłynięcia na powierzchnię. W ten sposób ugotuj wszystkie pierogi pielmieni.



# пельмені

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 грамів звичайного борошна типу 500  
1 склянка гарячої води - 250 мл  
4 столові ложки олії - 50 мл  
половина чайної ложки солі  
300 грам яловичого фаршу  
300 грамів свинячого фаршу  
половина середньої цибулини - 140 г 2 зубчики  
часнику  
2 столові ложки олії або сала  
1 яєчний жовток  
50 мл літрів відвару спецій: плоска чайна  
ложка солі і перцю



## ГОТУЄТЬСЯ

1. Просійте все борошно в миску. Додайте половину чайної ложки солі і чотири столові ложки олії. Влийте склянку гарячої кип'яченої води і розмішайте тісто ложкою, після чого почніть його замішувати. Тісто має бути м'яким, пластичним і еластичним.
2. Куля з тіста загорніть у фольгу (це може бути звичайний прозорий пакет) і відставте на 30 хвилин.
3. Очистіть і наріжте половину великої цибулини і два зубчики часнику. Увімкнено на розігріту сковороду додайте дві столові ложки олії або сала. Додати подрібнену цибулю і часник і обсмажити все на конфорці середньої потужності 5 хвилин, поки цибуля не стане глазурувати.
4. Додати вміст сковороди до фаршу. Також додайте один яєчний жовток і плоску чайну ложку солі та перцю. Влийте в миску приблизно 50 мл будь-якого домашнього бульйону
5. Додати вміст сковороди до фаршу. Також додайте один яєчний жовток і плоску чайну ложку солі та перцю. У миску також залийте приблизно 50 мл будь-якого домашнього бульйону.
6. Інгредієнти для начинки дуже ретельно перемішуємо. М'ясо найкраще місити руками не менше 5 хвилин.
7. Розгортаємо тісто з фольги і ділимо на 3 частини. Дві частини відкладіть і накрийте бавовняною тканиною, щоб тісто не пересохло.
8. Тонко розкачайте один шматок тіста на кондитерській дошці або на злегка присипаній борошном стільниці. За допомогою різачка (склянка) діаметром близько 6 см вирізаємо круглі коржі для вареників. У центр коржа викласти приблизно одну чайну ложку м'ясної начинки. Пельмені повинні мати більше начинки, ніж тіста.
9. Вареники складаємо навпіл і склеюємо сторонами. Після того, як з'єднання склеєно, з'єднайте обидва кінці і склейте їх.
10. Додатково зміцнити з'єднання в пельмені можна, зробивши оборку. Зібрати залишки тіста після нарізання вареників і остаточно з'єднати їх в одну кульку. Знову розкачайте тісто і наріжте млинці для пельменів.
11. Пельмені викласти поруч на присипану борошном дошку. Щоб вареники не підсохли, накрийте їх злегка вологою бавовняною тканиною.
12. Помістіть кожную порцію в каструлю з підсоленою киплячою водою. Вода не повинна сильно пузиритися. Вийміть пельмені приблизно через 5 хвилин після того, як вони спливають на поверхню. Таким чином варять всі пельмені.



Projekt "Polsko-ukraiński tygiel smaku" w ramach Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży  
był realizowany od 25-30 września 2022r.

w Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy.

W czasie projektu polska młodzież z CKiW OHP w Oleśnicy oraz ukraińska młodzież z I Liceum  
Ogólnokształcącego im. Juliusza Słowackiego w Oleśnicy wzięła udział w działaniach  
ukierunkowanych na integrację oraz edukację międzykulturową.

W ramach działań projektowych młodzież brała udział  
w warsztatach kulinarnych, artystycznych i tanecznych.

Efektom projektu jest eBook kulinarny, który trzymacie w ręce.

Mamy wielką nadzieję, że przepisy zebrane naszym przepiśniku przypadną Wam do gustu  
i zainspirują do przygotowywania pysznych dań polskich i ukraińskich.

Projekt został sfinansowany ze środków Polsko-Ukraińskiej Rady  
Wymiany Młodzieży z dotacji MEiN.



**POLSKO-UKRAIŃSKA RADA  
WYMIANY MŁODZIEŻY**



**MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
I NAUKI**

Projekt został sfinansowany ze środków  
Polsko-Ukraińskiej Rady  
Wymiany Młodzieży z dotacji MEiN

**Проект «Польсько-український тигель смаку» в рамках Польсько-української ради молодіжних обмінів реалізовувався 25-30 вересня 2022 року. в Центрі професійної освіти в Олешниці.**

**Під час проекту польська молодь з Центр освіти і виховання та українська молодь з I Середня школа імені Юліуша Словацького в Олешниці взяли участь у заходах, спрямованих на інтеграцію та міжкультурну освіту.**

**У рамках діяльності проекту молодь взяла участь у кулінарних, мистецьких та танцювальних майстер-класах. Результатом проекту стала кулінарна електронна книга, яку ви тримаєте в руках.**

**Ми щиро сподіваємося, що рецепти, зібрані в нашій книзі, вам сподобаються та надихнути на приготування смачних польських та українських страв.**

**Проект фінансувала Польсько-українська рада  
Молодіжні обміни за рахунок субсидії Міністерство освіти і науки Польщі.**



**POLSKO-UKRAIŃSKA RADA  
WYMIANY MŁODZIEŻY**



**MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
I NAUKI**

Projekt został sfinansowany ze środków  
Polsko-Ukraińskiej Rady  
Wymiany Młodzieży z dotacji MEiN