



***KULINARNE  
PODRÓŻE PO  
ŚWIECIE 2020***



Another Kind of Pastry  
Short Pastry  
2-cup LARD.  
2-cup MARGARINE  
1-cup COLD WATER (approx.  
1 teaspoonful).  
Lard and Margarine  
1/2 cup SUGAR.



W projekcie „Pomysłodajnia: warsztaty kulinarno- rękodzielnicze” uczestniczyło 35 osób z niepełnosprawnościami z dwóch placówek:

- *Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. J. Korczaka w Mosinie*

- *Dom Pomocy Maltańskiej-Środowiskowy Dom Samopomocy w Puszczykowie.*

W okresie wrzesień – grudzień 2020 r. zorganizowano: cykl warsztatów kulinarnych "Kulinarne podróże po świecie", cykl warsztatów rękodzielniczych "Kreatywnie" oraz spotkanie podsumowujące warsztaty pn. „Rękodzielni”. W trakcie warsztatów kulinarnych beneficjenci przyrządzali potrawy charakterystyczne dla 5. kontynentów: Ameryki Północnej, Ameryki Południowej i Środkowej, Afryki, Azji oraz Australii i Oceanii. W prezentowanym mini-poradniku prezentujemy 20 wybranych potraw. Pozostałe przepisy oraz informacje dotyczące warsztatów rękodzielniczych przedstawiamy w opracowaniu w wersji elektronicznej.





## MANDAZI

### Składniki:

2 łyżeczki suszonych drożdży  
2 łyżki cukru  
1/2 szklanki mleka kokosowego  
1/3 szklanki mąki  
sól  
olej do głębokiego smażenia  
cukier puder, cynamon, wiórki kokosowe do posypania

### Przygotowanie:

1. Wymieszaj drożdże z łyżką cukru i niedużą ilością ciepłej wody. Odstaw na 15 minut.
2. Wymieszaj mąkę z solą i resztą cukru, dodaj drożdże i tyle mleka kokosowego, żeby powstało dość twarde ciasto.
3. Zagnieć, odstaw na 45 minut do wyrośnięcia. Potem rozwałkuj do grubości 1/2 cm, pokrój na trójkąciki (o boku 3-4 cm).
4. Ułóż na pergaminie, aby jeszcze raz wyrosły (15 minut).
5. Usmaż w głębokim oleju, podawaj na ciepło.



## RYŻ PO ARABSKU

### Składniki

200g ryżu  
3 cebule  
30 dag schabu  
1 zielona papryka  
1 czerwona papryka  
250 g pieczarek  
100g migdałów pokrojonych w słupki lub orzeszków ziemnych  
około 1 łyżeczka curry  
ostra papryka do smaku  
3-4 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka Vegety lub kostka rosołowa  
sól, pieprz  
tyle wody , żeby ryż był przykryty (około 0,5l)

### Przygotowanie:

1. Schab umyć, posypać solą, pieprzem i odrobiną ostrej papryki.
2. Mięso pokroić w słupki, a następnie usmażyć na oliwie z oliwek.
3. Cebule pokroić w piórka i zeszklić na oliwie. Paprykę pokroić na cieniutkie paseczki i również przez moment podsmażyć, ale tak by pozostała lekko twardawa. Pieczarki obrać, pokroić w plasterki, posypać odrobiną Vegety i podsmażyć na oliwie.
4. Na dużą patelnię wylać dwie łyżki oliwy z oliwek, a następnie płaską warstwą wysypać 200g ryżu. Ryż prażyć przez chwilę na oliwie.
5. Sporządzić bulion z około 0,5 l wody i kostki rosołowej lub 1 łyżeczki Vegety, po czym zalać nim ryż. Na bardzo małym ogniu gotować pod przykryciem do momentu, aż ryż będzie miał odpowiednią miękkość (nie może być za miękki). W tym czasie cała woda powinna wyparować.
6. Dodać około 1 łyżeczki curry (może być troszkę więcej – zależy od preferencji). Gdy ryż będzie już gotowy, należy wrzucić mięso, paprykę, cebulę, pieczarki i orzeszki lub migdały. Wszystko dokładnie wymieszać, doprawić ostrą papryką oraz ewentualnie odrobiną soli i pieprzu. Potrawa powinna być dosyć ostra. Smażyć na wolnym jeszcze przez około 5 minut.



# AFRYKA



## SZORBA - ZUPA ALGIERSKA

### SKŁADNIKI:

8 skrzydełek z kurczaka  
1 pomidor  
1 mała cebula  
4 lub 5 łydż selera naciowego  
1 mała cukinia  
2 niezbyt duże marchewki  
mała biała rzodkiew  
sól, pieprz  
cynamon w proszku  
kolendra w proszku  
imbir w proszku  
słodka papryka  
szczypta kurkumy  
pęczek kolendry  
makaron nitki

### WYKONANIE:

1. Do garnka wrzucić pokrojoną w drobną kostkę cebulę i szybko podsmażyć, po chwili dodać starty na tarce pomidora i mięso. Przemieszać.
2. Wlać 2,5 litry wody i dodać przyprawy (oprócz soli).
3. Dodać pęczek kolendry.
4. Gdy mięso będzie powoli robiło się miękkie, dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować aż wszystko będzie już miękkie.
5. Makaron ugotować i odcedzić.
6. Z gotowej zupy wyjąć mięso i pęczek kolendry. Zupę posolić.
7. Zupę podawać z makaronem i świeżą kolendrą (można również dodać do środka kawałki ugotowanego mięsa).



## KURCZAK Z MASŁEM ORZECHOWYM

### Składniki:

podwójny filet z kurczaka (ok. 500 g)  
3 łyżki sosu sojowego  
0,5 łyżeczki pieprzu  
0,5 łyżeczki ostrej papryki  
1 czerwona papryka  
2 łyżki oleju rzepakowego

### Sos:

250 ml bulionu drobiowego  
150 g masła orzechowego  
sok z 0,5 limonki  
3 ząbki czosnku  
2 łyżki płynnego miodu  
0,5 małej papryczki chili  
2 łyżki sosu sojowego  
sól i pieprz do smaku

### Dodatkowo:

szczypiorek  
orzeszki ziemne

### Przygotowanie:

1. Kurczaka umyć, osuszyć, pokroić na małe kawałki i przełożyć do miski, dodać sos sojowy, pieprz, ostrą paprykę i wymieszać, odstawić na ok. 20 min.
2. Do miski wlać bulion drobiowy, dodać sok z limonki, przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekane chili, miód, sos sojowy i masło orzechowe, wymieszać.
3. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju rzepakowego, przełożyć kurczaka i podsmażyć przez ok. 8 min.
4. Dodać pokrojoną na kawałki paprykę i podsmażyć jeszcze 2 min, następnie wlać na patelnię wymieszane składniki sosu i podgrzewać mieszając, aż sos zgęstnieje.
5. Kurczaka podawać z makaronem, na talerzu każdą porcję posypać posiekanym szczypiorkiem i orzeszkami ziemnymi.



## GALLO PINTO

### **SKŁADNIKI:**

6 torebek ryżu długoziarnistego  
2 puszki czarnej lub czerwonej fasoli  
2 ząbki czosnku  
3 cebule  
1 świeża papryczka chili  
4 pomidory malinowe  
kolendra Appetita  
kmin  
olej do smażenia  
masło do smażenia  
sos worchester do smaku (lub oryginalna salsa Lizano)

### **PRZYGOTOWANIE:**

1. Ryż ugotować w osolonej wodzie, ostudzić.
2. Na patelni rozgrzać olej i łyżkę masła.
3. Cebulę, chili i czosnek posiekać, zeszklić, a następnie dodać ugotowany ryż, fasolkę oraz ½ pozostałego płynu po fasoli.
4. Dodać pokrojone pomidory, przykryć i dusić przez ok. 15-20 minut, a następnie doprawić solą, kolendrą i kminem.



## AMERYKA POŁUDNIOWA



## JAJKA PO RANCZERSKU

### **SKŁADNIKI:**

1 - 2 PORCJE

80 g boczku parzonego / wędzonego

1/2 małej cebuli

150 g czerwonej fasoli z zalewą

przyprawy: sól i pieprz oraz (opcjonalnie) szczypta kminu rzymskiego i wędzonej papryki

tortilla (1 duża lub 2 małe)

2 łyżeczki masła

2 jajka

1 pomidor lub 10 pomidorków koktajlowych

1/4 czerwonej cebuli

1/2 awokado

do podania: świeża kolendra i limonka oraz (opcjonalnie) plasterki chili lub jalapeno

### **PRZYGOTOWANIE:**

1. Boczek pokroić w kostkę, włożyć na patelnię i na małym ogniu wytopić z tłuszczu. Przełożyć na talerz zostawiając tłuszcz na patelni.
2. Na pozostałym tłuszczu zeszklić drobno posiekaną cebulę. Dodać fasolę z kilkoma łyżkami zalewy oraz przyprawy. Chwilę podgrzać po czym rozgnieść wszystko praską do ziemniaków na w miarę jednorodną pastę.
3. Na dużej patelni rozgrzać łyżeczkę masła i podsmażyć placek tortilli. Tortillę przełożyć na talerz, następnie na patelnię dodać drugą łyżeczkę masła i usmażyć sadzone jajka.
4. W międzyczasie przygotować salsę pomidorową: pomidora pokroić w kostkę, czerwoną cebulę drobno posiekać.
5. Tortillę posmarować pastą z fasoli, ułożyć sadzone jajka, podsmażony boczek i salsę pomidorową. Dodać pokrojone plasterki awokado, posypać kolendrą, doprawić solą i pieprzem. Awokado i salsę skropić sokiem z limonki, opcjonalnie dodać plasterki chili lub jalapeno.



## AMERYKA POŁUDNIOWA



### PIKANTNE SKRZYDEŁKA SKRZYDEŁKA BUFFALO Z SOSEM ŚLIWKOWYM

#### **SKŁADNIKI:**

- 2 - 4 PORCJE
- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 2 łyżki masła
- 1/2 ząbka czosnku
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka miodu (lub syropu klonowego)
- 2 łyżki sosu pomidorowego lub ketchupu
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 2 łyżeczki pieprzu cayenne lub pikantnej papryki

#### **WARZYWA:**

marchewka pokrojona w słupki

#### **PRZYGOTOWANIE:**

1. Skrzydełka przekroić nożem lub nożycami na 3 części w miejscach zgięcia. Najcieńsze części skrzydełek wyrzucić, dwie pozostałe części pozostawić. Natrzeć je solą morską.
2. Do rondelka włożyć masło i drobno starty czosnek, zagotować. Gotować przez 15 sekund, następnie odstawić z ognia, dodać cukier i wymieszać aż się rozpuści. Dodać resztę składników: miód, sos pomidorowy, paprykę w proszku, pieprz cayenne. Wymieszać na gęstą pastę i przestudzić. Skrzydełka włożyć do rondelka z marynatą i dokładnie wymieszać.
3. Piekarnik nagrzać na 180<sup>o</sup> C. Skrzydełka włożyć do naczynia żaroodpornego i piec przez ok. 70 minut aż będą ładnie zrumienione, w międzyczasie wymieszać. Mocne zrumienienie nie musi oznaczać spalenizny tylko skarmelizowany cukier z marynaty.
4. Skrzydełka podawać z sosami i słupkami warzyw.



## AMERYKA POŁUDNIOWA



### Tamales (Kukurydziane gołąbki)

#### Składniki:

Ciasto:

2 szklanki mąki kukurydzianej

2 szklanki bulionu drobiowego

200 g smalca lub 200 g masła

Farsz 1. - 4 piersi kurczaka

Farsz 2. - 1 kg wołowiny

#### Sos:

2 puszki pomidorów bez skórki lub 1 kg pomidorów surowych

4 cebule

2 ząbki czosnku

4 słodkie papryki

3 łyżki oleju

1 łyżka oregano

1 łyżeczka kuminu lub kminku mielonego

świeżo zmielony czarny pieprz

sól

papryka ostra i słodka - przyprawy

Okolo 60 dużych liści z kolby kukurydzy

#### Sposób przygotowania:

1. Liście kukurydzy przed przygotowaniem zalać przegotowaną wodą. Moczyć:

a. suszone - 3 godziny przed wykonywaniem dania.

b. świeże (po uprzednim dokładnym umyciu) - pół godziny.

2. Mięso z kurczaka lub wołowe pokroić w kostkę i podsmażyć z oliwą na patelni.

3. Wykonać masę kukurydzianą z podanych składników (wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać do powstania puszystej masy)

4. Wszystkie składniki sosu wrzucamy do garnka, podsmażamy, redukujemy ilość wody i blenderujemy.

5. Na liściu kukurydzy umieszczamy ciasto, nadzienie i sos.

6. Liść składamy ciasno, aby farsz nie wy dostał się podczas gotowania : najpierw zawijamy boki liścia, później dolną i górną część. Aby potrawa lepiej się „trzymała”, można obwiązać ją sznurkiem lub nićmi.

7. Na koniec układamy tamales pionowo jeden obok drugiego gotujemy na parze przez około 1 godzinę.

8. Po rozwinięciu liścia ciasto powinno odchodzić od niego.



## AMERYKA PÓŁNOCNA



## KLASYCZNE AMERYKAŃSKIE BROWNIES

### Składniki:

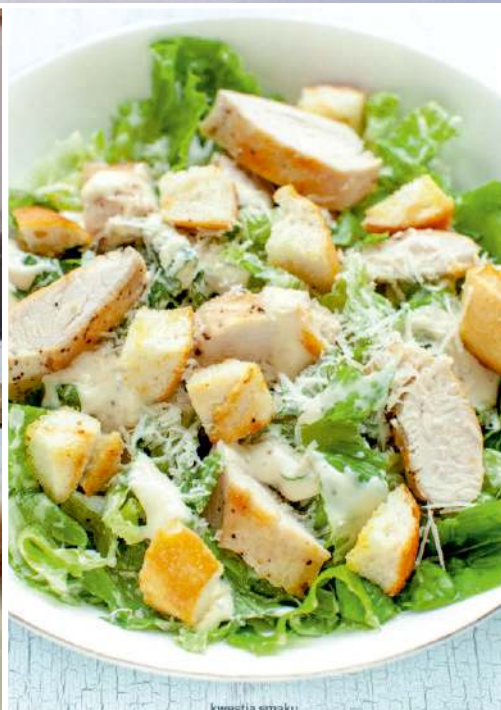
1/3 szklanki kakao  
1.5 łyżeczki kawy instant  
50 g gorzkiej czekolady  
50 g masła  
1/2 szklanki wrzącej wody  
1/2 szklanki oleju  
2 jajka  
2 żółtka  
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii  
2.5 szklanki cukru  
1.75 szklanki mąki  
1/2 łyżeczki soli  
100 g czekolady mlecznej  
100 g czekolady deserowej  
Kremówka  
Banan

### Wykonanie:

1. Wymieszaj kakao z kawą, gorzką czekoladą i masłem. Zalej wrzącą wodą i dokładnie wymieszaj, do rozpuszczenia się wszystkich składników.
2. Dodaj olej oraz jajka i żółtka. Wymieszaj tak by powstała jednolita masa.
3. Dodaj ekstrakt z wanilii, cukier i kolejny raz wymieszaj.
4. Na koniec wmixuj mąkę z solą, a następnie pokrojoną na kawałki czekoladę.
5. Przełóż do foremki o wymiarach ok. 20×30 cm i piecz 30-35 min w 180 °C.
6. Podawaj z ubitą śmietaną i bananem



## AMERYKA PÓŁNOCNA



## SAŁATKA CEZAR

### Składniki:

1 główka sałaty lodowej  
1 podwójna pierś z kurczaka  
grzanki z chleba tostowego  
parmezan  
sól, pieprz  
dressing/sos:  
sok z połowy cytryny  
1 łyżka octu balsamicznego  
1 łyżka oliwy  
1 ząbek czosnku  
szczypta pieprzu

### Wykonanie:

1. Sałatę porwać na kawałki.
2. Kurczaka pokroić w małą kostkę i usmażyć na oliwie na złoty kolor, przyprawić solą i pieprzem.
3. Kromki chleba pokroić w kostkę i usmażyć na złoty kolor.
4. Wszystkie składniki sosu wymieszać razem i dodać zmiążdżony czosnek.
5. Odstawić.
6. Sałatę rozłożyć na talerzach, dodać kurczaka i grzanki.
7. Posypać startym parmezanem.
8. Przed samym podaniem połączyć dressingiem.



## AMERYKA PÓŁNOCNA



## MACARONI & CHEESE

### Składniki:

500 g makaronu (rurki, kolanka)  
70 g masła  
50 g mąki pszennej  
500 ml mleka  
170 g kwaśniej śmietany  
2 duże zębki czosnku  
pieprz, sól, papryka  
200 g startego sera gouda  
kulka mozzarelli  
starty parmezan do posypania na wierzchu  
pomidor

### Wykonanie:

1. Makaron ugotować, odejmując od czasu gotowania podanego na opakowaniu 2 minuty.
2. Masło roztopić, następnie wsypać mąkę i podsmażać, cały czas dokładnie mieszając.
3. Mleko wymieszać ze śmietaną, wlać do zasmażki i mieszać, żeby nie powstały grudki. Gotować około 10 minut.
4. Dodać czosnek i przyprawy, a następnie 200g startego sera i mieszać, aż się rozpuści i utworzy kremowy sos.
5. Połączyć z odcedzonym makaronem, wyłożyć do wysmarowanego margaryną naczynia do zapiekania.
6. Obłożyć plastrami mozzarelli i kawałkami pomidora.
7. Posypać parmezanem.
8. Piec 20 minut w 200 °.



## AMERYKA PÓŁNOCNA



## PANCAKES Z SYROPEM KLONOWYM I OWOCAMI

### Składniki:

- 1 i 1/4 szklanki mąki
- 1 jajko
- 1 i 1/4 szklanki maślanki lub jogurtu
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1/4 szklanki oliwy
- szczypta soli
- owoce sezonowe

### Wykonanie:

1. Miksujemy wszystkie składniki na gładką masę, o konsystencji gęstej śmietany.
2. Rozgrzewamy patelnię i na średnim ogniu – bez dodatku tłuszczu – smażymy pancakes z dwóch stron.
3. Podajemy z syropem klonowym i owocami sezonowymi.



# AZJA



## MARYNOWANE SATAYE Z KURCZAKIEM

### Składniki na marynatę:

- 1 1/2 łyżki octu z białego wina
- 1 1/2 łyżki oleju roślinnego
- 1/2 szklanki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki świeżego czosnku przeciśniętego przez praskę
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1/3 szklanki brązowego cukru
- 1 szczypta chili
- 1 1/2 łyżki sosu Worcestershire
- 3 krople oleju sezamowego
- piersi z kurczaka lub mięsa z udek,  
pokrojone wzdłuż na cienkie plasterki
- 20 patyczków do szaszłyków

### Przygotowanie:

1. Jeśli szaszłyki będą przygotowywane na grillu, namocz patyczki w wodzie przez 10 minut przed marynowaniem.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki marynaty (oczywiście bez kurczaka). Nadziej mięso na patyczki i ułóż je w naczyniu, w który będą marynowane
3. Wlej marynatę do kurczaka, zamknij woreczek lub pojemnik i potrząśnij tak, by kurczak był dokładnie w niej zanurzony. Włóż do lodówki i marynuj przez minimum 2 godziny, jednak nie dłużej niż 8 godzin. Po tym czasie wyjmij szaszłyki z marynaty i przelej resztę do małego rondelka w celu przygotowania glazury z masła orzechowego. Jeżeli szaszłyki będą pieczone w piekarniku, ułóż je na blaszce do pieczenia.
4. W rondelku z marynatą wymieszaj trzepaczką wszystkie składniki glazury z masła orzechowego i doprowadź ją do wrzenia. Gotuj przez około 10 minut lub do zgęstnienia. Zdejmij z ognia i odstaw.
5. Przygotowane szaszłyki obsyp wiórkami kokosowymi bądź sezamem, włóż do nagrzanego do 190 °C i piecz przez 20 minut, lub grilluj na grillu tradycyjnym. Po upieczeniu dokładnie wysmaruj sataye przygotowaną glazurą i podawaj.

### Składniki na sos:

- 1/2 szklanki masła orzechowego
- 1/3 szklanki miodu
- 1/3 szklanki wody
- pozostałości marynaty
- Sezam
- Wiórki kokosowe



# AZJA



## PAD THAI

### **Składniki:**

cebula 2 szt.  
czosnek 4 – 6 ząbków  
chili- pół łyżeczki  
imbir – 7 cm  
cukier- 2 łyżeczki  
sos rybny- 4 łyżeczki  
sos sojowy – 6 łyżeczki  
limonka - 5 szt.  
filet z kurczaka- 1 kg  
tofu 500 g  
makaron ryżowy 2 op.  
pędy bambusa  
jajka 4 szt.  
szczypior

### **Przygotowanie:**

1. Przygotowujemy sos wrzucając do malaksera posiekaną cebulę, czosnek, chili, obrany i pokrojony imbir, cukier. Wlewamy sos rybny, sojowy i sok z limonek. Miksujemy.
2. Filet z kurczaka i tofu kroimy w kostkę. Makaron ryżowy zalej wrzątkiem, odstaw na góra minuty, odcedź.
3. Pędy bambusa opłucz (te z puszki dobrze osącz). Orzeszki upraż na suchej patelni,
4. z grubsza posiekaj. W małej miseczce roztrzep jajka.
5. Na dużej patelni rozgrzej olej, usmaż kurczaka na złoty kolor. Dorzuć tofu, po minucie dołóż makaron, wlej sos, wrzuć kiełki i szczypior, zamieszaj. Wlej jajka, krótko i energicznie zamieszaj, żeby się ścięły. Przed podaniem posyp orzechami.



# AZJA



## SAJGONKI

### Składniki:

Grzyby mun 1 op.  
Makaron ryżowy 1 op.  
marchewka 4 szt.  
cebula 1 szt.  
kapusta pekińska  
jajko  
mięso mielone z kurczaka i łopatki  
jajka  
sos sojowy 3 łyżki  
pieprz  
Papier ryżowy 3 op.  
olej

### Przygotowanie:

1. Grzyby mun moczymy w gorącej wodzie po ok 20 min. odsączamy i drobno kroimy.
2. Makaron ryżowy wrzucamy do wrzątku i po od 3 min odcedzamy krojąc na paski ok. 5 cm.
3. Marchewkę ścieramy na tarce na dużych oczkach, cebulę i liście kapusty pekińskiej kroimy i mieszamy z mięsem i jajkiem dodając pieprz i sos sojowy.
4. Wszystkie składniki mieszamy.
5. Pojedynczy pasek papieru ryżowego moczymy w letniej wodzie i kładziemy na deskę, aż zmięknie.
6. Na papier kładziemy łyżkę farszu i zawijamy ściśle jak kromki i odkładamy do przeschnięcia.
7. Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy sajgonki smażąc do złotobrązowego koloru.
8. Przekładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.



# AZJA



## ZUPA PHO Z WOŁOWINĄ

### Składniki:

wołowina  
kości wołowe  
sól  
czosnek 1szt.  
cebule 1 szt.  
imbir  
pieprz cytrynowy  
chili  
makaron ryżowy 3 op.  
mięta do przybrania

### Przygotowanie:

1. W ok. 6 litrach wody gotujemy kości wołowe przez ok 1,5 godziny i wołowinę przeznaczoną do wywaru. W trakcie gotowania zbieramy szumowinę z mięsa.
2. Siekamy drobno imbir, czosnek, cebulę, dodajemy chili, pół łyżeczki i podsmażamy na patelni. Dodajemy składniki do bulionu i dalej gotujemy przez ok 1 godzinę.
3. Po ugotowaniu przecedzamy wywar przez sito, aby otrzymać klarowny wywar.
4. Doprawiamy solą, pieprzem.
5. Makaron ryżowy zalewamy wrzątkiem, po 3 minutach odcedzamy.
6. Dekorujemy mięta.



## AUSTRALIA I OCEANIA



### ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

**Produkty:**

- 3 puszki groszku zielonego lub 2 opakowania groszku mrożonego
  - 1 słoik mieszanki ( groszek, marchewka, kukurydza)
  - 1 opakowanie w słoiku bulionu
  - 2 opakowania śmietany szczecińskiej
  - 1 opakowanie płatków do zup
  - 1 pęczek pietruszki
  - 6 łyżek oliwy np. oliwy z oliwek
- Przyprawy wg własnego upodobania: pieprz, przyprawa warzywna do zup, zioła

**Sposób wykonania:**

1. Do garnka wlać oliwę, następnie groszek i przyprawy z bulionem
2. Należy kontrolować ilość bulionu w zależności od ilości zupy krem.
3. Dodać mieszankę warzyw ze słoika i wszystko zmiksować.
4. Zagotować, mieszając, aby zupa się nie przypaliła.
5. Wlać do salaterki, posypać pietruszką.
6. Dodać po łyżce śmietany szczecińskiej i płatki do zupy.



## AUSTRALIA I OCEANIA



### FISH AND CHIPS

#### **Składniki:**

1 kg filetów z białej ryby (mintaj, dorsz)  
5 dużych ziemniaków o zwężłym miąższu  
2 cytryny  
olej do głębokiego smażenia

#### **Ciasto:**

30 dag mąki  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
Sól, 2 łyżki octu  
15 ml wody mineralnej  
200 ml mleka  
1 jajko

#### **Sposób przygotowania:**

##### **Frytki:**

1. Obierz ziemniaki, pokrój je w słupki. Włóż do miski z zimną wodą.
2. We frytkownicy rozgrzej olej.
3. Frytki osusz papierowym ręcznikiem i smaż porcjami w oleju o temp. 150°C (po 4 minuty). Wyjmij łyżką cedzakową i przełóż do miski.

##### **Ryba:**

1. Filety pokrój na kawałki.
2. Zanurzaj w cieście i wkładaj porcjami do oleju rozgrzanego do temp. 160°C.
3. Smaż po 4-5 minut, aż ciasto stanie się chrupiące i złociste. Osącz z tłuszczu.

##### **Surówka z kiszonej kapusty**

1. Kapustę pokroić drobno, włożyć do miski.
2. Cebulę pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na drobnej tarce, natkę posiekać.
3. Wszystko dodać do kapusty, wymieszać, posypać świeżo zmielonym pieprzem.
4. Polać olejem, wymieszać raz jeszcze.



## AUSTRALIA I OCEANIA



### CIASTKA OWSIANO - KOKOSOWE

#### **Składniki na 20 - 25 ciastek:**

- 85 g płatków owsianych
- 85 g wiórków kokosowych
- 100 g mąki pszennej
- 70 g cukru pudru
- 100 g masła, roztopionego
- 1 łyżka golden syropu /można zastąpić płynnym miodem/
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

#### **Sposób przygotowania:**

1. Do naczynia wsypać płatki owsiane, wiórki kokosowe, mąkę i cukier, wymieszać.
2. W małym rondelku roztopić masło, dodać golden syrup, wymieszać (nie gotować).
3. Sodę wymieszać w szklance z 2 łyżkami wrzącej wody, wlać do rondelka z masłem i syropem, wymieszać. Połączyć zawartość rondelka z suchymi składnikami, wymieszać.
4. Z ciasta robić kulki wielkości większego orzecha włoskiego, kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, spłaszczyć (zachowując odstępy, ciastka się sporo rozleją na boki). Można dodatkowo spłaszczyć je jeszcze po 2 minutach pieczenia.
6. Piec w temperaturze 180°C około 8 - 10 minut (uwaga: szybko 'łapią' kolor).
7. Odczekać chwilę (będą bardzo miękkie), po kilku minutach przenieść na drucianą siatkę, by wystygły.



## AUSTRALIA I OCEANIA



## HAMBURGERY Z BURAKA

### Składniki:

- 4 pełnoziarniste bułki
- 400 g buraków
- 1/2 szklanki suchej kaszy kuskus
- 2 małe czerwone cebule, 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki sezamu podprażonego na suchej patelni jajko
- pomidor, papryka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- dowolna zielenina – sałata lodowa, mix sałat, rukola, szpinak
- przyprawy – 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1/4 łyżeczki ostrej papryki, sól i świeżo mielony pieprz do smaku

### Sos:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka chrzanu
- przyprawy – sól, pieprz, zioła prowansalskie

### Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.
  2. Buraki umyj, zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, przez około 45-60 minut.
  3. Buraki obierz i zetrzyj na tarce o większych oczkach i wymieszaj razem z ugotowanym kuskusem, jajkiem, jedną posiekaną cebulą i przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku oraz podprażonym na suchej patelni sezamem.
  4. Masę dopraw solą, pieprzem, tymiankiem, papryką i ponownie wymieszaj.
  5. Z masy dłońmi formuj małe, płaskie kotleciki i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
  6. Kotlety wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Piecz przez ok. 20 minut.
  7. Składniki sosu umieść w misce i dokładnie wymieszaj.
  8. Przygotuj pieczywo oraz dodatki i złóż burgera.:
- a). bułki przekrój na pół i posmaruj sosem, na spodzie każdej bułki ułóż warstwę zieleniny
  - b). Na bułce ładuje buraczany kotlet i warzywa – pokrojone na plasterki pomidory i krążki czerwonej cebuli.

## **Spis treści**

### **Afryka:**

1. Mandazi
2. Ugali afrykańskie
3. Kurczak z masłem orzechowym
4. Szorba algierska– zupa z drobnym makaronem

### **Ameryka Południowa i Środkowa:**

1. Galla pinto
2. Jajka po ranczarsku
3. Skrzydełka
4. Tamales

### **Ameryka Północna:**

1. Klasyczne amerykańskie brownies
2. Sałatka cezar
3. Macaroni & cheese
4. Pancakes z syropem klonowym i owocami

### **Azja:**

1. Marynowane sataye z kurczakiem
2. Pad thai
3. Sajgonki
4. Zupa pho

### **Australia i Oceania:**

1. Zupa krem z zielonego groszku
2. Fish and chips
3. Ciastka owsiano-kokosowe
4. Hamburgery z buraka



Projekt: „Pomysłodajnia: warsztaty kulinarno – rękodzielnicze” współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego

