



GOŚĆ
Inność

kuchnia ukraińska



Wiktoria Rudka

Przyjechała do Polski wraz z rodziną w 1993 roku z powodu niepewnej sytuacji społeczno- gospodarczej na Ukrainie.

Wraz z mężem chcieli zapewnić małej córeczce spokojne życie.

Gotowanie jest dla niej ważną składową życia rodzinnego. Bez zapachów gotujących się potraw oraz wspólnych posiłków dom przestaje być domem, a staje się miejscem zamieszkania.

Przebieg warsztatów:

Grupę ok. 20 uczniów dzielimy na 4 zespoły po 5-6 osób. Każda grupa jest odpowiedzialna za zrobienie poszczególnych dań.

Sprzęt potrzebny do warsztatów:

- garnek z grubym dnem do gotowania kaszy
- szeroki garnek lub brytfanna na gołąbki
- mikser do ubijania śmietany
- noże i obieraczki do obierania i krojenia jabłek
- miski
- chochla lub duża łyżka do nabierania banusza

Banusz

(kuchnia huculska)

🕒 czas przygotowania: 30 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki tłustej śmietany
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- bryndza do smaku
- sól, pieprz do smaku



PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotowujemy śmietanę.
2. Wsypujemy powolutku mąkę, nie mieszamy – pozwalamy, żeby spokojnie się gotowała ok. 15 minut.
3. Dzielimy na 2 części i gotujemy mieszając łyżką lub tłuczkiem, aż banusz puści masło, które będzie „wychodzić” za łyżką.
4. Dzielimy na porcje i każdą posypujemy bryndzą.

UWAGA!

Banusz można gotować też z kaszy. Wtedy po wsypaniu kaszy do śmietany lekko mieszamy i pozostawiamy, żeby się gotowało. Nie dzielimy na części. Po ugotowaniu kukurydzianki natychmiast ucieramy do pojawienia się masła.

Gołąbki z kaszą jaglaną

(Danie wigilijne z Podola wschodniego - Winnica)

🕒 czas przygotowania: 1,5 godz. 🧑 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 1 kg świeżej kapusty
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 marchewki
- 1 średniej wielkości seler
- 1-2 cebule
- 2-3 łyżki oleju
- sól, pieprz, kilka ziarenek pieprzu i ziela angielskiego
- liść laurowy
- 1 szklanka wody lub wywaru warzywnego.



PRZYGOTOWANIE:

1. Blanszujemy liście kapusty, aż zmiękną. Obcinamy twarde zgrubienia.
2. Kaszę jaglaną płuczemy, przelewamy wrzątkiem, żeby usunąć goryczkę, wkładamy do garnka i zalewamy wrzątkiem. Czekamy, aż woda wsiąknie w kaszę.
3. Cebulę kroimy w kostkę, marchew ścieramy na grubej tarce. 2/3 warzyw szklimy lub podsmażamy na oleju (według uznania).
4. Kaszę mieszamy z warzywami, solimy, pieprzymy, dobrze mieszamy.
5. Na liść kapusty nakładamy kaszę z warzywami i zawijamy.
6. Gołąbki układamy szczelnie w natłuszczonej naczyniu. Każdą warstwę gołąbków posypujemy pozostałą 1/3 cebuli i marchwi, zalewamy słoną wodą lub wywarem, dodajemy ziarenka pieprzu i ziela angielskiego oraz liść laurowy. Dusimy lub pieczemy w piecyku do miękkości.
7. Wykładamy na talerz i polewamy sosem, który powstał podczas gotowania.

UWAGA!

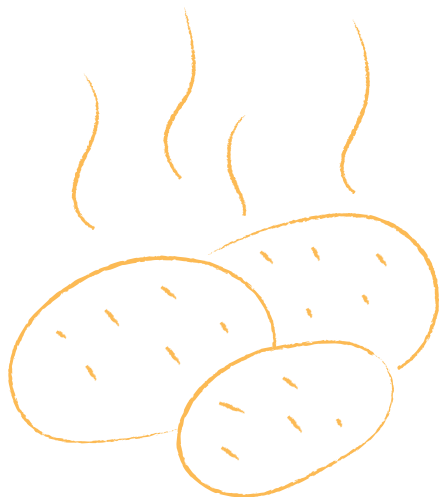
Gołąbki powinny być małe, najwyżej średniej wielkości. Duże gołąbki świadczą o tym, że gospodyni jest leniwa!

Ziemniaki duszone w mleku

🕒 czas przygotowania: do 30 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- równe ilości ziemniaków i cebuli
- mleko lub mleko + śmietana
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, majeranek lub natka pietruszki



PRZYGOTOWANIE:

1. Obrane ziemniaki oraz cebulę kroimy w talarki.
2. Układamy w natłuszczonym naczyniu warstwami na przemian. Każdą warstwę solimy, pieprzymy, posypujemy majerankiem.
3. Zalewamy mlekiem równo z górną warstwą, wstawiamy na ogień i dusimy do gotowości.

Salatka z jabłek i suszonych śliwek

(kuchnia galicyjska)

🕒 czas przygotowania: 30 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- ½ kg słodko-winnych jabłek
- 300 g suszonych śliwek
- 100 g podsmażonych orzechów (ćwiartek!)
- 2 łyżki bardzo mocnej herbaty
- 300 g śmietany
- 100 g cukru
- wanilia
- odrobina kakao w proszku i posiekanych orzechów do dekoracji



PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki gotujemy w osłodzonej wodzie, wyjmujemy pestki. Dobrze schładzamy.
2. Jabłka obieramy, kroimy cieniutko, układamy do salaterek, posypujemy odrobiną cukru oraz skrapiamy herbatą.
3. Śliwki nadziewamy ćwiartkami orzechów i układamy na jabłkach.
4. Śmietanę ubijamy z cukrem i wanilią, układamy na owoce.
5. Całość posypujemy resztą posiekanych orzechów oraz kakao.
6. Przed podaniem schładzamy.



www.dobrastronaswiata.com

Smacznego!

Bilal
Photography



**HUMANITY IN
ACTION**

ACTION PROJECT

Action Projects are independent initiatives of Humanity in Action Fellows and Senior Fellows that address social and human rights issues around the world.

97.1 FM

**K&M
KAMPUS
RADIO**