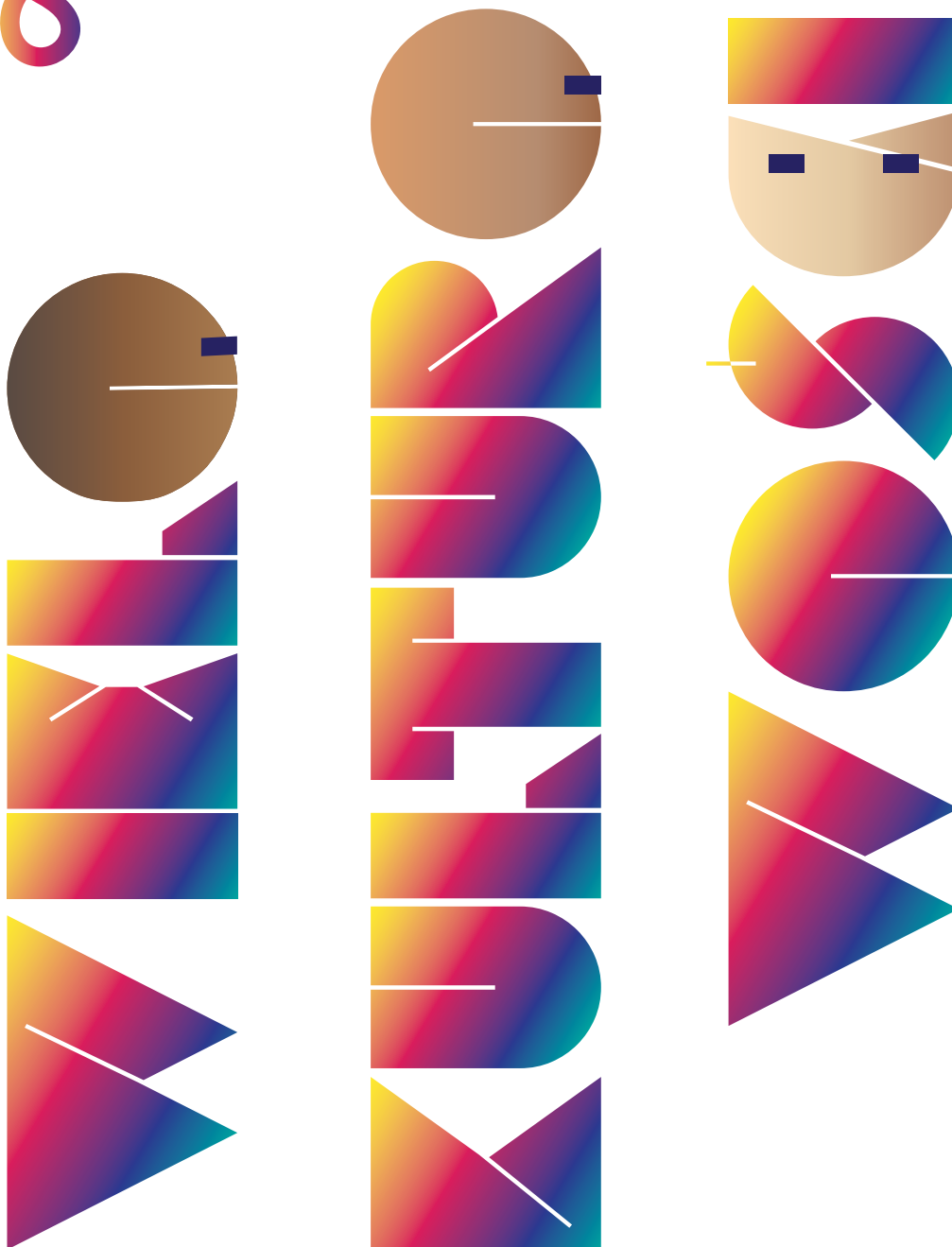


smaki



# UKRAINA

autor: Anastasiia Hud

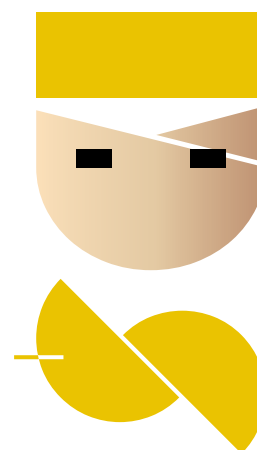
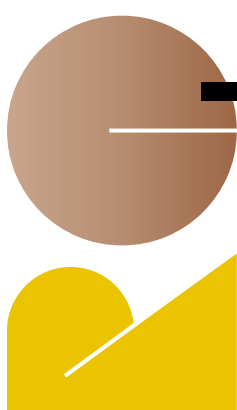
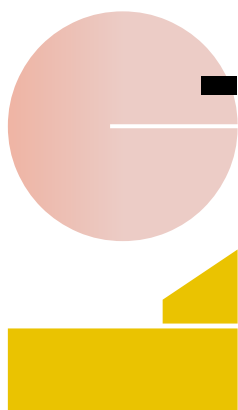
## o mnie

Hej! Mam na imię Anastasiia. Pochodzę z Ukrainy, ale podróżuję po całym świecie i obecnie zatrzymałam się w Krakowie. Uwielbiam gotować dla kogoś i z kimś, według mnie to najlepszy sposób spędzania wolnego czasu, który pozwala tworzyć niesamowite wspomnienia.

## wprowadzenie

Kuchnia ukraińska jest bardzo bogata w smaki, jeśli kiedykolwiek będziesz miał okazję odwiedzić ukraińską rodzinę, bądź pewien, że nie pozwolą Ci wyjść głodnemu. Mamy tradycję, która mówi że gościom powinno oferować się wszystko co najlepsze, a na każdą specjalną okazję przygotowujemy mnóstwo różnych dań. Niemniej niektóre z nich mogą być dość ciężkostrawne, jako że tradycyjne przepisy były wymyślone przez naszych przodków, którzy cały dzień musieli ciężko pracować fizycznie i potrzebowali do tego dużo energii. Ale nie martwcie się, mamy ogrom dań do wyboru: dla osób które wolą jeść lekkostrawnie i wegetarian, wielbicieli słodkich wypieków i tych, którzy boją się przybrać na wadze. Vareniki, borscht, deruny, golubtsi, banush, syrniki, nalisniki... czy te tajemnicze nazwy nie sprawiają, że jeszcze bardziej chcesz odkryć naszą kuchnię?

Kiedy myślę o moim domu rodzinnym, pierwsza rzecz która przychodzi mi na myśli to zapach świeżo upieczonych słodkości mojej mamy. Wszyscy je naprawdę kochamy, zwłaszcza mój tata. Więc pomyślałam czemu nie podzielić się z wami częścią naszych tradycyjnych przepisów na ukraińskie wypieki?



# MAKOWIEC



 2 godz

*To specjalny przepis mojej mamy i zdecydowanie ulubione ciasto w rodzinie. Mama robi je za każdym razem kiedy wracam do domu, a za każdym razem kiedy z niego wyjeżdżam biorę trochę ze sobą. W niektórych regionach Ukrainy makowce są tradycyjnie przygotowywane na święta Bożego Narodzenia. Więc jeśli kiedyś zdecydujecie się spędzić święta z nami bądźcie pewni, że na stole będzie sporo różnych wariacji tego ciasta, jako że każda rodzina dodaje swój sekretny składnik :)*

## składniki

- 500ml mleka
- 50g suchych drożdży
- 2 jajka
- 200g cukru
- 8 łyżek masła
- 500g mąki uniwersalnej
- 130g maku (do ich zmielenia będzie potrzebny młynek)
- 1/2 ekstraktu albo cukru waniliowego
- 1 białko jaja (potrzebne do glazury)

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** Podgrzej mleko w mikrofalówce albo w rondelku aż będzie letnie. Wlej mleko do dużej miski. Dodaj drożdże, cukier, jajka, wanilię i mąkę. Mieszaj aż ciasto będzie miało kształt kuli a boki miski będą czyste.

**Krok 2:** Przykryj miskę i pozwól ciastu urosnąć w ciepłym miejscu aż jego rozmiar się podwoi, zajmie to mniej więcej 90 min.

**Krok 3:** Podczas gdy ciasto rośnie przygotuj ziarenka maku: użyj młynka do kawy lub przypraw żeby zmielić ziarenka. Dodaj zmielone ziarna maku do średniej miski i zalej wrzątkiem, dodaj resztę składników makowego nadzienia.

**Krok 4:** Jak ciasto urośnie, nagrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Rozwałkuj ciasto na kształt prostokąta o grubości około 1 cm.

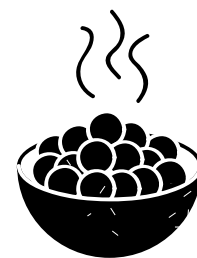
**Krok 5:** Zostawiając trochę miejsca przy brzegach, rozprowadź na cieście grubą warstwę masy makowej.

**Krok 6:** Zwiń ciasto w rulon i połóż go na blasze do pieczenia szwem do dołu.

**Krok 7:** Posmaruj ciasto białkiem jaja i posyp cukrem lub ziarenkami maku, tak jak lubisz. Piecz przez około 35 minut lub do momentu kiedy ciasto będzie złote na zewnątrz i w pełni upieczone w środku.

I gotowe! Zrób dodatkowe rolki makowca dla swoich przyjaciół i rodziny. Zaufaj mi, bardzo to docenią!

# NALEŚNIKI Z SEREM – SYRNIKI



 25 min

*Naleśniki z serem, lub jak my je nazywamy „syrniki”, to tradycyjny deser, które niemal każdy Ukrainiec zna z dzieciństwa. Cudownie miękkie w środku i lekko chrupiące na zewnątrz, syrniki są dobrą opcją na zdrowe i pyszne śniadanie. Są one zrobione z twarogu, który jest trochę podobny do ricotty. To najważniejszy składnik dania, więc bardzo ważne jest znaleźć produkt dobrej jakości!*

## składniki

- 400g twarogu
- 2-3 jajka
- 3 łyżki cukru
- 5 łyżek (i trochę do pokrycia ciasta) mąki uniwersalnej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżka białego octu
- 130g rodzynek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1-3 łyżki na każdą porcję oliwy z oliwek

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** W dużej misce zmieszaj ser, jajka, mąkę, cukier i sól.

**Krok 2:** Do małej miski wlej ocet i dodaj sodę; mieszaj aż zacznie się pienić. Dodaj mieszankę do ciasta serowego.

**Krok 3:** Wymieszaj wszystko aż będzie stanowiło gładką masę.

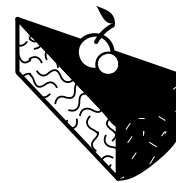
**Krok 4:** Przy pomocy łyżki albo dużej łyżki do lodów, uformuj kulkę i delikatnie spłaszcz ją do placka rozmiaru dłoni, grubego na około 1,5cm. Pokryj każdy placek mąką.

**Krok 5:** Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu, wlej na nią 2-3 łyżki oliwy. Kiedy patelnia i tłuszcz się rozgrzeją, połóż na nich ciasto. Smaż je z każdej strony na średnim ogniu przez około 2 minuty albo aż będą złoto-brązowe.

**Krok 6:** Podawaj naleśniki ze śmietaną, dżemem, świeżymi owocami, albo po prostu posyp je cukrem pudrem.

Smachnogo!

# MIODOWNIK - MIODOVYK



 2 godz

*Miodownik jest idealnym deserem na specjalne okazje. Często pieczemy go na Nowy Rok, jako że symbolizuje on nadzieję na nadchodzący słodki rok. Jest prosty w przygotowaniu i trzymany w lodówce nie psuje się szybko, dlatego jest to też dobre ciasto do przygotowania dzień wcześniej.*

## składniki

### na warstwę

- 35g miodu
- 400g mąki uniwersalnej
- 3 duże jajka
- 2 łyżki masła
- 100g cukru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- orzechy włoskie albo świeże owoce do dekoracji (opcjonalnie)

### do polewy

- 500g kwaśnej śmietany
- 50g cukru pudru
- 50g śmietany do ubijania

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** W średnim rondlu zmieszaj cukier, miód i masło i podgrzewaj na niskim lub średnim ogniu aż składniki się połączą, mieszaj regularnie aż cukier się roztopi (5-7 minut). Nie rób tego na dużym ogniu, ponieważ składniki mogą się przypalić i przywrzeć do dna naczynia.

**Krok 2:** Jak tylko cukier się rozpuści, zdejmij rondel z ognia i podczas gdy jeszcze jest ciepły, powoli wlej jajka łagodnym strumieniem jednocześnie energicznie mieszając aż połączą się z rozpuszczonym cukrem (jeśli wlejecie jajka za szybko, białko się zetnie i skończysz z jajecznicą zamiast masy na miodownik).

**Krok 3:** Wmieszaj sodę aż w masie nie będzie żadnych grudek, następnie dodaj mąkę aż ciasto będzie miało kleistą konsystencję i nie będzie lepilo się do rąk.e.

**Krok 4:** Pokrój ciasto na 8 równych kawałków i rozwałkuj każdy z nich w kształt cienkiego koła. Możesz posypać wierzch mąką żeby ciasto nie przyklejało się do wałka.

**Krok 5:** Przełóż ciasto na papier do pieczenia i piecz każdą warstwę w 180 stopniach przez 4-5 minut lub aż ciasto będzie miało złoty kolor.

**Krok 6:** Jak warstwy się upieką i schłodzą, wyrównaj je a resztki zgnieć wałkiem albo zmiel w blenderze aż powstaną drobne okruszki (będziesz ich potrzebował jako posypki).

### sposób przygotowania polewy:

**Krok 1:** Ubijaj śmietaną aż stanie się puszysta (1-2 minuty na wysokich obrotach blendera)

**Krok 2:** W osobnej misce zmieszaj kwaśną śmietaną z cukrem pudrem. Dodaj bitą śmietaną do kwaśnej, to właśnie będzie twoja polewa. Włóż masę do lodówki aż będzie gotowa do użytku.

### Składanie ciasta:

**Krok 1:** Rozsmaruj 1/3 polewy na każdej warstwie ciasta. Upewnij się że wszystkie warstwy są dobrze ze sobą połączone, tak aby nie było między nimi przerw.

**Krok 2:** Posyp wierzch i boki ciasta okruszkami i na końcu udekoruj deser orzechami włoskimi i świeżymi owocami.

Bon appétit!



# Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

## *kim jesteśmy*

Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

**Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).**

**Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranyim środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!**

[www.pomocprawna.org](http://www.pomocprawna.org)  
[www.facebook.com/pomocprawna.org](https://www.facebook.com/pomocprawna.org)  
[twitter.com/CPPHN](https://twitter.com/CPPHN)  
[www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej](https://www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej)

