

# Książka kucharska

*Umiemy gotować, trafiamy do serc*



Erasmus+

Z ogromną satysfakcją oddajemy w Państwa ręce książkę będącą owocem współpracy młodzieży z Płońska i Rejonu sołecznickiego. Wiemy, jak ważna we współczesnym świecie jest integracja europejska. Jej istotny element to wymiana kulturowa. Ta realizowana powinna być już wśród najmłodszych. Na taką formę współpracy międzynarodowej od wielu lat stawiają Płońsk oraz Rejon sołecznicki.

Od września 2014 r. do lipca 2015 r. grupa 12 gimnazjalistów z Płońska i 12 – z Rejonu sołecznickiego realizowała projekt unijny ERASMUS+ pn. „Przez żołądek do serca”. Dzięki niemu partnerzy z zaprzyjaźnionych miast mieli okazję poznać zasady zdrowego żywienia, polską i litewską tradycję kulinarną, doskonalić język angielski, a także nawiązać nowe znajomości ze swoimi rówieśnikami z zagranicy.

Ta niebanalna, dwujęzyczna książka kucharska, w której każdy z uczestników projektu prezentuje przygotowane przez siebie potrawy, jest zatem nie tylko zbiorem przepisów, ale przede wszystkim swoistą kroniką i dokumentem tej oryginalnej formy współpracy. Mamy nadzieję, że dla Czytelników będzie źródłem inspiracji kulinarnych oraz dowodem na to, że budowanie relacji międzynarodowych na poziomie lokalnym nie ma granic.

Dziękujemy koordynatorom i nauczycielom projektu, a przede wszystkim młodzieży z Polski i Litwy, bez których ta wyjątkowa książka nie mogłaby powstać.

It is with great pleasure we present to you a book which is the result of a collaboration of youth from the Płońsk and Sołeczniki Region. I know how important is the European Integration in the modern world. An essential element is cultural exchange, which should be built from early generations. For many years Płońsk and Sołeczniki Region put on this kind of collaboration.

From September 2014 to July 2015, a group of 12 students from middle school in Płońsk and 12 students from Sołeczniki Region implemented a project financed from the ERASMUS+ programme called “A way to a man’s heart is through his stomach”. Thanks to this project, partners from twin cities had an occasion to learn the principles of healthy eating, Polish and Lithuanian culinary tradition, improve their English and make new friends with their peers from abroad.

This original, bilingual cookbook, in which each project participant presents the dishes prepared by themselves, is not only a compilation of recipes, but above all, a kind of chronicle and documentation of this unique form of cooperation. We hope, the readers will find it as the a source of culinary inspiration and proof that building international relations at the local level has no borders.

We want to thank coordinators, teachers and especially young people from Poland and Lithuania, without whom this unique book would not exist.



Andrzej Pietrasik

*Andrzej Pietrasik*  
BURMISTRZ PŁOŃSKA  
MAJOR OF PŁOŃSK



Zdzisław Palevič

*Zdzisław Palevič*  
MER REJONU SOŁECZNIKIEGO  
MAJOR OF SOŁECZNIKI REGION



**A1 - wymiana  
młodzieży w Płońsku  
6-12.10.2014 r.**

**A1 - exchange  
of the youth in Płońsk  
6-12.10.2014 r.**

To MY!  
Nareszcie  
razem  
w Płońsku!

It's us!  
Finally,  
together  
in Płońsk!



Pieczemy  
ciasteczka i kisimy  
kapustę na sposób  
naszych babć

We are baking  
cookies and  
making sauerkraut  
in our  
grandmothers way



Projekt to ciężka,  
ale i bardzo  
przyjemna praca  
- warsztaty  
kulinarne

Project is  
a very hard  
but satisfying  
work at  
the same time

Oglądamy film  
„Niebo w gębie”  
w wersji  
angielskiej  
We are watching  
the English  
version of „Haute  
cuisine” movie



Uczymy się  
jak zrobić  
tradycyjny  
chleb

We are  
learning  
how to make  
traditional  
bread





Wypiekamy pierniki  
w mieście  
Kopernika

We are baking  
gingerbreads  
in Copernicus City



*A1 - wymiana  
młodzieży w Płońsku  
6-12.10.2014 r.*  
.....  
*A1 - exchange  
of the youth in Płonsk  
6-12.10.2014 r.*



Poznajemy zasady zdrowego trybu życia – warsztaty z dietetykiem | Getting to know the rules of healthy lifestyle - workshops with a nutritionist



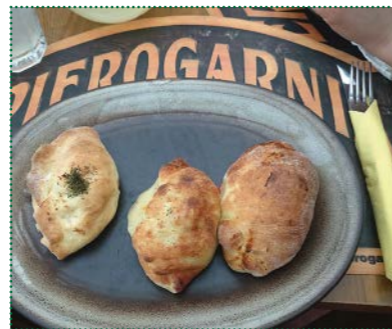
Przygotowujemy zdrowe przekąski dla mieszkańców Płońska

We are preparing healthy snacks for the residents of Płonsk



Zdrowy styl życia  
to nie tylko  
zdrowa żywność.  
Równie ważna  
jest aktywność!

A healthy lifestyle  
is not only  
healthy food.  
Being active  
is equally important!





To były naprawdę „pyszne” warsztaty

These were truly „delicious” workshops

**A2 - wymiana młodzieży, Rejon solecznicki 18-24.05.2015 r.**  
 .....  
**A2 - exchange of the youth in Soleczniki Region 18-24.05.2015 r.**



Najważniejsze jest to, że znów jesteście RAZEM!

The most important is that once again we are TOGETHER!

Degustujemy chłodnik i inne litewskie specjały

We are tasting the Lithuanian cold soup and other specialities

Umiemy rozpoznawać grzyby i wiemy na co uważać będąc w lesie

We can recognize mushrooms and we know on what we need to be careful in the forest



Kuchnia litewska zasmakuje każdemu

Lithuanian cuisine will taste everyone



A2 - wymiana  
młodzieży, Rejon  
solecznicki  
18-24.05.2015 r.

A2 - exchange  
of the youth in Sołecznicki  
Region  
18-24.05.2015 r.



Dzięki warsztatom  
kulinarnym umiemy  
już zrobić bliny,  
kibiny i cepeliny!

Thanks to the culinary  
workshops we know  
how to make blintz,  
kybysns and cepelina!



Niezapomniane chwile w Paszkach. „Trochę” jedzenia i trochę sportu  
Unforgettable moments in Paszki. „A little bite” of food and some sport...



Poznajemy Troki i Rejon solecznicki (gra terenowa)  
We are learning about Troki and Sołecznicki Region (outdoor game)



Słodkie zakończenie wymiany na Litwie | Sweet ending of the exchange in Lithuania



## Warsztaty kulinarne w szkołach Polska



**W trakcie trwania projektu dzieci spotykały się w swoich szkołach raz w miesiącu by wspólnie przygotować potrawę z ustalonego przez nich samych bloku tematycznego:**

- wrzesień 2014 – miesiąc makaronu,
- październik – miesiąc warzyw,
- listopad – miesiąc słodki,
- grudzień – miesiąc tradycji wigilijnych,
- styczeń 2015 – miesiąc biały,
- luty – miesiąc strasznie brzmiących dań,
- marzec – miesiąc mięsny,
- kwiecień – miesiąc koktajlowy,
- maj – miesiąc potraw wiosennych,
- czerwiec – miesiąc owocowy.





# Culinary workshops in schools Lithuania

During the project the young students met at their schools once a month to jointly prepare a dish from the thematic block they had previously determined by themselves:

- September 2014 – pasta month,
- October – vegetables month,
- November – sweets month,
- December – Christmas traditions month,
- January 2015 – white month,
- February – month of creepy sounding dishes,
- March – meat month,
- April – cocktail month,
- May – month of the spring dishes,
- June – fruit month.







Bezpośrednie łączenia internetowe sprawiły młodzieży wiele radości  
 .....  
 Direct internet meetings have given the young people a lot of joy

Projekt „Przez żółdek do serca” to nie tylko wymiany młodzieży i wspólne gotowanie, ale także nauka języka angielskiego, wykorzystywanie narzędzi internetowych takich jak Facebook, google hang-out, blog, tworzenie zdrowych kącików żywności i inne.

„The way to the man’s heart is through his stomach” is not only a youth exchange project, but also learning English with use of online tools such as Facebook, Google Hangouts, blogs and creating healthy food corners etc.



Dzięki fanpage’owi projektu na portalu Facebook uczestnicy mogli w dowolnej chwili wymienić informacje i mieć stały kontakt z kolegami  
 .....  
 Thanks to the fanpage on Facebook, project participants could exchange information and have regular contact with colleagues at any time foods



Smaczna przekąska dla każdego w ramach kącików zdrowej żywności w szkołach  
 .....  
 Tasty snack for everyone in schools within the corners of healthy foods



**Erasmus+**

Welcome! Dear viewers, this blog is run by a group of students from schools in Poland and Lithuania. The content will consist of recipes of Polish and Lithuanian cuisine as the results of "The way to a man's heart is through his stomach" project. Main objective is an exchange of knowledge and perfecting English language skills. Everyone here is invited to enjoy results of our efforts. All we do, we do with excitement and passion. This project has been made possible by the support of ERASMUS+.

**Współtwórcy**

- Aneta Dobie
- Julia Pielich
- Anna Dobie
- Clara Góreck
- Grzegorz Kłoczkowski
- Kasia Michalska
- Oliwia Szpak
- Grzegorz Kłoczkowski
- Karolina Górecka
- Karol Górecki
- Michał Szwed
- Karolina Zielińska
- Aneta Jankowska
- Michał Górecki

**Archiwum bloga**

- erasmus2014 (2)
- październik 2014 (2)
- listopad 2014 (1)
- grudzień 2014 (4)
- styczeń 2015 (2)
- luty 2015 (1)
- marzec 2015 (3)
- kwiecień 2015 (1)
- maj 2015 (2)
- czerwiec 2015 (1)

**Cocoanut and pineapple cake**

Spaenge cake with 4 eggs

Ingredients for the cream:

- 1 can of pineapple
- 1 tin creamy pudding
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon
- 200 g butter
- 4 egg yolk

Ingredients for the meringue:

- 200 g of granulated coconut
- 4 egg whites
- 1 tsp sugar

In addition:

- 80 g whipping cream
- pinch of lemon

How to prepare it:

Crush pineapple with juice, pineapple slices, pour the water, so that it came

Uczestnicy tworzyli blog, na którym umieszczali ulubione przepisy wraz ze zdjęciami  
 .....  
 The participants created a blog, on which they have published the recipes with pictures

## MAKARON z brokurem i boczkiem



## PASTA WITH SPROUTING broccoli and bacon

### SKŁADNIKI:

- » 20 dag wędzonego boczku
- » 1 brokuł
- » 1 szklanka makaronu
- » sos serowy
- » sól, pieprz

**Podziel brokuł** na małe różyczki, umyj i gotuj przez 5-7 minut, następnie odlej wrzątek i ostudź zimną wodą. **Pokrój i smaź** boczek na patelni dopóki stanie się chrupiący. **Wymieszaj brokuł** z boczkiem.

**Dodaj sos** serowy i dobrze wymieszaj.

Potrawa jest gotowa do jedzenia.

### INGREDIENTS:

- » 20 dag of smoked bacon
- » 1 sprouting broccoli
- » 1 cup of pasta
- » cheese sauce
- » salt, pepper

**Separate the sprouting** broccoli into small roses, wash and cook it for about 5-7 minutes. Next drain and rinse with the cold water. **Cut and fry** the bacon on the hot pan until it is crunchy. **Add the sprouting** broccoli to the fried bacon. **Add the cheese** sauce and mix all the ingredients very well.

The dish is ready to eat.

Wybrałem ten przepis, ponieważ jestem sportowcem i to danie daje mi dużo energii niezbędnej do aktywnego trybu życia.

Erwin Wójcik

I have chosen this recipe because I am an athlete and this dish gives me a lot of energy necessary for an active lifestyle.



pasta with broccoli

makaron z brokurem



# CEPELINY



## LITHUANIAN POTATO-MEAT Dumplings/Zeppelins

### SKŁADNIKI:

- » 20 sztuk ziemniaków (15 surowych i 5 ugotowanych)
- » 50 dag mięsa wieprzowego
- » 2 ząbki czosnku
- » majeranek, sól i pieprz do smaku
- » podsmażony boczek i cebulka

**Mięso mielimy.** Dodajemy do smaku sól, pieprz, przeciśnięty przez praskę czosnek i majeranek. Starannie wyrabiamy. **Surowe ziemniaki** obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o najdrobniejszych oczkach. Odciskamy, ale nie wylewamy soku. Odstawiamy go w misce na chwilę, tak aby krochmal osiadł na dnie. Wystarczy 10-15 minut. Po tym czasie wodę z wierzchu zlewamy, zaś krochmal wyjmujemy i dodajemy do odciśniętych ziemniaków. **Gotowane ziemniaki** tłuczemy dokładnie lub przepuszczamy przez maszynkę do mięsa i dodajemy je do pozostałych składników. Solimy i wyrabiamy wszystko na jednolitą masę. **Formujemy z ciasta** kule wielkości sporej pomarańczy, spłaszczamy, kładziemy do środka nadzienie i formujemy obłe, podłużne pyzy. **W sporym garnku** gotujemy wodę (osoloną). Do wrzącej wody wkładamy pojedynczo kartacze, dbając, by woda nie przestawała wrzeć. Gotujemy około pół godziny. Wyjmujemy przy pomocy łyżki cedzakowej. Podajemy posypane skwareczkami i podsmażoną cebulką.

### INGREDIENTS:

- » 20 potatoes (15 raw and 5 boiled)
- » 500 g pork meat
- » 2 cloves of garlic
- » marjoram, salt and pepper, more or less to taste
- » fried bacon and onion

**Mince meat.** Add salt, pepper, squeezed garlic and marjoram. Mix thoroughly. **Peel raw** potatoes, wash, grate. Place them in a fine-mesh cheesecloth or cotton dish towel and twist over a large bowl to get rid of the excess water. Pour off the water, reserving the potato starch at the bottom of the bowl. Unwrap the cheesecloth and place potatoes in bowl with the potato starch you reserved from the bottom of the bowl. **Add the riced** boiled potatoes, grated onion and salt. Mix well. To form the zeppelins, take about 1 cup of dumpling mixture and pat it flat in the palm of the hand. Place 1/4 cup or more of meat mixture in the center and, using slightly dampened hands, fold the potato mixture around the meat into a football shape, sealing well. Continue until both mixtures are gone. **Put a large** stockpot of water on to boil. Carefully lower dumplings into salted, boiling water to which 1 tablespoon of cornstarch has been added (to prevent dumplings from falling apart). Make sure water returns to the boil and continue boiling for 25 minutes. Remove dumplings, drain briefly on a clean dish towel and place on a heated platter. Fry the bacon and onion until tender. Drain and combine with sour cream and black pepper. Thin with 1-2 tablespoons milk if necessary. Drench dumplings with gravy.

Przepyszne danie litewskie. Wymaga dużo pracy, ale smakuje zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia.



Tomasz Jundo

Delicious Lithuanian dish. It requires a lot of work, but tastes great both first and the second day.



zeppelins

cepeliny

## MAKARONOWA ZAPIEKANKA z kurczakiem i warzywami



## ROASTED PASTA with the chicken and vegetables

### SKŁADNIKI:

- » 300 g makaronu kokardki
- » 1 nieduża pierś z kurczaka
- » 1 brokuł
- » 3 duże pomidory
- » 1 cebula
- » 3 jajka
- » 1/2 puszki kukurydzy
- » 200 g śmietany 30%
- » 1 kulka sera mozzarella
- » 50 g sera żółtego
- » sól, pieprz i ulubione przyprawy

**Makaron gotujemy** w osolonym wrzątku al dente. Odcedzamy i odstawiamy. W tym samym garnku gotujemy wycięty i pokrojony na mniejsze kawałki brokuł. **Pierś z kurczaka** myjemy, kroimy w kostkę, przyprawiamy. **Na patelni** rozgrzewamy oliwę z oliwek (2 łyżki), wrzucamy cebulę, dodajemy pierś z kurczaka, smażymy chwilę. **W misce** mieszamy roztrzepane jajka z śmietaną, dodajemy sól i pieprz. Pomidory kroimy w kostkę. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, układamy ugotowany makaron, dodajemy brokuł, pierś z kurczaka, pomidory, mozzarellę pokrojoną w kostkę, odsączoną z zalewy kukurydzy. Całość zalewamy śmietaną z jajami i dokładnie mieszamy. Na wierzch scieramy ser żółty i wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na około 20 minut.

### INGREDIENTS:

- » 300 g pasta (large butterflies)
- » 1 rather small chicken breast
- » 1 sprouting broccoli
- » half a can of the corncob
- » 3 big tomatoes
- » 1 onion
- » 3 eggs
- » 200 g of sweet cream 30%
- » 1 ball of the mozzarella
- » 50 g of yellow cheese
- » salt, pepper and favourite spices

**Put pasta** in salted boiling water and boil pasta like 'al dente'. Drain and set aside. In the same pot we're prepaed chopped smaller slices of broccoli. **Wash chicken** breast, cut into cubes and season it. On the pan warm up olive oil (2 spoons), put onion, add chicken breast, fry it for few seconds. **In a bowl** mix eggs with sour cream, add salt and pepper. Chop tomatoes into cubes. Spread a casserole dish with butter, put pasta, broccoli, chicken breast, tomatoes, mozzarella in cubes and drained corn. On the top put sour creame with eggs and mix thoroughly. Grate some cheese on top and put the dish into preheat oven at 180 degrees for 20 minutes.



roasted pasta

zapiiekanka

Wybrałam tą potrawę, ponieważ jest to moje ulubione danie, które przypomina mi wiosnę. Wybrałam ją również dlatego, że jest bardzo smaczna, zdrowa i łatwa w przygotowaniu.



Daria Świerk

I have chosen this because its my favourite, and it makes me remember about the spring. It's also really tasty, healthy and easy to make.

# CEBULAK



# ONION PIE

## FARSZ:

- » 5 cebuli
- » 2 łyżki majonezu
- » 3 jajka
- » sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- » 150 g ser żółty (trochę do posypania)
- » 100 g grzybów

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, grzyby kroimy w plasterki. Dodajemy pozostałe produkty i dokładnie mieszamy. Doprawić pieprzem, solą i gałką.

## CIASTO:

- » 1/2 kg mąki
- » 50 g margaryny
- » 150g śmietany
- » łyżeczka cukru
- » płaska łyżeczka sody
- » płaska łyżeczka soli

Z danych produktów wyrabiamy kruche ciasto.

**Wyłożyć na** posmarowaną tłuszczem (lub wyłożoną papierem) blaszkę. **Wyłożyć na** ciasto masę cebulową, posypać startym serem. **Wstawić do** nagrzanego do ok. 180 stopni piekarnika, piec około 40 minut.

## STUFFING:

- » 5 onions
- » 2 spoons of mayonnaise
- » 3 eggs
- » salt, pepper, nutmeg
- » 150 g of cheese
- » 100 g of mushrooms

Peel the onions and dice them. Slice the mushrooms. Add other ingredients and mix them well. Add pepper, salt and nutmeg.

## DOUGH

- » 1/2 kg of flour
- » 150 g of margarine
- » 150 g. of cream
- » 1 teaspoon of sugar
- » 1 teaspoon of soda
- » 1 teaspoon on salt

Make the dough. **Put the dough** on the baking tray. Use the baking paper. **Put the stuffing** on the dough. **Sprinkle with** the grated cheese. **Bake in** the preheat to 180 degrees C oven for about 40 minutes.



cebula

cebula



Elena Rakałowicz

Dobrze się bawiłam podczas dekorowania ciasta. Jest bardzo proste w przygotowaniu, co mi się bardzo podoba.

I had a great fun during the decorating this cake. It's very simple to prepare, which I really like.

# KARTOFLAK



# POTATO PIE

## SKŁADNIKI:

- » około 1,5 kg ziemniaków
- » 200 g wędzonego boczku
- » 2 średnie cebule
- » 2-3 ząbki czosnku
- » 2 jajka
- » 3 łyżki mąki pszennej
- » sól, pieprz

Można przygotować wersję bez mięsa.

**Ziemniaki umyć**, obrać, zetrzeć na tarce (ja trę na średniej wielkości oczkach, można też zetrzeć tak drobno jak na placki ziemniaczane). Jeżeli pojawi się dużo płynu odlać.

**Dodać mąkę** i jajka, dokładnie wymieszać. Dodać przeciśnięty przez prasę lub drobno posiekany czosnek. Doprawić do smaku sporą ilością soli, pieprzu. **Boczek i cebulę** pokroić i kolejno obsmażyć na patelni (zaczynam od boczku, potem mięso przekładam do miseczki, a na powstałym tłuszczu obsmażam cebulkę). Lekko wystudzić i dodać do masy ziemniaczanej. Dokładnie wymieszać.

**Masę wlać** do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec około 1 i pół do 2 godzin w temperaturze 180 stopni. Żeby za bardzo nie spiec wierzchu, piekę prawie cały czas przy grzaniu od dołu. Dopiero pod koniec pieczenia nastawiam grzanie „górną-dół”. **Można jeść** z samym majonezem lub innym ulubionym sosem.

## INGREDIENTS:

- » approximately 1.5 kg of potatoes
- » 200 grams of smoked bacon
- » 2 medium onions
- » 2-3 cloves of garlic
- » 2 eggs
- » 3 tablespoons of flour
- » salt and pepper

You can prepare a version without meat.

**Wash potatoes**, peel and grate them (I grate on medium-sized mesh, you can also finely grate so as for pancakes). If much fluid appears, pour it out. **Add the flour** and eggs, mix well. Add squeezed or finely chopped garlic. Season the mixture with salt and pepper. **Bacon and onion** slice and fry (start with bacon, then put it aside into a bowl, I fry onions in the remained fat. Let cool slightly and add to the mass of the potato. Mix thoroughly. **The mass** put into a greased plate. Bake for about one and a half to two hours in the preheated oven to 180 degrees. So do not parch top too much, bake almost all the time and turn on heating from below. Only at the end of cooking set the heating reversely. **You can eat** it with mayonnaise or other favorite sauce.

It tastes great on the next day  
(But the double portion is required :).  
Slice Kartofflak into smaller pieces and fry  
them on a frying pan.



Eryk Akpang

Świetnie smakuje na drugi dzień (tylko muszę zrobić z podwójnej porcji składników :).

Wtedy kroję kartoflaka na plastry, te na mniejsze np. kwadratowe kawałeczki i podsmażam na patelni.



potato pie

kartoflak



# BIAŁA SAŁATKA



# WHITE SALAD

## SKŁADNIKI:

- » 400 g pieczarek
- » 400 g paluszków krabowych
- » 2 cebule
- » 6 jajek ugotowanych na twardo
- » 1 szklanka majonezu

**Pieczarki i cebule** pokroić, obsmażyć, dodać pokrojone paluszki krabowe, jajka i majonez.

## INGREDIENTS:

- » 400 gr. of champignons
- » 400 gr. of crab fingers
- » 2 onions
- » 6 hard boiled eggs
- » 1 glass of mayonnaise

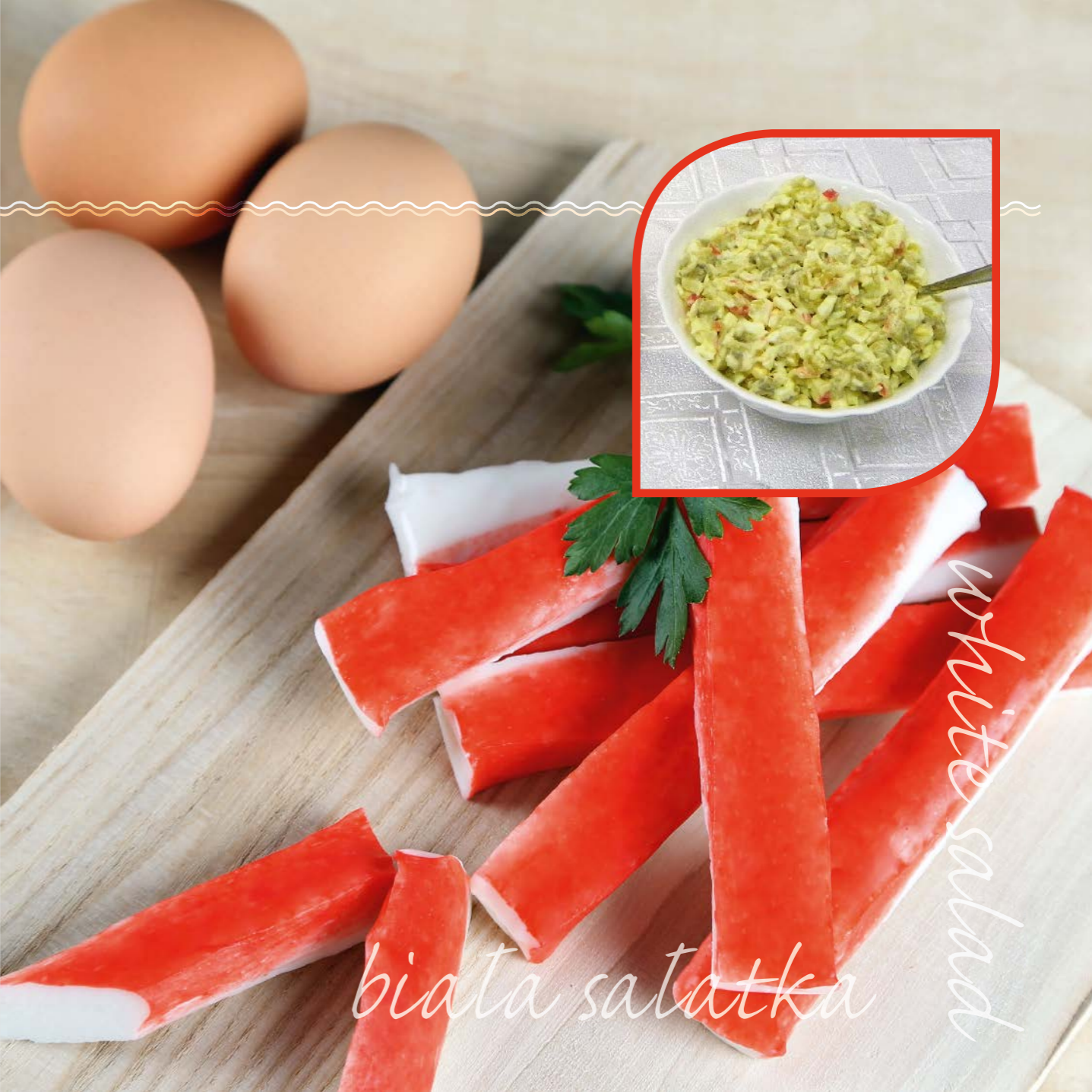
**Chop the champignons** and onions and fry them. Add chopped crab fingers, eggs and mayonnaise.



Elwira Iwaszko

Sałatkę robi się naprawdę bardzo szybko i jest bardzo smaczna. Dlatego też to właśnie tym przepisem chciałam się z Wami podzielić.

You can make this salad very quickly and it's really tasty. That's why I wanted to share this recipe with you.



white salad

biała sałatka

## KURCZAK w słodkim sosie



## CHICKEN in the sweet sauce

### SKŁADNIKI:

- » 1 podwójna pierś z kurczaka
- » 1 paczka ryżu
- » sos słodki
- » pieprz
- » sól
- » bazylia
- » przyprawy

**Pokrój pierś** kurczaka w kostkę . Następnie posyp ją pieprzem i solą. Jeśli chodzi o inne przyprawy można je dodać według własnego uznania. Podgrzej dwie łyżki oliwy z oliwek . Dodaj ją do sosu, wymieszaj gotuj mieszankę przez trzy minuty. Następnie ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu . Gdy wszystko jest gotowe przełóż danie na talerz. Możesz posypać danie ulubionymi przyprawami.

### INGREDIENTS:

- » 1 double chicken breast
- » 1 packet of rice
- » sweet sauce
- » pepper
- » salt
- » basil
- » seasonings

**Cut the chicken** breast into cubes. Then sprinkle it with pepper and some seasonings (optional). Fry two tablespoons of olive oil. Add the sauce, stir and simmer the mixture for three minutes. Then boil the rice as it is written on the packaging. When everything is ready put the mixture on the plate. You can sprinkle the dish with your favorite seasonings.



Joanna Zielińska

Wybrałam ten przepis, ponieważ jest bardzo smaczny i łatwy do przygotowania. Naprawdę bardzo go lubię i często stosuję kiedy pomagam mamie przygotować kolację dla rodziny.

I have chosen this dish because it is very tasty and easy to prepare. I really like it and I often use this recipe when I help my mum to prepare dinner for my family.



chicken in sweet

kurczak na słodko





## SALATKA z makaronem ryżowym



## SALAD with rice noodles

### SKŁADNIKI:

- » 25 dag makaronu ryżowego
- » 10 dag pieczarek
- » pół puszki kukurydzy konserwowej
- » pół niewielkiej czerwonej papryki
- » zielona pietruszka
- » 2 łyżki majonezu
- » sól, pieprz

**Makaron gotujemy** według przepisu na opakowaniu (u mnie około 6 minut). Pieczarki kroimy w drobne kawałki lub ścieramy na tarce i lekko podsmażamy. Paprykę kroimy w drobną kostkę. Pieczarki, paprykę i kukurydżę dodajemy do ostudzonego makaronu. Mieszamy, dodajemy majonez i pietruszkę. Doprawiamy solą i pieprzem. Ja dodałem jeszcze swoją ulubioną przyprawę do gyrosa. Smacznego :)

### INGREDIENTS:

- » 25 grams of rice noodles
- » 10 grams of mushrooms
- » half cans of canned corn
- » half of a small red pepper
- » parsley
- » 2 tablespoons of mayonnaise
- » salt, pepper

**Cook pasta** according to directions on package. Mushrooms cut into small pieces or grate and lightly fry. Cut the peppers into small cubes. Mushrooms, peppers and corn add to the cooled pasta. Stir, add the mayonnaise and parsley. Season with salt and pepper. I added also my favorite spice to gyros. Enjoy your meal :)

Bardzo lubię sałatki, dlatego też postanowiłem podzielić się z Wami przepisem na moją ulubioną sałatkę ryżową. Jest bardzo pożywna i smaczna.



Jan-Tomasz Malikas

I like salads and that's why I wanted to share a recipe for my favorite rice salad. It is very nutritious and tasty.



salad

salatka

30 stono/salty

## ŁOSOŚ W PAPILOTACH



## SALMON IN CURLPAPERS

### SKŁADNIKI:

- » filet z lososia
- » por
- » wiosenna cebula
- » 1 pomidor
- » 1 cytryna
- » trójkolorowy makaron rurki
- » szpinak
- » ząbek czosnku
- » ser cheddar

### INGREDIENTS:

- » salmon fillet
- » leek
- » spring onion
- » tomato
- » lemon
- » tri-color pasta tube
- » spinach
- » clove of garlic
- » cheddar cheese

**Pokrój pora** i cebulę w okrągłe kawałki. Podsmaż warzywa dokładnie. Następnie umieść na rybie plasterki pomidora i cytryny. Szczelnie owiń filet ze wszystkich stron folią aluminiową. **Zwiń rybę** dokładnie. Piecz ją przez 8 minut w temperaturze 180 stopni. Ugotuj makaron „al dente”. Podsmaż na maśle szpinak. Dodaj jeden ząbek czosnku. Zagęść szpinak jogurtem. Na koniec dodaj starty ser cheddar. Dobrze wymieszaj powstałą mieszankę. Danie polej sosem od makaronu. Wyjmij rybę i podaj ją na talerzu.

**Fry leek** and onion. Put them on the fillet. Then put there slices of tomato and lemon. Tightly wrap the fillet on all sides with aluminum foil. **Create a curlpaper**. Bake it for 8 minutes at 180 degrees. Boil pasta al dente. Sauté spinach in butter. Add one clove of garlic. Thicken it with yogurt. Finally add grated cheddar cheese. Stir well. Pour the sauce over the pasta. Remove the fish and place it on a plate gently.

Uwielbiam ryby i wiem jak bardzo są zdrowe. Właśnie dlatego zdecydowałem się przygotować to danie i podzielić się przepisem z Tobą.



Karol Górecki

I love fish and I know how health they are. That is why I have decided to prepare this dish and share my recipe with you.

Łosoś w papilotach

salmon in curlpapers



## SER POD FUTERKIEM



## CHEESE UNDER THE COAT

### SKŁADNIKI:

- » 500 g białego sera
- » 4 ząbki czosnku
- » sól, pieprz do smaku

### SOS ŚMIETANOWY:

- » 1 szklanka śmietany
- » 1 łyżka mąki
- » sól, pieprz do smaku

**Sos wymieszać**, zagotować. **Czosnek posiekać**, ser posypać przyprawami i czosnkiem, zawinąć w folię i piec w gorącym piekarniku 15 min. Podawać z sosem śmietankowym.

### INGREDIENTS:

- » 500 g of white cheese
- » 4 cloves of garlic
- » salt, pepper

### THE CREAM SAUCE:

- » 1 glass of cream
- » 1 spoon of flour
- » salt, pepper

Mix the ingredients and heat them to boiling.

**Chop the garlic.** Pour herbs and garlic on the cheese. Wrap the cheese in the aluminum foil and bake in the preheat oven for about 15 minutes. Serve with the cream sauce.



Jarosław Śiniauskij

Lubię ser w dowolnej postaci.  
Smakuje bardzo dobrze z kwasem chlebowym.  
Poza tym wzmacnia odporność i dodaje sił!

I like cheese in any form. It tastes very well  
with acid bread. Besides, it strengthens  
immunity and adds strength!



cheese under the coat

ser pod futerką

## WIOSENNA ZUPA z pokrzywy i szczawiu



## NETTLE AND SORREL spring soup

### SKŁADNIKI:

- » 3 l wody
- » 2 ziemniaki
- » 1 marchew
- » 200 g pokrzywy
- » 100 g konserwowego szczawiu
- » 300 g mielonej wieprzowiny
- » 1/2 cebuli
- » sól, pieprz do smaku

Po pierwsze trzeba zagotować wodę. Następnie pokroić ziemniaki, marchew i umieścić te 2 składniki we wrzącej wodzie i gotować około 15 minut. Następnie bierzemy pokrzywę i zaparzamy ją wrzątkiem. Po kilku minutach zlewamy wodę i pokrzywę razem z szczawiem wrzucamy do garnka. Po drugie, tworząc kulki z mięsa wieprzowego należy dodać sól, pieprz i cebulę, a następnie umieścić w garnku z wrzącą pokrzywą i szczawiem. Wreszcie, możemy dodać trochę przypraw i gotować razem 15-20 minut. Całkowity czas: **50 minut**. Smacznego! :-)

### INGREDIENTS:

- » 3 l of water
- » 2 potatoes
- » 1 carrot
- » 200 g of nettle
- » 100 g preserved sorrel
- » 300 g grinded pork
- » 1/2 of onion
- » salt, pepper more or less to taste

Firstly, we boil water. Then we chop potatoes, grate carrot put those 2 ingredients into the boiling water and boil for 15 minutes. Afterwards, we take nettle and brew it with boiling water. After few minutes we decant water out of nettle and put it together with sorrel into the pot. Secondly, we form balls of pork (into which we add salt, pepper and onion) and add to the pot with boiling nettle and sorrel. Finally, we can add a bit spices and boil all together for 15-20 minutes. Total time: **50 minutes**. Bon appetite! :-)

Uwielbiam różnego rodzaju zupy. Nabardziej smakuje mi zupa z pokrzywą i szczawiem, ponieważ jest bardzo zdrowa (zawiera dużo korzystnych witamin!)



Jowita Mackiewicz

I love all kinds of soup. My favourite one is a soup with nettle and sorrel, because it is very healthy (contains many useful vitamins!).



the spring soup

zupa wiosenna



# PLACKI

ziemniaczane z mięsem



## PATATO PANCAKES

with meat/zemaiciu blyna

### SKŁADNIKI:

- » 6 ugotowanych ziemniaków
- » 2 jajka
- » 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- » 200 g pokrojonego w kostkę mięsa wieprzowego
- » 1 cebula, drobno posiekana
- » 100 g boczku, drobno posiekanego
- » 3 łyżki mąki
- » 1/4 łyżeczki pieprzu, szczypta soli
- » olej do smażenia

**Ugotować ziemniaki** w mundurkach w osolonej wodzie, ostudzić, a następnie obrać skórkę. **Zetrzeć ziemniaki.** Dodać jedno jajko, skrobię ziemniaczaną, sól do smaku. Mieszać drewnianą łyżką, a następnie, gdy jajo jest wymieszane, wyrobić rękami ciasto z dodatkiem mąki. **Ciasto podzielić** na osiem części, z których każda ma po 80g.

**Aby przygotować nadzienie:** **Gotować na wolnym** ogniu kostkę wieprzowiny w mało osolonej wodzie, aż się ugotuje. Wyjąć mięso i drobno posiekać. **Rozgrzać trochę** oleju na patelni i powoli usmażyć drobno posiekaną cebulę. Wymieszać z mięsem i drugim jajem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. **Wziąć kawalek** ciasta ziemniaczanego, rozwałkować okrąg, umieścić łyżeczkę nadzienia w środku i uformować bliny owalnego kształtu. Posypać mąką i smażyć na gorącym oleju na patelni na złoty kolor z każdej strony. **Gotować boczek** i resztę cebuli w niewielkiej ilości oleju. **Podawać bliny** z boczkiem i cebulą albo z kwaśną śmietaną.

### INGREDIENTS:

- » 6 cooked potatoes
- » 2 eggs
- » 1 tablespoons of potato starch
- » 200g diced pork
- » 1 onion, finely chopped
- » 100 g bacon, finely chopped
- » 3 tablespoons flour
- » 1/4 tablespoons pepper, pinch of salt
- » oil for frying

**Cook the potatoes** in their skins in salted water, cool until you can handle them, then peel the skin off. **Rice, mash** or grate the potatoes. Add one egg, potato starch, and salt to taste. Mix with a wooden spoon, then when the egg is absorbed, knead with your hands until the mixture is no longer sticky. You can knead it on a board with a little additional flour, but too much will affect the taste. **Divide the dough** into eight pieces, each about 80g. **To prepare the filling:** **Simmer the diced** pork in a little salted water for about 10 minutes, until cooked. Skim the scum off the water, drain, then process the meat until it is finely minced. Her mother used to grate the cooked meat which, shreds it very finely. **Heat a little** oil in a pan and slowly cook half the finely chopped onion until translucent. Mix in the meat and the other egg to bind. Season with salt to taste and a good sprinkling of pepper. **Pat each piece** of potato dough into a circle, place a teaspoon of filling in the centre, and fold the pancake over to enclose it, pressing the edges together. They will be an oval shape. Dip in flour and cook in a little hot oil in a frying pan until golden brown on each side. **Cook the bacon** and the rest of the onion in a little oil. **Serve the pancakes** with the bacon and onion mix and a dollop of sour cream. Accompany them with sliced cucumber or beetroot salad.

Žemaičių blynai są jednymi z popularniejszych dań litewskich. Są łatwe w przygotowaniu, a także bardzo smaczne :-)



Natalia Antonowiczute

Žemaičių blynai are one of the most popular Lithuanian dishes are easy to prepare and also very tasty :-)



potato pancakes

placki ziemniaczane

# ZAPIEKANKA



# CASSEROLE

## SKŁADNIKI:

- » 600 g gotowanych ziemniaków
- » 250 g mięsa mielonego
- » 50 g sera żółtego
- » 1 cebula
- » 100 ml kwaśnej śmietany,
- » sól, pieprz do smaku

## SKŁADNIKI NA SOS:

- » 1 łyżka mąki pszennej,
- » 150 ml kwaśnej śmietany
- » 1 ząbek czosnku
- » 1 cebula
- » 1 czerwona papryka
- » olej
- » przyprawy
- » 200 ml wody

**Obrać cebulę** i smażyć na patelni z mięsem mielonym dodając sól i pieprz. Następnie pokroić w plasterki obrane ziemniaki. **Wymieszać mąkę** pszenną, śmietaną, czosnek, cebulę, paprykę, olej, przyprawy i wodę. Następnie umieścić po 2 warstwy plasterków ziemniaków, smażonego mięsa i tartego sera w tej kolejności w naczyniu do pieczenia. **Umieścić sos** z tartym serem na wierzchu i piec w piekarniku przez 50 minut w temperaturze 200°C.

## INGREDIENTS:

- » 600 g of cooked whole potatoes
- » 250 g of minced meat
- » 50 g of cheese
- » 1 onion
- » 100 ml of sour cream
- » salt, pepper

## INGREDIENTS FOR SAUCE:

- » 1 tablespoon of wheat flour
- » 150 ml of sour cream
- » 1 clove of garlic
- » 1 onion
- » 1 red pepper
- » oil
- » spices
- » 200 ml of water

**Peel onion** and fry it with minced meat on frying pan and sauce meat with salt and pepper. Then slice peeled potatoes into slices. **To make sauce** mix wheat flour, sour cream, garlic, onion, red pepper, oil and spices with water. **Then put** 2 layers of sliced potatoes, fried meat and grated cheese in this order in baking dish. Put sauce and grated cheese on top and bake it in oven for 50 minute at a temperature of 200 degrees.



Bardzo lubię to danie. Może jest odrobinę czasochłonne, ale polecam wszystkim wypróbowanie mojego przepisu!

Patryk Skrzyński

I really like this dish. Maybe the preparation is a little time consuming, but I recommend everyone try my recipe!



casserole

zapiiekanka

## TIRAMISU



## TIRAMISU

### SKŁADNIKI:

- » 750 g dobrze schłodzonego sera maskarpone
- » 4 duże białka i żółtka (oddzielone)
- » 2 opakowania herbatników (podłużnych Savoiardi) / podłużne biszkopty
- » 3 łyżki cukru pudru do pieczenia
- » 1 szklanka świeżo zaparzonej, mocnej kawy
- » kakao do opruszenia
- » 50 ml likieru Amaretto

Wszystkie składniki powinny być schłodzone.

**Ubij żółtka** z cukrem na jednolitą, kremową masę przy użyciu miksera. Dodaj serek mascarpone i wymieszaj dokładnie, aby wszystkie składniki się połączyły. Dodaj kieliszek likieru. Ubij pianę z białek i delikatnie wymieszaj ją z masą serową. **Zaparz kawę** a następnie dokładnie ostudź. Ciastka umieść w formie (mogą być także małe filiżanki). Herbatniki lub biszkopty dokładnie nasącz kawą.

**Na herbatnikach** umieść warstwę sera. Nie wypełniaj szczelin pomiędzy herbatnikami. Ponownie, na kolejnej warstwie, umieść ciasteczka serowe nasączone kawą. Nałóż drugą warstwę sera. **Wstaw ciasto** do lodówki, najlepiej na całą noc. **Przed podaniem** posyp kakao.

### INGREDIENTS:

- » 750g mascarpone cheese, chilled
- » 4 large egg whites and yolks separately
- » 2 packs of biscuits longitudinal Savoiardi / ladyfingers (oblong biscuits)
- » 3 tablespoons caster sugar for baking
- » 1 cup freshly brewed, strong coffee
- » cocoa for farrowing
- » 50 ml liqueur Amaretto

All ingredients should be chilled

**Whip the egg** yolks with sugar on a uniform, creamy and pale mass (the most convenient mixer). Add mascarpone and mix to a combination of the masses (you can gently mix). Add a glass of liqueur. Beat the egg whites and gently stir in the cheese mass. **Make coffee**, cool. Biscuits put on the plate, into a mold or cups. Pour a cup of coffee spoon on the biscuits, soaked to her; it possibly can soak biscuits, but very short – they break fast. **For biscuits** put a layer of cheese. Gaps between the biscuits do not fill crumbs (there is no cheese). **Again put on** the cheese biscuits soaked in coffee. Apply a second layer of cheese. Put into the refrigerator, preferably overnight. **Before serving**, sprinkle with cocoa.



Damian Malicki

Wybrałem to ciasto, ponieważ bardzo lubię desery. Te ciasto jest bardzo słodkie i naprawdę smaczne. Dodatkowo bardzo łatwo można je przygotować w domu.

I have chosen this cake, because I love desserts. This cake is very sweet and really tasty. What is more, it is not so hard to prepare it at home.



tiramisu

tiramisu

## SALATKA OWOCOWA



## FRUIT SALAD

### SKŁADNIKI:

- » 1 banan
- » 2 jabłka
- » 3 kiwi
- » 300 ml soku pomarańczowego
- » 1/2 kg winogron

**Na początek** myjemy owoce: jabłka, winogron. Później obieramy banana, kiwi oraz jabłka ze skórki. Owoce kroimy w plasterki lub kostkę. Następnie wszystkie składniki mieszamy ze sobą i dolewamy soku pomarańczowego.

### INGREDIENTS:

- » 1 banana
- » 2 apples
- » 3 kiwi
- » 300 ml of orange juice
- » 1/2 kg of grapes

**At the beginning** wash the fruits: apples, grapes. Then peel the banana, kiwi and apples with the peel. Cut fruit into slices or cubes. Then mix all ingredients together and pour orange juice.



Danie, dostarczające energii,  
a poza tym owocowe i niskokaloryczne.  
Proste w wykonaniu.

Agata Aszakiewicz

Dish providing energy and besides, fruity  
and low-caloric. Simple in preparation.



salatka owocowa



# CIASTO FRANCUSKIE

z serem



# FRENCH PASTRY

with cheese

## SKŁADNIKI:

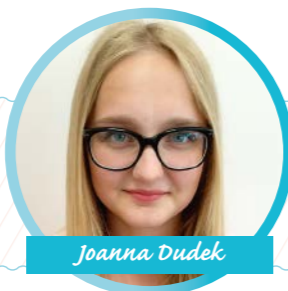
- » ciasto francuskie
- » ser

Jest to bardzo łatwe danie do przygotowania. Trzeba jedynie kupić ciasto francuskie i 1 kg sera. Należy pokroić ciasto na małe paski i umieścić ser na wierzchu. Następnie zwinąć ciasto z serem. Ciasto należy włożyć do piekarnika na około 15 minut i danie jest gotowe. Można podawać je z przyprawami. Jeśli chcecie, możecie podać je na słodko z cukrem, dżemem lub czekoladą.

## INGREDIENTS:

- » french pastry
- » cheese

It is very easy to prepare this dish. You just need to buy the French pastry and some cheese. Cut the pastry into small stripes and put the cheese on the top of it. After that, roll the pastry with the cheese. Put everything into the oven for about 15 minutes and it is ready. You can serve it with some spices – it is optional. If you want, you can use sweet ingredients, like: sugar, jam or chocolate.



Joanna Dudek

Wybrałam ten przepis, ponieważ bardzo lubię szybkie i łatwe do przyrządzenia dania. Mój przepis jest naprawdę szybki i łatwy. Składniki nie są drogie, co sprawia, że to danie jest jeszcze bardziej atrakcyjne.

I have chosen this recipe, because I love fast and ready to make dishes. My recipe is really fast and at the same time it is easy to make. The ingredients are not expensive what makes the dish even more attractive.



french pastry

Ciasto francuskie

## LENIWIEC



## SLOTH

### SKŁADNIKI:

- » 4 opakowania ciasteczek bez dodatków
- » 1 puszka słodkiego mleka skondensowanego
- » 250 g masła
- » 4-5 łyżek kakao
- » orzechy, rodzynki, inne dodatki

**Na ogniu** roztopić masło, dodać mleko skondensowane, kakao, orzechy, rodzynki, czy inne dodatki. Otrzymaną masę wymieszać z połamanyymi na małe kawałeczki ciasteczkami.

**Masę włożyć** do woreczka lub do foremki i postawić do lodówki na 4-5 h, aby zastygło.

### INGREDIENTS:

- » 4 boxes of cookies without additives
- » 1 tin of sweet condensed milk
- » 250 g butter
- » 4-5 tablespoons of cocoa
- » nuts, raisins, other extras

**The heat melt** the butter, add the condensed milk, cocoa, nuts, raisins, or other additives. The resulting mass is mixed with broken biscuits into small pieces. **The mass add** to bag or the mold and place in the fridge for 4-5 hours. To froze.



sloth



leniwiec

Wybrałem to ciasto, ponieważ bardzo często przygotowuję je w domu. Warto czekać 4-5 h, aby je potem zjeść. Jest naprawdę bardzo dobre i słodkie.



Edwin Bicić

I have chosen this cake, because I'm preparing it very often at home. It's worth to wait for 4-5 hours, to eat it later. It's very good and sweet.



# MURZYNEK



# COCOA CAKE

## SKŁADNIKI:

- » 1 margaryna
- » 2 łyżeczki kakao
- » 5 łyżek mleka lub wody
- » 5 jaj
- » 1,5 szklanki cukru
- » 1,5 szklanki mąki pszennej
- » 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- » łyżeczka proszku do pieczenia
- » łyżeczka cukru waniliowego

**Margarynę, kakao, cukier i mleko** włożyć do garnka i zagotować, gotować 5-7 minut na wolnym ogniu mieszając. Powstałą masę ostudzić. Po ostudzeniu dodać żółtka, mąkę, proszek do pieczenia i ubitą na sztywno pianę z białek. Można dosypać 4 łyżki wiórków kokosowych. Wszystko dokładnie wymieszać. **Gotowe przelać** do wcześniej wysmarowanej margaryną i wysypanej mąką foremki. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec 40 minut. Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika i pokroić. Smacznego!

## INGREDIENTS:

- » 1 margarine
- » 2 tsp cocoa
- » 5 tablespoons of milk or water
- » 5 eggs
- » 1,5 glasses of sugar
- » 1,5 glasses of wheat flour
- » 0,5 glass of potato flour
- » 1 tsp baking powder
- » 1 tsp vanilla sugar

**Margarine, cocoa powder, sugar and milk** put into a pot and heat slowly, boil it for about 5-7 minutes. Cool the mixture. After that add eggs' yolks, flour, baking powder and add stiffly beaten egg whites. Mix everything carefully. **Put everything** to a mould spread with margarine and sprinkled with flour. Bake in a preheated oven at 180°C for about 40 minutes. Serve cooled. Bon appetit!

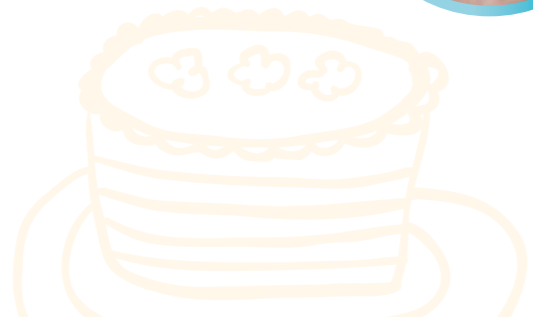
Wybrałam ten przepis, bo pamiętam moja mamę podającą to ciasto, kiedy byłam młodsza. Ono zawsze poprawia mi nastrój. Mogłabym powiedzieć, że to jest moje wspomnienie z dzieciństwa.



Julia Piechota

I have chosen this recipe because I remember my mum serving it when I was younger. It's always improves my mood. I could say that it is my memory from childhood.

murzynek  
cocoa cake



## PLACKI Z JABŁKAMI



## APPLE PANCAKES

### SKŁADNIKI:

- » 20 dag mąki
- » 4 jajka
- » 1,5 szklanki mleka  
(wg oryginalnego przepisu mają być 2 szklanki)
- » 4 duże jabłka
- » 2 łyżki cukru pudru
- » szczypta soli

**Mąkę, cukier** i sól wsypać do miski, mieszając wlewać mleko, potem wbić jajka, dokładnie wymieszać. Ciasto odstawić na pół godziny. **Jabłka obrać**, wykroić środki i pokroić na niezbyt cienkie plasterki tak, żeby otrzymać krążki z dziurką w środku. **Pokrojone jabłka** włożyć do ciasta i smażyć na rozgrzanym oleju, najlepiej głębokim. Kiedy będą złote, wyjmować i układać na ręcznikach papierowych żeby odsączyć tłuszcz. **Podawać ciepłe**, posypane cukrem pudrem.

### INGREDIENTS:

- » 20 dag flour
- » 4 eggs
- » 1,5 cups of milk  
(according to the original recipe will be 2 cups)
- » 4 large apples
- » 2 tablespoons icing sugar
- » a pinch of salt

**Flour, sugar** and salt, pour into a bowl, pour the milk while stirring, then stick an egg, mix thoroughly. Dough aside for half an hour. **Peel apples**, cut out the measures and cut into very thin slices so that they get rings and a hole in the middle. **Put chopped** apples in the dough and fry in hot oil, preferably deep. When they are golden, remove and arrange on paper towels to drain off fat. **Serve warm**, sprinkled with powdered sugar.



Elwira Szostak

Jest to prosty przepis, a danie zawsze się udaje. Pasuje zarówno jako deser i jako danie główne.

It's a simple recipe and the dish is always successful. It fits both as a dessert and as a main dish.



placki z jabłkami

apple pancakes

## SZARLOTKA z pianką



## APPLE PIE with an egg-white foam top

### SKŁADNIKI:

- » 3 szklanki mąki
- » 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia
- » 1/2 szklanki cukru pudru
- » 1 kostka masła (200 g)
- » 3 łyżki śmietany 18%
- » 5 jajek (oddzielnie żółtka i białka)
- » 1/2 szklanki drobnego cukru
- » pół opakowania budyniu śmietankowego
- » ok. 8 jabłek średniej wielkości
- » 3 łyżki cukru wanilinowego lub z prawdziwą wanilią
- » 1 łyżeczka cynamonu

**Mąkę należy** wymieszać z cukrem pudrem i proszkiem do pieczenia. Masło kroimy na mniejsze części, dodajemy je do mąki wraz z żółtkami i śmietaną. Zagniatamy jednolite ciasto. Odrywamy 1/3 część ciasta, a następnie wkładamy je do zamrażarki. Resztę wykładamy na (prostokątną lub kwadratową) średnią blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawiamy całość do lodówki. Jabłka obieramy i trzemy na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Odciskamy z nadmiaru wody, dodajemy do nich cukier waniliowy i cynamon. Białka ubijamy na sztywno, dodając stopniowo pół szklanki drobnego cukru. Na końcu dodajemy proszek budyniowy o smaku śmietankowym lub waniliowym (może być też kisiel cytrynowy). Ciasto wyjmujemy z lodówki. Układamy na nim jabłka, na nie wykładamy pianę z białek, a na wierzch trzemy na tarce schłodzoną część ciasta z zamrażarki. Szarlotka z pianką piecze się około 45 minut w 180-190°C. Do dekoracji możemy użyć swoich ulubionych lodów lub sosu czekoladowego.

### INGREDIENTS:

- » 3 cups of flour
- » 2 heaped teaspoons of baking powder
- » 1/2 cup of powdered sugar
- » 1 cube of butter (200g)
- » 3 tablespoons of cream 18%
- » 5 eggs (separate yolk and albumen)
- » 1/2 cup of sugar
- » half a package of custard cream
- » 8 apples of average size
- » 3 tablespoons of vanilla sugar
- » 1 teaspoon of powdered cinnamon

**Mixed flour** with powdered sugar and baking powder. Cut butter into smaller pieces, add them to the flour with egg yolks and cream. Knead the dough. We take 1/3 of the dough and put it in the freezer. The rest put on (rectangular or square) the average plaques lined with baking paper and insert whole in the refrigerator. Apple peel and grate on a grater with large holes. Take out the excess of water, add vanilla sugar and cinnamon. Beat up egg foam, gradually adding half a cup of sugar. At the end, add pudding powder flavored cream / vanilla (may also be lemon jelly). Remove the dough from the refrigerator. Put the apple on it. Put beaten egg whites. On top, grate the remain portion of a chilled dough from the freezer. Bake apple pie for approx. 45 minutes at 180-190°C.



apple pancakes

Szarlotka z pianką



Karolina Ziemińska

Szarlotka jest jednym z moich ulubionych ciast. Według mnie smakuje tak samo dobrze o każdej porze roku. Produkty potrzebne do jej wykonania są łatwo dostępne i niedrogie. Ciasto jest bardzo smaczne i łatwe w przygotowaniu. Mi osobiście kojarzy się z rodzinnymi spotkaniami.

Apple pie is one of my favourite cakes. According to me it is for good any time of the year. Its products are available and cheap. The cake is very tasty and easy to prepare. For me it is also kind of a reminiscence of family gatherings.

## KOKTAJL MLECZNY



## MILKSHAKE

### SKŁADNIKI:

- » 1 l mleka
- » 1 l lodów śmietankowych
- » 5 bananów

Wszystkie produkty zmixować.

### INGREDIENTS:

- » 1 l of milk
- » 1 l of cream ice cream
- » 5 bananas

Blend all the ingredients



Prosty przepis na pożywny i zdrowy napój, który dostarcza dużo witamin i daje dużo energii. Bardzo go lubię!

Ernest Mikutajtis

A simple recipe for a nutritious and healthy drink that provides a lot of vitamins and gives a lot of energy. I like it very much!



milkshake

koktajl mleczny

# WARKOCZE

z ciasta francuskiego



# FRENCH PASTRY

braids

## FARSZ:

- » 1 filet z kurczaka
- » 500 g pieczarek
- » ciasto francuskie
- » 1/2 cebuli
- » 1 jajko

## SOS CZOSNKOWY:

- » 2 łyżki majonezu
- » 2 łyżki śmietany
- » przyprawa do tzatzików

**Filet z kurczaka** usmażyć i doprawić przyprawą kebab. Pokroić pieczarki podsmażyć z cebulą i doprawić solą, pieprzem i vegetą. Nakładać po 1 łyżce na ciasto francuskie zawijać w warkocze. Rożki posmarować roztrzepanym jajkiem i zapiec w 220 stopniach. **Podawać z sosem** czosnkowym. Smacznego!

## STUFFING:

- » 1 chicken fillet
- » 500 g of mushrooms
- » puff pastry
- » 1/2 onion
- » 1 egg

## GARLIC SAUCE:

- » 2 tablespoons of sour cream
- » 2 tablespoons of mayonnaise
- » seasoning for tzatziki

**Fry chicken** fillet with kebab spice. Cut the mushrooms, fry and season with salt, pepper and vegeta. Put 1 table spoon of mixture on puff pastry and wrapped in braids pattern. Spread cones with beaten egg and bake at 220 degrees. **Serve with** garlic sauce. Bon appetit!



Weronika Dobies

Wybrałam ten przepis, dlatego że nauczyłam się robić ciasto francuskie podczas wymiany na Litwie. Ta umiejętność ułatwiła mi wykonanie tej potrawy.

I chose this recipe, because I learned how to make puff pastry while the exchange in Lithuania. This helped me to do the dishes faster and easier.



french pastry

warkocze

## DESEROWE BIAŁE kanapki



## WHITE SANDWICHES

### SKŁADNIKI:

- » 10 kromek białego pieczywa
- » 5 jabłek
- » 2 białka
- » 1 szkl. cukru pudru

**Jabłka obrać** i potarkować. Białka jajek zmiksować z cukrem na pianę. Masę jabłkową ułożyć na kromce, pokryć masą białkową i zapiec w gorącym piekarniku.

### STUFFING:

- » 10 slices of white bread
- » 5 apples
- » 2 egg whites
- » 1 glass of powdered sugar

**Peel and grate** the apples. Whisk the egg whites with the powdered sugar. Put the grated apples on the slices of bread. Spread the whites and bake in the preheat oven.



Pyszny deser. Prosty w przygotowaniu.  
Składniki, które zawsze są u mnie w domu,  
więc każdy gość zostanie poczęstowany.

Miroslaw Siniauskij

Delicious dessert. Simple to prepare.  
The ingredients are always at my house, so I'm  
not afraid of any unannounced guests!



white sandwiches

kanapki deserowe



## TORT URODZINOWY



## BIRTHDAY CAKE

### BISKOPI:

- » 7 jaj
- » 2 żółtka
- » 1 szklanka cukru
- » 1 szklanka mąki
- » 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- » 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

### WYPEŁNIENIE:

- » 2 śmietanki kremówki (36%)
- » 1 szklanka cukru
- » 1 łyżka soku z cytryny
- » winogrona / brzoskwinie do dekoracji

Udekoruj go owocami, tak jak lubisz.

### SPONGE CAKE:

- » 7 eggs
- » 2 yolks
- » 1 glass of sugar
- » 1 glass of flour
- » 1/3 glass of potato flour
- » 1/2 baking powder

### FILLING:

- » 2 creams (36%)
- » 1 glass of sugar
- » 1 spoon of lemon juice
- » grapes/peaches

You may decorate the cake as you like.



To przepis na tort urodzinowy dla mojej mamy, który zrobiłam sama.

Żaneta Górczyńska

That was the cake which was made by me for my mum's birthday and this is the main reason I decided to show you how it is made.



Birthday cake

tort urodzinowy





## USZKA Z GRZYBAMI

## TORTELLINI with Mushroom

### FARSZ:

- » 70 g suszonych grzybów
- » 1/2 czerstwej bułki
- » 1 cebula
- » 20 g tłuszczu
- » 20 g bułki tartej
- » sól i pieprz do smaku

### CIASTO:

- » 200 g mąki
- » 1 jajko
- » 1/2 szklanki wody
- » 1 szczypta sol

### STUFFING:

- » 70 g of dried mushrooms
- » 1/2 of stale bread
- » 1 onion
- » 20 g fat
- » 20 g bread crumbs
- » salt and pepper to taste

### PASTRY:

- » 200 g flour
- » 1 egg
- » 1/2 cup water
- » 1 pinch salt

10 porcji **Przygotowanie:** 30 min. **Gotowanie:** 30 min.  
**Grzyby dokładnie** umyć i ugotować do miękkości, odcedzić. **Bułkę namoczyć** w wodzie, a następnie odcisnąć. Grzyby i bułkę przepuścić przez maszynkę do mięsa. **Cebulę drobno** pokroić i podsmażyć na tłuszczu. Dodać do grzybów, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. **Z mąki, wody,** jajka i soli zagnieść ciasto. Wyrabiać przez kilka minut, aż będzie elastyczne i jednolite. **Gotowe ciasto** rozwałkować na powierzchni posypanej mąką. Kroić na kwadraty wielkości około 4 cm. Nakładać łyżeczką farsz na środek każdego kwadratu, a następnie złożyć przeciwległe rogi i skleić boki, aby powstał trójkąt. Następnie dwa przeciwległe rogi trójkąta skleić tak, aby powstało uszko. **W dużym garnku** zagotować osoloną wodę. Wrzucać uszka partiami, zamieszać drewnianą łyżką i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Wymownać łyżką cedzakową. Podawać do barszczu.



Ewa Białek

Polecam ponieważ jest to danie na każdą porę roku. Zawsze aktualne. Uszka z grzybami goszczą na stole polskim podczas spotkań rodzinnych ściśle związane z tradycją polską.

I recommended this because it is a dish for all seasons. Current all the time. Closely related to polish tradition. Tortellini with Mushroom are always served during family gatherings.



## PIECZONE UDKA KURCZAKA z ziemniakami i jarmużem

## ROASTED CHICKEN LEGS with Potatoes and Kale

### FARSZ:

- » 600gr jarmużu
- » 600 gr średnich ziemniaków (Yukon Gold), pokroić na grube plastry o grubości ok. 1/4 cala
- » 1 średnia cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- » 1/4 szklanki oliwy (extra virgin oil)
- » sól i świeżo zmielony pieprz,
- » 8 całych udek z kurczaka (około 25 gram każda)
- » łyżeczka papryki
- » cytryna do smaku (podawać przed serwowaniem)

**Rozgrzać piekarnik** do 250°C. **Do bardzo dużego** naczynia do pieczenia włożyć jarmuż, ziemniaki i cebulę z oliwą z oliwek. Doprawić solą i pieprzem i rozłożyć w naczyniu w równych warstwach. **Uda z kurczaka** pokroić w połowie w miejscu połączenia, podzielić na udka i podudzia, ułożyć skórą do naczynia w dół. Doprawić solą i pieprzem, posypać papryką i ułożyć na szczycie warzyw. **Przykryć folią** aluminiową. Piec w piekarniku przez 20 minut. Zdjąć folię i piec przez kolejne 30 minut. Po upieczeniu podawać z upieczonymi warzywami i kawałkami cytryny.



Anna Żuk

Bardzo często robię to danie w domu, a także w pracy z uczniami. Jest pożywne, a pieczone ziemniaczki bardzo smakują dzieciom.

Very often I make this dish at home, as well as in work with students. It's nutritious and children like the taste of baked potatoes.

### INGREDIENTS:

- » 1 1/2 pounds tender, young kale
- » 1 1/2 pounds medium Yukon Gold potatoes sliced 1/4 inch thick
- » 1 medium onion, thinly sliced
- » 1/4 cup extra-virgin olive oil
- » salt and freshly ground pepper
- » 8 whole chicken legs (about 10 ounces each)
- » 1 teaspoon paprika
- » lemon wedges, for serving

**Preheat the oven** to 250°. In a very large roasting pan, toss the kale, potatoes and onion with the olive oil. Season with salt and pepper and spread in an even layer. **Set the chicken** on a cutting board, skin side down. Slice halfway through the joint between the drumsticks and thighs. Season with salt and pepper, sprinkle with the paprika and set on top of the vegetables. **Cover the pan** with foil. Roast the chicken in the upper third of the oven for 20 minutes. Remove the foil and roast for 30 minutes longer, until the chicken is cooked through and the vegetables are tender.

Transfer the chicken to plates and spoon the vegetables alongside. Serve with lemon wedges.



SAŁATKA KEBABOWA

KEBAB SALAD



CHŁODNIK LITEWSKI

LITHUANIAN COLD BEET  
soup

SKŁADNIKI:

- » 2 spore piersi kurczaka
- » paczka przyprawy „gyros” lub „kebab-gyros”
- » 2-3 cebule
- » 4-5 ogorków kiszonych
- » puszka kukurydzy konserwowej
- » główka kapusty pekińskiej
- » majonez
- » ketchup
- » 2 ząbki czosnku

INGREDIENTS:

- » 2 double breast of chicken
- » 1 whole package of spice „gyros” or „kebab - gyros”
- » 2-3 onions
- » 4-5 pickles
- » can of corn
- » half of Chinese cabbage
- » mayonnaise
- » ketchup
- » 2 cloves of garlic (chopped)

**Pokroić piersi** z kurczaka w kosteczkę, dodać przyprawę „gyros”, smażyć na niewielkiej ilości oleju. **Wstawić do** lodówki na około 3 godziny. **W tym samym** czasie można przygotować pozostałe składniki: pokroić cebulę na drobne kawałki, pokroić ogórki w kosteczkę i posiekać kapustę pekińską. **W misce** układać warstwami – kawałki kurczaka, ketchup, ogórki konserwowe, kukurydzę, majonez z czosnkiem, cebulę, ketchup, kapustę pekińską. **Kolejność układania** składników jest dowolna. Trzeba tylko pamiętać o tym, aby były oddzielone od siebie majonezem i ketchupem.

**Cut chicken** breasts into the cubes and add “gyros” spice and fry in small amount of oil. **Leave it in** the fridge. Breasts should be in this pickle at least 3 hours. **In the meantime**, we can prepare the next components – cut the onions into small pieces, cut pickles into cubes, chop Chinese cabbage. **We put** a couple of tablespoons of mayonnaise in a cup and mix with chopped garlic cloves. **When the chicken** is already fried leave it to cool down and then put a layer (looks best in a transparent, high, glass bowl). The sequence of layers – pieces of chicken, ketchup, pickles, corn, mayonnaise with garlic, onions, ketchup, cabbage. **The stacking order** of the individual ingredients in the bowl is arbitrary, as long as they were separated with mayonnaise sauce, garlic and ketchup.

SKŁADNIKI:

- » 200 g gotowanych buraczków chłodzonych (około 2 średnie buraki)
- » 100 g korniszonów (około 2 duże ogórki)
- » 6 lub 10 zielonych liści cebuli
- » 2 jajka na twardo
- » 1,5 l jogurtu naturalnego lub kefiru
- » pęczek koperku
- » sok z ½ cytryny (opcjonalnie)
- » sól do smaku
- » 200 g ziemniaków jako dodatek

**Ziemniaki obrać** i pokroić na kawałki wielkości kęsa. Umieścić w garnku z wrzącą wodą, dodać szczyptę soli i ugotować. **Podczas gdy** ziemniaki się gotują, robimy zupę. Ugotowane buraki pokroić na drobno, pokroić ogórki na kostki, pokroić jajka na małe kostki. Posiekać szczypierek cebuli. Drobno posiekać koperkę. Wlać kefir do dużej miski lub garnka i dodać pokrojone składniki i połowę soku z cytryny, pozostawić trochę koperku do dekoracji. **Sól i sok** z cytryny dodajemy według własnego smaku. **Wlaną do miski** zupę dekorujemy koperkiem. **Zupa musi być** zimna, podawana z gorącymi ziemniakami.

INGREDIENTS:

- » 200 g / 7 oz boiled & cooled beetroot (about 2 medium beets)
- » 100 g / 3.5 oz gherkins (about 2 large pickles)
- » 6 spring onions or 10 green onion leaves
- » 2 hard-boiled eggs
- » 1.5 litres / 3 pints kefir or natural yoghurt
- » bunch fresh dill
- » juice of ½ a lemon (optional)
- » salt to taste
- » 200 g potatoes – for the side dish

**Peel the potatoes** and chop into bite-sized pieces. Place in a saucepan of boiling water, add a good pinch of salt and boil until a knife can easily pierce the flesh. **While the potatoes** are boiling, assemble the soup. Slice the beetroot & gherkins into fine julienne. Chop the eggs into small dice. Chop the scallions or onions leaves into 1 cm (½ inch) pieces. Finely chop the dill. Pour the kefir into a large bowl or saucepan and add the chopped ingredients and half of the lemon juice, holding back some of the dill for garnish. **Taste and season** salt and additional lemon juice as required. **Ladle the soup** into bowls and sprinkle with the remaining dill. **Serve the potatoes** on a side plate so that they do not heat the soup.

66 stono/salty

67 stono/salty



Julia Chlewicka

Sałatka jest bardzo smaczna i wygląda efektownie. Nie znam osoby, której by nie smakowała, a ponieważ robi się ją łatwo i szybko zachęcam wszystkich do wykorzystania mojego przepisu.

The salad is very tasty and it looks nice. I do not know the person that wouldn't like it, and because it can be made easily and quickly I want to invite everyone to use my recipe.



Beata Mockiene

Wybrałam ten przepis, ponieważ jest łatwy w przygotowaniu, jest smaczny, a przy tym pasuje w gorące, letnie dni.

I have chosen this recipe, because it's easy to prepare and it's good to eat during hot days.

## ROLADA z serem i szynką

## HAM, N' CHEESE OMELET Roll Recipe

- SKŁADNIKI:
- » 1 szklanka majonezu (podzielić na dwie równe części)
  - » 1 łyżka musztardy
  - » 1,5 łyżeczki chrzanu
  - » 1/2 lub 1/4 szklanki drobno posiekanej cebuli (podzielone na dwie równe części)
  - » 2 łyżki mąki
  - » 12 jaj (oddzielić żółtka od białek)
  - » 1 szklanka mleka
  - » 1/2 łyżeczki soli
  - » 1/8 łyżeczki pieprzu
  - » 1/2 szklanki drobno posiekanego selera
  - » 2 łyżeczki oleju canola
  - » 1 szklanka pokrojonej w kostkę szynki gotowanej
  - » 3/4 szklanki kielbasy wieprzowej, podpieczonej i osuszonej
  - » 8 pasków boczku, gotowanego i pokrojonego
  - » 1 szklanka startego sera szwajcarskiego

- INGREDIENTS:
- » 1 cup mayonnaise, divided
  - » 1 tablespoon prepared mustard
  - » 1-1/2 teaspoons prepared horseradish
  - » 1-1/2 teaspoons plus 1/4 cup finely chopped onion, divided
  - » 2 tablespoons all-purpose flour
  - » 12 eggs, separated
  - » 1 cup milk
  - » 1/2 teaspoon salt
  - » 1/8 teaspoon pepper
  - » 1/2 cup finely chopped celery
  - » 2 teaspoons canola oil
  - » 1 cup cubed fully cooked ham
  - » 3/4 cup cooked pork sausage, drained and crumbled
  - » 8 bacon strips, cooked and crumbled
  - » 1 cup (4 ounces) shredded Swiss cheese

**W małej misce** wymieszać pół szklanki majonezu, dodać musztardę, chrzan i 1,5 łyżeczki cebuli, wszystko wymieszać. Zostawić w lodówce. Przygotować papier do pieczenia o wymiarach: 15 x 10 cm, nasmarować go i odstawić.

**W dużym rondlu** połączyć mąkę i resztę majonezu, mieszać do momentu otrzymania gładkiej masy. W dużej misce ubić żółtka. Dodać mleko, sól i pieprz; wszystkie składniki wymieszać trzepaczką. Gotować na średnim ogniu przez 6-7 minut, aż lekko zgęstnieje. Pozostawić do ostygnięcia na 15 minut.

**Ubić pianę** z białek. Przełać do foremki. Piec w piekarniku w temperaturze 225 stopni przez 12-15 minut do momentu otrzymania złotego koloru. **W tym samym** czasie na dużej patelni przelożyć: seler, cebulkę, szynkę, kielbasę i boczki; Wszystko razem podsmażyć. **Posypać serem** cały omelet pozostawiając pasek ok. 1 cm do krawędzi foremki. Posypać warzywami wymieszanymi z boczkiem i kielbaską.

**In a small bowl**, combine 1/2 cup mayonnaise, mustard, horseradish and 1-1/2 teaspoons onion until blended. Refrigerate until serving. Prepare waxed paper 15 x 10 cm; grease the paper and set aside.

**In a large saucepan**, combine flour and remaining mayonnaise until smooth. In a large bowl, whisk egg yolks until thickened. Add the milk, salt and pepper; whisk into flour mixture. Cook over medium-low heat for 6-7 minutes or until slightly thickened. Cool for 15 minutes.

**In a large bowl**, beat egg whites until stiff peaks form. Gradually fold into egg yolk mixture. Spread into prepared pan. Bake at 225° for 12-15 minutes or until golden brown. **Meanwhile**, in a large skillet, saute celery and remaining onion in oil until crisp-tender. Add the ham, sausage and bacon; heat through and keep warm. **Sprinkle cheese** over omelet to within 1 cm of edges. Top with meat mixture. Roll up from a short side.

Myślę, że to bardzo ciekawy przepis, a danie powinno smakować każdemu. Na zajęciach dzieci chętnie przyrządzają tę roladę z szynką. Wygląda ładnie i szybko znika z ich talerzy.

Irena Bartuszenienie

Very often I make this dish at home, as well as in work with students. It's nutritious and children like the taste of baked potatoes.



## KRUCHE CIASTECZKA które rozplływają się w ustach

## SHORTBREAD COOKIES which melt in the mouth

- SKŁADNIKI:
- » 500 g dobrej mąki
  - » 150 g cukru pudru
  - » 2 żółtka
  - » 200 g schłodzonego masła
  - » 16 g cukru waniliowego
  - » 1 łyżeczka proszku do pieczenia (opcjonalnie)

**Wsyp mąkę**, masło i wszystkie składniki do dużej miski. Wymieszaj i zagnieć ciasto szybko, aby masło nie rozpuściło się. Włóż je do plastikowej torebki i do lodówki na godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość 2-3 mm. Z formy wytnij ciasteczka. Ja używam gotowych foremek na różne okazje. Ułóż ciasteczka na blachy do pieczenia pokryte pergamin przy zachowaniu odstępu (trochę urosną). Pieczemy je przez 10-12 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Ozdabiaj ciastka dopiero po schłodzeniu. Do dekoracji można użyć czekolady, wiórków kokosowych albo obu :-)

- INGREDIENTS:
- » 500 g of good flour
  - » 150 g of icing sugar
  - » 2 yolks
  - » 200 g of cold butter
  - » 16 g of vanilla sugar
  - » 1 table spoon of baking powder (optional)

**Put flour**, butter and all the ingredients into a big bowl. Mix and knead the dough quickly so the butter does not melt. Put in some plastic bag and into the refrigerator for an hour. Chilled dough, roll out to a thickness of 2-3 mm. With moulds cut out cookies. I use ready-made moulds for different occasions. Place the cookies on a baking sheet covered with parchment while maintaining spacing (they will grow a bit). Bake them for 10-12 minutes in a preheated oven at 180° C. Decorate cakes after cooling. Some decoration: melted chocolate or grated coconut or both. Enjoy :-)

Przepis ten znalazłem kiedyś w Internecie, nie pamiętam gdzie dokładnie. Ciasteczka świetnie sprawdzają się jako przekąska albo prezent dla kogoś po prostu lubisz. Bardzo łatwe wykonanie a przy tym świetna zabawa przy dekoracji. Kształt zależy od okazji i pory roku.

Grzegorz Kawczyński

I found this recipe a few years ago somewhere on the Internet and copied, but cannot remember where exactly. I like them because they are good as a quick lunch as well as gift for people you like. And it is super easy and super fun. The shape depends mainly on the occasion and a season.



## NALEŚNIKI

## PANCAKES

### SKŁADNIKI NA 10 SZTUK:

- » 150 g (1 szklanka) mąki pszennej
- » szczypta soli
- » 250 ml mleka
- » 200 ml wody mineralnej
- » 3 jajka
- » 40 g oleju roślinnego lub roztopionego masła

**Do miski** wsypać mąkę i sól (w wersji naleśników deserowych można też dodać łyżkę cukru), wlać mleko i wodę, wymieszać różgą lub zmiksować mikserem na gładkie ciasto. Dodać jajka i jeszcze raz zmiksować. Odstawić na 15 minut lub na czas przygotowania nadzienia. Przed smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i zmiksować. **Smażyć naleśniki** na rozgrzanej patelni (najlepiej naleśnikowej), nakładając porcję ciasta za pomocą łyżki wazowej. Rozprowadzać ciasto po powierzchni patelni i smażyć do czasu aż spód się lekko zrumieni. Przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie. **Podawać na ciepło** polane czekoladą.

### INGREDIENTS (FOR 10 PIECES):

- » 150 g (1 cup) flour
- » pinch of salt
- » 250 ml of milk
- » 200 ml of water
- » 3 eggs
- » 40 grams of vegetable oil or butter, melted

**In a bowl** add flour and salt (version pancakes dessert, you can also add a tablespoon of sugar) pour in the milk and water and mix to a smooth dough mixer. Add eggs and mix again. Let stand for 15 minutes or at the time of preparing the filling. Before frying, fat added to the dough and mix.

**Fry the pancakes** on a hot skillet (preferably pancakes), imposing a portion of the dough with a spoon vase. Spread the dough on the surface of the pan and fry until lightly browned bottom.

**Roll over** the shoulder to the other side and repeat frying.

**Serve hot**, topped with chocolate.



## PASCHA WIELKANOCNA

## EASTER PASSOVER

### SKŁADNIKI:

- » 2 litry mleka (3,2 %)
- » 2 pudełka śmietany (30%)
- » 5 jajek
- » 1 kostka masła
- » 1 szklanka cukru pudru
- » 1 łyżeczka cukru waniliowego
- » 2 łyżki soku z cytryny
- » 1 szklanka bakalii

**Podgrzej mleko.** Następnie dodaj śmietanę i wymieszaj wszystko razem bardzo ostrożnie, aby masa stała się bardzo miękka i kremowa. Pod koniec mieszania dodaj sok z cytryny. Wszystko dobrze wymieszaj, tak aby wytworzyła się serwatka. Oddziel twaróg od mleka. Ochłódź serwatkę tak, aby nabrała temperatury pokojowej. **Wymieszaj masło** z cukrem. Dodaj żółtka i ser. Pamiętaj, aby wymieszać wszystko bardzo dokładnie a następnie dodaj do mieszanki jaja i twaróg. Następnie dołóż bakalie. Ubij białka i wymieszaj je z mieszanką. **Przełóż mieszankę** do lodówki. Po 5 godzinach pascha jest gotowa.

### INGREDIENTS:

- » 2 liters of milk (3,2%)
- » 2 boxes of cream (30 %)
- » 5 eggs
- » 1 butter block
- » 1 glass of icing sugar
- » 1 spoon of vanilla sugar
- » 2 spoons of lemon juice
- » 1 glass of delicacies

**Heat the milk** as it is hot. Then add the cream and mix all the mixture together very carefully as it is soft and creamy. At the end of mixing add the lemon juice. Mix everything well until the cottage cheese is seen. Separate the cottage cheese from the milk. Cool everything down until it gets home temperature. **Mix the butter** with sugar. Add the yolks and the cottage cheese. Remember to mix everything very carefully while putting the eggs and the cottage cheese. Next, put the delicacies into the mixture. Wisk the albumen and mix it with the mixture. **Put the mixture** into the refrigerator for 5 hours and "The Passover" is ready.

Polecamy ten przepis, ponieważ każdy z domowników łatwo i szybko może przygotować naleśniki jako ciepły posiłek do pracy.



Jekaterina Zieniewicz



Ivan Kovalevski

We recommend this recipe because everyone can prepare pancakes easily and quickly at home as a hot meal to work.

Pascha to najpopularniejszy deser wielkanocny i właśnie dlatego ją wybrałam. Naprawdę bardzo ją lubię i chociaż nie jest łatwa do przygotowania muszę przyznać, że zarówno przygotowywanie, jak i jedzenie sprawia mi taką samą przyjemność.



Justyna Junczak

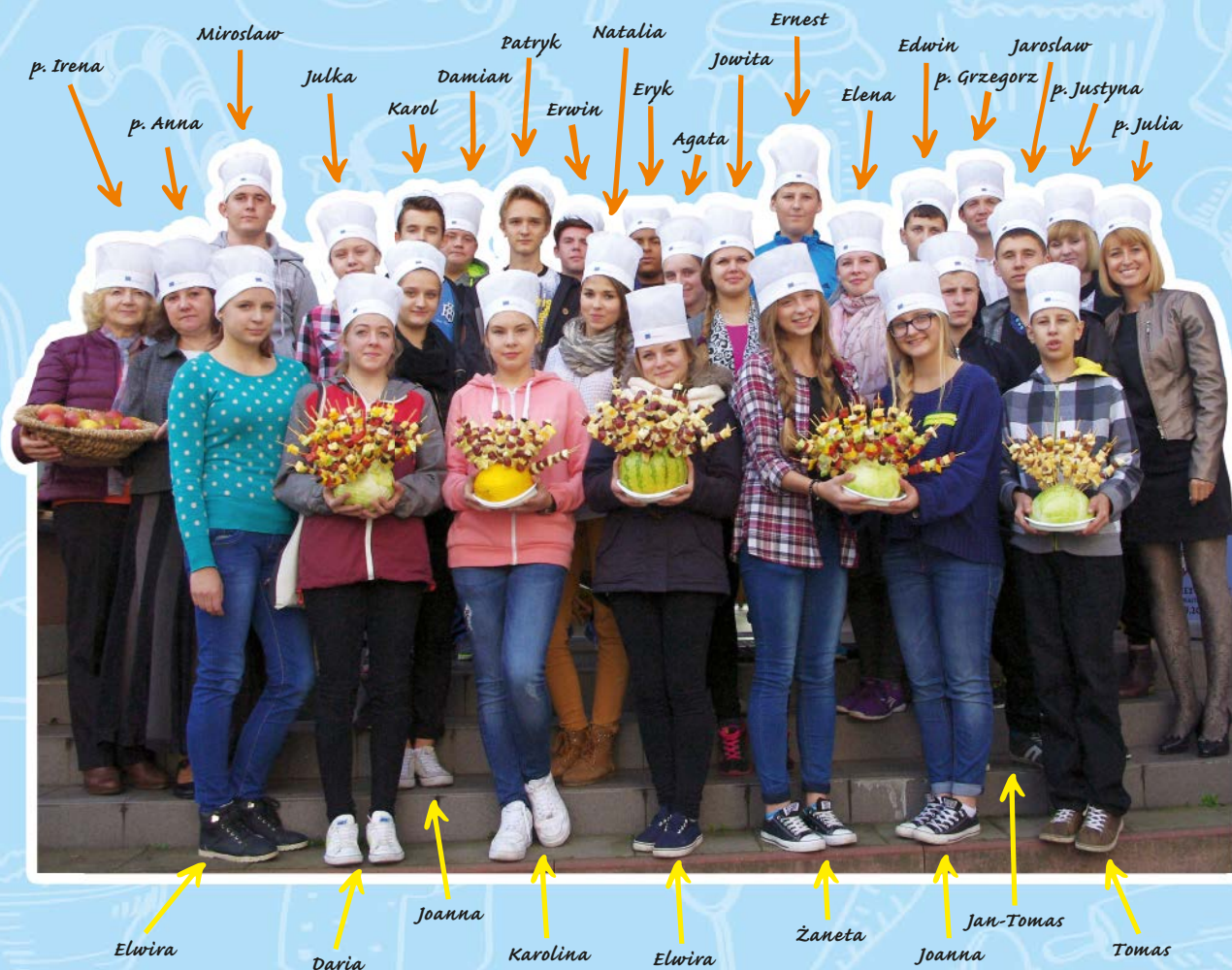
It is the most popular Easter dessert in Poland and that is the reason I have decided to chose this recipe. I really like it and even if I realize that the dish is not easy to prepare I still like both – eating and preparing it.

# Skorowidz

Biała sałatka   White salad .....	26	Naleśniki   Pancakes .....	70
Cebulak   Onion Pie .....	22	Pascha wielkanocna   Easter Passover .....	71
Cepeliny   Lithuanian potato-meat dumplings/zeppelins .....	18	Pieczone udka z kurczaka z ziemniakami i jarmużem .....	65
Chłodnik litewski   Lithuanian cold beet soup .....	67	Roasted chicken legs with potatoes and kale	
Ciasto francuskie z serem .....	46	Placki z jabłkami   Apple pancakes .....	52
French pastry with cheese		Placki ziemniaczane z mięsem .....	38
Deserowe białe kanapki   White sandwiches .....	60	Potato pancakes with meat (zamaiciu blyna)	
Kartoflak   Potato Pie .....	24	Rolada z serem i szynką .....	68
Koktajl mleczny   Milkshake .....	56	Ham 'n' Cheese Omelet Roll Recipe	
Krucze ciasteczka   Shortbread Cookies .....	69	Salatka kebabowa   Kebab salad .....	66
Kurczak w słodkim sosie   Chicken in the sweet sauce .....	28	Salatka owocowa   Fruit salad .....	44
Leniwiec   Sloth .....	48	Salatka z makaronem ryżowym .....	30
Łosoś w papilotach   Salmon in curlpapers .....	32	Salad with rice noodles	
Makaron z brokulem i boczkiem .....	16	Ser pod futerkiem   Cheese under the coat .....	34
Pasta with broccoli and bacon		Szarlotka z pianką .....	54
Makaronowa zapiekanka z kurczakiem i warzywami .....	20	Apple pie with an egg-white foam top	
Roasted pasta with the chicken and vegetables		Tiramisu   Tiramisu .....	42
Murzynek   Cocoa cake .....	50	Tort urodzinowy   Birthday cake .....	62
		Uszka z grzybami   Tortellini with Mushroom .....	64
		Warkoczki z ciasta francuskiego   French pastry braids .....	58
		Wiosenna zupa z pokrzywy i szczawiu .....	36
		Nettle and sorrel spring soup	
		Zapiekanka   Casserole .....	40



# Uczestnicy oraz liderzy projektu w czasie wymiany młodzieży w Płońsku



Erasmus+

Projekt pn. „Przez żółtek do serca” jest współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+