Smaki Świata
z Politechniką Opolską

Flavours of the world with the Opole University of Technology

POLITECHNIKA
OPOLSKA

OBIAD
ZESTAW SURÓWEK 3,10
OBIAD Z ZUPĄ 14,50

Bon appétit !
Enjoy your

Bon appétit !
Enjoy your meal
Guten Apetit !

POLITECHNIKA OPOLSKA

International Relations Office

SPIS TREŚCI

TABLE OF CONTENT

Podziękowania - Acknowledgements 5

Słowo Rektora dr hab. inż. Marcina Lorenca - Rector's word . . 7

Hiszpania/Spain 8
Hiszpańska Tortilla/Tortilla Española

Ukraina/Ukraine 10
Barszcz Ukraiński/Borscht

Polska/Poland 12
Pierogi ruskie/Potato-Cheese Pierogi

Chiny/China 14
Chińskie Pierożki z kurczakiem/Chinese Chicken Dumplings

Portugalia/Portugal 16
Mięso „À Jardineira"/ Meat „À Jardineira"

Indie/India 18
Kurczak maślany/Butter Chicken

Kazachstan/Kazakhstan 20
Beszbarmak/Beshbarmak

Grecja/Greece 22
Musaka/Moussaka

Turcja/Turkey 24
Tepsi Kebab/Tepsi Kebab

Włochy/Italy 26
Tiramisu/Tiramisu

Opole 2020

Specjalne podziękowania dla kół naukowych Mentor PO i SKN ŻUBR, Radia EMITER oraz Stołówki STREFA za wieloletnią współpracę oraz dla wszystkich studentów, którzy przez przeszło 10 lat dzielili się kulturą kulinarną swoich krajów w ramach Międzynarodowych Dni Gotowania organizowanych na Politechnice Opolskiej.

Special thanks to the student associations Mentor PO and SKN ŻUBR, EMITER Radio and STREFA Canteen for long-term corporation and to all the students who have shared the culinary tradition of their home countries for past 10 years during the International Cooking Days organized at the Opole University of Technology.

Oddajemy w wasze ręce publikację szczególną, będącą podsumowaniem ponad dziesięcioletniej tradycji wspólnego, międzykulturowego gotowania na Politechnice Opolskiej. W ramach wydarzenia niezwykłego, rokrocznie poszerzającego dotychczasowe kulinarne granice, udało nam się ustanowić uczelnianą tradycję, dzięki której w naszym Opolu, na naszej Politechnice, można posmakować całego świata na (niejednym) talerzu.

W ramach Międzynarodowego Dnia Gotowania i połączonych sił Działu Współpracy Międzynarodowej, Instytutu Konfucjusza, kół naukowych MENTOR PO i SKN ŻUBR, Radia EMITER oraz gościnności stołówki STREFA na przestrzeni lat otworzyliśmy się nie tylko na smaki naszych najbliższych sąsiadów, lecz również na potrawy z południa Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki, a także na kuchnię orientu rodem z Państwa Środka.

Dziś w ramach tej książki zabieramy was w kulinarną podróż po świecie licząc, że stanie się ona inspiracją do poznawania kultur i tradycji innych państw.

dr hab. inż. Marcin Lorenc, prof. PO
Rektor Politechniki Opolskiej

We put in your hands a unique publication that summarizes a decade of tradition of joint, intercultural cooking at the Opole University of Technology. As part of an unusual event, annually expanding the culinary boundaries we were able to establish an academic tradition thanks to which one can taste the entire world on many plates.

In the frame of International Cooking Day and in the collaboration of International Relations Office, Confucius Institute, student associations Mentor PO and SKN ŻUBR, EMITER Radio and STREFA Canteen over the years, we have opened ourselves not only to the cuisines of our closest neighbors, but also to the dishes from southern Europe, Middle East, Africa as well as oriental cuisine from the Middle Kingdom.

Today, we take you on a culinary journey around the world hoping that it will be an inspiration to discover new cultures and traditions.

Prof. Marcin Lorenc

Rector of the Opole University of Technology

HISZPAŃSKA TORTILLA

Porcje: 6 – 8
Czas przygotowania: 35 minut
Czas gotowania: 45 minut

SKŁADNIKI:

- 6 – 7 średnich i obranych ziemniaków
- 1 cebula (pokrojona w kostkę)
- 0,5 łyżki soli
- 2 – 3 szklanek oliwy z oliwek
- 5 – 6 dużych jaj

Przekrój obrane ziemniaki wzdłuż na pół, a następnie pokrój je na cienkie kawałki. Umieść w dużej misce razem z cebulą i wymieszaj razem. Dopraw solą do smaku.

Podgrzej (na średnim ogniu) 1,5 szklanki oliwy z oliwek na dużej, nieprzywierającej patelni. Ostrożnie umieść mieszankę ziemniaczano-cebulową na patelni i rozprowadzając ją równomiernie na powierzchni (olej powinien prawie przykryć ziemniaki). Zmniejsz ogień, aby ziemniaki się nie przypaliły. Ugotowaną potrawę zdejmij z patelni łyżką cedzakową i pozostaw do ostygnięcia.

Rozbij jajka do dużej miski i ubij je trzepaczką lub widelcem, a następnie wlej schłodzoną mieszankę ziemniaczano-cebulową. Wymieszaj dużą łyżką i odstaw całość na około pięć minut.

Wlej 1 – 2 łyżki pozostałej oliwy z oliwek na małą, nieprzywierającą patelnię i podgrzej na średnim ogniu. Wymieszaj mieszankę ziemniaczano-cebulową i wlej na patelnię. Rozłóż równomiernie. Następnie ostrożnie podnieś jedną stronę omletu, aby sprawdzić czy jajka lekko się zarumieniły. Wnętrze mieszanki nie powinno być całkowicie ugotowane.

Gdy spód mieszanki będzie rumiany, możesz ją obrócić, aby ugotować drugą stronę. W tym celu umieść duży talerz obiadowy nad patelnią do góry nogami. Jedną ręką trzymaj patelnię, a drugą talerz, aby szybko obrócić patelnię i pozwolić omletowi spaść na talerz. Następnie umieść patelnię z powrotem na ogniu i wlej pozostały olej, by przykrył spód i boki patelni. Rozgrzej ją przez około 30 sekund, a następnie zsuń z powrotem omlet.

Gotuj przez około 3 – 4 minuty. Wyłącz palnik i pozwól tortilli ostygnąć na patelni przez około 2 minuty przed podaniem.

TORTILLA ESPAÑOLA

Servings: 6 – 8
Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 45 minutes

INGREDIENTS:

- 6 – 7 medium and peeled potatoes
- 1 onion (diced)
- 0,5 tablespoon of salt
- 2 – 3 cups of olive oil
- 5 – 6 large eggs

Cut peeled potatoes in half lengthwise and then slice them into thin pieces. Place potatoes and onions into a large bowl and mix them together. Season with salt.

Heat 1,5 cup of olive oil on a large non-stick frying pan (use medium heat). Carefully place the potato and onion mixture into the frying pan, spreading it evenly over the surface (oil should almost cover the potatoes). Turn down the heat slightly so the potatoes do not burn. Cook the mixture and then remove from the pan with a slotted spoon. Leave to cool. Crack eggs into a large bowl and beat them with a whisk or fork. Pour it in the cooled potato-onion mixture. Mix together with a large spoon and let sit for about five minutes.

Pour 1 – 2 tablespoons of the remaining olive oil into a small, non-stick frying pan and heat on medium heat. Stir the potato-onion mixture and pour into the pan. Spread out evenly. Then carefully lift up one side of the omelet to check if the eggs has slightly browned. The mixture should not be completely cooked and eggs shall be runny.

When the bottom of the mixture is browned, turn it over to the other side. To do that you place a large dinner plate upside down over the frying pan. With one hand on the frying pan handle and the other on top of the plate to hold it steady, quickly turn the frying pan over and let the omelet fall onto the plate. Place the frying pan back on the heat and add remaining oil to cover the bottom and sides of the pan. Let the pan warm up for about 30 seconds and then slide the omelet back into the frying pan.

Cook the omelet for 3 – 4 minutes. Turn the heat off and let the tortilla sit in the pan for 2 minutes before serving.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Porcje: 6 – 8
Czas przygotowania: 30 minut
Czas gotowania: 2 godziny

SKŁADNIKI DO WYWARU:

- 3 litry zimnej wody
- 600 g żeberek wieprzowych lub wołowych z kośćmi
- 0,5 cebuli
- 1 marchewka
- 2 nacie selera
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren pieprzu
- 1 łyżka soli

SKŁADNIKI DO BARSZCZU:

- 2 szklanki startych buraków
- 3 średnie ziemniaki
- 2 średnie marchewki
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 3 łyżki przecieru pomidorowego / pasty
- 0,5 małej białej kapusty
- 1 łyżka oleju roślinnego
- sok z 1 cytryny lub 1 łyżeczka białego octu
- sól
- pieprz

WYWAR:

Zagotuj w dużym garnku wodę, a następnie dodaj do niej żeberka (pokrojone na mniejsze kawałki, by zmieściły się do garnka), ćwiartkę cebuli, nacie selera, marchew (przekrojoną na pół), liście laurowe, ziarna pieprzu i szczyptę soli. Doprowadź wywar do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 1 do 1,5 godziny, aż mięso zacznie odchodzić z kości. Jeśli na górze wywaru pojawi się osad, usuń go łyżką. Gdy wywar będzie gotowy odstaw go do ostygnięcia i odcedź przez sito. Żeberka przełóż na osobny talerzyk, oddziel mięso od kości i pokrój. Ugotowane warzywa nie będą już potrzebne.

BARSZCZ:

W pierwszej kolejności przygotuj warzywa. Obierz i zetrzyj osobno buraki i marchewkę. Pokrój cebulę, obierz i pokrój ziemniaki, a kapustę posiekaj.

Wlej wywar do dużego garnka, a następnie dodaj rozdrobnione mięso, starte buraki, pokrojone ziemniaki, przecier pomidorowy, szczyptę soli i liść laurowy. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj.

W międzyczasie rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego na patelni, dodaj startą marchewkę i posiekaną cebulę, a następnie smaż na małym ogniu przez 7 – 10 minut aż do karmelizacji. Na koniec dodaj wyciśnięty czosnek i smaż przez 30 sekund.

Gdy cebula i marchewka będą gotowe, dodaj je do garnka razem z pokrojoną kapustą i gotuj przez 15 minut lub do momentu, aż liście kapusty będą miękkie. Następnie dodaj sok z jednej cytryny lub 1 łyżeczkę białego octu. Dodaj sól i pieprz do smaku. Barszcz podawaj ze śmietaną i posiekanym świeżym koperkiem lub natką pietruszki.

BORSCHT

Servings: 6 – 8
Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 2 hours

INGREDIENTS FOR THE MEAT STOCK:

- 3 litres of cold water
- 600g of pork ribs or beef attached to a bone
- 0,5 onion
- 1 carrot
- 2 celery sticks
- 2 bay leaves
- 5 peppercorns
- 1 tablespoon of salt

INGREDIENTS FOR BORSCHT:

- 2 cups of medium beets
- 3 medium potatoes
- 2 medium carrots
- 1 medium onion
- 2 cloves of garlic
- 1 bay leaf
- 3 tablespoons of tomato puree/paste
- 0,5 small white cabbage
- 1 tablespoon of vegetable oil
- juice of 1 lemon only or 1 tablespoon of white vinegar
- salt
- pepper

THE MEAT STOCK:

In a large stock pot combine water, pork ribs (cut into smaller chunks to fit the pot), quartered half onion, celery sticks, carrot (cut in half), bay leaves, peppercorns and a pinch of salt. Bring to a boil and then lower the heat to simmer for 1 to 1,5 hours until the meat is nearly falling off the bones. Remove the scum that floats to the top with a slotted spoon several times through the process. When the stock is done, let it cool slightly, then remove the ribs to a separate plate and strain the stock by pouring it over a sieve. Discard the vegetables.

When the meat is cool, take it off the bones and shred with two forks or by hand. Set aside until needed. Discard the bones.

THE BORSCHT:

Prepare all vegetables by peeling and grating the beets and carrots separately, chopping the onions, peeling and cutting the potatoes and slicing the cabbage.

Add the stock to the large soup pot, then add shredded meat, beets, potatoes, tomato puree, a pinch of salt and one bay leaf. Bring to a boil, then lower the heat and let it simmer.

Meanwhile heat 1 tablespoon of vegetable oil in a pan, then add carrots and onions. Saute over low heat for 7 – 10 minutes until caramelized, then add minced garlic and stir fry for 30 seconds.

When the onions and carrots are done, add them to the soup pot together with sliced cabbage and cook for 15 minutes or until the cabbage leaves are tender but not mushy. Then add the juice of one lemon (or 1 teaspoon white vinegar) and salt and pepper to taste. Serve borscht with a dollop of sour cream or creme fraiche and sprinkled with fresh dill or parsley.

PIEROGI RUSKIE

Porcje: 6 (30 pierogów)
Czas przygotowania: 1,5 godziny
Czas gotowania: 15 minut

SKŁADNIKI DO CIASTA:

- 2 do 2,5 szklanek mąki
- 1 duże jajo
- 1 łyżeczka soli
- 1 szklanka wody

SKŁADNIKI DO FARSZU:

- 5 ziemniaków (wyszorowanych i ugotowanych w mundurkach)
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 200 g twarogu
- sól i pieprz

Ugotuj ziemniaki do miękkości, a następnie rozdrobnij widelcem w dużej misce. Posiekaj drobno cebulę i podsmaż w 1 łyżce masła. Dodaj cebulę i twaróg do ziemniaków i dobrze wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem i odłóż na bok.

Przygotuj ciasto, umieszczając 2 szklanki mąki w dużej misce lub na powierzchni roboczej. Zrób niewielki otwór na środku i rozbij w nim jajko, a następnie dodaj trochę soli i letniej wody. Połącz ciasto, dobrze zagniatając (jeśli to konieczne dodaj więcej mąki lub wody). Ciasto podziel na pół i przykryj ręcznikiem. Pozostaw na 20 minut.

Przygotuj powierzchnię roboczą i cienko rozwałkuj ciasto, a następnie wytnij okrągłe kształty szklanką. Przy użyciu łyżki umieść niewielką ilość nadzienia pośrodku każdego koła, złóż na pół i sklej krawędzie.

Wykrojone resztki ciasta ponownie rozwałkuj i wypełnij nadzieniem. Czynność powtórz z pozostałą połową ciasta.

Gotuj pierogi w dużym, niskim rondlu z osoloną wodą. Jednocześnie możesz gotować około sześciu pierogów. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz temperaturę gotowania. Kiedy pierogi wynurzą się na powierzchnię, kontynuuj gotowanie jeszcze przez kilka minut.

Wyjmij jednego łyżką cedzakową i sprawdź czy się dobrze ugotował. Jeśli ciasto nie jest surowe, wyjmuj pozostałe pierogi na półmisek.

Podawaj na ciepło z karmelizowaną cebulą lub skwarkami. Jeśli chcesz możesz też dodać kwaśnej śmietany.

POTATO-CHEESE PIEROGI

Servings: 6 (30 dumplings)
Preparation time: 1,5 hour
Cooking time: 15 minutes

INGREDIENTS FOR THE DOUGH:

- 2 to 2,5 cups of flour
- 1 large egg
- 1 teaspoon of salt
- 1 cup of water

INGREDIENTS FOR THE POTATO-CHEESE FILLING:

- 5 potatoes (scrubbed and boiled in their jackets)
- 1 onion
- 1 tablespoon of butter
- 200 g of quark
- salt and pepper

Boil potatoes until soft, then blend them with fork in a large bowl. Chop the onion finely and sautéed in 1 tablespoon of butter. Add the onion and quark to potatoes and mix well. Season with salt and pepper and set aside.

Make the dough by placing 2 cups of flour in a large bowl. Make a 'well' in the center and break the egg into it, then add the salt and lukewarm water a little at a time. Bring the dough together, kneading well (adding more flour or water if necessary). Divide the dough in half and cover it with a towel. Let it rest for 20 minutes.

Prepare a work surface and roll out the dough thinly then cut round shape with a glass. Spoon a portion of the filling into the middle of each circle, then fold dough in half and pinch edges together. Gather scraps, re-roll and fill. Repeat with remaining half of dough.

Cook the pierogi in a large, low saucepan of salted boiling water. Drop in about six pierogi at a time. Return to the boil and reduce heat. When the pierogi rise to the surface, continue to simmer a few more minutes.

Remove one with a slotted spoon and taste. When satisfied, remove remaining pierogi with a slotted spoon to a serving plate.

Serve warm with caramelized onions and/or pork cracklings. You can also add a dollop of sour cream, if desired.

CHIŃSKIE PIEROŻKI Z KURCZAKIEM

Porcje: 4 – 6
Czas przygotowania: 90 minut
Czas gotowania: 20 – 30 minut

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 300 g mąki
- 150 – 160 ml wody
- 2 g soli

SKŁADNIKI DO SOSU:

- 2 łyżki octu
- 3 – 4 średniej wielkości kawałki imbiru

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 320 g mielonego kurczaka
- 1 łyżeczka soli
- 200 g posiekanych grzybów
- 150 g pędów bambusa
- 150 g kukurydzy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka stołowa wina
- 0,5 łyżeczki białego pieprzu
- 1 łyżka jasnego sosu sojowego
- 80 g tłuszczu wieprzowego (lub 400 g mielonego kurczaka)
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 1 łyżka ciemnego sosu sojowego
- 1 łyżka mielonego imbiru
- 2 duże jajka
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 0,75 szklanki posiekanej szalotki
- 2 łyżki gorącego oleju

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Przesiej mąkę, a w osobnej misce wymieszaj ze sobą letnią wodę i sól. Stopniowo dodawaj do mąki osoloną wodę i rozpocznij wyrabianie ciasta (przez około 8 – 10 minut) aż masa będzie elastyczna i gładka. Przykryj ciasto folią lub ściereczką i pozostaw na 15 minut. Po upływie wskazanego czasu ponownie zagnieć ciasto przez około 2 – 3 minuty. Następnie przykryj masę i pozostaw na godzinę. W następnym kroku podziel ciasto na dwie części.

Kiedy jedną część będziesz wałkować na placek o grubości kilku milimetrów, pozostałą część trzymaj pod przykryciem. Możesz użyć szklanki by wykroić krążki na pierożki.

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

W chińskich pierogach używa się głównie mielonej wieprzowiny lub jagnięciny. Jeśli jednak decydujesz się na to, by do przygotowania farszu użyć chudego drobiu, wołowiny albo krewetek, w takim przypadku powszechnym zwyczajem jest dodawanie odrobiny tłuszczu wieprzowego. Ważną częścią przygotowania farszu jest marynata mięsa, którą dobrze jest przygotować kilka godzin wcześniej. W pierwszej kolejności dodaj do mięsa jasny i ciemny sos sojowy, sos ostrygowy, biały pieprz, sól, imbir, wino, olej sezamowy, jajko oraz szalotkę. Następnie podgrzej około 2 łyżki oleju roślinnego i polej wierzch farszu mięsnego. Mieszaj powstałą masę przez 2 – 3 minuty do uzyskania konsystencji pasty. Następnie odstaw na bok i marynuj przez 1 godzinę lub pozostaw w lodówce na noc.

Wszystkie warzywa (z wyjątkiem grzybów, kukurydzy i pędów bambusa) wymieszaj w średniej wielkości misce. Dodaj szczyptę soli i niewielką ilość oleju. Odstaw warzywa na 15 minut. W przypadku pojawienia się nadmiaru wody odsącz ją.

Połącz masę mięsną z warzywami, posyp szczyptą soli i odstaw na 15 minut. Dodaj posiekane grzyby, kukurydzę i pędy bambusa.

LEPIENIE PIEROGÓW:

Umieść czubatą łyżeczkę farszu na środku każdego krążka, a krawędzie zwilż wodą, żeby pierogi łatwo się kleiły. Złóż krążek w taki sposób, by utworzyć półkole. Naprzemiennie używając kciuka i palca wskazującego łap brzegi w taki sposób, by zrobić zakładkę w kierunku środka. Do plisowania należy używać tylko górnej warstwy, dolna powinna pozostać gładka.

GOTOWANIE:

Do wrzącej wody dodaj szczyptę soli. Wrzuć pierogi i lekko zamieszaj, aby nie przylegały do dna. Kiedy woda ponownie zacznie się gotować, dodaj około 0,25 szklanki zimnej wody. Powtórz tę czynność dwukrotnie (dodaj 3 razy zimną wodę). Gdy pierogi zaczną zmieniać swoją strukturę, staną się przezroczyste i zwiększą swoją objętość, odsącz je i przełóż na półmisek.

CHINESE CHICKEN DUMPLINGS

Servings: 4 – 6
Preparation time: 90 minutes
Cooking time: 20 – 30 minutes

INGREDIENTS FOR WRAPER:

- 300 g of flour,
- 150 – 160 ml of water
- 2g of salt

INGREDIENTS FOR DIPPING SAUCE:

- 2 tablespoons of vinegar
- 3 – 4 ginger sheds

INGREDIENTS FOR FILLING:

- 320 g of chicken mince
- 80 g of pork fat (or 400g of minced chicken)
- 200 g of mushrooms
- 150 g of bamboo shoot
- 150 g of sweetcorn
- 1 teaspoon of salt
- 1 tablespoon of cooking wine
- 0,5 teaspoon of white pepper
- 1 tablespoon of light soy sauce
- tablespoon of oyster sauce
- 1 tablespoon of dark soy sauce
- 1 tablespoon of minced ginger
- 2 large eggs
- 3 tablespoons of sesame oil
- 0,75 cup of chopped scallion
- 2 tablespoons of hot oil

WRAPER:

Sift flour and in a separate bowl mix together warm water and salt. Gradually add salted water to the flour and start kneading the dough for 8 – 10 minutes utill the mass will be elastic and smooth. Cover the dough cake with foil or a cloth and leave for 15 minutes. After the indicated time start kneading the dough again for 2 – 3 minutes then cover the mass again and leave for an hour. In the next step divide it into two parts. When you roll one part into a few millimeters thick cake, keep the remaining part covered. You can use the glass to carve out the rings for the dumpling.

FILING:

Most of Chinese dumplings use ground pork or ground lamb. Both of the two types of meat can provide enough oil after cooking and avoid the filling to become tight and dry. If other leaner meats are used as the main ingredients for filling (including chicken, beef and shrimp) a common technique is to add some extra pork fat.

Marinate the ground meat a few hours prior to folding. Firstly add all the seasonings, light soy sauce, dark soy sauce, oyster sauce, white pepper, salt, ginger, cooking wine, sesame oil, egg and chopped scallion into the chicken mince. Then heat 2 tablespoons of vegetable oil and drizzle the hot oil on the top of the scallion. Stir the meat mixture for 2 – 3 minutes until getting a paste texture. Then set aside and marinate for 1 hour or cover with plastic wrapper and fridge overnight.

Mix all vegetables (except mushrooms, sweetcorn and bamboo shoots) in a medium-sized bowl. Add a pinch of salt and a small amount of oil. Let the vegetables stand for 15 minutes. Drain the excess of water if needed. After the indicated time combine meat mass with vegetables, sprinkle with a pinch of salt and let stand for 15 minutes. Add chopped mushrooms, sweetcorn and bamboo shoots.

DUMPLINGS MAKING:

Place a heaped teaspoon of stuffing in the center of each disk and the edges moistened with water so that the dumplings stick easily. Fold the disc together to form a semicircle. Alternately use thumb and indicating finger catching the edge in such a way as to overlap towards the center for pleating use only the upper part - the lower should remain smooth.

COOKING:

Add a pinch of salt to the boiling water. Put the dumplings and stir slightly so that they do not stick to the bottom. When the water begins to boil again add about 0,25 cup of cold water. Repeat this two (add 3 times cold water). When the dumplings begin to change their position, transparency and increase their volume, drain them and put them on a platter.

MIĘSO „À JARDINEIRA"

Porcje: 4
Czas przygotowania: 40 minut
Czas gotowania: 50 minut

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg wołowiny pokrojonej w kostkę
- 4 średnio dojrzałe pomidory
- 2 średnie cebule
- 4 ząbki czosnku
- 850 gramów ziemniaków
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 liść laurowy
- 250 gramów zielonej fasoli
- 2 średnie marchewki
- sól i pieprz

Wymieszaj oliwę, obrane i pokrojone pomidory, posiekaną cebulę, mięso, posiekany czosnek i liść laurowy w rondlu. Dopraw solą i pieprzem i gotuj około 25 minut na małym ogniu, aż mięso będzie prawie ugotowane.

W międzyczasie obierz ziemniaki i pokrój w kostkę. Zrób to samo z marchewką. Umyj zieloną fasolę, odkrój końce i usuń łyka, a następnie pokrój fasolę na małe kawałki i odłóż do miski z wodą wraz z ziemniakami i marchewką.

Gdy mięso będzie prawie ugotowane, dodaj ziemniaki, marchewkę i zieloną fasolę. Całość wymieszaj łyżką. Następnie wlej wodę (do pokrycia mieszanki) i dopraw solą. Mieszaj i gotuj na średnim ogniu. Gdy mieszanka zacznie się gotować, zredukuj temperaturę i gotuj na małym ogniu przez około 25 – 30 minut, od czasu do czasu mieszając. Studź gotowe danie przez około 5 minut, a następnie podaj.

MEAT "À JARDINEIRA"

Servings: 4
Preparation time: 40 minutes
Cooking time: 50 minutes

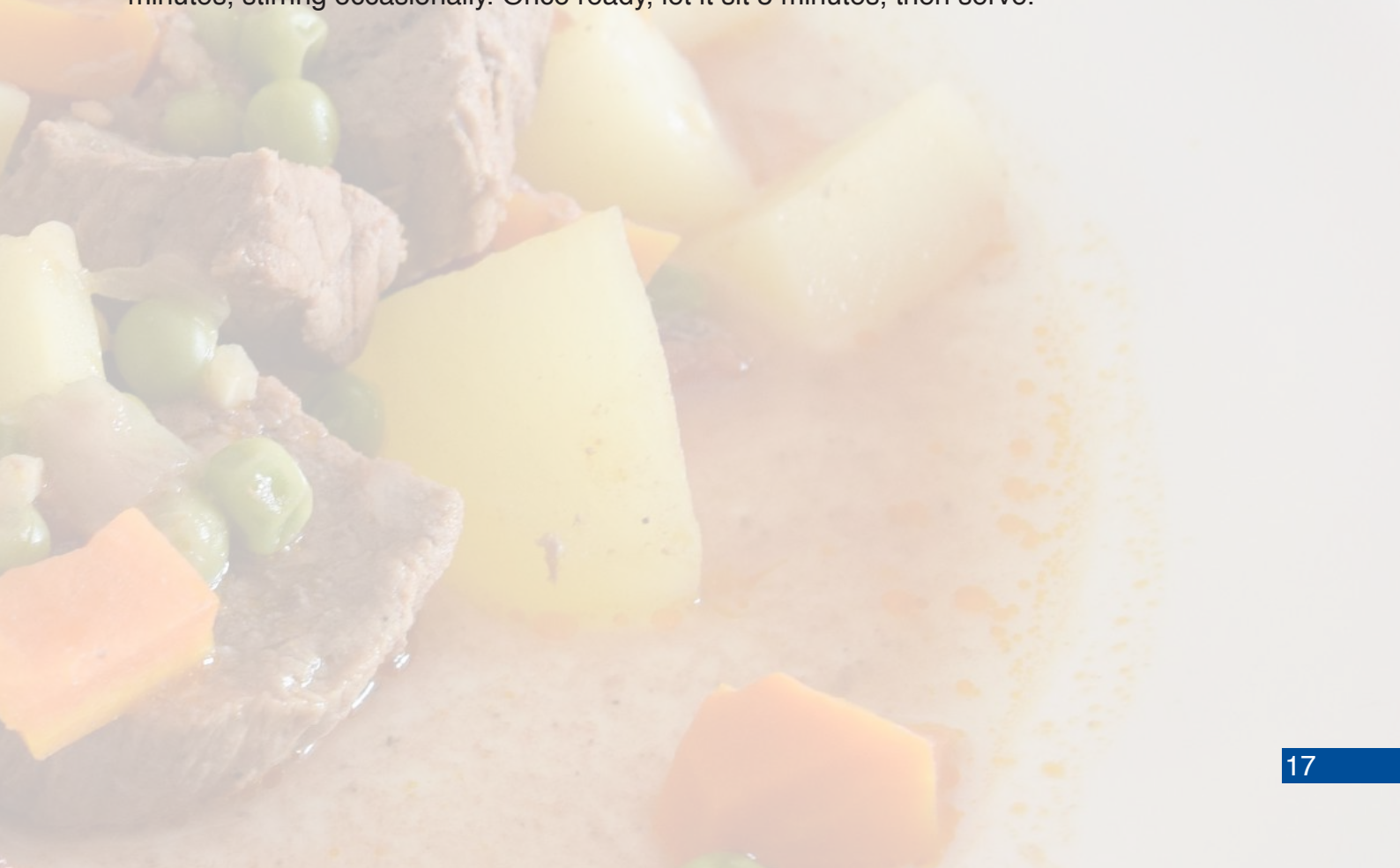
INGREDIENTS:

- 0,5 kg of diced beef
- 4 medium ripe tomatoes
- 2 medium onions
- 4 cloves of garlic
- 850 grams of potatoes
- 50 ml of olive oil
- 1 bay leaf
- 250 grams of green beans
- 2 medium carrots
- salt and pepper

Mix olive oil, peeled and cut tomatoes, chopped onions, meat, chopped garlic and bay leaf in a saucepan. Season with salt and pepper and cook for 25 minutes on a low heat until the meat is almost cooked.

Meanwhile, peel the potatoes and finely dice them. Do the same with carrots. Wash the green beans, cut the ends and remove the strings. Then cut them into small pieces and set aside in a bowl of water together with the potatoes and carrots.

When the meat is almost cooked, add the potatoes, carrots and green beans. Stir with a spoon. Then, pour the water (enough to cover the mixture) and season with salt. Stir and boil over medium heat. When mixture starts to boil, reduce to low heat and cook for 25 – 30 minutes, stirring occasionally. Once ready, let it sit 5 minutes, then serve.



KURCZAK MAŚLANY

Porcje: 4
Czas przygotowania: 1,5 godziny
Czas gotowania: 35 minut

SKŁADNIKI:

- 500 g udek z kurczaka bez kości
- świeża kolendra i gotowany ryż basmati lub chleb naan do podania (opcjonalnie)

SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- sok z 1 cytryny
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 2 łyżeczki papryki
- 1-2 łyżek chili w proszku
- 200 g jogurtu naturalnego

SKŁADNIKI DO CURRY:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 zielone chili
- kawałek imbiru (wielkości kciuka)
- 1 łyżeczka garam masala
- 2 łyżeczki mielonej kozieradki
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 300 ml bulionu drobiowego
- 50 g płatków migdałowych

W średniej misce wymieszaj wszystkie składniki marynaty z przyprawami. Kurczaka pokrój na drobne kawałki i umieść w marynacie. Przykryj i schłodź w lodówce przez 1 godzinę (lub pozostaw na całą noc).

W dużym rondlu rozgrzej olej. Dodaj posiekaną cebulę, wyciśnięty czosnek, pozbawione nasion i drobno posiekane zielone chili i starty imbir. Smaż na średnim ogniu przez 10 minut.

Dodaj przyprawy, przecier pomidorowy i gotuj przez 2 minuty, a następnie dodaj bulion i marynowanego kurczaka. Gotuj przez około 15 minut, dodaj resztę marynaty z kurczaka, która pozostała w misce. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, a następnie posyp prażonymi migdałami. Podawaj z ryżem lub chlebem naan i świeżą kolendrą.

BUTTER CHICKEN

Servings: 4
Preparation time: 1,5 hours
Cooking time: 35 minutes

INGREDIENTS:

- 500 g skinless boneless chicken thighs
- fresh coriander and cooked basmati rice or naan bread for serving (optional)

INGREDIENTS FOR THE MARINADE:

- lemon juice of 1 lemon
- 2 teaspoons of ground cumin
- 2 teaspoons of paprika
- 1-2 teaspoons of hot chilli powder
- 200 g of natural yogurt

INGREDIENTS FOR THE CURRY:

- 2 tablespoons of vegetable oil
- 1 large onion
- 3 garlic cloves
- 1 green chilli
- thumb-sized piece of ginger
- 1 teaspoon of garam masala
- 2 teaspoons of ground fenugreek
- 3 tablespoons of tomato purée
- 300 ml of chicken stock
- 50 g of flaked almonds

In a medium bowl mix the marinade ingredients. Chop the chicken into bite-sized pieces and toss with the marinade. Cover and chill in the fridge for 1 hour or overnight.

In a large saucepan heat the oil. Add chopped onion, crushed garlic, deseeded and finely chopped green chili and grated ginger. Fry on a medium heat for 10 minutes.

Add spices, tomato purée and cook for 2 minutes until fragrant, then add stock and marinated chicken. Cook for about 15 minutes, then add marinade with chicken. Simmer for 5 minutes, then sprinkle with the toasted almonds. Serve with rice or naan bread and fresh coriander.

BESZBARMAK

Porcje: 6
Czas przygotowania: 2,5 godziny
Czas gotowania: 20 minut

SKŁADNIKI:

- 2,5 kg jagnięciny lub wołowiny z kością
- 1 duża cebula
- 1 liść laurowy
- pieprz
- woda

SKŁADNIKI NA MAKARON:

- 2 jajka
- 0,75 do 1 szklanki wody
- 0,5 łyżeczki soli
- 600 g mąki

Umieść mięso i połówkę cebuli w głębokim garnku i zalej zimną wodą, pozostawiając odpowiednio dużo miejsca by wywar nie wykipiał.

Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz temperaturę i gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 2,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i odejdzie od kości.

W międzyczasie przygotuj ciasto na makaron. W tym celu wymieszaj przesianą mąkę (około 300 – 400 g), ubite jajka, sól, a następnie dolej wody, aż powstanie ciasto. Ugniataj do powstania jednolitej masy w razie potrzeby dodając mąkę lub wodę.

Zagniecione ciasto owiń folią i pozostaw na 20-30 minut. Posyp blat roboczy mąką i podziel ciasto na kilka małych kulek. Rozwałkuj cienko wszystkie kawałki ciasta, posypując mąką, by nie przywarły do rąk i powierzchni roboczej. Następnie pokrój kawałki ciasta na kwadraty (około 10 x 10 cm). Pozostaw je na blacie, pamiętając by kawałki nie posklejały się ze sobą (przed ugotowaniem makaronu ciasto powinno się trochę wysuszyć).

Zanim mięso ugotuje się do miękkości, pokrój drugą połowę cebuli w krążki i dodaj do wywaru wraz z solą i pieprzem.

Oddziel mięso od kości, a wywar doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze przez około 7 minut. Następnie ugotuj w nim makaron (partiami) przez około 7 – 8 minut. Po ugotowaniu odcedź makaron na talerz, pozostawiając miejsce na środku. Posiekaj mięso na kawałki wielkości kęsa i przełóż je na środek naczynia. Polej odrobiną wywaru.

Całość posyp szczypiorkiem i natką pietruszki, a pozostały bulion rozlej do miseczek i podawaj razem z gotowym daniem.

BESHBARMAK

Servings: 6
Preparation time: 2,5 hours
Cooking time: 20 minutes

INGREDIENTS:

- 2,5 kg lamb or beef with bone
- 1 large onion
- 1 bay leaf
- ground pepper
- water

INGREDIENTS FOR THE NOODLES:

- 2 eggs
- 0,75 to 1 cup of water
- 0,5 teaspoon of salt
- 600 g of plain flour

Put the meat and half of onion in a deep dish to cover it with cold water. Leave enough space on the top so that it does not boil over.

Bring to the boil, constantly removing the foam. Reduce the heat to simmer when it starts to boil. Cover and let it cook for about 2,5 hour until the meat is tender and falling off the bone.

Meanwhile, prepare the noodle dough by mixing the sifted flour (300 – 400 g), whisked eggs, salt and pour water until a dough is formed. Knead pastry, adding flour or water as needed.

Knead the dough well, wrap in plastic wrap and leave for 20 – 30 minutes. Sprinkle the work surface with sifted flour and divide the dough into a few small balls. Then keeping the worktop lightly covered with flour roll each piece of pastry into a fairly thin layer. Keep sprinkling with flour so that it does not stick to your hands and work surface. Then cut the pieces of pastry into squares (about 10x10cm). Leave them on a work surface lightly covered with flour. The pieces should not touch otherwise they will stick together (by the time you are ready to cook the noodles it should be dry a bit).

Moment before the meat is ready, cut into rings the other half of the onion then add salt and pepper into the stock.

Remove the meat and bones, separate as you will only serve the tender cooked meat. Bring the stock to a boil for about 7 minutes.

Now cook the noodles in batches in the broth for about 7 – 8 minutes. Sieve them out on to the big plate leaving the space in the center. Chop meat into bite size pieces and put it in the center of the dish. Pour some broth over the meat.

Sprinkle with chives and parsley over the top. Strain the broth and serve in bowls as shorpa alongside the platter of Beshbarmak.

MUSAKA

Porcje: 8
Czas przygotowania: 30 minut
Czas gotowania: 2 godziny

SKŁADNIKI:

- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 3 średnie bakłażany
- 800 g mielonej baraniny
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 czubate łyżeczki suszonego oregano
- 2 łyżeczki zmielonego cynamonu
- 2 liście laurowe
- 200 ml czerwonego wina
- 400 g pokrojonych pomidorów w puszce
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 0,5 łyżki jasnobrązowego cukru
- 550 g ziemniaków

SKŁADNIKI DO SOSU BÉCHAMEL:

- 40 g masła
- 40 g mąki
- 450 ml mleka
- 40 g parmezanu
- 1 starta gałka muszkatołowa
- 1 duże jajo
- 1 lekko ubite żółtko

Rozgrzej patelnię. Nasącz plastry bakłażana 4 łyżkami oliwy i smaż przez 5-7 minut, aż zaczną mięknąć. Jeśli podczas gotowania wydają się nieco suche, dodaj odrobinę oliwy z oliwek. Odłóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem.

Na średnim ogniu podgrzej 1 łyżkę oleju w dużym naczyniu żaroodpornym. Dodaj mielone mięso i smaż przez 8 – 10 minut regularnie mieszając drewnianą łyżką. Gotowe mięso przesyp do miski i odstaw na bok.

Pozostałą oliwę wlej do garnka. Dodaj drobno posiekaną cebulę i szczyptę soli, a następnie smaż delikatnie przez 10 – 12 minut. Dodaj wyciśnięty czosnek, oregano, cynamon, chili, liście laurowe i gotuj przez kilka minut. Do tak przygotowanej cebuli dodaj mięso i wlej 200 ml czerwonego wina, doprowadź do wrzenia i redukcji wina (mniej więcej o połowę). Dodaj pomidory, przecier pomidorowy i brązowy cukier oraz 200 ml wody. Gotuj na wolnym ogniu, bez przykrycia przez około 20 minut, od czasu do czasu mieszając, aż sos zgęstnieje.

Podgrzej piekarnik do 200° C. Na dużej patelni doprowadź do wrzenia lekko osoloną wodę i dodaj plastry ziemniaków. Gotuj przez 6 minut, po czym odcedź i pozostaw na 10 minut.

W małym rondlu rozpuść masło, dodaj mąkę i gotuj na średnim ogniu przez 1 minutę, następnie zdejmij z ognia i wlewaj powoli mleko, aż powstanie gładka masa. Następnie gotuj przez 3 minuty, po czym zdejmij z ognia i dodaj drobno starty parmezan, gałkę muszkatołową, sól, pieprz, duże jajko i lekko ubite żółtko.

Weź duże prostokątne naczynie żaroodporne. Równomiernie rozprowadzić jedną trzecią mięsa na spodzie i przykryj warstwą bakłażana i ziemniaków. Następnie powtórz tę czynność dodają kolejną warstwę mięsa, bakłażanów i ziemniaków i polej sosem beszamelowym. Umieścić w piekarniku i piecz przez 50 minut by danie nabrało złotego koloru. Przed podaniem odstaw na 10 minut do ostygnięcia.

MOUSSAKA

Servings: 8
Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 2 hours

INGREDIENTS:

- 6 tablespoons of olive oil
- 3 medium aubergines
- 800 g of minced lamb
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 3 heaped teaspoons of dried oregano
- 2 teaspoons of ground cinnamon
- 2 bay leaves
- 200 ml of red wine
- one can of chopped tomatoes (400 g)
- 2 tablespoons of tomato purée
- 0,5 tablespoon of light brown sugar
- 550 g of potatoes

INGREDIENTS FOR THE BÉCHAMEL SAUCE:

- 40 g of unsalted butter
- 40 g of plain flour
- 450 ml of milk
- 40 g of parmesan
- 1 nutmeg for grating
- 1 large egg
- 1 lightly beaten yolk

Heat a frying pan. Drizzle 4 tablespoons of the olive oil over the slices of aubergine and fry them for 5 – 7 minutes utill they will begin to soften. If they look a little dry during cooking, add dash of olive oil. Set aside on a plate lined with kitchen paper.

Heat 1 tablespoon of oil in a large flameproof casserole dish over a medium-high heat. Add the minced meat and fry for 8 – 10 minutes regularly stirring with a wooden spoon. Tip into a bowl and set aside.

Add the remaining oil to the casserole. Tip in finely chopped onion along with a pinch of salt and fry gently for 10 – 12 minutes. Add crushed garlic, oregano, cinnamon, chilli, bay leaves and cook for few minutes. Return the lamb to the pan and pour in the red wine, bring to a boil and reduce the wine by half. Stir through the tomatoes, tomato purée and brown sugar, along with 200 ml of water. Lower the heat and simmer gently uncovered, for about 20 minutes, stirring occasionally until the sauce has thickened.

Heat an oven to 200° C. Bring a large pan of lightly salted water to a boil. Add the potato slices and cook for 6 minutes, drain in a colander and leave for 10 minutes.

Melt the butter in a small saucepan, stir in the flour and cook over a medium heat for 1 minute then remove from the heat and whisk in milk, pouring in a bit at a time, until smooth. Return to the heat and bring to a simmer. Cook for 3 minutes then remove from the heat and whisk through finely grated parmesan, grated nutmeg, some seasoning, large egg and lightly beaten yolk.

Take a large rectangular ovenproof dish. Spoon a third of the meat into the dish and spread out evenly, followed by half the aubergine and half the potato. Then add another layer of meat, aubergines, and potatoes. Finish with the béchamel. Put into the oven and cook for 50 minutes until deep golden brown. Set aside for 10 minutes to cool before serving.

TEPSI KEBAB

Porcje: 6 – 8
Czas przygotowania: 35 minut
Czas gotowania: 45 minut

SKŁADNIKI DO MIESZANKI MIĘSNEJ:

- 1 kg mielonej wołowiny lub jagnięciny (lub mix obu)
- 2 drobno posiekane średnie cebule
- 4 ząbki zmiażdżonego czosnku
- 0,5 drobno posiekanej spiczastej czerwonej papryki
- 1 pęczek drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- sól i pieprz

SKŁADNIKI DO SOSU POMIDOROWEGO:

- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól i pieprz

BĘDZIESZ TAKŻE POTRZEBOWAĆ:

- 1 cienko pokrojony średni ziemniak
- 1 pomidor pokroić w kliny
- 0,5 grubo pokrojonej czerwonej spiczastej papryki
- 0,5 grubo pokrojonej zielonej papryki

Rozgrzej piekarnik do 180° C. Wymieszaj cebulę, czosnek, czerwoną paprykę, pietruszkę, płatki czerwonej papryki oraz kmin rzymski w dużej misce. Dodaj odrobinę soli i pieprzu i zagniataj rękami przez kilka minut by wszystkie składniki się połączyły. Dodaj zmielone mięso do mieszanki i ponownie zagniataj do uzyskania jednolitej masy.

Nasmaruj okrągłą blachę do pieczenia odrobiną oliwy z oliwek i rozłóż mięsną masę. Za pomocą rąk rozprowadź cienko i równomiernie mięso formując okrągły kształt. Upewnij się, że masa jest rozłożona przy brzegach, ponieważ po ugotowaniu mięso nieco się skurczy. Pokrój rozłożoną masę mięsną na kliny, umieszczając na każdym z nich kawałki pokrojonego ziemniaka. Następnie dodaj plasterki pomidorów oraz czerwonej i zielonej papryki. Dopraw solą i czarnym pieprzem.

W małej misce wymieszaj koncentrat pomidorowy, wodę i oliwę z oliwek, dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie wlej powstały sos pomidorowy na warzywa i mięsną masę. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 40 – 45 minut aż mięso i warzywa będą dobrze ugotowane.

Gotowe danie można podawać z ryżem i jogurtem.

TEPSI KEBAB

Servings: 6 – 8
Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 45 minutes

INGREDIENTS FOR MEAT MIXTURE:

- 1kg of ground beef or lamb (or combination of both)
- 2 finely chopped medium onions
- 4 cloves of crushed garlic
- 0,5 finely chopped sweet pepper marconi red
- 1 bunch of finely chopped parsley
- 2 teaspoons of red pepper flakes
- 1 teaspoon of ground cumin
- salt and pepper

INGREDIENTS FOR THE TOMATO SAUCE:

- 1 tablespoon of tomato paste
- 1 cup of water
- 1 tablespoon of olive oil
- salt and pepper

YOU WILL ALSO NEED:

- 1 thinly sliced medium potato
- 1 tomato cut into wedges
- 0,5 coarsely sliced red pointy pepper
- 0,5 coarsely sliced green bell pepper

Preheat the oven to 180° C. Mix the onion, garlic, red peppers, parsley, red pepper flakes and cumin in a large bowl. Add a bit of salt and pepper and knead well with your hands for a few minutes, until all the ingredients will be combined. Add the ground meat to the mixture and knead again until everything will combined thoroughly.

Grease round baking tray with a bit of olive oil and spread the meat mixture onto the tray. With use of your hands, press the meat and spread evenly and thinly in a round shape. Make sure that the mixture is spread around the edges because once cooked, the meat will shrink a bit.

Slice the spread meat mixture into wedges and place the sliced potatoes at each wedge. Then add slices of tomatoes, red and green peppers over the top of each wedge of the meat mixture. Season with salt and pepper.

Take a small bowl and mix the tomato paste, water and olive oil. Then season with salt and pepper. Pour the tomato sauce on the vegetables and meat mixture and bake in the preheated oven for approx. 40 – 45 minutes until the meat and vegetables are cooked well.

The dish may be served with rice and plain yoghurt.

TIRAMISU

Porcje: 8
Czas przygotowania: 30 minut
Czas gotowania: 3 godziny

SKŁADNIKI:

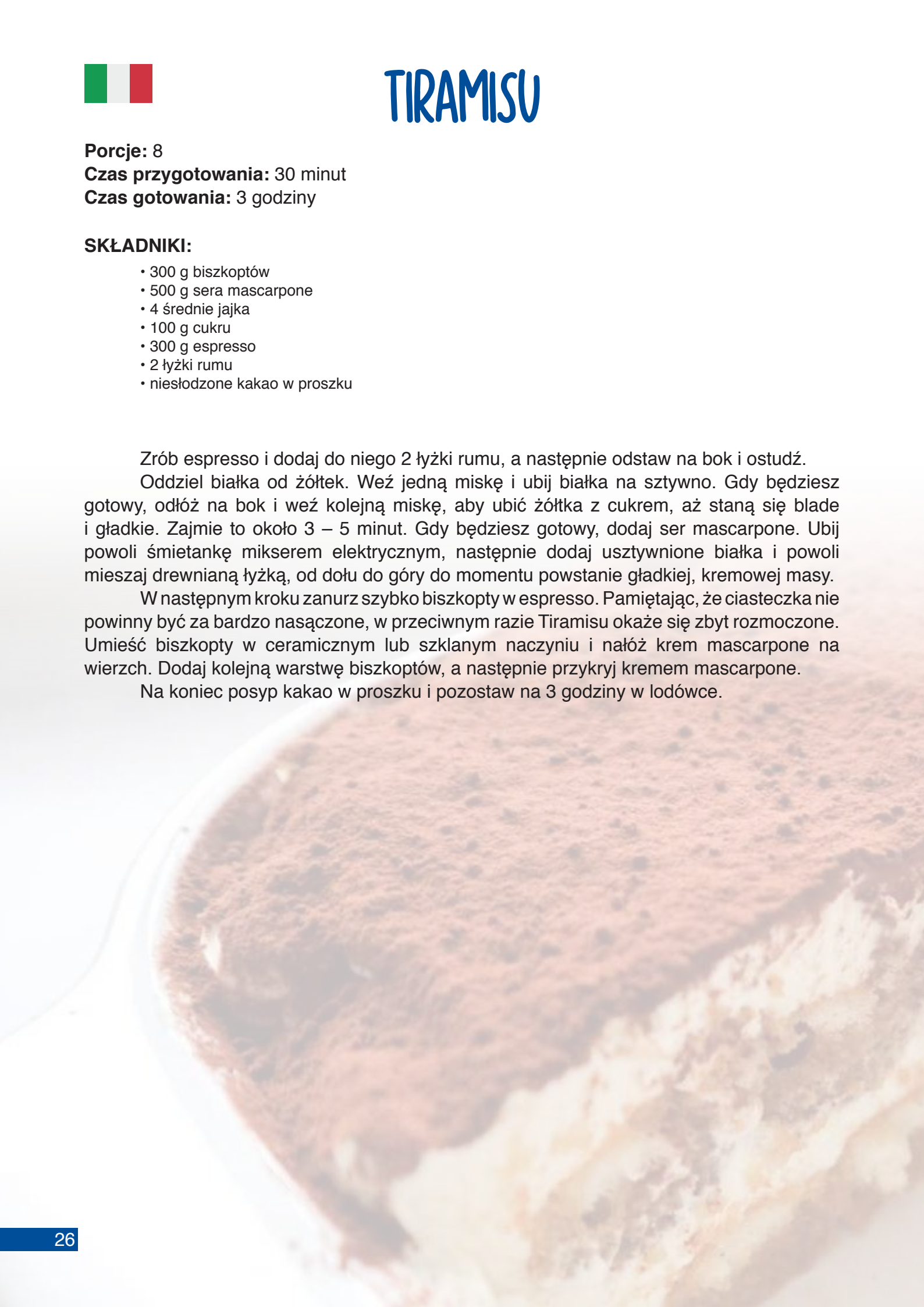
- 300 g biszkoptów
- 500 g sera mascarpone
- 4 średnie jajka
- 100 g cukru
- 300 g espresso
- 2 łyżki rumu
- niesłodzone kakao w proszku

Zrób espresso i dodaj do niego 2 łyżki rumu, a następnie odstaw na bok i ostudź.

Oddziel białka od żółtek. Weź jedną miskę i ubij białka na sztywno. Gdy będziesz gotowy, odłóż na bok i weź kolejną miskę, aby ubić żółtka z cukrem, aż staną się blade i gładkie. Zajmie to około 3 – 5 minut. Gdy będziesz gotowy, dodaj ser mascarpone. Ubij powoli śmietankę mikserem elektrycznym, następnie dodaj usztywnione białka i powoli mieszaj drewnianą łyżką, od dołu do góry do momentu powstanie gładkiej, kremowej masy.

W następnym kroku zanurz szybko biszkopty w espresso. Pamiętając, że ciasteczka nie powinny być za bardzo nasączone, w przeciwnym razie Tiramisu okaże się zbyt rozmoczone. Umieść biszkopty w ceramicznym lub szklanym naczyniu i nałóż krem mascarpone na wierzch. Dodaj kolejną warstwę biszkoptów, a następnie przykryj kremem mascarpone.

Na koniec posyp kakao w proszku i pozostaw na 3 godziny w lodówce.



TIRAMISU

Servings: 8
Preparation time: 30 minutes
Cooling time: 3 hours

INGREDIENTS:

- 300 g ladyfingers
- 500 g of mascarpone cheese cream
- 4 medium eggs
- 100 g of sugar
- 300 g of espresso
- 2 tablespoons of rum
- unsweetened cocoa powder

Prepare the espresso, add 2 tablespoons of rum, set aside and let it cool.

Separate egg whites from yolks. Take one bowl and whip the egg whites until stiff. When ready, set aside and take another bowl to whisk the egg yolks with the sugar until they will get light and smooth. This will take about 3 – 5 minutes. When ready add mascarpone cheese. Whisk the cream slowly with the electric mixer then add stiffen egg whites and mix slowly with a wooden spoon, from bottom to top until it is smooth and creamy.

In the next step quickly dip ladyfingers into the espresso. Remember that ladyfingers should not soak too much coffee, otherwise Tiramisu will turn out too soggy. Place ladyfingers in a ceramic or glass cooking pan and spread the mascarpone cream on top. Add another layer of ladyfingers and then cover with more mascarpone cream.

Finally sprinkle with cocoa powder and let rest for 3 hours in the refrigerator before serving.

OPOLE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

CONCEPT:
Elżbieta Cieślak, Marta Dębowska, Ewa Jakuczek, Marta Pawłowska, Wanda Sąsiadek

PROJECT AND GRAPHIC DESIGN:
Adam Urban

PROOFREADING:
Małgorzata Nowicka-Zając

TEXT:
Marta Dębowska, Monika Huńka, Wanda Sąsiadek, Yuliia Ukolova

POLISH TO ENGLISH TRANSLATOR:
Marta Dębowska, Wanda Sąsiadek, Małgorzata Nowicka-Zając

PHOTOGRAPHS:
Sławoj Dubiel

PUBLISHER:
Politechnika Opolska

The Opole University of Technology

Prószkowska 76
45-758 Opole

© Politechnika Opolska – February 2020

INTERNATIONAL COOKING DAY
I LOVE PIEROGI
YUMMY!
esn
Mov'in Europe

Twoje przepisy/ your recipes

POLITECHNIKA OPOLSKA

ul. Prószkowska 76
45-758 Opole
Tel.: 77 449 80 80

www.po.opole.pl
www.facebook.com/Politechnika Opolska
www.youtube.com/POUczelnia

www.instagram.com/politechnika_opolska
www.twitter.com/PolitechnikaOpo