





# RECIPE BOOK

Alegria-Dulantzi, 10/03/2017

## INDEX

- BASQUE RECIPES  
.....PAGES 3-26
- CZECH REPUBLIC RECIPES  
.....PAGES 27-44
- HUNGARIAN RECIPES  
.....PAGES 45-72
- LITHUANIAN RECIPES  
.....PAGES 73-90

- POLISH RECIPES

.....PAGES 91-123

- TURKISH RECIPES

.....PAGES 124-148

## **BASQUE RECIPES IN ALL LANGUAGES**

### **SQUIDS IN ITS OWN INK**

#### **INGREDIENTS**

- Baby squid 1.200gr.
- 2 onions.
- 4 toasts slices .
- The squids' ink and another two little bags.
- A little bit of tomato sauce.
- 8 spoonful of olive oil.
- Salt.



#### **PROCEDURE**

Cut the onions into small pieces and put them into a pan with the olive oil in a very slow fire. Leave the onion cooking until it takes a light brown colour. Then put the baby squids into the pan and fry them a little bit (They will be done in five minutes more or less). Now add the salt to contrast the onions sweetness.

Put the ink into a pan through a colander and then add some hot water. Then beat the mix. Now, pour the ink into the pan with the squids to give the colour to the dish and mix it until it takes the colour. (For 4 people 2 little bags should be enough).

Add water until covering the squids and leave it boiling very slowly until the sauce gets thick (40-60 minutes if they are fresh. If not a little bit less), or the squids get

yielding. At that moment take the toasts slices and break them until get only crumbs. Then add them to the pan to help the sauce getting thick.

Don't forget to measure the salt point along this process. Nearly at the end of it add the tomato sauce and go on stirring up the mix because if not the onion could be burnt or stuck to the bottom.

Remember, if you cook them the day before they will be tastier to eat!

Enjoy yourselves!!

## **TXIPIROIAK BERE TINTAN (BASQUE)**

### **Osagaiak:**

- 1200 gr. txipiroi txiki
- 2 tipula
- 4 ogi tostada
- Txipiroien tinta eta beste 2 tinta poltsa
- Tomate frijitu apur bat
- 8 koilarakada oliba olio
- Gatza



### **Elaborazioa:**

Tipulak txikitu eta oliba olioarekin su baxuan jarritako kaxula batera bota. Utzi tipula egiten ondo potxatu arte, hau da, lasto kolorea hartu arte. Orduan txipiroiak bota eta prejitu pixkat (5 minututan edo, eginak egongo dira). Gatza apur bat bota, tipularen gozotasuna estaltzeko.

Kazo batetara tinta bota kolador batetik pasatuz, eta ondoren ur beroa. Koladorea kendu ondoren, kaxoaren tinta eta ura ondo irabiatu. Gero, kolorea emateko kaxulara botako dugu eta prozesu hau errepikatuko dugu kolorea ondo hartu arte (4 pertsonentzako 2 sobrekin hasiera batean nahiko litzateke).

Kaxulako txipiroiak estali arte ura botako dugu eta su baxuan irakiten utziko dugu salda pixkat loditu arte (40-60 minutu, txipiroia konjelatua bada, gutxiago), edota txipiroiak bigunak egon arte. Une honetan ere 4 tostadak xehetuko ditugu, ondo papurtu arte eta kaxulara botako ditugu, salda loditzen laguntzeko.

Gatza puntua neurtzea ez ahaztu irakite prozesu honetan zehar; tomate apur bat

ere botako diogu irakite honen bukaera aldera. Noizbehinka irabiatuko dugu, beheko aldean tipula erre edota itsatsi ez dadin.

Gogoratu, aurreko egunean eginda, hobeto gelditzen dira jateko.

On egin!

## **KALAMÁRY VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ (CZ)**

### **Složení:**

- Mladá chobotnice 1.200gr.
- 2 cibule.
- 4 plátky tousty.
- Inkoust kalamáry "a další dvě malé tašky.
- Trochu rajčatovou omáčkou.
- 8 lžíc olivového oleje.
- Sůl.



### **POSTUP**

Nakrájejte cibuli na malé kousky a dejte je do pánve s olivovým olejem na velmi mírném ohni. Nechte cibuli smažit, dokud nechytne světle hnědou barvu. Pak přidáme mladé olivky do pánve a smažíme chvíli ( pět minut více nebo méně). Nyní přidejte sůl, cibuli.

Dejte inkoust do pánve přes cedník a pak přilejte trochu horké vody. Pak rozmixujte. Nyní, nalijte inkoust do pánve s kalamáry, a ty nám dají barvu, pak vše vložíme do misky a promícháme, dokud se vše nezabarví. (Pro 4 osoby 2 malé sáčky).

Přidejte vodu, a nechte kalamáry vařit velmi pomalu, dokud omáčka nebude dostatečně silná (40-60 minut, pokud jsou čerstvé). Pokud tomu tak není, tak je nakrájíme na menší kusy),. Potom vezmeme toasty a nakrájíme na plátky , dokud nebudou jen drobky. Pak je vložíme do hrnce a omáčku tím zahustíme.

Nezapomeňte osolit. Téměř na konci toho přidejte rajskou omáčku a rozmixujte .

Pamatujte si, že pokud budete vařit den předtím, budou chutnější k jídlu!

Bavte se !!

## TINTAHAL A SAJÁT TINTÁJÁBAN(HUN)



### Hozzávalók:

- bébi tintahal 1200gramm
- 2 vöröshagyma
- 4 szelet pirítós
- a tintahal tintája és még 2 kis zacskóval.
- egy kis paradicsomszós.
- 8 kanál olívaolaj.
- só

### Elkészítés:

Vágjuk a vöröshagymát kis darabokra és tegyük egy serpenyőbe olívaolajjal nagyon kis tűzön. Hagyjuk a hagymát párolódni, amíg világosbarna nem lesz. Aztán tegyük a tintahalakat a serpenyőbe és süssük egy kicsit (kb. 5 perc alatt készülnek el). Most adjuk hozzá a sót, hogy ellensúlyozzuk a hagyma édes ízét.)

Tegyük a tintát egy serpenyőbe egy szűrőn keresztül és adjunk hozzá egy kis forró vizet. Aztán keverjük fel a keveréket. Most öntsük a tintát a serpenyőbe a tintahallal, hogy megszíneezze az ételt és keverjük addig, amíg színt kap. (4 embernek 2 kis zacskóval elég).

Adjunk hozzá vizet, hogy befedje a tintahalat és hagyjuk főni lassan, míg a szósz besűrűsödik. (40-60 perc, ha frissek. Ha nem ,akkor egy kicsit kevesebb), vagy a tintahal meg nem puhul. Ekkor fogjuk a pirítós szeleteket és tördeljük addig, míg morzsássá nem válik. Adjuk a serpenyőbe, hogy elősegítsük a sűrűsödést.

Ne feledjük el kimérni a sót a főzés folyamán- Majdnem a végén adjuk hozzá a paradicsomszószt és keverjük tovább, mert ha nem, a hagyma megéghet vagy az edény aljához ragadhat.

Emlékezzél, ha egy nappal korábban elkészítéd, ízletesebb lesz!

Élvezd az ételt!

## KALMARAI SAVO SULTYSE (LIT)

## Ingredientai:

- 1,2 kg mažų kalmarų
- 2 svogūnai
- 4 skrebučio riekės
- Kalmaro rasalo ir dviejų papildomų jo pakelių
- Šiek tiek papildomo rasalo
- 8 valg. šaukštai alyvuogių aliejaus
- Druskos



## Darbo eiga:

Supjaustykite svogūnus į mažus gabalėlius ir, sudėję į keptuvę su alyvuogių aliejumi, kepkite ant silpnos ugnies. Svogūnus kepkite kol jie pasidarys šviesiai rudos spalvos. Tuomet sudėkite mažus kalmarus ir šiek tiek apkepkite (jie bus paruošti per maždaug 5 minutes). Dabar įdėkite druskos, kad numalšintų svogūnų saldumą.

Supilkite rasalą pro kiaurasamtį į keptuvę ir įpilkite šiek tiek karšto vandens. Tada išplakite mišinį. Dabar supilkite rasalą į keptuvę su kalmarais, kad suteiktų patiekalui spalvą ir maišykite, kol spalva visur pasiskleis. (4 žmonėms 2 pakelių turėtų pakakti).

Pilkite vandenį, kol šis apsems kalmarus ir palikite lėtai virkinti kol padažas pasidarys tirštas (40-60 minutėms jeigu jie švieži. Jeigu ne, šiek tiek trumpiau), arba kol kalmarai pradės minkštėti. Tuo metu paimkite skrebučio riekėles ir sulaužykite, kol liks tik trupiniai. Tada įdėkite į keptuvę, kad padažas sutirštėtų.

Nepamirškite tikrinti, ar netrūksta druskos, kol gaminsite. Beveik pabaigoje įdėkite pomidorų padažo ir pradėkite maišyti, nes jeigu nemaišysite svogūnai gali prisvilti ir prilipti prie dugno.

Prisiminkite, jeigu pagaminsite dieną prieš, skonis bus tik dar geresnis!

Skanaus!

## [KAŁAMARNICA WE WŁASNYM ATRAMENCIE\(POL\)](#)

### SKLADNIKI

- Mała kałamarnica 1.200gr
- 2 cebule
- 4 grzanki
- Atrament kałamarnicy i dwie



małe

- torebki
- Odrobinę sosu pomidorowego
- 8 łyżek oliwy z oliwek
- Sól

## PRZYGOTOWANIE

Pokrój cebule w małe kawałki i daj na patelnię z oliwą z oliwek na bardzo mały ogień. Zostaw ją dopóki nie uzyska brązowego koloru. Następnie na patelnię daj kałamarnicę i smaż ją (będzie gotowa w ok. 5 minut). Wtedy dodaj soli aby skontrastować słodycz cebuli.

Przełóż atrament przez sitko, następnie dodaj gorącej wody. Następnie ubij. Teraz daj atrament na patelnię z kałamarnicą aby nabrały ładnego koloru. (Dla 4 osób 2 małe torebki powinny wystarczyć).

Dodaj wody aby przykryła kałamarnicę zostaw na małym ogniu, dopóki sos będzie gęsty (40-60 minut, jeśli były świeże, jak nie, to trochę krócej). W tym momencie pokrusz tosty. Następnie dodaj je do sosu aby stał się gęstszy.

Nie zapomnij dodawać soli przez całe gotowanie. Pod koniec dodaj sos pomidorowy i mieszaj cebulę aby się nie spaliła bądź przywarła do dna.

Zapamiętaj, jeśli ugotujesz ją dzień przed podaniem, będzie smaczniejsza!

## **KENDİ MÜREKKEBİNDE KALAMAR(TUR)**

### MALZEMELER:

1.200gr	bebek	kalamar,2	soğan,
4	tost dilimi,		
2	mürekkep torbası ve biraz mürekkep (mürekkep baliğından),		
Biraz	domates	sosu,	
8	kaşık	zeytinyağı,	
Tuz.			



### HAZIRLANIŞI:

Soğanları küçük küçük doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Sonra tavaya bebek kalamarları ekleyip beş dakika kadar kızartın. Soğanın tatlılığına kontrast oluşturmak için biraz tuz ekleyin.



Sonra tavaya biraz mürekkep, 2 mürekkep torbası ve sıcak su ekleyin. Karıştırdıkça renk verecektir. (4 kişi için 2 mürekkep torbası yeterli olacaktır.) kalamarların üstüne çıkacak kadar su ekleyin, kaynamaya bırakın. Sos kalınlaşınca kadar ya da kalamarlar yumuşayana kadar pişirin. (Tazeysen 40-60 dakikada pişecektir, değilse biraz daha uzun sürer. ) bu süreçte tuzunu kontrol etmeyi unutmayın. Pişmeye yakın domates sosunu da ekleyip karıştırın ki soğanlar tavaya yapışmasın. Bu yemeği bir gün öncesinden pişirirseniz daha lezzetli olur. Afiyet olsun!

## **MARMITAKOA**

### **Ingredients:**



- Tuna from the Cantabric sea 1kg.
- Potatoes 800grs.
- 2 or 3 green peppers
- 1 onion
- 3 garlic cloves
- 2 tomatoes
- 2 cayenne pepper
- 1 trotters pepper

- Fish gravy

### **PROCEDURE**

- 1.- Peel the tomatoes and cut them in small pieces.
- 2.- Then do the same with the onion but make the pieces smaller.
- 3.- Clean the green peppers and then cut them into pieces.
- 4.- Peel the garlic cloves and cut them into thin sheets.
- 5.- Heat the frying pan with some olive oil inside and put inside the tomatoes, peppers, onion and garlic cloves.
- 6.- Meantime peel the potatoes and cut them into small pieces.
- 7.- When the vegetables are cooked add the potatoes and cook them 3 or 4 minutes more.
- 8.- Add the trotters pepper's meat.

9.- To finish add the fish gravy until covering all the ingredients.

10.- Keep the water boiling until the potatoes are well cooked.

11.- And only then add the tuna's pieces.

## MARMITAKOA(BASQUE)

### Osagaiak

- 400 g atun, dadotan moztua
- GatzaAtunaren azalak eta hezurak, kg erdia inguru
- 8 koilarakada handi oliba olio birjina estra
- 2 azenario, xerretan moztua
- 2 baratxuri ale
- 2/3 Kipula
- Porru bat, zatitua
- Ura
- Pipermorro gorri bat
- 2 piper berde
- 4 patata eder
- Katilukada bat tomate saltsa
- 



### ELABORAZIOA

**Salda egiteko:** Kazola batean, 2 koilarakada oliotan, su bizian eztituko ditugu azalak eta hezurak, eta barazkiak gaineratuko ditugu ondoren, baratxuri ale bakarra, zurituta. Urez oparo estali, gatza eman eta 15 minutuan eduki dezagun guztia irakiten. Iragazi.

### **Marmitakoari segida emateko:**

- Su eztian betiere, 4 koilarakada oliotan beratuko ditugu kipulak ongi pikatuak ordu bete edo ahalik eta gehien, urre kolorea hartu arte. Kayena ale bat gehitu daiteke
- Ondoren, piper gorria eta berdea txikituta erantsiko dugu eta dena biguntzen izango dugu. Tarteka guztiari eragiten joango gara.
- Gero, patatak zurituko ditugu ,puskatu eta barazki hondo horretan edukiko ditugu minutu batzuetan beratzen. Tomate saltsa erantsi eta beste minutu batzuk edukiko dugu guztia gozatzen. Ondoren, oparo estaliko dugu guztia aurrez egindako saldarekin. Gatza eman eta su eztian edukiko dugu kazola, patata puntuan eta

xamur egon arte.

Bukatzeko, atuna dadotan moztuko dugu eta gatza emango diogu. Dena, eltzera botako dugu eta sutatik atera, eta bere berotasunarekin atuna egingo da. Jateko prest dago

## **MARMITAKO (CZ)**

### **Složení:**

- Tuňák z Cantabrického moře 1kg.
- Brambory 800 GRS.
- 2 nebo 3 zelené papriky
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 rajčata
- 2 kajenský pepř
- 1 Trotters pepř
- Rybí omáčka



### **POSTUP**

- 1.- oloupeme rajčata a nakrájejte na malé kousky.
- 2.- Pak to samé s cibulí
- 3.- Vyčistěte zelené papriky, a pak je nakrájejte .
- 4.- Oloupejte stroužky česneku a nakrájejte na tenké plátky.
- 5.- na horkou pánev s trochou olivového oleje přidáme rajčata, papriky, cibule a stroužky česneku.
- 6.- Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte na malé kousky.

## **MARMITAKOA (HUN)**

### **Hozzávalók:**

- 1kg tonhal a Cantabria-tengerbőli
- 800g burgonya
- 2-3 zöldpaprika
- 1 vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma



- 2 paradicsom
- 2 cayenne bors
- 1 csípőspaprika
- hal szaft

### Elkészítés

1. Hámozd meg a paradicsomot és vágd fel kis darabokra.
2. Tedd ugyanezt a hagymával , de kisebb darabokra vágd.
3. Tisztítsd meg a zöldpaprikát aztán vágd fel darabokra.
4. Hámozd meg a fokhagymagerezdeket és vágd őket vékony csíkokra.
5. Melegítsd meg a serpenyőt egy kis oliva olajjal és tedd bele a paradicsomot, paprikát, hagymát és a fokhagymát.
6. Ez idő alatt hámozd meg a burgonyát és vágd kis darabokra.
7. Amikor a zöldségek megfőttek, add hozzá a burgonyát és főzd 3-4 percig még.
8. Add hozzá az erős paprikás húst.
9. Végezetül add hozzá a hallevet, amíg befedi az összes hozzávalót.
10. Hagyd a vizet forni, amíg a burgonya meg nem puhul.
11. Csak azután add hozzá a tonhal darabokat.

### MARMITAKO ( LITH )

#### **Ingredientai:**

1. 1kg tuno
2. 800g bulvių
3. 2-3 žaliuosios paprikos
4. 1 svogūnas
5. 3 česnako skiltelės
6. 2 pomidorai
7. 2 kajeno pipirai
8. 1 želatinos padažo
9. Žuves padažas



#### **Paruošimas:**

1. Nulupkite pomidorus ir supjaustykite juos mažais gabalėliais.
2. Tuomet padarykite tą patį su svogūnu, bet labiau susmulkinkite
3. Nuplaukite ir nuvalykite žaliąsias paprikas ir tada supjaustykite gabalėliais.
4. Nulupkite česnako galvutes ir supjaustykite mažais griežinėliais.

5. Įkaitinkite keptuvę su šiek tiek alyvuogių aliejaus ir sudėkite į ją pomidorus, paprikas, svogūną ir česnako skilteles.
6. Tuo metu nulupkite bulves ir supjaustykite mažais gabalėliais.
7. Kai daržovės iškeps sudėkite į jas bulves ir dar pakepkite 3 – 4 minutes.
8. Sudėkite želatinos padažą .
9. Pabaigai pilkite žuvies padažą kol jis apsems visus ingredientus.
10. Viską troškiname, kol bulvės gerai išvirs.
11. Ir tik tuomet sudėkite tuno gabaliukus.

## MARMITAKOA (POL)

### **Składniki:**

- Kilogram tuńczyka z Morza Kantabryjskiego
- 800 gramów ziemniaków
- 2 lub 3 zielone papryki
- 1 cebula
- 3 główki czosnku
- 2 pomidory
- 2 ostre papryczki
- 1 przyprawa Trotters Pepper
- Sos rybny



### **Przygotowanie:**

1. – Obierz pomidory i pokrój na małe kawałeczki.
2. – Zrób to samo z cebulą, ale pokrój na jeszcze mniejsze kawałki
3. – Umyj zieloną paprykę i pokrój na kawałki.
4. – Obierz główki czosnku i pokrój na cienkie kawałki.
5. – Rozgrzej patelnię z oliwą z oliwek i następnie ułóż na niej pomidory, paprykę, cebulę i główki czosnku.
6. – w międzyczasie obierz ziemniaki i pokrój je na małe kawałki.
7. – Podczas gdy warzywa się gotują, dodaj ziemniaki i gotuj warzywa przez kolejne 3 lub 4 minuty.

8. – Dodaj mięso przyrządzone z Trotters Pepper.
9. – Na koniec dodawaj sos rybny tak, aby zakrywał wszystkie składniki.
10. – Gotuj wodę, aż ziemniaki dobrze się ugotują.
11. – Wtedy dodaj kawałki tuńczyka.

## **MARMİTAKO (TUR)**

### **MALZEMELER:**

1kg			Ton		balığı,
800			g		patates,
2	veya	3	adet	yeşil	biber,
1		soğan,3		diş	sarımsak,
2					domates,
2			kırmızı		biber,
1			paça		biber,
Balık sosu					



### **HAZIRLANIŞI:**

1. Domatesleri soyup küçük parçalar halinde doğrayın.
2. Ardından soğanı daha da küçük doğrayın.
3. Tüm kırmızı biberleri temizleyip doğrayın.
4. Sarımsakları soyun ve ince ince doğrayın.
5. Bu malzemeleri zeytinyağı ile birlikte tavaya alıp kızartmaya başlayın.
6. Bu arada patatesleri soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın.
7. Sebzeler piştikten sonra patatesleri de ilave edin ve 3 ya da 4 dakika daha pişirin.
8. Paça biberi de doğrayıp bu karışıma ekleyin.
9. Tüm malzemeyi örtecek kadar balık sosu ekleyin.
10. Patatesler yumuşayınca ton balıklarını da ekleyin.
11. Afiyet olsun!

## **RED BEANS**

### **INGREDIENTS**



- 250 gr for each person
- 1 bulb of garlic (without separate)
- 1 leek
- 1/2 onion
- Olive oil
- Salt

### **PROCEDURE**

- The day before, leave the beans soaking, in a cooking pot, for at least 10/12 hours.
- Next day, put the beans with the same water in a big cooking pot. Add the bulb of garlic, the leek (cut in two pieces), the onion, some olive oil and salt. Then, cover everything with water and start cooking slowly.
- At the beginning, put the cooking pot over a high heat. Later on, cook over a low flame, and at the same time the water evaporates, add more water, very slowly .
- Keep cooking for 2 or three hours.

**NOTE:** This dish is usually served with collard greens, blood sausage and rib meat. All these are cooked in another pot to avoid the amount of fat.

### **BABARRUN GORRIAK (BASQUE)**

#### **OSAGAIK:**

-Babarrun gorriak(kilo laurdena bakoitzarentzat)

-Baratxuri buru osoa(askatu gabe).

-Porro bat.

-Tipula buru erdia.

-Oliba olio parratzada txiki bat.

-Gatz apur bat.



#### **BABARRUNAK PRESTATZEN**

\_Aurrez,babarrunak egosten jarri aurretik ,ontzi batean 10-12 orduz urak estalita izango ditugu biguntzen.

Ontzi batean, babarrunak, baratxuri buru osoa, tipula erdia, porru bat, olio parrastada eta gatza apur bat jarriko ditugu. Ura berriz, babarrunak eta bestea estali arte gehituko dugu eta noizean behin, ura lurrindu ahala pixkanaka ura gehituz joango gara.

Suaren indarrarekin jolastuko dugu, hasieran gogor eta gero jeitsiko dugu eta hor izango dugu babarrunak egin artean, gutxienez 2-3 ordu beharko ditugu.

## ON EGIN

### ČERVENÉ FAZOLE (CZ)

#### **SLOŽENÍ**

- 250 g pro každou osobu
- 1 stroužky česneku (oloupat)
- 1 pórek
- polovina cibule
- Olivový olej
- Sůl



#### **POSTUP**

- Den předtím, namočíme fazole do hrnce s vodou, nejméně po dobu 10/12 hodin.
- Další den, dame fazole se stejnou vodou do velkého hrnce. Přidejte stroužek česneku, pórek (řez ve dvou kusech), cibuli, olivový olej a sůl. Poté, zalijte vše vodou a začněte pomalu vařit.
- Na začátku vaříme na velkém ohni, později ubereme plamen. Současně se voda odpařuje, tak přidáme vodu.
- Udržujte vaření 2 nebo 3 hodiny.

Poznámka: Toto jídlo se obvykle podává s collard greeny, jelitami a žebírky. Vše vaříme v různých nádobách, aby se zabránilo množství tuku.



## RED BEANS-VÖRÖS BAB (HUN)

### Hozzávalók:

- 250g minden személynek
- 1 fej fokhagyma (szétszedés nélkül)
- 1 póréhagyma
- ½ vöröshagyma
- olívaolaj
- só



### Elkészítés:

- 1 nappal korábban, áztassuk be a babot egy főző edényben legalább 10-12 órára
- Másnap tegyük a babot ugyanazzal a vízzel egy nagy főzőedénybe. Adjuk hozzá a fokhagymát, a póréhagymát (vágjuk kettőbe), a vöröshagymát, egy kis olívaolajat és sót. Aztán engedjük fel vízzel, hogy ellepje és kezdjük el lassan főzni.
- Először az edény tegyük nagy hőfokra. Később alacsony lángon főzzük és amikor a víz párolog, pótoljuk nagyon lassan.
- Hagyjuk főni 2-3 órát.

Megjegyzés: Ezt az ételt általában levels kellel, véres kolbásszal és bordával tálalják. Az összeset egy másik edényben főzik, hogy elkerüljék a zsírt.

## RAUDONOSIOS PUPELĖS (LITH)

### Ingredientai:

- Po 250g raudonųjų pupelių \1 asmeniui
- 1 poras
- ½ svogūno
- Alyvuogių aliejus
- 1 česnako galvutė ( neišskirta )
- Druskos



### Darbo eiga:

- Dieną prieš, užmerkite pupeles puode, bent 10-12 valandų.
- Kitą dieną su tuo pačiu vandeniu suberkite pupeles į didelį puodą. Įdėkite česnako galvutę, porą (perpjautą perpus), svogūną, šiek tiek alyvuogių aliejaus ir druskos. Tuomet užpilkite viską vandeniu ir lėtai virkite.
- Pradžioje virkite ant stiprios ugnies. Vėliau virkite ant silpnos ugnies ir vandeniui išgaravus, lėtai įpilkite daugiau vandens.
- Virkite 2-3 valandas.

Pastaba: šis patiekalas paprastai patiekiamas su lapiniu kopūstu, kraujine dešra ir šonkauliukais. Visi jie yra gaminami kitame puode, kad nebūtų per daug riebalų.

## **CZERWONA FASOLA POL**

### **SKŁADNIKI**

- 250g dla każdej osoby
- Głóvka czosnku (cały)
- 1 pora
- Połowa cebuli
- Oliwa z oliwek
- sól



### **PRZYGOTOWANIE**

- Dzień przed zostaw fasole w garnku, aby spęczniały, na przynajmniej 10/12 godzin
- Następnego dnia daj fasole z tą samą wodą do dużego garnka. Dodaj czosnek, porę (pokrojoną na dwie części), cebulę, trochę oliwy z oliwek i sól. Następnie zalej wodą i powoli gotuj.
- Na początku gotuj na dużym ogniu, następnie na średnim, a kiedy woda będzie parować, bardzo wolno dodaj wody.
- Gotuj przez 2 lub 3 godziny

**NOTATKA:** To danie jest zazwyczaj podawane z jadalnymi liśćmi, kaszanką i żeberkami. Wszystkie te składniki są gotowane w innym garnku, aby uniknąć nadmiernego tłuszczu.

## KIRMIZI FASULYE TUR

### MALZEMELER:

- Her bir kiři için 250 g fasulye,
- 1 baş sarımsak,
- 1 pırasa,
- ½ soğan,
- Zeytinyağı,
- Tuz.



### HAZIRLANIŐI:

Bir gün önce, en az 10-12 saat önce fasulyeleri ıslatın. Ertesi gün fasulyeleri ikiye bölünmüş pırasayı, soğanı, 1 baş sarımsağı, zeytinyağı ve tuzu tencereye alıp üzerini örtecek kadar su ekleyin ve önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte yavaş yavaş pişmeye bırakın. Suyu azalırsa azar azar ekleyebilirsiniz. 2-3 saat süreyle pişmesi gerekir. Bu yemek lahana, sosis ve kaburga etile servis edilir; ancak yağ miktarını azaltmak için onlardan ayrı pişirilir.

## COD CHEEKS IN GREEN SAUCE WITH PEANS

### INGREDIENTS

- Fresh Cod cheeks 900 gr.
- 1 kg Peans, fresh and peeled
- Olive oil
- 1 glass of white wine.
- Soup or water
- 1 garlic clove chopped
- finely-chopped parsely
- Salt



### PROCEDURE

Start peeling the peans. Meanwhile, put a cooking pot with plenty of water heating , and when the water starts boiling introduce the peans during 2 minutes, more or less, adding a pinch of salt. Remove the water and keep them.

Put the cod cheeks in a casserole, add salt , fill up with oil and also add the garlic clove finely chopped. Cook slowly moving the casserole until the gelatin appaers. Then, add the white wine and continue moving the casserole until you get the consistency you want. If it is too thick add soup or water.

Finally, add the peans and the parsely finely chopped. Move a little bit and it is ready to serve.

## **BAKAILAO KOKOTXA FRESKOAK SALTSA BERDEAN ILARREKIN(BASQUE)**

### **OSAGIAK:**

- 900 g bakailao kokotx fresko, azalik gabe
- Kg laurdena ilar, zurituak. Xamurrak izan daitezela
- Oliba olioa (1°)
- Xorta bat ardo zuri
- Arrain salda edo ura
- Baratxuri ale bat, pikatua
- Perrexil pikatua
- Gatza

### **NOLA EGIN**

Zuritu eta ur irakitan “ugari ura“ egosi egingo ditugu ilarrak, gatzarekin. Ilarrak oso xamurrak badira, aski izango dira 2 minutu. Bestela, luzaroago edukiko ditugu. Ur, izotz eta gatzez hornituriko ontzi batean hoztuko ditugu ondoren. Xukatu eta geroko gorde.

Kazola behe apal batean ipiniko ditugu kokotxak gatza emanak eta azala gora. Haien gainean isuriko dugu oliba olioa, estali arteraino, eta baratxuri pikatuak. Su ezti-eztian jarriko dugu kazola, mantso bero dadin. Hara eta hona eragingo diogu ondoren. 4 bat minutuan iraungo dugu lan honetan.

Gelatina isurtzen hasi orduko (olioa nahasten hasia izango da), erantsiko dugu ardo zuria. Eragin eta eragin segituko dugu guk betiere, su ezti-eztian. Kokotxen izaera eta freskuraren arabera lodituko zaigu saltsa. Koipetsu behar du



saltsak baina fina aldi berean, loditasun puntua ageri behar du, baina zeharo trinkotu gabe. Kokotxak lodiegi badaude, arrain salda edo ur beroa erantsiko diegu, saltsa mehetu arte. Gatz puntua zuzenduko dugu. Erne ibil gaitezen su biziarekin, purea egiteko arriskua baitago pasatuz gero.

Bukatzeke, erantsi eta inarrosaldi bizi batez nahasiko ditugu ilarrak kazolan. Perrexil pikatua gainetik hautseztatu eta zerbitzatuko ditugu kokotxak.

### **COD CHEEKS IN GREEN SAUCE WITH PEANS(CZ)**

#### **SLOŽENÍ**

- Čerstvé Cod líce 900 gr.
- 1 kg Peans, svěží a loupané
- Olivový olej
- 1 sklenku bílého vína.
- Polévka nebo voda
- 1 stroužek česneku nasekané
- jemně nasekané petrželky
- Sůl



#### **POSTUP**

Oloupeme peans. Mezitím dáme vařit hrnec s velkým množstvím vody, při varu vaříme peans 2 minuty, přidáme špetku soli. Slijte vodu a uschovejte si ji.

Dejte kusy tresky obecné do hrnce, přidáme sůl, olej, stroužek česneku jemně nasekaného. Mícháme pomalu, dokud se neobjeví želatina. Poté přidejte bílé víno a pokračujte, až dostanete správnou konzistenci. Pokud je příliš hustá přidejte polévku nebo vodu.

Nakonec přidejte peans a petrželová nať jemně nasekanou. Servírujte.

### **TŐKEHAL ZÖLD SZÓSZBAN BORSÓVAL HUN**



## HOZZÁVALÓK

- 900g friss tőkehal
- 1 kg friss, kifejtett borsó
- oliva olaj
- 1 pohár fehér bor
- leves vagy víz
- 1 gerezd fokhagyma aprítva
- finomra aprított petrezselyem
- só

## ELKÉSZÍTÉS

Kezdjük el kifejtetni a borsó. Ezalatt, tegyük fel egy edényt sok vízzel melegedni és amikor forni kezd tegyük bele a borsót 2 percre körülbelül és adjunk hozzá egy csipet sót. Vegyük le a tűzről és tartsuk benne.

Tegyük a tőkehalat egy edénybe és adjunk sót hozzá. Adjunk hozzá olajat és a finomra aprított fokhagymát. Főzzük lassan az edényt mozgatva, amíg sűrűsödni nem kezd. Majd adjuk hozzá a fehér bort és tovább mozgassuk az edényt, amíg a kívánt sűrűséget el nem éri. Ha túl sűrű, adjunk hozzá levest vagy vizet.

Végül adjuk hozzá a borsót és a finomra aprított petrezselymet. Kicsit mozgassuk és kész, hogy tálaljuk.

## MENKĖS PAŽANDĖS ŽALIAJAME PADAŽE SU ŽIRNELIAIS (LITH)

### Ingredientai:

- 900g. šviežių menkės pažandžių
- 1 kg šviežių žirnių
- Alyvuogių aliejaus
- 1 stiklinė baltojo vynu
- Sultinio arba vandens
- 1 susmulkintos česnako skiltelės
- Gerai susmukintų petražolių
- Druskos

### Paruošimas:



Pasiruoškite žirnius ir užkaitinkite puodą su daug vandens ir kai vanduo pradės virti sudėkite žirnius ir įdėkite žiupsnelį druskos ir virkite 2 minutes. Poto nusunkite vandenį ir palikite žirnius puode.

Sudėkite menkės pažandes į troškintuvę, įdėkite druskos, įpilkite aliejaus ir taip pat įdėkite smulkiai supjaustytą česnako skiltelę. Kepkite lėtai maišydami troškintuve, kol atsiras želatina. Tuomet supilkite baltąjį vyną ir toliau judinkite troškintuvę, kol gausite norimą konsistensiją. Jei per tiršta, įpilkite vandens arba sultinio.

Galiausiai sudėkite žirnius ir gerai sukapotas petražoles. Pamaišykite truputį ir jau galite patiekti.



### **POLICZKI Z DORSZA Z GROSZKIEM W ZIELONYM SOSIE (POL)**

#### **Składniki:**

900 gramów świeżych policzków z dorsza

Kilogram świeżego i obranego groszku

Oliwa z oliwek

Szklanka białego wina

zupa albo woda

Posiekana główka czosnku

dobrze pokrojona pietruszka

sól

#### **Przygotowanie:**

Zacznij obierać groszek. W między czasie, podgrzewaj wodę w garnku, a kiedy woda zagotuje się, wsyp groszek i dodaj szczyptę soli. Wylej wodę.

Włóż policzki z dorsza do rondla kamiennego, dodaj soli, wypełnij z olejem i dodaj posiekaną główkę czosnku. Gotuj powoli, poruszając rondlem, dopóki nie zgęstnieje. Potem dodaj białe wino i dalej poruszaj rondlem, dopóki uzyskasz dobrą konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęsty, dodaj zupę lub wodę.

Na koniec, dodaj groszek i dobrze pokrojoną pietruszkę. Po wymieszaniu jest to już gotowe do podania.

## **YEŞİL SOSLU MORİNA YANAĞLARI** **(TUR)**

### **MALZEMELER**

- 900 gr morina balığı yanağı,
  - 1 kg bezelye (taze ve soyulmuş),
  - Zeytinyağı,
  - 1 bardak beyaz şarap,
  - Çorba veya su,
  - 1 diş sarımsak,
- Tuz.



### **HAZIRLANIŞI**

Bezelyeleri ayıklayın, kaynayan suya tuzu ve bezelyeleri koyun. 2 dakika kaynatıp suyunu süzün. Bir güvece morina yanaklarını, zeytinyağını, doğranmış sarımsakları ve tuzu ekleyin. Bezelyeler şeffaf bir görüntü alıncaya kadar yavaş yavaş pişirin. Sonra beyaz şarabı da ekleyip istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirmeye devam edin. Kıvamı katı olursa su veya biraz çorba ekleyebilirsiniz. Son olarak haşlanmış bezelyeler ile kıyılmış maydanozları da ekleyip karıştırın. Yemeğiniz servise hazır, afiyet olsun!

## **MAMIA (Milk curd)**

### **Ingredients (for 6 people):**

- 1 litre of sheep milk
- Liquid rennet
- Salt

### **Method:**

First, we will pour two or three rennet drops in each glass.





Then, we will put the milk with a little bit of salt on fire until it starts boiling. When this happens, we will remove the milk from fire.

After, we will measure the temperature of the milk with a thermometer and we will wait until the milk is 37°C.

Later on, we will distribute the milk on the previously mentioned 6 glasses and we will leave them without touching them, in ambient temperature, during 15 minutes. At this point, some people take the cream that is created when the milk is boiling and they distribute it in the glasses. But this step is optional.

If we are not going to eat them at the moment, it is preferable to keep the glasses on the fridge covered with a paper.

They have to be eaten before 2 days.

It is important to remove the curd from the fridge before eating it. It has to be eaten in ambient temperature.

The curd is usually eaten with honey or sugar, it is said that it is not good to mix it. It is said that the best way to eat a milk curd is putting some sugar or honey on the top each time you a spoonful, but this depends on the tastes of diner.



but  
eat  
the

### **MAMIA (BASQUE)**

#### Osagaiak

- *6 pote betetzeko:*
- *Ardi esnea, litro bat*
- *Gatzagi likidoa*
- *Gatza*

#### **Nola egin?**

Bi edo hiru gatzagi tanta isuriko ditugu lehenik lurrezko sei poteen hondoan. Gatz pittin bat eman eta irakiten ipiniko dugu esnea, eta irakin bezain laster, atera egingo dugu sutatik. Termometro batez neurtuko dugu esnearen temperatura, eta itxaron egingo dugu 37° ingurura jaisten den arte. Une

horretan sartu ahal izango dugu behatza erretzeko beldurrik gabe (horixe baita temperatura neurtzeko beste modu bat, termometrorik ez badugu).

Aukeratutako pote horietan banatuko dugu esnea ondoren, eta utzi egingo dugu mamitzen, giroko tenperaturan eta ukitu gabe, 15 bat minutuan. Esneak irakin ondoren, gainazalean sortzen den esnegaina hartu eta mamia egiteko poteetan banatzen dute batzuek esnea isuri bezain pronto, pote horietako bakoitzaren gainazalean koipe geruza gera dadin. Egin bezain laster ez baditugu jan behar, hobe da paper batez estali eta hozkailuan sartzea, baina 2 egun baino lehenago jan behar dira betiere.

Jateko momentuan erantsiko dugu ezta edo azukrea. Koilararekin gainekoa jan, eta berriro ere emango diogu azukrea hondora iritsi ahala. Ez da bat ere egokia, inolaz ere, azukrea edo ezta erantsi eta dena nahastea, eta horixe bera gertatzen da beste esneki gatzatu batzuekin ere, jogurtarekin esate baterako.

Garrantzitsua da mamia hozkailutik atera orduko ez jatea, epela edo giroko tenperaturan askoz ere hobeto baitago. Hozkailuan gorde badugu, jan baino denboraldi bat lehenago aterako dugu hotz hori gal dezan.

## **TVAROHVÉ MLÉKO (CZ)**

### **Ingredience (pro 6 osob):**

- 1 litr ovčího mléka
- Liquid syřidlo
- Sůl



### **Metoda:**

Nejprve nalejte 2 nebo 3 kapyk syřidla do každé sklenice.

Pak dáme mléko s trochou soli na oheň vařite, při varu odstraníme mléko z ohně.

Poté budeme měřit teplotu mléka s teploměrem a budeme čekat, až mléko bude mít 37 ° C.

Později, budeme distribuovat mléko na základě výše uvedených 6 sklenic a necháme je bez dotyku, v pokojové teplotě, během 15 minut. V tomto okamžiku, někteří lidé odstraňují škrálop z mléka, který se vytvořil. Ale tento krok je volitelný.

Pokud to nebudeme jíst najednou, je vhodnější, zakrýt sklenice papírem.

Necháme odležet 1 až 2 dny.

Je důležité vyjmout tvaroh z lednice před jídlem, aby měl pokojovou teplotu.

Sýřenina je obvykle jedena s medem nebo cukrem, ale není to dobré míchat. Říká se, že nejlepší způsob, jak jíst mléko jako tvaroh je posypat cukem nebo medem na povrchu pokaždé, když budete nabírat lžičku, ale to závisí na vkusu.

## PIENO VARŠKÉ(LITH)

**Ingredientai:**

- 1l avies pieno
- Rūgštelė
- Druskos

**Darbo**

**eiga:**

Pirmiausia įlašinsime po du - tris

rūgštelės lašelius į kiekvieną stiklinę. Tuomet kaitinkite pieną su šiek tiek druskos, kol užvirs. Tada nukelkite pieną nuo ugnies.

Po to, matuosime pieno temperatūrą termometru, kol ji bus 37 laipsniai, vėliau supilstysime pieną į prieš tai minėtas 6 stiklines ir paliksime stovėti kambario temperatūroje 15 minučių. Galima nugriebti per virimą susidariusias putas, bet nebūtina.

Jei neketiname varškės valgyti iš karto, patartina laikyti stiklines šaldytuve uždengtas popieriumi.

Ji turi būti suvalgyta per dvi dienas. Svarbu prieš valgant varškę išimti iš šaldytuvo. Ji turi būti valgoma kambario temperatūros.

Varškė paprastai yra valgoma su medumi arba cukrumi, bet patartina jų su varške nemaišyti, o uždėti ant viršaus prieš pakabinant kiekvieną šaukštą, bet tai priklauso nuo valgytojo skonio.



## MAMIA (Milk curd) POL



### **Ingredients (for 6 people):**

1 litre of sheep milk

Liquid rennet

Salt

### **Preparation:**

First, we will pour two or three rennet drops in each glass.

Then, we will put the milk with a little bit of salt on fire until it starts boiling. When this happens, we will remove the milk from fire.

After, we will measure the temperature of the milk with a thermometer and we will wait until the milk is 37°C.

Later on, we will distribute the milk on the previously mentioned 6 glasses and we will leave them without touching them, in ambient temperature, during 15 minutes. At this point, some people take the cream that is created when the milk is boiling and they distribute it in the glasses. But this step is optional.

If we are not going to eat them at the moment, it is preferable to keep the glasses on the fridge covered with a paper. .

They have to be eaten before 2 days.

It is important to remove the curd from the fridge before eating it. It has to be eaten in ambient temperature.

The curd is usually eaten with honey or sugar, but it is said that it is not good to mix it. It is said that the best way to eat a milk curd is putting some sugar or honey on the top each time you eat a spoonful, but this depends on the tastes of the diner.

### **SÜT LORU (MAMIA)** **TURK**

#### **MALZEMELER:**

- 1litre koyun sütü,



- Sıvı peynir mayası,
- Tuz.

### HAZIRLANIŞI:

İlk olarak her bardağa(6 bardak olacak) 2-3 damla maya ekleyin. Sonra sütü ateşe koyun. Kaynadıktan sonra bir tutam tuz atıp ateşten alın. Sütü ateşten aldıktan sonra ısı 37 dereceye düşene kadar bekleyin. Süt gereken ısıya gelince bardaklara bölüştürün ve daha sonra oda ısısında hiç dokunmadan 15 dakika bekletin. (Bazıları süt kaynarken kaymağını alıp bardaklara bölüştürür ama bu tamamen isteğe bağlıdır.) aslında süt loru artık yemeye hazır; fakat siz şu anda süt loru tüketmek istemiyorsanız buzdolabında 2 gün saklayabilirsiniz.

Yenmeden önce buzdolabından çıkarılması önemlidir, çünkü süt loru oda ısındayken tüketilmesi gerekir. Süt loru bal ya da şekerle birlikte yenir. Ancak bal ya da şeker süt loruyla karıştırılmamalıdır. Her bir kaşığına üstüne biraz bal ya da şeker eklenerek yenmelidir.

## CZECH REPUBLIC RECIPES IN ALL LANGUAGES

### BUCKWHEAT



### Buckwheat porridge



**Ingredients:** 200 g of buckwheat, 300 ml of milk (or 150 ml of milk and 150 ml water), pinch of salt, a little butter, ground cinnamon, jam or marmalade, a little bit of mint .

**Instructions:**

Place buckwheat into a large pot with salted milk and bring to a boil until buckwheat is tender, remove from the stove and let stand for 20 minutes. And add 2 tablespoons of marmelade or jam. Sprinkle with cinnamon and sugar. Decorate with mint leaves.

**POHANKA (CZ)**

**Pohanková kaše:**

Přísady: 200 g pohanky, 300 ml mléka (nebo 150 ml mléka 150 ml vody), špetka soli, trochu másla, skořice, džem nebo marmeláda a mátu pepnou na ozdobu .



**Postup:**

Dáme pohanku do velkého hrnce se slanou vodou a mlékem a přivedeme k varu, dokud pohanka nezměkne, vyjmeme ze sporáku a necháme 20 minut odstát. Nakonec přidáme 2 lžíce marmelády nebo džemu.

Posypeme skořicí a cukrem. Ozdobíme lístky máty.

**BUCKWHEAT(BASQUE)**

**OSAGAIK**

- 200g artobeltz (trigo sarraceno)
- 30 ml esnea (edo 150 ml esnea eta 150 ml ura )
- Gatz apur bat
- Gurin pixka bat



- Kanela hautsa
- 2 goilarakada handi mermelada
- Menta pixka bat

### **NOLA EGIN?**

1. Jarri kazola handi batean artobeltza gatz pixka batekin eta esnearekin. Utzi egosi arte.
2. Egosi ondoren, kendu sutatik eta utzi geldirik 20 minutu.
3. Gero, gehitu 2 goilarakada handi mermelada eta nahastu.
4. Bota kanela eta azukre pixka bat gaintetik.
5. Dekoratu mentako hosto batzuekin

ON EGIN!!!

### **HAJDINA KÁSA (HUN)**

#### **Hozzávalók:**

200g hajdina, 300 ml tej( vagy 15ml tej és 150 ml víz), csipet só, egy kis vaj, őrölt fahéj, dzsem vagy lekvár, egy kicsi menta

#### **Elkészítés:**

Helyezd a hajdinát egy nagy edénybe a sós tejjel és tedd fel főni, amíg a hajdina megpuhul, vedd le a tűzről és hagyd állni 20 percig. Adj hozzá 2 evőkanál lekvárt vagy dzsemet. Szórd meg fahéjjal és cukorral. Díszíts mentalevelekkel.



### **GRIKIŲ KOŠĖ (LITH)**

#### **Ingridientai:**

200 g grikių, 300 ml pieno ( arba 150 ml pieno ir 150 ml vandens ), žiupsnelio druskos truputėlis sviesto, malto cinamono, uogienės arba marmalado , truputėlio mėtų.

#### **Gaminimas**

Įdėkite grikius į didelį puodą su pasūdytu pienu ir virkite



tol, kol grikiai suminkštės. Tada nuimkite dangtį ir leiskite grikiams „pastovėti“ 20 minučių. Įdėkite 2 šaukštus marmalado arba uogienės. Pabarstykite cinamonu arba cukrumi. Papuoškite

### **GRYCZANKA(POL)**

**Składniki:** 200 g gryki, 300 ml mleka (albo 150 ml mleka i 150 ml wody), szczypta soli, trochę masła, mielony cynamon, dżem lub marmolada, trochę mięty.



**Instrukcje:** Wsyp grykę do dużego garnka z posolonym mlekiem i gotuj, dopóki gryka nie będzie delikatna, wtedy przenieś to z kuchenki i studź przed 20 minut. Następnie dodaj dwie łyżki stołowe marmolady lub dżemu. Posyp cynamonem i cukrem.

Udekoruj liśćmi mięty.

### **KARABUĞDAY LAPASI (TUR)**



**MALZEMELER:** 200 gram karabuğday, 300 ml süt (veya 150 ml süt ve 150 ml su), bir tutam tuz, biraz tereyağı, bir tutam tarçın, marmelat veya reçel, biraz nane.

**HAZIRLANIŞI:** Süt, tuz ve karabuğdayı bir tencereye koyun ve karabuğday yumuşayana kadar pişirin. Ocağın altını kapattıktan sonra 20 dakika bekletin. Daha sonra, 2 yemek kaşığı marmelat veya reçeli ekleyin. Servis tabağına alıp

üzerine tarçın ve biraz şeker serpin, nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.

### **CAULIFLOWER CHEESE**

#### **Ingredients:**

- 1 large cauliflower, broken into pieces
- 500 ml milk
- 4 tbsp flour
- 50 g butter
- 100 g strong cheddar, grated
- 2-3 tbsp breadcrumbs





- **Instructions:**

Bring a large saucepan of water to the boil, then add the cauliflower and cook for 5 mins – lift out a piece to test, it should be cooked. Drain the cauliflower, then tip into an ovenproof dish.

Heat oven to 220C/200C/gas 7. Put the saucepan back on the heat and add the milk, flour and butter. Keep whisking fast as the butter melts and the mixture comes to the boil – the flour will disappear and the sauce will begin to thicken. Whisk for 2 minutes while the sauce bubbles and becomes nice and thick. Turn off the heat, stir in most of the cheese and pour over the cauliflower. Scatter over the remaining cheese and breadcrumbs and serve.

## **ZAPEČENÝ KVĚTÁK SE SÝREM** **(CZ)**

### **Ingredience:**

- 1 větší květák nalámaný na kousky
- 500 ml mléka
- 4 lžičky mouky
- 50 g másla
- 100 g nastrohaného sýra čedar
- 2-3 lžičky strouhanky



**Postup:** Květák dáme do hrnce s vařící vodou a vaříme 5 minut, odebereme kousek, zda je měkký. Potom ho dáme do zapékací misky. Pečeme na 200-220 C. Pánev dáme na pec a rozpustíme máslo, přidáme mouku a mléko a rychle mícháme, dokud nezačne mléko vařit a směs zhoustne, přidáme sýr a zalijeme květák v troubě. Nakonec posypeme strouhankou a podáváme.

### **Zajímavosti:**

Květák je vhodná zelenina, jako prevence proti rakovině : močového měchýře, rakovina prsu, rakovina tlustého střeva, rakovina prostaty, rakovina vaječníků .

Je významný:

- 1) detoxikuje tělo,
- 2) je antioxidační
- 3) a podporuje protizánětlivý systém.

## **AZALOREA GAZTAREKIN(BASQUE)**



## OSAGAIAK

- Azalore handi bat zati txikietan moztuta
- 500 ml esne
- Lau goiaraka txiki hirina
- 50 g gurina
- 100 g "chedar" gazta

• Ogi

*birrindu pixka bat*

## NOLA EGIN?

1. Jarri sutan lapiko handi bat urarekin irakitzten hasi arte..
2. Gero, geitu azalorea lapikoan eta sukaldatu 5min ( alztatu kanpora azalore zati bat probatzeko).
3. Azalorea egindakoan, ura kendu eta labean sartzeko ontzi batean jarri.
4. Momentu honetan jarri labea berotzen 200/220 °tan.
5. Beste alde batetik bexamela egin. Horretarako, jarri lapikoan esnea eta berotu. Gehitu irina eta gurina. Irabiatu berotu bitartean eta itxaron saltsa loditu arte)
6. Bexamela egindakoan, gazta bota eta nahastu.
7. Azkenik, bexamela azalorearen gainetik bota, baita gazta gehiago eta ogi birrindua ere.
8. Nahi izanez gero, labean sartu 5 min inguru bexamela eta gazta gratinatzeko.

ON EGIN!!!!!!

## **KARFIOLOS SAJT (HUN)**



## **Karfiolos sajt**

### **Hozzávalók:**

- 1 nagy karfiol darabokra törve
- 500 ml tej
- 4 evőkanál liszt
- 50 g vaj
- 100g erős cheddar reszelve
- 2-3 evőkanál zsemlemorzsa

### **Elkészítés:**

Tegyünk egy nagy lábas vizet forni, aztán adjuk hozzá a karfiolt és főzzük 5 percig-  
vagyunk ki egy darabot megkóstolni, meg kell főnie. Csepegtessük le a karfiolt aztán  
borítsuk bele egy tűzálló edénybe.

Hevítsük a sütőt 220°C/200°C-ra vagy 7-re a gázsütőt. Tegyük vissza a lábast a  
tűzre, tegyük bele a tejet, lisztet és a vajat. Keverjük gyorsan, mivel a vaj olvad és a  
keverék forni kezd- a liszt el fog tűnni és a szósz sűrűsödni kezd. Keverjük 2 percig,  
míg a szósz forr és szép, sűrűvé nem válik. Zárjuk el a lángot, keverjük bele a sajt  
nagy részét és öntsük a karfiolra. Szórjuk a maradék sajtot és zsemlemorzsa rá és  
tálaljuk.

## **SŪRIS SU ŽIEDINIAIS KOPŪSTAIS(** **LIT)**

### **Produktai :**

1 didelis žiedinis kopūstas, padalytas į dalis  
500ml pieno  
4 šaukštai miltų  
50 g sviesto  
100 g stipraus tarkuoto čederio sūrio  
2-3 šaukštai džiovėselių

### **Paruošimas:**

Užkaskite didelį puodą su vandeniu ir užvirkite, tada įdėkite žiedinį kopūstą ir virkite  
dar 5 minutes – paimkite gabaliuką kopūsto, paragaukite, ar išviręs. Išimkite  
žiedinius kopūstus ir įdėkite į karščiui atsparų indą. Įkaitinkite orkaitėje 220C / 200C.  
Vėl uždėkite puodą ir įpilkite pieno, miltų ir sviesto. Greitai plakite, kol sviestas ištirps  
ir mišinys užvirs – miltai pradings ir padažas pradės tirštėti. Plakite dar 2 minutes, kol  
padažas pradės burbuliuoti ir taps gražus ir tirštas. Išjunkite. Išsklaidykite likusį sūrį ir



džiūvėsėlius.

### **Keletas faktų:**

Žiedinių kopūstų sudėtyje yra medžiagų apsaugančių nuo vėžio, ypač atsižvelgiant į šių rūšių vėžius: kraujo vėžys, krūtinės vėžys, gaubtinės žarnos vėžys, prostatos vėžys ir kiaušidžių vėžys. Šios trys sistemos yra :

- 1) Organizmo detokcijos sistema
- 2) Antioksidacinės sistemos
- 3) Uždegimo/ priešuždegimo sistemo

### **KALAFIOROWY SER(PO)**

#### **Składniki:**

1 duży kalafior podzielony na różyczki

500 ml mleka

4 łyżki stołowe mąki

50 g masła

100 g startego sera cheddar

2-3 łyżki stołowe miąższu chleba



#### **Przygotowanie:**

Do dużego rondla wlej wodę i zagotuj, dodaj kalafior i gotuj przez 5 minut- spróbuj kawałek, czy jest gotowy. Odcedź kalafior i poukładaj w naczyniu żaroodpornym.

Podgrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza. Do rondla wlej mleko, mąkę i masło. Szybko mieszaj dopóki masło się nie rozpuści i wszystko razem zagotuje- mąka zagęści sos. Mieszaj przez kolejne 2 minuty dopóki na sosie pojawią się bąble a jego konsystencja stanie się gładka.. Wyłącz ogień, dodaj większość sera i polej kalafior. Pokrusz resztą sera i miąższem chleba i podawaj.

### **PEYNİRLİ KARNABA HAR (TUR)**

#### **MALZEMELER:**



- 1 büyük karnabahar
- 500 litre süt
- 4 yemek kaşığı un
- 50 gram tereyağı
- 100 gram rendelenmiş kaşar peyniri
- 2-3 yemek kaşığı galeta unu

### **HAZIRLANIŞI:**

Büyük bir tencereye parçalanmış karnabaharları alıp kaynamaya başladıktan sonra 5 dakika kadar yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra haşlanan karnabaharları süzüp ısıya dayanıklı bir kaba koyun.

Fırını 200/220 °C ye ayarlayın. Tencereyi tekrar ocağa alıp süt, un ve tereyağını ekleyin. Karıştırarak pişirin. Sos, piştikçe kıvam almaya başlayacaktır. Sosu iki dakika kadar çırparak pişirirseniz topaklar erir ve sosunuz güzel bir kıvam alır. Peynirin çoğunu bu sosa ekleyip karnabaharların üstüne dökün, kalan peynirleri de bu sosun üzerine döküp galeta ununu serpin ve servis edin.

### **FRUIT SALAD**

#### **Ingredients:**

2 apples, 2 pears , water melon, blueberries, 2 oranges, strawberries and grapes, 1 packet sunflower seeds and orange or lemon juice.

#### **Instructions:**

Mix together apples, pears, water melon, oranges, strawberries, sunflower seeds, blueberries in a large bowl. Pour juice on top. Serve in the watermelon bowl.



### **OVOCNÝ SALÁT (CZ)**

#### **Ingredience:**

2 jablka, 2 hrušky, 1 meloun, borůvky, 2 pomeranče, jahody a hrozny, 1 balíček slunečnicových semínek a pomerančový nebo



citrónový džus.

**Instrukce:**

Vše nakrájíme a zamícháme do misky od melounu, posypeme slunečnicovými semínky a zalejeme džusem.

**FRUTA ENTSALADA(BASQUE)**

**OSAGAIK**

- 2 sagar
- 2 madari
- Angurri 1
- Ahabiak
- 2 laranja
- Marrubiak
- Mahatsa
- Kalabaza haziak
- Laranja edo limoi zukua



**NOLA EGIN**

1. Zuritu fruta eta zatitu. (Angurriaren azalarekin ontzi formako egitura egin).
2. Nahastu fruta zati guztiak ontzi batean.
3. Bota zukua frutari.
4. Bota fruta zatiak zukuarekin nahastuta angurriarekin egindako egituran.

**ON EGIN!!!**

**GYÜMÖLCS SALÁTA(HUN)**

**Hozzávalók:**

2 alma, 2 körte, görögdinnye, fekete áfonya, 2 narancs, eper és szőlő  
1 csomag napraforgó mag és narancs- vagy citromlé



### **Elkészítés:**

Keverjük össze az almát, körtét, görögdinnyét, narancsot, epret, napraforgó magot, áfonyát egy nagy tálban. Öntsük rá a gyümölcslevet a tetejére. Szolgáljuk fel görögdinnye tálban.

### **VAISLY SALOTOS (LITH)**

#### **Ingredientai**

2 obuoliai, 2 kriaušės, arbūzas, mėlynės, 2 apelsinai, braškės ir vynuogės, 1 pakelis saulėgražų sėklų ir apelsino arba citrinos sultys.

#### **Paruošimas:**

Kartu dideliame dubenyje sumaišykite obuolius, kriaušes, arbūzą, apelsinus, braškes, saulėgražų sėklas, mėlynes. Užpilkite sulčių. Patiekite dubenyje iš arbūzo.



### **SALATKA OWOCOMA(POL)**

#### **Składniki**

2 jabłka, 2 gruszki, arbuz, jagody, 2 pomarańcze, truskawki i winogrona, 1 opakowanie łuskanego słonecznika i sok z pomarańczy lub cytryny.



#### **Wykonanie:**

Wymieszaj razem wszystkie składniki w dużej misce. Polej sokiem. Podawaj w misce z wydrążonego arbuza.

### **MEYVE SALATASI (TUR)**

## MALZEMELER:

- 2 elma,
- 2 armut,
- 1 karpuz,
- Biraz yabanmersini,
- Biraz çilek,
- Biraz üzüm,
- 1 paket çekirdek içi,
- Portakal ya da limon suyu.



## HAZIRLANIŞI:

Bütün meyveleri doğrayıp büyük bir kaseye koyun. Üzerine çekirdek içlerini ve limon/portakal suyunu da döküp karıştırın. Karpuzu bir kase gibi şekillendirip içine tüm malzemeyi koyarak servis edin.

## **LENTIL SALAD WITH PLAIN YOGURT**

### Ingredients:

- 500 g of lentils
- 1 grated carrot
- a quarter of head cabbage
- 1 onion
- 1 leek
- 3 tomatoes
- 250 ml of plain yogurt
- salt
- pinch of pepper
- herbs (thyme or rosemary)
- 2 tablespoons of lemon juice
- 100 ml of olive oil
- 



### Directions:

- 1) Place lentils in a large pot with enough water and bring to a boil until lentils are tender.
- 2) Drain and rinse with cold water and let stand for a few minutes to drain well.
- 3) Fry chopped onion in olive oil.
- 4) Chop all the vegetables and cut tomatoes into pieces.



- 5) Place lentils in a large bowl and add salt, pepper, herbs, lemon juice, fried onion with olive oil and leave it to stand for a few minutes.
- 6) Add vegetables and plain yogurt and stir the mixture.
- 7) Serve with toast and fresh herbs.

## ČOČKOVÝ SALÁT (CZ)

### Ingredients:

- 500 g čočky
- 1 nastrohanou mrkev
- ¼ hlávky zelí
- 1 cibule
- 1 pórek
- 3 rajčata
- 250 ml jogurtu
- sůl
- pepř
- bylinky tymián nebo rozmarýn
- 2 lžice citrónové šťávy
- 100 ml olivového oleje



### Postup:

- 1) Čočku dáme do velkého hrnce s vodou a přivedte k varu, dokud čočka nezměkne.
- 2) Vylejte a opláchněte uvařenou čočku studenou vodou a necháme několik minut dobře okapat.
- 3) Osmažíme nakrájenou cibuli v olivovém oleji.
- 4) Nakrájíme všechnu zeleninu a rajčata na kousky.
- 5) Dáme čočku do velké mísy a přidáme sůl, pepř, bylinky, citronovou šťávu, osmaženou cibulkou s olivovým olejem a nechte ji stát po dobu několika minut.
- 6) Přidejte zeleninu a bílý jogurt a směs.
- 7) Podáváme s topinkami a čerstvými bylinkami.

## DILISTA ENTSALADA JOGURTAREKIN(BASQUE)

### OSAGAIK

- 500g dilista
- Azenario gratinatu bat
- Aza buru laurden bat
- Tipula bat



- Porru bat
- 3 tomate
- 250ml jogurta
- Gatza
- Piperbeltz pixka bat
- Belarrak``erromeroa edo ezkaia``
- 2 goiakada handi limoi zuku
- 100ml oliba olio

### **NOLA EGIN?**

1. Bota dilistak ontzi haundi batetara ur nahikoarekin eta egosi bigundu arte.
2. Kendu ura dilistei, pasa ur hotzetatik eta berriz ere ura kendu.
3. Beste alde bateik, txikitu tipula zati txikitan eta sartagin batean frijitu olioarekin.
4. Bitartean, barazki guztiak zati txikitan moztu, baita tomateak ere.
5. Bota dilistak ontzi handi batean eta gehitu gatza, piperbeltza, erromeroa edo ezkaia, limoi zuku eta tipula frijitua. Nahastu eta utzi minutu batzuk.
6. Gehitu txikitutako barazkiak eta jogurta dilistei eta nahastu.
7. Mahaian zerbitzatu tostada batzurekin.

ON EGIN!!!

### **LENCSE SALÁTA JOGHURTTAL(HUN)**



#### **Hozzávalók:**

- 500g lencse
- 1 reszelt sárgarépa
- egy negyed fej káposzta
- 1 vöröshagyma
- 1 póréhagyma
- 3 paradicsom
- 250 ml joghurt
- só
- egy csipet bors
- zöldfűszerek (kakukkfű, rozsmaring)
- 2 evőkanál citromlé

- 100 ml oliwaolaj

### **Elkészítés:**

- 1) Helyezzük a lencsét egy nagy tálba elegendő vízzel és főzzük, amíg megpuhul.
- 2) Szűrjük le és öblítsük át hideg vízzel és hagyjuk állni néhány percig, hogy lecsurogjon jól.
- 3) Pirítsuk meg a hagymát olivaolajon.
- 4) Aprítsuk fel az összes zöldséget és vágjuk fel a paradicsomokat .
- 5) Helyezzük a lencsét egy nagy tálba és adjunk hozzá sót, borsot, zöldfűszereket, citromlét, a sült hagymát olivaolajjal és hagyjuk állni néhány percig.
- 6) Tegyük össze a zöldségeket a joghurttal és keverjük össze a keveréket.
- 7) Szervírozzuk pirítóssal és fűszernövényekkel.

## **SALTKA Z SOCZEWICY Z JOGURTEM NATURALNM(POL)**

### **składniki**

- 500 g soczewicy
- 1 starta marchewka
- ćwiartka kapusty
- 1 cebula
- 1 por
- 3 pomidory
- 250 ml jogurtu naturalnego
- sól
- szczypta pieprzu
- zioła ( tymianek lub rozmaryn)
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- 100 ml oliwy z oliwek



### **Przygotowanie**

Soczewicę wsyp do dużego garnka, zalej wodą i ugotuj do miękkości. Odcedź i wypłucz dokładnie zimną wodą, odłóż na kilka minut, żeby dobrze

ścięka woda.

Posiekana cebulę usmaż na oliwie.

Posiekaj wszystkie warzywa a pomidory pokrój w kawałki.

Przełóż soczewicę do dużej miski, posól, popieprz, dodaj zioła, sok z cytryny, smażoną cebulę razem z oliwą i pozostaw wszystko na kilka minut.

Dodaj warzywa i jogurt. Wymieszaj dokładnie.

Podawaj z tostami i świeżymi ziołami.

## **YOĞURLU MERCİMEK SALATASI** **(TUR)**

### **MALZEMELER:**

- 500 gram mercimek,
- 1 tane rendelenmiş havuç,
- ¼ beyaz lahana,
- 1 soğan,
- 1 kök pırasa,
- 3 domates,
- 250 ml yoğurt,
- Tuz,
- Birer tutam kekik, biber ve biberiye,
- 2 yemek kaşığı limon suyu,
- 100 ml zeytinyağı.

### **HAZIRLANIŞI:**

Tencereye yeteri miktarda su koyun ve mercimekleri haşlayın. Mercimekleri süzüp soğuk suyla durulayın ve suyunun iyice süzülmesini bekleyin. Kiyılmış soğanları zeytinyağında kavurun. Tüm sebzeleri doğrayın. Üzerine mercimek, kavrulmuş soğan, limon suyu, tuz ve tüm baharatları da ekleyip iyice karıştırın. Tost ve taze yeşilliklerle servis edin.



## **SPINACH**

### **Ingredients:**

- 1/2 kg Cheddar cheese
- 2 packages frozen chopped Spinach
- 1/2 stick Butter or margarine



- 1 cup Flour
- 1 cup low-fat Milk
- 3 Eggs, beaten
- 1 teaspoon Salt
- 1 teaspoon Baking Powder

**Preparation:**

1. Drain defrosted spinach well.
2. Melt butter in baking dish.
3. Mix together flour, baking powder, salt, eggs, spinach and cheese.
4. Smooth into baking dish.
5. Bake at 350 for 35-40 minutes.
6. Cut into squares and serve warm.

**[LISTOVÝ ŠPENÁT \(CZ\)](#)**

**Složení:**

- 1/2 kg Cheddar sýr
- 2 balíčky mraženého špenátu
- ½ másla nebo margarínu
- 1 hrnek mouky
- 1 šálek nízkotučného mléka
- 3 vejce
- 1 lžička soli
- 1 lžička prášku do pečiva



**Příprava:**

1. Rozmrazíme špenát.
2. Dáme máslo do zapékací misky.
3. Smíchejte mouku, prášek do pečiva, sůl, vejce, špenát a sýr.
4. Vše dáme do zapékací misky.
5. Pečeme při 350 za 35-40 minut.

6. Rozkrájíme na čtverce a podáváme teplé

## ZIAZERBAK(BASQUE)

### OSAGAIK

- 1/2kg gazta cheddar
- 2 espinaka pakete izoztutakoak
- Mantekila edo margarina pakete erdia gutxi gora behera
- Taza bat hirina.
- Taza bat esne gaingabetu.
- 3 arrautza irabiatuta.
- Goilarakada txiki bat gatza
- Goilarakada txiki bat lebadura hautsa.



### NOLA EGIN?

1. Utzi espinakak plater batean deskongelatzen eta ura ondo kendu.
2. Urtu mantekila eta labean sartzeko ontzian jarri.
3. Nahastu hirina, lebadura, gatza, arrautzak, espinakak eta gazta.
4. Lortutako nahasketa labean sartzeko ontzian jarri.
5. Labean sartu 350°tan, 35-40 minutu.
6. Plateretan razioak jarri. (Bero jan behar da)

ON EGIN!!!

## SPENÓT (HUN)

### Hozzávalók:

- ½ kg Cheddar sajt
- 2 csomag fagyasztott spenót
- ½ csomag vaj vagy margarin
- 1 csésze liszt

4



- 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej
- 3 felvert tojás
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál sütőpor

### **Elkészítés:**

1. Csepegtessük le a fagyasztott spenótot jól.
2. Olvasszuk meg a vaját a sütőedényben.
3. Keverjük össze a lisztet, sütőport, sót, tojást, spenótot és sajtot.
4. Símítsuk el a sütőedényben.
5. Süssük 350 fokon 35-40 percig.
6. Vágjuk kockákra és melegen tálaljuk.

### **ŠPINATAI ( LITH )**

#### **Produktai:**

- 1 /2 kg Čederio sūrio
- 2 pakelių šaldytų, supjaustytų špinatų
- 1/2 sviesto arba margarino
- 1 puodelio miltų
- 1 puodelio pusriebio pieno
- 3 kiaušinių 1 arbatinio šaukštelio druskos
- 1 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių

#### **Gaminimas:**

1. Išdžiovinti gerai atitirpintus špinatus.
2. Išlydyti sviestą kepimo inde.
3. Kartu sumaišyti miltus, kepimo miltelius, druską, kiaušinius, špinatus ir sūrį.
4. Supilti į kepimo indą.
5. Kepti 350 temperatūroje 35-40 minučių.
6. Supjaustyti į dalis ir patiekti šiltus.



### **SZPINAK (POL)**

#### **Składniki**

- ½ kg sera cheddar
- 2 opakowania mrożonego szpinaku



½ kostki masła lub margaryny  
1 kubek mąki  
1 kubek niskotłuszczowego mleka  
3 roztrzepane jajka

1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

### **Przygotowanie**

Odsącz rozmrożony szpinak.

Rozpuść masło lub margarynę na blasze do pieczenia.

Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól, jajka, szpinak i ser.

Wyłóż wszystko na blachę do pieczenia.

Piecz w temperaturze 350 stopni przez 35-40 minut. Pokrój w kwadraty i podawaj na ciepło.

## **ISPANAK (TUR)**

### **MALZEMELER:**

- Yarım kilogram çedar peyniri,
- 2 paket ıspanak,
- Biraz tereyağı,
- 1 su bardağı un,
- 1 su bardağı az yağlı süt,
- 3 yumurta,
- 1 çay kaşığı kabartma tozu.



### **HAZIRLANIŞI:**

Ispanakları doğrayın. Tereyağını eritip un, tuz, kabartma tozu, yumurta, peynir ve ıspanakları da tencereye ekleyip karıştırın. Tüm karışımı bir fırın tepsisine dökün. 350° C de 35-40 dakika pişirip sıcak sıcak servis edin.

## **HUNGARIAN RECIPES IN ALL LANGUAGES**

### **Stuffed cabbage**



## Ingredients

- 2 large onions
- 2 tbspolive oil
- 200 g long grain rice
- 200 g smoked bacon
- 1 kg minced pork
- salt and freshly ground pepper, to taste
- mild paprika, to taste
- 1 large sour cabbage (pickled)
- 1 smoked pork shank
- 1 packet sauerkraut (approx 500 g)



taste

## Preparation

- Finely chop one of the onions. Heat half the olive oil in a saucepan over medium heat and cook the onion until lightly browned.
- Add the rice and stir for 5 minutes, then remove from the heat.
- Mince the bacon and combine with minced pork meat.
- Add rice to the meat mixture and sprinkle a pinch of salt, pepper, and sweet/mild paprika. Combine these ingredients.
- Gently remove or peel off leaves from the cabbage and remove thick stalks from the centre. Place a small handful of meat mixture in one end of the leaf and fold over the top -side. Roll the leaf up tightly, and tuck the bottom section of the leaf into the roll.
- Coarsely chop the remaining onion. Heat the remaining oil in a large saucepan over medium heat and cook the onion until soft.
- Cut the pork shank into small pieces and add to the onions.
- Spread half of the sauerkraut over it and sprinkle some paprika. Layer the cabbage rolls over the top and cover with the remaining sauerkraut. Pour over enough water to just cover the contents, and simmer over low heat for 1- 2 hours, or until the meat is tender and the rice is cooked.
- Serve hot accompanied by a dollop of sour cream.

## [Töltött káposzta HUN](#)



## Hozzávalók

---

- 2 nagy fej vöröshagyma
- 2 evőkanál olíva olaj
- 200 gramm hosszú szemű rizs
- 200g füstölt szalonna
- 1 kg darált sertés hús
- só, frissen őrölt bors ízlés szerint
- paprika ízlés szerint
- 1 nagy savanyú káposzta
- 1kg füstölt sertés lábszár
- 1 csomag savanyú káposzta (kb.500 gramm)

## Elkészítés

---

- Finomra aprítsuk fel a vöröshagymát, az olíva olaj felét hevítsük fel egy serpenyőben és addig dinszteljük a hagymát, míg világosbarna színű nem lesz.
- Adjuk hozzá a rizst és 5 percig keverjük, majd vegyük le a tűzről.
- Vágjuk apróra a szalonnát és keverjük el a darált sertéshússal.
- Adjuk hozzá a rizst a hús keverékéhez, sózzuk, borsozzuk és szórjunk rá piros paprikát. Keverjük össze a hozzávalókat!
- Szedjük szét a káposztát leveleire és távolítsuk el a torzsáját középről. Helyezzünk egy kis maréknyi húskeveréket a levél egyik végébe és tekerjük fel. Tekerjük fel a levelet szorosan és a végeit tömködjük bele a káposztába.
- Durvára vágva aprítsuk fel a hagyma másik felét, hevítsük fel a maradék olajat a serpenyőben közepes tűzön, amíg a hagyma meg nem puhul.
- Vágjuk a lábszárát kis darabokra és adjuk hozzá a hagymához.
- Terítsük el a lábasban a savanyú káposzta felét, szórjuk meg paprikával és rétegezzük rá a töltött káposztákat és borítsuk rá a savanyú káposzta másik felét. Öntsünk rá elegendő vizet, hogy ellepje és pároljuk alacsony hőfokon 1-2 óráig, amíg a hús megpuhul és a rizs megfő.
- Tálaljuk fel forrón tejföllel leöntve.

## **AZA BETEA**

### **Osagaiak:**

- 2 Tipula handiak
- 2 koilarakada oliba oliba
- 200 g grano luzeko arroza
- 200 g hirugihar ketua
- 1 kg txerri haragi xehatua



- Gatza eta piperbeltza
- Piper hauts leuna.
- 1 Aza handia (Pickles, hartzituta)
- Txerri hanka ketua
- Pickles pakete bat. (gutxi gora behera 500g)

#### **NOLA EGIN:**

- Tipula moztu zati txikietan. Berotu oliba olioaren erdia lapiko batean su motelean eta sukaldatu tipula pixka bat tostatu arte.
- Gehitu arroza eta nahastu 5 minutu, gero atera sutatik.
- Hirugiharra txikitu eta nahastu txerri haragia xehatuarekin
- Gehitu arroza haragiari eta bota gatza ,piperbeltza eta piper hauts leuna pixka bat. Nahastu osagai hauek.
- Leunki atera hostoak azari eta kendu erdiko zurtoin lodiak. Haragi eskukada txiki bat ipini hostoaren gainean eta tolestu albo altuenetik. Bildu hostoa ondo estututa geratu dadin.
- Moztu gelditzen den tipula. Berotu gelditzen den olio su motelean eta frijitu tipula bigundu arte

### **TÖLTÖTT KÁPOSZTA (CZ)**

#### **Složení**

- 2 velké cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 200 g dlouhozrné rýže
- 200 g slaniny uzené
- 1 kg mletého vepřového masa
- sůl a čerstvě mletý pepř, podle chuti
- jemná paprika, podle chuti
- 1 velká sklenice kyselé zelí (nakládané)
- 1 uzené vepřové kolínko
- 1 sáček kysaného zelí (cca 500 g)



#### **Příprava**

- Jemně nakrájíme jednu z cibulí. Osmažíme ji v hrnci na olivovém oleji, až bude mít světle hnědou barvu.
- Přidejte rýži a mícháme po dobu 5 minut, pak odstraníme z pece.
- Slaninu můžeme kombinovat s mletým vepřovým masem.

- Přidejte rýži do masové směsi a ochuťte špetkou solí, pepřem a sladkou paprikou a zamíchejte.
- Jemně odstraňte nebo sloupněte listy ze zelí a odstrňte tlusté stonky od centra. Umístěte malou hrst masové směsi na list a přeložte ho. Rolujeme list nahoru pevně a zastrčíme spodní část listu do role.
- nahrubo nakrájíme zbývající cibuli. Zahřejte zbývající olej ve velkém kastrolu a na mírném ohni vaříme a cibuli smažíme doměkka.
- Rozřežeme vepřové na malé kousky a přidáváme do cibule.
- Přidáme polovinu zelí a posypeme paprikou. Zakryjte zbývající zelí. Zalijeme dostatkem vody a dusíme na mírném ohni za 1- 2 hodiny, nebo dokud maso nezměkne a rýže je uvařená.
- Podávejte horké se zakysanou smetanou.

### **Prikimštas kopūstas (LITH)**

#### **Ingredientai**

- 2 dideli svogūnai
- 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- 200 gramų ilgų ryžių
- 200 gramų rūkyto kumpio
- 1 kilogramas smulkiai supjaustytos kiaulienos
- druska ir šviežiai malti pipirai, pagal skonį
- neaštri paprika, pagal skonį
- 1 didelis rūgštus kopūstas (raugintas)
- 1 rūkytas kialienuos blaudikaulis
- 1 ryšulys raugintų kopūstų (apytikriai 500 gramų)
- 



#### **Gaminimas**

- Smulkiai supjaustykite vieną iš svogūnų. Įkaitinkite pusę alyvuogių aliejaus keptuvėje vidutinėje temperatūroje ir kepkite svogūną, kol jis taps šviesiai rudas.
- Įberkite ryžių ir maišykite 5 minutes, tada nuimkite nuo viryklės.
- Sukapokite šoninę ir sumaišykite su kiaulienos faršu.

- Suberkite ryžius į mėsos mišinį ir užbarstykite žiupsnelį druskos, pipirų, ir švelnios/neaštrios paprikos.
- Švelniai nuimkite lapus nuo kopūsto ir nuimkite storą kotą iš centro. Užtepkite nedidelę saują mėsos mišinio ant vieno lapo pabaigos ir užlenkite iš viršaus į apačią. Susukite lapą tvirtai ir užsukite apatinę lapo dalį į ritinėlį.
- Stambiai supjaustykite likusį svogūną. Įkaitinkite likusį aliejų dideliame prikaistuvyje vidutinėje temperatūroje ir kepkite svogūną, kol suminkštės.
- Supjaustykite kiaulienos blaudikaulį į mažus gabalėlius ir sudėkite prie svogūnų.
- Paskleiskite pusę rauginto kopūsto ant jo ir užbarstykite keletą paprikų. Dekite sluoksniais kopūsto ritinėlius ant viršaus ir uždenkite su likusiais raugintais kopūstais.
- Užpilkite pakankamai vandens ir uždenkite turinį, virinkite mažoje temperatūroje 1 – 2 valandas arba, kol mėsa taps minkšta ir ryžiai bus iškepę.
- Patiekite karštus ir papuoškite šlakeliu grietinės.

## [Gołąbki \(Nadziewana kapusta\) \(POL\)](#)

### **Składniki**

- 2 duże cebule
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 200 g ryżu długoziarnistego
- 200 g wędzonego boczku
- 1 kg mięsa wieprzowego
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- łagodna papryka do smaku
- 1 duża kapusta kwaśna (kiszona)
- 1 wędzona Golonka
- 1 paczka kiszonej kapusty (około 500 g)



### **Przygotowanie**

- Drobnio posiekać jedną z cebuli. Podgrzać połowę oliwy z oliwek w rondlu na średnim ogniu i gotować cebulę, aż lekko zarumieni się
- Dodać ryż i mieszać przez 5 minut, a następnie wyjąć z ciepła.
- Boczek połączyć z mięsem wieprzowym.
- Dodać ryż do mieszaniny mięsa i posypać szczyptę soli, pieprzu i słodkiej / łagodnej papryki. Wymieszać te składniki.

- grubą łydygę od centrum. Umieścić niewielką garść mięsa mieszanki na jednym końcu liścia i złożyć nad górną stroną. Obracać liść do góry szczelnie i schować w dolnej części liścia na rolkę.
- Grubo posiekać pozostałą cebulę. Rozgrzać pozostały olej w dużym rondlu na średnim ogniu i cebulę gotować do miękkości.
- Pokrój golonkę na małe kawałki i dodaj do cebuli.
- Rozłóż połowę kiszzonej kapusty nad nią i posyp papryką. Ułożyć warstwę gołąbków na wierzchu i przykryć pozostałą kiszoną kapustą. Zalać tyle wody, aby tylko pokryć zawartość, i gotować na małym ogniu przez 1- 2 godziny, aż mięso będzie miękkie, a ryż ugotowany.
- Podawać na gorąco ze śmietaną.

## LAHANA SARMASI (TUR)

### **MALZEMELER**

- 2 büyük soğan,
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 200 g uzun taneli pirinç,
- 200 g pastırma,
- 1 kg kıyma,
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber,
- 1 büyük ekşi lahana (salamura),
- 1 küçükbaş bacak,
- 1 paket lahana turşusu (yaklaşık 500 gr).



### **HAZIRLANIŞI**

Soğanların birini ince ince doğrayın, tavada hafifçe kızarana kadar zeytinyağıyla kavurun. Pirinçleri ilave edip 5 dakika karıştırarak kavurmaya devam edin. Sonra ateşten alın. Pastırma ve kıymayı da ekleyin. Bu karışıma baharatları ekleyip tüm malzemeyi harmanlayın.

Lahananın yapraklarını dikkatlice acın ve sap kısımlarını kesin. Pirinçli karışımdan bir miktar her bir yaprağa koyun, kenarlarını içeri katlayarak rulo halinde sıkıca sarın.

Diğer soğanı da kıyıp zeytinyağında kavurun. Soğanların üstüne küçük parçalara ayırdığınız küçükbaş bacaklarını ve karabiberi de ekleyin. Lahana yapraklarının kalanını bunların üzerine döşeyin. Daha sonra sarmaları dizin ve en üstü yine lahana yapraklarıyla kaplayın. Sarmaların üzerine çıkacak kadar su ekleyin ve 1-2 saat kısık ateşte pişirin. Yemeğinizi ekşi kremayla sıcak olarak servis edin. Afiyet olsun!

## LECSÓ

### **Ingredients**

- 1 kg bell peppers
- 500 g tomatoes
- 1 large onion
- 4 tbsp oil
- 1 heaped tbsp ground paprika
- salt
  - **Prep Time:** 15 minutes
  - **Cook Time:** 45 minutes



### **Preparation**

- In a large skillet, saute the onion in bacon fat or oil over low heat for 5 minutes. Add pepper and cook another 15 minutes. Add tomatoes, salt and paprika and cook for another 25-30 minutes, stirring occasionally, or until mixture resembles chunky tomato sauce.

### **Variations**

- ❖ Add 1/4 cup cooked rice.
- ❖ For an appetizer, add 1/4 pound thin-sliced Hungarian Debreceni sausage
- ❖ Toward the end of the cooking time, add 4 beaten eggs and mix in.
- ❖ For a main meal, add 1 1/2 pounds smoked or fresh Hungarian sausage.
- ❖ For a lunch, serve in a bowl topped with a fried egg.

## Lecsó HUN

### **Hozzávalók**

- 1 kg zöldpaprika
  - 500 gramm paradicsom
  - 1 nagy vöröshagyma
  - 1 evőkanál olaj
  - 1 púpozott evőkanál őrölt paprika
  - só
- Előkészítési idő:** 15 perc



**Főzési idő:** 45 perc

### **Elkészítés**

Egy nagy serpenyőben dinszteljük a hagymát szalonna zsírján vagy olajon alacsony hőfokon 5 percig. Adjuk hozzá az őrült paprikát és még főzzük 15 percig. Adjuk hozzá a paradicsomot, sót, zöldpaprikát és főzzük még 25-30 percig, időnként keverjük meg, vagy amíg a keverék nem hasonlít sűrű paradicsomszósra.

### **Variációk:**

- Adjunk hozzá ¼ csésze főtt rizst
- Előételként, adjunk hozzá ¼ fontnyi (11 dkg) magyar debreceni kolbászt vékonyra szelve
- A főzési idő vége felé üssünk bele 4 tojást és keverjük össze
- Főételként adjunk hozzá kb. 1,5 fontnyi (70 dkg) füstölt vagy friss magyar kolbászt
- Ebédre szolgáljuk fel egy tálban a tetejére tükörtojást téve

## **LECSÓ (BASQUE)**

### **OSAGIAK**

- 1 kg piperrak
- 500 gr tomate
- Tipula handi bat
- 4 goilarakada olio
- Goilarakada 1 paprika hautsa
- Gatza



### **NOLA EGIN**

**Prestatzeko denbora:** 15 minutu

**Sukaldatzeko denbora:** 45 minutu

1. Salteatu sartagin batean olio pixka batekin tipula, su bajuan, 5 minutu inguru.
2. Gehitu piper zatiak eta sukaldatu beste 15 minutu inguru.
3. Gehitu tomateak, gatza eta paprika hautsa eta sukaldatu beste 25-30 minutu inguru. Eragin noizean behin. Saltsak gorputza hartzen duenean prest dago.



### **Prestatzeko modu desberdinak:**

- Gehitu taza laurden bat arroza.
- Lehen plater bezala, gehitu fin-fin moztutako libra laurdeneko Hungariar Debreceni saltxitxa.
- Saltsa ia prest dagoenean, gehitu 4 arrautza irabiatutakoak eta nahastu.
- Plater nagusi bezala, gehitu libra bat eta erdiko, ketutakoa edo freskoa, Hungariar saltxitxa.
- Bazkaltzeko, zerbitzatu plater sakon batean gainean arrautza prejitu bat jarrita.

### **LECO (Cz)**

#### **Složení**

- 1 kg papriky
- 500 g rajčat
- 1 velká cibule

4 polévkové lžíce oleje

- 1 polévková lžíce navršenou mletá paprika
- sůl

• Časová náročnost: 15 minut

• Doba přípravy: 45 minut

**Příprava:** Ve velké pánvi zpěníme cibuli na slanině, tuku nebo oleji na mírném ohni po dobu 5 minut. Přidejte pepř a smažíme dalších 15 minut.

Přidejte rajčata, sůl a papriku a vařte dalších 25-30 minut a stále míchejte, dokud se směs nepodobá rajčatové omáčce.

#### **Variace**

- Přidejte 1/4 šálku vařené rýže.
- Pro předkrm, přidejte čtvrtinu libry na tenké plátky nakrájenou -maďarskou klobásu Debrecinku.



- Ke konci pečení, přidejte 4 rozšlehaná vejce a míchejte.
- Na hlavní jídlo, přidejte 1 1/2 libry uzené nebo čerstvé maďarské klobásy.
- na oběd přidejte sázené vejce.

## LEKSO (LIT)

### Ingredientai

- 1 kilogramas saldžiųjų paprikų
- 500 gramų pomidorų
- 1 didelis svogūnas
- 4 valgomieji šaukštai aliejaus
- 1 valgomas šaukštas su kaupu maltos paprikos
- druska



**Paruošimo laikas:** 15 minučių

**Kepimo laikas:** 45 minutės

### Paruošimas

Didelėje keptuvėje šoninę pakepinti riebaluose 5 minutes. Pagardinkite pipirais ir kepkite dar 15 minučių. Pridėkite pomidorų, druskos ir paprikos ir kepkite dar 25-30 minučių, retkarčiais maišydami, arba kol mišinys primins tirštąjį pomidorų padažą.

### Variacijos

- Įdėkite ¼ indelio keptų ryžių.
- Užkandžiams, pridėkite ¼ plonais griežinėliais pjaustytos Vengrų Debrčni dešros.
- Kepimo laiko pabaigoje įpilkite 4 plaktus kiaušinius ir sumaišykite.
- Pagrindiniam valgiui pridėkite 1 ½ rūkytos šviežios Vengrų dešros.
- Pietus paservuokite dubenyje su kiaušiniene.

## Leczo (POL)

### **Składniki:**

- 1 kg papryki
- 500 g pomidorów
- 1 duża cebula



- 4 łyżki oleju
- 1 czubata łyżka papryki mielonej
- Sól

**Czas przygotowania** 15 minut

**Czas gotowania** 45 minut

**Przygotowanie:**

Małym ogniu przez 5 minut. Dodać pieprz i gotować kolejne 15 minut . Dodać pomidory , sól i paprykę i gotuj jeszcze przez 25-30 minut, mieszając od czasu do czasu , aż mieszanina będzie przypominać gęsty sos pomidorowy

**Odmiany**

Dodaj ¼ szklanki ugotowanego ryżu

Jesli ma to byc przystawka, dodaj 1/4 funta cienko pokrojonej węgierskiej kielbasy Debreceni

Pod koniec czasu pieczenia , dodać 4 roztrzepane jajka i wymieszać

Jesli ma to byc danie glowne, dodaj 1 i 1/2 funta wedzonej lub swiezej węgierskiej kielbasy

Jesli ma to byc lunch, podawaj w miseczce z jajkiem sadzonym

**LESCO (TUR)**

**MALZEMELER**

- 1 kg dolmalık biber,
- 500 gr domates,
- 1 büyük soğan,
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ,



- 1 tepeleme yemek kaşığı öğütülmüş kırmızıbiber,
- Tuz.

**Hazırlama süresi:** 15 dakika

**Pişme süresi:** 45 dakika

## **HAZIRLANIŞI**

Büyük bir tavada soğanları 5 dakika soteleyin. Dolmalık biberi de ekleyip 15 dakika pişirin. Domates, tuz ve kırmızıbiberi de ekleyip 25-30 dakika daha ara sıra karıştırarak pişirin. Domates sosuna benzeyecektir.

### **Varyasyonlar:**

- 1/4 su bardağı haşlanmış pirinç ekleyin.
- Meze için, 1/4 kiloluk ince dilimlenmiş Macar Debrecen sosisi ekleyin.
- Pişirme süresinin sonuna doğru, 4 tane çırpılmış yumurta ekleyin ve karıştırın.
- Bir ana yemek için 1- 1/2 füme ya da taze Macar sosisi ekleyin.

Öğlen yemeğinde yumurtayla birlikte servis edin. Afiyet olsun

## **GOULASH**

**Prep time:** 30 minutes

**Cooking time:** around 3 hours

**Serves:** 8-10

### **Ingredients:**

- 5-medium sized onions finely chopped
- 1- whole head of garlic finely chopped or crushed
- 1-whole pepper chopped
- 3-4 kg of meat cubed
- 3 kg of potato cubed
- 4 to 5- carrots halved and chopped into 2-3 cm pieces
- 1/2- celeriac (celery root)
- Optional- *Csipetke* or some small bits of pasta (fresh and homemade if



possible)

Seasoning:

Everyone's taste is different so I'm not going to give you measurements. Here's what you'll need:

- Quality Hungarian sweet paprika. This is absolutely crucial!
- Salt
- Black pepper
- Ground caraway

Cooking:

- Add a few tablespoons of oil (or lard) to the pot.
- Next pour in your onions, garlic and peppers and begin cooking. Watch carefully until the onions become glassy. Add a bit of water when needed to prevent burning.
- Add the meat cubes and sprinkle in the paprika, pepper, salt and caraway. I recommend a lot of paprika!
- Once the meat has a bit of color add some water and the half celery root. Check the broth for taste. Season accordingly.
- You'll want to maintain the soup at a gentle boil, stirring regularly to prevent burning.
- After an hour and a half to two hours, check the meat. When it's about done add your chopped carrots and 5-10 minutes later the chopped potatoes.
- Once the vegetables are almost to your liking add in the pasta pieces. They only need a few minutes.
- Again taste the broth and adjust your seasoning.

Serve with crusty bread and dried chilies if desired. A medium red wine also pairs nicely.

### [GULYÁSLEVES\( HUN\)](#)

**Előkészítési idő:** 30 perc

**A főzési idő:** körülbelül 3 óra

**Adag:** 8-10 ember

**Hozzávalók:**

- 5 közepes méretű vöröshagyma finomra aprítva
- 1 egész fej fokhagyma aprítva vagy préselve
- 1 egész paprika felaprítva
- 3-4 kg hús felkockázva
- 3 kg krumpli szintén felkockázva



- 4-5 sárgarépa félbevágva majd 2-3 cm-es darabokra vágva
- ½ zeller (gyökér)
- Ízlés szerint csipetke vagy kis darabos tészta (friss és házi készítésű, ha lehetséges)

#### **Fűszerezés:**

Mindenkinek más az ízlése, így nincsenek pontos mennyiségek. Itt van, amire szükségünk van.

- minőségi, magyar őrlött paprika. Ez elengedhetetlen.
- só
- bors
- őrlött kömény

#### **Elkészítés:**

- Önts néhány evőkanál olajat az edénybe( vagy zsírt).
- Aztán öntsd bele a hagymát, fokhagymát, paprikát és kezd el főzni. Figyelj óvatosan, amíg a hagyma üvegessé válik. Adj hozzá egy kis vizet, amikor szükséges, hogy ne égjen le.
- Add hozzá a húskockákat és szórj rá paprikát, sót és köménymagot. Én sok paprikát javaslok!
- Amikor a húsnak van egy kis színe, adj hozzá egy kis vizet és egy fél zeller gumót. Kóstold meg a levét az ízéért. E szerint fűszerezd.
- A levest enyhén forrásban kell tartani, rendszeresen megkeverni, hogy megelőzzük, hogy leégjen.
- Másfél, két óra után ellenőrizzük a húst. Amikor már közel ahhoz, hogy megfőjön, adjuk hozzá a felaprított répát és 5-10 perccel később a kockára vágott krumplit.
- Amikor a zöldségek már majdnem készen vannak a te ízlésed szerint, add hozzá a tésztát. Csak pár percre van szükségük.
- Ismét kóstold meg a levét és ellenőrizd a fűszerezést. Szervírozd kenyérral és szárított chili paprikával, ha kívánod. Közép vörös bor szintén jól illik hozzá.

### **GOULASH(BASQUE)**

**Prestatzeko denbora :** 30minutu

**Sukaldatzeko denbora:** 3hordu inguru

**Razioak :** 8-10

**Osagaiak:**

- 5 tipula (ertainak) zati txiki-



txikietan moztuta.

- Berakatza buru bat zati txikietan moztuta.
- Piper 1 zati txikietan moztuta.
- 3-4kg haragia kubo formako zatietan moztuta.
- 3kg patata kubo formako zatietan moztuta.
- 4-5 azenario 2-3cm-ko zatietan moztuta.
- Apio sustrai erdi bat.
- Aukerazkoa: Csipetke edo pasta pixka bat.

Gatzozpintzea (Aliño):

- Bakoitzak bere gustoaren araberako kantitateak:
  - o Hungariako paprika gozo hautsa. Osagai hau oso garrantzitsua da!
  - o Gatza
  - o Piperbeltz beltza
  - o Caraway haziak

### **NOLA EGIN ?**

1. Olio pixka bat jarri ontzi batean eta berotzen jarri. Gero gehitu tipula, berakatza eta piperra eta sukaldatu dena. Kontuz ibili kipula ez erretzeko. Gehitu ura beharrezkoa izanez gero.
2. Gehitu haragia eta guztiari gaineratik bota paprika hautsa, piperbeltz beltza, gatza eta caraway haziak.
3. Haragiak kolore pixka bat hartzen duenean, gehitu ur pixka bat eta apio sustraiaren erdia.
4. Frogatu saltsa zapora ona duen ikusteko eta gehitu zerbait beharrezkoa izanez gero.
5. Utzi kazuela sutan eta nahastu noizean behin ez erretzeko.
6. Ordu bat eta erdi edo bi ordu geroago, frogatu haragia. Haragia ia eginda dagoenean, gehitu azenarioak eta 5-10 minutu geroago, gehitu patatak.
7. Barazkiak zure gustora eginda daudenean, gehitu pasta pixka bat. Pastak egiteko oso denbora gutxi behar du.
8. Berrito frogatu saltsa eta gehitu zerbait beharrezkoa izanez gero.
9. Platerera atera eta jan ogi kurruskariarekin eta txile lehortuekin lagunduta. Ardo gorriarekin lagunduka oso ondo gelditzen da plater hau.

### **GULÁS (CZ)**

**Časová náročnost:** 30 minut

**Doba vaření:** kolem 3 hodiny

**Porce:** 8-10

**Složení:**

- 5-středně velké cibule jemně nasekané
- 1 celá hlava česneku jemně nasekané nebo drcené
- 1 celý pepř nasekaný
- 3-4 kg masa nakrájíme ho
- 3 kg brambor nakrájených
- 4 až 5 mrkvi poloviční a nakrájené na kousky 2-3 cm

1/2, celeru

- Optional- Csipetke nebo nějaké malé kousky těstovin (čerstvé a domácí pokud je to možné)

**Koření:**

Každému podle chuti, takže nebudeme určovat míru. Zde je to, co budete potřebovat:

- Kvalitní maďarská sladká paprika. To je naprosto zásadní!
- Sůl
- Černý pepř
- kmín

**Vaření:**

Přidejte několik lžic oleje (nebo sádla) do hrnce.

- Přidáme nasekanou cibuli, česnek a papriku a zahájíme vaření. Dívejte se pozorně, dokud cibule nebude sklovitá. V případě potřeby přidáme trochu vody, aby se zabránilo spálení.

Přidejte maso nakrájené na kostky a posypeme paprikou, opepříme, osolíme a





okmínujeme. Doporučuji hodně papriky!

- Jakmile se maso zbarví, přidejte trochu vody a celer. Ochuťte vývar.

Udržujeme polévku na mírném varu, pravidelně mícháme, aby se zabránilo spálení.

- Po hodině a půl až 2 hodinách, zkontrolujeme maso. Když je maso měkké, přidáme nasekanou mrkev a brambory a dovaříme 5-10 minut

Jakmile je zelenina téměř podle vašich představ, přidáme těstoviny. A vaříme je jen několik minut.

- Znovu dochutíme .

Podávejte s křupavým chlebem a sušeným chilli. K tomu podáváme červené víno.

## **GULIAŠAS (LIT)**

**Paruošimo laikas:** 30 minučių

**Gaminimo laikas:** apie 3 valandos

**Porcijos:** 8-10

### **Ingredientai:**

- 5 vidutinio dydžio smulkiai pjaustyti svogūnai
- 1 smulkiai pjaustyto ar grūsto česnako galva
- 1 žiupsnelis smulkintų pipirų
- 3-4 kg mėsos
- 3 kg pomidorų
- 4-5 morkos pjaustytos ir padalintos į 2-3cm dalis
- ½ saliero (salierų šaknys)
- Optional-Csipetke arba keleta smulkių makaronų ( jei įmanoma šviežių ir namuose gamintų)

### **Pagardai:**

Visų skonis yra skirtingas. Štai ko jums reiks:

- Ypatingosios Vengrijos saldžiosios paprikos. Tai būtina!
- Druskos
- Juodųjų pipirų
- Kmyną



### **Gaminimas:**

- Įdėkite keletą šaukštų aliejaus (arba kiaulės taukų) į puodą.
- Toliau sudėkite svogūnus, česnakus, pipirus ir pradėkite virti. Atidžiai stebėkite kol svogūnai taps permatomi. Įpilkite truputį vandens ir kai reiks truputį prislopinkite ugnį.
- Sudėkite mėsos gabalėlius pabarstykite paprika, pipirais, druska ir kmynais. Rekomendama daug paprikos!
- Kad mėsa turėtų šiek tiek spalvos įpilkite šiek tiek vandens ir truputėlį salierų.
- Paragaukite sultinio. Kiek trūksta dar pagardinkite.
- Jeigu norite, kad sriuba neprisviltų ją nuolat maišykite.
- Po pusantros arba dviejų valandų patikrinkite mėsą. Kai viskas bus beveik baigta įdėkite supjaustytas morkas ir po 5-10 minučių suberkite pomidorus.
- Kai daržovės bus beveik baigtos pagal savo skonį suberkite makaronus. Jiem prireiks tik kelių minučių.
- Vėl paragaukite ir dar pagardinkite.

Pateikite su traškia duona ir jeigu pageidaujama džiovintais čili pipirais. Raudonas vynas taip pat puikiai tiks.

### **GULASZ (POL)**

**Czas przygotowania:** 30 minut

**Czas gotowania:** około 3 godzin

**Ilość porcji:** 8-10

#### **Składniki**

- 5 średnich drobno posiekanych cebul
- 1 ząbek czosnku drobno posiekany lub zgnieciony
- 1 posiekana papryka
- 3-4 kg mięsa pokrojonego w kostkę
- 3 kg ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 4 lub 5 marchewek posiekanych na 2-3 centymetrowe części
- połowa selera
- Opcjonalnie-kluski albo małe kawałki makaronu(świeże i domowej roboty jeśli to możliwe)



#### **Przyprawy:**

Każdy ma inny gust, więc nie podaję ilości przypraw.

Tutaj znajdziesz to czego możesz potrzebować:

- Dobrej jakości węgierska słodka papryka. Jest ona kluczowa !
- Sól
- Czarny pieprz
- Mielony kminek

### **Przyrządzenie**

- Do garnka dodaj kilka łyżek stołowych oleju (lub smalcu)
- Następnie dodaj cebulę, czosnek i paprykę. Zaczynij gotować. Czekaj aż cebula stanie się szklista. Dodaj trochę wody jeśli nie chcesz aby się spaliło
- Dodaj mięso, paprykę, pieprz, sól i kminek. Ja lubię, gdy jest dużo papryki.
- Gdy mięso nabierze koloru dodaj trochę wody i pół selera. Sprawdź smak bulionu
- Jeśli będziesz chciał uzyskać delikatny smak, mieszaj regularnie aby zapobiec spaleniu.
- Gdy upłynie półtora godziny do dwóch godzin sprawdź mięso. Gdy zobaczysz, że jest gotowe, dodaj marchewki, a po 5-10 minutach ziemniaki.
- Gdy warzywa będą gotowe możesz dodać kawałki makaronu. One potrzebują tylko kilku minut
- Ponownie sprawdź smak wywaru i dostosuj przyprawy. Podawaj z chlebem i suszonymi papryczkami chilli. Do picia możesz podać czerwone wino

### **GULAŞ (MACAR TAS KEBABI) (TUR)**

**Hazırlama süresi:** 30 dakika

**Piştirme süresi:** Yaklaşık 3 saat

**8-10 kişilik**

#### **MALZEMELER:**

- 5 tane orta boy, ince doğranmış soğan,
- 1 baş ezilmiş sarımsak,
- 1 tane doğranmış biber,
- 3-4 kg kuşbaşı et,
- 3 kg küp küp doğranmış patates,
- 2-3 cm'lik parçalar halinde doğranmış 4-5 tane havuç,
- 1-2 tane kereviz,
- (Tercihen) bir miktar (ev yapımı) şehriye,



Miktarını kendinize göre ayarlayın;

- Tatlı Macar kırmızı biberi,

- Tuz,
- Karabiber,
- Kimyon.

### HAZIRLANIŞI;

Tencereye yağ (hayvansal yağ da olabilir) ekleyin.

Kıyılmış soğan ve sarımsakları yağın üzerine ekleyin, şeffaflaşana kadar kavurun.

Yanmaması için gerekirse su ekleyebilirsiniz.

Kuşbaşı etleri, tuz, karabiber ve kimyonu da ekleyin. Biberi bol olursa daha lezzetli olur.

Etler renk almaya başlayınca kereviz ekleyin ve biraz su koyun. Baharatların tadını suyundan kontrol edebilirsiniz.

Dibine yapışmaması için sık sık karıştırın.

Bir buçuk- iki saat sonra etleri kontrol edin. Havuçları ekleyin 10-15 dakika sonra patatesleri de ekleyin. Sebzeler istediğiniz kadar piştiğinde şehriyeyi ekleyin. Birkaç dakika içerisinde onlar da pişeceklerdir. Tekrardan lezzetini kontrol edin.

Gevrek ekmek veya kurutulmuş börek ve kırmızı şarapla servis edebilirsiniz.

## FISH SOUP

### Preparation

time:

20

minutes

**Cooking time:** 1 1/4 hours

### INGREDIENTS

- 500 g small fish
- 1000g carp, or other large fish
- 1 large onion
- 15 ml slightly hot paprika
- ½ cherry pepper
- salt

### PREPARATION

#### Step 1

Clean the fish and wash it, reserving the roe and milt.

Cut off the head and tail of the carp and chop the body into 5 cm (2") pieces. Sprinkle with salt, cover and set aside in the refrigerator.

Start by cooking the small fish together with the carp head and tail, the chopped



onion and enough water to barely cover the fish. Boil over moderate heat for an hour, then mash the mixture through a colander.

## Step 2

To the previously prepared soup base, add 625 ml (2 1/2 cups) cold water, the salted slices of fish, the milt and the roe. Season with red paprika and hot pepper, if desired. Boil over moderate heat for 10-15 minutes, until the fish is cooked.

## HALÁSZLÉ (HUN)

**Előkészítési idő:** 20 perc

**Főzési idő:** 1óra 15 perc

### HOZZÁVALÓK

- 500 g kis hal
- 100 g ponty vagy más nagy
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 15 ml enyhén csípős paprika
- fél cseresznyepaprika
- só



hal

### ELKÉSZÍTÉS

**1lépés:** Tisztítsuk meg a halat és mossuk meg! Tegyük félre az ikrát és a haltejet!

Vágjuk le a hal fejét és farkát majd vágjuk a testet 5 cm-es darabokra! Szórjuk meg a testet sóval, fedjük be és tegyük be a hűtőbe!

Kezdjük főzni a kis halakat a fejjel és a farkokkal, a felaprított hagymával és épp annyi vízzel, hogy ellepje! Közepes tűzön főzzük kb. 1 óráig. Aztán a keveréket passzírozzuk át egy szűrőn!

**2. lépés:** Az előzőleg elkészített leves alaphoz adjunk 625 ml (2 és fél csésze) hideg vizet, a sós halszeleteket, a tejet és az ikrát! Fűszerezzük paprikával, erős paprikával, ha kívánjuk! Forraljuk közepes tűzön 10-15 percig, amíg a hal megfő!

## FISH SOUP (BASQUE)



## **OSAGAIAK:**

- 500g arrain txikia
- 1000g karpa edo beste arrain txiki bat
- Tipula haundi bat
- 15ml piperrauts mina
- ½ esku bete bat tomatea
- Gatza

## **PRESTATZEKO:**

### **1. URRATSA**

1. Garbitu arraina oso ondo, utzi gerorako arrainaren arrautzak eta "milt" a
2. Moztu arrainari burua eta buztana. Gorputza 5cm-ko zatietan moztu .
3. Bota gatza, estaldu eta gorde hozkailuan.
4. Hasi arrain txikia sukaldatzen karparen burua eta buztanarekin eta kipularekin. Estali dena urez. Irekin su motelean ordu betez.
5. Gero, nahasketa iragazki batetik pasatu

### **2. URRATSA**

1.-Aurretik prestatutako sopari, gehitu 525ml ( 2 ½ cups) ur hotza, gaztutako arrain zatiak, arrainaren arrautzak eta "milt" .

2.-Bota piperrauts gorria eta piper mina.

3.-Nahi izanez gero irakin ordu laurden bat, su motelean arraina egin arte.

On egin!

## **RYBÍ POLÉVKA (CZ)**

**Doba přípravy:** 20 minut

**Doba pečení:** 1 1/4 hodiny

### **SLOŽENÍ**

- 500 g malých ryb
- 1000g kapra, nebo jiné velké ryby
- 1 velká cibule
- 15 ml mírně pálivá paprika



- ½ kuličkového pepře

- sůl

## **PŘÍPRAVA**

### **Krok 1**

Očistěte ryby a umyjte

Odřízněte hlavu a ocas kapra a nakrájíme tělo na 5 cm (2 ") kusy. Posypeme solí, přikryjte a dejte stranou v chladničce. Začněte tím, že vaříte malé ryby spolu s kaprem - hlavu i ocas, nakrájenou cibuli v dostatku vody. Vařte na mírném ohni jednu hodinu a pak sceďte přes cedník.

### **Krok2**

Do předem připravené polévky( základu), přidejte 625 ml (2 1/2 šálky) studené vody. A nasolené plátky ryb, mlíčí a jikry.Přidejte červenou papriku a pálivou papriku, pokud chcete. Vařte na mírném ohni 10-15 minut, dokud nebude ryba uvařená.

## **ŽUVIENĖ (LIT)**

**Paruošimo laikas:** 20 minučių

**Gaminimo laikas:**1 1/4 valandos

### **INGREDIENTAI**

- 500 g mažų žuvyčių
- 1kg karpų arba kitų didelių žuvų
- 1 didelį svogūną
- 15 ml lengvai aitrūs paprikos
- ½ vyšninių pipirų.
- druskos

### **PARUOŠIMAS**

#### **1 žingsnis**

Žuvį išvalykite, bet palikite ikrus ir pienus.

Nupjaukite galvą ir uodegą karpiams ir supjaustykite į 5cm gabalus. Pabarsykite



druska uždenkite ir padėkite į šaldytuvą.

Pradėkite kepdami mažas žuvelės su karpio galva ir uodega, tada sumeskite svogūnus ir pakankamai vandens, kad vos dengtų žuvį. Valandą virkite ant vidutinės ugnies, tada per koštuvą sutirškinkite mišinį.

## 2 žingsnis

Į anksčiau paruoštą masę įpilkite 625ml (2 1/2 puodelio) šalto vandens, sūdytus žuvies gabalėlius, pieną ir ikrus. Pagardinkite su raudonąja paprika ir aštriais pipirais, jeigu pageidaujama virinti ant vidutinės ugnies 10-15 minučių, iki tol kol žuvis išvirus.

## ZUPA RYBNA (POL)

**Czas przygotowania** 20min

**Czas gotowania** 1 1/4 godziny

### Składniki

- 500g mažų žuvelių
- 1000g karpio arba kitos didelės žuvis
- 1 didelė česula
- 15ml šiek tiek aštrios paprikos
- 1/2 pipirų
- sūlis

### Przygotowanie

#### Krok 1

Wypatroszyć rybę i umyć rybę, zostawiając ikrę i wnętrze.

Odciąć rybie głowę i ogon i pokroić ciało w 2 kawałki po 5cm. Posypać rybę solą, przykryć i odstawić do lodówki.

Rozpocząć od ugotowania małych ryb z ogonem i głową karpia, dodać pokrojoną cebulę i wystarczającą ilość wody, aby ledwo zakryć rybę. Gotować na średnim ogniu przez godzinę, a następnie rozgnieść mieszaninę przez durszlak.





## Krok 2

Do wcześniej przygotowanej bazy dodać 625ml (2 1/2 filiżanki) zimnej wody, pokrojone filety z karpia, ikrę i wnętrzności. W razie potrzeby doprawić ostrą papryką. Gotować na średnim ogniu przez 10-15min, aż ryba się ugotuje.

### **BALIK ÇORBASI (Halászlé) (TUR)**

**Hazırlama süresi:** 20 dakika

**Pişme süresi:** 1, 1/2 saat



### **MALZEMELER**

- 500 g küçük balık,
- 1000 g sazan (ya da diğer büyük balıklardan),
- 1 büyük soğan,
- 15 ml hafif acı biber,
- Tuz.

### **HAZIRLANIŞI**

- 1.- AŞAMA: Balıkların yumurtalarını ayırın, temizleyin ve yıkayın. Sazanların başını ve kuyruğunu kesin ve 5cm'lik 2 parçaya ayırın. Tuz serpin ve buzdolabına koyun. Kesmiş olduğunuz sazanların başı ve kuyruklarını diğer küçük balıklar ve de soğanla birlikte bir tencereye alın, su katın bir saat süreyle orta ateşte kaynatın. Sonra bir kevgir yardımıyla iç malzemeyi süzüp alın.
2. AŞAMA: Önceden hazırlanan tencereye 625 ml su, tuzlanmış sazanları, ayıklamış olduğunuz balık yumurtalarını, taze kırmızıbiber ve acı biberleri de ekleyin. Balık yumuşayana kadar (10-15 dk.) pişirin.

## **BREAD PUDDING WITH POPPY SEEDS**

### **Ingredients**

- 8-10 kifli (kifli is a crescent-shaped pastry, but you can use you any type of bread or roll- it is healthier if you you wholemeal bread)
- 1/2liter of milk (about 2 cups)
- 3 tablespoon of butter
- 200 g of ground poppy- seed
- 6 tablespoons of sugar
- 3-4 tablespoons of honey
- 1 vanilla-sugar
- zest of one lemon



### **Preparation**

Dissolve vanilla sugar, 2 tablespoons of honey and half of the butter in warm milk. Cut the 'kifli' into rolls and put them into a large baking pan. Heat the oven to 170 °C /350F and bake the rolls for 8-10 minutes. Pour the sweet milk on the baked 'kifli' rolls in a bowl. Mix the ground poppy-seed, sugar and lemon zest together and sprinkle the mixture over the rolls. Preheat the oven to 180 °C/400 F. Brush the baking pan with the rest of the butter and fill it with the poppy-kifli mix. Make as many layers in the pan as you can. Bake it for 20-25 minutes or until the top turns partially brownish. Serve it warm with some extra honey on the top.

## **MÁKOS GUBA (HUN)**

### **Hozzávalók**

- 8-10 kifli (félhold alakú tésztaféle, de te használhatsz bármilyen fajta kenyeret vagy zsömlét- egészségesebb, teljes kiőrlésű kenyeret használj) ha
- fél liter tej (kb. 2 csésze)
- 3 evőkanál vaj
- 200 g őrölt mák
- 6 evőkanál cukor
- 3-4 evőkanál méz
- 1 vaníliás cukor



- 1 citrom reszelt héja

### **Elkészítés**

Olvasszuk fel a vaníliás cukrot, 2 evőkanál mézet és a vaj felét meleg tejben. Vágjuk a kiflit karikákra és tegyük bele egy nagy tepsibe. Hevítsük a sütőt 170<sup>o</sup>C-ra/ 350 F-re és süssük a karikákat 8-10 percig. Öntsük az édes tejet a sült kifli karikákra egy tálban. Keverjük össze az őrölt mákot, a cukrot és a citrom reszelt héját, majd öntsük a karikákra. Melegítsük elő a sütőt 180 <sup>o</sup>C-ra/400 F-re. Kenjük ki a tepsit a maradék vajjal és töltsük meg a mák és kifli keverékével. Készítsünk annyi réteget, amennyit tudunk. Süssük 20-25 percig vagy amíg a teteje enyhén barnává válik. Szolgáljuk fel melegen egy kis mézzel a tetején.

### **OGI PUDINA MITXOLETA HAZIEKIN(BASQUE)**

#### **OSAGAIK:**

- 8-10 kifli (kifli ilargi formako ogi mota bat da, baina edozein ogi mota erabili daiteke. Hala ere, osasuntsuagoa da ogi integrala erabiltzen bada)
- Litro erdi esnea (2 taza gutxi gora behera)
- 3 goilarakada gurina
- 200gr mitxoleta hazi
- 6 goilarakada azukre
- 3-4 goilarakada eztia
- 1 banilla
- Limoi baten azala birrinduta



#### **NOLA EGIN**

1. Berotu esnea eta bertan disolbatu banilla, eztia eta daukagun gurin kantitate erdia.
2. Moztu ogia xerratan eta jarri xerrak labean sartzeko ontzi batean.
3. Berotu labea 170<sup>o</sup>tan eta sartu ogi xerrak labean 8-10 minutuz.
4. Labetik atera eta bota berotutako esnea gainetik.
5. Nahastu mitxoleta haziak, azukrea eta limoiaren azala birrinduta eta bota ogiaren eta esnearen gainetik.
6. Igo labearen tenperatura 180<sup>o</sup>tara.

1. Labean sartzeko beste ontzi bat hartu eta gurina igurtzi ontzian ez itsasteko.
2. Ontzi honetan ogia esnearekin eta haziekin jarri. Egin ahal dituzun eta ilara gehien ontzian.
3. Labean sartu 20-25 minutuz edo goiko alde pixka bat txigortu arte.
4. Zerbitzatu beroak gainean ezti pixka batekin.

## ŠIŠKY S MÁKEM (CZ)

### **Složení**

- 8-10 kifli (kifli je pečivo ve tvaru půlměsíce , ale můžete použít jakýkoliv typ chleba nebo rohlíky, zdravější je celozrnný chléb)
- 1/2 l mléka (asi 2 šálky)
- 3 lžíce másla
- 200 g mletého máku
- 6 lžic cukru
- 3-4 lžíce medu
- 1 vanilkový cukr
- kůra z jednoho citronu



### **Příprava**

Vanilkový cukr, 2 lžíce medu a polovinou másla rozpustíme v teplém mléce. Vyjmeme "kifli" a dáme je do velkého pekáče.

Rozehřejte troubu na 170 0C / 350F a pečeme rohlíky 8-10 minut. Polejeme rohlíky sladkým mlékem a upečeme "kifli" v misce. Smícháme mák, cukr a citronovou kůru dohromady a posypeme rohlíčky. Předehřejte troubu na 180 0C / 400 F. Polejeme pekáč se zbytkem másla a posypeme mákem. Udělejte tolik vrstev, kolik chceme. Pečeme 20-25 minut, nebo dokud není povrch hnědý. Podáváme teplé s medem politým na povrchu.

## DUONOS PUDINGAS SU AGUOU SÉKLOMIS (LIT)

### **Ingredientai**

- 8 – 10 kiflių (kifliai yra pusmėnulio – formos tešla, bet jūs galite naudoti bet kokios rūšies duoną arba bandelę – sveikiau jeigu jūs naudosite rupią duoną)
- 1/2 litrai pieno (maždaug 2 puodeliai)



- 3 valgomieji šaukštai sviesto
- 200 gramų maltų aguonų sėklų
- 6 valgomieji šaukštai cukraus
- 3-4 valgomieji šaukštai medaus
- 1 vanilinio cukraus
- citrinos žievelė

### **Paruošimas**

Ištirpinkite vanilinį cukrų, 2 valgomuosius šaukštus medaus ir pusę sviesto šiltame vandenyje. Supjaustykite 'kiflį' į ritinėlius ir sudėkite juos į didelę kepimo skardą.

Įkaitinkite orkaitę iki 170°C ir kepkite ritinėlius 8 – 10 minučių. Užpilkite saldų pieną ant keptų 'kiflių' ritinėlių dubenyje. Sumaišykite maltas aguonų sėklas, cukrų ir citrinos žievelę kartu ir užbarstykite mišinį ant ritinėlių. Dar kartą įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Ištepkite kepimo skardą su likusiu sviestu ir pripildykite ją su aguonų – kiflių mišiniu. Sudėkite tiek sluoksnių, kiek galite. Kepkite jį 20 – 25 minutes arba iki tol, kol viršus taps iš dalies rudokas. Pateikite jį šiltą su trupučiu papildomo medaus ant viršaus.

### **BREAD PUDDING WITH POPPY SEEDS (POL)**

#### **Składniki**

- 8-10 kifli (specjalne ciasto w kształcie półksiężyca, lecz może być również każdy inny chleb- najlepiej pełnoziarnisty)
- ½ litra mleka (około 2 kubków)
- 3 łyżki stołowe masła 200 g zmielonego maku
- 6 łyżek stołowych cukru
- 3-4 łyżki stołowe miodu
- 1 cukier waniliowy
- starta skórka z 1 cytryn



#### **Przygotowanie**

W ciepłym mleku rozpuść cukier waniliowy, 2 łyżki miodu i połowę porcji masła; Pokrój kifli w kromki i ułóż je na blasze;

Podgrzej piekarnik do 170 stopni i piecz kromki przez 8-10 minut. Zalej ciepłym mlekiem kifli umieszczone w misce;

Wymieszaj mak, cukier i skórkę z cytryny i posyp mokre kromki;nagrzej piekarnik do 180 stopni;

Resztą masła wysmaruj blaszkę do pieczenia i wyłóż na nią kiffi; Ułóż tyle warst, ile chcesz. Piecz 20-25 minut, aż do czasu, gdy góra będzie brązowa. Podawaj na ciepło , posmarowane miodem;

## **HASHAŞLI EKMEK TATLISI (TUR)**

### **MALZEMELER:**

- 8-10 adet kifli (kifli, ay çöreğine benzer bir tür pasta),
- ½ lt. süt,
- 3 kaşık tereyağı,
- 200 g haşhaş tohumu,
- 6 yemek kaşığı şeker,
- 3-4 yemek kaşığı bal,
- 1 şekerli vanilin,
- 1 limon kabuğu.
- 



### **HAZIRLANIŞI:**

Süt, vanilya, şeker, bal ve tereyağını tencerede ısıtın. Kiflileri rulo halinde kesin, tepsiye dizin ve 170 derecede 8-10 dakika pişirin. Tencerede ısıttığınız tatlı sütü kiflilerin üzerine dökün. Haşhaş tohumu, limon kabuğu rendesi ve biraz şekeri karıştırıp kiflilerin üzerine serpin. Tereyağının kalan yarısını da yine kiflilerin üzerine sürün. Bu şekilde yapabildiğiniz kadar katman yapın. 180 derecede 20-25 dakika kadar ya da üzeri kahverengileşinceye dek pişirin. Üzerine fazladan bal koyarak sıcak servis edin. Afiyet olsun!

## LITHUANIAN RECIPES IN ALL LANGUAGES

### COLD BEETROOT SOUP

#### INGREDIENTS

- 2 cucumbers
- 50g of dill
- 100g of spring onions
- 2 boiled eggs
- 500ml of kefir
- Salt
- 100g of boiled beetroots
- Spoon of sour cream



#### PREPARATION

First grate cucumbers and boiled beetroots. Also cut spring onions and dill. Then dice up boiled eggs and pour the kefir. Then mix all the ingredients. Don't forget to put sour cream on top. Ordinarily this dish is eaten with some boiled potatoes.

### ŠALTIBARKŠČIAI (LIT)

#### JUMS REIKĖS

- 2 agurkų
- 50g krapų
- 100g svogūnų  
laiškų
- 2 virtų kiaušinių
- 500 ml kefyro
- Žiupsnelį



druskos

- 100g virtų burokėlių
- Šaukšto grietinės

### **GAMINIMAS**

- Pirmiausia sutarkuokite agurkus ir virtus burokėlius.
- Taip pat supjaustykite svogūnų laiškus ir krapus.
- Tada supjaustykite virtus kiaušinius ir visus ingredientus sumaišykite.
- Nepamirškite uždėti grietinės ant viršaus.

Įprastai šis patiekalas yra valgomas su virtomis bulvėmis.

### **ERREMOLATXA SOPA HOTZA (BASQUE)**

#### **OSAGAIK:**

- 2 pepino
- 50g aneta ( eneldo)
- 100g tipulinak
- 2 arrautza egosi
- 500ml jogurta (kefir)
- Gatza
- 100g erremolatxa egosi



#### **NOLA EGIN:**

Lehenengo arraspatu pepinoak eta egosi erremolatxa. Baita ere, moztu tipulina eta aneta.

Gero, arrautza egosia laukitxoetan zatitu eta gehitu jogurta edo kefirra.

Ondoren, osagai guztiak nahastu. Ez ahaztu krema garratza gainean jartzea.

Bukatzeko, orokorrean plater patata egosi batzuekin jaten da.

On egin!

### **STUDENÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY (CZ)**



## INGREDIENCE

- 2 okurky
- 50g kopru
- 100g jarní cibule
- 2 vařené vejce
- 500 ml kefiru
- Sůl
- 100g uvařená červená řepa
- Lžice zakysané smetany



## Příprava

Nejdříve nastrouháme okurky a vařenou červenou řepu.

Přidáme nakrájenou jarní cibulku a kopru. Pak na kostky nakrájená vařená vejce a nalijeme kefir. Poté smícháme všechny ingredience. Nezapomeňte dát zakysanou smetanu na vrchol. Obvykle se tato polévka jí s vařenými brambory..

## **HIDEG CÉKLA LEVES(HUN)**



### Hozzávalók:

- 2 uborka
- 50 g kapor
- 100 g zöldhagyma
- 2 főtt tojás
  - 500 ml kefir
  - só
  - 100 g főtt cékla
- egy kanál tejföl

### Elkészítés:

Először reszeljük le az uborkákat és a főtt céklát. Vágjuk fel a zöldhagymát és a kaprot is. Aztán kockázzuk fel a főtt tojást és öntsük hozzá a kefírt. Keverjük össze az összes hozzávalót. Ne felejtsünk el önteni egy kis tejfölt a tetejére. Rendszerint ezt az ételt egy kis főtt krumplival fogyasztják.

## CHŁODNIK BURACZANY(POL)

### **Składniki**

- 2 ogórki
- 50g poru
- 100g cebuli
- 2 ugotowane jajka
- 500ml kefiru
- sól
- 100g ugotowanych buraków
- Łyżka kwaśnej śmietany



### **PRZYGOTOWANIE**

Zetrzeć ogórki i ugotowane buraki. Pokroić cebule i koper. Także pokroić w kostkę ugotowane jajka i wlać kefir. Wtedy wymieszać wszystkie składniki. Nie zapomnij dodać łyżki kwaśnej śmietany na wierzch chłodnika. Oryginalnie, to danie jest jedzone z gotowanymi ziemniakami.

## SOĞUK PANCAR ÇORBASI (TUR)

### **MALZEMELER:**

- 2 tane salatalık
- 50 gram dereotu
- 100 gram taze soğan
- 2 tane haşlanmış yumurta
- 500 mililitre kefir
- 100 gram haşlanmış pancar
- 1 kaşık ekşi krema



### **HAZIRLANIŞI:**

İlk olarak salatalıkları ve haşlanmış pancarı rendeleyin. Ayrıca dereotu ve taze soğanı da ince ince doğrayın. Haşlanmış yumurtaları da küp küp kesip ve kefir ekleyin. Bütün malzemeleri karıştırın. Üstüne ekşi krema gezdirmeyi unutmayın. Bu yemek genelde haşlanmış patatesle birlikte yenir.

## HEALTHY AUTUMN PUMPKIN SOUP

### INGREDIENTS

- 500g pumpkin,
- 200g favourite vegetables,
- 2 slices of garlic,
- 100g of cream,
- 1 tea spoon of olive oil,
- 1 pinch of salt,
- 1 pinch of salt,
- 10g of sunflower seeds,
- Greens (various) 10g



### PREPARATION

First sprinkle the pumpkin with olive oil, salt and pepper. Then cut it in slices and fry in the oven until it roasts. Cook your favourite vegetables. Then peel the pumpkin skin, put it into the blender with vegetables and garlic. Pour the cream, sunflower seeds and decorate with greens. Enjoy your meal!

## MOLIŪGŲ SRIUBA (LIT)



### PRODUKTAI

- 500 gramų moliūgų,
- 200 gramų pasirinktų daržovių,
- 2 skiltelės česnako,
- 100 gramų grietinėlės,
- 1 arbatinis šaukštelis alyvuogių aliejaus,
- 1 žiupsnelis druskos,
- 1 žiupsnelis pipirų,
- 10 gramų saulėgrąžų ,
  - 10 gramų žalumynų .

### GAMINIMAS

Moliūgą apšlakstome alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais. Supjaustome riekelėmis, apkepame orkaitėje kol apskrus. Mėgstamas daržoves išverdame. Nupjaustome moliūgo odeles sumetame į trintuvą

kartu su daržovėmis ir česnakais. Supilame grietinėlę, puošiame saulėgražų sėklomis ir žalumynais. Skanaus. Paruošimo laikas apie 1 val.

### **UDAZKENEKO KALABAZA SOPA(BASQUE)**

#### **OSAGAIK**

- 500 gr kalabaza
- 200 gr barazki (zure gustokoenak)
- 2 baratxuri ale
- 100 gr esne-gain
- Goilarakada txiki 1 olioia
- Gatz pixka bat
- 10 gr kalabaza hazi
- Piperbeltz pixka bat
- Perrexila



#### **NOLA EGIN**

1. Lehenengo, ontzi batean jarri kalabaza zati txikitan moztuta eta gaintetik bota olioia, gatza eta piperbeltza.
2. Labean sartu egin arte.
3. Beste alde batetik, sukaldatu zure gustoko barazkiak.
4. Kalabaza egindakoan, zuritu.
5. Jarri zuritutako kalabaza, sukaldatutako barazkiak, baratxuriak eta esne-gaina ontzi batean eta nahastu irabiagailuarekin.
6. Sopa eginda dagoenean, platerean zerbitzatu eta gaintetik bota kalabaza haziak eta perrexila.

ON EGIN!!!

### **ZDRAVÁ PODZIMNÍ DÝŇOVÁ POLÉVKA ( CZ)**



#### **PŘÍSADY**

- 500g dýně,
- 200g oblíbené zeleniny,
- 2 stroužky česneku,

- 100g smetany,
- 1 lžička olivového oleje,
- 1 trochu soli,
- 10g slunečnicových semínek,
- oblíbená zeleniny 10g

## **PŘÍPRAVA**

Nejdříve dýni posypeme pepřem, olivovým olejem a solí. Pak nakrájíme na plátky a osmažíme v troubě . Mezitím uvaříme zeleninu, oloupeme dýni a přidáme do mixéru se zeleninou a česnekem. Nalijeme smetanu, přidáme slunečnicová semínka a ozdobíme zeleninou.

Dobrou chuť !

## **EGÉSZSÉGES ŐSZI TÖKLEVES** **(HUN)**

### **Hozzávalók:**

- 500g tök
- 200g kedvenc zöldség
- 2 gerezd fokhagyma
- 100g tejszín
- 1 teáskanál olivaolaj
- 1 csipet só
- 10g napraforgó mag
- 10g zöldfűszerek

### **Elkészítés:**

Először locsoljuk meg a tököt olivaolajjal, sóval és borssal. Aztán vágjuk fel szeletekre és süssük, amíg megpirul. Főzzük meg a kedvenc zöldségeinket. Hámozzuk meg a tököt, tegyük turmixba a zöldségekkel és a fokhagymával együtt. Öntsünk rá tejszínt, napraforgó magot és dekoráljuk zöldfűszerekkel. Jó étvágyat!



## **ZDROWA, JESIENNA ZUPA DYNIOWA(POL)**

### **SKŁADNIKI**

- 500g dyni

85



- 200g ulubionych warzyw
- 2 kawałki czosnku
- 100g śmietany
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- 10g nasion
- Różne zioła 10g

## **KABAK ÇORBASI (TUR)**



### **MALZEMELER**

- 500 g tatlı kabak,
- 200 g en sevdiğiniz sebzeler,
- 2 diş sarımsak,
- 100 g krema,
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 1 tutam tuz,
- 10 g ayçekirdeği,
- 10 g çeşitli yeşillikler.

### **HAZIRLANIŞI**

Öncelikle kabakları ince ince doğrayın. Üzerine tuz ve karabiber serpin, yağlayıp fırında kızartın. sevdiğiniz sebzeyi pişirin. Daha sonra, kabakların kabuklarını soyun, pişen sebzeler ve sarımsak birlikte doğrayıcıyla doğrayın. İçine krema ve ayçekirdeklerini de ekleyip karıştırın. Üzerini yeşillik ile süsleyerek servis yapın. Afiyet olsun!

## **SALAD „VİTAMİN“**

### **INGREDIENTS**

- 200g cucumbers,
- 300g red cabbages,



- 200g pepper,
- 200g tomatoes,
- 100g Radishes
- 1 small onion or leek,
- 1 spoon of olive oil,
- Salt
- Greens (various).

## PREPARATION

- First, you need to cut cabbage, tomatoes, cucumbers, pepper, radishes and onion.
- You can use both, fresh greens and dried greens.
- Sprinkle some salt and toss everything with olive oil!

## SALOTOS „VITAMINAS“ (LIT)

### PRODUKTAI

- Agurkai, 200 gramų
- Raudonieji kopūstai, 300 gramų
- Paprika, 200 gramų
- Pomidorai, 200 gramų
- Svogūnai arba porai
- Druska
- Alyvuogių aliejus
- Žalumynai (įvairūs)
- Ridikėliai, 100 gramų
- 200 gramų pasirinktų daržovių,



## **GAMINIMAS**

Susmulkiname kopūstą, pomidorus, agurką, papriką, ridikėlius ir svogūną.

Žalumynus galima naudoti tiek šviežius, tiek džiovintus.

Pagardiname viską druska ir sumaišome su alyvuogių aliejumi

## **[BITAMINEZ BETETAKO ENTSALADA\(BASQUE\)](#)**

### **OSAGAIK**

- 200g pepino
- 300g aza gorria
- 200g piperrak
- 200g tomate
- 100g errefau
- 1 tipula
- Olio koilarakada bat
- Gatza
- Nahi den berdea ( uraza desberdinak, kanonigoak, rukula, zainzuri berdeak...)



### **NOLA EGIN**

1.-Lehenengo, moztu behar duzu osagai guztiak: aza, tomateak, pepinoa, piperrak, errefaua eta tipula.

2- Erabiltzen dituzun berdeak, izan daitezke freskoak edo lehorrak

3- Gatz pixka bat gainetik bota. Gehitu oliba olio eta dena oso ondo nahastu.

On egin!

## **[VITAMÍNOVÝ SALÁT \(CZ\)](#)**





## INGREDIENCE

- 200g okurek,
- 300g červeného zelí,
- 200g pepře,
- 200g rajčat,
- 100g ředkviček
- 1 malá cibule nebo pórek,
- 1 lžička olivového oleje,
- Sůl
- zelenina (různé druhy).

## PŘÍPRAVA

Nejdříve nakrájíme zeleninu na kostičky

Můžeme použít čerstvou i sušenou zeleninu.

Posolíme a pokapeme olivovým olejem a promícháme

## VITAMIN SALÁTA (HUN)

### Hozzávalók:

- 200 g uborka
- 300g vöröskáposzta
- 200 g paprika
- 200g paradicsom
- 100 g retek
- 1 kis vöröshagyma  
vagy póréhagyma
- 1 kanál oliva olaj
- só



- zöldfűszerek (különböző)

### Elkészítés:

Először szükséges összevágni a káposztát, paradicsomot, uborkát, paprikát, retket és hagymát.

Használhatunk friss vagy szárított zöldfűszereket.

Szórjunk rá egy kis sót és öntsünk rá olívaolajat!

### SAŁATKA „WITAMINA“(POL)

#### SKŁADNIKI

- 200g ogórka
- 300g czerwonej kapusty
- 200g papryki
- 200g pomidorów
- 100g rzodkiewki
- 1 mała cebula lub pora
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól
- Różne zioła



#### PRZYGOTOWA

Po pierwsze, musisz pokroić kapustę, pomidory, ogórki, paprykę, rzodkiewkę i cebu

Możesz użyć świeżych i wysuszonych ziół

Dodaj soli i polej oliwą z oliwe

### VİTAMİN SALATASI (TUR)



## **MALZEMELER:**

- 200 g salatalık,
- 300 g kırmızı lahana,
- 200 g biber,
- 200 g domates,
- 100 g turp
- 1 küçük soğan veya pırasa,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- Tuz,
- Yeşillikler.

## **HAZIRLANIŞI:**

Salatalık, domates, biber, kırmızı lahana, turp ve soğanı doğrayın. (bu malzemelerin hem tazesini hem de kurutulmuşlarını kullanabilirsiniz.)Üzerine zeytinyağı ekleyin ve tuz serpip karıştırın. Afiyet olsun!

## **BAKED APPLES**

### **INGREDIENTS**

- 6 medium size apples,
- 2 spoons of honey,
- A spoon of chopped nuts,
- A spoon of chopped dried fruit,
- 1 teaspoon of cinnamon,
- A spoon of semolina,
- Sugar.

### **PREPARATION**

First wash the apples, cut off the top and hollow out the inside. Then mix semolina, cinnamon, dried chopped fruits and nuts, sugar and mix everything well. Put this mass in the inside of apples. Sprinkle with honey. Bake in a



preheated 180-degree oven for about 15 minutes. Enjoy your meal!

### **KEPTI OBUOLIAI(LIT)**



#### **PRODUKTAI**

- 6 vidutinio dydžio obuoliai,
- 2 šaukštai medaus,
- Šaukštas smulkintų riešutų,
- Šaukštas smulkintų džiovintų vaisių,
- 1 šaukštelis cinamono,
- 1 šaukštas manų kruopų,
- Cukraus.

#### **GAMINIMAS**

Obuolius nuplauti, nupjauti viršų. Išskobti vidų. Porą šaukštų medaus, šaukštą manų kruopų, šaukštą smulkintų riešutų, šaukštą džiovintų smulkintų vaisių ir cinamono mažą šaukštelį sumaišyti ir sukimšti į obuolius. Kepti 180 laipsnių

orkaitėje apie 15 minučių. Skanaus.

### **SAGAR ERREAK(BASQUE)**

#### **OSAGAIK:**

- 6 sagar
- 2 koilarakada ezti.
- Koilarakada bat intxaur zatituak.
- Koilarakada txiki 1 fruitu deshidratatua.
- Semola koilarakada bat.
- Azukrea.
- Kafe koilara bat kanela



#### **NOLA EGIN:**

- Labea berotu ondoren, sartu sagarrak 180-gradutan 15 minutu inguru .
- Lehenengoz , sagarra garbitu , moztu goiko partea eta hustu barrukoa.
- Moztu fruitu deshidratatuak.
- Gero , semola , kanela, deshidratatutako fruituak , intxaurrak eta azukrea nahastu oso ondo.
- Ipini ore a sagarraren barruan eta ezta gainetik jarri.

On egin!

## ZAPÉKANÉ JABLKA (CZ)

### INGREDIENCE

- 6 středních jalbek,
- 2 lžíce medu,
- lžíci nastrouhaných ořechů,
- lžíci nakrájeného sušeného ovoce,
- 1 lžička skořice,
- lžíce krupice,
- Cukr.



### **PŘÍPRAVA**

Nejdříve umyjeme a očistíme jablka od jadřinců . Potom smícháme krupici, sušené ovoce, skořici, ořechy a cukr. Dobře promícháme. A naplníme tím jablka. Polejeme medem a dáme péci. Pečeme v předehřáté troubě na 180 C asi 15 minut. Dobrou chuť!

## PIECZONE JABŁKA(POL)

### **SKŁADNIKI**

- 6 średnich jabłek
- 2 łyżki miodu
- Łyżka posiekanych orzechów
- Łyżka posiekanych suszonych owoców
- 1 łyżeczka cynamonu
- Łyżka kaszy manny
- Cukier.
- 

### **PRZYGOTOWANIE**

Najpierw umyj jabłka, odetnij wierzch i wydrąż z wnętrza. Następnie kaszę manną, cynamon, suszone pokrojone



owoce i orzechy, cukier dobrze wymieszać. Umieść tę masę we wnętrzu jabłek. Pokrop miodem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15 minut. Smacznego!

## **PİŞMİŞ ELMA(TUR)**

### **MALZEMELER:**

- 6 orta boy elma,
- 2 kaşık bal,v
- 1 kaşık fındık,
- 1 kaşık doğranmış kuru meyve,
- 1 tatlı kaşığı tarçın,
- 1 kaşık irmik,
- Şeker.



### **HAZIRLANIŞI:**

Elmaları yıkayıp içini oyun. Kuru meyve, doğranmış fındık, tarçın, irmik ve şekeri karıştırıp elmaların içine doldurun. En üste de bir miktar bal gezdirip 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Afiyet olsun!

## **CURD PUDDING**

### **INGREDIENTS**

- 150 g sour cream,
- 400g curd,
- 3 eggs,
- 4 spoons of sugar,
- 5 spoons of semolina.



## PREPARATION

First whisk the egg yolks with the sugar. Mix sour cream and curd afterwards. Add some dry semolina and mix again. Finally, stir in frothy beaten whites of the eggs. Put the pudding mixture into the baking dish. Bake for about 25-35 minutes at 180 degrees oven.

## VARŠKĖS APKEPAS (LIT)

### PRODUKTAI

- Grietinė, 150 gramų
- Varškė, 400 gramų
- Kiaušiniai, 3 vienetai
- Cukrus, 4 valgomieji šaukštai
- Manų kruopos, 5 valgomieji šaukštai



### GAMINIMAS

Išplakite kiaušinių trynius su cukrumi. Įmaišykite grietinę, po to varškę.

Suberkite sausus manus ir taip pat įmaišykite.

Galiausiai įmaišykite iki putų išplaktus kiaušinių baltymus.

Sudėkite apkepo masę į kepimo formą.

Kepkite apie 25-35 minutes 180 laipsnių karštumo orkaitėje.



## GAZTA BUDINA(BASQUE)

### OSAGAIK:

- 150g Krema Garratza

- 400g Gazta
- 3 Arrautza
- 4 Koilarakada Azukrea
- 5 Koilarakada Semola

### **PRESTAKETA**

1. Lehenengoz, irabiatu goringoa azukrearekin.
2. Nahastu krema garratza eta gazta.
3. Gehitu semola eta dena elkartu . Berrito nahastu.
4. Azkenik, irabiatu arrautzen zuringoa eta gehitu beste guztiarekin.
5. Jarri budinaren moldean.
6. Labean izan gutxi gorabera 25-35 minututan , 180 gradutan .

### **TVAROHVÝ PUDING (CZ)**

#### **INGREDIENCE**

- 150 g zakysaná smetana,
- 400g tvarohu,
- 3 vajíčka,
- 4 lžíce cukru,
- 5 lžíc krupice.



#### **PŘÍPRAVA**

Nejdříve rozšleháme žloutky s cukrem. Poté smícháme tvaroh se zakysanou smetanou. Nakonec vše přidáme do rozšlehaných vajec a dobře promícháme. Potom vše dáme do zapékací misky a pečeme 25-35 minut při teplotě 180 C. Dobrou chuť



## **CURD            PUDING-ALUDTTEJ** **PUDING (HUN)**



### **Hozzávalók:**

- 150 g tejföl
- 400g aludttej
- 3 tojás
- 4 kanál cukor
- 5 kanál búzadara

### **Elkészítés:**

Először verjük fel a tojássárgáját cukorral. Keverjük össze a tejfölt az aludttejjel. Adjunk hozzá búzadarát és keverjük össze újra. Végül keverjük bele a keményre vert tojásfehérjét. Tegyük a keveréket egy sütőedénybe. Süssük körülbelül 25-35 percig 180fokon a sütőben.

## **BUDYŃ TWAROGOWY(POL)**

### **SKŁADNIKI**

- 150g kwaśnej śmietany
- 400g twarogu
- 3 jajka
- 4 łyżki cukru
- 5 łyżek kaszy manny

### **PRZYGOTOWANIE**

Najpierw ubij żółtka z cukrem. Później wymieszaj kwaśną śmietanę i twaróg. Dodaj trochę kaszy manny i ponownie wymieszaj. Na koniec wymieszaj z ubitymi białkami jaj. Przełóż budyń w naczynie do pieczenia. Piec przez około 25-35 minut w temperaturze 180 stopni piekarnika.



## LOR PUDİNGİ(TUR)

### **MALZEMELER:**

- 150 g ekşi krema,
- 400 g lor,
- 3 yumurta,
- 4 kaşık şeker,
- 5 kaşık irmik.



### **HAZIRLANIŞI**

İlk önce şeker ve yumurta sarılarını çırpın. Daha sonra ekşi krema ve loru ekleyip karıştırın. Ayrı bir kaptay yumurta beyazlarını köpürtene kadar çırpın. Daha sonra tüm malzemeyi karıştırın. 180 derece ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin. Afiyet olsun!

## **POLISH RECIPES IN ALL LANGUAGES**

### **POLISH CHICKEN SOUP**

#### **Ingredients**

- **water** – filtered water is the best
- **meat:**
  - o a bit of beef (from 200 to 300 grams should be OK)
  - o 1 kilogram of chicken carcasses (+optionally few chicken wings)
  - o 1 turkey neck

## soup vegetables

- 1 big carrot
- 1 parsley root
- a piece of celeriac
- 1 small leek
- 1 peeled onion roasted over the fire
- **seasonings**
  - 2 or 3 bay leaves
  - 5 black pepper grains
  - Salt
- parsley leaves



## Preparation

Firstly, you must remember one crucial thing: good home-made broth needs very long cooking. The secret of this queen of all soups lies in slow cooking. You shouldn't allow the broth to boil rapidly – it should only simmer :-). Thanks to this cooking technique your broth will be clear.

1. I start with pouring COLD water into the pot and putting in all of the prepared meat. Afterwards, I begin the cooking.
2. When the water starts to boil, by using a little sifter, I skim off the scum that accumulates on the surface of the broth. At this point, I also reduce the heat to make the broth only simmer slightly.
3. After skimming off the scum, I add all vegetables which I washed and chopped beforehand.
4. Right after the veggies I throw in all of the seasonings and cover slightly the pot. I also control the temperature in order to keep the broth simmering.
5. Next, I cook the broth very long, really very looooong... Once in a while, I take a look just to check if the broth is not boiling too much. The recipe for impatient cooks says that you should cook the broth for two hours, but I always keep it simmering for at least three.
6. When the cooking is over, I clean the broth by straining it using a metal sieve. Then, I choose the ingredients which I will add back to the soup (e.g. the carrot).
7. I serve my broth with egg pasta and a piece of cooked carrot which I later

sprinkle with finely chopped parsley.

## **POLSKI ROSÓL(POL)**



### **SKLADNIK**

**woda**- filtrowana jest najlepsza

**mięso:**

- kawałek wołowiny ( od 200 do 300 gramów powinno wystarczyć)
- 1 kilogram kaptuba kurczaka (+ opcjonalnie kilka skrzydełek)

- 1 szyja indycza

### **warzywa do zupy**

- 1 duża marchewka
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek selera
- 1 mały por
- 1 cebula opieczona nad ogniem

### **seasonings**

- 2 lub 3 listki laurowe
- 5 ziarenek pieprzu czarnego
- sól
- parsley leaves
- natka pietruszki

### **PRZYGOTOWANIE**

*Po pierwsze, musisz pamiętać ,że dobry, domowy rosół wymaga długiego przygotowywania. Tajemnica tej królowej zup tkwi w wolnym gotowaniu . Nie powinien wrzeć gwałtownie- jedynie delikatnie bulgotać :) Dzięki temu rosół jest klarowny .*

1. *Zaczynij od wiania ZIMNEJ wody do garnka I włożenia do niej wszystkiego mięsa. Potem włącz kuchenkę.*
2. *Kiedy woda zacznie wrzeć, użyj małego sitka ,żeby zebrać szumowiny z powierzchni rosółu. Na tym etapie należy zredukować ogień, żeby zupa tylko*

*delikatnie bulgotała.*

3. *Następnie dorzuć do zupy wszystkie warzywa- obrane i pokrojone w kawałki.*
4. *Zaraz po warzywach dodaj wszystkie przyprawy i przykryj garnek przykrywką, lecz nie do końca. Kontroluj temperaturę, nie dopuść do mocnego bulgotania.*
5. *Następnie gotujesz rosół przez co najmniej 2 , a najlepiej przez 3 godziny.*
6. *Kiedy rosół jest już gotowy, wyjmuj z niego warzywa za pomocą metalowego sitka. Marchew i mięso (cząstki) możesz dodać do zupy na talerzu.*
7. *Podawaj rosół z makaronem jajecznym i kawałkami ugotowanej marchewki, posypany posiekaną natką pietruszki.*

### **POLONIAR OILASKO ZOPA (BASQUE)**



**OSAGIAK**Irakindako ura.

- Txahal haragia ( 200-300 g )
- 1kg oilasko hezurak
- Indioilarraren lepoa

#### **BARAZKI SOPA:**

- Azenario handi bat,
- Perexila
- Apio pixka bat eta porru zati txiki bat.
- Tipula errea

#### **GEHIGARRIAK:**

- Bi edo hiru erramu hosto
- Bost grano piper
- Gatza eta perexila

#### **NOLA EGIN:**

Lehenengoz, gogoratu gauza bat:

Etxean ondo eginda dagoen saldaK prozesu luze bat behar du. Sekretua salda su motelean egitea da. Ez utzi saldari azkar irekiten. Horrela, zure salda argia izango da.

- 1.- Ipini ur hotza lapiko batean eta gehitu haragi guztia. Sutan jarri.
- 2.- Ura irekiten hasten denean, gainean gelditzen den bitsa kendu. Sukaldata su motelean.
- 3.- Barazkiak garbitu eta moztu ondoren, gehitu saldari.
- 4.- Ondoren, gehigarriak bota eta estali lapikoa irakina mantenduz.
- 5.- Sukaldata denbora luzean, bizpahiru ordu. Tarteka, kontrolatu irakin puntua.
- 6.- Bukatu ondoren, salda garbitu( kendu haragi hezurak eta barazkiak). Ondoren, nahi izanez gero, egositako barazkiak gehitu saldari.
- 7.- Ateratzeko momentuan, gehitu arrautza eta perexila.

On egin!

### **POLSKÁ KUŘECI POLÉKA (CZ)**

#### ***Ingredients:***

*Voda, maso :1 kg kuřete, krůtí krk, sůl, 200 – 300 g hovězího masa*

*Zelenina do polévky: větší mrkev, celer, petržel, pór, cibule*

*koření: 2-3 bobkové listy, pepř, sůl, petrželová nať*



**Příprava:** Nejdříve mějte na paměti, čím déle vývar vaříte, tím bude lepší.

1. Naleju vodu do hrnce a přidám připravené maso a začínám vařit.
2. Při varu odebíráme kal a snížíme teplotu varu.
3. Přidáme očištěnou a nakrájenou zeleninu.
4. Přidáme koření
5. Vaříme vývar cca 2 hodiny, pravidelně

ho kontrolujeme.

6. Zcedíme polévku a vrátíme do ní zeleninu, kterou jíme například mrkev.
7. Přidáme do polévky vařené těstoviny a podáváme.

## **LENGYEL CSIRKE LEVES (HUN)**

### **Hozzávalók**

- víz-szűrt víz a legjobb
- hús
- egy kis marhahús (200-300 gramm a megfelelő)
- 1 kg feldarabolt csirkehús(+ tehetünk bele néhány csirkeszárnyat)
- 1 pulykanyak
- leveszöldségek
- nagy répa, 1 petrezselyem gyökér, egy darab zeller, 1 kicsi póréhagyma
- 1 hámozott vöröshagyma, melyet tűzön sütünk meg



### **fűszerezés:**

- 2-3 babérlevél, 5 feketeborsszem
- só, petrezselyem zöldje

### **Elkészítés:**

Először is egy fontos dologra kell emlékeznünk. egy jó házikészítésű húsolevesnek sok főzési időre van szüksége. A titka a levesek királynőjének abban rejlik, hogy lassan főzzük. Nem kellene engednünk, hogy a leves gyorsan főjön- csak lassú tűzön kell főznünk. Ennek a főzési technikának köszönhetően a levesünk tiszta

lesz.

1.Azzal kezdem, hogy hideg vizet öntök egy lábasba és beleteszem az összes elkészített húst. Azután elkezdem a főzést.

2.Amikor a víz forni kezd egy kis szűrőt használva, leszedem a habot, amely felhalmozódik a leves felszínén. Ezen a ponton, csökkentem a hőt, hogy a leves éppen csak lassan főjön.

3.A hab leszedése után hozzáadom az összes zöldséget, melyet előtte megmosok és felaprítok.

4.A zöldségek után rögtön beleteszem az összes fűszert és kissé lefedem a lábast. Ellenőrzöm a hőmérsékletet annak érdekében, hogy a leves lassan főjön.

5.Aztán főzöm a húsleveset nagyon hosszan, igazán hosszan. Időnként megtekintem, hogy ellenőrizzem, hogy nem fő-e túl gyorsan. A recept a türelmetlen szakácsoknak azt javasolja, hogy két órahosszáig főzzük, de én mindig legalább háromig főzöm.

6.Amikor kész a leves, egy fém szűrőt használva leszűröm azt. Aztán kiválasztom azokat a zöldségeket, melyeket visszateszek a levesbe(pl. répa).

7.Felszolgálom a húslevesemet tésztával és egy darab főtt répával, melyre aprított zöldséget szórok.

## **POLISH CHICKEN SOUP (LITH)**

### **Ingridientai**

**Vanduo** - filtruotas vanduo yra geriausias

### **Mésa:**

Jautienos šiek tiek (nuo 200 iki 300 gramų turėtų būti gerai)

Vienas kilogramas vištienos skerdenų (+ gali būti keli vištienos sparneliai)

1 kalakutienos kaklas





## **Daržovių sriuba**

1 didelė morka, 1 petražolės šaknis, saliero, 1 mažas poras

1 nuluptas svogūnas keptas ant ugnies

### **Prieskoniai**

2 arba 3 lauro lapai, 5 juodųjų pipirų grūdai

Druska, petražolių lapai

Pirma, jūs turite prisiminti vieną svarbų dalyką: geras namie pagamintas sultinys labai ilgai verda . Jūs neturėtumėte leisti sultiniui užvirti- jį turėtų virti ant lėtos ugnies. Aš pradėdau pilant šaltą vandenį į puodą ir įdedant paruoštą mėsą. Vėliau, pradėdame virti.

Kai vanduo pradeda virti, reikia nugreibti putas nuo sultinio paviršiaus. Sumažinti šilumą ir vėl lėtai virti.

Po to, sudedu visas daržoves, iš anksto nuplautas ir supjaustytas.

Daržoves pabarstau prieskoniais ir uždengiu puodą. Taip pat, kontroliuoju temperatūrą.

Aš gaminu sriubą labai ilgai, tikrai labia ilgai... Tik retkarčiais, patikrinu ar sultinys neverda per daug. Nekantrūs virėjai teigia, kad sriubą reikia virti dvi valandas, o aš verdu – tris. Aš pateikiu sriubą kartu su kiaušinių makaronais, virtomis morkomis bei įberiu supjaustytas petražoles.

## **LEH TAVUK ÇORBASI TUR)**

### **İçindekiler:**

**Su** (filtrelenmiş su daha iyi olur)

- 200-300 gr kırmızı et
- 1 kg tavuk (isteğe bağlı olarak fazladan kanat ekleyebilirsiniz)
- 1 hindi boynu

**Sebzeler:**

105



- 1 büyük havuç
- Bir bağ maydanoz
- Bir tane kereviz
- Bir küçük kök pırasa
- 1 soğan (kavrulmuş)

**Baharatlar:**

- 2-3 adet defne yaprağı
- 5 karabiber tanesi
- Tuz
- Bir miktar maydanoz

**Hazırlanışı:**

Öncelikle bir püf noktasını unutmamalısınız: malzemeyi kısık ateşte ve çok uzun sürede pişirmek. Bu, çorbanızın suyunun duru olmasını sağlar.

- 1- Öncelikle soğuk suya hazırladığımız tüm etleri koyup kaynatmakla işe başlıyoruz.
  - 2- Su kaynamaya başladığında suyun yüzeyindeki et kalıntılarını temizlememiz gerekir. İşte tam da bu noktada ateşi olabildiğinde kısıyoruz ki çorbamız duru bir suya sahip olsun.
  - 3- Suyun yüzeyinde artık etten dolayı biriken pislikler oluşmamaya başladığında artık doğradığımız sebzeleri çorbaya katma vakti gelmiş demektir.
  - 4- Daha sonra tüm baharatları ekleyip tencerenin kapağını kapatıyoruz. Ama dikkat etmemiz gereken şey ısıyı sık sık kontrol etmek, aksi halde köpüren çorbamız taşabilir.
  - 5- Sonra pişmeye devam eden arada çorbanızı kontrol edin. Çünkü bu tarife göre çorbanın en az 2 saat bu şekilde pişmesi gerekiyor. Hatta ben en az 3 saat pişiriyorum.
  - 6- Bu pişirme işleminden sonra çorbayı süzün ve çorbanızın içine tekrardan katacağınız malzemeleri seçin(mesela havuç).
  - 7- Sonra suya bir miktar şehriye atıp pişirin. Bu çorbaya süzmüş olduğunuz haşlanmış havuçları da ekleyerek servis edebilirsiniz.
- Afiyet olsun 😊

**PANCAKES WITH WHITE CHEESE**

**Ingredients for Batter**

1 ½ cups Milk



1 cup Flour

2 Eggs

2 tablespoons Sugar

1 tablespoon Melted Butter

**Preparation:**

Combine all ingredients in a bowl.

Mix really well. Make sure, if using a mixer, to scrape the bottom of the bowl a few times so that no flour clumps on the bottom.

In a medium sized frying pan, heat one tablespoon of oil and pour in a couple of tablespoons of batter. Immediately, twist pan around to evenly distribute batter. Heat until lightly golden brown on one side. Turn it over and heat more. Put it on a plate.

**Ingredients for Cheese Filling:**

1 ½ cups white cheese

1 egg yolk

1 teaspoon Vanilla Extract or Vanilla Sugar

Sugar

**Preparation:**

1. Mix all ingredients together.
2. On the browned side of the crepes, smear filling as thick as you like.
3. Roll either into a burrito style shape or fold into a quarter. Enjoy!

**[NALESNIKI Z BISALYM SEREM\(POL\)](#)**

**Ingredients for Batter:**

**Składniki na ciasto:**

- 1 ½ kubka mleka
- 1 kubek mąki
- 2 jajka
- 2 łyżki stołowe cukru
- 1 łyżka roztopionego masła



### **Przygotowanie:**

1. *Wymieszaj wszystkie składniki w misce.*
2. *Użyj miksera do dokładnego wymieszania wszystkich składników. Upewnij się, że nie ma żadnych grudek.*
3. *Na średniej wielkości patelni rozpuść łyżkę oleju i równomiernie rozprowadź po całej powierzchni. Wlej kilka łyżek ciasta, rozprowadź po patelni. Smaż do uzyskania złotego koloru po jednej stronie. Przewróć naleśnik na drugą stronę i smaż krótko. Wyłóż na talerz.*

### **Składniki na nadzienie serowe:**

*1 ½ kubka sera białego.*

*1 żółtko jajka*

*1 łyżeczka wanilii lub cukru waniliowego*

*Cukier*

### **Przygotowanie:**

1. *Wymieszaj wszystkie składniki w misce.*
2. *Posmaruj naleśnik serem tak grubo, jak lubisz.*
3. *Zawiń jak burrito lub złóż . Smacznego!*

## **KREPEAK GAZTA** **ZURIAREKIN(BASQUE)**

### **Orea egiteko osagaiak**

- *Esne Katilu 1 ½*
- *Katilu 1 irin*
- *2 arrautza*
- *2 goilara azukre*
- *Goilara 1 gurin, deseginda*

### **Nola egin:**

1. *Nahastu osagai guztiak bol batean.*



2. Nahastu oso ondo. Irabiagailua erabiliz gero, noizean behin, bolaren azpikaldea harraskatu irin pikorrik geldi ez dadin.
3. Tamaina erdiko sartagina batean, goilara bat olio berotu eta gehitu bi goilarakada ore. Berehala, sartaginari eragin orea egoki zabaltzeko. Berotu alde batek urre kolorea hartu arte. Ondoren, irauli eta berotu beste pixka bat. Bukatzeko, plater batean jarri.

### **Osagaiak krepeak betetzeko**

- Gazta zuria katilu 1 ½
- Arrautza gorringo 1
- Goilara txiki bat banilla-landare
- Azukrea

### **Nola egin:**

1. Nahastu osagai guztiak bol batean.
2. Kreparen alde ilunena gora begira jarri eta nahasketarekin bete, nahi adina.
3. Forma eman. Nahi izanez gero, borobilean edo laurden batean.

## **PALAČINKY S TVAROHEM S**

### **(CZ)**

- 1 a ½ mléka
- 1 hrnek mouky
- 2 vejce
- 2 lžíce cukru
- 2 lžičky roztopeného másla



### **Příprava:**

- 1) Vše rozmixujeme
- 2) Opečeme si palačinky, tak jak se nám líbí
- 3) Naplníme tvarohem a srolujeme

## **PALACSINTA FEHÉR SAJTTAL(HUN)**



### **Hozzávalók a tésztához:**

- 1 ½ csésze tej
- 1 csésze liszt

- 2 tojás
- 2 evőkanál cukor
- 1 evőkanál olvasztott vaj

#### **Hozzávalók a sajt töltelékhez:**

- 1 ½ csésze fehér sajt
- 1 tojássárgája
- 1 teáskanál vanília vagy vanília cukor
- Cukor

#### **Elkészítés**

1. Keverj össze minden hozzávalót egy tálban.

2. Kevers össze jól. Győződj meg arról, ha turmixszal kevered, hogy az edény aljáról is felkevered néhányszor, hogy a liszt ne hogy leülepedjen.

3. Egy közepes méretű serpenyőben hevíts egy evőkanál olajat és egy pár evőkanál tésztát. Rögtön mozgasd a serpenyőt, hogy egyenletesen eloszlassa a tésztát. Melegítsd addig, amíg a tészta aranybarnára sül. Majd fordítsd meg és folytasd a sütést. Tedd egy tányérra.

#### **A töltelék elkészítése:**

1. Keverj minden hozzávalót össze.

2. A tészta megbarnult felére kend a tölteléket olyan vastagon, ahogyan szeretted.

3. Tekered fel vagy burrito stílusban vagy hajtogasd négybe. Jó étvágyat!

### **LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE(LITH)**

#### **Ingredientai**

- 1 ½ puodelio Pieno
- 1 puodelis miltų
- 2 kiaušiniai
- 2 valgomieji šaukštai cukraus
- 1 valgomas šaukštas lydyto sviesto

#### **Tešlai:**



#### **Gaminimas:**

## 1. Sumaiškykite visus ingredientus dubenyje.

Sumaiškykite tikrai gerai. Įsitinkinkite, jeigu naudojate maišytuvą, kad nugrandėte dubens dugną keletą kartų, taigi tada nebus miltų gabaliukų apačioje.

Vidutinio didžio keptuvėje, įkaitinkite vieną valgomąjį šaukštą aliejaus ir supilkite į keletą valgomųjų šaukštų tešlos

Tuo pat pavartykite keptuvę aplink, kad vienodai paskirstytumėte tešlą. Kaitinkite kol truputį paruduos vienoje pusėje

Apsukite ją ir pakaitinkite dar labiau. Įdėkite ją į lėkštę.

### Ingredientai Sūrio Įdarui:

- 1 ½ puodelio baltojo sūrio
- 1 kiaušinio trynys
- 1 arbatinis šaukštelis Vanilės Ekstrakto arba Vanilės
- Cukraus

### Gaminimas:

1. Sumaiškykite visus ingredientus kartu.
  - 2.- ant rudosios lietinio pusės, užtepkite įdaro storai kiek tik norite.
  - 3.- Susukite kiekvieną į tortilijos formą . arba sulenkite į ketvirčius.
- Skanaus!

## **BEYAZ PEYNİRLİ PANKEK (TUR)**

### Hamurun malzemeleri:

- Yarım bardak süt
- 1 bardak un
- 2 yumurta
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

### Hazırlanışı:

- 1- Bütün malzemeyi bir kâsede karıştırın.
- 2- Malzemeyi çok iyi karıştırmanız gerekiyor. Eğer bir çırpıcı kullanıyorsanız hiç un topağı kalmamasına dikkat edin.
- 3- Orta boy bir tavaya bir yemek kaşığı yağ alın. Daha sonra pankek



hamurunundan iki kepçe alıp tavaya dökün. Kepçenin arkasıyla dümdüz ve ince bir şekil verin. Hamurun iki yüzünü de bu şekilde pişirdikten sonra pankeki dümdüz bir tabağa alın.

**Peynirli iç harcın malzemeleri:**

- Yarım su bardağı beyaz peynir
- 1 yumurtanın sarısı
- 1 çay kaşığı vanilya özünü ya da şekerli vanilin
- Şeker

**Hazırlanışı:**

1-Tüm malzemeyi karıştırın.

2-Bu harcı, pişirdiğiniz pankeklerin üzerine istediğiniz kalınlıkta sürün ve yuvarlayın. Afiyet olsun 😊

**DUMPLINGS WITH MUSHROOM AND CABBAGE FILLING**

**Ingredients in this recipe:**

- 1 kg of the sauerkraut
- 2-3 cups of dried mushrooms or much more raw white mushrooms from grocery
- 2 medium-sized onions
- oil or butter for frying onion  
olej lub masło do podsmażenia cebuli
- some salt
- some black pepper
- 8-10 bay leaves



**Recipe:**

***Przepis:***

1. Rinse dried mushrooms with cold water and throw into the pot with hot water. Leave for 15-20 minutes.



2. Put the pot on the cooker and cook mushrooms, until become soft.
3. Drain mushrooms off on the colander. Collect water in the second pot.
4. Throw the sauerkraut into water, in which mushrooms were cooked. Cook it, until become soft.
5. In the meantime cut mushrooms carefully into small stripes.
6. Drain the cabbage off on the sieve. You can pour water out. Carefully shred the cabbage into small stripes.
7. Peel two medium-sized onions and cut into small dices.
8. Melt some butter or oil on the frying pan.
9. Throw onion to hot butter / oil and fry about 5 minutes to achieve delicate browning.
10. Next throw the cabbage and mushrooms. Mix precisely.
11. Add the salt and grinded black pepper to the taste. Add 8-10 bay leaves.
12. Put a lid on the frying pan and stew about 10 minutes.
13. Put the filling to the bowl and let it cool off. The filling is ready to go when cooled but you will need to get rid of bay leaves before folding dumplings.

Prepare the dough.

**Ingredients for the dough:**

- 3 cups of wheat flour (all-purpose)
- half a teaspoon of salt
- 0,75 cup of boiling water
- 0.25 cup of cold water
- half a teaspoon of oil

makes ~30 pierogi

**Recipe:**

1. Pour 3 cups of wheat flour into the bowl. Then add half a teaspoon of salt..
2. Pour 0.75 of cup of boiling water into the bowl, while vigorously stirring the mixture with a fork or wooden spoon.
3. After 5 min, add a quarter of a cup of cold water, give it a stir.
4. After 15 min, add half a teaspoon of vegetable oil (canola, sunflower or olive

oil). Knead the dumplings dough until it becomes a smooth and uniform mass. When finished, the dumplings dough should be homogeneous, stretchy and a bit adhesive.

5. Roll out the dough on a pastry board (or simply on a table) until you reach the thickness of about one-tenth of an inch (2-3 millimeters).
6. Cut circles out of the dumplings dough by using a cup. Place the filling in the middle of every circle and fold it to form dumplings.
7. Repeat it as long as your dough is over.
8. Boil some water in a pot, with salt and oil. Put dumplings on boiling water, stir and wait until they come up to the surface.

Serve immediately.



## **PIEROGI Z GRZYBAMI I KAPUSTA(POL)**

### **Składniki:**

- 1 kg kiszonej kapusty
  - 2-3 kubki suszonych grzybów lub dużo więcej świeżych pieczarek
  - 2 średniej wielkości cebule
  - olej lub masło do podsmażenia cebuli
  - trochę soli
  - trochę czarnego mielonego pieprzu
- 8-10 listków laurowych

### **Przepis:**

1. Wypłucz suszone grzyby w zimnej wodzie i wrzuć je do garnka z gorącą wodą. Zostaw na 15-20 minut.
2. Wstaw garnek na ogień i ugotuj grzyby do miękkości.
3. Na sitku odsącz ugotowane grzyby. Zachowaj wodę.
4. Wrzuć kiszoną kapustę do wody, w której gotowały się grzyby. Ugotuj ją do miękkości.
5. W międzyczasie pokrój ugotowane grzyby na cienkie paseczki.
6. Odcedź ugotowaną kapustę. Ostrożnie posiekaj kapustę.
7. Obierz cebule i pokrój w drobną kostkę.
8. Roztop masło lub podgrzej olej na patelni.
9. Usmaż cebulę przez 5 minut do uzyskania złotego koloru.
10. Do cebuli dodaj kapustę i grzyby. Połącz dokładnie.

11. Posól i popieprz delikatnie. Dodaj listki laurowe.
  12. Wszystko razem podgrzej na ogniu.
  13. Gotowy farsz odłóż do ostygnięcia. Wyciągnij listki laurowe.
- Przygotuj ciasto.

#### **Ingredients for the dough:**

- 3 kubki mąki pszennej
- pół łyżeczki soli
- 0,75 kubka wrzącej wody
- 0,25 kubka zimnej wody
- pół łyżeczki oleju

makes ~30 pierogi

porcja na 30 pierogów

#### **Recipe:.**

1. Wsyp mąkę i sól do miski.
2. Wlej gorącą wodę do mąki i mieszaj energicznie widelcem lub drewnianą łyżką.
3. Po 5 minutach doda zimną wodę i wymieszaj.
4. Po 15 minutach dodaj olej. Wyrabiaj ciasto aż do momentu gdy stanie się miękkie, jednolite, rozciągliwe.
5. Rozwałkuj ciasto na stolnicy lub stole aż osiągnie grubość 2-3 milimetrów.
6. Wycinaj kółka za pomocą kubka. Nałóż farsz na środek każdego kółka i zegnij je wpół, żeby uformować pierogi.
7. Powtarzaj aż do skończenia się ciasta.
8. Zagotuj wodę w garnku z solą i olejem. Wrzucaj pierogi na wrzącą wodę, zamieszaj i poczekaj, aż wypłyną na powierzchnię.

Serve immediately.

### **DUMPLINAK PERRETXIKOZ ETA AZAZ BETEAK(BASQUE)**

#### **Dumplinen barrukoa egiteko:**



## · OSAGAIAK

- 1kg “chucrut”
- 2-3 taza perretxiko lehortuak (perretxiko gordinak badira, kantitate askoz gehiago)
- 2 tipula erdi tamainakoak
- Gurina edo olio sartaginean botatzeko
- Gatza
- Piperbeltz beltz pixka bat
- 8-10 erromero hosto

### **Dumplinen barrukoa nola egin?**

1. Garbitu perretxikoak ur hotzarekin eta ontzi batean jarri ur berotan. Utzi hor 15-20 minutu.
2. Ontzia sutan jarri eta perretxikoak egosi.
3. Egositakoan, perretxikoei ura kendu, baina bota egosteko erabili dugun ura beste ontzi batetara.
4. Gehitu “chucrut”-a perretxikoak egosteko erabili dugun uretara eta hau ere egosi.
5. Bitartean, moztu perretxikoak, kontu handiarekin, zati txikietan.
6. Azari ura kendu eta tirak eginez moztu.
7. Zuritu bi tipulak eta moztu zati txikietan.
8. Gesaldu irina zartagin batean.
9. Sartagin batean urtu gurin pixka bat edo olio pixka bat berotu.
10. Segidan, perretxikoak eta aza bota. Oso ondo nahastu.
11. Bota gatza eta piperbeltz beltza zure gustuaren arabera. Baita 8-10 erromero hosto ere.
12. Jarri tapa sartaginari eta erregosi 10 minutuz.
13. Bota dena ontzi batetara eta utzi hozten. Erreilenoa ondo egongo da hozten denean, baina laureleko hoztoak kendu behar dizkiozu hoztu aurretik.

## **Masa egiteko:**

### **OSAGAIAK**

- Hiru taza hirina
- Goilarakada txiki baten erdia gatza
- 0,75 l ura irakiten
- 0,25 l ur hotza
- Goilarakada txiki baten erdia olio

### **Masa nola egin**

1. Bota 3 irina ontzi batera eta gehitu gatza.
2. Gehitu irakiten dagoen ura poliki-poliki eta, ura gehitu bitartean, nahastu dena koilara edo sardexka batekin.
3. 5 minutu eta gero, gehitu ur hotza eta nahastu.
4. 15 minutu eta gero, gehitu olio. Oratu masa gorputzarekin eta homogeneoa gelditu arte.
5. Zabaldu masa mahai gainean 2-3 mm-tako lodiera izan arte.
6. Edalontzi baten laguntzarekin, moztu masa borobiletan.
7. Borobil bakoitzaren gainean jarri dumplinen barruan joango den betegarria eta borobil erdiak egin masaren ertzak behatzaz elkartuz. (Dumplinak egin)
8. Errepikatu aurreko pausua masa bukatu arte.

## **KNEDLIKY S HŘÍBKÝ A ZELNÝMI LISTY(CZ)**

### **Ingredience:**

- 1 kg zelí
- 2 – 3 hrnky sušených hříbků
- 2 cibule
- olej nebo máslo

sůl, pepř a bobkové listy

**Příprava:**

1) Dáme sušené hřiby do studené vody a vaříme 15-20 minut

2) Vaříme hřiby dokud nezměknou

3) Scedíme hřiby (vodu uchováme)

4) Přidej zelí do vody a vař dokud

nebude měkké

5) Mezitím nakrájíme hříbky

6) Oloupej cibuli a nakrájej na malé

kostičky

7) Rozpusť máslo na pánvi

8) Osmaž cibuli

9) Přidej zelí

10) Zelí a hřiby mícháme



11) Přidáme sůl, pepř a bobkový list

12) Vše osmažíme

13) Směs nech odstát a pak přidáme do knedlíku

**Recept:**

1) Do misky dáme 3 hrnky mouky a půl lžičky soli

2) Vlej 0,75 vařící vody a míchej vařečkou

3) Po 5 minutách přidej polovinu hrnku studené vody a míchej

4) Po 15 minutách přidáme olej smícháme a vyrobíme těsto

5) Rozvalíme těsto

6) Vyformujeme do tvaru knedlíku

7) Opakujeme, dokud nespotřebujeme celé těsto

8) Pak hodíme do vody a uvaříme

9) Servírujeme, dobrou chuť.

## **GOMBÓCOK GOMBA ÉS KÁPOSZTA TÖLTELÉKKEL(HUN)**

### **Hozzávalók a recepthez:**

- 1kg savanyúkáposzta
- 2-3 csésze szárított gomba vagy sokkal több nyers fehér gomba

- 2 közepes vöröshagyma
- olaj vagy vaj a hagyma sütéséhez
- egy kis só
- egy kis bors
- 8-10 babérlevél



### **Recept:**

1. Öblítsük le a szárított gombát hideg vízzel és tegyük egy forró vízzel megtöltött egyénybe. Hagyjuk 15-20 percig állni.
2. Tegyük az edényt a tűzhelyre és főzzük a gombát ,amíg megpuhul.
3. Szűrjük le a gombát egy szűrő segítségével . Gyűjtsük a vizet egy másik edényben.
4. Tegyük a savanyúkáposztát abba a vízbe, amelyben a gombát főztük. Főzzük, amíg megpuhul.
5. Ez idő alatt vágjuk a gombát vékony csíkokra.
6. Csepegtessük le a káposztát egy szitán. Kiönthetjük a vizet. Óvatosan aprítsuk fel a káposztát vékony csíkokra.
7. Hámozzunk meg két közepes méretű vöröshagymát, vágjuk apró kockákra.
8. Olvasszunk meg egy kis vaját vagy olajat egy serpenyőben.
9. Tegyük a hagymát a forró olajra/vajra és süssük kb. 5 percig, hogy enyhe barna színt kapjon.
10. Aztán tegyük rá a káposztát és a gombát. Keverjük össze alaposan.
11. Adjunk hozzá sót, borsot ízlés szerint. Adjuk hozzá a 8-10 babérlevelet.
12. Tegyük fedőt a serpenyőre és pároljuk 10 percig.
13. Tegyük a tölteléket egy tálba és hagyjuk kihűlni. A töltelék kész, amikor kihűlt, de a babérleveleket távolítsuk el, mielőtt betöltjük a gombócokat.

### **Készítsük el a tésztát.**

#### **Hozzávalók a tésztához:**

- 3 csésze finomliszt (minden célra megfelelő)
- fél teáskanál só
- 0,75 csésze forró víz
- 0,25 csésze hideg víz
- fél teáskanál olaj

30 gombóchoz

### **Recept:**

1. Öntsük a 3 csésze lisztet a tálba. Aztán adjuk hozzá a fél teáskanál sót.
2. Öntsük a 0,75 csésze forró vizet a tálba, miközben erőteljesen keverjük a tálban a keveréket egy villával vagy fakanállal.
3. 5 perc után, adjunk hozzá egy negyed csésze hideg vizet, keverjük össze.
4. 15 perc múlva, adjunk hozzá egy fél teáskanál növényi olajat (repce, napraforgó vagy oliva olaj). Addig gyúrjunk a gombóctésztát, amíg egyenletes nem lesz. Amikor kész, a gombóctésztának homogénnek kell lennie, nyúlósnak és egy kicsit ragacsosnak.
5. Nyújtsuk ki a tésztát egy gyúródeszkán( vagy egyszerűen egy asztalon), amíg kb egy tized inch vastagságú nem lesz (2-3 milliméter).
6. Egy csészével szaggassuk ki a gombóctésztát. Helyezzük a tölteléket minden kör közepére és hajtsuk össze, hogy gombóc legyen belőle.
7. Addig ismételjük, amíg kész nincs.
8. Forraljunk vizet egy edényben sóval és olajjal. Tegyük a gombócokat a forrásban lévő vízbe, keverjük meg és várjunk, amíg feljönnek a víz tetejére. Azonnal tálaljuk.

## **DUMPLINGS WITH MUSHROOM AND CABBAGE FILLING(LITH)**

### **Ingredientai**

- 1 kg raugintų kopūstų
- 2-3 puodeliai džiovintų grybų arba daug daugiau neapdorotų baltų grybų iš maisto prekių parduotuvės
- 2 vidutinio dydžio svogūnai
- aliejus arba sviestas iškepti svogūnui
- truputį druskos
- truputį juodųjų pipirų
- 8-10 lauro lapai





### Receptas:

1. Nuplaukite džiovintus grybus su šaltu vandeniu ir sumeskite į puodą su karštu vandeniu. Palaukite 15-20 minučių.
2. Dėkite puodą ant viryklės ir virkite grybus, kol taps minkšti.
3. Nusausinkite grybus su kiaurasamčiu. Supilkite vandenį į antrą puodą.
4. Sumeskite raugintus kopūstus į vandenį, į kurį virėme grybus. Virkite tol, kol taps minkšti.  
Tuo tarpu supjaustykite grybus atsargiai į mažas juosteles.
5. Nusausinkite grybus su sieteliu. Tu gali išpilti vandenį. Atsargiai suplėšykite kopūstą į mažas juosteles.
6. Nulupkite du vidutinio dydžio svogūnus ir supjaustykite į mažus kubelius.
7. Ištirpinkite truputį sviesto ar aliejaus ant keptuvės.
8. Sumeskite svogūnus į karštą sviestą/aliejų ir kepkite apie 5 minutes.
9. Tada sumeskite kopūstus ir grybus. Tiksliai sumaišykite.
10. Įdėkite druskos ir sumaltus juodus pipirus pagal skonį. Įdėkite 8-10 lauro lapų.
11. Uždėkite dangtį ant keptuvės ir patroškinkite apie 10 minučių.
12. Įdėkite įdarą į dubenį ir leiskite atvėsti.  
Paruoškite tešlą.

### Ingredientai tešlai:

- 3 puodeliai kviečių miltų
- puse šaukšto druskos
- 0,75 puodelio verdančio vandens
- 0,25 puodelio šalto vandens
- puse šaukštelio aliejaus

### Receptas:

1. Suberkite 3 puodelius kviečių miltų į dubenį. Tada įdėkite puse šaukštelio druskos.
2. Suberkite 0,75 puodelio verdančio vandens į dubenį, energingai maišykite mišinį su šakute ar mediniu šaukštu.

3. Po 5 min., įdėkite ketvirtį puodelio šalto vandens, išmaišykite.
4. Po 15 min., įdėkite pusę šaukštelio daržovių aliejaus (rapsų, saulėgrąžų ar alyvuogių aliejaus). Minkykite kukulių tešlą kol taps lygi ir vienodos masės. Kai baigsite kukulių tešla turėtų būti vienalytė, tampri ir šiek tiek lipni.
5. Iškočiokite tešlą (paprastai ant stalo) kol jūs pasieksite storumą apie vieną dešimtąją colio (2-3 milimetrus).
6. Supjaustykite apskritimais kukulių tešlą naudojant puodelį. Vietą viduryje užpildykite kiekviename apskritime ir perlenkus suformuokite kukulius
7. Kartokite tai tol, kol tešla baigsis.
8. Užvirinkite truputį vandens puode, su druska ir aliejumi. Įdėkite kukulius į verdantį vandenį, išmaišykite ir palaukite kol jie pakils viršun.  
Serviruokite iš karto.

## **MANTAR VE LAHANA DOLGULU KÖFTE (TUR)**

### **Malzemeler:**

- 1 kg beyaz lahana
- 2-3 tane kurutulmuş ya da taze mantar
- 2 orta boy soğan
- Soğanı kavurmak için sıvıyağ ya da tereyağı
- 8-10 adet defne yaprağı
- Tuz
- Karabiber

### **Hazırlanışı:**

- 1- Kurutulmuş mantar kullanıyorsanız soğuk suyla yıkayın sonra da sıcak su koyduğunuz tencerede 15-20 dakika bekletin.
- 2- Mantarlar yumuşayana kadar pişirin.
- 3- Mantarları kevgirle tencereden alıp ikinci bir tencereye su koyun.
- 4- Mantarın piştiği suya lahanaları ekleyin.
- 5- Bu arada mantarları küçük şeritler halinde doğrayın.
- 6- Lahanaları süzün ve küçük şeritler halinde doğrayın.



- 7- Soğanları ince ince doğrayın.
- 8- Tavadaki tereyağını eritin.
- 9- Kızan yağın üzerine soğanları ekleyip biraz kavurun.
- 10-Daha sonra mantar ve lahanaları ekleyip karıştırın.
- 11-Tuz, karabiber ve defne yapraklarını da ekleyin.
- 12-Tavanın kapağını kapatıp 10 dakika pişmeye bırakın.
- 13-Bu karışımı bir kâseye koyup biraz soğumaya bırakın.
- 14-Köfteleri hazırlamak için öncelikle defne yapraklarını bu karışımdan çıkarmanız gerekiyor.

#### **Hamur malzemeleri:**

- 3 bardak un
  - Yarım çay kaşığı tuz
  - Yarım bardaktan biraz fazla sıcak su
  - Çeyrek bardak soğuk su
  - Yarım çay kaşığı sıvıyağ
- (bu malzemeden 30 köfte –piergori- tane çıkıyor)

#### **Hazırlanışı:**

- 1- Bir kaseye 3 bardak unu dökün. Sonra yarım çay kaşığı tuz ekleyin.
- 2- Üzerine kaynar suyu da döküp karıştırın.
- 3- 5 dakika sonra bu hamura soğuk suyu da döküp karıştırın.
- 4- 15 dakika sonra hamurunuzun yarım çay kaşığı sıvı yağ(kanola, ayçiçeği ya da zeytin yağı olabilir) dökün.
- 5- Pürüzsüz, homojen ve esnek bir hamur elde edinceye kadar yoğurun.
- 6- Hamuru bir merdane yardımıyla 2-3 milimetre kalınlığında açın.
- 7- Bir fincan yardımıyla hamuru daireler halinde kesin.
- 8- Her bir yuvarlağın içine önceden hazırladığınız iç malzemeden koyup köfteleri kapatın.
- 9- Hamur bitene kadar bu işlemi tekrarlayın.
- 10-Bir tencerede su kaynatıp içine biraz yağ ve yeterince tuz atın.
- 11-Hazırladığınız köfteleri kaynayan suya atın. Pişenler suyun yüzeyine çıkacaktır. Bunları kevgir yardımıyla tabağınıza alın. Ve sıcak sıcak servis yapın 😊

## **PASTA WITH POPPY**

## Ingredients

### Składnik

- 300 g of flour
- 1 egg
- pinch of salt
- 1 cup of poppy seeds
- 3 spoonfuls of honey
- 2 spoonfuls of raisins
- 2 spoons of almonds petals
- 1 spoonful of chopped walnuts
- 1 spoonful of orange peel



## Recipe for poppy mass

### Przepis na masę makową

1. Rinse the poppy with water. Next pour boiling water over it. Drain precisely.
2. Prepare a meat mincer and use it for grinding the poppy. You should grind the poppy to very small grains (grind the poppy 3 or 4 times through a meat mincer).
3. Pour three spoons of honey into a pot and start heating.
4. Add the entire poppy, raisins, nuts, orange peel and almonds petals to the pot. Mix precisely and constantly stirring fry about 5 minutes, until the poppy mass will become warm and homogeneous. Turn the heating off remove the poppy from the cooker.
5. Cook some pasta. Drain precisely.
6. Mix pasta with the poppy mass.

Wymieszaj makaron z masa makową.

## **KLUSKI Z MAKIEM(POL)**



### Składniki

- 300 g mąki
- 1 jajko
- odrobina soli
- Kubek maku
- 3 łyżki miodu

- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 łyżka posiekanych orzechów
- 1 łyżka skórki pomarańczowej

### Przepis na masę makową

1. Wypłucz mak. Następnie przelej go wrzątkiem. Dokładnie odsącz.
2. Przepuść mak 3-4krotnie przez maszynkę do mięsa na drobnym sitku.
3. Do miodu dodaj mak, rodzynki, orzechy, skórkę pomarańczową i płatki migdałów. Wymieszaj dokładnie i podgrzewaj przez 5 minut aż masa stanie się jednolita. Wyłącz ogień i odłóż mak.
4. Ugotuj makaron. Odsącz dokładnie.
5. Wymieszaj makaron z masa makową.

### MITXOLETA PASTA(BASQUE)

#### OSAGAIK:

\*300g irina

\*1 arrautza

\* Gatza

\* Mitxoleta haziak ( katilu bat)

\* 3 ezti koilarakada

\*2 koilarakada mahaspasa

\*2 koilarakada almendra

\*1 koilarakada intxaurra txikituta

\* 1 koilarakada laranja azala

#### NOLA EGIN:

##### Mitxoleta masa:

1-Garbitu urarekin mitxoleta. Ondoren, bota ura irakiten . Xukatu .

2- Ehogailu batean ( kafe-errota) mitxoleta haziak ehotu oso ale txikiak lortu arte. (ehotzeko mitxoleta 3 edo 4 aldiz ehotu behar da).



3-Jarri hiru ezti koilarakada ontzi batean eta hasi berotzen.

4- Gehitu ontzi horretara mitxoleta guztiak, mahaspasak, fruitu lehorrak, laranja azala eta almendra zatia .Nahastu dena eta gelditu barik frigitu 5 minutu inguru , mitxoleta oreka epela eta

hormogenoa bihurtu arte . Itzali sua eta atera mitxoleta orea sutatik.

5-Egosi pasta eta xukatu.

6-Nahastu pasta mitxoleta orearekin.

Bereahala zerbitzatu

## TĚSTOVINY S MÁKEM (CZ)

*Toto jídlo je servírováno v tradičních polských rodinách*

### **Ingredience:**

- 300 g mouky
- 1 vejce
- špetka soli
- 1 hrnek máku
- 3 lžíce medu
- 2 lžíce hrozinek
- 2 lžíce loupaných mandlí
- 1 lžíce nakrájených ořechů
- 1 lžička nastrohané pomerančové kůry



### **Recept:**

1. Připrav mák
2. Rozemel mák
3. Přidej 3 lžíce medu
4. Vše smíchej v hrnci na plotně
5. Mícháme a přidáváme do medu mák, hrozinky, ořechy
6. Mezitím uvaříme těstoviny do měkka
7. Vše promícháme a servírujeme.

## MÁKOS TÉSZA(HUN)



### **Hozzávalók:**

- 300g liszt
- 1 tojás
- 1 csipet só
- 1 csésze mák

- 3 kanál méz
- 2 kanál méz
- 2 kanál mandulaszirom
- 1 kanál aprított dió

- 1 kanál narancshéj

### **A mákos tészta receptje:**

1.Öblítsd le a mákot vízzel. Aztán önts forró vizet rá. Alaposan csepegtesd le.

2.Készíts elő egy húsdarálót és daráld meg a mákot. A mákot nagyon apróra daráld (daráld át 3-szor vagy 4-szer a húsdarálón).

3.Öntsd a 3 kanál mézet egy edénybe és kezd el hevíteni.

4.Add hozzá az összes mákot, mazsolát, diót, narancshéjat és a mandula szirmokat. Keverd össze alaposan és állandó keverés mellett 5 percig hevítsd, amíg a massa meleg és homogén lesz. Zárd el a tűzhelyet és vedd le a tűzhelyről a mákot.

5.Főzz tésztát. Csepegtesd le alaposan.

6.Keverd össze a tésztát a mákkal.

Azonnal tálald.

### **PASTA WITH POPPY (LITH)**

#### **Ingredients :**

- 300 g of flour
- 1 egg



- pinch of salt
- 1 cup of poppy seeds
- 3 spoonfuls of honey
- 2 spoonfuls of raisins
- 2 spoons of almonds petals
- 1 spoonful of chopped walnuts
- 1 spoonful of orange peel

#### **Recipe for poppy mass**

- Rinse the poppy with water. Next pour boiling water over it. Drain precisely..
- Prepare a meat mincer and use it for grinding the poppy. You should grind the poppy to very small grains (grind the poppy 3 or 4 times through a meat mincer).
- Pour three spoons of honey into a pot and start heating.

- Add the entire poppy, raisins, nuts, orange peel and almonds petals to the pot. Mix precisely and constantly stirring fry about 5 minutes, until the poppy mass will become warm and homogeneous. Turn the heating off remove the poppy from the cooker.
- Cook some pasta. Drain precisely.
- Mix pasta with the poppy mass.

Serve immediately

## **HASHHAŞLI MAKARNA (TUR)**

### **Malzemeler:**

- 300 gram un
- 1 yumurta
- Bir tutam tuz
- Bir fincan haşhaş tohumu
- 3 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 2 kaşık badem
- 1 kaşık ceviz
- 1 kaşık portakal kabuğu rendesi



### **Hazırlanışı:**

- 1- Haşhaşları önce soğuk suyla sonra sıcak suyla yıkayın.
- 2- Haşhaşları bir kıyma makinesiyle iyice ezin.
- 3- Bir tencereye 3 kaşık balı dökün ve ısınmaya bırakın.
- 4- Balın üzerine tüm haşhaş, ceviz, badem ve portakal kabuklarını ekleyin. Tüm malzemeyi homojen bir hal alıncaya kadar karıştırın ve tüm malzemenin ısınmasını sağlayın. Bu süre muhtemelen 5 dakika kadardır.
- 5- Bir tencerede makarnayı haşlayın. (Un, yumurta ve tuz ile makarnayı kendiniz yapabileceğiniz gibi hazır makarna da kullanabilirsiniz.)
- 6- Pişirdiğiniz haşhaşlı karışımı makarnanın üzerine döküp karıştırın.

## **POLISH HUNTER'S STEW**

### **Ingredients**

- 8 slices of bacon, finely chopped
- 1 kg boneless, lean pork shoulder, cut into 1-inch chunks
- 3 cloves garlic, finely chopped





3 onions, quartered

- ½ kg fresh mushrooms, sliced
- 1 cup canned beef broth
- 2 Tablespoons sugar
- 2 bay leaves
- 2 cups canned sauerkraut, rinsed under water and drained well
- 2 medium apples, cored and sliced
- 2 cups whole tomatoes with juice
- 1 cup cooked ham, diced
- 1½ cups cooked Polish sausage, sliced

### **Procedure**

1. Fry bacon pieces in oven or large saucepan over high heat for about 3 minutes.
2. Carefully drain off some of the fat, leaving just enough to coat the bottom of the pot.

Add pork, garlic, onions, and mushrooms, and, stirring constantly, fry until meat is browned on all sides, about 5 minutes.

3. Reduce heat to medium. Add beef broth, sugar, bay leaves, drained sauerkraut, apples, and tomatoes with juice. Bring the mixture to a boil, increasing heat if necessary.
4. Reduce heat, cover, and simmer stew for about 1½ hours, stirring occasionally to prevent sticking.
5. Add cooked ham and sausage, and stir.
6. Cover and continue to simmer over low heat for about 30 minutes more to blend flavors.
7. Remove bay leaves and discard before serving.
8. Serve with fresh bread . Enjoy 🍴

### ***Polish Hunter's Stew (bigos) (POL)***

## Składniki

- 8 plasterów drobno pokrojonego boczku
- 1 kg łopatki wieprzowej, pokrojonej w kostkę
- 3 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 3 cebule pokrojone w kostkę
- ½ kg świeżych grzybów pokrojonych w plastry
- 1 kubek wywary wołowego
- 2 łyżki cukru
- 2 listki laurowe
- 2 kubki kiszonej kapusty, wytlukanej i odsączonej
- 2 średnie jabłka, obrane i pokrojone w plastry
- 2 puszki pomidorów
- 1 kubek gotowanej szynki pokrojonej w kawałki
- 1 ½ polskiej kielbasy pokrojonej w plastry



## Przygotowanie

1. *Podsmaż boczek przez 3 minuty.*
2. *Pozostaw na patelni tłuszcz po smażeniu.*
3. *Na tłuszcz wrzuć wieprzowinę, czosnek, cebulę, grzyby i mieszając smaż około 5 minut*
4. *Zredukuj ogień, dodaj wywar, cukier, liście laurowe, odsączoną kapustę kiszoną, jabłka, pomidory z sokiem. Zagotuj wszystko.*
5. *Na małym ogniu gotuj wszystko przez około 1 ½ godziny, mieszając od czasu do czasu..*
6. *Dodaj szynkę i kielbasę.*
7. *Przykryj garnek i gotuj przez około 30 minut, żeby smaki się połączyły.*
8. *Przed podaniem wyciągnij liście laurowe;*

*Podawaj ze świeżym chlebem. Smacznego!*

## **POLONIAR EHIZTARIAREN ERREGOSIA (BIGOS)(BASQUE)**

### OSAGIAK

- Aza erdi bat
- 4 taza "chucrut"

130



- Lata 1 tomate saltsa
- ½ kg hirugihar xerra
- 1,4 kg txerri haragi dadotan moztuta
- 1 kg “Kielbasa” saltxitxa zatietan moztuta
- Tipula handi bat zati txikietan moztuta
- Baratxuri ale bat zati txikietan moztuta
- Erramu hosto 1
- Aukerazkoa: gatza edo piperbeltza.

### **NOLA EGIN?**

- 1.Moztu aza, garbitu ondoren, zati txikietan eta egosi lapiko batean.
- 2.Beste lapiko batean egosi “chucrut”-a 2 taza ur erabiliz. Ura kendu “chucrut”-ari, baina gorde egosteko erabilitako ura.
- 3.Bestalde, salteatu txerri haragia sartagin batean olio pixka bat erabiliz.
- 4.Beste alde batetik, salteatu hirugiharra eta saltxitxa kipularekin eta baratxuarekin.
- 5.Azkenik, lapiko handi batean nahastu aza, “chucrut”-a, aza egosteko erabili dugun ura, tomate saltsa, gatza edo piperbeltza, erromero hostoa eta hirugihar eta saltxitxak tipula eta baratxuariarekin.
- 6.Utzi su baxuan ordu batez gutxi gora behera.
- 7.Zerbitzatu ogiarekin edo patatekin.

ON EGIN!!!

### **POLSKY LOVECKÝ BIGOS (CZ)**

#### **Ingredience:**

- 8 plátků slaniny
- 1 kg vepřového masa nakrájených na kostky
- 3 stroužky česneku, nakrájíme
- 3 cibule nakrájíme
- ½ kg čerstvých hřibů, nakrájíme

131



- 1 hrnek hovězí vývar
- 2 lžíce cukru
- 2 bobkové listy
- 2 hrnky zelí, umytého a nakrájeného
- 2 střední jablka
- 2 rajčata
- 1 hrnek nakrájené šunky
- 1 a ½ hrnku polské klobásy nakrájené

**Příprava:**

- 1) Slaninu osmažíme 3 minuty
- 2) Opatrně necháme roztopit tuk
- 3) Přidáme česnek, cibuli, hřiby a jemně smažíme asi 5 minut
- 4) Sniž teplotu a dusíme ½ hodiny
- 5) Postupně mícháme
- 6) Přidáme šunku a klobásy
- 7) Přikryj hrnec a smaž 30 minut
- 8) Sundáme z pece
- 9) Servírujeme s čerstvým chlebem.

**LENYGYEL VADÁSZ**  
**PÖRKÖLT(HUN)**



**Hozzávalók:**

- 1 babérlevél
- ½ közepes káposzta
- 4 csésze savanyúkáposzta
- 1 doboz paradicsompüré
- ½ kg szeletelt szalonna
- 1.4 kg kockára vágott disznóhús
- 1kg Kielbasa kolbász szeletelve
- 1 nagy kockára vágott vöröshagyma
- 2 fej darált fokhagyma
- Ízlés szerint só, bors az ízesítéshez

***Elkészítés***

- 1.- Vágjuk fel a megmosott káposztát vékony szeletekre és főzzük amíg puha nem lesz
- 2.- Főzzük a savanyúkáposztát egy másik lábasban körülbelül 2 csésze vízben. Szűrjük le és tegyük a savanyú vizet félre.

3.- Hirtelen süssük meg a disznóhúst egy serpenyőben egy kis olajon ((zsír, kókuszolaj vagy vaj is jó), aztán tegyük félre.

4.- Hirtelen süssük meg a szalonnát és a kolbászt a hagymával és a fokhagymával.

5.- Egy nagy edényben helyezük el a főtt káposztát, a savanyúkáposztát, a savanyú vizet, a paradicsomszószt, a fűszereket és a főtt húst, a vöröshagymát és a fokhagymát.

6.- Végül hagyjuk főni kb. 1 óráig.

7.- Kínáljuk kenyérrel és főtt krumplival.

## LENKIŠKAS MEDŽIOTOJŲ TROŠKINYS(LITH)

### Produktai

- ½ vidutinis kopūstas
- puodeliai raugintų kopūstų
- 1 skardinė pomidorų padažo
- ½ kg pjaustytos rūkytos kiaulienos
- 1.4 kg supjaustytos kiaulienos
- 1 kg supjaustytų rūkytų arba paprastų dešrelių
- 1 didelės supjaustyta svogūnas
- 2 malto česnako skiltelės
- 1 lauro lapas
- Druskos ir pipirų kiekis pagal skonį



### Gaminimas

Supjaustyti nuplautą kopūstą į plonas dalis ir virti iki tol, kol taps minkštos puode

Virti raugintus kopūstus į kitą puodą su maždaug 2 puodeliais vandens.

Pakepinti supjaustyta kiaulieną keptuvėje su kažkiek kepimo aliejumi (taukais , kokosų aliejumi ar sviestu), tada nukreipti į šalį.

Pakepinti rūkytą kiaulieną ir dešreles su svogūnu ir česnaku,

Į didelį puodą sumaišykite iškeptą kopūstą , raugintus agurkus , sūru vandenį, pomidorų padažą , prieskonius ir jūsų iškeptą mėsą, svogūną ir česnaką.

Virkite apie 1 valandą.

*Patiekite su duona ir virtomis bulvėmis*

## **AVCI YAHNİSİ (TUR)**

### **Malzemeler:**

- 8 dilim ince doğranmış pastırma
- 1 kg kuşbaşı kırmızı et
- 3 diş ince doğranmış sarımsak
- 3 soğan
- Yarım kilogram ince doğranmış taze mantar
- 1 su bardağı et suyu
- 2 yemek kaşığı şeker
- 2 adet defne yaprağı
- 2 su bardağı lahana turşusu
- 2 tane dilimlenmiş elma
- 2 su bardağı domates suyu
- 1 su bardağı pişmiş ve doğranmış jambon
- Yarım bardak dilimlenmiş Leh sosisi



### **Hazırlanışı:**

- 1- Fırında ya da büyük bir tencerede pastırmaları 3 dakika kavurun.
- 2- Tenceredeki fazla yağı dikkatlice alın.
- 3- Et, sarımsak, mantar ve dörde bölünmüş soğanları ekleyip 5 dakika karıştırarak kavurun.
- 4- Lahana turşusu, dilimlenmiş elma, şeker, domates ve et suyunu da ekleyip orta ateşte pişmeye bırakın.
- 5- Tencerenin dibinin tutmasını engellemek için arada karıştırarak bir buçuk saat kapağı kapalı olarak pişirin.
- 6- Bir buçuk saat sonra pişmiş jambon ve sosileri de ekleyip karıştırın.
- 7- Tüm tatların birbirine geçmesi için 30 dakika daha pişmeye bırakın.
- 8- Tenceredeki defne yapraklarını çıkarın.
- 9- Artık yahniiyi taze ekmekle servis edebilirsiniz. Afiyet olsun 😊

## TURKISH RECIPES IN ALL LANGUAGES

### CELERY SALAD

#### INGREDIENTS

- 1 medium sized celery
- 1 carrot
- 2 garlic cloves
- 2 glasses of yoghurt
- 1 spoon of olive oil
- Dill
- One small cup of walnut
- Red pepper



#### PREPARATION, IMPORTANT TIPS

Smash the garlic cloves and mix it with the yoghurt. Peel the celery and carrot and grate them into the yoghurt. Add olive oil and crumbled walnut. Stir all of them. Put it to a nice plate and embellish it with some dill and red pepper.

As the celery gets dark after the peeling it's important to grate it into the yoghurt **immediately**.

If you want to try something new with your salad, you can add two spoons of **homemade mayonnaise**.

### KERVIZ SALATASI TARIFI İÇİN(TUR)



#### Malzemeler:

- 1 adet kereviz,
- 2 su bardağı süzme yoğurt,
- 1 su bardağı iri çekilmiş ceviz,
- 1/2 demet dereotu,
- 3 diş sarımsak,

- Tuz.

### Süslemesi İçin:

- Ceviz.

### Kereviz Salatası Nasıl Yapılır

Dereotunu ince ince doğrayalım.

Sarımsakları rendeleyelim.

Kerevizi temizleyip, soyalım ve rendeleyelim.(bu işlemi çok hızlı yapmanız gerekiyor kararmaması için)

Bir kabın içine yoğurdu koyalım ve pürüzsüzleşene kadar çırpalım.

İçine dereotunu, sarımsağı, kerevizi, cevizi koyalım ve iyice karıştıralım.

Buzdolabında **Kereviz Salatamızı** 1-2 saat dinlendirelim.

Servis yapmadan önce tuzunu ilave edelim ve karıştıralım.

Daha sonra üzerini ceviz parçaları ile süsleyelim. Afiyet olsun.

## **APIO ENTSALADA (BASQUE)**

### OSAGAIK:

- Azenario 1.
- Apio ertaina
- Piper gorriak.
- Bi baratxuri ale.
- Bi yogurt
- Bi goilarakada olio.
- Taza bat intxaur
- Aneta (eneldo)



### NOLA EGİN:

- Txikitu baratxuri aleak eta nahastu yogurtarekin batera.
- Apioa eta azenarioa zuritu , raiatu eta gehitu yogurtari.
- Gaineratu olio eta intxaurrekin txikituta.
- Irabiatu dena .
- Bukatzeko, jarri plater polit batean ,dekoratu eneldo pixka batekin eta piper gorriekin.

**On egin!**

## **CELEROVÝ SALÁT (Cz)**





## SLOŽENÍ

- 1 střední celer
- 1 mrkev
- 2 stroužky česneku
- 2 sklenice jogurtu
- 1 lžice olivového oleje
- Kopr

Jeden malý šálek vlašských ořechů  
červená paprika

### Příprava:

Rozdrtíme stroužky česneku a smícháme je s jogurtem. Oloupejte celer a mrkev a nastrouhejte je do jogurtu. Přidejte olivový olej a nasekané ořechy a zamíchejte. Nachystejte talíř a ozdobte salát koprem a červenou paprikou.

- Vzhledem k tomu, že celer tmavné po ostrouhaní, je důležité, aby jsme ho dali okamžitě do jogurtu.
- Pokud si chcete vyzkoušet něco nového, můžete přidat dvě lžice domácí majonézy.

## ZELLER SALÁTA (HUN)

### Hozzávalók:

- 1 közepes méretű zeller
- 1 sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 pohár joghurt
- 1 kanál olívaolaj
- kapor
- egy kis csésze dió
- piros paprika

### Elkészítés:

Törd össze a fokhagyma gerezdeket és keverd össze a joghurttal. Hámozd meg a zellert és reszeld a joghurtba. Add hozzá az olívaolajat és az összetört diót. Keverd össze az egészet. Tedd egy szép tányérba és díszítsd egy kis kaporral és piros paprikával.

### Fontos tippek:



Mivel a zeller megbarnul hámozás után, ezért fontos, hogy rögtön a joghurtba reszeld.

Ha ki akarsz próbálni valami újat a salátába, adhatsz hozzá két kanál házi készítésű majonézt.

### **SALIERO SALOTOS (LIT)**

- 1 vidutinio dydžio saliero
- 1 morkos
- 2 česnako skiltelių
- 1 šaukšto alyvuogių aliejaus
- Krapų
- Vieno mažo puodelio graikinių
- raudonosios paprikos



riešutų

### **PARUOŠIMAS**

### Svarbūs patarimai

. Sutrinkite česnako skiteles ir sumaišykite jas jogurtu. Nulupkite salierą ir morkas, tuomet sutarkuokite juos į jogurtą. Tada viską apšlakstykite aliejumi ir apibarstykite riešutais. Viską sumaišykite. Viską sudėite į gražią lėkštę ir papuoškite krapais ir raudonąja paprika.

· Kadangi nulupus salierą jis patamsėja, svarbu jį sutarkuoti į jogurtą iš karto.

Jeigu norite išbandyti kažką naujo su šiomis salotomis, galite pridėti du šaukštus naminio majonezo.

### **SALATKA SELEROWA (POL)**

#### **Składniki:**

- 1 seler średniej wielkości
- 1 marchewka
- 2 główki czosnku
- 2 szklanki jogurtu
- 1 łyżka oliwy z oliwe
- koper
- jedna filiżanka orzechów włoskich
- czerwona papryka



## Przygotowanie:

Rozgnieść główki czosnku i zmieszać z jogurtem. Obrać seler i marchewkę i utrzeć do jogurtu. Dodać oliwę z oliwek i pokruszone orzechy. Wszystko wymieszać. Położyć na ładnym talerzu i ozdobić koperkiem oraz czerwoną papryką.

Ważne wskazówki:

- Gdy seler ciemnieje po obraniu, należy **natychmiast** utrzeć go do jogurtu.
- Jeśli chcesz dodać do sałatki czegoś nowego, dodaj dwie łyżki domowego majonezu.

## **TARHANA**

### INGREDIENTS

- 3 spoons of tarhana
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tablespoon butter
- 1 teaspoon mint (optional)
- 1 teaspoon crushed red pepper (optional)
- Salt



### PREPARATION

Put butter into the saucepan and melt it. Add tomato paste wait one minute and add 5 glasses of water. By the way take another a glass of water and mix it with tarhana in a different plate. When the water boils add tarhana to the pan. Reduce heat and simmer 15-20 minutes. At last you can flavour your soup with mint and red pepper.

## TARHANA (TUR)



- 3 yemek kaşığı ev tarhanası
- 1 yemek kaşığı nane
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı salça
- Kırmızı pulbiber

- Karabiber
- Tuz

### **Hazirlanisi**

Tenceremizin içersine sıvı yağ, nane, salça, baharatlar ve tarhanayı ekleyip biraz karıştırarak kavuruyoruz. Su ilave ediyoruz ve devamlı karıştırarak pişiriyoruz. (kaynayana kadar karıştırmazsak çorba kesilir). Kaynadıktan sonra 5 dk daha bekleyip ocaktan alıyoruz çorbamızı... Afiyet olsun

### **TARHANA(BASQUE)**

#### **Osagaiak:**

- 3 goilara tarhana.
- Egindako tomate goilara 1.
- Koilara 1 gurina .
- Koilara 1 menta.
- Koilara 1 piper gorriak zapalduak.
- Gatza.



### **NOLA EGIN**

- 1.-Ipini gurina sartaginean eta urtu.
- 2.-Gehitu egindako tomatea, itxaron minutu 1 eta gehitu 5 ur basokada
- 3.-Beste alde batetik, bete ur basokada bat eta nahastu tarhanarekin.
- 4.-Zartagineko ura berotzen denean, gehitu tarhana nahasketa zartaginera.
- 5.-Sua jeitsi eta egosi su mantsoagoan 15-20 minutu.
- 6.- Gero, probatu zure sopa eta gehitu menta eta piper gorria bakoitzaren gustora.

ON EGIN!!!!

### **TURECKÁ POLÉVKA TARHANA (CZ)**



#### **SLOŽENÍ**

- 3 lžíce tarhana
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce másla
- 1 lžička máty (volitelně)
- 1 lžička mletá červená paprika (volitelně)
- Sůl

140

## PŘÍPRAVA

Vložte máslo do hrnce a rozpusťte ho. Přidejte rajčatový protlak, počkejte jednu minutu a přidejte 5 sklenic vody a pak vezměte další sklenici vody a promíchejte s tarhana v jiném talíři. Když se voda vaří, přelijte tarhana na pánev. Snižte teplotu a dusíme to 15-20 minut. Nakonec ochutíme polévku s mátou a červenou paprikou.

## TÖRÖK KOVÁSZLEVES TARHANA (HUN)

### Hozzávalók

- 3 kanál tarhana
- 1 evőkanál paradicsomszós
- 1 evőkanál vaj
- 1 teáskanál menta( opcionális)
- 1 teáskanál őrölt piros paprika (opcionális)
- só



### ELKÉSZÍTÉS

Tegyük a vajat serpenyőbe és olvasszuk meg. Adjuk hozzá a paradicsompürét és várjunk egy percet és adjuk hozzá 5 pohár vizet. Apropó fogjunk egy másik pohár vizet és keverjük össze a tarhanát egy másik tányérban. Amikor a víz forr tegyük a lábasba a tarhanát. Vegyük lejjebb a hőfokot és pároljuk 15-20 percig. Végül ízesíthetjük a levest mentával és pirospaprikával.

## TARHANA(LIT)

### INGREDIENTAI

- 3 šaukštai tarhanos
- 1 valgomasis šaukštas pamidorų pastos
- 1valgomasis šaukštas sviesto
- 1 arbatinis šaukštelis mėtos (nebūtinai)
- 1 arbatinis šaukštelis sutrintos raudonosios paprikos ( nebūtinai )
- druskos

### PARUOŠIMAS

Įdėkite sviestą į prikaistuvį ir ištirpdykite. Tuomet sukratykite pomidorų pastą ir



palaukite vieną minutę, tada įpilkite 5 stiklines vandens. Vėliau pasiimkite stiklinę vandens ir tarhaną, viską sumaišykite atskiroje lėkštėje. Kai vanduo užvirs, supilkite tarhaną į keptuvę. Sumažinkite karštį ir lėtai virkite 15-20 min. Galiausiai paskaninkite savo sriubą mėtomis ir raudonąja paprika.

## TARHANA(POL)



### **Skladniki:**

- 3 łyżki zakwasu
- 1 łyżka stołowa przecieru pomidorowego
- 1 łyżka stołowa masła
- 1 łyżka stołowa mięty (opcjonalnie)
- 1 łyżka stołowa zmielonej czerwonej papryki

(opcjonalnie)

- Sól

### **Przygotowanie**

Włóż do rondla masło, roztop je. Dodaj przecier pomidorowy, poczekaj chwilę i dodaj 5 szklanek wody. Osobno wymieszaj zakwas ze szklanką wody. Gdy woda zacznie się gotować dodaj zakwas na patelnię. Zredukuj temperaturę i gotuj 15-20 minut. Na końcu możesz doprawić swoją zupę miętą i papryką.

## **CREAMY FIG DESSERT**

### **INGREDIENTS**

- 1 Lt Milk
- 15 figs

### **PREPARATION**

Chop the figs into small pieces and keep them waiting in hot water until they soften. Just warm

the milk not boil it and take it from the heat. Put the figs into blender with one glass of warm milk and stir the mixture. Add the other half of the milk and mix them all.

Pour the mixture to the cups. Wait 1 or 2 hours at room temperature and put them to the fridge and after 1 hour you can eat your creamy fig dessert.



You can add **walnuts** and **cinnamon** to make your dessert much healthier and delicious.

### **PIKU KREMATSUAK (BASQUE)**

#### **OSAGAIAK:**

- Esne litro bat
- 15 piku

#### **NOLA EGIN?**

- Moztu pikuak zati txikitan .
- Eduki ur berotan bigundu arte.
- Epeldu esnea, irakin gabe eta sutatik atera.
- Hartu pikuak, gehitu edalontzi bat esne eta irabiatu dena.
- Gehitu gelditzen den esnea eta oso ondo nahastu dena.
- Banatu nahasketa edalontzietan( taza, kopa,....
- Mantendu pare bat ordu kanpoan eta ondoren ozkailuan sartu. Ordu bete ondoren prest izango duzu jateko.
- Nahi izanez gero, gehitu intxaurrak eta kanela, horrela osasungarriagoa eta goxoago izango da.



### **FIKOVÝ SMETANOVÝ DESERT (Cz)**

#### **Ingredience:**

- 1 litr mléka
- 15 fíků

#### **Příprava**

Nasekejte fíky na malé kousky a nechte je odstát v horké vodě, dokud nezměknou. Potom ohřejeme mlékom, nesmí být vařící.

Do mixéru dejte sklenici teplého mléka a fíkovou směs a zamíchejte. Přidejte druhou polovinu mléka a znovu smíchejte.



Vlejte směs do šálků. Počkejte 1 až 2 hodiny, při pokojové teplotě a dejte je do lednice v na 1 hodinu. a Poté můžeme jíst smetanový fíkový dezert. Můžeme ozdobit ořechy a skořici, aby byl dezert mnohem zdravější a chutnější.

### ***Krémés füge desszert (HUN)***



#### **Hozzávalók:**

- 1 liter tej
- 15 füge

#### **Elkészítés:**

Aprítsd fel a fügét kis darabokra és tartsd forró vízben, amíg megpuhul. Csak melegítsd meg a tejet, ne forrald és vedd le a tűzről. Tedd a fügéket turmixba és egy pohár

meleg tejjel keverd össze. Add hozzá a tej másik felét és keverd össze újra.

Öntsd a keveréket csészékbe. Várj 1-2 órát szobahőmérsékleten és tedd a hűtőbe és 1 óra múlva fogyaszthatod a krémés füge desszertet.

Adhatsz diót és fahéjat is hozzá, hogy a desszertedet még egészségesebbé és finomabbá tedd.

### **KREMINIS FIGU DESERTAS(LIT)**

#### **Ingredientai\_**

- 1 Litras pieno
- 15 Figų



#### **GAMINIMAS**

Susmulkinte figas į mažus gabalėlius ir palikite karštame vandenyje kol suminkštės. Pašildykite pieną ir nuimkite nuo ugnies. Įdėkite figas į blenderį kartu su stikline šilto pieno ir sumaišykite mišinį. Įpilkite likusią pieno dalį ir viską sumaišykite. Supilstykite mišinį į indelius. Palaukite 1-2 valandas kambario temperatūroje, tada įdėkite juos į šaldytuvą ir po 1 valandos galite valgyti kreminį figų desertą. Galite pridėti graikiškų riešutų ar cinamono, kad desertas būtų skanesnis ir sveikesnis.



## KREMOWY DESER Z FIGA (POL)

### Składniki:

- 1 litr mleka
- 15 fig

### Przygotowanie:

Posiekać figi na mniejsze części i potrzymać je w gorącej wodzie, aż zmiękną. Podgrzać, ale nie zagotowywać mleka i ściągnąć je z ognia. Wrzucić figi do blendera z jedną szklanką mleka i zmiksować wszystko. Dodać resztę mleka i zmiksować.

Wlać wszystko do kubków. Potrzymać jedną lub dwie godziny w temperaturze pokojowej, a potem włożyć do lodówki, a po godzinie deser jest gotowy do zjedzenia.

Możesz dodać orzechy włoskie i cynamon, aby twój deser był jeszcze zdrowszy i smaczniejszy.



## GLOBE ARTKHOKES

### Ingredients

- ❖ 6 artichokes
- ❖ One carrot
- ❖ One potato
- ❖ A glass of boiled peas
- ❖ One onion
- ❖ One lemon
- ❖ Half glass of olive oil
- ❖ A teaspoon of salt and sugar
- ❖ A glass of water
- ❖ Some dill



### Przygotowanie

Chop the carrot and potato into small pieces preferably cubes. Put carrots into a pot and add enough water to cover all the pieces. After 5 minutes the water boils, add

the potatoes, close the lid and wait until vegetables get soft. Make sure they are not cooked completely.

(If you don't have time you can use vegetable salads in cans.) Cut the onion finely and fry it for a while in a saucepan with half of the olive oil you have about 3 or 4 minutes. Add potatoes, carrots and a glass of peas on the onion. Stir all the mixture about 1 minute and turn the heat off.



Rub the artichokes with the lemon and place them into a pot then arrange the vegetables into the artichokes. Add a glass of hot water, pour the olive oil slowly on the artichokes and season your food with juice of one lemon, salt and sugar. Close the lid, low the heat and wait until the artichokes soften. Arrange them on a platter, top with

some dill. When they cool, you can serve your delicious meal.

## **ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR (TUR)**

### **MALZEMELER:**

- 6 adet enginar,
- 1 bardak haşlanmış bezelye,
- 1 adet patates(küp doğranmış),
- 1 adet havuç(küp doğranmış),
- Yarım çay bardağı zeytinyağı,

### **ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR**

- 1 orta boy kuru soğan,
- 1 limon suyu,
- 1 çay kaşığı şeker,
- 1 çay kaşığı tuz,
- Dereotu,
- 1 su bardağı su



## HAZIRLANIŞI

İlk olarak küp küp doğranmış patates, havuç ve bezelyeleri ayrı ayrı kaplarda çok pişmeyecek şekilde haşlıyoruz. Daha sonra bir tencereye yağ koyup soğanları yemeklik doğrayıp kavuruyoruz ve haşlanan sebzeleri ilave edip soğanla karıştırıp ocağı kapatıyoruz Ve enginarları doldurup tencereye yerleştiriyoruz.1 su bardağı suyun içine 1 çay kaşığı tuz,1 çay kaşığı şeker,1 yemek kaşığı limon sıkıp tencereye boşaltıyoruz ve üzerine biraz zeytinyağı gezdiriyoruz. Kısık ateşte 20 dakika pişiriyoruz. Servis yaparken üzerine dereotu ile süslüyoruz. Afiyet olsun.

## ORBURUAK BARAZKIEKIN

### OSAGAIK

- 6 orburu
- 1 patata
- 1 azenario
- Ilarrak, edalontzi 1
- 1 tipula
- 1 limoi
- oliba olio, edalontzi erdia
- gatz eta azukrea, koilaratxo 1
- ura, edalontzi bat



### NOLA EGIN?

- Moztu azenarioa eta patatak zati txikietan ,hobe zati laukietan. Ipini azenarioak lapiko batean eta gehitu ur nahiko, zati guztiak estaltzeko beste. Gero 5 minutu egosten egon ondoren, gehitu patatak, itxi tapa eta itxaron barazkiak bigundu arte.Baina, ziurtatu ez direla guztiz egiten.( Denborarik ez baduzu kontserbetan dauden entsaladak erabil ditzakezu)
- Ebaki tipula fin-fin eta frijitu pixka bat kazola batean oliba olio pixka batekin 3 edo 4 minutu inguru. Gehitu patata , azenarioak eta ilarrak. Nahastu guztia minutu bat inguru eta sua itzali .
- Igurtzi orburuak limoiarekin . Ipini denak lapikoan eta sartu barazkiak orburuan. Gehitu edalontzian bat ur beroa, bota oliba olio poliki poliki orburuan eta gozatu limoi zukuarekin, gatza eta azukrearekin. Estali

taparekin, su motelean ipini eta itxaron orburuak bigundu arte.

- Antolatu plater batean eta gaineratu eneldo pixkat gainetik. Epeltzen direnean, prest duzu jateko.

On egin!

## **ARTYČOKY SE ZELENINOU (CZ)**

### **Ingredience:**

- 6 artyčoků
- Jedna mrkev
- Jedna brambora
- Sklenice vařeného hrachu
- Jedna cibule
- Citrón
- Polovina sklenice olivového oleje
- lžička soli
- cukr
- sklenici vody
- kopr



### **PŘÍPRAVA**

Nakrájíme mrkev a brambory na malé kousky, přidejte mrkev do hrnce a přidejte tolik vody, až pokryjete všechny kusy. Po 5 minutách se voda začne vařit, přidáme brambory, priklopte víkem a počkejte, až zelenina změkne.

(Pokud nemáte čas a čerstvou zeleninu, můžete použít zeleninový mix v plechovkách.) Nakrájejte cibuli najemno a smažíme ji na chvíli v kastrolu s polovinou olivového oleje, máte asi 3 nebo 4 minuty. Přidejte brambory, mrkev a sklenici hrachu na cibuli. Zamíchejte asi 1 minutu a vypněte.

Pak přidáme artyčoky s citronem . Přidejte sklenici teplé vody, pomalu nalijte olivový olej na artyčoky a šťávu z jednoho citronu, sůl a cukr. Zavřete víko, snížíme teplotu, až artyčoky změknu. Vyjmeme směs na talíř, a posypeme koprem. Dobrou chuť.

### **Důležité tipy**

Nechcete, aby vaše artyčoky ztratily svou jasnou krémovou barvu! Chcete-li zabránit vyblednutí, měli by jste je ihned přenést do vody s citronem a další

zeleninou.

## ARTICSÓKA ZÖLDSÉGEKKEL(HUN)

### Hozzávalók:

- ❖ 6 articsóka
- ❖ 1 sárgarépa
- ❖ 1 burgonya
- ❖ 1 pohár főtt borsó
- ❖ 1 vöröshagyma
- ❖ 1 citrom
- ❖ fél pohár olívaolaj
- ❖ 1 teáskanál só és cukor
- ❖ 1 pohár víz
- ❖ egy kis kapor



### Elkészítés

Aprítsuk fel a répát és a burgonyát kis darabokra, lehetőleg négyzetekre. Tegyük a répát egy edénybe és adjunk hozzá elég vizet, hogy befedje az összes darabot. 5 perccel a víz forrása után, adjuk hozzá a burgonyát és fedjük le fedővel és várjunk, míg a zöldségek megpuhulnak. Győződjünk meg, hogy nem főzzük meg teljesen.

(Ha időszükében vagyunk, használhatunk konzerv zöldségeket is.) Vágjuk fel finomra a vöröshagymát, és süssük egy serpenyőben az olívaolaj felével kb. 3-4 percig. Adjuk hozzá a burgonyát, répát és a pohár borsót a vöröshagymára. Keverjük össze a keveréket körülbelül 1 percig és kapcsoljuk ki a hőt.

Dörzsöljük meg az articsókákat citrommal és tegyük egy edénybe és aztán rendezzük el a zöldségeket az articsókán. Adjunk egy pohár forró vizet hozzá és öntsük az olívaolajat lassan az articsókára és ízesítsük citromlével, sóval és cukorral. Fedjük le az edényt, csökkentsük a hőfokot és várjunk, amíg az articsóka megpuhul. Rendezzük el egy tányéron, tetejére tegyünk kaporot. Amikor kihűl, felszolgálhatjuk a finom ételt.

## ARTIŠOKAI SU DARŽOVĚMIS(LIT)

### Ingredientai

14



- ❖ 6 artišokai
- ❖ Viena morka
- ❖ Viena bulvė
- ❖ Stiklinė virtų žirnių
- ❖ Vienas svogūnas
- ❖ Viena citrina
- ❖ Pusė stiklinės alyvuogių aliejaus
- ❖ Arbatinis šaukštelis druskos ir cukraus
- ❖ Stiklinė vandens
- ❖ Šiek tiek krapų

## GAMINIMAS

Supjaustykite morkas ir bulves mažais kubeliais. Sudėkite morkas į puodą ir užpilkite vandeniu, kad viską apsemtų. Po penkių minučių, vandeniui užvirus įdėkite bulves, uždarykite dangtį ir palaukite kol daržovės suminkštės. Įsitinkite, kad jos negalutinai išvirusios.



(Jeigu neturite laiko galite naudoti konservuotas daržoves). Smulkiai supjaustykite svogūnus ir šiek tiek pakepkite puode su puse aliejaus, kurio reikia, apie 3-4 minutes. Sudėkite bulves, morkas ir stiklinę žirnių ant svogūnų. Visą maišykite apie minutę, tada išjunkite viryklę.



Sutrinkite artišokus su citrina ir sudėkite juos į puodą, tada įdėkite daržoves prie artišokų. Įpilkite stiklinę karšto vandens, lėtai pilkite alyvuogių aliejų ant artišokų ir pagardinkite patiekalą citrinos sultimis, druska ir cukrumi. Uždarykite dangtį sumažinkite liepsną ir palaukite kol daržovės suminkštės. Sudėkite juos ant

lėkštės, Pabarstykite šiek tiek krapų. Kai atšals galėsite patiekti šį skanų patiekalą.

## **GLOBE ARTKHOKES (POL)**

### Składniki

- ❖ 6 karczochów
- ❖ 1 marchewka



- ❖ 1 ziemniak
- ❖ szklanka gotowanego grochu
- ❖ 1 cebula
- ❖ 1 cytryna
- ❖ pół szklanki oliwy
- ❖ łyżeczkę soli I cukru
- ❖ szklankę wody
- ❖ trochę kopru

### **Przygotowanie**

Pokroić marchewkę I ziemniaka na małe kawałki (najlepiej kostki).

Do garnka włożyć marchewkę I dodać wystarczająco wody, aby zakryć wszystkie kawałki. Po 5 minutach gotowania wody dodać ziemniaka, przykryć pokrywką I poczekać aż wżuywa zmiękną. Upewnij się ,że warzywa są ugotowane.

(Jeżeli nie masz czasu użyj warzyw z puszek) Cieńko pokroić cebulę I smażyć przez chwilę w rondlu z połową oliwy przez około 3-4 minuty. Dodać ziemiaki, marchewkę I szklankę grochu na cebuli. Mieszać przez około minutę I wyłączyć ogień.

Skropić karczochy cytryną I włożyć do garnka, ułożyć warzywa w karczochach. Dodać szklankę gorącej wody, powoli polewać karczochy oliwą I doprawić sokiem z jednej cytryny ,soli I cukru. Przykryć pokrywką, trzymać na małym ogniu ,aż karczochy zmiękną. Ułożyć na talerzu, dodać kopru na wierzch. Gdy potrawa się schłodzi możesz podać swoje przepyszne danie.

### **STUFFED GRAPE LEAVES. TURKISH SARMA**



#### **Ingredients**

- 50-60 fresh or preserved grape leaves (+ a few extra to cover the bottom of the pan)
- 1 cup of rice

- 1 onion
- 2 small tomatoes
- 2 cloves of garlic
- Handful of parsley
- Handful of dill
- 3 or 4 cup of water
- half tablespoon of dried mint
- 1 tablespoon tomatopaste
- 3 tablespoon of olive oil
- A few slices to put the top while cooking
- 1 teaspoon of black pepper
- 1 teaspoon of cumin
- 1 teaspoon of salt



Chop the onion, tomatoes, parsley, dill and garlic finely. Set a cooking or frying pan on medium heat and put rice, tomato paste, chopped tomatoes, onion and the water. Stir them for 2 or 3 minutes until the tomato paste mostly dissolved. Add the lemon juice, olive oil, parsley, dill, mint and the spices. Continue stirring for another 2-3 minutes. You don't have to cook your rice thoroughly.



Put this mixture aside to cool before you go on with the stuffing your sarma. Start rinsing your grape leaves. If you are using salty preserved grape leaves, make sure you rinse them well.

**Stuffing time!**



Follow the steps in the third picture. Put about two teaspoons of rice inside of a leaf, spread out evenly, roll a little bit, fold the edges, roll them up again. It will get easier, after you do it several time.



### **Arranging time!**

If you haven't given up after 10 and actually made all 50 - 60 of them, we can go on with arranging the sarmas in a cooking pan.

First, make sure to cover bottom of the pan with few extra grape leaves. Then you can start arranging them.

It is important to not to leave too much space between sarmas.

Add water to the cooking pan. The water should cover the sarmas. Put the pan on medium-high heat until it starts boiling. When the water boils, low the heat and let it simmer for about 30-40 minutes.



Serve your sarma with yoghurt and some paprika powder on the top.

### **ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI** **(TUR)**

- 4 adet soğan,
- 2 su bardağı pirinç,



- 1 paket dolmalık fıstık,
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü,
- 1 çay bardağı sıvı yağ,
- 1 tatlı kaşığı tarçın,
- 1 tatlı kaşığı yenibahar,
- 1 yemek kaşığı nane,
- Tuz,
- Kaynamış su.

### Üzeri İçin:

- Limon.
- Zeytinyağlı Yaprak Sarma Yapılışı

Yaprakların tuzunun çıkması için ılık suda 3-4 saat bekletip, bol suyla yıkayalım ve avucumuzun içinde zedelemekten sıkalım. Taze yaprak kullanıyorsak kaynar suya batırıp, yapraklar sararana kadar bekletip, suyunu elimizle sıkalım. İçi için; soğanları ince şekilde doğrayalım. Pirinçleri iyice yıkadıktan sonra suyunu süzelim. Tencereye sıvı yağı, soğanları, dolmalık fıstıkları koyalım ve fıstıkların rengi hafif pembeleşene kadar kavuralım. İçine pirinçleri ilave edelim ve 2-3 dakika daha karıştırarak kavuralım. Sonra tarçını, yenibaharı ilave edelim ve karıştıralım. Daha sonra 1 su bardağı kaynamış suyu, tuzu ilave edelim ve kısık ateşte pirinçler biraz diri kalacak şekilde pişirelim. Hazırladığımız harç ılıyınca naneyi, kuş üzümünü ilave edelim ve karıştıralım. Yaprakların saplarını koparalım.(bir kısmını atmamalıyız pişirirken dolmaların üzerine koyacağız)

Yaprakları açalım ve içine 1 tatlı kaşığı kadar hazırladığımız harçtan koyalım ve sigara böreği sarar gibi saralım.(çok sıkı ya da bol sarmayalım) Tencerenin dibine yaprakları dizelim. Üzerine sardığımız dolmaları sıralayalım. Dolmaların üzerine ekşi olması için yaprak saplarını, limon dilimlerini yerleştirelim. Sarmaların üzerini tabakla kapatalım ve 2 su bardağı kaynamış su ilave edelim. Su kaynamaya başlayınca ocağın altını kısalım ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim.

Sarmalar piştikten sonra tencerenin kapağını açalım. Sarmalar ılıdıktan sonra servis tabağına alalım ve üzerlerine sıvı yağı gezdirelim.

**Zeytinyagli Yaprak Sarmalarimizi limon dilimleri ile süsleyip, servis yapalım.**

## **MAHATS HOSTO BETEAK(BASQUE)**

### **OSAGAIK:**

- 50 edo 60 mahats hosto freskoak.



sukaldatzen dagoenean.

- 1 Arroz katilu.
- 1 Tipula.
- 2 tomate txiki.
- 2 baratxuri ale
- Perexil eskukada bat
- Aneta pixka bat.
- 3 edo 4 ur katilu
- Menda pixka bat lehortuta.
- Egindako tomate koilara bat.
- 3 koilaratxo oliba olio.
- "Xerra batzuk" gainean ipintzeko
- Koilaratxo bat piper beltza
- Komino koilaratxo bat.
- Gatz koilaratxo bat.

## **EGITEKO ERA:**

Moztu tipula, tomatea, perexila, aneta eta baratxuria fin-fin. Ipini zartagina su ertainean eta bota arrosa, tomate saltsa, tomateak txiikituta, tipula eta ura. Eragin 2-3 minutu tomate saltsa desegin arte. Limoi zukua, oliba olioia, perexila, aneta, menda eta espeziak gehitu. Jarraitu beste 2-3 minutu nahasten. Ez duzu zure arrosa ondo egosi behar.

Utzi nahastea hozten eta jarraitu barrukoa sukaldatzen. Hasi mahats hostoak ondo garbitzen.

## **Betetzeko garaia!**

Jarraitu argazkian agertzen diren pausuak. Hostoaren gainean jarri hiru koilara txiki arroz, zabaldu biribildu pixka bat, tolestu ertzak eta berriz biribildu. Zenbat eta gehiago egin, errezago egingo zaizu. 10 egin ondoren, ez bazara nekatu eta 50-60 bat egin badituzu, hasi zaitezke labeko bandeja batean kokatzen.

Hasteko, estali bandeja mahats hosto batzuekin. Ondoren, hasi egindakoa kokatzen. Oso garrantzitsua da "sarmen ( biribildutakoak)" artean lekurik ez uztea. Urez ez tali bandeja

Jarri labea su-ertainean irakiten hasi arte. Ura irekiten hasten denean, jeitsi sua eta eduki 30-40 minutu.

Serbitzatzeko jarri jogurta eta piper hautsa gainetik eta prest dago jateko.

On egin!

## **PLNĚNÉ VINNÉ LISTY TURECKOU SARMOU (CZ)**

### **Ingredientie:**

- 50-60 čerstvých nebo konzervovaných vinných listů (+ několik dalších na pokrytí dna pánve)
- 1 šálek rýže
- 1 cibule
- 2 malé rajčata
- 2 stroužky česneku
- Hrst petržele
- Hrst kopru
- 3 nebo 4 šálky vody
- polovina lžíce sušené máty



- 1 lžícce rajčatové pasty
- 3 lžíce olivového oleje
- několik plátků máty
- 1 lžička černého pepře
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička soli

### **Postup:**

Nakrájíme cibuli, rajčata, petržel, kopr a česnek jemně. Vaříme na mírném ohni a s mátou a rýží, rajčatovým protlakem, nakrájenými rajčaty, cibulí a vodou. Mícháme 2 až 3 minuty, dokud se rajčatový protlak téměř nerozpustil. Přidejte citronovou šťávu, olivový olej, petržel, kopr, máty a koření. V míchání se pokračuje ještě 2-3 min. Nemusíte rýži uvařit důkladně.

Nyní směs vložíme jako nádivku do listu. Začněte důkladným omytím vinných listů. Pokud používáte slané dochované listy z vinné révy, ujistěte se, že jste je dobře omyli.

**Jak správně načasovat!**

Postupujte podle pokynů ve třetím obrázku. Dejte do pánve nebo hrnce asi dvě čajové lžičky rýže ,cibuli nakrájenou na drobno, rajčata, petržel, kopr a česnek vše najemno nakrájené.

Vaříme na mírném ohni a mícháme 2 až 3 minuty. Směs zabalenou v listech hlídáme.

**Hlídejte čas!**

Pokud jste nedali vše, můžete smažit po 10 kusech nebo smažte vše 50 - 60 kusů.

Nejprve se ujistěte, že jste pokryli dno pánve vinnými listy. Pak můžete začít s jejich aranžováním.

Je důležité, aby jste nechali místa mezery mezi listmi.

Přidá se voda do varné nádoby. Voda by měla pokrýt listy. Zvyšte teplotu na středně vysokou, dokud nedojde k varu. Když se voda vaří, snížíme teplotu a dusíme asi 30-40 minut.

Podáváme svou Listy s jogurtem a paprikou posypanou na horních rolkách.

## TÖLTÖTT SZŐLŐLEVELEK – Török Sarma (HUN)

### Hozzávalók

- 50-60 darab friss vagy tartósított szőlőlevél (+ néhány extra, hogy betakarjuk az edény alját)
- 1 csésze rizs
- 1 vöröshagyma
- 2 kis paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- maroknyi zeller
- maroknyi kapor
- 3-4 csésze víz
- fél evőkanál szárított menta
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 3 evőkanál olívaolaj
- néhány szelet, hogy a tetejére tegyük főzés közben
- 1 teáskanál fekete bors
- 1 teáskanál kömény
- 1 teáskanál só



Aprítsuk fel a hagymát, paradicsomot, zellert, kaprot és a fokhagymát finomra. Tegyük a lábast közepes hőfokra és a rizst, paradicsompürét, az aprított paradicsomot, hagymát és a vizet adjuk hozzá. Keverjük 2-3 percig, míg a paradicsompüré feloldódik. Adjuk hozzá a citromlét, olívaolajat, zellert, kaprot, mentát és a fűszereket. Folytasuk a keverést még újabb 2-3 percig. Nem kell a rizst nagyon megfőzni.

Tegyük ezt félre, mielőtt folytatnák a szármák megtöltésével. Kezdjük el leöblíteni a szőlőleveleket. Ha sózott tartósított leveleket használunk, győződjünk meg, hogy jól leöblítjük azokat.

### **Töltési idő!**

Kövessük a lépéseket a 3. képen. Tegyük kb. 2 teáskanál rizst a levél belsejébe, oszlassuk el egyenletesen, kicsit tekerjük fel, hajtsuk be a széleit, tekerjük tovább. Könnyebben megy, miután néhányat megcsinálunk.

### **Elrendezés!**

Ha nem adod fel 10 után, akkor valóban elkészítéd az 50-60 darabot, mi folytathatjuk azzal, hogy elrendezzük a szármákat a főzőedényben.

Először győződjünk meg, hogy befedjük az edény alját néhány extra levéllel. Aztán elkezdhetjük elrendezni azokat.

Fontos, hogy ne hagyjunk túl sok helyet a szármák között.

Adjunk vizet az edénybe. A víznek be kell fednie a szármákat. Az edényt közepes hőfokra tegyük, amíg forni kezd. Amikor forr a víz, vegyük lejjebb a hőt és hagyjuk párolódni 30-40 percig.

A szármát joghurttal és egy kis paprikával a tetején tálaljuk.

### **Fontos tippek:**

Ha friss szőlőlevelet használunk, tegyük forró vízbe és főzzük 5 percig, amíg megpuhul. Csepegtessük le és távolítsuk el a szárát. Ha tartósított szőlőleveleket használunk, csak távolítsuk el a szárát.

## **IAPAI TURKISH SARMA (LIT)**

### **Sudėtis**

- 50-60 šviežių arba konservuotų vynuogių lapų (+ kelių papildomai keptuvės dugnui iškloti)
- 1 puodelis ryžių
- 1 svogūnas
- 2 maži pomidorai
- 2 skiltelės česnako
- Sauja petražolių
- Sauja krapų
- 3 arba 4 puodeliai vandens
- pusė šaukšto džiovintų mėtų
- 1 šaukštas pomidorų padažo
- 3 šaukštai alyvuogių aliejaus
- Keletą įdėti ant viršaus ruošiant maistą
- 1 arbatinis šaukštelis juodųjų pipirų



- 1 arbatinis šaukštelis kmynų
- 1 arbatinis šaukštelis druskos



Smulkiai susmulkinkite svogūną, pomidorus, petražoles, krapus ir česnakus. Nustatykite maisto gaminimui vidutinę ugnį ir į keptuvę sudėkite ryžius, pomidorų padažą, supjaustytus pomidorus, svogūną, supilkite vandenį. Maišykite juos 2 ar 3 minutes, kol pomidorų padažas suskystės. Sudėkite citrinos sultis, alyvuogių aliejų, petražoles, krapus, mėtą ir prieskonius. Toliau maišykite dar 2-3 minutes. Jūs neturite ryžių pervirti. Padėkite šį mišinį į šalį atvėsti prieš įdarant Sarma. Nuplaukite vynuogių lapus. Jei naudojate sūrius konservuotus vynuogių lapus, įsitikinkite, kad juos

nuplovėte gerai.

### Laikas įdarui!

Sekite trečiame paveikslėlyje nurodytus veiksmus. Įdėkite apie du arbatinius šaukštelių ryžių vynuogių lapo viduryje, tolygiai pasiskirstykite, truputį pasukite, užlenkite kraštus, sukite juos toliau. Bus lengviau, kai jūs pabandykite tai keletą kartų 😊.



### Laiko paskirstymas!

Jei nepasidavėte po 10 ir tikrai padarėte visus 50 – 60, galite ruošti SARMAI kepimo indą.

Pirma, įsitikinkite, kad išklajote keptuvės dugną su keliais papildomais vynuogių lapais. Tada galite pradėti juos dėti. Svarbu nepalikti daug vietos tarp Sarmų.

Įpilkite vandens į kepimo indą. Vanduo turi apsemti SARMAS. Įdėkite kepimo indą ant užstatytos vidutinės - aukštos ugnies, kol vanduo pradeda virti. Kai vanduo užverda, pamažinkite karštį ir leiskite jam virti apie 30-40 minučių. Patiekite Sarma su jogurtu ir pabarstykite paprikos miltelių ant viršaus.



## NADZIEWANE LIŚCIE WINOGORNA TURECKA SARMA (POL)

### Składniki

- 50-60 świeżych liści winogrona(+ kilka dodatkowo do przykrycia dolnej części patelni)
- 1 szklanka ryżu
- 1 cebula
- 2 małe pomidory
- 2 ząbki czosnku
- garść pietruszki
- garść kopru
- 3 lub 4 szklanki wody
- pół łyżki stołowej wysuszonej mięty
- łyżka stołowa pasty pomidorowej
- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
- Kilka plasterków umieścić na górze podczas gotowania
- 1 mała łyżeczka czarnej papryki
- 1 mała łyżeczka kminku
- 1 mała łyżeczka soli



Posiekać drobno cebulę, pomidory, pietruszkę, koper i czosnek. Ustaw patelnię na średni ogień, następnie dodaj ryż, pastę pomidorową, posiekane pomidory, cebulę i wodę. Mieszaj przez 2-3 minuty, aż pasta pomidorowa się rozpuści. Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, pietruszkę, koper, mięte i przyprawy. Mieszaj przez 2-3 minuty. Ryż nie musi być do końca ugotowany.

Poczekaj aż mieszanina ostygnie zanim zaczniesz robić swoją sarmę. Zacznij płukać liście winogrona. Jeśli używasz słonych liści winogron upewnij się, że dobrze je wypłukałeś.

Czas na wypełnienie liści winogrona farszem

Wykonuj czynności tak jak na trzecim zdjęciu. Umieść około 2 łyżeczki ryżu wewnątrz liścia, rozłóż go równomiernie. Zawień. To stanie się łatwiejsze, gdy zrobisz to kilka razy.

Sposób podania

Jeśli się nie poddałeś po dziesięciu i na prawdę masz 50-60 możemy przejść do przygotowywania sarmas na patelni

Najpierw upewnij się, że na dnie patelni jest umieszczonych kilka liści winogrona. Jeśli tak jest, możesz przejść dalej.

Bardzo ważne jest, aby nie zostawiać za dużo przestrzeni pomiędzy sarmas

Dodaj wody na patelnię. Woda powinna pokrywać sarmas. Ustaw patelnię na średni ogień. Gdy woda zacznie się gotować pozwól im się dusić przez jakieś 30-40 minut. Podawaj swoją sarmę z jogurtem, górę posyp papryką w proszku.

