

Dobre jedzenie- zdrowe jedzenie  
Good food- health food

# 10 zasad zdrowego żywienia

- Dużo napojów
- Zredukowane ilości spożywanych tłuszczów
- Zredukowane ilości spożywanych mięs
- Dużo warzyw i owoców
- Spożywanie ryby raz w tygodniu
- Regularne spożywanie posiłków pełno zbożowych
- Unikać soli
- Zdrowe tłuszcze/oleje
- Unikać alkoholu
- Rozkoszować się smakiem

# 10 principles of healthy eating

- Lots of drinks
- Reduced intake of fat
- Reduced intake of meat
- Lots of vegetables and fruits
- Eating fish once a week
- Regular eating plenty of cereal
- Avoid salt
- Healthy fats / oils
- Avoid alcohol
- Savor the flavor



# Higiena odżywiania

# Hygiene nutrition

Stosowanie się do zasad higieny w życiu codziennym zapewnia nam zdrowie i zabezpiecza nas przed groźnymi infekcjami. W czasie spożywania posiłków, ich przygotowywania i przechowywania ważne jest aby zachowane były podstawowe zasady higieny.

Przechowywanie produktów żywnościowych.

Często jest tak, że zakupione produkty nie są spożywane przez nas natychmiast, dlatego wymagają one przechowywania.



Adherence to the rules of hygiene in everyday life provides us with health and protects us from dangerous infections. During meals, their preparation and storage, it is important to retain that the basic rules of hygiene.

Storage of food products.

It often happens that the products purchased are not consumed by us immediately, so they need storage.



Do tego celu służą urządzenia chłodnicze, w których przechowywane są wszystkie produkty z wyjątkiem, tych które wymagają do przechowywania warunków suchych i ciepłych. W czasie przechowywania żywności ważne jest aby odseparować od siebie produkty ugotowane i surowe. Związane jest to z zabezpieczeniem produktów ugotowanych przed zakażeniem drobnoustrojami.

To achieve this, refrigeration systems, in which are stored all the products with the exception of those that require the storage of dry and warm conditions. During the storage of food, it is important to separate the two products cooked and raw. This is due to protection of products against microbial contamination cooked.



## Czystość miejsca przygotowywania posiłku.

Bakterie i grzyby najchętniej rozwijają się w warunkach ciepła i wilgoci, dlatego ważne jest aby miejsce , gdzie przygotowuje się posiłki było wolne od wilgoci oraz czyste. Zleca się częste sprzątanie i mycie kuchni, jak również sprzętu używanego do przygotowania potraw. Aby zmniejszyć ryzyko rozwijania się bakterii należy pomieszczenie dezynfekować specjalnymi środkami. Resztki jedzenia oraz śmieci muszą być usuwane codziennie aby zapobiegać rozwojowi chorobotwórczych drobnoustrojów. Należy unikać kontaktu zwierząt domowych z produktami spożywczymi, ponieważ są one często nosicielami insektów, które mogą przenosić różne choroby.

## Clean food preparation areas.

Most bacteria and fungi thrive in conditions of heat and humidity, so it is important to place where meals were prepared free of moisture and clean. Instructed to frequent cleaning and washing dishes, as well as equipment used to prepare food. To reduce the risk of bacteria developing in the room should be disinfected by special means. Leftover food and garbage must be removed daily to prevent the growth of pathogenic microorganisms. Avoid contact with the pet food products, as they are often of insect vectors, which can carry various diseases.



## Przygotowanie potraw.

Niezmiernie ważne jest aby w czasie przygotowywania jakiegokolwiek posiłku myć ręce. Należy zrobić to dokładnie, z użyciem środka myjącego. Ręce należy myć po każdym wyjściu z toalety oraz kontakcie ze zwierzętami. Szczególną ostrożność należy zachować jeśli osoba przygotowująca posiłek jest przeziębiona, ponieważ przez kichnięcie lub kasznięcie może ona zarazić wszystkie produkty. Jeśli osoba przygotowująca ma na rękach skaleczenia powinna ona użyć rękawiczek jednorazowych.

## Food Preparation.

It is very important that when preparing any meal, wash your hands. This should be done carefully, using detergent. Wash hands after going to the toilet each, and contact with animals. Particular caution should be exercised if the person preparing the food is cold, because a sneeze or cough over it can infect all products. If a person is preparing to hand injuries should use disposable gloves.



. Szczególnie na zepsucie narażone są produkty mrożone, ponieważ w czasie ich rozmrażania wycieka duża ilość wody i soku, które są idealną pożywką dla drobnoustrojów. Owoce i warzywa należy bardzo dokładnie myć przed spożyciem, ponieważ mogą być zanieczyszczone ziemią i nawozami.

Particularly vulnerable to alteration products are frozen, because at the time of defrosting leaks a large amount of water and juice, which are ideal breeding ground for microorganisms. Fruits and vegetables should be thoroughly washed before eating because they may be contaminated with soil and fertilizers.



## Gotowanie.

Jest to proces, za pomocą którego niszczone są szkodliwe drobnoustroje występujące w produktach spożywczych. Dzięki gotowaniu unieszkodliwione są bardzo o groźne bakterie z rodzaju Salmonella, które są przyczyną bardzo groźnych zatruć a także larwy niektórych pasożytów, np. tasiemca i włośnia. Owoce i warzywa należy bardzo dokładnie myć przed spożyciem, ponieważ mogą być zanieczyszczone ziemią i nawozami.

## Cooking.

This is the process by which they are destroyed by harmful microorganisms present in the food product. With the cooking are disposed of dangerous bacteria of the genus Salmonella, which cause very serious poisoning as well as the larvae of some parasites, such as tapeworms and Trichinella. Fruits and vegetables should be thoroughly washed before eating because they may be contaminated with soil and fertilizers.







czerwone mięso, słodycze

---



nabiał lub suplementy wapnia

---



ryby, drób, jajka

---



orzechy, rośliny strączkowe

---



warzywa i owoce

---



produkty z pełnego przemiału  
i tłuszc roślinny

---



aktywność fizyczna

---

# DOBRE JEDZENIE - ZDROWE JEDZENIE



# Kuchnia Polska

Kuchnia polska obfituje w potrawy mięsne przyrządzane na wiele sposobów. Kroniki średniowieczne opisują kuchnię polską jako obfitą, ciężką, korzenną, charakteryzującą się częstym użyciem dużych ilości mięsa i kasz. Ówczesna kuchnia polska stosowała olbrzymie, w porównaniu z innymi krajami Europy, ilości przypraw, głównie pieprzu, gałki muszkatołowej i jałowca. Typowe dla polskiej kuchni smaki to słony, solony, lekko fermentowany lub kiszony, a także umiarkowanie ostry, korzenny i ziołowy oraz kwaśno-słodki. Szeroko stosowanymi i typowymi w kuchni polskiej przyprawami są koperek oraz mak o specyficznych smakach, a kiedyś też i siemię lniane.



*Barszcz Biały*

## *Składniki:*

- biała kiełbasa - 40 dag,
  - kiełbasa podwędzana, np. polska - 20 dag
  - jajka, 1 szt. na talerz
  - 2 duże ząbki czosnku
  - 5 łyżek śmietany  
cream
  - łyżka mąki
  - ok 0,5 l zakwasu lub kwasek cytrynowy
  - przyprawy (4 liście laurowe, sól, pieprz,  
1 łyżka + 1 łyżeczka majeranku,  
łyżka Vegety)
- 40 dag white sausage  
20 dag smoked sausage  
eggs (one on a plate)  
two cloves of garlic  
five tablespoons of sour  
tablespoon of flour  
about 0,5 l citric acid  
spice (four bays leaf, salt, pepper,  
one tablespoon of marjoram)

## *Przygotowanie:*

Kiełbasy zalać wodą (ok. 2,5 litra) i ugotować - ok. 15-20 min. Od momentu zawrzenia. Wyjąć kiełbasę. Do wywaru dodać przyprawy, czosnek pokrojony w plasterki oraz zakwas . Pogotować jeszcze chwilę. Z mąki i śmietany zrobić zaprawkę, zabielić zupę. Barszcz przecedzić przez sito i posypać łyżeczką majeranku.

Jajka ugotować na twardo i pokroić razem z kiełbasą. Rozłożyć do talerzy i zalać zupą.

The sausage flood the water (2,5 l) and cook 15-20 minutes to boil. The sausage remove. To decoction add spices, the garlic cut in slices and sourdough. Cook this some minutes.

Of flour and cream do spot repair, whitewash the soup. The borscht strain by strainer and sprinkle the tablespoon of marjoram.

The eggs cook hard-boiled and cut with the sausage. Unfold to plates and flood the soup.

*Rosół z kurczaka*



## *Składniki:*

- świeży kurczak fresh chicken
- 1 duża marchew one big carrot
- 1 - 2 pietruszek korzenia 1-2 parsley root
- nać pietruszki parsley
- kawałek pora a piece of leek
- 1 cebula one onion
- zewnętrzny liść kapusty włoskiej savoy cabbage leaf
- 3 listki laurowe three bays leaf
- 5 ziaren ziela angielskiego five grains of allspice
- pieprz pepper
- sól salt
- rosółek winiary broth winiary
- ziarenka smaku grains flavor



## *Przygotowanie:*

Do garnka z zimną wodą, wkładamy umytego kurczaka i zaczynamy gotować na wolnym ogniu, gdy wypłynął "szumowiny" zbieramy je najlepiej łyżką cedzakową, kiedy już przestaną wypływać i mamy klarowną wodę, wrzucamy całą cebulkę wcześniej opaloną na ogniu, liść laurowy, ziele angielskie, rosółek oraz marchew pokrojona wzdłuż na 4 części, korzeń pietruszki, kawałek pora, obranego selera, liść kapusty włoskiej, kiedy zacznie się gotować dodajemy pieprz i ziarenka smaku, gotujemy około 45 minut na bardzo wolnym ogniu uważając by nie zaczął się bardzo gotować bo zmętnieje.

To pot with cold water, the washed chicken insert and cook on free fire, when the scum flowed, take them the teaspoon, when they stop flowed, throw the onion burned on fire, the bay leaf, the allspice, the broth and the carrot cut along on four parts, the parsley root, the leek, the celery, the savoy cabbage leaf, when will cook, add the pepper and the grains flavor, cook about 45 minutes on free fire.

*Tatar*



## *Składniki:*

- 20 dag białej pieczeni wolowej      white roast beef
- 2 duże cebula      two big onions
- 2 duże ogórki kiszane      two big cucumbers
- łyżka oliwy      tablespoon of oil
- 4 jajka      four eggs
- sól, pieprz      salt, pepper

## *Przygotowanie:*

Mięso siekamy najlepiej przy pomocy malaksera lub w ostateczności mielimy w maszynce. Drobnio siekamy cebulę i ogórki. Mięso mieszamy z oliwą i schładzamy w lodówce ok godziny. Tuż przed podaniem mięso formujemy w zgrabne porcje na środku talerzyków i obsypujemy cebulą i ogórkami. Na środku mięsa robimy wgłębienie wielkości żółtka. Jajka dezynfekujemy gorącą ale nie gotującą się wodą. Oddzielamy żółtka i umieszczamy je w zagłębieniach.

The meat cut or grind in machine. The onion and cucumbers hack. The beat mix with the oil and cool in the refrigerator one hour. The meat place in serving on center the plate and fall the onion with cucumbers. On center the meat do recess. The eggs disinfect hot water . The yolk separate from the eggs and place them in recess.

*Karkówka*



## *Składniki:*

○ 4 plastry karkówki

four slices pork

○ musztarda

mustard

○ mąka

flour

○ olej

oil

○ sól

salt

## *Przygotowanie:*

Kotlety lekko rozbić tłuczkiem. Posolić. Wszystkie kotlety posmarować z jednej strony musztardą. Stronę posmarowaną musztardą obtoczyć w mące. To samo zrobić z drugą stroną kotletów. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron, do miękkości.

The chops pestle. Add the salt. The meat lubricate in one page the mustard and add the flour, do the same with the other page. Fry on the oil in both sides, to softness.

## *Składniki:*

- 2 dzwonki z łososia      two tones of salmon
- mąka z bułką tartą      flour with crumbs
- oliwa      oil
- sok z cytryny      lemon juice
- sól, pieprz      salt, pepper
- ziele angielskie i liść laurowy      allspice and bay leaf





# Kuchnia Angielska

Do najbardziej tradycyjnych potraw tej kuchni zalicza się pieczone mięso (szczególnie wołowinę lub jagnięcinę), stanowiące podstawę tzw. *Sunday roast*, szeroka gama *puddingów* oraz placków. Poza granicami Anglii kuchnia angielska często cieszy się reputacją pozbawioną wyrazistego smaku czy kojarzona jest z potrawami słabej jakości, na co istotny wpływ miał okres obu wojen światowych, gdy nastąpiło gwałtowne pogorszenie jakości dostępnych składników oraz racjonowanie żywności. Współcześnie daje się zaobserwować tendencję odwrotną, m.in. za sprawą brytyjskich restauracji, cieszących się uznaniem wielu smakoszy.

*Fish and chips  
czyli klasyczna ryba z  
frytkami*



## *Składniki:*

- 4 duże ziemniaki, obrane i pokrojone w paski      four big and cut striped potatoes
- 125 g (1 szkl.) mąki pszennej      125 g of wheat flour
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia      one tablespoon of baking powder
- 1 łyżeczka soli      one tablespoon of salt
- 1 łyżeczka zmielonego czarnego pieprzu      one tablespoon of pepper
- 235 ml (1 szkl.) mleka      235 ml of milk
- 1 jajko      one egg
- 1 l oleju roślinnego do smażenia      one l of vegetable oil
- 700 g filetów z dorsza      700 g of fillet of cod

## *Przygotowanie:*

Włożyć ziemniaki do średniej miski z zimną wodą. W oddzielnej misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i pieprzem. Następnie wmieszać mleko i jajko, mieszając, aż mieszanina będzie gładka. Odstawić na 20 minut. W dużym garnku lub w głębokiej patelni rozgrzać olej do 175°C. Smażyć ziemniaki w gorącym oleju, aż zmiękną. Odsączyć na papierowych ręcznikach. Zanurzać rybę w cieście, po jednym kawałku na raz, a następnie wkładać do gorącego oleju. Smażyć, aż ryba będzie złocistego koloru. W razie potrzeby zwiększyć ogień, aby olej w patelni utrzymywał 175°C. Smażyć ziemniaki ponownie od 1 do 2 minut, co doda im chrupkości.

The potatoes insert to bowl with cold water. The float with baking powder , the salt and pepper insert to bowl. Next the milk and egg pour, and mix. Discontinued 20 minutes. In a large pot pour the oil to 175°C. The potatoes fry in the hot oil and next filterable. The fish dip in the cake and next insert in the hot oil. The fish cook to until golden brown. The potatoes cook again one to two minutes.

*Cornish Pasty*  
*czyli pieróg*  
*kornwalijski*



## *Składniki:*

- 2,5 szklanki (275 g) mąki pszennej  
275 g of wheat flour
- 1/4 łyżeczki soli  
1/ 4 tablespoon of salt
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia  
powder  
one tablespoon of baking
- 115 g masła pokrojonego w kostkę  
115 g of butter
- 1/2 szklanki (120 ml) wody  
120 ml of water
- 600 g rumsztyku pokrojonego w kostkę  
600 g of rump
- 1 cebula, posiekana  
one onion
- 2 ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę  
two potatoes
- 2 małe marchewki  
two little carrots
- sól i pieprz do smaku  
salt and pepper
- 2 łyżki mleka  
dwo tablespoons of milk

## Przygotowanie:

W małym rondelku zalać marchew wodą, doprowadzić do wrzenia i gotować do miękkości (ok. 10 minut). Odstawić, aby ostygła, a następnie pokroić w plasterki. Do miski przesiać mąkę, sól i proszek do pieczenia. Dodać masło i pocierać składniki w palcach, aż powstaną grube okruchy. Dodać wodę i wymieszać. Jeśli ciasto będzie się kleić, dodać więcej mąki. Rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm. Wykroić z niego 6 kół o średnicy ok. 12 cm. Nie naciągać ciasta. Wymieszać mięso z warzywami, solą i pieprzem. Połowę każdego z kół pokryć nadzieniem. Zwilżyć brzegi ciasta i złożyć na pół. Scisnąć brzegi widelcem, aby się skleiły. Pierogi przełożyć na blachę do pieczenia, po wierzchu posmarować mlekiem, a na wierzchu ciasta zrobić nacięcie, przez które będzie uciekać para. Piec w 230 stopniach C przez 10 minut. Po tym czasie skrócić piekarnik do 175 stopni C i piec przez 35 minut.

The carrots flood the water in the little pan, lead to boiling. Discontinued to cool, next cut. The flour, the salt, the baking powder pour to the bowl. Add the butter and the components rub. Add the water. The cake pin out. Cut six circles (12 centimeter). The meat mix to the vegetables, the salt and pepper. Half from the circles cover the filling. Squeeze the border the fork. The pies put on the badge, on top lubricate the milk and on the top the cake do the nick. Cook in 230 degrees C by ten minutes. Next change to 175 degrees by thirty-five minutes.



*Apple pie  
czyli amerykańska  
szarlotka*



## *Składniki:*

- 750 g jabłek pokrojonych w cienkie plasterki      250 g apples
- 150 g cukru      150 g sugar
- 1 łyżka masła      one tablespoon of butter
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego      one tablespoon of cinnamon
- 1 kruche ciasto na blachę o średnicy 23 cm      one badge in diameter 23cm  
for cake

## *Przygotowanie:*

Przygotować ciasto na spód i wierzch placka. Umyć, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, obrać i pokroić w plasterki jabłka, odmierzyć 750 g. Wymieszać cukier z cynamonem. Ilość cukru będzie zależała od tego, jak kwaśne będą jabłka. Ułożyć jabłka warstwami na cieście wyłożonym na blasze. Posypać każdą warstwę cukrem z cynamonem. Na górną warstwę położyć małe kawałki masła lub margaryny. Przykryć drugą, wierzchnią częścią ciasta. Włożyć do nagrzanego piekarnika (230°C) na najniższy ruszt. Piec przez 10 minut, a następnie obniżyć temperaturę w piekarniku do 175°C. Piec jeszcze przez 30 do 35 minut. Podawać na ciepło lub na zimno.

The cake prepare on the bottom and on the top. Wash, cut, delete the cores, peel and the apples cut. The sugar mix with the cinnamon. The apples place layers on the cake. This sprinkle the sugar and cinnamon. To the top put the butter and this cower the cake. Insert to the oven(230°C). Cook by ten minutes, next 175°C. Cook again by thirty to thirty-five minutes. Give hot or cold.

*Bubble and squeak  
czyli omlet z jajkiem  
sadzonym*



## *Składniki:*

- 1 jajko  
one egg
- 1 łyżka masła  
of butter  
one tablespoon
- $\frac{3}{4}$  szklanki puree ziemniaczanego  
 $\frac{3}{4}$  glass of pure
- $\frac{3}{4}$  szklanki ugotowanej kapusty białej  
cabbage  
 $\frac{3}{4}$  glass cooked of white
- 1 cebula pokrojona w „ piórka „  
fried  
one onion chopped and  
i usmażona na rumiano
- olej słonecznikowy  
sunflower oil
- sól  
salt
- pieprz  
pepper

## Przygotowanie:

Wymieszać puree ziemniaczane z kapustą i cebulą. Wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej. Wyłożyć masę ziemniaczano -kapuściana . Smażyć na dość dużym gazie aż spód placek się zarumieni. Zsunąć placek na duży talerz. Przykryć drugim talerzem i odwrócić go tak by spód był na górze .Na patelni dodać ponownie odrobinę oleju- dobrze rozgrzać. Zsunąć ostrożnie placek i smażyć tak długo by znów spód się zarumienił. Osobno usmażyć na maśle jajko sadzone .Zsunąć ostrożnie placek na talerz , ułożyć na nim jajko sadzone . Usmażyć 2 jajka i podzielić placek na pół.

The pure mix with cabbage and onion. Mix and add the salt and pepper. The oil heat on the frying pan. The mix insert. Cook at high fire. The cake put in the large plate. Cover with second plate and reverse. In the frying pan add the oil. The cake slide and cook. The egg cook on the butter. The cake slide on the plate, the egg frame on the it. Cook two eggs and the cake cut half.

*Sunday Roast  
czyli pieczeń po  
angielsku*



## *Składniki:*

- ok. 2 kg wołowiny na pieczeń                      about 2 kg beef on roast
- sól i pieprz do smaku                                  salt and pepper
- 2 łyżki masła    two tablespoons of butter
- pół łyżeczki suszonej szalwii                      half a teaspoon dried sage
- pół łyżeczki suszonej mięty                        half a teaspoon dried mint
- 1 średnia cebula w plasterkach                    one onion in slices
- 1 przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku                      one garlic
- Sos: 1 łyżka masła                                      sauce : one tablespoon of  
butter
- 1 łyżka mąki    one tablespoon of flour
- pół szklanki zimnej wody                            half a cup cold water
- 1/4 łyżeczki suszonej szalwii                       $\frac{1}{4}$  tablespoon dried sage
- 1/4 łyżeczki suszonej mięty                         $\frac{1}{4}$  tablespoon dried mint



## Przygotowanie:

Rozgrzać piekarnik do 175 stopni. Przyprawić solą i pieprzem. Rozpuścić 2 łyżki masła w brytfannie. Zrumienić mięso ze wszystkich stron. Podlać wodą, dodać szalwię, miętę, cebulę, czosnek. Przykryć i piec 2 - 3 godziny. Wyjąć mięso i trzymać w ciepłe. W rondlu rozpuścić masło, dodać mąkę. Zasmażyć. Zdjąć z ognia i wmieszać pół szklanki wody. Postawić z powrotem na ogień. Doprawić szalwią i miętą. Pogotować aż sos zgęstnieje. Mięso pokroić w plastry i podawać z sosem.

The oven heat to 175°C. Add the salt and pepper. The mutter dissolve in the oven-pan. The meat cook from both sides, watered the water, add the sage, the mint, the onion and garlic. Bake two to three hours. The meat remove and ceep warm. The butter dissolve in the pan and add the flour. Cook. Next add half a cup the water. Put in the fire again. Add the sage and mint. Cook again. The meat cut and give with the sauce.



# Healthy food



# Fasolka szparagowa z cytryną i włoskimi orzechami

## Składniki :

ilość porcji: 4

- 60 g (1/2 szkl.) posiekanych orzechów włoskich
- 500 g fasolki szparagowej, przyciętej i pokrojonej na 5 cm kawałki
- 2,5 łyżki roztopionego masła
- 1 cytryna: skórkę zetrzeć, sok wycisnąć
- sól i pieprz do smaku

# Metoda przygotowania:

Przygotowanie: 15 min | Gotowanie: 15 min

1. Nagrzać piekarnik do 190° C. Ułożyć orzechy w jednej warstwie na blasze do

pieczenia. Prażyć w rozgrzanym piekarniku, aż się lekko zarumienią, około

5 do 10 minut.

2. Ułożyć fasolkę na sicie garnka do gotowania na parze i postawić sito na garnku z 2,5 cm wrzątku. Gotować w ten sposób od 8 do 10 minut lub aż fasolka będzie miękka, ale wciąż jasnozielona.

3. Włożyć ugotowaną fasolkę do dużej miski i wymieszać z masłem, sokiem z cytryny i skórką z cytryny oraz doprawić solą i pieprzem.

Przełożyć na półmisek lub salaterkę i posypać prażonymi orzechami.

Podawać.

# Runner bean with lemon And nuts

Ingredients :

4 portions

- 60 g (1/2 of glass) of chapped nuts
- 500 g of bean of pruned And cut to the five-centimetre Length Runner bean
- 2,5 tables of melted butter
- 1 lemon : grate the skin sgrueze the Juice
- salt And pepeer for taste

# Directions

Preparation 15 min/ boiling 15 min

Heat up the oven to 190 C . Put the nuts as an one layer on the baking sheet .Parch in the hot oven until they are blushed a bit 5 min. Put the Runner bean in to the strainer of the steam pot with 2,5-centimeter boiling water . Put your Runner bean in to the big pot And mix it with the lemon juice lemon skin And the flavour in with . Take salad -bowl And Put all things into it. Sprinkle it with prepared nuts.

Enjoy your meal .



# Rolada z indyka nadziewana marchewkowo- paprykowym ryżem

## Składniki :

- ryż biały
- 100 g ryżu białego firmy Kupiec
- 600 g piersi z indyka
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 0,5 selera
- 1 cebula
- 2 cm korzenia imbiru
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ,5 łyżeczki ostrej papryki
- Sól, pieprz do smaku
- 6 łyżek oliwy



# Przygotowanie:

Pierś z indyka rozciąć na pół nie przecinając do końca, aby powstał prostokąt. Mięso zamarynować w oliwie z rozgniecionym ząbkiem czosnku, słodką i ostrą papryką na około 1-2 godzin. Ryż ugotować na sypko według przepisu na opakowaniu. Warzywa korzeniowe obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę a imbir zetrzeć na drobnej tarce. Na patelnię rozgrzać 3 łyżki oliwy i wrzucić cebulę, aby się zeszkliła a następnie dodać pozostałe warzywa włącznie z imbirem. Dusić około 20 min na małym ogniu, aż warzywa zmiękną. Dodać ugotowany i odcedzony ryż, koncentrat pomidorowy, słodką i ostrą paprykę oraz doprawić do smaku solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, wyłączyć i ostudzić.

Na zamarynowane mięso nałożyć wystudzony ryż, aby tworzył równą warstwę o grubości około 1 cm i ciasno zwinąć w roladę i przewiązać sznurkiem. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30-40 minut. Gdyby od góry mięso mocno zaczynało się rumienić przykryć naczynie do zapiekania folią aluminiową.

# Turkey roll stuffed with carrot-pepper rice

## Ingredients :

- 100g white rice
- 600 g chicken breast
- 2 cloves of garlic
- 2 carrots
- 1 parsley
- 0,5 celeris
- 1 onion
- 2 cm of ginger root
- 2 tables spoons tomato tablepoons concentrate
- 1 teaspoon sweet papper
- 0,5 teaspoon hot pepper
- salt And peppers
- 6 tablepoons olive oil

# Directions :

Cut the Turkey breast but be careful don't cut it to the end .  
Make the rectangle. Marinate meat with a cloves of garlic  
sweet And hot peppers in the olive oil . For about 1-25h.  
Boil the rice to make it friable. Peel all vegetables And  
Grate them one melsh grater. Dice onion And grate the  
Gonger on petit grater. Heat up dive oil on the frying pan And  
Put onion to make in glossy And them add vegetables with  
Ginger. Simmer about 20min . Until vegetables are soft.  
Add cuket cooked rice a tomato cancontrate sweet And hot  
Pepper And flawour salt And peppers . Make it boiled turn it  
Off And cool it. Put the rice on mavinated meat it in such a  
way that jou are able to roll it up And to tie it with strings .  
Bake it in the oven heated up to 200 C for 30-40 min . If  
The top the meat is blushing covert it with aluminum foil.  
Enjoy your neal



# Zupa krem z grochu i dyni

## Składniki:

- 150 g grochy łuskanego półówki Kupiec
- 2 łyżeczki curry
- 3 łyżki oliwy
- 2 cebule
- 1 jabłko
- 3 ząbki czosnku
- kawałek imbiru wielkości orzecha włoskiego
- 600 g miąższu dyni
- 1,5 litra bulionu warzywnego
- 300 ml mleka
- Sok z jednej cytryny
- sól i pieprz

# Przygotowanie:

Groch namoczyć przez noc. Następnie odsączyć i ugotować do miękkości w czystej wodzie. Curry podprażyć na patelni przez około 2 minuty. Następnie dodać oliwę z oliwek, pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, jabłko i imbir. Smażyć całość przez około 5 minut. W tym czasie w dużym garnku ugotować w bulionie mleku drobno pokrojoną dynię i już wcześniej podgotowany groch. Następnie dodać podprażone przyprawy. Gotować całość jeszcze jakiś czas. Następnie zmiksować blenderem. Doprawić sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem. Można podawać z jogurtem greckim.

# Cream of pea and pumpkin

## Ingredients :

- 150g of hulled peas
- 2 teaspoons curry powder
- 2 onions
- 1 apple
- 3 cloves of garlic
- Piece of ginger (the size of walnut )
- 600 g pumpkin flesh
- 1,5 liters vegetable stock
- 300 mililiters of milk
- Juice of 1 lemon
- Salt and pepper

# Preparation :

Soak beans overnight. Then drain and cook until tender in clean water .Curry roast in a pan for about 2 min. Then add the olive oil diced onion Garlic apple and ginger . Fry the whole for about 5 min. During frying in a Large pot cook in the broth and milk finely chopped pumpkin and already pre-cooked beans. Then add the roasted spices. Boil the whole for same time . Then mix blender . Sprinkle with lemon Juice and salt And pepper . Can be served with greek yogurt.

Enjoy your meal





# Salsa ze świeżych pomidorów

## Składniki:

ilość porcji: 4

- 3 drobno posiekane pomidory
- 80 g (0,5 szklanki) cebuli, drobno pokrojonej w kostkę
- 1 do 5 sztuk świeżych ostrych papryczek chili lub czuszek, drobno posiekanych
- 25 g (1/2 szklanki) posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki soku z limonki

# Metoda przygotowania

Przygotowanie: 10 min | Czas dodatkowy: 1 godz, chłodzenie

W średniej misce wymieszać pomidory z cebulą, papryczką chili, kolendrą, Solą i sokiem z limonki. Wstawić do lodówki na co najmniej godzinę.

# Salsa with fresh tomatoes

## Ingredients:

- 3 finely chopped tomatoes
- 80g (half a cup) onion finely diced
- 1 to 5 pieces of fresh spicy peppers finely chopped
- 25 g ( half a cup) chopped fresh coriander
- 1 teaspoon of salt
- 2 teaspoons of lime Juice

# How to prepare:

Preparation time is 10 min . Extra time for cooking is 1 h  
In a medium bowl combine tomatoes with onions chili  
Peppers coriander salt and the lime Juice put in fridge  
At least one hour .

Enjoy your meal.



Bon appetit !

Smacznego !

# Tradycyjne potrawy polskie



# Bigos staropolski:

## Składniki:

- 1 średnia główka białej kapusty
- 3 kg kiszonej kapusty
- 0,5 kg boczku
- 1 kg kielbasy
- 15 dkg suszonych śliwek
- suszone prawdziwki
- 2 cebule
- przecier pomidorowy
- przyprawy

## Ingredients:

- 1 white cabbage
- 3 kg sauerkraut
- 0,5 kg bacon
- 1 kg sausage
- 15 dkg prunes
- dried boletus
- 2 onions
- tomato puree
- spices

# Bigos staropolski (139kcal/100g):

## Wykonanie:

Pokroić białą kapustę, dolać wodę i gotować ok. pół godziny.

Kapustę kiszoną pokroić na drobniejsze części i gotować ok. 30 min. Połączyć oba rodzaje kapusty i gotować dodając przyprawy. Mięso podsmażyć i dodać do kapusty.

Następnie dodać suszone śliwki i gotować kilka minut.

Na końcu dodać przecier pomidorowy.

## Directions:

Cut white cabbage, pour water and cook about half an hour.

Cut sauerkraut and cook about half an hour. Combine both types of cabbage and cook with spices.

Fry the meat and add to the cabbage.

Next add prunes and cook a few minutes.

Finally, add tomato puree.



# Pierogi:

## Składniki:

- 2 szklanki mąki
- około szklanki gorącej wody
- 1 łyżka oleju
- 80 dkg mięsa
- 1 cebula
- sól
- pieprz

## Ingredients:

- 2 cup flour
- about 1 cup hot water
- 1 spoon oil
- 80 dkg meat
- 1 onion
- salt
- pepper

# Pierogi(207kcal/100g)

## Wykonanie:

Ugotowane mięso zmielić, dodać sól i pieprz. Usmażoną cebulę połączyć z mięsem.

Mąkę wymieszać z solą i olejem.

Do mąki dodać wodę i zagnieć ciasto.

Rozwałkować ciasto i wykroić z niego koła za pomocą szklanki.

Na wycięte ciasto nakładać mięso i sklejać ciasto.

Do gotującej się wody wrzucić pierogi i gotuj kilka minut.

## Directions:

Grind cook meat, add salt and pepper. Fry the onion and add to the meat.

Mix flour with salt and oil.

Add water to flour and make dough.

Pin out dough and cut out wheel by means of glass.

Put meat on wheels and glue dough.

Boil water and throw dumplings for a few minutes.



# Barszcz biały :

## Składniki:

- pęczek włoszczyzny
- 30 dkg kielbasy
- 0,5 l zakwasu
- jajka
- czosnek
- śmietana
- przyprawy

## Ingredients:

- bunch of carrots
- 30 dkg sausage
- 0,5 l sourgough
- eggs
- garlic
- sour cream
- spices

# Barszcz biały (200kcal/250ml):

## Wykonanie:

Ugotować wywar z warzyw.

Dobrze wymieszać zakwas i dodać go do wywaru.

Pokroić kielbasę i czosnek i dodać do zupy.

Ugotować jajka, pokroić je w plastry i dodać do zupy, doprawić.

## Directions:

Cook decoction of carrots.

Mix sourdough and add it to decoction.

Cut sausage and garlic and add to soup.

Cook the eggs, slices it and add to soup. Season it.





Fot.Anika

# Rosół:

## Składniki:

- Kurczak
- Woda
- Cebula
- Marchew
- Seler
- Pietruszka
- Przyprawy
- Makaron

## Ingredients:

- Chicken
- Water
- Onion
- Carrots
- Celery
- Parsley
- Spices
- Noodle

# Rosół(102kcal/250ml):

## Wykonanie:

Kurczaka pokroić, zalać zimną wodą. Gotować około pół godziny. Dodać obrane warzywa.

Gotować około 1,5 godz.

Ugotować makaron i dodać go do zupy, na końcu doprawić.

## Directions:

Cut chicken, flood cold water. Cook it about half an hour. Peel vegetables and add to this.

Cook it about 1,5 hour.

Cook noodle and add it to soup. Finally, season it.



# Befszyk tatarski:

## Składniki:

- 500 g wołowiny
- 2 cebule
- 2 ogórki korniszone
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka musztardy

## Ingredients:

- 500 g beef
- 2 onions
- 2 pickled gherkin
- 1 spoon oil
- 1 spoon mustard

# Befszyk tatarski (182kcal/100g):

## Wykonanie:

Wołowinę i ogórki posiekać.  
Cebulę pokroić w kostkę i  
wszystko wymieszać. Dodać olej  
i musztardę. Na wierzchu ułożyć  
żółtko.

## Directions:

Hack beef and pickled gherkin.  
Cubes onion and mix all. Add  
oil and mustard. Put on top of  
the yolk.

# Befszyk tatarski



Tradycyjne  
potrawy  
angielskie



# Fish and chips:

## Składniki:

- 2 l oleju
- 950 g ziemniaków pokrojonych w duże frytki
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka piwa
- Sól
- 4 filety z dorsza

## Ingredients:

- 2 l oil
- 950 g floury potatoes peeled and cut into large chips
- 1 cup plain flour
- 1 cup beer
- Salt
- 4 fillets cod

Fish and

chips(504kcal/100g):

## Wykonanie:

Olej wlać do frytkownicy (temperatura 160 °C), wrzucić ziemniaki na około 4 minuty. Następnie wyjąć i osuszyć.

Mąkę i piwo wymieszać .  
Temperaturę zmienić na 180°C.

Zanurzyć rybę w cieście i smażyć do uzyskania złotego koloru.

## Directions:

Pour all the vegetable oil into a deep pan or deep fat fryer, and heat to 160 degrees C. Blanch the cut potatoes in the oil until soft about 4 minutes. Remove and drain.

Mix together the flour and the beer. Turn up the heat of the oil to 180 degrees C. Dip the fish in the batter and fry for a few minutes with the chips until golden brown.



# Yorkshire pudding:

## Składniki:

- 250 g mąki
- 4 jaja
- 200 ml mleka
- sól
- pieprz
- oliwa

## Ingredients:

- 250g flour
- 4 eggs
- 200ml milk
- salt
- pepper
- oil

# Yorkshire pudding (100kcal/100g):

## Wykonanie:

Mąkę wymieszać z jajkami i przyprawami. Stopniowo dodawać mleko. Piekarnik rozgrzać do temperatury 220°C. Na dno foremek wlać oliwę. Kiedy oliwa wrze dolać ciasto i piec około 20 min.

## Directions:

Mix flour, eggs and spices.

Gradually add milk.

Preheat oven to 220°C. Pour into molds oil. When the oil boil pour dough and bake about 20 minutes.



# Lancashire hotpot:

## Składniki:

- Oliwa z oliwek
- Jagnięcina
- Cebula
- Marchew
- Sos Worcestershire
- Ziemniaki

## Ingredients:

- olive oil
- Lamb
- Onion
- Carrot
- Sauce Worcestershire
- Potato

# Lancashire hotpot (438kcal/100g):

## Wykonanie:

Rozgrzać piekarnik do 170°C. Oliwę wlać do dużego naczynia, dodać mięso i smażyć do uzyskania brązowego koloru.

Następnie wyjąć mięso i odstawić.

Cebulę i marchew gotować przez około 3-4 minuty, mieszając od czasu do czasu.

Do warzyw dodać jagnięcinę, wymieszać z sosem Worcestershire, doprawić.

Na wierzchu ułożyć ziemniaki, posypać przyprawami i wstawić do pieca.

Gotować przez 1½ godziny, później zdjąć pokrywę i gotować jeszcze około godziny.

Podawać z zielonymi warzywami sezonowymi.

## Directions:

Preheat the oven to 170°C. Heat the oil in a large casserole. Add the meat and fry over a high heat until browned on all sides. Remove with a slotted spoon and set aside.

Add the onions and carrots to the pan and cook for 3-4 minutes, stirring occasionally. Return the lamb to the pan and pour over the stock. Stir in the Worcestershire sauce and thyme sprigs and season.

Arrange the potatoes over the top. Season, then cover and transfer to the oven. Cook for 1½ hours, then remove the lid and cook for a further 1 hour. Serve with seasonal green vegetables.





# Cornish Pasty:

## Składniki:

- 25 dag mielonego mięsa
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki natki
- 60 ml bulionu
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1/4 łyżeczki angielskiej musztardy
- 35 dag mąki
- 12 dag masła
- 1/2 łyżeczki zmielonej gorczycy

## Ingredients:

- 25 dag of mince of the meat
- 2 potatoes
- 1 onion
- 1 egg
- 2 spoons of the parsley
- 60 ml of bouillon
- salt, pepper
- 1 teaspoon of the horseradish
- 1 / 4 teaspoonfuls of the English mustard
- 35 dag flours
- 12 dag butter
- 1 / 2 teaspoons of the grinded mustard

# Cornish Pasty (380kcal/100g):

## Wykonanie:

Palcami wyrób mąkę z masłem i gorczycą. Gdy powstanie kruszonka, dodaj 4-5 łyżek wody i zagnieć. Zawień w folię, włóż na godzinę do lodówki.

Ziemniaki obierz i drobno pokrój. Posiekaj cebulę i natkę. Składniki dodaj do mięsa i dobrze wymieszaj. Wlej bulion, przypraw do smaku solą, pieprzem, gorczycą i chrzanem. Jeszcze raz dobrze wymieszaj.

Ciasto rozwałkuj do grubości 3 mm. Wykrawaj okrągłe placuszki. Na cieście rozkładaj farsz, brzegi posmaruj jajkiem i sklej jak pierogi. Posmaruj resztą jajka, ułóż na blasze. Piecz 10 minut w temperaturze 200 stopni. Następnie zmniejsz temperaturę do 180 stopni, piecz jeszcze około 20 minut.

## Directions:

With fingers develop the flour with butter and the mustard. When a crumble topping comes into existence, add 4-5 spoonfuls of water and knead. Wrap up in foil, put per hour into the refrigerator.

Peel potatoes and chop finely. Chop onion and the parsley up. Add elements to the meat and well mix. Pour bouillon, season to taste with the salt, the pepper, the mustard and the horseradish. One more time well mix.

Roll the cake up to the thickness of 3 mm. Cut round fritters out. Lay stuffing out on the cake, spread edges with the egg and glue together as the dumplings. Spread eggs with the rest, lay on the metal sheet. Bake 10 minutes in the temperature of 200 degrees. Next reduce the temperature to 180 ranks, still bake about 20 minutes.



# Sponge cake(459kcal/100g):

## Składniki:

- 4 jaja
- 2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka wanilii
- 1 szklanka mleko
- 1/4 kostki masła (lekko solone)
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli

## Ingredients:

- 4 eggs
- 2 cups sugar
- 1 tsp vanilla
- 1 cup whole milk
- 1/4 cup butter (lightly salted)
- 2 cups all-purpose flour
- 2 tsp baking powder
- 1/4 tsp salt

# Sponge cake

(459kcal/100g):

## Przygotowanie:

Ubij jajka przez 4 minuty. Nie opuść tego kroku!

Dodawaj cukier i kontynuować ubijanie 4-5 minut. Dodawaj wanilię i mieszaj na niskich obrotach do czasu gdy połączą się.

W oddzielnej misce przesiej suche składniki razem. Dodaj do jajek i cukru na niewielkiej prędkości do czasu gdy je połączymy.

W rondlu podgrzać mleko i masło na małym ogniu aż masło się stopi. Dodaj do ciasta

Wlać do wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką ciasto dwa ciasta.

Piecz w temperaturze 325 jeżeli włożymy wykałaczkę do środka i wyciągniemy czystą. Wyjąć z piekarnika, zostawić przez 10 minut.

## Directions:

Beat eggs for 4 minutes. Do not skip this step!

Add sugar, and continue beating 4-5 minutes until light and fluffy. Add vanilla and stir on low until just combined.

In a separate bowl, sift together dry ingredients. Add to eggs and sugar on low speed until just combined.

In a saucepan, heat milk and butter on low heat just until butter is melted. Add to batter.

Pour into two greased and floured cake pans.

Bake at 325 until a toothpick inserted in the center comes out clean. Remove from oven and let stand for 10 minutes.



# Autorzy :

- ❖ Kinga Haptaś
- ❖ Weronika Partyńska
- ❖ Aleksandra Janiga
- ❖ Angelika Jabłońska
- ❖ Angelika Sak
- ❖ Aleksandra Kluza
- ❖ Patrycja Padło
- ❖ Ewelina Molo