



ZESPÓŁ
SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 12
W GLIWICACH

**KSIĄŻKA
KULINARNA**

*Pierogi z zakątków
świata*



ZWIEDŹ ŚWIAT W JEDEN
DZIEŃ!



ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 12



CIASTO:

- * 2 jajka
- * 600 g mąki
- * 250 g masła
- * szczypta soli
- * 4 łyżki zimnej wody
- * białko do smarowania ciasta

FARSZ:

- * 300 g mięsa mielonego
- * duża cebula
- * sos uncle ben's pikantno-słodki smak Maroka
- * 1 jajko
- * 2 łyżki tartej bułki
- * sól, cukier, pieprz, olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do przesianej mąki z dodatkiem soli zestrugaj masło, rozetrzyj je placami zanurzonymi w mące. Uformuj w stożek z dołkiem po środku. Wlej do środka rozkłócone jajka. Dodaj zimną wodę i szybko zagnieć ciasto. Uformuj wałek i odłóż do lodówki na pół godziny. Drobną posiekaną cebulę przesmaż na złotą na oleju. Na tej samej patelni przesmaż mięso. Dodaj sos uncle ben's. Gotuj ma małym ogniu, mieszaj od czasu do czasu przez 10 minut. Odstaw by ostygło. Do ostudzonego farszu dodaj jajko oraz bułkę tartą, dopraw solą, pieprzem według własnego uznania. Wyjmij schłodzone ciasto z lodówki. Z wałka odkrawaj placuszki szerokości ok. 1 cm. Spłaszcz je w ręce i układaj farsz zostawiając dość szeroki brzegi dokładnie zalepiaj. Wierzch pierogów posmaruj białkiem z jajka. Przygotowane pierożki układaj na posmarowanej tłuszczem blaszce. Piecz w gorącym piekarniku 230 °C przez 15 minut. Najlepiej smakują jedzone zaraz po wyjęciu z pieca ale i na zimno są też pysznie.

BRIWATS

PIEROGI MAROKAŃSKIE

1. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



CIASTO:

- *750 g mąki pszennej
- *180-250 ml ciepłego mleka
- *100 g masła
- *1 żółtko
- *1/2 łyżeczki soli

FARSZ:

- *100 g masła
- *450 g mielonej wołowiny
- *2 białe cebule
- *łyżeczka kminu rzymskiego
- *garść poszatkowanego grubego szczypioru
- *2 łyżki stołowe wędzonej mielonej papryki
- *1 łyżeczka chilli (można pominąć, jeśli nie lubicie ostrego)
- *1 łyżka stołowa oregano (najlepiej świeże)
- *sól i pieprz do smaku
- *1 jajko z oddzielnym żółtkiem i białkiem

EMPANADAS

PIEROGI HISZPAŃSKIE

2. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie empanadas rozpoczynamy od zarobienia ciasta. Kostkę masła podziel na dwie części. Jedna będzie nam potrzebna do ciasta, druga do farszu. Mleko lekko podgrzej w rondelku. Nie gotuj, mleko ma być jedynie ciepłe. Do miski wsyp mąkę i sól. Wymieszaj a następnie dodaj masło i miksuj przez około 2-3 minuty. W tym czasie oddziel żółtko od białka. Teraz do mąki dodaj żółtko i lekko podgrzane mleko. Pamiętaj aby mleko nie było gorące, ponieważ może ściąć się żółtko, a tego nie chcemy. Zaczynij od ilości mleka 180 ml, jeśli ciasto będzie zbyt mało elastyczne, dolej jeszcze odrobinę mleka. Wszystko razem wyrabiamy (mniej więcej 10 minut) do uzyskania jednolitej masy. Ciasto dzielimy na dwie części, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum 30 minut.

MANTY

PIEROGI CZECZEŃSKIE

SKŁADNIKI:

- *4 jajka
- *4 $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej
- *1 szklanka wody
- *4 łyżeczki oliwy z oliwek
- *500 g mielonej jagnięciny
- *1 cebula
- *po szczypcie: czarnego pieprzu, mielonej gałki muskatołowej, cynamonu, kolendry i kminu rzymskiego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ubijamy, łączymy z mąką, oliwą, wodą i szczyptą soli. Zagniatamy gładkie ciasto (ok. 10 minut), owijamy w folię spożywczą i dokładamy na godzinę. Mięso łączymy z solą i przyprawami oraz posiekaną drobno cebulą. Rozwałkowane cienko ciasto kroimy na kwadraty o bokach ok. 7 cm. Na środek każdego wykładamy dwie łyżeczki mięsa. Składamy do środka i zalepiamy brzegi. Wykładamy pierożki na natłuszczoną blachę i pieczemy 15 minut w temp. 180 stopni C. Po wyjęciu z pieca wrzucamy je do wrzątku na ok. 8 minut. Odcedzamy i podajemy z jogurtem doprawionym czosnkiem i solą oraz z sosem pomidorowym (np. ketchupem).

3. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



PIELMIENI

PIEROGI KAPUSCIANE PO ŁOTEWSKU

SKŁADNIKI:

- *1 średnia biała kapusta
- *100 g boczku
- *1 łyżka kminku
- *3 cebule
- *5 jajek (jedno do ciasta, reszta do nadzienia)
- *1 szklanka mąki (można więcej – w zależności ile zabierze ciasto)
- *pół szklanki mleka
- *olej roślinny

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Kapustę drobno posiekać, pokroić boczek. Kapustę posolić i włożyć do garnka, dodać trochę tłuszczu, kminek i boczek, gotować około 30 minut. Kapusta powinna puścić sok, w którym ma się gotować na małym ogniu. Cebulę posiekać i podsmażyć z boczkiem na złoty kolor. Kapustę z kminkiem wyłożyć na patelnię z cebulą i podsmażyć. Ugotować 2 jajka, drobno pokroić i wymieszać z kapustą. Nadzienie z kapusty trochę ochłodzić i dodać dwa kolejne jajka – ale surowe.

4. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Wymieszać mąkę z 1 jajkiem, olejem roślinnym i mlekiem. Wyrobić jednolite ciasto i pozostawić na 15 minut. Rozwałkować ciasto, wyłożyć nadzienie i skrócić w formie ruletu. Rulet zawinąć w gazę i delikatnie zanurzyć we wrzącej wodzie. Gotować 10-15 minut. Ostrożnie wyłożyć pieróg z gazy i piec w piekarniku około 15 minut.

CHINKALI

PIEROŻKI GRUZIŃSKIE

CIASTO:

- * 450 g mąki pszennej typ 450
- * 190 g ciepłej wody (ok. 70-80 stopni)
- * 1 żółtko
- * 1/2 łyżeczki soli

FARSZ:

- * 500 g świeżo zmielonej wołowiny lub baraniny
- * 1 duża cebula
- * 1 pęczek natki pietruszki
- * 250 ml bulionu
- * sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso łączymy z drobno posiekaną natką, startą na tarce cebulą oraz bulionem. Całość intensywnie mieszamy przez około 3-4 minuty, do czasu aż mięso wchłonie cały bulion. Na koniec dodajemy sól i pieprz (jeśli bulion był słony, to należy ograniczyć ilość soli).

Z podanych składników zagniatamy ciasto (będzie dość twarde) i następnie wałkujemy je w taki sam sposób, jak na pierogi (niezbyt grubo, ale i nie za cienko).

Z ciasta wykrawamy koła o średnicy ok. 12 cm i na środek każdego z nich nakładamy łyżkę farszu. Przyszczypując ciasto dookoła formujemy sakiewkę mocno zaciskając łączenie.

Pierozki wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy przez około 10 minut od czasu do czasu delikatnie je mieszając. Ugotowane pierozki wyjmujemy delikatnie łyżką cedzakową i odkładamy na talerz. (Przy odcedzaniu należy się z nim obchodzić na tyle delikatnie, by nie popękały i nie wypłynął zgromadzony w nich bulion.)

Podajemy oprószone świeżo mielonym pieprzem.



PIEROGI Z BRYNDZĄ

PIEROGI SŁOWACKI

SKŁADNIKI:

- *750 g ziemniaków
- *200 g mąki tortowej
- *0,5 łyżeczki soli
- *1 jajko
- *250 g sera owczego bryndzy
- *100 g masła
- *150 g wędzonej słoniny
- *250 ml kwaśnej śmietany
- *młoda cebulka lub szczypiorek
- *koperek

6. Zdjęcie ze strony: <https://slovakia.travel/pl/pierogi-z-bryndza>



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotować ziemniaki. Ostudzone ziemniaki (150g) zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać 50 g masła, wymieszać ze szczyptą soli. Dodać 250 g bryndzy, posiekaną nać młodej cebulki lub szczypiorku i 1 łyżkę stołową kwaśnej śmietany. Można dodać także trochę pokrojonej słoniny. Wszystko wymieszać. Odważyć odpowiednią ilość mąki na ciasto. Pozostałą część ziemniaków zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, posolić, dodać jajko, mąkę, wyrobić ciasto.

Z ciasta wykroić kółka. Na każdym kółku ułożyć farsz i zagnieść brzegi. Gotować ok. 6 minut w osolonej wodzie z dodatkiem oleju. Podawać polane tłuszczem i okraszone kwaśną śmietaną. Posypać pieczoną słoniną i koperkiem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól i odkładamy 1/3 szklanki. Robimy otwór pośrodku i dodajemy jajka i wodę, stopniowo dokładnie mieszamy ciasto. Wyrabiać je przez 7-8 minut do gładkiej konsystencji. Dzielimy na trzy porcje. Odkładamy je na 10 minut, przykrywając zmoczoną ściereczką.

Przygotowujemy nadzienie: mięso mielone, posiekane cebule i natkę pietruszki, sól i pieprz dobrze mieszamy i odstawiamy. Pierwszą część ciasta, posypując mąką, rozwałkowujemy na placek o grubości 1 mm. Kroimy na kwadraty o długości boku 2,5 cm.

Umieszczamy po odrobinie nadzienia na każdy z kwadratów, zbieramy cztery rogi razem, zamykamy i przyciskamy, aby uformować małe zawiniątko (można także tworzyć trójkąty sklejjąc mocno krawędzie). Umieszczamy na blasze lekko posypanej mąką. Powtórzyć to samo z pozostałymi częściami ciasta. W dużym rondlu podgrzewamy wodę, solimy ją. Gdy zacznie wrzeć, wkładamy pierogi, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu bez przykrycia przez 15-20 minut.

Przygotowujemy sos: posiekany pomidor wrzucamy na roztopione w rondelku masło. Dodajemy czerwoną paprykę. Do jogurtu dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek.

Wyjmujemy pierogi i podajemy z dwoma sosami – pomidorowym i jogurtowym.

MANTI

PIEROGI TURECKIE

SKŁADNIKI:

- *550 g mąki pszennej
- *2 łyżeczki soli
- *2 jajka
- *1 szklanka wody
- *120 g mielonego mięsa
- *2 małe cebule
- *pęczek natki pietruszki
- *1 łyżeczka soli
- *pieprz do smaku
- *duży pomidor
- *60 g masła
- *1 łyżeczka suszonek papryki czerwonej
- *sól do smaku
- *2 szklanki gęstego jogurtu
- *6 ząbków czosnku

7. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



PIEROGI Z DANII

8. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK

SKŁADNIKI:

- *120 g sera białego tłustego
- *1 mała cebula szalotka
- *1/3 kg mąki tortowej
- *1/4 szklanki gorącej wody
- *łyżka masła
- *1 woreczek kaszy gryczanej
- *6 listków mięty (średniej wielkości)
- *1 jajko
- *olej
- *sól
- *pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

CIASTO:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy szczyptę soli oraz 6 łyżek oleju. Wlewamy gorącą wodę i zagniatamy ciasto. Powinno mieć konsystencję plasteliny. W razie potrzeby podsypujemy mąką lub podlewamy gorącą wodą. Ciasto dzielimy nożem na 4 części i wkładamy z powrotem do miski i przykrywamy ściereczką lub ręcznikiem papierowym. Odstawiamy na ok. 10 min, żeby było bardziej plastyczne.

FARSZ:

Cebulkę kroimy w drobną kosteczkę. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła i podsmażamy cebulkę na złoto. Następnie dodajemy kaszę i jeszcze chwilę smażyjemy. W misce widelcem starannie rozgniatamy biały ser, aż stanie się bardziej puszysty. Dodajemy do niego kaszę z cebulką, wbijamy jajko. Listki mięty siekamy na drobno i dodajemy do farszu. Przyprawiamy solą i pieprzem i dokładnie mieszamy.

Stolnicę podsypujemy mąką i rozwałkowujemy po 1 kawałku ciasta. Za pomocą dużego kieliszka wykrawamy kółka. W środek kółek wkładamy farsz (ok. pół łyżeczki) i zaklejamy boki. Następnie dociskamy boki widelcem, żeby bardziej dokładnie się sklepiło - przy okazji otrzymamy ładny wzorek. Pierogi wrzucamy partiami na wrzącą, osoloną wodę. Po tym, jak wypłyną, czekamy ok 1 min. I wyjmujemy na talerz za pomocą łyżki cedzakowej.

Podajemy z kwaśną śmietaną, dekorujemy mięta

PIEROGI RUSKIE

FARSZ

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Jeszcze ciepłe ugnieść tłuczkiem do ziemniaków (według uznania mogą pozostać kawałki lub potłuc dokładnie). Pozostawić do całkowitego ostygnięcia, ser pokruszyć ręką. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Cebulę, ziemniaki i twaróg wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

CIASTO:

Mąkę wsypać do miski. Dodać sól i zamieszać. Wlewać stopniowo gorącą wodę z czajnika (im cieplejsza tym ciasto będzie lepsze, bardziej sprężyste, ale nie wrzątek, żeby się nie poparzyć) i zagnieść jednolite, elastyczne, mięciutkie ciasto. Ciasto nie powinno się kleić. (Jeśli ciasto będzie dobrze wyrobione to w przekroju powinny być widoczne pęcherzyki powietrza). Ciasto podzielić na części. Na posypanym mąką blacie rozwałkować bardzo cienko ciasto. (W trakcie rozwałkowywania jednej porcji ciasta, resztę przełożyć do miski i przykryć ściereczką, żeby nie obeschło). Z rozwałkowanego ciasta wykrawać kółka np. szklanką. Na środku nałożyć łyżeczką nadzienie, ciasto złożyć na pół i skleić dobrze brzegi. Gotowe pierogi układać na desce lub blacie oprószonym mąką i przykryć ściereczką, aby nie obsychały. W ten sposób przygotować pierogi z całego ciasta.

SKŁADNIKI:

- *500 g mąki pszennej
- *ok. 300 ml gorącej, przegotowanej wody
- *1 płaska łyżka soli
- *500 g ziemniaków
- *500 g twarogu tłustego lub półtłustego
- *1 duża cebula
- *sól, pieprz
- *1 łyżka oleju do smażenia

9. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony SMAKRE.PL



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierogi wrzucać na wrzątek i gotować, na małej mocy palnika, w osolonej wodzie ok. 2 minut od wypłynięcia. Po wrzuceniu pierogów do wody, przemieszać delikatnie łyżką drewnianą, aby nie przywarły do dna garnka.

Wyciągać łyżką cedzakową. Podawać z podsmażoną na oleju lub maśle cebulą, z kwaśną śmietaną lub jogurtem naturalnym. Jeśli ugotowane pierogi mają być przechowane w lodówce np. do dnia następnego to należy je przelać trochę olejem i dobrze je w nim obtoczyć, aby nie posklejały się po przełożeniu do miski lub innego naczynia

MANDU

PIEROGI KOREAŃSKIE

FARSZ:

- *2 szklanki posiekanego chińskiego szczypioru (płaskie liście)
- *1/2 kg mielonej wołowiny
- *60 g suchego makaronu z fasoli mung
- *1 cebula, posiekać
- *200 g kapusty
- *2 jajka

PRZYPRAWY DO FARSZU:

- *2 1/2 łyżki jasnego sosu sojowego
- *2 łyżki oleju sezamowego
- *1 łyżka białego wina
- *2 1/2 łyżki zgniecionego czosnku
- *1/2 łyżki cukru
- *1/2 łyżeczki pieprzu
- *1/2 łyżeczki soli

CIASTO:

- *3 szklanki mąki
- *3/4 łyżeczki soli
- *1 szklanka wody

SOS DO MACZANIA:

- *3 łyżki jasnego sosu sojowego
- *1 łyżeczka octu
- *1/4 łyżeczki mielonego ostrego chili

10. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony FREEPIK



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zblanszować kapustę i pokroić ją drobno. Makaron sojowy gotować 3 min., odcedzić i pokroić na małe odcinki. Kapustę i makaron wymieszać w misce z pozostałymi składnikami na farsz. W osobnej misce połączyć wszystkie przyprawy do farszu. Wlać do miski z farszem i dobrze wymieszać.

Wymieszać w misce składniki na ciasto. Zagnieść. Ciasto będzie twarde. Włożyć je do torebki foliowej i zostawić na 20 min. Po tym czasie zagnieść ciasto jeszcze raz (ok. 5 min.) i podzielić je na 24 części. Uformować je w kulki i rozwałkować (podsypując mąką) na krążki o średnicy 13-14 cm. Gotowe krążki oprószyć mąką i układać w stertę przekładając jeszcze dodatkowo folią do żywności (wtedy już mamy pewność, że się nie skleją). Podczas rozwałkowania, kawałki ciasta, z którymi nie pracujemy należy trzymać w torebce foliowej, by nie wysychały.

Na rozwałkowane krążki ciasta kłaść po 1-1,5 czubatej łyżki farszu. Zwilżyć lekko brzeg ciasta i skleić pierogi. Układać je na folii lub pergaminie oprószonym mąką.

Gotowe pierogi układać partiami na bambusowym sitku do gotowania na parze. Bardzo ważne jest by pod każdy pieróg podłożyć kawałek pergaminu, inaczej ciasto przylepi się do sitka. Parować pierogi (można na więcej niż jednym sitku jednocześnie) przez 10 min. Wyjąć pierogi z parownika na talerz i poczekać aż ostygną. W międzyczasie przygotować sos do maczania mieszając w małej misce wszystkie składniki do jego przygotowania. Wystudzone pierogi podsmażać partiami na patelni, na sporej ilości oleju. Smażyć, aż skórka mocno się przyrumieni i pierogi będą chrupkie. Podawać gorące z sosem do maczania. Polecamy do nich sałatkę z chińskiego bakłażana w pikantnym sosie i tradycyjne kim chi.