



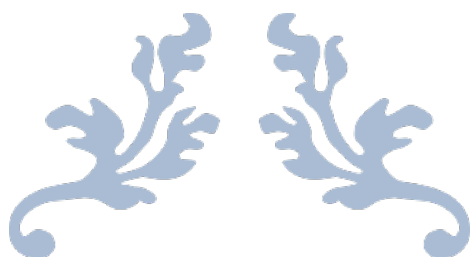
Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



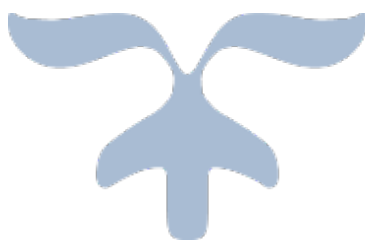
ROJEKT KA1 MOBILNOŚĆ EDUKACYJNA

TYTUŁ PROJEKTU: ZBIERAJMY NAJLEPSZE WZORCE PRACY PODCZAS PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ

Realizowany w ramach Programu ERASMUS+



KUCHNIA CYPRYJSKA





Kulinarną historię Cypru ukształtowali przede wszystkim Turcy, zamieszkujący północ wyspy i Grecy, którzy osiedlili się na południu. Swój ślad w tutejszych zwyczajach kulinarnych i menu pozostawili także Brytyjczycy – frytki i fast foodowe przekąski szybko zadomowiły się w barach na wyspie.

Kuchnia cypryjska pełna wpływów tureckich

Zasługą kuchni tureckiej, która zdecydowanie podbiła wyspę, jest wiele dań z dodatkiem miodu, aromatycznych przypraw i bakalii takich, jak rodzynki, migdały, orzechy, daktyle i figi. Przyroda Cypru dodatkowo wzbogaca tutejsze specjały. Wyspa obfituje w drzewa oliwne, przez co cypryjskie dania opierają się głównie na oliwkach i oliwie. Innym popularnym drzewkiem jest szarańczyn strąkowy, który rodzi długie, mięsiste owoce. Produkuje się z nich syrop, służący jako zalewa do przetworów owocowych i dodatek do alkoholi. Słodkim sokiem ze strąków dawniej zastępowano cukier.



Posiłek zaczyna się od przystawki (mezes): oliwek, pieczywa z pastami, hummusu, świeżych warzyw, serów. Na Cyprze, tak jak w innych krajach z kuchnią śródziemnomorską, powszechnie jada się fetę, a także halloumi z mleka koziego i owczego. Z tego drugiego przyrządza się m.in. zupę zwaną supa trachanas (trachanas to rodzaj owsianki). Ulubionymi serowymi przekąskami Cypryjczyków, serwowanymi zwłaszcza na południu, są pierożki i paszteciki z ciasta filo, zapiekane z farszami (np. pastą oliwkową lub sezamową).



Dania lekkie

1. Grillowane Halloumi z konfiturą z żurawiny
2. Pasta z tuńczykiem
3. Dolmades
4. Sałatka wiejska

Dania główne

1. Musaka
2. Souvlaki
3. Pastitsio
4. Gulasz z okry
5. Afelia
6. Kofty

Desery

1. Baklava
2. Sałatka owocowa



Grillowane Halloumi z konfiturą z żurawiny

Składniki:

1. 250 g sera halloumi
2. Oliwa z oliwek (do smażenia)
3. 2 łyżki żurawiny (konfitury)
4. 1 pomidor

Sposób przygotowania:

Na grillowej patelni rozgrzej odrobinę oliwy.

Ser halloumi pokrój w plastry o grubości ok. 1 cm.

Ser grilluj na patelni przez ok. 2 minuty z każdej strony.

Podawaj z kawałkami pomidorów i konfiturą z żurawiny.





Pasta z tuńczykiem

Składniki:

1. -Tuńczyk
2. -Kukurydza
3. -Rodzynki Sułtańskie
4. -Jogurt Naturalny
5. -Majonez

Sposób przygotowania:

Do miski wkładamy utartego tuńczyka, kukurdzę rodzynki sułtańskie dodajemy jogurt naturalny, majonez i wszystko przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Do dekoracji można użyć plasterków cytryny oraz mięty





Dolmades

Składniki:

1. Liście winogron
2. Ryż
3. Pomidor
4. Cebula
5. Ząbki czosnku
6. Natka pietruszki
7. Mięta
8. Koperek
9. Sok z cytryny
10. Sól pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Liście winogron odcedź z solanki i blanszuj przez 5 minut we wrzątku.

Cebulę i czosnek obierz, pokrój w drobną kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.

Pomidor przetrzyj przez sitko, wymieszaj z surowym ryżem, podsmażoną cebulą i czosnkiem, posiekaną pietruszką, koperkiem i mięta. Wymieszaj dokładnie z łyżką, dwoma oliwy i dopraw do smaku.

Liście ułóż żyłkami do góry i na każdy nałóż odrobinę farszu. Zwiń luźno w pakieciki, pozostawiając miejsce w środku, gdyż ryż podczas gotowania napęcznieje i może rozerwać liście. Dno brytfanki lub płaskiego garnka wyłóż liśćmi i układaj dosyć ciasno Dolmades obok siebie.

Zaklej greckie gołąbki wodą z dodatkiem oliwy i soku z cytryny i duś pod przykryciem na małym ogniu przez ok.45-60 minut.





Sałatka wiejska

Składniki:

1. 2 sałaty rzymskie
2. 4 pomidory
3. 10 dag czarnych oliwek
4. cebula
5. łodyga selera naciowego
6. strąk zielonej papryki
7. łyżka mięty
8. 20 dag sera feta
9. 4 łyżki octu winnego
10. 2 łyżki soku z cytryny
11. 8 łyżek oliwy
12. sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, osuszyć, porwać na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w plasterki. Pomidory umyć, pokroić na ćwiartki. Seler oczyścić, pokroić w plasterki. Miętę opłukać. Oliwki odcedzić. Fetę pokroić w kostkę. Paprykę umyć, usunąć nasiona, pokroić w paski. Ser i warzywa włożyć do salaterki.

Oliwę wymieszać z octem winnym i sokiem z cytryny, przyprawić. Polać sałatkę, wymieszać.





Musaka

Składniki:

1. bakłażan
2. cukinia
3. ziemniaki
4. mięso mielone
5. sos pomidorowy
6. parmezan
7. sos beszamelowy
8. przyprawy do smaku: sól, pieprz, mięta

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i pokroić w plastry grubości 5mm.

Usmażyć i odsączyć z nadmieru tłuszczu.

Mięso usmażyć i dodać sos pomidorowy.

Zrobić sos beszamelowy.

Po przygotowaniu składników częściowych składamy naszą musakę.

Rozkładamy warstwę bakłażanów.

Posypujemy przyprawami i parmezanem.

Rozkładamy warstwę cukini.

Posypujemy przyprawami i parmezanem.

Rozkładamy warstwę ziemniaków.

Wylewamy sos mięsny.

Posypujemy przyprawami i parmezanem.

Znów rozkładamy warstwę bakłażanów, cukini i ziemniaków, pamiętając o przekładaniu przyprawami.

Całość zalewamy sosem beszamelowym.

Zapiekamy w 180°C około godziny.





Souvlaki

Składniki:

1. pierś z kurczaka
2. pomidor
3. sałata włoska
4. ziemniaki
5. jogurt grecki
6. ząbek czosnku
7. sól
8. pieprz
9. olej
10. pita

Sposób przygotowania:

Ziemniaki należy obrać i pokroić w części, a następnie usmażyć. Pierś z kurczaka umyć i pokroić w kostkę, a następnie obtoczyć w soli, pieprzu i oleju oraz nabić na patyczek i grillować. Do jogurtu dodać starty ząbek czosnku i szczyptę soli. Pomidor i sałatę umyć i pokroić – pomidor w plastry, a sałatę w cienkie paski. Zgrillowane mięso umieścić w picie i połączyć sosem. Na górę położyć pokrojone warzywa i usmażone ziemniaczki.





Pastissio

Składniki:

1. 800 g makaronu rurki
2. łyżka oliwy
3. 150 g sera feta
4. 800 g mięsa mielonego wołowego
5. listek laurowy
6. łyżka przecieru pomidorowego
7. 3 goździki
8. laska cynamonu
9. 0,5 szkl czerwonego wina (opcjonalnie)
10. duża cebula
11. 3 ząbki czosnku
12. 2 łyżki mąki
13. 2 łyżki masła
14. 2 szkl mleka
15. 2 jajka i 1 żółtko
16. 2 szkl startego żółtego sera
17. sól i pieprz i gałka muszkatołowa do smaku



Sposób przygotowania

Podsmażamy czosnek i cebulę na łyżce oliwy, dodajemy mięso i podsmażamy 10-15 min, dodajemy przecier pomidorowy, wino, liść laurowy, goździki, cynamon, dolewamy trochę wody i dusimy ok 35 min pilnując aby nie zrobiło się zbyt suche. Kiedy trochę przestygnie dodajemy pokruszoną fetę i mieszamy.

Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie.

Podgrzewamy, nie gotujemy, mleko. W rondelku stapiamy masło, dodajemy mąkę, mieszamy, a następnie powolutku wlewamy ciepłe mleko. Gotujemy przez chwilę stale mieszając, aż masa zgęstnieje. Zdejmujemy z ognia, dodajemy roztrzepane jajka, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i 1,5 szkl sera. Jeśli wyjdzie zbyt żadkie można dodać trochę mąki ziemniaczanej.

Połowę makaronu układamy do wysokiego naczynia żaroodpornego, następnie układamy mięso i resztę makaronu, na wierzch układamy beszamel i posypujemy pozostałym serem. Wstawiamy na ok 40 min do piekarnika nagrzanego do 170 stopni.



Gulasz z okry

Składniki:

1. 300g okry
2. Duża cebula
3. Dwie średnie marchewki
4. 2 duże ząbki czosnku
5. 300ml sosu pomidorowego
6. Sol
7. Pieprz
8. Liście laurowe
9. Laska cynamonu

Sposób

przygotowania:

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy.

Okrę smażymy na oliwie, aż będzie zarumieniona.

Dodajemy pokrojoną w dużą kostkę marchewkę, przeciśnięty przez praskę czosnek i sos pomidorowy.

Do całości dodajemy okrę i liście laurowe, dolewamy wody. Gotujemy około 30 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos delikatnie zredukowany. Doprawiamy do smaku. Podajemy z ryżem bądź samo.





Afelia

Składniki:

1. 500g wieprzowiny, na przykład łopatki,
2. 3/4 szklanki czerwonego, wytrawnego wina,
3. mała cebula,
4. sól, pieprz, kolendra.

Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w kostkę, dodajemy przyprawy z przewagą kolendry i zalewamy winem. Odstawiamy na noc do lodówki.

Mięso smażymy, aż włókna zamkną się z każdej strony, przekładamy do garnka. Podsmażamy dokładnie umytą i pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy do mięsa. Zalewamy resztą marynaty i dodajemy wody, aż wszystko będzie równomiernie przykryte. Przykrywamy garnek i gotujemy 1,5h - 2h, w razie potrzeby dolewamy wody. Po tym czasie, kiedy mięso będzie gotowe, ewentualnie doprawiamy i redukujemy sos (po wyciągnięciu mięsa). Gulasz podajemy z ziemniakami bądź kaszą.





Kofty

Składniki:

1. 500 g mielonej jagnięciny (baraniny lub wołowiny)
2. 1 cebula
3. 3 ząbki czosnku
4. 1/2 pęczka poszatowanej natki pietruszki
5. 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
6. 1 łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego)
7. 1/2 łyżeczki kolendry
8. 1/2 łyżeczki cynamonu
9. 1/2 łyżeczki imbiru
10. 1 łyżeczka słodkiej papryki
11. sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Do miski wkładamy mielone mięso, dodajemy drobno posiekaną cebulę i czosnek, pietruszkę oraz przyprawy. Mieszymy do uzyskania jednolitej konsystencji, Z mięsa robimy kulki Smażymy na grillu lub rozgrzanej patelni grillowej posmarowanej kilkoma kroplami oliwy lub oleju. Podajemy z ulubionym dipem lub tzatzikami.





Baklava

Składniki:

1. Ciasto filo
2. Orzechy
3. Miód
4. Masło

Sposób przygotowania:

Formę, w której będziemy piec ciasto smarujemy roztopionym masłem.

Rozkładamy pojedyncze warstwy ciasta, tak aby połowa z każdej warstwy wystawała poza formę.

Po położeniu każdej warstwy - smarujemy masłem.

Gdy spód naszego ciasta jest dość gruby, wysypujemy posiekane orzechy.

Zakładamy wystające ciasto i nadal smarujemy co każdą warstwę.

Nacinamy lekko górę ciasta według własnego uznania. Mogą być to romby, kwadraty lub trójkąty.

Wkładamy do pieca i pieczemy do zrumienienia ciasta ok.30-40 min w 180°C.

Po upieczeniu, zalewamy formę miodem.

Na koniec kroimy i dekorujemy.





Sałatka owocowa

Składniki:

1. 4 zielone jabłka
2. 4 czerwone jabłka
3. pół ananasa
4. 3 kiwi
5. 3 gruszki
6. 5 mandarynek
7. 1l soku pomarańczowego

Sposób przygotowania:

Sporządzanie sałatki należy zacząć od dokładnego umycia wszystkich owoców. Następnie obrać ze skórki mandarynki, kiwi i ananasa. Wszystkie owoce pokroić w kostkę i wymieszać. Całość zalać sokiem pomarańczowym

