

# Miasta partnerskie od kuchni



/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

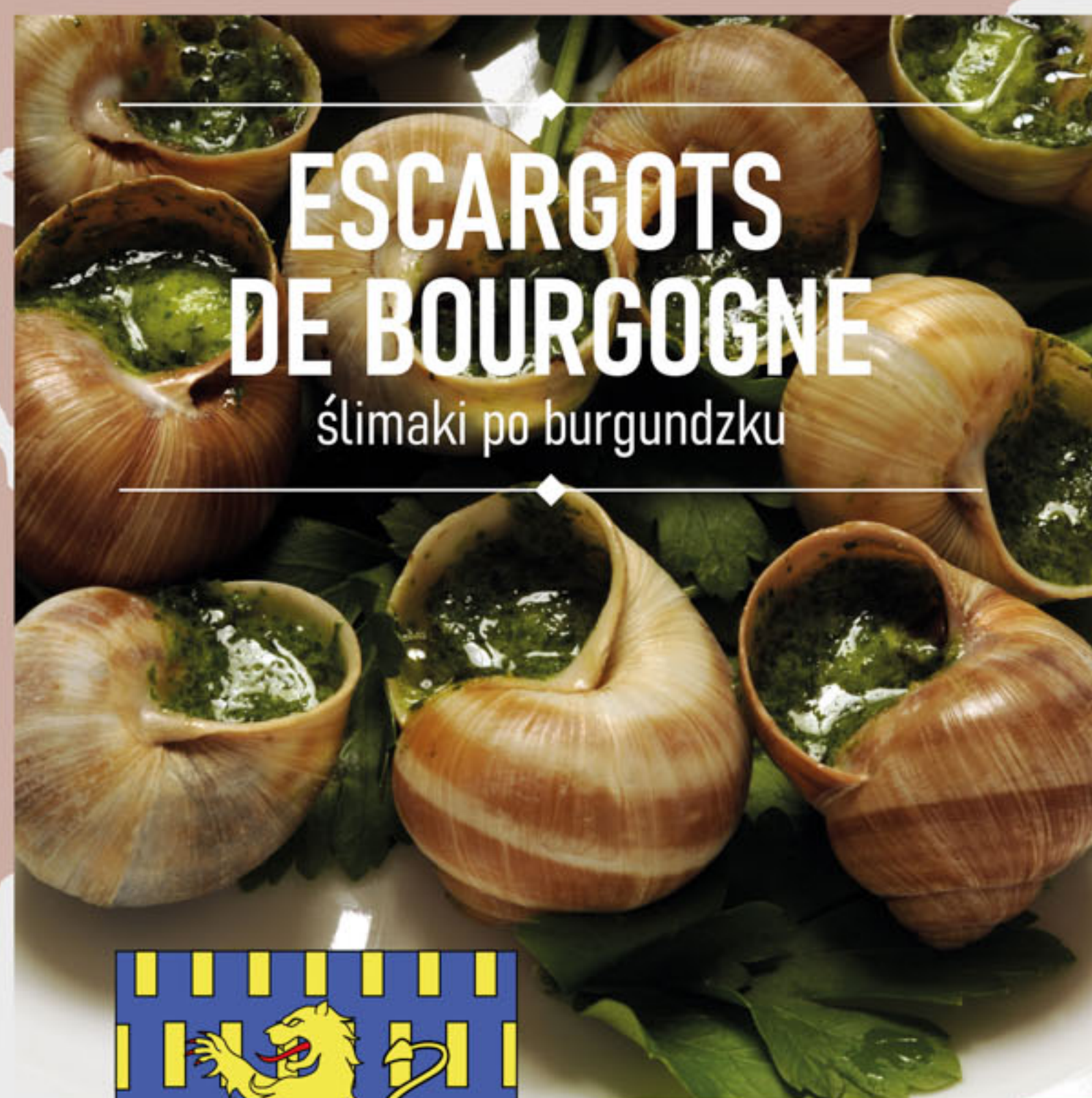
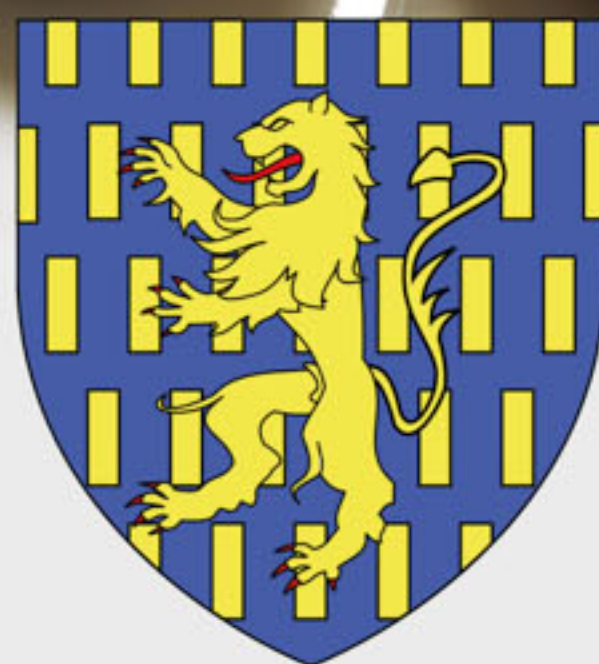
/PLOCK

WWW.PLOCK.EU

Miasta partnerskie od kuchni

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

**ESCARGOTS DE BOURGOGNE**  
ślimaki po burgundzku

**AUXERRE**  
FRANCJA

**TSUIVAN**  
gulasz z warzywami, mięsem i makaronem




**BAYANZÜRKH**  
MONGOLIA

**BABA NEAGRĂ**




**BIELCE**  
MOŁDAWIA

**GRÜNE SOBE**  
zielony sos




**DARMSTADT**  
NIEMCY

**HOT DOGI**  
z Coney Island




**FORT WAYNE**  
USA

**淮安软兜**  
duszona długa ryba  
/ SOFT CLOTH LONG FISH / RUANYI RYBA




**HUAI'AN**  
CHINY

**PUSMARŠKONĖ KOŠĖ**  
owsianka




**MOŽEJKI**  
LITWA

**ШОПСКА САЛАТА**  
sałatka szopska




**PLEWEN**  
BUŁGARIA

**A SOPA DE PEIXE DA FAMÍLIA PALMA SOARES**  
zupa rybna rodziny Palma Soares




**SINES**  
PORTUGALIA

**LECSÓ**  
leczo




**VESZPRÉM**  
WĘGRY

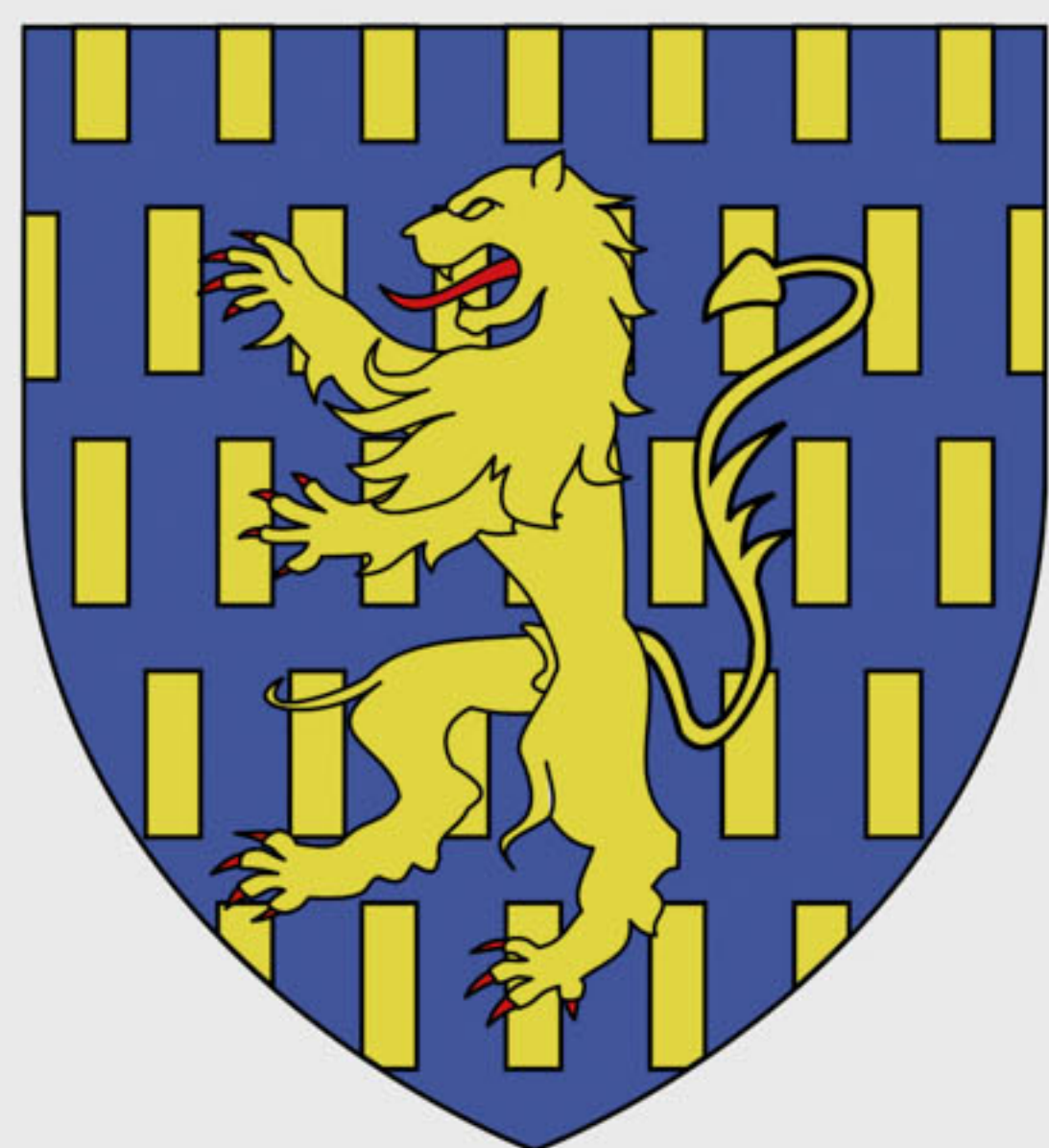
**ВАРЕНИКИ**  
wareniki z ziemniakami i grzybami




**ŻYTOMIERZ**  
UKRAINA

/PLOCK

WWW.PLOCK.EU



# AUXERRE

FRANCJA

Miasto położone nad rzeką Yonne w odległości około 150 km od Paryża. Uważane za jedno z najpiękniejszych miast Francji, jest jednocześnie jednym z pięciu największych miast Burgundii.

Początki Auxerre sięgają średniowiecza. Z tego okresu pochodzą wspaniałe zabytki: ogromna Katedra Saint-Étienne z XIII-XIV wieku i opactwo benedyktyńskie St. Germain, rozbudowywane i przebudowywane od VI do XIV wieku.

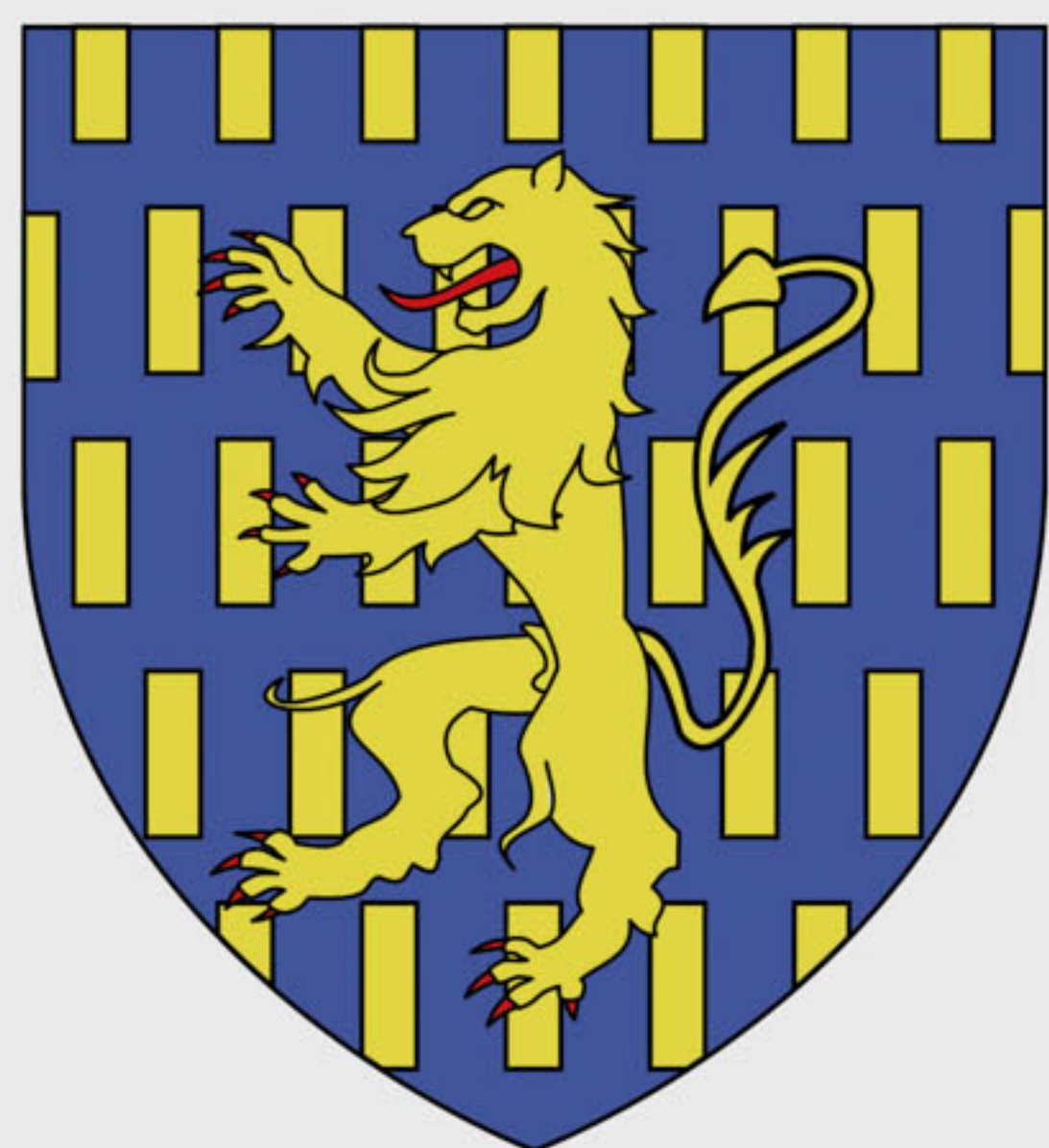
Współcześnie w Auxerre rozwija się przemysł farmaceutyczny, drzewny, poligraficzny, produkcja akumulatorów oraz duży kompleks sportowo-rekreacyjny z basenami, halami sportowymi, centrum żeglarskim i osiągniętą dobre wyniki drużyną piłkarską AJ Auxerre.

Jego pejzaż tworzą okoliczne winnice.

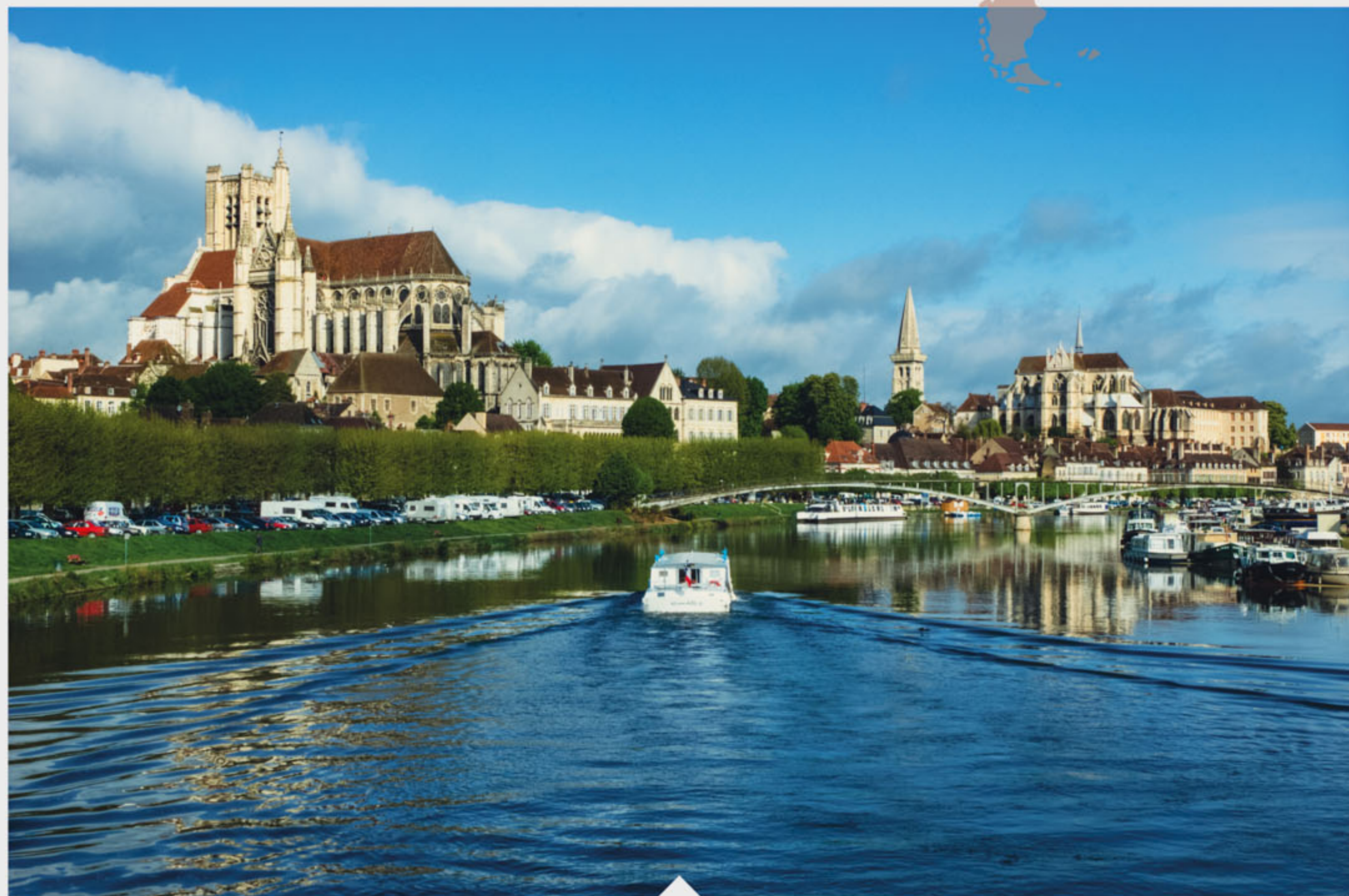
Kuchnia burgundzka to kwintesencja tradycyjnej, sycącej kuchni francuskiej, opartej na czerwonym winie, wołowinie (rasy Charolais), maśle, czosnku i ziołach. Do jej klasyków należą:

- Boeuf Bourguignon – wołowina po burgundzku
- Poulet de Bresse à la crème – Kurczak z Bresse w sosie śmietanowym
- Gougères – ciasto parzone
- Oeufs en meurette – Jajka w koszulce w sosie z czerwonego wina
- Escargots de Bourgogne – ślimaki po burgundzku.





**AUXERRE**  
FRANCJA



# ESCARGOTS DE BOURGOGNE

ślimaki po burgundzku

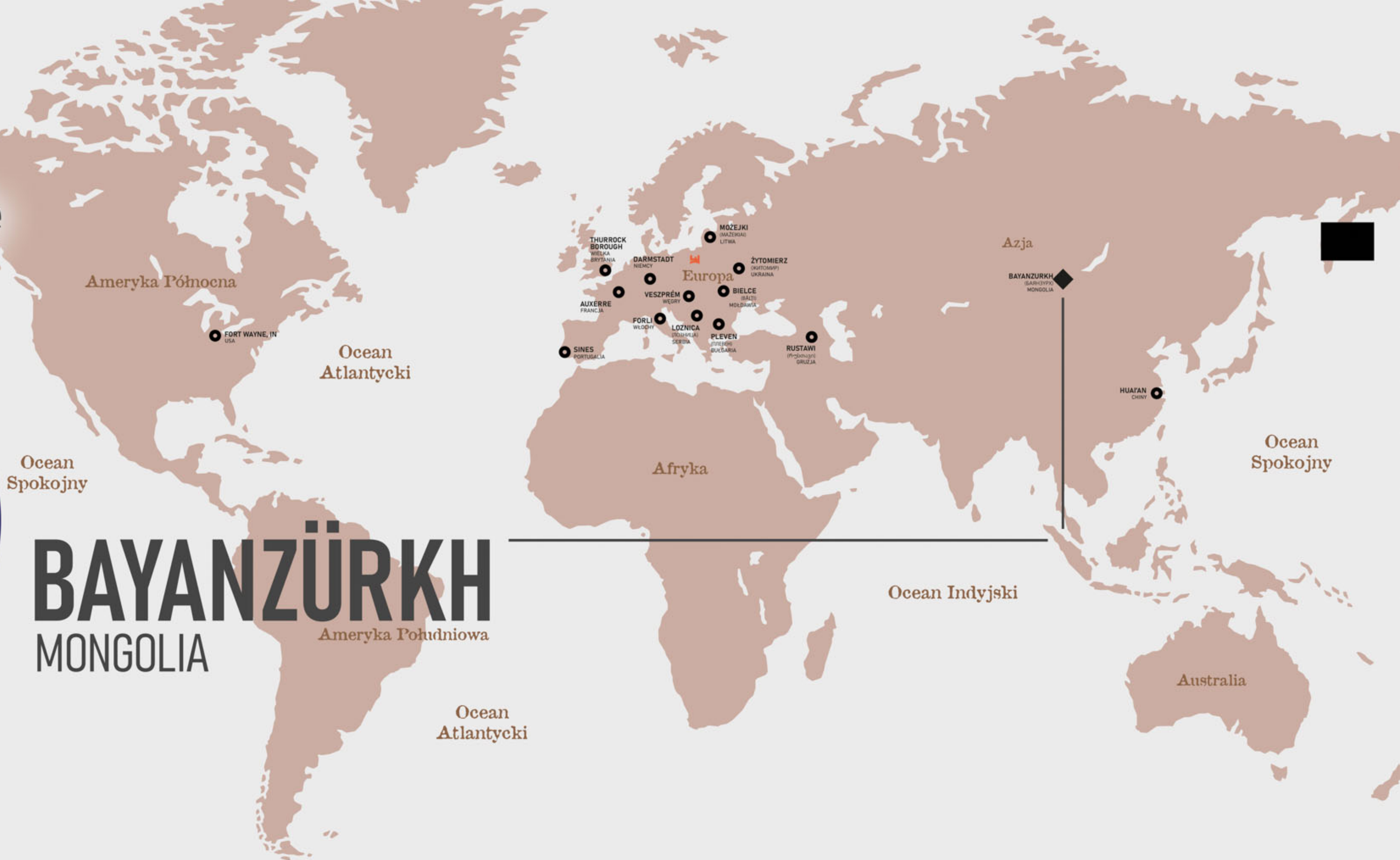
Escargots de Bourgogne to klasyczna francuska przystawka, składająca się z winniczków (*Helix pomatia*) zapiekanych w muszlach z aromatycznym masłem czosnkowym z pietruszką i szalotką. Pochodzące z Burgundii, są symbolem wykwintnej kuchni, często serwowanym na świąteczne okazje.

## SKŁADNIKI:

- 48 ślimaków winniczków
- Natka pietruszki
- 2 cebule
- Czosnek
- 350 g masła

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrój pietruszkę, cebulę i czosnek, a następnie zmieszaj z masłem. Ślimaki gotuj przez 3 minuty, następnie wyjmij ze skorupki i oczyść. Wymieszaj z masłem z przyprawami. Włóż masę do muszli. Piecz przez 10 minut w temperaturze 180°C.



# BAYANZÜRKH

MONGOLIA

Ocean Atlantycki

Jeden z dziewięciu dystryktów Ułan Bator. To największy dystrykt stolicy Mongolii, położony w południowo-wschodniej części miasta. Założony został w 1965 roku i zajmuje powierzchnię 1 244 km<sup>2</sup>.

Bayanzürkh jest malowniczo otoczony mongolskimi stepami i leży u stóp jednego z czterech masywów górskich otaczających Ułan Bator – góry Bayanzurkh Uul.

Kuchnia mongolska to prosta, wysokokaloryczna dieta oparta na mięsie i nabiale, dostosowana do koczowniczego trybu życia. Tradycyjne potrawy są jednogarnkowe, z minimalną ilością przypraw (głównie sól i cebula). Zimą dominują tłuste mięsa, a latem – produkty mleczne.

Wśród tradycyjnych potraw mięsnych wyróżniają się:

- KHORKHOG – jagnięcina z grilla
- BUUZ – pierogi mięsne gotowane na parze
- KHUSHUUR – pierogi mięsne smażone w głębokim tłuszczu

Ważną część mongolskiego jedzenia stanowią produkty mleczne TSAGAAN IDEE, w tym twaróg, gęsta śmietana, tradycyjny ser, jogurt, masło i sfermentowane mleko kłaczy.

Popularne dania codzienne to Tsuivan, Bantan i Lapsha.





**BAYANZÜRKH**  
MONGOLIA

## TSUIVAN

gulasz z warzywami,  
mięsem i makaronem

### SKŁADNIKI:

#### MAKARON

- 300 g mąki pszennej
- 200 ml wody
- Olej

#### GULASZ:

- 200 g mięsa bez kości (tradycyjnie jest to baranina, ale można użyć również wołowiny lub wieprzowiny)
- 350 g warzyw (biała kapusta, marchewka, inne warzywa wg życzenia)
- 1 cebula pokrojona w krążki
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 2-4 łyżki wody
- Sól
- Pieprz
- Olej

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### MAKARON:

Wymieszaj mąkę z wodą i zagnieć elastyczne ciasto. Odstaw na 15 minut. Podziel ciasto na 2 części i rozwałkuj na cienkie placki. Posmaruj jeden placek olejem, przykryj drugim i też posmaruj olejem. Złóż placki kilka razy na pół, aby powstało kilka warstw. Pokrój w paski o szerokości ok. 0,5 cm.

#### GULASZ:

Pokrój warzywa w paski, a mięso w małe kawałki. W dużym garnku podsmaż połowę cebuli na oleju. Dodaj marchewkę i inne twarde warzywa – smaż kilka minut. Dodaj mięso i podsmaż. Dopraw czosnkiem, solą i pieprzem. Dodaj kapustę, przykryj i gotuj, aż zmniejszy objętość. Dolej wody do ok. 2/3 wysokości składników i gotuj na małym ogniu. Dodaj resztę cebuli. Ułóż makaron na wierzchu (nie mieszaj). Przykryj szczelnie i gotuj na parze ok. 15 minut (najpierw na średnim ogniu, potem na małym).

Na koniec otwórz garnek i napowietrz makaron (np. wachlując deską). Rozdziel nitki widelcem lub patyczkami. Wymieszaj wszystko razem.

Gotowy gulasz podawaj z natką pietruszki lub szczypiorkiem.





## BIELCE MOŁDAWIA

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Afryka

Ocean Indyjski

Ocean Spokojny

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki

Drugie co do znaczenia miasto w Mołdawii. Biłce leżą w północnej jej części nad rzeką Reut (dopływ Dniestru). Założone zostały w XV w., prawa miejskie uzyskały dopiero w 1818r. Najstarsza budowla w Biłcach, Katedra Nikołajewska, pochodzi z 1791r.

Współczesne Biłce są jednym z najbardziej rozwiniętych pod względem kulturalnym i przemysłowym regionów dzisiejszej Republiki Mołdowy, który słynie ze znakomitych win i koniaków.

Mołdawia to region obfitujący w różnorodne warzywa i owoce, które dzięki sprzyjającym warunkom naturalnym stanowią ważny element lokalnej kuchni. Bogactwo świeżych produktów znajduje odzwierciedlenie w prostych, a zarazem aromatycznych potrawach.

Podstawą wielu tradycyjnych dań jest owczy ser „Branză de oaie” oraz mąka kukurydziana, wykorzystywana m.in. do przygotowania charakterystycznych wypieków i dodatków.

Szczególne miejsce w kuchni mołdawskiej zajmują warzywa – to z nich powstają zarówno samodzielne dania, jak i różnorodne dodatki.





**BIELCE**  
MOŁDAWIA

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki



## BABA NEAGRĂ

W kuchni mołdawskiej istotną rolę odgrywają desery, które stanowią ważne dopełnienie lokalnej tradycji kulinarnej. Charakterystycznym ciastem dla regionu północnego jest Baba Neagră, a przepis jest przekazywany z pokolenia na pokolenie.

### SKŁADNIKI:

- 10 jajek
- 300 g cukru
- 500 ml mleka
- 250 ml kefiru
- 150 ml oleju
- 2 szklanki mąki
- 25 ml koniaku
- Soda oczyszczona
- Ocet
- Sól

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ubij jajka z cukrem i koniakiem. Dodaj mleko, kefir i olej. Stopniowo dodawaj mąkę. Dodaj sodę oczyszczoną ugaszoną octem, aby uzyskać gładką i puszystą mieszankę. Nasmaruj głęboką formę do pieczenia olejem. Wlej ciasto do przygotowanej formy. Przykryj formę folią aluminiową nie dotykając ciasta. Piecz w temperaturze 200°C przez dwie godziny, następnie w 100 stopniach przez 1 godzinę i 30 minut, a następnie w temperaturze 60°C przez 30 minut.

Wyłącz piekarnik, usuń folię i daj ostygnąć ciastu.





Ocean Spokojny

# DARMSTADT

Ameryka Południowa  
NIEMCY

Ocean Atlantycki

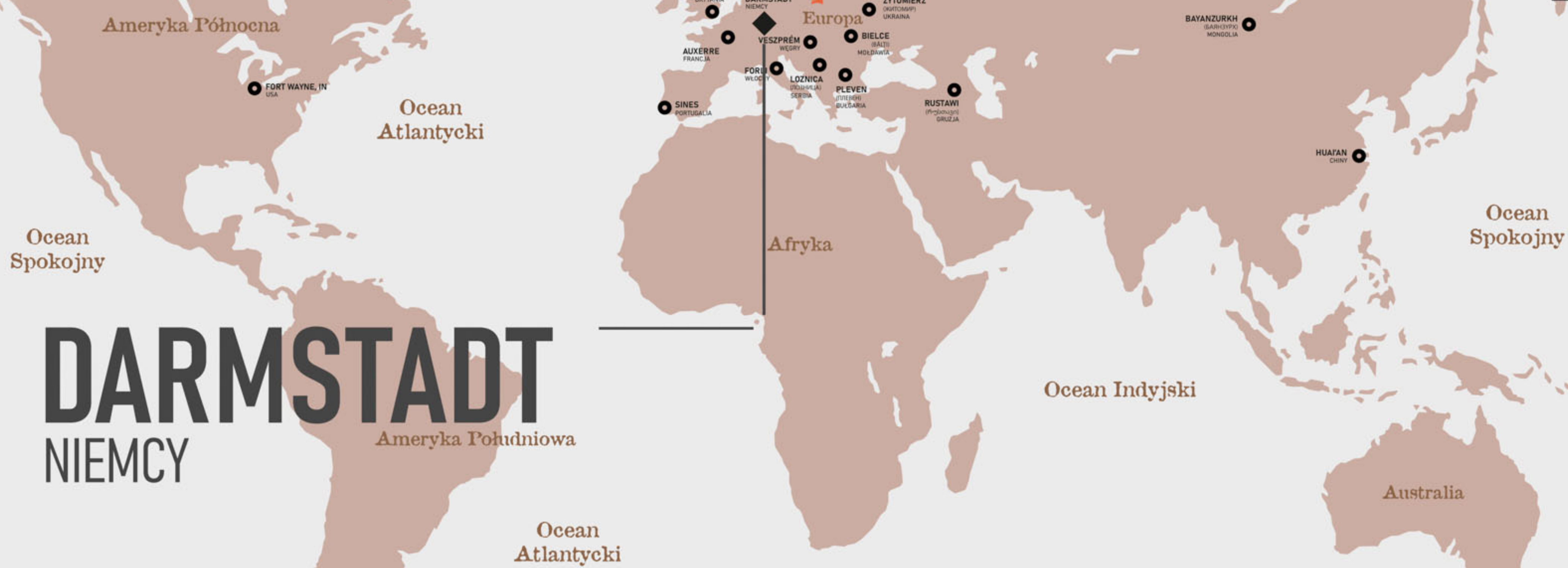


Miasto w Hesji, położone w dolinie Renu, w odległości ok. 40 km od Frankfurtu nad Menem.

Na Wzgórzu Matyldy (Mathildenhöhe), we wschodniej części miasta, znajduje się Kolonia Artystów – założona w 1899 roku przez Wielkiego Księcia Ernesta Ludwika. Jest to czarujące miejsce zabudowane secesyjnymi willami. Takich osobliwości w Darmstadt jest więcej: złociste kopuły prawosławnej cerkwi na Wzgórzu Matyldy, Lwia Brama u wejścia na Wzgórze Różane czy rzeźby w Gaju Płatanowym.

Na Wzgórzu Matyldy mieści się również Deutsches Polen – Institut (Niemiecki Instytut Kultury Polskiej), założony w 1980 r. przez Karla Dedeciusa (od 1996 r. Honorowego Obywatela Miasta Płocka).





## GRÜNE SOÛE

zielony sos

Kuchnia Hesji to syta, tradycyjna kuchnia niemiecka, łącząca wpływy północy i południa. Jej wizytówką jest Zielony Sos (Grüne Soße) oraz ser Handkäse z cebulą i octem. Dominują dania wieprzowe, kiszona kapusta (np. w potrawie Lumpen und Flöhe), ziemniaki oraz cydr (Apfelwein).

Grüne Soße to sos przygotowany na bazie siedmiu ziół, które są dostępne w rejonie Hesji jako mieszanka świeżych ziół objętych chronionym oznaczeniem geograficznym. Sos zazwyczaj jest serwowany z ugotowanym jajkiem. Danie można również wzbogacić porcją ziemniaków i sznyclem.

### SKŁADNIKI:

- 7 ziół
  - ogórecznik
  - trybula
  - rzeżucha
  - pietruszka
  - biedrzeniec
  - szczaw
  - szczypiorek
- 1 łyżka octu
- 2 łyżki oleju
- 250 g śmietany lub crème fraîche
- 150 g jogurtu
- Sól i pieprz
- 4 jajka na twardo

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przejrzyj wszystkie zioła (ok. 300 g), dokładnie umyj i odsącz. Następnie posiekaj bardzo drobno nożem lub zmiel. Wymieszaj w misce z octem, olejem, śmietaną i jogurtem. Dopraw solą i pieprzem. Drobno posiekaj jajka na twardo i dodaj do masy. Następnie schłódź przez co najmniej 1 godzinę. Ponownie wymieszaj przed podaniem. Możesz również wyjąć żółtka z jajek na twardo, przetrzeć je przez sito, najpierw wymieszać z olejem, a następnie dodać wszystkie pozostałe składniki.

Wskazówka: resztki sosu można wykorzystać następnego dnia jako sos do sałatki.



Miasta partnerskie od kuchni



**FORT WAYNE**  
USA

Drugie co do wielkości miasto w stanie Indiana, położone nad trzema rzekami – St. Joseph, St. Mary's i Maumee. W Stanach Zjednoczonych znane jest jako Miasto Trzech Rzek.

Fort Wayne nazywane jest także Miastem Atrakcji, Kościołów, Restauracji, Samochodów oraz Miastem Pól Golfowych. Znajduje się tu muzeum posiadające największą na świecie prywatną kolekcję pamiątek po prezydencie Lincolnie, a także ogród zoologiczny uznawany za jeden z najpiękniejszych na Środkowym Zachodzie. Fort Wayne jest również kolebką amerykańskiego przemysłu samochodowego.

**FT. WAYNE'S  
FAMOUS**

**CONEY  
ISLAND**

**CONEY**

**ISLAND**

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK

WWW.PLOCK.EU

**PŁOCK**



## HOT DOGI z Coney Island

Kulinarną wizytówką Stanów Zjednoczonych są z pewnością hot dogi, a w restauracji Coney Island w Fort Wayne serwuje się ich ponad 2000 dziennie.

Coney Island to kultowe miejsce, położone w historycznym centrum Fort Wayne. Działa nieprzerwanie od 1914 roku, a od 1916 roku należy do tej samej rodziny. Podaje się tu hot dogi na parze z cebulą, musztardą i firmowym sosem, którego receptura jest rodzinną tajemnicą. Przepis na sos Coney Island jest niezmienny od 1913 roku. Jeśli nie przepadasz za cebulą, zamawiasz hot doga mówiąc: „two without, please”. Wnętrze restauracji utrzymane jest w stylu retro, a klimatu dodaje długi blat, który zachował się od momentu jej powstania.

W Coney Island jedli m.in.: aktor i prezenter telewizyjny Jay Leno, wiceprezydent Mike Pence, muzyk Huey Lewis, aktorka telewizyjna Shelly Long, gwiazda baseballu Mickey Mantel.

### SOS DO HOT DOGÓW À LA SOS CONEY ISLAND

#### SKŁADNIKI:

- 700 gram mielonej wołowiny
- 1 szklanka zimnej wody
- 1/2 szklanki drobno posiekanej cebuli (żółtej lub białej)
- 1/3 szklanki ketchupu
- 2 łyżki chili w proszku
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 1/2 łyżki soli selerowej
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- Sól i pieprz do smaku

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W rondlu połącź mieloną wołowinę z wodą. Wymieszaj widelcem, aby rozdzielić mieloną wołowinę i gotuj, aż będzie przypominać gęsty, różowy płyn. Dodaj wszystkie pozostałe składniki. Dobrze wymieszaj. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 1,5 godziny.

Jeśli sos jest zbyt rzadki, zdejmij pokrywkę na ostatnie 20 minut gotowania, aby uzyskać gęstą konsystencję.



Miasta partnerskie od kuchni



淮安 HUAI'AN CHINA

HUAI'AN CHINY

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki

Afryka

Ocean Indyjski

Ocean Spokojny

Azja

Australia

Miasto prefekturalne w Prowincji Jiangsu nad rzeką Huai. Huai'an jest miastem turystycznym o bogatej kulturze, z wieloma malowniczymi miejscami i zabytkami historycznymi.

Huai'an może się poszczycić bogatą historią sięgającą ponad 2,200 lat. Razem z Yangzhou, Suzhou i Hangzhou nazywane są „Czterema Głównymi Metropoliami” wzdłuż Wielkiego Kanału. Huai'an urzeka odwiedzających malowniczymi kanałami, w tym słynnym jeziorem Hongze.

Huai'an to kulinarny raj. To historyczne miasto jest kolebką kuchni Huaiyang, jednego z czterech głównych stylów kulinarnych Chin. Dzięki bogatemu dziedzictwu kulinarnemu i wpisaniu na listę UNESCO, Huai'an obiecuje niezapomniane wrażenia dla miłośników jedzenia.

Miasto szczyci się imponującą gamą ponad 1300 słynnych potraw, z czego 298 uznano za skarby kultury prowincji. Sztandarowym kulinarnym dziełem Huai'an jest duszony węgorz.



/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK

WWW.PLOCK.EU



淮安 HUAI'AN CHINA

HUAI'AN CHINY

# 淮安软兜

duszona długa ryba

/ SOFT CLOTH LONG FISH / RUANDOU EEL /

Węgorz ruandou to jedno z najbardziej wyrafinowanych i prestiżowych dań kuchni Huaiyang. Przygotowuje się je z połędwicy węgorza ryżowego — ryby, którą w regionie Huai'an nazywa się „długą rybą” i ceni za jej wyjątkowo delikatny, szlachetny smak.

Danie składa się z cienkich, starannie krojonych plastrów węgorza, których jedwabista struktura przypomina miękką tkaninę. Osiągnięcie takiej konsystencji wymaga od szefa kuchni niezwyklej precyzji oraz doskonałego wyczucia czasu — nawet najmniejsze odstępstwo może zburzyć harmonię tekstury. Węgorz jest duszony w aromatycznej mieszance wody, czosnku, imbiru i octu. Nazwa ruandou nawiązuje właśnie do charakterystycznej formy mięsa, które unoszone pateczkami układa się niczym „miękką tkanina” (dudou).

Szefowie kuchni z regionu rzeki Huai styną z mistrzowskiego wykorzystania węgorza, czego najwyższym wyrazem jest stynna „Uczta Węgorza”. Jednym z bardziej znanych elementów tej uczyty jest węgorz ruandou.

Według przekazów historycznych, w dziesiątym roku panowania cesarza Guangxu, gubernator generalny Liangjiang — Zuo Zongtang — wizytował tereny zalewowe rzeki Huai i zatrzymał się w prefekturze Huai'an. Na jego cześć sprowadzono mistrza kuchni z Funing, który przygotował węgorza ruandou. Danie tak zachwyciło dostojnika, że na jego polecenie wysłano je do Pekinu jako dar dla cesarzowej — wdowy Cixi z okazji jej siedemdziesiątych urodzin.

## UCZTA WĘGORZA

Ponad sto lat temu właściciel restauracji Yanle w Huai'an, inspirując się tradycją uczyty składającej się ze 108 potraw, uczynił węgorza jej głównym bohaterem. Łącząc doświadczenie wielu kucharzy z własną kreatywnością, stworzył niezwykle menu: 108 wariacji na temat węgorza — w praktyce 36 dań serwowanych przez trzy kolejne dni.

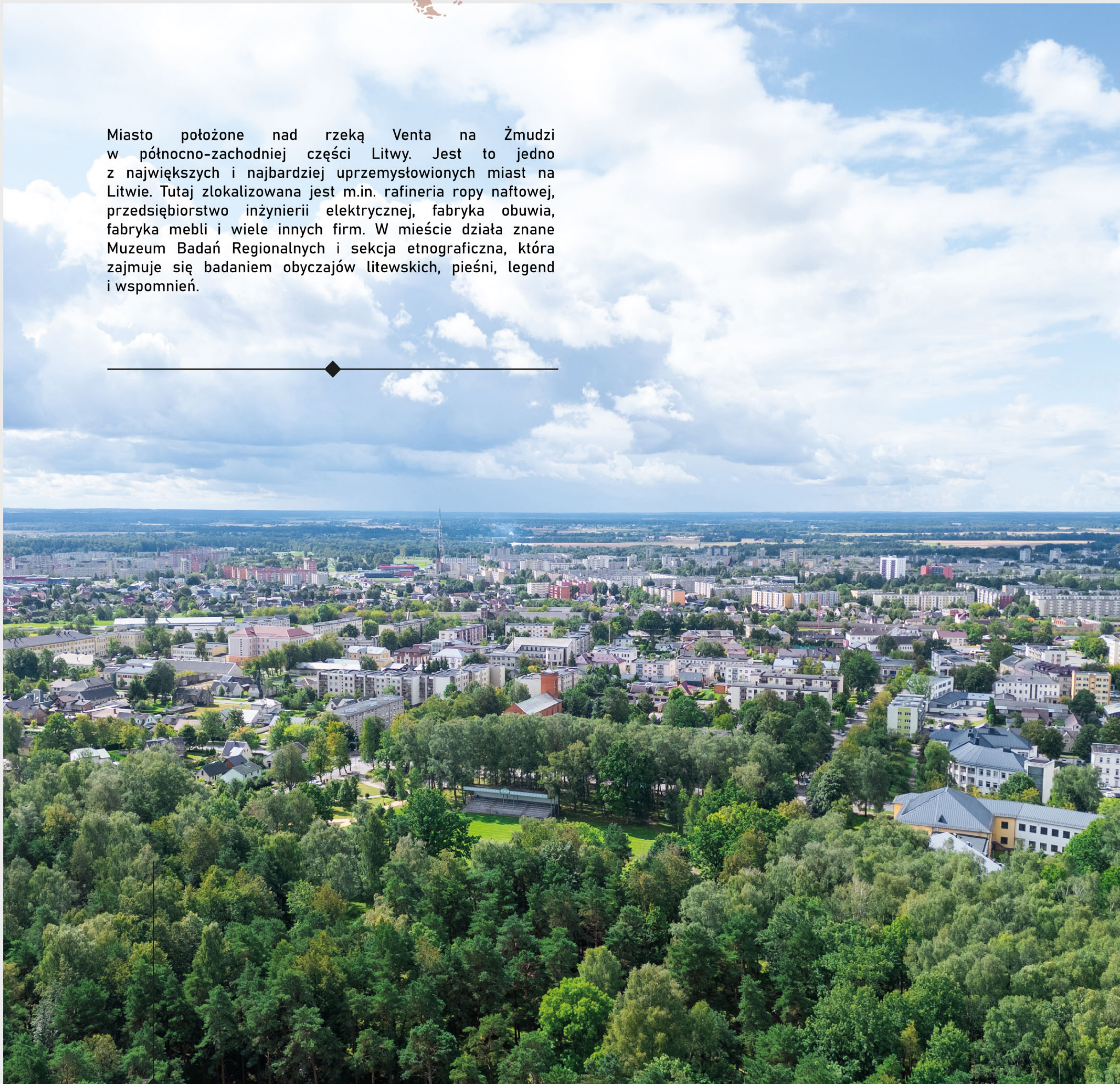
Sukces był natychmiastowy. Restauracja Yanle z dnia na dzień zyskała ogromną sławę, a Uczta Węgorza poruszyła całe Chiny, stając się symbolem sztuki kuchni Huaiyang. Do dziś mówi się, że nawet największe bogactwo nie daje pełnej satysfakcji temu, kto nie miał okazji jej spróbować — dlatego smakosze z najdalszych zakątków kraju wciąż przybywają, by doświadczyć tego kulinarnego arcydzieła.





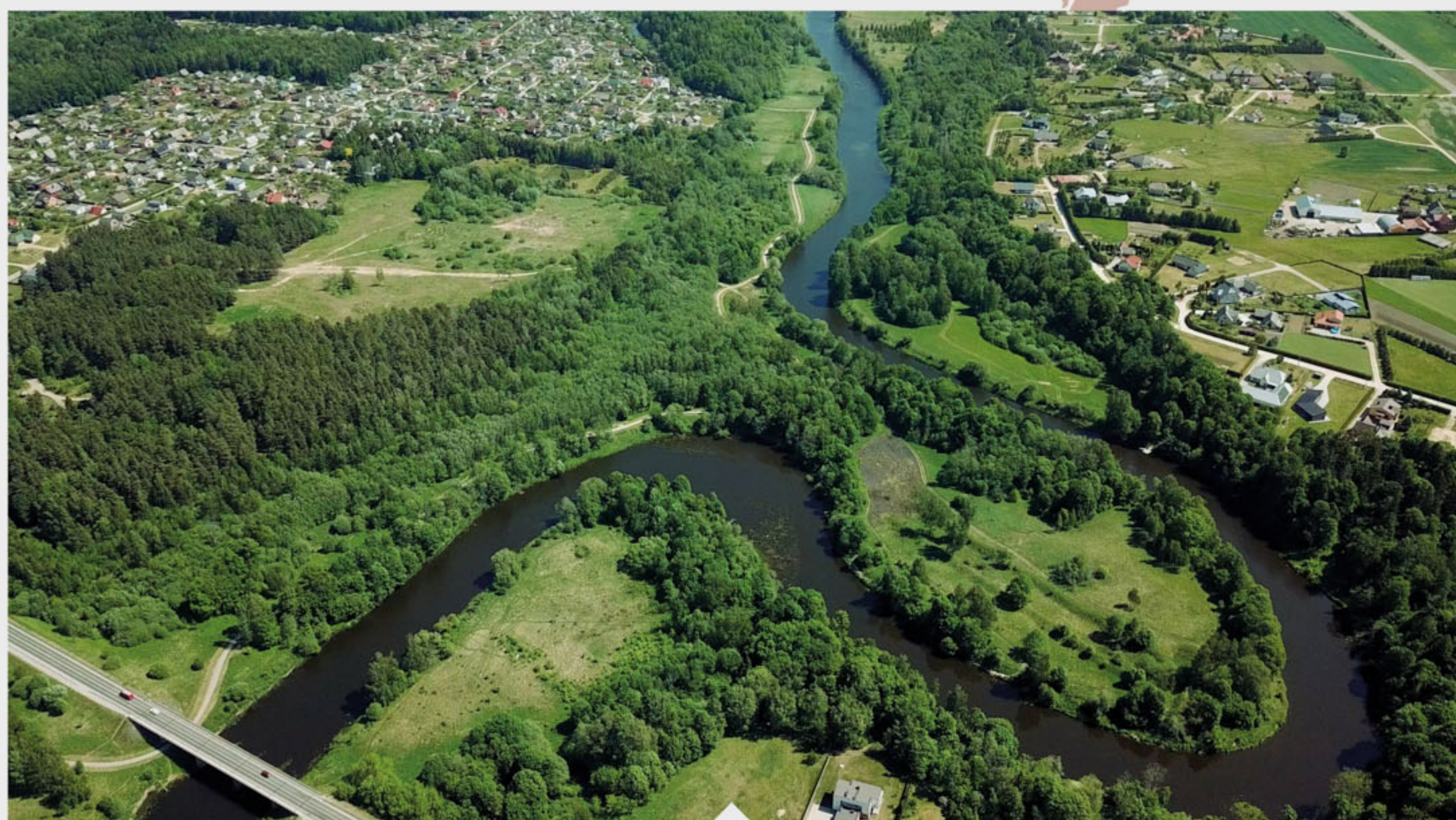
# MOŻEJKI LITWA

Miasto położone nad rzeką Venta na Żmudzi w północno-zachodniej części Litwy. Jest to jedno z największych i najbardziej uprzemysłowionych miast na Litwie. Tutaj zlokalizowana jest m.in. rafineria ropy naftowej, przedsiębiorstwo inżynierii elektrycznej, fabryka obuwia, fabryka mebli i wiele innych firm. W mieście działa znane Muzeum Badań Regionalnych i sekcja etnograficzna, która zajmuje się badaniem obyczajów litewskich, pieśni, legend i wspomnień.





## MOŻEJKI LITWA



# PUSMARŠKONĖ KOŠĖ

owsianka

Pusmarškone košė to smak Żmudzi, historycznego regionu w północno-zachodniej Litwie. Pod koniec XIX i na początku XX wieku było to powszechne i pożywne danie, zwłaszcza przed długimi i wymagającymi pracami rolnymi. W niektórych wioskach ludzie nie pytali: „Czy jadłeś śniadanie?“, ale raczej: „Czy jadłeś owsiankę?“ – ponieważ śniadanie oznaczało po prostu owsiankę.

Potrawa ta składa się z gotowanych i tłuczonych ziemniaków zmieszanych z mąką, co nadaje jej miękką, lekko lejącą konsystencję. Podawana jest na gorąco z sosem z wędzonego mięsa i cebuli, wlewany do małego wgłębienia w środku owsianki.

W wiosce Berżoras (powiat pługiański) owsiankę podawano w jednej dużej misce ustawionej na środku stołu. Każdy członek rodziny otrzymywał drewnianą łyżkę. Przed jedzeniem rodzina czyniła znak krzyża. Ojciec zaczynał pierwszy i to jemu dawano najlepszy kawałek – zazwyczaj plaster smażonego boczku położony na wierzchu. W dni postne owsiankę podawano ze śledziem zamiast mięsa.

### SKŁADNIKI:

- 0,5 kg ziemniaków
- Pół szklanki mąki żytniej lub pszennej
- 0,5 l mleka lub wody z ugotowanych ziemniaków
- 100 g boczku
- 1 cebula
- 1 łyżka śmietany
- Sól

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź wodę (zostaw trochę w garnku), ubij ziemniaki. Stopniowo dodawaj mąkę do ubitych ziemniaków, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na wolnym ogniu. Dodaj mleko lub wodę z ugotowanych ziemniaków, wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 5-10 minut, aż owsianka będzie gładka.

Przygotuj sos: podsmaż pokrojony boczek z cebulą i wymieszaj ze śmietaną. Wyłóż owsiankę na talerz, zrób wgłębienie i wlej trochę sosu.



# PLEWEN

BUŁGARIA

Miasto w północnej Bułgarii i ośrodek administracyjny obwodu Płowen.

Płowen położone jest w regionie rolniczym, w samym sercu Niziny Naddunajskiej, w historycznym rejonie Mezji. Lokalizacja w centrum północnej Bułgarii uczyniła z miasta duże administracyjne, ekonomiczne, kulturalne oraz polityczne centrum. Położenie sprawiło, że jest to również ważny węzeł komunikacyjny. Płowen położone jest ok 170 km od stolicy kraju Sofii, a 320 km na zachód od bułgarskiego wybrzeża Morza Czarnego oraz 50 km na południe od Dunaju. Niedawno miasta przepływa rzeka Wit.





## PLEWEN BUŁGARIA

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki

Afryka

Ocean Indyjski

Ocean Spokojny

Australia

## ШОПСКА САЛАТА sałatka szopska

Kuchnia bułgarska to aromatyczna mieszanka wpływów bałkańskich, tureckich i śródziemnomorskich, charakteryzująca się świeżymi warzywami, gęstym jogurtem, słonym serem sirene i grillowanym mięsem. Dominują w niej proste i pożywne dania.

Jednym z najpopularniejszych i najbardziej lubianych, tradycyjnych dań bułgarskich jest sałatka szopska. Przygotowywana jest z warzyw uprawianych na żyznej bułgarskiej ziemi, w sprzyjającym słońcu – ogórka, papryki, cebuli i pomidora malinowego o niepowtarzalnym smaku. Wszystko doprawione jest pietruszką i niezrównanym bułgarskim białym serem. Jest to produkt o chronionej nazwie pochodzenia i jakości w Unii Europejskiej. Sałatka szopska, utrzymana w kolorach flagi narodowej Bułgarii, jest symbolem gościnności narodu bułgarskiego.

### SKŁADNIKI:

- 3-4 pomidory malinowe
- 2-3 ogórki gruntowe lub szklarniowe
- 2 zielone lub czerwone papryki
- 1 średnia czerwona cebula
- 150-200g słonego sera bałkańskiego (sirene, feta lub ser owczy)
- Oliwa z oliwek (3-4 łyżki)
- Ocet winny lub sok z cytryny (1-2 łyżki)
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrój warzywa i zmieszaj z oliwą oraz octem. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z tartym lub pokrojonym w kawałki serem.





# SINES PORTUGALIA

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki

Afryka

Ocean Indyjski

Ocean Spokojny

Australia

Miasto nad Oceanem Atlantyckim, położone około 160 km na południe od Lizbony. Na świecie znane jest przede wszystkim z portu, który obsługuje znaczną część europejskiego ruchu przeladunkowego.

To także ważny ośrodek turystyczny regionu. W Sines urodził się Vasco da Gama — portugalski odkrywca, który jako pierwszy dotarł drogą morską z Europy do Indii. Jego imponujący pomnik na nabrzeżu wita wszystkich przybywających do miasta.

Mieszkańcy z dużą troską pielęgnują lokalne dziedzictwo historyczne. W muzeum miejskim można podziwiać eksponaty sięgające najdawniejszych czasów, w tym ślady rzymskich i wizygockich przodków.





**SINES**  
PORTUGALIA



# A SOPA DE PEIXE DA FAMÍLIA PALMA SOARES

zupa rybna rodziny Palma Soares

W domu rodziny Palma Soares ryb nigdy nie brakowało – trafiały tam albo od rybaków, którzy przynosili je w podziękowaniu za pomoc właściciela w rozwiązaniu różnych problemów, albo od Jaimego Pablo, mieszkającego niemal naprzeciwko i korzystającego z tradycyjnego sprzętu do połowu. Zupa rybna była jednym z dań najczęściej przygotowywanych przez Teodorę, kucharkę domu, a dziś Maria Catarina wciąż gotuje ją na prośbę wnuków.

## SKŁADNIKI:

- 500 g okonia morskiego
- 8 średnich krewetek
- 500 g matży
- 1 cebula
- 1 mały pęczek świeżej kolendry
- 50 ml oliwy z oliwek
- 150 g drobnego makaronu (np. w kształcie nasion/pestek)

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotuj krewetki, zachowując powstały wywar. W garnku zagotuj wodę, dodaj krewetki, po czym zdejmij z ognia i szczelnie przykryj, aby delikatnie się dogotowały, nie tracąc soczystości.

W drugim garnku zeszklij na oliwie drobno posiekaną cebulę z dużą ilością kolendry. Następnie zmiksuj całość na gładką masę – tradycyjnie przy użyciu młynka do żywności lub blendera ręcznego.

Do powstałej bazy dodaj odłożony wywar z krewetek, rybę (najlepiej zwartą, łatwo dzielącą się na kawałki, jak okoń morski lub granik) oraz makaron. Gotuj przez około 12 minut, podobnie jak w przypadku lekkiego rosółu drobiowego.

Na końcu dodaj obrane krewetki oraz matżę.

Miasta partnerskie od kuchni



# VESZPRÉM

WĘGRY

Ocean Spokojny

Ocean Atlantycki

Afryka

Ocean Indyjski

Ocean Spokojny

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki

Miasto na Węgrzech położone w odległości 110 km na zachód od stolicy kraju – Budapesztu. Veszprém przecina strumień o nazwie Séd.

Veszprém znane jest na świecie jako „Miasto Królowych”, ponieważ w średniowieczu było tradycyjnym miejscem koronacji królowych węgierskich. Położone w regionie Bakony-Balaton, jest tętniącym życiem miastem uniwersyteckim (Uniwersytet Pannonii), kulturalnym i turystycznym. Spacerując jego uliczkami, można podziwiać barokową architekturę, odwiedzić kulturalne centra i delektować się lokalnymi specjami w klimatycznych kawiarniach.

Dumą miasta jest drużyna ONE VESZPRÉM HC, wielokrotny uczestnik Ligi Mistrzów w piłce ręcznej.

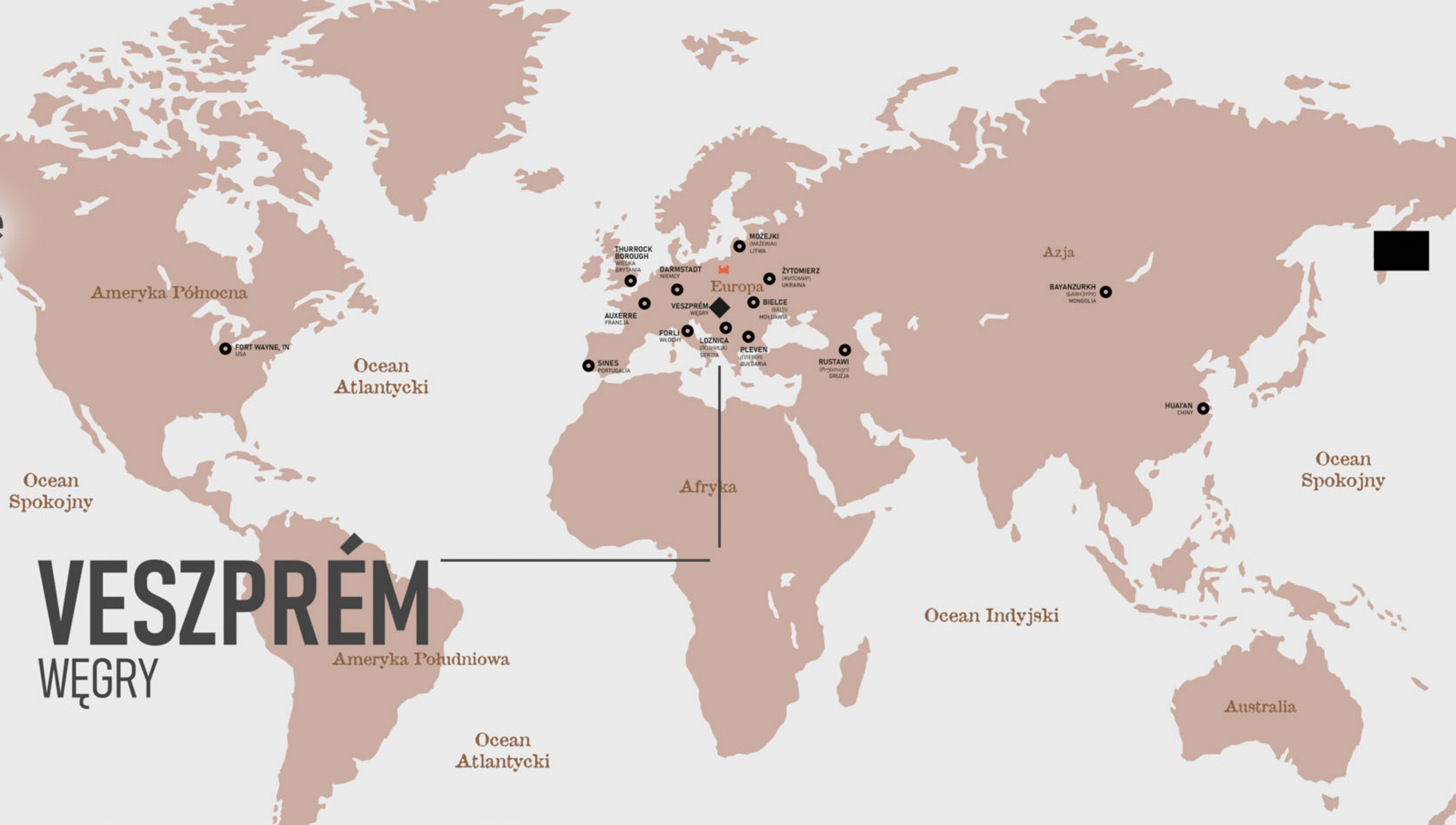


/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK\_OFFICIAL\_PL

/PLOCK

WWW.PLOCK.EU



# VESZPRÉM

WĘGRY



## LECSÓ

leczo

Kuchnia węgierska to intensywne smaki, opierające się na aromatycznej papryce (słodkiej i ostrej), cebuli, pomidorach i tłustych mięsach (wieprzowina, wołowina). Jest sycąca i rozgrzewająca, słynąca z dań jednogarnkowych, gulaszów oraz zup. Jednym z najpopularniejszych dań kuchni węgierskiej jest lecsó.

### SKŁADNIKI:

- 5 papryk
- 6 pomidorów
- 3 cebule
- 200g boczku
- Olej
- Czerwona papryka w proszku, sól do smaku
- Pietruszka (do podania)
- Jajka (opcjonalnie)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory sparz wrzątkiem, następnie obierz ze skórki i pokrój w plasterki. Papryki oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w drobną kostkę. Cebulę obierz i również drobno posiekaj.

Boczek pokrój na kawałki i podsmaż na niewielkiej ilości oleju. Gdy się lekko zarumieni, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się szklista, dodaj paprykę. Następnie dopraw całość papryką w proszku oraz solą, po czym dodaj pomidory. Smaż wszystko razem, aż warzywa zmiękną i składniki dobrze się potoczą. Na koniec posyp świeżą natką pietruszki.

Opcjonalnie: Na gotowe danie wbij jajka i delikatnie wymieszaj, smażąc do momentu ich ścięcia.



Ocean Spokojny

# ŻYTOMIERZ

UKRAINA

Ameryka Południowa

Ocean Atlantycki



Ameryka Północna

Ocean Atlantycki

Azja

Ocean Spokojny

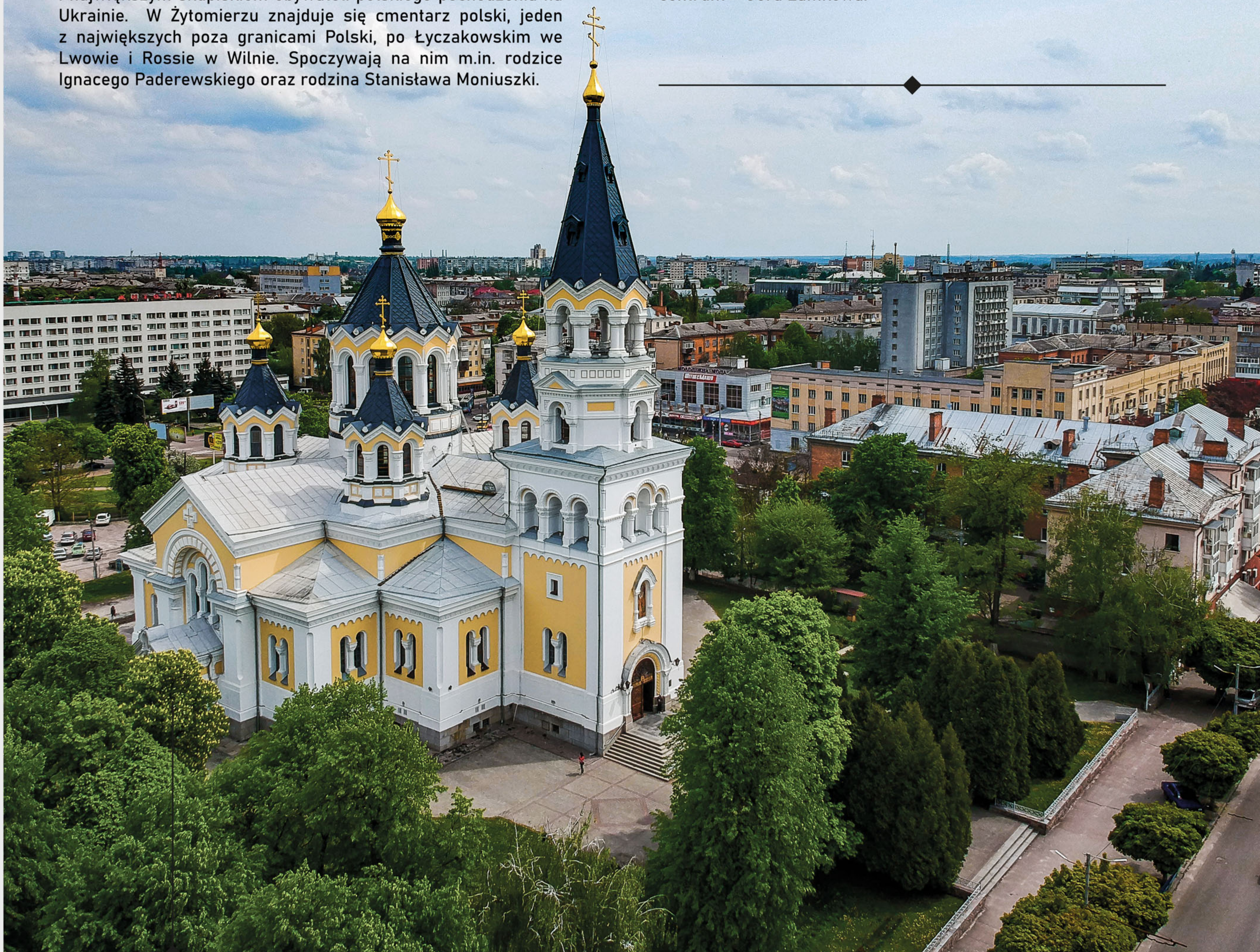
Ocean Indyjski

Australia

Miasto położone nad rzeką Teterew, ok.130 km na zachód od Kijowa. Założone w 884 roku leży na Wyżynie Wołyńsko – Podolskiej, jest stolicą obwodu żytomierskiego.

Żytomierz należy do najstarszych historycznych i kulturalnych miast Ukrainy. Jest największym miastem w Rejonie Poleskim i największym skupiskiem obywateli polskiego pochodzenia na Ukrainie. W Żytomierzu znajduje się cmentarz polski, jeden z największych poza granicami Polski, po Łyczakowskim we Lwowie i Rossie w Wilnie. Spoczywają na nim m.in. rodzice Ignacego Paderewskiego oraz rodzina Stanisława Moniuszki.

W Żytomierzu działa 5 wyższych uczelni. Główne gałęzie przemysłu to: przemysł spożywczy, lekki, metalurgiczny i maszynowy. Żytomierz ma duży potencjał turystyczny, do którego zaliczyć należy pomniki architektury, muzea, masy skalne będące mekką dla osób uprawiających wspinaczkę i alpinistów, urokliwe panoramy miejskie, w tym historyczne centrum – Góra Zamkowa.





# ŻYTOMIERZ

UKRAINA

## ВАРЕНИКИ

wareniki  
z ziemniakami i grzybami

Kuchnia okolic Żytomierza to sycąca, tradycyjna kuchnia ukraińska (poleska), bazująca na ziemniakach, kiszonych, grzybach i wieprzowinie. Charakterystyczne są wareniki (pierogi) z różnymi farszami, gałuszki (kluski na parze), gęsty barszcz ukraiński oraz pielmieni. Ważnym elementem są również dania z ziemniaków, w tym placki ziemniaczane.

### SKŁADNIKI:

#### CIASTO PARZONE:

- 280 - 300 g mąki pszennej
- 180 ml wrzątku
- 2-3 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli

#### FARSZ:

- 400 - 500 g ziemniaków
- 300 g grzybów leśnych lub pieczarek (pokrojone w kostkę)
- 2-3 cebule
- sól i pieprz do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj farsz. Ugotuj i utłucz ziemniaki. Grzyby z cebulą podsmaż na maśle. Wszystko wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.

Składniki na ciasto wymieszaj łyżką, a następnie dobrze zagnieć. Ulep pierogi.

Gotowe pierogi gotuj w osolonej wodzie przez 5-7 minut. Podawaj ze smażoną cebulą i białymi grzybami.

Danie na zdjęciu zostało przygotowane przez Viktora Bieliaka - głównego szefa kuchni sieci restauracji Salad, członka Stowarzyszenia Kucharzy Ukraińskich oraz reprezentacji kulinarnej Ukrainy, który posiada 20 lat doświadczenia w branży kulinarnej.

