

**Przez
żołądek
do Polski**

2021

LETNIA KSIĄŻKA KUCHARSKA



CHŁODNIK

(COLD SOUP)



SKŁADNIKI NA CHŁODNIK (INGREDIENTS FOR COLD SOUP):

- 1 średni ogórek świeży lub 2 małe
- 1 jajko (ugotowane na twardo) (Uwaga! Jeśli masz alergię na jajko, można bez jajka)
- 1 średni ziemniak ugotowany w mundurku (bez obierania)
- koperek
- jogurt naturalny
- śmietana (12 % lub 18%), nie słodka! – 1 kubek/1 butelka
- sól
- pieprz
- woda

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

- garnek
- miska
- łyżka
- deska do krojenia
- tarka (dodatkowo)
- nóż
- chochla



NAZWY CZYNNOŚCI:

myć
obierać
kroić
zetrzeć
mieszać
wlać
przyprawić

CHŁODNIK (COLD SOUP)

PRZEPIS:

1. Umyć ogórki i koperek
2. Obrać jajko ze skorupki (ugotowane na twardo)
3. Obrać ziemniaka ze skórki
4. Do garnka wlać śmietanę i jogurt (można tylko śmietanę lub tylko jogurt, jak kto woli)
5. Dodać zimną wodę, wymieszać.
6. Dodać sól, pieprz do smaku.
7. Pokroić w średnią lub małą kostkę ziemniaka, jajko
8. Wrzucić jajko, ziemniaka do garnka
9. Ogórki można pokroić w małą kostkę lub utrzeć na tarce
10. Ogórki dać do garnka
11. Wszystko wymieszać
12. Pokroić koperek
13. Koperek dać do garnka
14. Zupa jest gotowa!
15. Można zupę nalać do miseczki lub kubka i udekorować świeżym ogórkiem i koperkiem.
16. Można jeść samą zupę lub z chlebem

Uwaga! Jeśli masz alergię na jajko, możesz zrobić zupę bez jajka!



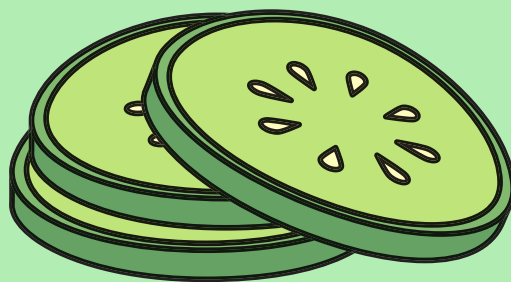
CHŁODNIK (COLD SOUP)

SURÓWKI (SALADS)



MIZERIA

SKŁADNIKI NA MIZERIĘ (INGREDIENTS FOR MIZERIA):



- 4 średnie ogórki świeże
- koperek
- jogurt naturalny
- śmietana (18%), nie słodka! – 1 kubek/1 butelka oraz gęsty jogurt naturalny
- sól
- pieprz

PRZEPIS:

1. Umyć ogórki i koperek
2. Obrać ogórki ze skórki
3. Zetrzeć ogórki na tarce i odstawić na chwilę
4. Poszatkować koperek i dodać do ogórków
5. Całość zalać połączoną śmietaną z jogurtem
6. Dodać sól, pieprz, cukier do smaku
7. Całość wymieszać

SURÓWKA Z MARCHEWKI

SURÓWKA Z MARCHEWKI (INGREDIENTS FOR CARROT SALAD):

- 200 gram marchewki
- Dwa jabłka
- Sól
- Chrzan lub śmietana (18%)
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza lub mandarynka



PRZEPIS:

1. Umyć marchewkę i jabłka
2. Obrać marchewkę i jabłka ze skórki
3. Zetrzeć marchewkę i jabłka na tarce, a następnie wymieszać te składniki
4. W zależności od wersji można dodać chrzan lub śmietanę
5. Całość ponownie wymieszać
6. Dodać sól, pieprz, cukier do smaku
7. Całość wymieszać

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

SKŁADNIKI NA SURÓWKĘ Z BIAŁEJ KAPUSTY I
MARCHEWKI (INGREDIENTS FOR WHITE CABBAGE
AND CARROT SALAD):

- ¼ główki białej kapusty
- 3 marchewki
- 1 jabłko
- 1 cebula
- Sól
- Pieprz
- Ocet



PRZEPIS:

1. Umyć marchewkę i jabłko
2. Drobnio poszatковать kapustę
3. Zetrzeć marchewkę i jabłko na tarce
4. Drobnio pokroić cebulę
5. Składniki połączyć
6. Dodać sól, pieprz, oliwę, ocet cukier do smaku
7. Całość wymieszać

SURÓWKI (SALADS)

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

- miska
- łyżka
- deska do krojenia
- tarka
- nóż
- wyciskacz do cytryny

NAZWY CZYNNOŚCI:

myć

obierać

kroić

zetrzeć

mieszać

wlać

przyprawić

dosolić - doprawić solą - posolić

dopieprzyć - doprawić pieprzem - popieprzyć

połączyć

wymieszać



SURÓWKI (SALADS)

SZAŁOT (SILESIA SALAD)

SKŁADNIKI NA SZAŁOT (INGREDIENTS FOR SILESIA SALAD):

- 4 duże ugotowane ziemniaki
- 2 ugotowane marchewki
- 1 ugotowana pietruszka
- 3 ugotowane jajka na twardo
- 2 ogórki kiszane
- pół małej cebuli
- pół jabłka
- pół puszki groszku konserwowego
- 3 łyżki majonezu
- sól i pieprz

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

deska do krojenia

nóż

łyżka

miska



SZAŁOT (SILESIA SALAD)

NAZWY CZYNNOŚCI:

myć
obierać
kroić
zetrzeć
mieszać
wlać
przyprawić



PRZEPIS:

1. Ziemiaki, marchewkę, pietruszkę pokroić w kostkę. Składniki umieścić w dużej misce.
2. Drobno pokroić w kostkę ugotowane jajka, ogórki kiszane i cebulę. Dodać do reszty składników.
3. Jabłko obrać i pokroić drobną kostkę. Dodać do miski.
4. Groszek konserwowy odcedzić i połowę dodać do reszty składników.
5. Wszystko wymieszać z 3 łyżkami majonezu. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
6. Smacznego! 😊

SZAŁOT (SILESIA SALAD)

KANAPKI

(SANDWICHES)



KANAPKI Z PASTĄ SEROWĄ (SANDWICHES WITH CHEESE PASTA)

SKŁADNIKI NA KANAPKI Z PASTĄ SEROWĄ
(INGREDIENTS FOR SANDWICHES WITH CHEESE
PASTA):

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 3 płaskie łyżki majonezu
- 3 płaskie łyżki musztardy
- mały pęczek szczypiorku
- ser żółty w kostce
- sól, pieprz
- chleb/bułki

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ
(WHAT ELSE DO YOU NEED):

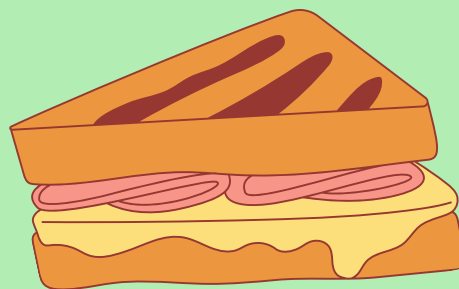
- miska
- łyżka
- nóż
- deska do krojenia
- tarka



KANAPKI (SANDWICHES)

NAZWY CZYNNOŚCI:

myć
kroić
mieszać
trzeć
przyprawić



PRZEPIS:

1. Ugotowane na twardo jajka pokrój w drobną kostkę i przełóż do miski.
2. Zetrzyj 10 dag sera żółtego i dodaj do jajek.
3. Do jajek i sera dodaj 3 płaskie łyżki majonezu i musztardy.
4. Posiekaj szczypiorek i wsyp do miski z resztą składników.
5. Teraz wszystko dokładnie wymieszaj, spróbuj i sam zdecyduj, ile soli i pieprzu potrzebuje pasta.
6. Posmaruj pastą kromkę chleba. Smacznego!

KANAPKI (SANDWICHES)

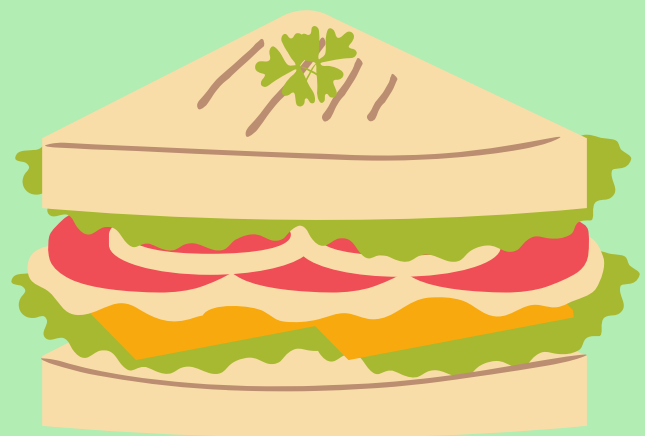
KANAPKI SŁONE (SALTY SANDWICHES)

SKŁADNIKI NA KANAPKI SŁONE (INGREDIENTS FOR SALTY SANDWICHES)::

- 1 chleb lub 3 bułki
- Biały ser
- 2-3 rzodkiewki
- 1 ogórek zielony
- Szczypiorek
- Śmietankę 30%
- Sól
- Pieprz

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ
(WHAT ELSE DO YOU NEED):

- deska do krojenia
- nóż
- łyżka
- miska



KANAPKI (SANDWICHES)

NAZWY CZYNNOŚCI:

myć

kroić

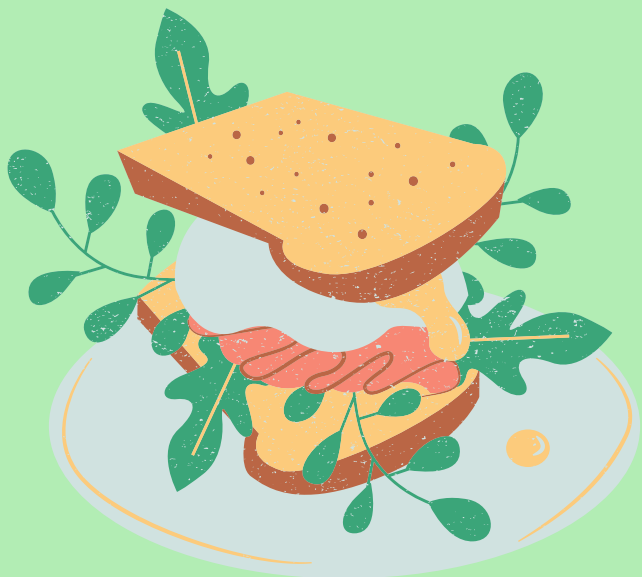
mieszać

trzeć

przyprawić

PRZEPIS:

1. Przełóż ser biały do miski.
2. Rozgnieć ser widelcem.
3. Pokrój rzodkiewki i ogórek w drobną kostkę.
4. Dodaj warzywa do sera i wymieszaj.
5. Dodaj odrobinę śmietanki.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. Następnie posmaruj chleb lub bułkę twarogiem i posyp szczypiorkiem!



KANAPKI (SANDWICHES)

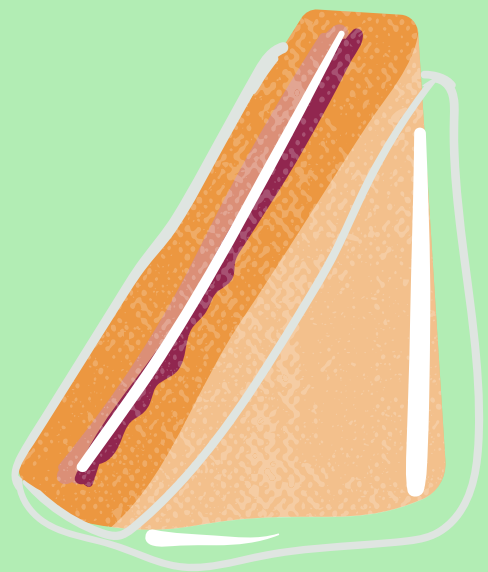
KANAPKI SŁODKIE (SWEET SANDWICHES)

SKŁADNIKI NA KANAPKI SŁODKIE (INGREDIENTS FOR SWEET SANDWICHES):

- 1 chleb lub 3 bułki
- Biały ser
- Ulubiony owoc – borówki, truskawki, mogą być rodzynki
- Śmietanka 30%
- Cukier
- Cukier wanilinowy lub aromat wanilinowy

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

- deska do krojenia
- nóż
- łyżka
- miska



KANAPKI (SANDWICHES)

NAZWY CZYNNOŚCI:

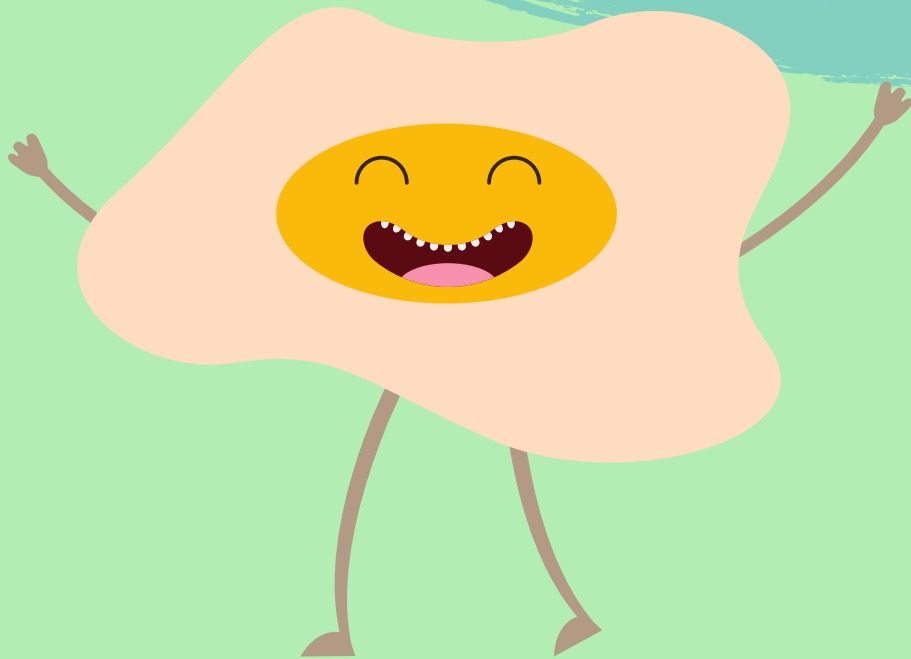
gnieść
kroić
mieszać
sypać
smarować
dekorować



PRZEPIS:

1. Przetłóż ser biały do miski.
2. Rozgnieć ser widelcem.
3. Dodaj śmietankę – ale nie za dużo.
4. Dodaj cukier i dokładnie wymieszaj.
5. Następnie wsyp odrobinę cukru wanilinowego lub dolej kilka kropel aromatu.
6. Posmaruj chleb lub bułkę pastą.
7. Udekoruj ulubionym owocem – kanapki będą jeszcze lepsze!

JAJKA (EGGS)



PASTA JAJECZNA Z RZODKIEWKĄ

(EGG PASTE WITH RADISH)

SKŁADNIKI NA PASTĘ JAJECZNĄ Z RZODKIEWKĄ

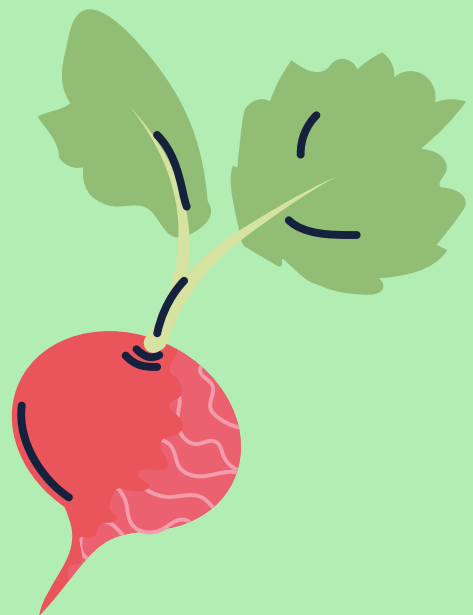
(INGREDIENTS FOR EGG PASTE WITH RADISH)

- 4 jajka ugotowane na twardo
- ser żółty w kostce
- 3 płaskie łyżki majonezu
- 1 łyżka śmietany kwaśnej 18%*
- łyżeczka musztardy
- pół łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- mały pęczek szczypiorku
- mały pęczek rzodkiewki
- chleb/bułki

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ

(WHAT ELSE DO YOU NEED):

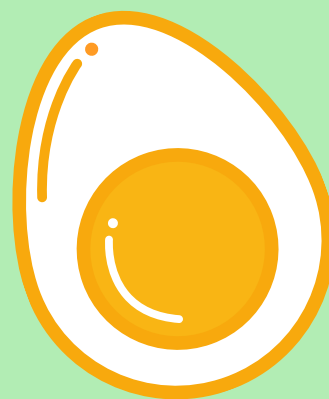
- miska
- łyżka
- nóż
- deska do krojenia
- tarka



JAJKA (EGGS)

NAZWY CZYNNOŚCI:

gnieść
kroić
mieszać
sypać
smarować
dekorować



PRZEPIS:

1. Ugotowane na twardo jajka pokrój w drobną kostkę i przełóż do miski.
2. Zetrzyj 10 dag sera żółtego i dodaj do jajek.
3. Do jajek i sera dodaj 3 płaskie łyżki majonezu, łyżeczkę musztardy i łyżkę śmietany 18%.
4. Posiekaj szczypiorek i rzodkiewkę, a następnie wsyp do miski z resztą składników.
5. Teraz wszystko dokładnie wymieszaj, spróbuj i sam zdecyduj, ile soli i pieprzu potrzebuje pasta.
6. Posmaruj pastą kromkę chleba. Smacznego!

JAJKA (EGGS)

FASZEROWANE JAJKA

(STUFFED EGGS)

SKŁADNIKI NA FASZEROWANE JAJKA (INGREDIENTS FOR STUFFED EGGS)

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- 0,5 ząbka czosnku
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

- garnek do ugotowania jajek
- deska do krojenia
- mała miska
- talerz
- widelec
- nóż
- łyżeczki
- praska do przeciskania czosnku

JAJKA (EGGS)

NAZWY CZYNNOŚCI:

gnieść
kroić
mieszać
sypać
smarować
dekorować



PRZEPIS:

1. Jajka ugotować na twardo.
2. Ugotowane jajka wystudzić i obrać ze skorupki; odciąć 1/3 jajka, pozostałą część odłożyć na bok.
3. Czosnek przecisnąć przez praskę i oprószyć solą.
4. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, wyjąć miąższ i pokroić w kostkę. Dodać soli, pieprzu i soku z cytryny.
5. Wszystkie składniki (awokado, czosnek, posiekane jajka, posiekany szczypiorek, majonez) wymieszać w misce i doprawić solą i pieprzem.
6. Wypełnić pozostałe jajka farszem.
7. Jajka ułożyć na talerzu.

JAJKA (EGGS)

FASZEROWANE JAJKA Z CZERWONĄ PAPRYKĄ (STUFFED EGGS WITH PEPPER)

SKŁADNIKI NA FASZEROWANE JAJKA Z CZERWONĄ
PAPRYKĄ (INGREDIENTS FOR STUFFED EGGS WITH
PEPPER):

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- 1/4 pęczka szczypiorku
- 1 łyżka majonezu
- Sól, pieprz, słodka czerwona papryka w proszku

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ
(WHAT ELSE DO YOU NEED):

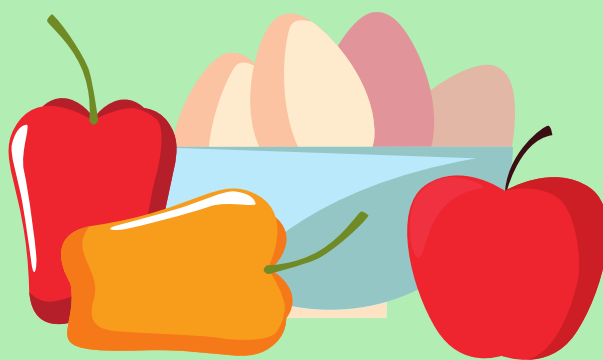
- garnek
- deska do krojenia
- mała miska
- talerz
- widelec
- nóż
- łyżeczki
- praska do przeciskania czosnku



JAJKA (EGGS)

NAZWY CZYNNOŚCI:

gnieść
kroić
mieszać
sypać
smarować
dekorować



PRZEPIS:

1. Jajka ugotować na twardo.
2. Ugotowane jajka wystudzić i obrać ze skorupki; następnie przekroić wzdłuż na pół.
3. Wyjąć żółtka i przełożyć je do miski.
4. Żółtka utrzeć z majonezem.
5. Cebulę i paprykę pokroić w drobną kostkę; szczypiorek posiekać; składniki dodać do żółtek z majonezem.
6. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku.
7. Wypełnić połówki jajek farszem.

JAJKA (EGGS)

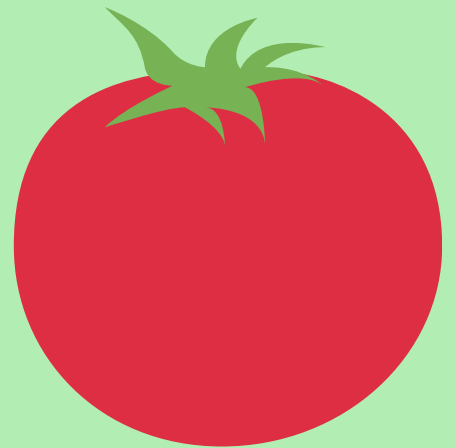
FASZEROWANE JAJKA Z POMIDORAMI (STUFFED EGGS WITH TOMATOES)

SKŁADNIKI NA FASZEROWANE JAJKA Z POMIDORAMI (INGREDIENTS FOR STUFFED EGGS WITH TOMATOES)

- 2 jajka
- 1 mały pomidor
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka kiełków
- sól i pieprz

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ (WHAT ELSE DO YOU NEED):

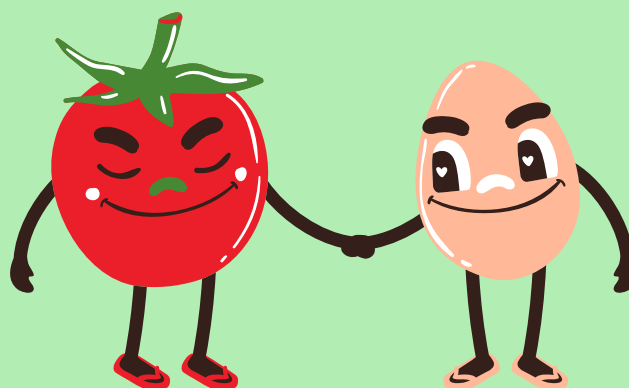
- garnek do ugotowania jajek
- deska do krojenia
- mała miska
- talerz
- nóż



JAJKA (EGGS)

NAZWY CZYNNOŚCI:

gnieść
kroić
mieszać
sypać
smarować
dekorować



PRZEPIS:

1. Jajka ugotować na twardo.
2. Ugotowane jajka obrać ze skorupki, przekroić na pół wzdłuż.
3. Z jajek wyjąć żółtka i przełożyć je do miski.
4. Żółtka utrzeć z łyżką majonezu.
5. Pomidor obrać ze skórki, pozbawić nasion, pokroić w drobną kostkę i dodać do żółtek z majonezem.
6. Doprawić do smaku solą i pieprzem, ponownie wymieszać.
7. Ozdobić kiełkami.

JAJKA (EGGS)



SZKOŁA JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ

UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO
W KATOWICACH

Letnia szkoła języka, literatury i kultury polskiej
oraz kurs dla lektorów cudzoziemców jest
finansowany przez Narodową Agencję Wymiany
Akademickiej i Fundusz Azylu Migracji i Integracji.



NARODOWA AGENCJA
WYMIANY AKADEMICKIEJ

POLSKA PÓŁKA
FILMOWA



UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ AZYLU,
MIGRACJI I INTEGRACJI

