

Comportament și Respect Intercultural
Dezvoltare în Școală

Behaviour and Intercultural Respect –
Development in Schools



INTERNATIONAL MEAL



BIRDS



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Comenius-Project

Behaviour and **I**ntercultural **R**espect -

Development in **S**chools



Δεσφιοβω ευτ ιν ζερφοιζ

Βεσηλοισι ευτ ινιςελοισιου

COORDINATORS **COORDONATORI**

Prof. Mariana Dinter
Prof. Silvana Loghin
Bibl. Manuela Mocanu

PROJECT TEAM **ECHIPA DE PROIECT**

Prof. Cătălina Burlacu
Prof. Eugenia Comăneci

Students:

Delia Lazăr, cl. a 8-a A
Simona Chirilă, cl. a 8-a A
Cătălina Sauciuc, cl. a 8-a A
Alina Toma, cl. a 8-a A
Alina Pintilie, cl. a 8-a A
Otilia Ostaci, cl. a 8-a A
Bianca Huțanu, cl. a 8-a A
Adelina Ceapă, cl. a 8-a A



ROMÂNIA

Tradition of Romania

Pottery

Pottery is an ancient occupation that has been practiced since ancient times, stand testimony to the beautiful ceramic vessels from the Neolithic age, the era in which Romania has developed a remarkable civilization.

Pottery is a tedious work, requiring strength, skill and special knowledge. Any mistake can lead to the destruction of the vessel, therefore, is an art pottery exclusively reserved for men, women decorated only helping any. Men remove clay from a special place in the household and bring it bothers him with hands, feet or a large wooden mallet, mixing it with water. The paste thus obtained is cleaned of impurities, cutting it into thin slices and then the wheel works. After modeling, the vessels are few days left to dry in the shade and then burned in special furnaces, after being decorated in advance and possibly glazed (the dishes are smaltuieste only the inside and edges).



Christmas

Everywhere there blowing the Romanian Christian sense, Christmas is one of the most important religious holidays, the feast of the Nativity, joy, peace and spiritual tranquility. It is a day when we give and receive much love and warmth. This remark is made in the enthusiasm with which the preparations for Christmas. For the most anticipated celebration in December, Christmas, Romanians have equally appealed to tradition, knowing to accept and habits later. Welcomed, and the Birth of the Saviour brings a certain amount of very old practice which celebrate the Winter Solstice, when





International meal

nature gives hopes it will revive. Christmas carols in it not only included the song and ritual gesture, but also numerous ancient texts and symbols of the Romanian spirituality. He is sometimes kept associating with the Christian celebration of the great event which is the birth of Jesus Christ. There are also songs from the star (or Christian Christmas carols), on the subject of the Nativity .

Culinary habits

For 40 days before Christians celebrate Advent meet, which ends on Christmas Eve after lithium. Cutting pig Ignat Day (20 December) is an important time to anticipate Christmas.

Preparing meals takes on the dimensions of an ancient ritual: sausages, Chisca, drum, aspic, stuffed cabbage, and habitual caltabosul cake will reign on the table at Christmas, being a place of honor with red wine valued by everyone.

Jesus Christ Birth Celebration of Christmas, is for the Romanian people (especially the Christian Orthodox) an occasion of great joy.

After the post Christmas period of abstinence from both bodily and spiritually, to eat sweet solution brings about many habits and a medley of dishes from pork and sweets to celebrate.

All these preparations shows diversification according to the ethnographic and are accompanied by specific beverages for each zone: whiskey, brandy, various wines.

Boboteaza

Boboteaza or Theophany of the day is, with St. John, which ends a string of celebrations for religious holidays that the Romans enjoyed since Christmas Eve.

In addition Christian meanings (the baptism of Jesus by John the Baptist), Epiphany is a religious holiday whose traditions and customs vary from one area to another.

Every year, Orthodox Christians observe obieceiurile traditions and the desire to transmit to future generations as intact.



Martisorul



Martisor is the traditional Romanian holiday that celebrates the arrival of spring.

On this occasion the ladies offer trinkets, symbol of the good and welfare.

Romanian traditions are older than 8,000 years and Tripura have been discovered in the area. Martisorului history dating back to the days Getae, and legend says that women wore back then that no coins or pebbles to add custom red and white wool yarn.



Romanian cuisine

Smoked Meat Soup



Ingredients

- ✓ 700 gr smoked bacon,
- ✓ 2 carrots,
- ✓ 3 potatoes,
- ✓ a small celery,
- ✓ one onion,
- ✓ green pepper,
- ✓ a bunch of parsley,
- ✓ 300 ml borscht,
- ✓ 3 tablespoons of tomato paste,
- ✓ 3 tomatoes,
- ✓ noodles
- ✓ salt and pepper

Preparation

Put water in a pot and boil the chops. Bring to a boil and take care to skim the foamy scum from the surface. When the soup is ready, add the chopped vegetables and the fresh parsley. Add salt and pepper. Let it boil and when the vegetables are tender, add the chopped tomatoes, three tablespoons of broth and noodles. Add salt and pepper if appropriate.

Serve with chopped parsley.

Enjoy the meal!

Preparation time: 1 h

Meat-stuffed rolled vine leaves

Ingredients

- ✓ 700g beef,
- ✓ 150g rice,
- ✓ 3 carrots,
- ✓ 5 onions,
- ✓ 2 eggs,
- ✓ parsley,
- ✓ dill,
- ✓ pepper,
- ✓ salt,
- ✓ vine leaves,
- ✓ tomato paste,
- ✓ 200 ml cream

Preparation

In a bowl, combine: ground meat, finely chopped onions and grated carrots, rice, eggs, tomato paste, chopped green pepper and salt and stir in order to mix them together.

On each piece of vine, put about 30 grams of composition and roll it.

Put the meat rolls in a saucepan by covering them with water. Bring to a gentle boil over medium heat. Serve with sour cream.





Pastry and panification products ***Martyrs***

Ingredients

- ✓ 2 cups water,
- ✓ 1 cup vegetable oil
- ✓ 1 cup granulated sugar,
- ✓ zest and juice of a lemon,
- ✓ zest and juice of half an orange,
- ✓ 25 g fresh yeast,
- ✓ a pinch of salt,
- ✓ 1 teaspoon baking soda,
- ✓ a pinch of saffron,
- ✓ vanilla,
- ✓ 1 kg flour.
- ✓ For filling:
 - ✓ ground nuts,
 - ✓ orange peel,
 - ✓ orange juice,
 - ✓ sugar,
 - ✓ vanilla,
 - ✓ sugar to taste.

Preparation

Make batter of all the ingredients, and



add flour until you get good kneading dough. Let it rest in a bowl, covered with a cloth towel in a warm place until it triples its volume and then divide the dough into 40 equal pieces. To each piece give a rectangular shape and create a puff paste of approx 25/10cm. Place on it the nuts combined with sugar and flavorings. Roll up, the filling inside. The final shape should be that of figure 8.

Put them in a baking pan (using baking paper) and let them bake for about 1 / 2 hour in the preheated oven. When warm, garnish them

with honey and ground walnuts mixed with sugar, vanilla and cinnamon.

Enjoy your meal!

Preparation time: 2 hours

Vegetable hotchpotch

Ingredients

- ✓ 1 eggplant,
- ✓ 3 onions,
- ✓ 2 leeks,
- ✓ 2 peppers,
- ✓ paprika,
- ✓ parsley,
- ✓ 8 potatoes,
- ✓ 2 spoons of rice,
- ✓ sausages
- ✓ 3 tomatoes,
- ✓ cooking oil,
- ✓ 4 carrots

Preparation

Stew the sliced leeks and onions. Separately, stew the peppers. Combine them with the leeks and the onions. Then add a mug of water, sliced carrots and parsley, potatoes, some salt, the eggplant and some pepper. In the end, add sliced tomatoes and rice. More water can be added if necessary ... it will decrease gradually.

In the end, stir to avoid sticking (depending on the pot). Simmer for 40 minutes.

Preparation time: 1 hour





GERMANY

German cuisine

Pork in beer sauce

Ingredients

Scaled for 4 servings.

- ✓ 1 lb pork tenderloins
- ✓ 5 x 0.25-inch thick bacon slices, finely

diced

- ✓ 1 medium carrot, peeled and grated
- ✓ 0.5 cup grated onion
- ✓ 1 tsp ground cumin
- ✓ 1.5 cups beer (preferably pilsner)
- ✓ 0.5 cup beef stock or canned broth
- ✓ 3 tbsp all-purpose flour
- ✓ 3 tbsp water

and cored

- ✓ 6 tbsp (0.75 stick) sweet butter
- ✓ 2 large green apples, peeled, halved,
- ✓ Salt and freshly-ground black pepper
- ✓ 4 tbsp canned jellied cranberry sauce
- ✓ Minced fresh parsley

Preparation

Preparing the pork:

Slice pork into eight 1.5-to-2 inch thick rounds.

Flatten pork between sheets of waxed paper to 1 inch, using meat mallet or bottom of skillet. Refrigerate.

Making the sauce:

Cook bacon in heavy large saucepan over medium heat until fat is rendered. Pour off and discard fat.

Add carrot and onion and cook until carrot softens, stirring frequently, about 10 minutes.

Mix in cumin.

Add beer, stock, and bring to a boil.

Reduce heat and simmer until reduced to 2 cups, about 15 minutes.

In a small bowl, mix flour and water. Add flour/water to the sauce and bring to a boil, stirring constantly.

Remove pan from heat.

Cooking the apples:

Melt 3 tbsp butter in heavy medium skillet over medium heat.

Add apples and cook until just tender, about 7 minutes per side.

Cooking the pork:

While the apples are cooking, season pork with salt and pepper.

Melt remaining 3 tbsp of butter in heavy large skillet over high heat.

Add pork, in batches if necessary, and cook about 5 minutes per side for medium doneness.

Reduce heat to medium.

Return all pork to skillet.

Add sauce and stir to heat through.

Serving the meal:

Divide apples among plates.

Fill center of each apple half with 1 tbsp of cranberry sauce.

Divide pork among plates.

Spoon sauce over pork.

Garnish with minced parsley.





Lamb chops with herb crust

Ingredients:

- ✓ 6 Lamb Chops
- ✓ 1 1/2 Pounds Yukon Potatoes, peeled and boiled
- ✓ 4 Ounces Fresh Morels (or 1 ounce dried, reconstituted in hot -water for 15 minutes), quartered
- ✓ 4 Tablespoons Unsalted Butter, softened
- ✓ 3 Tablespoons Chopped Fresh Basil
- ✓ 2 Tablespoons Chopped Fresh Tyme
- ✓ 2 Tablespoons Chopped Fresh Oregano
- ✓ 1/4 Cup Extra-Virgin Olive Oil
- ✓ 1/2 Cup Asiago Cheese, grated
- ✓ 1/2 Cup Cream
- ✓ Salt and Pepper, to taste

Preparation

Heat the broiler in your oven. In a small bowl, combine the basil, thyme, oregano with the olive oil.

Brush the lamb chops with a little olive oil. Season each side of the chop with a little salt and pepper and place under the broil. Cook for about 3 minutes, turn the chops over and cook for another 2 minutes.

Remove the chops from the oven and coat one side with the herb mixture. Return to broiler, herb side up. Cook for another 3 minutes or to desired doneness.

In a medium fry pan, melt one tablespoon of butter over medium heat and add the morel.

Saute for 5 minutes. In a mixing bowl, add the morels to the potatoes along with the remaining butter and cream. Using a stand mixer or hand mixer, beat the potatoes until creamy.

Fold in the Asiago cheese. Season with salt and pepper.

Place potatoes on individual plates with one or two lamb chops.



Bavarian Salad

Ingredients

- ✓ 20 marshmallows
- ✓ 2 c. water
- ✓ 1 pkg. lime gelatin
- ✓ 1 c. grated American cheese
- ✓ 1 c. chopped nuts
- ✓ 1 No. 2 can crushed pineapple
- ✓ 1/2 c. heavy cream, whipped

Preparation

Melt marshmallows in water over low heat.

Remove from heat; add gelatin.

Refrigerate to cool but do not let set.

Whip gelatin until all large bubbles disappear.

Add cheese, nuts, pineapple and cream.



German Tongue Salad

- ✓ 1 Pickled beef tongue water to cover
- ✓ 1/2 c White vinegar
- ✓ 1 Onion -- chopped
- ✓ Salt and pepper
- ✓ 2 tb White vinegar
- ✓ 3 tb Olive oil



Literally Ochsenmaulsalat means ox-mouth salad. To be authentic you must use the meat picked from the cheeks and mouth of a cooked corned beef head.



GRECIA



Greek cuisine

Recipe for grilled pork souvlaki

Ingredients

- ✓ 1/4 cup olive oil
- ✓ 1/4 cup red wine
- ✓ 2 tbsp. fresh lemon juice
- ✓ 1 tbsp. dried mint
- ✓ 1 tbsp. dried oregano
- ✓ 4 cloves of garlic, smashed and minced finely
- ✓ 1 bay leaf, crumbled into tiny pieces
- ✓ 1 lb. pork shoulder, trimmed of fat and cut into 1 1/4 inch cubes
- ✓ Salt and freshly ground black pepper
- ✓ Lemon (for serving)



Preparation

In a large non-reactive bowl, whisk the marinade ingredients together. Add the pork cubes, cover with plastic wrap and refrigerate for 2 to 3 hours.

If using wooden skewers, soak these in a shallow pan filled with water while the meat marinates.

Heat the grill to medium high. Thread the meat on to the skewers (about 6-7 pieces per skewer). Season the pork with salt and freshly ground black pepper.

Grill over medium high heat for about 10 minutes, turning occasionally until they are cooked through. Squeeze some fresh lemon juice on the skewers before serving.

Horiatiki Salata: Greek Salad

Ingredients

- ✓ 4-5 large, ripe, tomatoes
- ✓ 1 large red onion
- ✓ 1 cucumber
- ✓ 1 green bell pepper
- ✓ 1/4 pound (113.5g) of Greek feta cheese, sliced or cubed
- ✓ dried Greek oregano (rigani)
- ✓ sea salt
- ✓ top quality extra virgin olive oil
- ✓ 1 dozen Greek olives (Kalamata, green Cretan olives, etc.)
- ✓ pickled pepperoncini hot peppers (garnish)
- ✓ 1 tablespoon of water (optional)

Preparation

Wash and dry the tomatoes, cucumber, and green pepper. Clean off the outer skin from the onion, wash, and dry.

Cut the tomatoes into bite-sized irregularly shaped chunks, removing the core. Salt lightly. Slice the cucumber into 1/4-inch slices, cutting slices in half (whether or not you peel the cucumber is a personal choice). Salt lightly. Slice the pepper into rings, removing the stem and seeds. Salt lightly. Slice the onion into thin rings.

Combine the tomatoes, cucumbers, green





International meal

pepper and onion in a large salad bowl. Sprinkle with oregano, pour olive oil over the salad, and toss. Just before serving, place the feta on top of the salad, either as a slice or crumbled (as in photo), and toss in some olives. Sprinkle the cheese with oregano (and pepper if desired), mix the oil and water and drizzle over the top, and serve, garnished with hot peppers.

Baklava

Ingredients

- ✓ 1/2 lb Walnuts, finely chopped
 - ✓ 2 1/2 tb Sugar
 - ✓ 1/2 ts cinnamon
 - ✓ 1/8 ts Ground Cloves
 - ✓ 1 lb Phyllo Dough
 - ✓ 3/4 lb Unsalted Butter, melted
- Syrup:*
- ✓ 1 1/2 c Water
 - ✓ 1 cinnamonStick
 - ✓ 1 1/2 c Sugar
 - ✓ 2 ts lemon Juice
 - ✓ 1/2 c Honey

Preparation

Heat oven to 350 degrees. Mix first four ingredients together for filling. Combine syrup ingredients and cook until sugar dissolves and mixture turns syrupy. Set aside to cool. Remove cinnamon stick before using.

Unfold phyllo. Using a sharp knife, carefully cut phyllo sheets crosswise, into thirds. Cover phyllo not being used with a barely damp towel. Using two pieces of phyllo - phyllo sheets are so thin they must be doubled - and keeping narrow ends towards you, brush with butter. Place 1 to 1 1/2 teaspoons filling 1/4 inch from end nearest you, to within 1/4 inch of sides. Fold long sides in 1/4 inch. Fold over bottom to cover filling. Place a clean pencil on top of fold and roll into a cigar-like cylinder. Push both ends toward center and remove pencil. Place roll on cookie sheet and generously brush with butter. Repeat with



remaining filling and phyllo. Bake 25 minutes or until golden brown. Dip hot rolls into cooled syrup - kitchen tongs work well for this. Place onto a platter to cool. Cover and refrigerate. Can be frozen.

Kalamarakia Tiganita: Small Fried Squid

Ingredients

- ✓ 2 pounds of small squid
- ✓ flour for dredging
- ✓ olive oil or peanut oil for frying
- ✓ lemon wedges
- ✓ sea salt
- ✓ pepper
- ✓ 1 teaspoon of fresh flat-leaf parsley, chopped (optional)



Preparation

Preheat a deep skillet or heavy-bottomed frying pan over low heat. (Alternatively, preheat a deep fat fryer.)

If working with frozen rings, defrost per package instructions. Otherwise, clean and prepare squid for frying keeping the tentacles in one piece. Season with salt (and pepper if desired).

Pour 1/2 to 3/4 inch of oil into the frying pan (it should not come up to over half the depth of the pan) and turn up the heat to high. Dredge the squid in flour and let sit for a few minutes. Gently shake off excess flour and, when the oil is hot, fry without crowding in the pan until crisp and golden brown on all sides. Remove with a slotted spoon and drain on paper towels.

Garnish with parsley and serve with lemon wedges.



POLAND

Polish cuisine

Polish zander

Ingredients

- ✓ 500 g zander,
- ✓ vegetables,
- ✓ potatoes
- ✓ eggs and butter
- ✓ sauce



Preparation

Cut the zander, which was previously washed, into thick slices and cook it together with the vegetables, as if you cook smothered fish. Then prepare some sauce by mixing eggs and butter. Put the fish slices in a bowl, and garnish it with boiled potatoes. You can also pour the sauce over the fish or serve it separately.

Goulash with mushrooms

Ingredients

- ✓ Chicken fillets
- ✓ 0.2 kg of mushrooms
- ✓ A medium onion
- ✓ oil
- ✓ pepper and salt
- ✓ bay leaves
- ✓ spices
- ✓ parsley
- ✓ Knorr Sauce



Preparation

Put the chopped onions in a frying pan with hot oil and, when it turns brown, add some

clean cut mushrooms. Add a little water, allow it to simmer, and cover with a lid for some moments. Then add the chicken cut into cubes.

Put bay leaves and the cloves. Pour about 1 / 3 cup water and let it boil until the meat is tender. Then add Knorr sauce and other spices to give a better taste. Before serving, sprinkle some chopped parsley.

Polish cauliflower

Ingredients

- ✓ One medium cauliflower,
- ✓ 2 hard boiled eggs,
- ✓ 100 g breadcrumbs
- ✓ 150 g butter,
- ✓ parsley, salt



Preparation

Clean the cauliflower leaves, cut it into small bouquets, rinse it and let it boil in salty water for about 10 minutes. Boil the eggs. After that, remove the cauliflower in a sieve for 5 minutes. Heat the butter in a pan, add the breadcrumbs and stir for 5 minutes. Remove the cauliflower on a platter, sprinkle with bread crumbs, sliced egg, and chopped parsley. You can sprinkle some grated cheese too.

Salad with mushrooms and red peppers

Ingredients

- ✓ 1 kg of mushrooms
- ✓ 1 / 2 pounds onions
- ✓ 3 / 4 cup of oil
- ✓ 4 spoons of sugar
- ✓ 4 spoons tomato paste
- ✓ 4 spoons of vinegar





International meal

- ✓ 3 red peppers
- ✓ salt and pepper

Preparation

In a saucepan, heat the oil, add chopped onion and let fry for 5 minutes. Then add mushrooms, sugar, vinegar, tomato paste; mix together and let simmer for about 10 minutes.

Chicken with vegetables

Ingredients

- ✓ Chicken
- ✓ vegetables
- ✓ oil
- ✓ salt
- ✓ pepper
- ✓ spices
- ✓ boiled rice



Preparation

The chicken breast is cut into pieces and then fried by adding frozen or fresh vegetables. You can season it with rice and other spices.

Bean soup with sausages

Ingredients

- ✓ 250 g white beans
- ✓ thyme, bay leaves, celery leaves, parsley, garlic
- ✓ 500 g of sausages
- ✓ 1 can of tomatoes (530 ml)
- ✓ salt and white pepper
- ✓ 4 spoons chopped parsley
- ✓ 1 spoon oil



Preparation

Soak beans in water. Boil the beans with thyme, bay leaves, celery leaves, parsley, and garlic. The sausages are cut into thin slices. Mix the tomato juice, the chopped meat

with beans 10 minutes before cooking. After 5 minutes, add spices, parsley and oil.

Salad

Ingredients

- ✓ 1-2 tomatoes
- ✓ 1 cucumber
- ✓ 2-3 boiled eggs
- ✓ half a small onion
- ✓ 10-15 marinated olives
- ✓ 10-15 grapes
- ✓ lime juice
- ✓ salt
- ✓ olive oil



Preparation

Add: sliced cucumber, tomatoes cut into large pieces, chopped onion, boiled egg cut into pieces, add olives and grapes, lemon juice; season with salt and olive oil and mix .

Polish schnitzel

Ingredients

- ✓ 1 / 2 pounds beef or pork
- ✓ 150 g butter
- ✓ 1 onion,
- ✓ 2-3 garlic cloves
- ✓ salt, pepper,
- ✓ 1 cup white wine,
- ✓ 1 / 2 pounds potatoes,
- ✓ red peppers.

Preparation

Beat the slices of meat, add salt and pepper and fry them in butter with finely chopped onions and garlic. Then remove them and keep them warm.



Serve with boiled potatoes and green peppers.



TURKEY

Turkish cuisine

Fırında Kağıt Kebabi *Oven-baked kebab in paper*

Ingredients

- ✓ ½ kg small-cubed lamb (preferably leg or shoulder meat)
- ✓ 200 gr peas
- ✓ 1 tomato, finely chopped
- ✓ 2 “sivri” peppers, finely chopped
- ✓ 1 onion, cut into rings
- ✓ 8 pieces of parchment or 4 small oven bags
- ✓ Chopped parsley and/or dill
- ✓ 2 T olive oil
- ✓ Salt, black pepper, thyme

Preparation

Mix all the ingredients and allow to rest for ½ hour. Distribute the mixture among 4 oven bags or four doubled piece of parchment paper, add 1 T water. Close bags (if using parchment, bring two ends together and fold over, rolling and folding, until you have come to the meat, then fold the ends into the center to make a square packet) and invert onto a baking dish.

Bake in a medium oven until meat is tender.



Kaburga Dolması *Stuffed Ribs*

Ingredients

- ✓ 1 set of lamb ribs (one side), with a pocket opened between the meat and the bone
 - ✓ 1 onion, grated
 - ✓ Salt, black pepper
- Filling:*
- ✓ 2 T vegetable oil
 - ✓ 1 onion
 - ✓ 1/3 c almonds
 - ✓ 2 c coarse bulgur
 - ✓ 2 c water
 - ✓ 1 c finely chopped purple plums
 - ✓ 1 T pepper paste
 - ✓ Salt, black pepper, mint
 - ✓ Toothpicks

Preparation

Rub inner and outer surface of ribs with salt, pepper and grated onion. Put oil in a pan, and sauté onion and almonds. Add washed bulgur and water, bring to a boil, add plums, salt, black pepper and mint. Cook, covered, until the bulgur has absorbed the water. Fill the pocked in the ribs with the pilaf, and close the open end with toothpicks. Wrap in foil, put in pressure cooker and add water to cover, then cook for ½ hour. Remove from pressure cooker, remove foil, place in a baking dish. Rub with pepper paste, and brown in a hot oven.





Paça

Lamb Trotter Soup

Ingredients

- ✓ 12 Lamb's trotters
- ✓ 8 c water
- ✓ 2 lemons
- ✓ 2 cloves garlic
- ✓ Salt to taste

Preparation

The trotters should be well cleaned, singed, and the bit of hair in the fork removed.

Place in a pressure cooker, cover with water, and add garlic and salt and cook for 2 hours. When done, remove bones and serve with the broth and a piece of lemon.



Red Lentil Köfte

Ingredients

- ✓ 2 c red lentils;
- ✓ 1 c fine bugur;
- ✓ 4 c water
- ✓ 1 large onion, finely chopped
- ✓ 2 t salt
- ✓ 2 t red flake pepper
- ✓ 2 t cumin
- ✓ 1 t black pepper
- ✓ 1 T pepper paste
- ✓ 5-6 scallions, chopped
- ✓ ½ bunch parsley, chopped
- ✓ ¼ c olive oil



Preparation

Rinse lentils and simmer in 4 c water till very soft, stirring frequently towards the end to prevent sticking. Remove from heat and add bulgur, cover and let sit for 15-20 minutes. Sauté onion in a little vegetable oil, add pepper paste and allow to cool, then add to the lentil-bulgur mixture, along with all the rest of the ingredients.

Knead together and form into oblong köfte by squeezing with the fingers of one hand.

If desired 1T pomegranate molasses may be added. Serve with wedges of lemon, as is or accompanied by romaine lettuce leaves, roll the köfte in the lettuce.

Sıkma

Ingredients

- ✓ 2 c fine bulgur
- ✓ 1 small onion, grated
- ✓ 2 "sivri" peppers, or 1 small bell pepper, minced
- ✓ 1/2 t salt
- ✓ Sauce: 1 ½ T butter
- ✓ 5 "sivri" peppers or 1 ½ bell peppers, chopped finely
- ✓ 4 tomatoes, peeled and chopped
- ✓ 2 large onions
- ✓ ¼ bunch parsley
- ✓ 1 t salt

Preparation

Make a dough of the first four ingredients and enough water to hold the bulgur together, and knead well. Make balls slightly smaller than hazelnuts and boil like pasta, drain, leaving a little water in the pan. In another pan, sauté chopped peppers and onion in butter. Add the tomatoes and cook, stirring for a few minutes.

Add salt. Add this mixture to the köfte and boil, add the parsley, stir and serve.





CYPRUS

Cypriot cuisine

Kebab

Ingredients

- ✓ Boneless chicken breasts, cut in bite size pieces
- ✓ Cherry tomatoes
- ✓ Green Bell pepper
- ✓ Fresh whole mushrooms
- ✓ Onions
- ✓ Italian dressing or marinade of your choice
- ✓ Wood skewers soaked in water
- ✓ Rice (optional)

Preparation

Place washed and dried chicken pieces in zip top plastic bag and add enough Italian dressing to cover chicken. Close the bag securely and refrigerate.

Marinate chicken overnight or at least 8 hours, turning occasionally to be sure all chicken pieces are submerged in the marinade.

Wash and dry cherry tomatoes, bell pepper and onions. Leave the cherry tomatoes and pearl onions whole. Regular onions, cut in wedges, may be substituted for pearl onions. Cut bell pepper into pieces slightly larger than bite size to use them as an "anchor" to hold the shish kebab together.

Store the washed and cut vegetables



in refrigerator until ready to assemble.

Preparing the vegetables ahead of time is a great time saver for dinner. Assemble Shish Kebabs

Clear an area for assembling the shish kebabs, either the kitchen table or a large area of kitchen countertop.

Set up the area as an assembly line, with bell peppers at the beginning and end of the line.

Bell peppers should be the first and last ingredient on the skewer.

Place the skewered shish kebabs on a baking sheet or platter for easier transport to the grill.

Grilling.

Place the shish kebabs on a preheated grill, approximately 3 inches apart. You will need the space to turn or roll the kebabs frequently.

Use a basting brush to baste the kebabs while they are grilling. The leftover marinade can be used for basting, it helps infuse even more flavor.

Grill kebabs depending on your grill and the type of meat used. The size and type of vegetables will also determine the time needed to cook. A good rule of thumb is a minimum of 6 minutes to a maximum of 15 minutes total grilling time.

Musaca

Ingredients

- ✓ Olive oil
- ✓ 1 large onion, finely chopped
- ✓ 675g (1.5 lb.) lamb mince
- ✓ 3 cloves garlic, chopped
- ✓ 1.25ml (1/4 tsp.) cinnamon



International meal

- ✓ 1.2ml (1/4 tsp.) allspice
- ✓ 2 400g (14 oz.) tins of chopped tomatoes
- ✓ 1 tbsp. thyme
- ✓ 2 tbsp. butter
- ✓ Milk
- ✓ Flour
- ✓ Bay leaf

Instructions

Heat some olive oil in a pan and add the onions, frying them until they are soft.

In another frying pan, brown the lamb mince.

Drain the lamb of any excess fat and add it to the onions. Hold 1/4 of the onion in reserve for your sauce. Add the garlic.

Stir in the cinnamon, allspice, chopped tomatoes, oregano, bay leaves and thyme. De-glaze the pan with white wine. Reduce the heat and simmer for approximately 1 hour.

Sprinkle eggplant with salt and leave for 30 minutes.

Make the béchamel sauce. Simmer 1.5 cups of milk, 1/4 onion and 1 bay leaf over a low flame for 15 minutes. Discard the onion and bay leaf. In a separate pan, melt 2 tablespoons of butter. Stir in 2 tablespoons of flour. Cook uncovered for 2 to 3 minutes. Take the pan off the heat. Once the butter and flour mixture cools, gradually whisk in the warm milk. Return the mixture to the heat and whisk until the sauce thickens. Simmer for 5-8 minutes, and then add the grated cheese. Once the white sauce cools, add the eggs.

Put the eggplant and lamb into a casserole dish with the béchamel sauce on top. Cook at 180C/350F/Gas4 for 50 minutes or until golden brown.



Yalanci Dolma

Ingredients

- ✓ 25 vine leaves
- ✓ one and a half cups of onions, finely chopped
- ✓ one cup of spring onions, finely chopped
- ✓ 1 cup of olive oil
- ✓ 1 cup of rice
- ✓ Salt and pepper
- ✓ Juice of 2 lemons
- ✓ Half a cup of dill, finely chopped
- ✓ quarter cup of fresh mint, finely chopped



Instructions

Blanch the grape leaves, drain and allow to cool. Mix all the ingredients except the lemons and wrap in the grape leaves, forming them into roll shapes.

Place some of the grape leaves on the bottom of the pan, then place the rolls in outward radiating circles, evenly spaced and close to one another.

Gently place a plate that's not too heavy on top of the grape leaves so that they don't break open during cooking.

Add the lemon juice and enough water to cover the rolls.

Boil gently until the water had been absorbed and rice cooked.

Allow to cool then arrange on a plate, garnished with slices of lemon.



Croatian cuisine

Pepper Cookies

Ingredients

- ✓ 60 g butter
- ✓ 1 heaped teaspoon flour
- ✓ 110 grams lard
- ✓ 250 grams ground walnuts
- ✓ 60 grams sugar
- ✓ 60 ml honey
- ✓ 1 egg
- ✓ 2 teaspoons cinnamon
- ✓ 1 teaspoon nutmeg
- ✓ 2 cloves
- ✓ 1 teaspoon pepper good tip

Preparation

Mix well the butter and lard until foaming, then add remaining ingredients and knead by hand until dough comes off the fingers.

The shape of a roll, spinning in plastic and refrigerate for 1-2 hours.

Cut roll of 0.5 cm thick slices and bake on parchment paper, at 200C for 20 minutes (10 minutes return).

Store in paper bags or boxes closed last long. They are best after 1-2 days.



Serbian Hamburger

Ingredients

- ✓ 500 gr minced meat (beef or pork and beef mixture)
- ✓ 1 large clove garlic
- ✓ 1 small onion (about 30 grams)
- ✓ 1 / 4 about 4 tablespoons parsley
- ✓ 1 teaspoon soda
- ✓ 1 teaspoon paprika
- ✓ salt
- ✓ pepper

To serve:

5 rolls (lepinje) serving a red pepper paste (ajvar)
1 large red onion, finely chopped.

Preparation

Chop onion very finely. Crushed garlic. Finely chopped parsley.

Mix all ingredients except hamburger in water and knead well.

Add water and knead as much as you can, at least five minutes.

Cover with foil and paste gave hamburger in the refrigerator for several hours (about 5:00 am I left).





International meal

Heat grill and brush it with a piece of bacon.

Divide into 10 pieces of meat paste. Shape each piece balls.

Put a bag on the table to give hand over wet meat does not stick. Place a ball of meat on it, put another bag over the bottom of a timber and press down to flatten the burger, you need to thin out. Take over the bag and the bag helping you pour the hamburger in your hand underneath. Gratatul pour it on hot. Repeat until you fill the grill.

Allow to fry about 5 minutes (on electric grill) or until browned, then turn and let it brown in May and Ceala, still about 5 minutes.

Assembly: Cut a bagel in half, brush with ajvar plentiful. Sprinkle chopped onion, put two more sprinkle onion burgers. And now that I love from me: put pljeskavica obtained on the grill 1 minute on each side to warm up a bit and make it roll and crispy crust.

Soup (Gregada)

Ingredients

- ✓ 1.5 kg quality fresh fish (sea bream, tuna, mackerel, cod, swordfish)
- ✓ 1 kg potatoes
- ✓ 2 onions
- ✓ 3 tomatoes (about 200 grams)
- ✓ 5 cloves garlic 2 bay leaves salt and pepper
- ✓ 1 / 2 teaspoon turmeric (optional)
- ✓ 1 / 2 bunch parsley
- ✓ 150 ml white wine (dry or medium dry)
- ✓ 80 ml olive oil

Preparation

Use a large pot is not very tall wall. If you have a handsome pot so you can serve the soup directly from it is even better.

Peel and slice the fish. Rinse well. Keep heads and tails, and they will add to the soup. 3. Cut the potatoes and sliced tomatoes.

Cook chopped onions in hot olive oil 50 ml. When it's glassy, add 4 cloves crushed garlic and stir 1 minute longer.

Located alternating layers of sliced potatoes and tomatoes to the pot. Sprinkle pepper (3-4 doses), salt (about 2 teaspoons)

1.5 liters of water and add bay leaves and cook about 10 minutes when the soup begins to boil. Remember, at this time do not mix in the pot, just a shake.

Add the slices of fish, wine, remaining olive oil, shake the pot to sit and fish well content to be covered in boiling soup 15 minutes more.

Add the crushed clove of garlic and parsley and more give you some hot. Taste and add salt if necessary anymore.

It's best to serve the day was prepared, no later than the day. Ideal would be to serve as soon as ready with fresh rustic bread.





ROMÂNIA

Tradiții și obiceiuri

Olăritul

Olăritul este o ocupație străveche ce se practică încă din vremuri străvechi, mărturie stând frumoasele vase de ceramică din epoca neolitică, epocă în care pe teritoriul României s-a dezvoltat o civilizație remarcabilă. Olăritul este o muncă oșoasă, necesitând forță, îndemânare și cunoștințe deosebite. Orice greșală poate avea drept consecință distrugerea vasului; de aceea, olăritul este un meșteșug rezervat în exclusivitate bărbăților, femeile ajutând eventual doar la decorat.

Bărbății scot lutul din locuri speciale, îl aduc în gospodărie și îl frământă cu mâinile, picioarele, sau cu un ciocan mare de lemn, amestecându-l cu apă. Pasta astfel obținută se curăță de impurități, tăindu-se în felii subțiri și se lucrează apoi la roată. După modelare, vasele se lasă la uscat câteva zile, la umbră și apoi se ard în cuptoare speciale, după ce au fost în prealabil ornamentate și eventual smălțuite (la blide se smălțuiește numai partea interioară și marginile).



Crăciunul

Peste tot unde există suflare românească cu simțământ creștin, Crăciunul este una din cele mai importante sărbători religioase, este sărbătoarea Nașterii Domnului, prilej de bucurie, pace și liniște spirituală. Este o zi în care dăruim și primim multă iubire și căldură sufletească. Acest lucru se remarcă în entuziasmul cu care se fac pregătirile pentru Crăciun.

Pentru cea mai așteptată sărbătoare din decembrie, Crăciunul, românii au apelat în egală măsură la tradiție, știind să accepte și obiceiuri mai recente. Întâmpinată cu bucurie, Nașterea Mântuitorului aduce cu ea și o sumă de practici foarte vechi prin care se





International meal

celebra Solstițiul de Iarnă, momentul în care natura dă speranțe ca va renaște.

Obiceiul colindatului a înglobat în el nu numai cântec și gest ritual, ci și numeroase mesaje și simboluri ale unei străvechi spiritualități românești. El s-a păstrat asociindu-se câteodată cu celebrarea marelui eveniment creștin care este Nașterea Domnului Iisus Hristos. Există de asemenea cântece de stea (sau colinde creștine), care au ca subiect Nașterea Domnului.

Obiceiurile culinare

Timp de 40 de zile înainte de sărbători creștinii respectă Postul Crăciunului, care se încheie în seara de Crăciun după litie. Tăierea porcului în ziua de Ignat (la 20 decembrie) este un moment important ce anticipă Crăciunul. Pregătirea mâncărilor capătă dimensiunile unui ritual străvechi: cârnații, chișca, toba, răciturile, sarmalele, caltaboșul și nelipsitul cozonac vor trona pe masa de Crăciun, fiind la loc de cinste alături de vinul roșu prețuit de toată lumea. Sărbătoarea Nașterii Domnului Iisus Hristos Crăciunul, reprezintă pentru poporul român (în special cel Creștin Ortodox) un prilej de mare bucurie. După postul Crăciunului, perioada de înfrânare atât trupească cât și spirituală, dezlegare la mâncare de dulce aduce după sine numeroase obiceiuri și un potpuriu de preparate din carne de porc și dulciuri de sărbătoare.

Toate aceste preparate prezintă diversificări în funcție de zona etnografică și sunt însoțite de băuturi specifice fiecărei zone: țuică, pălincă, diverse vinuri.

Boboteaza

Boboteaza sau ziua botezului Domnului este, alături de Sfântul Ioan, una dintre sărbătorile care încheie șirul sărbătorilor religioase de care românii se bucură încă din Ajunul Crăciunului. Pe lângă semnificațiile creștine (botezul lui Iisus Hristos de către Ioan Botezătorul), Boboteaza este o sărbătoare religioasă ale cărei tradiții și obiceiuri diferă de la o zonă la alta. An de an, creștinii ortodocși respectă tradițiile și obiceiurile din dorința de a le transmite cât mai intacte generațiilor următoare.



Mărțișorul



Mărțișorul este sărbătoarea tradițională românească care celebrează sosirea primăverii. Cu această ocazie se oferă doamnelor și domnișoarelor mărțișoare, simbol al binelui și bunăstării. Tradițiile românești sunt vechi de peste 8.000 de ani și au fost descoperite în zona Mehedinți. Istoria mărțișorului datează încă de pe vremea Geților, iar legenda spune că femeile purtau pe vremea aceea monezi sau pietricele la care există obiceiul de a adăuga fire de lână roșie și albă.



Bucătăria românească

Ciorbă cu afumătură

Ingrediente

- ✓ 700 grame costițe afumate
- ✓ 2 morcovi
- ✓ 3 cartofi
- ✓ o țelină mică
- ✓ o ceapă
- ✓ ardei gras
- ✓ o legătură de pătrunjel
- ✓ 300 ml borș
- ✓ 3 linguri de bulion/ o cutie roșii în bulion
- ✓ 3 roșii
- ✓ fidea
- ✓ sare și piper

Preparare

Intr-un vas cu apă punem costițele la fiert, după câteva clocote avem grijă să adunăm spuma. Când supa devine limpede punem legumele pregătite din timp, spălate și tocate.

Punem inclusiv costițele de la pătrunjel. Adăugăm sare și piper. Lăsăm să fiarbă și când

legumele sunt gata adăugăm roșiile tocate, cele trei linguri de bulion și fidea. Dăm într-un clocot borșul și îl adăugăm la ciorbă. Adăugăm sare și piper dacă mai este cazul.

Servim cu pătrunjel tocat mărunt. Poftă bună!

Timp Preparare: 1 h



Sărmăluțe în Foi de Viță

Ingrediente

- ✓ 700g carne de vită
- ✓ 150g orez
- ✓ 3 morcovi potriviți
- ✓ 5 cepe
- ✓ 2 ouă
- ✓ 1 leg. pătrunjel
- ✓ 1 leg. mărar
- ✓ piper
- ✓ sare
- ✓ foi de viță
- ✓ 3 lg pastă de tomate
- ✓ 200 ml smântână

Preparare

Intr-un vas se pune carnea tocată se adaugă ceapa tocată fin, morcovii rași prin răzătoarea mică, orezul spălat, ouăle, pasta de



tomate, verdeța tocată fin, piper, sare și se amestecă până se leagă.

Pe fiecare foaie de viță se pune aproximativ 30 gr compoziție se rulează și capetele se introduc în interior. Într-o cratiță se așează sărmăluțele se completează cu apă până depășește sărmăluțele și se introduce la cuptor la foc potrivit până fierb.

Se servesc cu smântână deasupra.



Mucenici (Sfințișori)

Ingrediente

- ✓ 2 căni cu apă plată,
- ✓ 1 cană ulei vegetal,
- ✓ 1 cană zahăr tos,
- ✓ coaja și sucul unei lamâi,
- ✓ coaja și sucul unei jumătăți de portocală,
- ✓ 25 gr drojdie de bere - proaspătă,
- ✓ un praf de sare,
- ✓ 1 lingurița bicarbonat de sodiu alimentar,
- ✓ un vârf de cuțit de șofran,
- ✓ un baton de vanilie,
- ✓ făină aprox 1kg.

Pentru umplut:

- ✓ nucă macinată,
- ✓ coajă de portocală,
- ✓ suc de portocală,
- ✓ zahăr vanilat,
- ✓ zahăr după gust.

Preparare



Se face un aluat din toate ingredientele la care se adaugă făină până se obține un aluat bun de frământat.

Se pune la crescut, acoperit cu un șervet din pânză, într-un loc cald, până când își triplează volumul apoi, aluatul se împarte în 40 de bucăți egale. Din fiecare bucată se întinde o foaie dreptunghiulară (aprox 25/10cm) pe care se pune la un capăt, nucă amestecată cu aromele și zahărul. Se rulează foaia cu umplutura în interior, formându-se un sul. Se unesc capetele acestuia și se formează un covrig, care se răsucește rezultând un 8. Se pun 8-urile în tava îmbracată cu hârtie de copt și se lasă la crescut în tavă aprox 1/2 oră. Se unguie cu ulei și

se pun la copt în cuptorul preîncălzit, la foc mic, aproximativ 20 de minute. Mucenicii calzi se unguie de două ori cu miere de albine și se presară cu nucă macinată amestecată cu zahăr vanilat și cu scorțișoară.

Pofta buna!

Timp Preparare: 2 h

Ghiveci de legume în straturi

Ingrediente:

- ✓ 1 vinete
- ✓ 3 cepe
- ✓ 2 praz
- ✓ 2 gogoșari
- ✓ 3 ardei
- ✓ pătrunjel verde
- ✓ 8 cartofi
- ✓ 2 linguri orez
- ✓ 2 fire cabanos (mai mult pentru gust dar putem să nu punem defel)
- ✓ 3 roșii
- ✓ ulei
- ✓ 4 morcovi

Preparare

Călim prazul tăiat rondele cu ceapă și separat călim puțin gogoșarii și ardeii.

Punem ardeii cu gogoșarii peste ceapă și praz, punem puțină sare, apoi o cană de apă.

Punem morcovii și pătrunjelul tăiați rondele, urmează cartofii tăiați rondele, sare, piper.

Adăugăm vânăta și peste amestec punem pătrunjelul tocat și sare.

La sfârșit punem roșiile rondele, orezul și cabanosul (asta mai mult pentru gust)

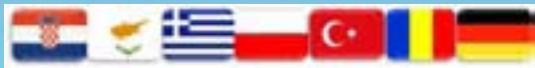
Mai completăm cu apă cât e necesar... ea va scădea treptat. Va trebuie mai pe la sfârșit să amestecăm des să nu se prindă orezul și legumele de oală (depinde de oală).

Se lasă pe foc cam 40 minute.

Timp Preparare:

1 h





GERMANIA

Bucătăria germană

Carne de porc în sos de bere

Ingrediente

- ✓ 1 kg carne de porc
- ✓ 5 felii groase de bacon
- ✓ 1 morcov mediu, decojit și ras
- ✓ 0.5 ceașcă de ceapă rasă
- ✓ 1 linguriță de chimen
- ✓ 1.5 cești de bere (Pilsner preferabil)
- ✓ 0.5 ceașcă de zeamă de carne de vită
- ✓ 3 linguri făina
- ✓ 3 linguri de apă
- ✓ 6 linguri de (0,75 stick) unt dulce
- ✓ 2 mere mari verzi, decojite, reduse la jumătate, și cu miez
- ✓ sare și piper proaspăt-negru macinat
- ✓ 4 linguri de sos de afine
- ✓ pătrunjel proaspăt tocat

Preparare

Pregătirea cărnii de porc:

Felia de porc se taie în opt. Se aplatizează carnea de porc între foi de hârtie cerată, folosind ciocan de lemn pentru carne sau partea de jos a tigăii. Băgați la frigider.

Prepararea sosului:

Fierbeți slămina în cratiță mare, la foc mediu. Se scurge și se aruncă grăsimea.

Adăugați morcovul și ceapa, și fierbeți până când morcovul se înmoaie, amestecând frecvent, aproximativ 10 minute.

Se adaugă chimenul și berea și se fierbe.

Reduceți focul și fierbeți până când sosul se reduce la 2 cești, aproximativ 15 minute.

Într-un castron mic, se amestecă făina și apa și se fierbe, amestecând constant. Lăsați să se răcească.

Pregătirea merelor:

Se topesc 3 linguri de unt într-o tigaie medie, la foc mediu.

Adăugați merele și lăsați-le în tigaie aproximativ 7 minute pe fiecare parte.

Prepararea cărnii de porc:

În timp ce merele sunt gătite, carnea de porc se condimentează cu sare și piper.

Se topește restul de 3 linguri de unt într-o tigaie mare, la foc mare.

Adăugați carnea de porc, pe rând dacă este necesar, și fierbeți aproximativ 5 minute pe fiecare parte, pentru coacere medie.

Adăugați sos și amestecați pe foc.

Servirea mesei:

Împărțiți mere. Centrul fiecărui măr se umple cu 1 lingură de sos de afine.

Împărțiți carnea de porc. Turnați sosul peste carnea de porc.

Se presară pătrunjel tocat.





Cotlet de miel cu crustă de ierburi

Ingrediente:

- ✓ 6 cotlete de miel
- ✓ 1, 1 / 2 kg cartofi Yukon, decojiti și fierți
- ✓ 4 proaspete Morels uncii (1 uncie sau uscate, reconstituit în apă caldă timp de 15 minute),
- ✓ 4 linguri unt nesărat, dedurizată
- ✓ 3 linguri de busuioc proaspăt
- ✓ 2 linguri Tyme proaspete
- ✓ 2 linguri oregano proaspăt
- ✓ 1 / 4 cană ulei de masline extra-virgin
- ✓ 1 / 2 cupă Brânză Asiago, rasă
- ✓ 1 / 2 cupă smântână
- ✓ sare și piper



Preparare:

Într-un castron mic se combină busuioc, cimbru, oregano cu ulei de măsline. Se unge cotletul de miel cu puțin ulei de măsline. Se presară pe fiecare parte a cotletului puțină sare și piper. Se gătesc pentru aproximativ 3 minute, se întorc cotletele după care se mai gătește pentru încă 2 minute. Se scoate cotletul din cuptor și se presară o parte din amestecul de plante. Se gătește până la gradul de coacere dorit. Într-o tigaie se topește o lingură de unt la foc mediu și se adaugă Morels. Se lasă 5 minute.

Într-un bol, se adaugă Morels la cartofi, împreună cu restul de unt și smântână. Folosind un mixer se pasează cartofii până devin o cremă după care se adaugă brânză Asiago. Se condimentează cu sare și piper.

Se pun cartofii pe farfurii individuale cu unul sau două cotlete de miel.

Salată Bavareză

Ingrediente:

- ✓ 20 bezele
- ✓ 2 cești de apă
- ✓ 1 pg. gelatină
- ✓ 1 ceașcă de brânză americană rasă
- ✓ 1 ceașcă de nuci tocate
- ✓ 1 ananas zdrobit
- ✓ 1 / 2 ceașcă de smântână, frișcă

Preparare

Bezelele se topesc în apă la foc mic.

Se adaugă

gelatina.

Se pune la frigider pentru a se răci, dar nu prea mult.

Se amesteca gelatina până când toate bulele mari dispar.

Se adaugă brânză, nuci, ananas și smântână.



Salată germană cu limbă

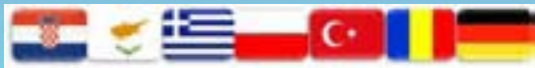
Ingrediente

- ✓ 1 limba afumata de vita
- ✓ apa
- ✓ o jumătate de ceașcă de otet alb
- ✓ o ceapa tocata
- ✓ sare și piper
- ✓ 3 linguri de ulei de masline

Preparare

În limba germană, "Ochsenmaulsalat" înseamnă salată de limbă de vită. Pentru o salată veritabilă, se recomandă falca de vită, fiartă și condimentată cu sare.





GRECIA



Bucătăria grecească

Souvlaki de porc la grătar

Ingrediente

- ✓ ¼ ceașcă ulei de măsline
- ✓ ¼ ceașcă vin roșu
- ✓ 2 linguri suc de lămâie
- ✓ o lingură mentă uscată
- ✓ o lingură oregano uscat
- ✓ 4 căței de usturoi pisați mărunt
- ✓ o foaie de dafin mărunțită
- ✓ 450 grame de spată de porc, fără grăsime și tăiată în cubulețe
- ✓ sare și piper negru măcinat
- ✓ lămâie



Preparare

Într-un bol mare, se bat ingredientele pentru marinat. Se adaugă carnea de porc tăiată cubulețe, se acoperă cu o folie și se lasă la rece timp de 2-3 ore.

Dacă se folosesc frigărui de lemn, acestea trebuie umezite într-un vas cu apă.

Se încălzește cuptorul la foc mediu. Se introduce carnea pe frigărui (aproximativ 6-7 bucățele de carne pe fiecare frigăruie). Se adaugă sare și piper negru măcinat.

Se introduc frigăruiile la cuptor, la foc mediu, pentru aproximativ 10 minute. Din când în când, se întorc până când sunt bine făcute în interior. Se stoarce zeamă de lămâie peste frigărui înainte de a le servi.

Salată grecească

Ingrediente

- ✓ 4-5 roșii mari, coapte
- ✓ o ceapă roșie, mare
- ✓ un castravete
- ✓ un ardei gras verde
- ✓ 113.5g brânză feta, feliată sau fărâmițată
- ✓ oregano grecesc uscat
- ✓ sare marină
- ✓ ulei de măsline extra virgin
- ✓ o duzină măsline grecești (Kalamata, măsline verzi cretane, etc.)
- ✓ ardei iuți, murați (garnitură)
- ✓ o lingură de apă (opțional)



Preparare

Spălați și uscați roșiile, castravetele și ardeiul verde. Curățați ceapa de coajă, apoi spălați-o și uscați-o.

Tăiați roșiile în bucăți de mărime medie, îndepărtând miezul. Adăugați puțină sare. Tăiați castravetele felii, apoi feliile în jumătate (curățarea castravetelui de coajă este opțională). Adăugați puțină sare. Feliati ardeiul rondele, îndepărtând codița și semințele. Adăugați puțină sare. Feliati ceapa în rondele fine.

Amestecați roșiile, castravetele, ardeiul verde și ceapa într-un castron mare pentru salată.

Presărați cu oregano, turnați ulei de măsline peste salată, și amestecați. Înainte de servire, se poate adăuga brânză feta, feliată sau fărâmițată, precum și măsline. Stropiți brânza cu oregano (și ardei, dacă doriți), amestecați uleiul și apa, cu care stropiți salata, și serviți-o cu garnitură de ardei iute.



Baklava

Ingrediente

- ✓ 225g nuci, fin mărunțite
- ✓ 2 linguri jumătate de zahăr
- ✓ jumătate linguriță de scorțișoară
- ✓ un vârf linguriță de cuișoare măcinate
- ✓ 453g foi de plăcintă
- ✓ 340g unt nesărat, topit

Sirop

- ✓ o ceașcă și jumătate de apă
- ✓ un băț de scorțișoară
- ✓ o ceașcă și jumătate de zahăr
- ✓ două lingurițe suc de lămâie
- ✓ o jumătate ceașcă de miere

Preparare

Se încălzește cuptorul la 350° C. Se amestecă primele patru ingrediente pentru umplutură. Ingredientele pentru sirop se amestecă și se lasă pe foc până când zahărul se dizolvă și amestecul devine siropos, după care se lasă la răcit.

Înainte de folosire se elimină bățul de scorțișoară.

Se despătorește foaia de plăcintă. Folosind un cuțit ascuțit, se taie cu atenție foile de plăcintă transversal, astfel încât să obținem pătrățele egale. Se acoperă foaia de plăcintă nefolosită cu un prosop umed. Se iau două bucăți



de foaie de plăcintă – deoarece sunt foarte subțiri, foile de plăcintă trebuie puse câte două – și se ung cu unt. Se pune 1-1 ½ lingurițe de umplutură la jumătate de centimetru de margini și se împătorește. Cu ajutorul unui creion curat se rulează sub forma unei țigaretete. Ruloul se așează pe foaia de copt și se unge din belșug cu unt. Se repetă operațiunea pentru restul de foi și

umplutură. Se coace timp de 25 de minute până când se rumenesc. Apoi se introduc rulourile în sirop – un clește de bucătărie ar fi indicat pentru această operațiune. Se scot pe un platou pentru a se răci. Se acoperă și se dau la rece.

Calamar prăjit

Ingrediente

- ✓ 900 grame calamar
- ✓ făină
- ✓ ulei de măsline sau de arahide pentru prăjit
- ✓ lămâie tăiată felii
- ✓ sare de mare
- ✓ piper
- ✓ o lingură de pătrunjel proaspăt tocat mărunt (opțional)

Preparare

Se încălzește o cratiță adâncă sau o tigaie cu fundul gros la foc mic. Dacă se folosește calamar înghețat și tăiat rondele, acesta trebuie dezghețat conform instrucțiunilor de pe pachet. În caz contrar, se spală și se pregătește calamarul pentru prăjit, având grijă ca tentaculele să fie ținute grămadă. Se condimentează cu sare și, opțional, cu piper.

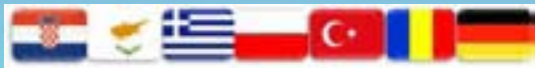
Se pune ulei astfel încât să nu depășească jumătate de tigaie și potrivește focul la nivel mare. Se trec bucățile de calamar prin făină și se lasă

cât
eva
min
ute.
Se
înd
epă
rtea
ză
făin
a în
exc



es și, când uleiul este încins, se lasă să se rumenească pe ambele părți. Se scoate calamarul cu ajutorul unei palete și se așează pe hârtie absorbantă.

Se azonează cu pătrunjel și se poate servi cu felii de lămâie.



POLONIA

Bucătăria poloneză

Șalău polonez

Ingrediente

- ✓ 500 g șalău, zarzavaturi,
- ✓ cartofi,
- ✓ sos de ouă cu unt.



Preparare

Șalăul curățat și spălat se taie felii late și se fierbe împreună cu zarzavatul, ca și peștele înăbușit. După aceea se prepară un sos de ouă și unt. Bucățile de pește fierte se pun pe un platou, se garnisesc cu cartofi fierți. Se toarnă deasupra sosul sau se servește separat în sosieră.

Gulaș cu ciuperci

Ingrediente

- ✓ file de pui
- ✓ 0.2 kg de ciuperci
- ✓ o ceapă medie
- ✓ ulei vegetal
- ✓ sare și piper
- ✓ frunze de dafin
- ✓ cuișoare englezești
- ✓ pătrunjel
- ✓ sos Knorr



Preparare

Intr-o cratiță cu ulei fierbinte, se pune ceapa tăiată în jumătate de luni, atunci când ceapa se rumeneste adaugă ciupercile curățate și tăiate în petale. Adăugați puțină apă și se fierbe,

acoperit un moment. Apoi se adaugă pieptul de pui taiat în cuburi. Pune frunzele de dafin și cuișoarele. Se toarnă circa 1 / 3 cana de apă pentru a găti, până când carnea este frageda. Apoi se adaugă sosul Knorr atunci când fierbe, și alte condimente după gust. Înainte de servire se presara cu patrunjel tocat.

Conopidă poloneză

Ingrediente

- ✓ o conopidă medie,
- ✓ 2 ouă fierte tari,
- ✓ 100 g pesmet,
- ✓ 150 g unt, pătrunjel verde, sare.



Preparare

Se curăță conopida de frunze, se desface buchețele, se spală și se lasă în apă cu sare circa 10 minute. Se pune la fiert în apă cu puțină sare.

Se fierb ouăle. După ce s-a fiert conopida se scoate într-o sită și se lasă 5 minute ca să se evapore apa. Se încinge untul într-o tigaie și se adaugă pesmetul, amestecând, preț de 5 minute. Se scoate conopida pe un platou, se presară cu pesmet, ouă taiate felii, pătrunjel verde tocat și se consumă imediat. Se poate presăra cu puțin parmezan ras.

Salată cu ciuperci și ardei roșu

Ingrediente

- ✓ 1 kg de ciuperci fierte
- ✓ 1 / 2 kg ceapă
- ✓ 3 / 4 ceasca de ulei
- ✓ 4 linguri de zahăr
- ✓ 4 linguri pasta de tomate
- ✓ 4 linguri de oțet





International meal

- ✓ 3 ardei roșu
- ✓ sare, piper

Preparare

Într-o cratiță, se încinge ulei, se adaugă ceapă tocată în felii, se prăjește în ulei aproximativ 5 minute. Adaugă ardei tocat la ceapă în fâșii - se fierbe timp împreună pentru aproximativ 5 minute. Adaugă ciupercile, se fierb aproximativ 5 minute cu zahăr, oțet, pasta de tomate, se amestecă împreună și se toarnă în oală sub agitare și se fierbe aproximativ 10 minute.

Pui cu legume

Ingrediente

- ✓ piept de pui
- ✓ legumele în tigaie
- ✓ ulei
- ✓ sare, piper,
- ✓ condimente dupa gust
- ✓ orez fiert



Preparare

Pieptul de pui tăiat în bucăți, se prăjește. Adăugați legume congelate în tigaie. Reglați condimente și puneți orezul fiert cu celelalte ingrediente.

Supă de fasole cu cârnați

Ingrediente

- ✓ 250 g fasole albă
- ✓ cimbru, frunze de dafin, frunze de țelină, pătrunjel, usturoi
- ✓ 500 g de cârnați
- ✓ 1 cutie de roșii (530 ml)
- ✓ sare și piper alb
- ✓ 4 linguri pătrunjel tocat
- ✓ 1 lingură ulei



Preparare

Înmuiiați fasolea în apă. În aceeași apă, se fierbe cu cimbru, frunze de dafin, frunze de țelină, pătrunjel, usturoi. Cârnații se taie în felii

subțiri. Sucul de roșii și cârnații se adaugă cu fasole cu 10 minute înainte de preparare. Supa se lasă timp de 5 minute, apoi se condimentează după gust, se adaugă pătrunjel și ulei.

Salată

Ingrediente

- ✓ 1 roșie mare, sau două mici
- ✓ 1 castravete
- ✓ 2-3 ouă fierte tari
- ✓ jumătate sau o ceapă mică
- ✓ 10-15 măsline marinate
- ✓ 10-15 boabe de struguri
- ✓ suc de lămâie
- ✓ sare
- ✓ ulei de măsline



Preparare

Tăiați castravetele în felii, roșiile în bucăți mari, tocați ceapa mărunț, oul în 6 bucăți, adaugă măsline, și struguri tăiați pe lungime în de suc de lămâie, se condimentează cu sare și ulei de măsline și se amestecă.

Șnițel polonez

Ingrediente

- ✓ 1/2 kg carne de vițel sau de porc, fără oase,
- ✓ 150 g unt,
- ✓ 1 ceapă,
- ✓ 2-3 căței de usturoi,
- ✓ sare, piper,
- ✓ 1 ceșcuță de vin alb,
- ✓ 1/2 kg cartofi, gogoșari.



Preparare

Se bat bine șnițelele, se condimentează cu sare și piper și se prăjesc în unt cu ceapă și usturoi tocate mărunț. Se scot apoi și se țin la cald. Se stinge sosul cu vin și se toarnă peste șnițele.

Se servesc cu cartofi fierți și cu gogoșari.



TURCIA

Bucătăria turcească

Kebab la cuptor

Ingrediente

- ✓ ½ carne de miel taiată cubulețe (preferabil picior sau pulpă)
- ✓ 200 gr. mazăre
- ✓ o roșie tăiată mărunt
- ✓ 2 ardei iuți tăiați mărunt
- ✓ o ceapă tăiată rondele
- ✓ 8 foi de pergament și 4 pungi mici de copt
- ✓ pătrunjel sau mărar tocat
- ✓ 2 linguri de ulei de măsline
- ✓ sare, piper negru, cimbru

Preparare

Se amestecă toate ingredientele și se lasă compoziția să se odihnească timp de jumătate de oră. Se împarte compoziția în 4 pungi de copt sau patru foi de pergament pliate, după care se adaugă o lingură de apă. Închideți pungile (dacă se folosește pergament, formați un pachetel pătrat). Așezați pe un vas de copt și introduceți la cuptor. Se pregătește la foc mediu, până când carnea devine fragedă.



Coaste umplute

Ingrediente

- ✓ Coaste de miel (de pe o parte) - se face un buzunar între carne și oase
- ✓ O ceapă dată prin răzătoare
- ✓ Sare, piper negru
- Umplutură:*
- ✓ 2 linguri ulei
- ✓ o ceapă
- ✓ 1/3 cană migdale
- ✓ 2 căni bulgur aspru
- ✓ 2 căni apă
- ✓ 1 cană prune tăiate mărunt
- ✓ o lingură pastă de ardei
- ✓ sare, piper negru

Preparare

Se freacă coastele cu sare, piper și ceapă dată prin răzătoare. Se sotează ceapă și migdalele într-o tigaie. Se adaugă bulgurul spălat în prealabil și apă. Se lasă să fiarbă, se adaugă prunele, sarea, piperul negru și menta. Se continuă fierberea până când bulgurul absoarbe toată apa. Se umple buzunarul făcut între carnea și oasele coastelor cu pilaf, și se închide cu ajutorul unor scobitori. Se înfășoară în folie, se adaugă apă până se acoperă și se introduce în cuptorul încins. Se lasă timp de jumătate de oră. Când este gata, se îndepărtează folia, se așează compoziția pe un





vas de cuptor, uns în prealabil cu pastă de ardei, și se rumenește în cuptorul încins.

Supă de ciolan de miel

Ingrediente

- ✓ 12 ciolane de miel
- ✓ 8 căni de apă
- ✓ 2 lămâi
- ✓ 2 căței de usturoi
- ✓ Sare

Preparare

Ciolanele se spală foarte bine, se dau în cuptorul încins, se acoperă cu apă, se adaugă usturoiul și sarea și se lasă timp de două ore.

Când este gata, se scot oasele și se servește cu supă și puțină lămâie.



Preparare

Se clătește linte și se fierbe până se înmoaie. Se recomandă să se amestece pentru a evita lipirea. Când este fiartă, se ia de pe foc și se adaugă bulgurul. Se acoperă și se lasă să se odihnească pentru 15-20 de minute. Se sotează ceapa în puțin ulei, se adaugă pasta de ardei și se lasă la răcit.

Ulterior, se adaugă amestecul de linte și bulgur, împreună restul ingredientelor.

Din compoziție se formează chiftelile, care pot fi înfășurate în salată verde și servite cu puțină lămâie.

Sıkma

Ingrediente

- ✓ 2 căni bulgur fin
- ✓ o ceapă mică și dată prin razatoare
- ✓ 2 ardei iuți
- ✓ jumătate linguriță de sare

Sos:

- ✓ o jumătate lingură de unt
- ✓ 5 ardei iuți tăiați mărunt
- ✓ 4 roșii, decojite și tocate
- ✓ 2 cepe mari
- ✓ ¼ legătură de pătrunjel
- ✓ 1 linguriță de sare



Chiftelile cu linte roșie

Ingrediente

- ✓ 2 căni linte roșie
- ✓ o cană bulgur fin
- ✓ 4 căni apă
- ✓ o ceapă mare, tăiată mărunt
- ✓ 2 lingurițe sare
- ✓ 2 lingurițe boia de ardei
- ✓ 2 lingurițe chimion
- ✓ 1 linguriță piper negru
- ✓ 1 lingură pastă de ardei
- ✓ o jumătate de legătură de pătrunjel tocat
- ✓ ¼ ceașcă ulei de măsline



Preparare

Se face un aluat din primele patru ingrediente și apă cât să lege bulgurul. Se frământă foarte bine, după care se formează chiftelute mici. Acestea se fierb ca și paste, se scurg, păstrând-se o mică parte din apa în care au fiert. Într-o altă tigaie se sotează ardeii tăiați mărunt și ceapă în puțin unt. Se adaugă roșiile și se amestecă pentru câteva minute. Se adaugă și sarea, după care amestecul se adaugă la chiftelute, se fierbe, se azonează cu pătrunjel, și se servește.



CIPRU

Bucătăria cipriotă

Kebab

Ingrediente

- ✓ Piept de pui dezosat, tăiat în bucăți
- ✓ Roșii Cherry
- ✓ Ardei gras verde
- ✓ Ciuperci proaspete întregi
- ✓ Ceapă
- ✓ Sos italian sau condiment la alegere
- ✓ Frigărui din lemn înmuiate în apă
- ✓ Orez (opțional)

Preparare

Puneți bucățile de pui spălate și uscate în pungă de plastic apoi se adaugă sosul italian suficient pentru a acoperi carnea de pui. Închideți punga și puneți-o la frigider. Carnea de pui trebuie să stea peste noapte la marinat sau cel puțin 8 ore.

Se spală roșiile cherry, ardeiul gras și ceapa. Lăsați roșiile cherry întregi. Tăiați ceapa felii și ardeiul în bucăți puțin mai mare.

Lăsați legumele spălate și tăiate în frigider până la momentul gătirii.

Asamblarea Shish Kebab

Pregătiți masa din bucătărie pentru asamblarea shish kebab-ului.

Ardeiul gras ar trebui să fie primul și ultimul ingredient pe băț, dar puteți alege o ordine a ingredientelor.

Puneți shish kebab-ul pe un grătar preîncălzit, aproximativ la 3 centimetri distanță.

Veți avea nevoie de spațiu pentru a întoarce kebabul frecvent. Sosul rămas poate fi folosit pentru ungere, acesta ajută la condimentarea mai puternică.

Dimensiunea și tipul de legume va determina timpul necesar pentru a găti kebab-ul : aproximativ 15 minute.



Musaca

Ingrediente

- ✓ Ulei de măsline
- ✓ 1 ceapa mare, tocată mărunț
- ✓ 675g carne de miel tocată
- ✓ 3 căței de usturoi, tocați
- ✓ 1.25ml scorțișoară
- ✓ 1.2ml Ienibahar
- ✓ 2 400g cutii de roșii tocate
- ✓ 1 lingură cimbru
- ✓ 2 linguri unt
- ✓ Lapte
- ✓ Făină
- ✓ Frunze de dafin

Preparare

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie și se adaugă ceapa, prăjiți până când sunt moi. Într-o altă tigaie, prăjiți carnea de miel.



Scurgeți carnea de miel de orice exces de grăsime și adăugați ceapa. Păstrați 1 / 4 din ceapă pentru sosul dumneavoastră. Se adaugă usturoiul.

Adăugați scortisoara, ienibaharul, rosiile tocate, oregano, frunzele de dafin și cimbru.

Puneți în tigaie puțin vin alb. Se reduce temperatura și se fierbe timp de aproximativ 1 oră.

Vinetele se presara cu sare și se lasă timp de 30 minute.

Faceți sosul bechamel. Fierbeți la foc mic 1.5 căni de lapte, 1 / 4 ceapa și 1 frunze de dafin deasupra unei flăcări mici timp de 15 minute.

Aruncați ceapa și frunzele de dafin.

Intr-o tigaie separată, se topesc 2 linguri de unt. Se amestecă în 2 linguri de făină. Lăsați neacoperit pentru 2-3 minute. Luați tigaia de pe foc. Odată ce untul cu amestecul de făina se răcește, amestecați în lapte cald. Lăsați tigaia pe foc până se îngroașă sosul. Fierbeti timp de 5-8 minute, apoi adăugați brânză rasă.

Odată ce sosul alb se răcește, se adaugă ouăle.

Puneți vinetele și carnea de miel într-o caserola cu sos bechamel pe partea de sus. Gătiți la 180C timp de 50 de minute sau până se rumeneste.



Yalanci Dolma

Ingrediente

- ✓ 25 frunze de viță de vie
- ✓ O ceapă, fin tocată
- ✓ O cească de ceapă verde, fin tocat
- ✓ 1 cană de ulei de măsline
- ✓ 1 cană de orez
- ✓ Sare și piper
- ✓ Sucul de la 2 lămâi
- ✓ O jumătate de cană de mărar, fin tocat
- ✓ Un sfert de cană de mentă proaspătă, tocată mărunt

Preparare

Frunzele de viță de vie, se scurg și se lasă să se răcească.

Se amestecă toate ingredientele, cu excepția lămâi și înveliți în frunze de viță de vie.

Puneți frunze de viță de vie pe partea de jos a tigăii, apoi realizați rulouri exterioare din cercurile radiante, repartizate uniform și aproape unul de altul.

Puneți o farfurie nu prea grea deasupra frunzelor de viță de vie, astfel încât acestea să nu se deschidă în timpul gătitului.

Adaugă sucul de lămâie și apă suficient pentru a acoperi rulourile.

Se fierbe ușor până când apa a fost absorbită și orezul fiert.

Se lasă să se răcească, apoi aranja pe o farfurie, garnisit cu felii de lamaie.





Bucătăria croată

Biscuiți cu piper

Ingrediente

- ✓ 60 gr unt
- ✓ 1 linguriță cu vârf untură
- ✓ 250 gr făină
- ✓ 110 gr nucă măcinată
- ✓ 60 gr zahăr
- ✓ 60 ml miere de albine
- ✓ 1 ou
- ✓ 2 lingurițe scorțișoară
- ✓ 1 linguriță nucșoară
- ✓ 2 cuișoare
- ✓ 1 vârf bun linguriță piper

Preparare

Se freacă bine untul cu untura până se fac spumă, apoi se adaugă restul ingredientelor și se frământă cu mâna până aluatul se desprinde de pe degete.

Se dă forma de rulou, se învârte în folie de plastic și se dă la frigider pentru 1-2 ore.

Se taie ruloul felii de 0.5 cm grosime și se coc pe hârtie de copt, la 200C pentru 20 minute (după 10 minute se întorc).

Se păstrează în pungi de hârtie sau cutii închise, rezistă mult timp. Sunt mai buni după 1-2 zile, se frăgezesc.



Hamburger sârbesc

Ingrediente

- ✓ 500 gr carne tocată (de vită sau amestec porc și vită)
- ✓ 1 cătel mare de usturoi
- ✓ 1 ceapă mică (cca 30 gr)
- ✓ 1/4 legătură pătrunjel
- ✓ 4 linguri apă minerală
- ✓ 1 linguriță piper
- ✓ 1 linguriță boia dulce
- ✓ Sare

Pentru servit:

- ✓ 5 chifle (lepinje)
- ✓ 1 porție pastă de ardei roșii (ajvar)
- ✓ 1 ceapă mare roșie tocată mărunt



Preparare

Tocați ceapa foarte foarte mărunt. Striviți usturoiul. Tocați mărunt pătrunjelul.

Amestecați toate ingredientele pentru hamburgeri în afară de apă și frământați bine.

Adăugați apa și frământați cât de mult puteți, măcar 5 minute.

Acoperiți pasta de hamburgeri cu folie și dați la frigider pentru câteva ore (cam 5 ore).

Incingeți grătarul și ungeți-l cu o bucată de slănină.

Impărțiți pasta de carne în 10 bucăți. Modelați bile din fiecare bucată.



Așezați pe masă o pungă peste care dați cu mâna umedă să nu se lipească carnea. Așezați pe ea o bilă de carne, peste care puneți încă o pungă și cu un fund de lemn apăsați cu putere să se aplatizeze hamburgerul, trebuie să iasă subțirel. Luați punga de deasupra și ajutându-vă de punga de dedesubt răsturnați hamburgerul în palmă. Răsturnați-l pe grătarul încins. Repetați până se umple grătarul.

Lăsați la prăjit cca 5 minute (pe grătarul electric) sau până se rumenește, apoi întoarceți și mai lăsați să se rumenească și pe cealaltă parte, tot cam 5 minute.

Asamblare: tăiați o chiflă în două, ungeți cu ajvar din belșug. Presărați ceapa tocată mărunț, așezați doi hamburgeri și mai presărați ceapa. Puneți pljeskavica obținută pe grătar, câte 1 minut pe fiecare parte, să se încălzească un pic și să se facă crustă chiflei.

Supă de pește (Gregada)

Ingrediente

- ✓ 1.5 kg pește proaspăt de calitate (dorada, ton, macrou, cod, pește spada)
- ✓ 1 kg cartofi
- ✓ 2 cepe
- ✓ 3 roșii mici (cca 200 gr)
- ✓ 5 căței usturoi
- ✓ 2 foi dafin
- ✓ sare, piper
- ✓ 1/2 linguriță turmenic (opțional)
- ✓ 1/2 legătură pătrunjel
- ✓ 150 ml vin alb (sec sau demisec)
- ✓ 80 ml ulei măsline

Preparare

Se va folosi o oală largă cu pereți nu foarte înalți. Dacă aveți o oală aspectuoasă astfel încât să puteți servi supă direct din ea e și mai bine.

Se curată peștele și se taie felii. Se spală bine. Se păstrează capetele și cozile, se vor adăuga și ele în supă.

Cartofii și roșiile se taie rondele.

Se căleşte ceapa tocată în 50 ml ulei de măsline încins. Când e sticloasă, se adaugă 4 căței de usturoi striviți și se mai amestecă 1 minut.

Din acest moment nu se mai amestecă în oală, doar se scutură dacă e necesar!

Așezăm straturi alternative de felii de cartofi și roșii în oală. Presăram piper (cam 3-4 prize), sare (cam 2 lingurițe)

Adăugăm 1.5 litri apă și foile de dafin și fierbem cam 10 minute din momentul în care supa începe să clocotească. Nu uitați, în acest timp nu amestecăm în oală, doar o scuturăm.

Adăugăm apoi feliile de pește, vinul, restul de ulei de măsline, scuturăm oala să se așeze bine conținutul și peștele să fie acoperit de supă și mai fierbem 15 minute.

Adăugăm cățelul de usturoi strivit și pătrunjelul tocat și mai dăm câteva clocote. Gustăm de sare și adăugăm dacă mai este necesar.

De preferat să se servească în ziua în care a fost preparată, cel târziu a doua zi. Ideal ar fi să o serviți imediat după ce e gata cu pâine proaspătă țărănească.





INTERNATIONAL MEAL

-activity at "Ionel Teodoreanu" School





International meal



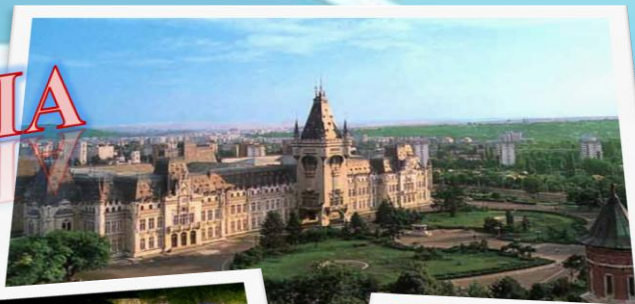




International meal



IASI ROMANIA



manole silviu | 2008

