



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Pol'ské recepty: HRECZANYKI

- kotletky s mletým mäsom a pohánkou



Budeme

potrebovat':

- 1 kg mletého bravčového a hovädzieho mäsa
- 0,5 kg pohánky
- 4 vajcia
- 4 strúčiky cesnaku
- soľ
- korenie
- slnečnicový olej

Postup:

1. Uvaríme si pohánku, scedíme a čakáme kým sa vychladí.
2. Mäso dáme do misky. Pridáme pohánku, roztláčený cesnak a vajcia.
3. Všetko poriadne v rukách zmiešame.
4. Dochutíme soľou a korením.
5. Z hmoty si vyrobíme placky a smažíme z oboch strán na rozpálenom oleji.

Dobrá chuť 😊



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Preopakujme si !

1. Čo nepotrebujeme na výrobu Hreczanyiek?
 - a) Vajcia
 - b) Mleté mäso
 - c) Múku

2. Ako zmiešame mäso s vajcami, pohánkou a cesnakom?
 - a) Miešaním s varechou
 - b) Mixovaním
 - c) Miesením v rukách

3. Čo urobíme s pohánkou keď ju uvaríme?
 - a) Scedíme
 - b) Pridáme do mäsa s koreninami
 - c) Osolíme

1.



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



KISELYCIA

- polievka z juchy



Budeme potrebovat':

- 2 lyžice celozrnej múky v zmesi s bielou (pšenica, raž alebo ovos)
- 1 liter zeleninového vývaru
- 1/2 šálky mlieka
- 1/3 šálky kyslej smotany
- 1 šálka kapusty,
- 3 -4 strúčiky cesnaku
- nové korenie - niekoľko zrníek
- 3-4 bôbové listy
- korenie a soľ podľa chuti
- kôpor
- zemiaky podľa vlastného uváženia
- masť a oškvarky

Postup:

1. Do teplého zeleninového vývaru pridáme juchu z kapusty, bobkový list, nové korenie, soľ, korenie a rozpučený cesnak.
2. Varíme po dobu niekoľkých minút.
3. V miske si zmiešame múku a smotanu (aby sa nám nevytvorili hrudky). Za stáleho miešania pridáme do nášho vývaru. Ak je polievka veľmi hustá pridáme trochu vody.
4. Varíme.
5. Pridáme kôpor, soľ, korenie a úplne na koniec pridáme masť a oškvarky.
6. Podávame s varenými zemiakmi.

Klepak

- Ovsené rezance s tvarohom a smaženou cibul'kou



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



Budeme potrebovat':

- 20 g ovsených vločiek
- mlieko
- 1 vajce
- Soľ a korenie
- celozrnnú múku – môže byť aj biela
- výzdoba:
- 30-40 gramov tvarohu
- 2 veľké cibule
- lyžica 2-3 lyžice masti a bravčové oškvarky

Postup:

1. Ovsené vločky zalejeme horúcim mliekom a necháme napučať.
2. Keď sú vločky vychladnuté a mäkké pridáme vajce a za miešanie rukami pridávame po trošku múky.
3. Vytvárame rezance (tvarom podobné našim šúľancom)
4. V hrnci si dáme variť vodu, pridáme štipku soli.
5. Pripravené rezance varíme na niekoľko minút domäkka.
6. Scedíme do misy.
7. Na panvicu si pripravíme masť a cibuľku, ktorú varíme do zlatista.
8. Do misy s rezancami pridáme tvaroh, masť s cibuľkou a zamiešame.

Dobrá chuť 😊



PL-SK

Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA

