

8 PLACKÓW Z RÓŻNYCH KRAJÓW

NALEŚNIKI - POLSKA

CHLEBKI NAAN - INDIE



MEKSYK - TORTILLA

ARMENIA - LAWASZ (LUB LAVASH)



PITA - GRECJA



WŁOCHY - PIADINA



ETIOPIA - INJERA



BLINI - DANIE KUCHNI ROSYJSKIEJ, UKRAIŃSKIEJ I BIAŁORUSKIEJ



Naleśniki - Polska

Naleśniki są głęboko zakorzenione w polskiej tradycji kulinarnej, serwowane zarówno na słodko, jak i na słoń od wieków. Uważane za jedno z najbardziej uniwersalnych dań w Polsce, naleśniki można wypełnić różnorodnymi składnikami, od twarogu czy dżemu po mięso i grzyby.

Przepis na tradycyjne polskie naleśniki:

Składniki:

- 250 g mąki pszennej
- 500 ml mleka
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju lub roztopionego masła



Przygotowanie:

- W misce wymieszaj mąkę z solą.
- Dodaj jajka i powoli wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
- Dodaj olej lub roztopione masło i dokładnie wymieszaj.
- Rozgrzej patelnię i lekko ją natłuść. Wylewaj ciekłą warstwę ciasta na patelnię, rozprowadzając je po całej powierzchni.
- Smaż naleśnik z obu stron na złoty kolor.
- Podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak twaróg, dżem, miód, czekolada, owocami lub farszem mięsnym.



Naan - Indie

Naan to tradycyjny indyjski chleb, który jest nieodłącznym elementem wielu indyjskich posiłków. Pochodzi z północnych regionów Indii, ale zyskał popularność na całym subkontynencie. Wyróżnia się miękką konsystencją i lekko chrupiącą skórką, a często jest smażony w specjalnym piecu zwanym tandoor.

Przepis na chlebki naan:

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka drożdży (lub 1 opakowanie suchych drożdży)
- Około 150 ml ciepłej wody

Przygotowanie:

- W misce rozpuść drożdże w ciepłej wodzie z cukrem i odstaw na 10 minut, aż zaczyn drożdżowy zacznie pęcznieć się.
- W dużej misce połącz mąkę, sól i proszek do pieczenia. Dodaj olej, jajko i jogurt. Wymieszaj.
- Dodaj zaczyn drożdżowy do suchych składników i wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Przykryj ciasto ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1-2 godziny, aż podwoi swoją objętość.
- Rozgrzej piekarnik do maksymalnej temperatury. Jeśli masz kamień do pieczenia pizzy, umieść go w piekarniku, aby się nagrzał.
- Podziel ciasto na małe porcje i rozwałkuj na cienkie placki.
- Piecz naan w piekarniku na bardzo gorącym kamieniu do pieczenia lub bezpośrednio na ruszcie przez 2-3 minuty z każdej strony, aż chlebek będzie złoty i lekko spękany.
- Podawaj gorący z ulubionymi potrawami indyjskimi, takimi jak curry czy dal.



Tortilla - Meksyk

Tortilla, zarówno kukurydziana, jak i pszenna, jest podstawą meksykańskiej kuchni od tysięcy lat. Kukurydziane tortille pochodzą z czasów przedkolumbijskich i są nieodłączną częścią wielu tradycyjnych potraw Meksyku, takich jak tacos, enchiladas czy quesadillas. Współczesne tortille pszenne stały się popularne w północnych regionach Meksyku i również mają swoje miejsce w kuchni tego kraju.

Przepis na kukurydziane tortille:

Składniki:

- 2 szklanki mąki kukurydzianej (masa harina)
- 1 1/4 - 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- Szczypta soli



Przygotowanie:

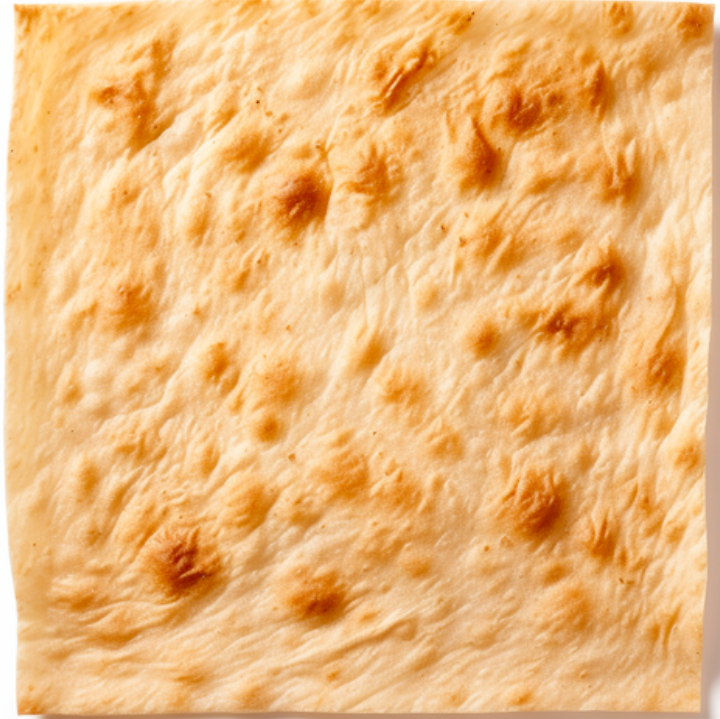
- W dużej misce połącz mąkę kukurydzianą i sól. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając, aż powstanie jednolite ciasto. Może być konieczne dostosowanie ilości wody w zależności od używanej mąki.
- Uformuj ciasto w kulę i przykryj je ściereczką. Pozostaw na 10-15 minut.
- Podziel ciasto na około 15-20 równych części i uformuj z nich małe kuleczki.
- Używając maszynki do tortilli lub dwóch kawałków folii spożywczej, rozwałkuj każdą kulkę na cienki okrągły placek o średnicy około 15 cm.
- Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Piecz każdą tortillę przez około 1 minutę z każdej strony, aż pojawią się bąbelki i lekkie, brązowe plamy.
- Przechowuj gotowe tortille pod wilgotną ściereczką, aby były ciepłe i miękkie aż do podania.

Lawasz to tradycyjny ormiański chleb, cienki i płaski, który jest integralną częścią ormiańskiej kuchni. Wyróżnia się swoją elastycznością i delikatnym smakiem. Jest pieczony w tradycyjnym piecu zwanym tandoor lub tonir. Lawasz ma ważne miejsce w ormiańskiej kulturze i został wpisany na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO jako ormiańska tradycja pieczenia lawasza.

Przepis na lawasz:

Składniki:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 1 1/4 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju roślinnego



Przygotowanie:

- W misce połącz mąkę, sól, cukier i drożdże.
- Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając, aż powstanie miękkie ciasto.
- Dodaj olej i wyrabiaj ciasto przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.
- Przykryj ciasto ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.
- Podziel ciasto na małe porcje i rozwałkuj na bardzo cienkie okrągłe placki.
- Jeśli masz dostęp do tandoor lub tonir, piecz w nim lawasz. W przeciwnym razie możesz użyć bardzo gorącej patelni lub pieca. Piecz lawasz przez 1-2 minuty z każdej strony, aż pojawią się bąbelki i lekkie brązowe plamy.
- Podawaj ciepły z różnymi potrawami, takimi jak kebaby, sery czy warzywa.

Pita - Grecja

Pita jest tradycyjnym greckim chlebkiem płaskim, który stał się popularny w wielu kuchniach na całym świecie. W Grecji jest ona często serwowana z potrawami takimi jak gyros, souvlaki czy jako dodatek do meze (rodzaj przekąsek). Pita jest lekka, miękka i ma charakterystyczne "kieszenie", które powstają podczas pieczenia i są doskonałe do wypełniania różnorodnymi składnikami.

Przepis na grecką pitę:

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 300 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka cukru



Przygotowanie:

- W małej misce połącz ciepłą wodę, cukier i drożdże. Pozostaw na 5-10 minut, aż zaczyn zacznie pęcznieć się.
- W większej misce połącz mąkę i sól. Dodaj oliwę z oliwek i zaczyn drożdżowy.
- Wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Jeśli jest zbyt suche, dodaj więcej wody; jeśli jest zbyt mokre, dodaj trochę mąki.
- Uformuj ciasto w kulę, przykryj je ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.
- Rozgrzej piekarnik do 230°C. Jeśli masz kamień do pieczenia pizzy, umieść go w piekarniku, aby się nagrzał.
- Podziel ciasto na 6-8 równych części. Rozwałkuj każdą część na okrągły placek o średnicy około 15-20 cm.
- Piecz pitę w gorącym piekarniku przez 2-3 minuty z każdej strony, aż zacznie się nadymać i nabierze złotego koloru.
- Po wyjęciu z piekarnika, pitę najlepiej przechowywać pod wilgotnym ręcznikiem, aby zachowała miękkość.

Piadina - Włochy

Piadina to tradycyjny włoski chlebek płaski, pochodzący z regionu Emilia-Romania, w szczególności z prowincji Rimini. Często jest porównywana do tortilli czy pita, ale ma swoje unikalne cechy i smak. Tradycyjnie jest przygotowywana z prostych składników, takich jak mąka, woda, sól i tłuszcz, a następnie smażona na kamiennej lub żelaznej patelni.

Współcześnie piadina jest często podawana z dodatkami takimi jak szynka, ser czy rukola.

Przepis na piadinę:

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 50 g smalcu lub oliwy z oliwek
- Około 200 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (opcjonalnie)



Przygotowanie:

- W misce połącz mąkę, sól i proszek do pieczenia.
- Dodaj smalec lub oliwę z oliwek i mieszaj, aż składniki się połączą.
- Stopniowo dodawaj wodę, wyrabiając ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne.
- Podziel ciasto na 6-8 równych porcji i uformuj z nich okrągłe placki.
- Na lekko podgrzewanej patelni (najlepiej żeliwnej) smaż każdą piadinę przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż stanie się lekko chrupiąca i pokryta brązowymi plamami.
- Serwuj gorącą, napełnioną ulubionymi składnikami.

Injera to tradycyjny etiopski chlebek płaski o kwaśnym smaku, przygotowywany głównie z mąki teff. Teff to rodzaj ziarna pochodzącego z Etiopii, które jest bogate w białko, wapń i żelazo. Injera ma porowatą strukturę, co czyni ją idealnym narzędziem do nabierania różnych etiopskich potraw, takich jak doro wat (potrawa z kurczaka) czy różne rodzaje gulaszów. Chlebek ten jest podstawą większości etiopskich posiłków i pełni funkcję zarówno chleba, jak i talerza.

ETIOPIA - INJERA



Przepis na injerę:

Składniki:

- 2 szklanki mąki teff
- 3 szklanki wody
- 1 łyżeczka drożdży (opcjonalnie)
- Sól według uznania



Przygotowanie:

- W dużej misce połącz mąkę teff z wodą, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Przykryj misę ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu na 1-3 dni, aby ciasto naturalnie fermentowało. To da injerze charakterystyczny kwaśny smak. Jeśli chcesz przyspieszyć proces fermentacji, możesz dodać drożdże.
- Po fermentacji na powierzchni ciasta powinna pojawić się piana i woda. Delikatnie wymieszaj ciasto, dodając sól do smaku.
- Rozgrzej dużą, nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Wylej cienką warstwę ciasta na patelnię, tworząc okrągły placek. Piecz bez przewracania przez 2-3 minuty, aż powierzchnia stanie się porowata i nie będzie mokra.
- Zdejmij injerę z patelni i połóż na czystej ściereczce, aby ostygła. Powtarzaj z resztą ciasta.
- Podawaj z ulubionymi etiopskimi potrawami.

Blini - Kuchnia rosyjska, ukraińska, białoruska

Blini to tradycyjne naleśniki pochodzące z kuchni słowiańskiej, w szczególności rosyjskiej, ukraińskiej i białoruskiej. Są one przygotowywane z ciasta na bazie mleka, jajek i mąki, często z dodatkiem drożdży, co nadaje im pulchną konsystencję. Mogą być podawane zarówno na słoń, jak i na słodko, z różnorodnymi dodatkami, takimi jak śmietana, kawior, wędzony łosoś, konfitury czy miód.

Przepis na blini:

Składniki:

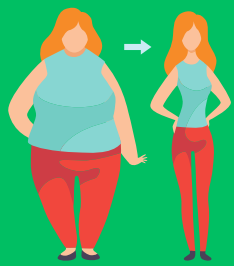
- 250 ml ciepłego mleka
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 1 łyżka cukru
- 150 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 1/4 łyżeczki soli
- 50 g roztopionego masła
- Dodatkowe masło do smażenia



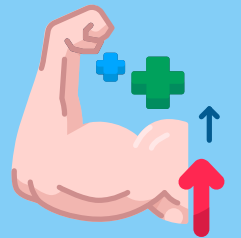
Przygotowanie:

- W małej misce połącz ciepłe mleko, cukier i drożdże. Pozostaw na 10 minut, aby drożdże zaczęły pracować.
- W większej misce wymieszaj mąkę z solą. Dodaj rozbełtane jajka i roztopione masło, mieszając, aż składniki się połączą.
- Wlej mieszankę mleka z drożdżami do miski z mąką, mieszając, aby uzyskać gładkie ciasto.
- Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1 godzinę, aby ciasto rosło.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj trochę masła. Wylewaj po łyżce ciasta na patelnię, smażąc blini z obu stron na złoty kolor.
- Podawaj gorące z ulubionymi dodatkami.

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25
biał.

43g.
tłus.

9g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser



43
biał.

21g.
tłus.

47g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55
biał.

17g.
tłus.

29g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15
biał.

14g.
tłus.

93g.
wegl.

534
Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI

