

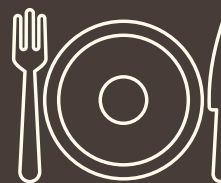
# DUMPLINGS WITH MEAT



Dumplings with a unique filling of beef and chicken legs with aromatic vegetables and spices. A delicious alternative to traditional Polish-style dumplings.



# HUNTER'S STEW



## INGREDIENTS

- smoked bacon (raw) – 100 g
- pork loin – 300 g
- lard – 1-2 tablespoons
- onion – 1 pc.
- dried plums – 5 pcs.
- fresh white cabbage – 200 g
- coriander seeds – 1 teaspoon
- bay leaves – 4 pcs.
- dried marjoram – 1 teaspoon
- sauerkraut – 200 g
- Worcestershire sauce – 50 ml
- red, dry wine – 100 ml
- honey – 1 tablespoon
- salt – 1 pinch

STEP 1: FRY THE BACON AND PORK PORK

STEP 2: CUT AND FRY THE FRESH CABBAGE

STEP 3: ADD SAUERED CABBAGE

STEP 4: SEASON AND SERVE BIGOS



## POLISH CUISINE

What is most characteristic of typical Polish dishes is the high content of carbohydrates. In most regions, flour dishes used to take precedence because of the easily available cereals. Meat has always played an important role on Polish tables.

# SOUR RYE SOUP

Soup prepared on the basis of meat broth thickened with sourdough, usually from rye flour, having a characteristic sour taste.



# BARLEY SOUP



Traditional Polish soup with barley groats, potatoes and carrots, cooked on chicken and vegetable broth.

## INGREDIENTS

- onion - 1 pc.
- black pepper - 1 pinch
- parsley root - 1 pc.
- bay leaf - 4 pcs.
- carrot - 1 pc.
- parsley - 5 g
- salt - 1 pinch
- allspice - 5 pcs.
- potato - 500 g
- pork ribs, fresh - 400 g
- barley groats - 150 g

STEP 1: COOK STOCK

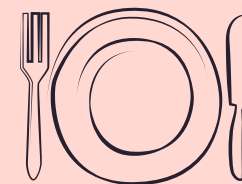
STEP 2: SUN THE ONIONS

STEP 3: ADD GROATS AND POTATOES TO THE SOUP



## OTHER POLISH DISHES

- groats
- Silesian noodles
- doves
- pork chop
- meatloaf
- chicken broth
- cabbage soup



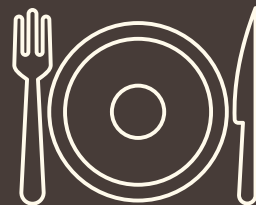
# PIEROGI Z MIĘSEM



Pierogi z wyjątkowym nadzieniem z wołowiny i udek kurczaka z dodatkiem aromatycznych warzyw i przypraw. Pyszna alternatywa dla tradycyjnych pierogów w stylu kuchni polskiej.



# BIGOS



## SKŁADNIKI

- wędzony boczek (surowy) – 100 g
- schab – 300 g
- smalec – 1-2 łyżki
- cebula – 1 szt.
- suszone śliwki – 5 szt.
- świeża biała kapusta – 200 g
- kolendra w ziarnach – 1 łyżeczka
- liście laurowe – 4 szt.
- suszony majeranek – 1 łyżeczka
- kiszona kapusta – 200 g
- sos worcestershire – 50 ml
- czerwone, wytrawne wino – 100 ml
- miód – 1 łyżka
- sól – 1 szczypta

KROK 1: PRZESMAŻAMY BOCZEK I SCHAB

KROK 2: KROIMY I PRZESMAŻAMY  
ŚWIEŻĄKAPUSTĘ

KROK 3: DODAJEMY KISZONĄ KAPUSTĘ

KROK 4: DOPRAWIAMY I PODAJEMY BIGOS



## DANIA KUCHNI POLSKIEJ

Co jest najbardziej charakterystyczne dla typowych polskich dań to wysoka zawartość węglowodanów. W większości regionów prym wiodły kiedyś dania mączne z uwagi na łatwo dostępne zboża. Na polskich stołach istotną rolę zawsze odgrywało też mięso.

# ŻUREK

Zupa przyrządzana na bazie mięsnego wywaru zagęszczanego zakwasem chlebowym, zwykle z mąki żytniej, mająca charakterystyczny kwaśny smak.



# KRUPNIK



Tradycyjna polska zupa z kaszą jęczmienną, ziemniakami i marchewką, ugotowana na wywarze z kurczaka i jarzyn.

## SKŁADNIKI

- cebula - 1 szt.
- pieprz czarny - 1 szczypta
- korzeń pietruszki - 1 szt.
- liść laurowy - 4 szt.
- marchew - 1 szt.
- natka pietruszki - 5 g
- sól - 1 szczypta
- ziele angielskie - 5 szt.
- ziemniak - 500 g
- żeberka wieprzowe, świeże - 400 g
- kasza jęczmienna - 150 g

**KROK 1: GOTUJEMY WYWAR**

**KROK 2: OPALAMY CEBULĘ**

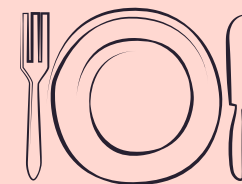
**KROK 3: DODAJEMY KASZĘ I**

**ZIEMNIAKI DO ZUPY**



## INNE DANIA POLSKIE

- kasza
- kluski śląskie
- gołąbki
- kotlet schabowy
- kotlet mielony
- rosół
- kapuśniak



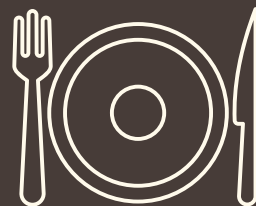
# ΛΟΥΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ



Ζυμαρικά με μοναδική γέμιση από μοσχαρίσιο κρέας και μπουτάκια κοτόπουλου με αρωματικά λαχανικά και μπαχαρικά. Μια νόστιμη εναλλακτική λύση στα παραδοσιακά ζυμαρικά πολωνικού στιλ.



## BIGOS



### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- καπνιστό μπέικον (ωμό) - 100 γρ
- χοιρινό φιλέτο - 300 γραμμάρια
- λαρδί - 1-2 κουταλιές της σούπας
- κρεμμύδι - 1 τεμ.
- αποξηραμένα δαμάσκηνα - 5 τεμ.
- φρέσκο λευκό λάχανο - 200 g
- σπόροι κόλιανδρου - 1 κουταλάκι του γλυκού
- φύλλα δάφνης - 4 τεμ.
- αποξηραμένη μαντζουράνα - 1 κουταλάκι του γλυκού
- ξινολάχανο - 200 γρ
- Σάλτσα Worcestershire - 50 ml
- κόκκινο, ξηρό κρασί - 100 ml
- μέλι - 1 κουταλιά της σούπας
- αλάτι - 1 πρέζα

ΒΗΜΑ 1: Τσιγαρίζουμε ΤΟ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

ΒΗΜΑ 2: Κόβουμε και τσιγαρίζουμε ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΑΧΑΝΟ

ΒΗΜΑ 3: ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΞΗΜΕΝΟ

ΒΗΜΑ 4: ΠΕΡΙΟΧΗΣΤΕ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΒΤΕΤΕ

BIGOS



## ΠΟΛΩΝΙΚΉ ΚΟΥΖΊΝΑ

Αυτό που είναι πιο χαρακτηριστικό των τυπικών πολωνικών πιάτων είναι η υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Στις περισσότερες περιοχές, τα πιάτα με αλεύρι είχαν την προτεραιότητα λόγω των εύκολα διαθέσιμα δημητριακών. Το κρέας έπαιζε πάντα σημαντικό ρόλο στα πολωνικά τραπέζια.

# ΞΙΝΗ ΣΟΥΠΑ

Σούπα παρασκευασμένη με βάση ζωμό κρέατος παχύρρευστο με προζύμι, συνήθως από αλεύρι σίκαλης, με χαρακτηριστική ξινή γεύση.



## ΚΡΟΥΠΝΙΚ



Παραδοσιακή πολωνική σούπα με πλιγούρι κριθαριού, πατάτες και καρότα, μαγειρεμένα σε ζωμό κοτόπουλου και λαχανικών.

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

κρεμμύδι - 1 τεμ.  
μαύρο πιπέρι - 1 πρέζα  
ρίζα μαϊντανού - 1 τεμ.  
φύλλο δάφνης - 4 τεμ.  
καρότο - 1 τεμ.  
μαϊντανός - 5 g  
αλάτι - 1 πρέζα  
μπαχάρι - 5 τεμ.  
πατάτα - 500 g  
χοιρινά παϊδάκια, φρέσκα - 400 g  
πλιγούρι κριθαριού - 150 g

ΒΗΜΑ 1: ΜΑΓΕΙΡΕΤΕ ΖΩΗ

ΒΗΜΑ 2: ΚΑΝΤΕ ΗΛΙΟ ΤΑ  
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

ΒΗΜΑ 3: ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΗΝ  
ΣΟΥΠΑ ΤΟ ΠΗΛΙΔΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ



## ΆΛΛΑ ΠΟΛΩΝΙΚΆ ΠΊΆΤΑ

- πλιγούρι
- Σιλεσιανά νουντλς
- περιστέρια
- χοιρινή μπριζόλα
- ρολό κιμά
- ζωμό κοτόπουλου
- λαχανόσουπα

