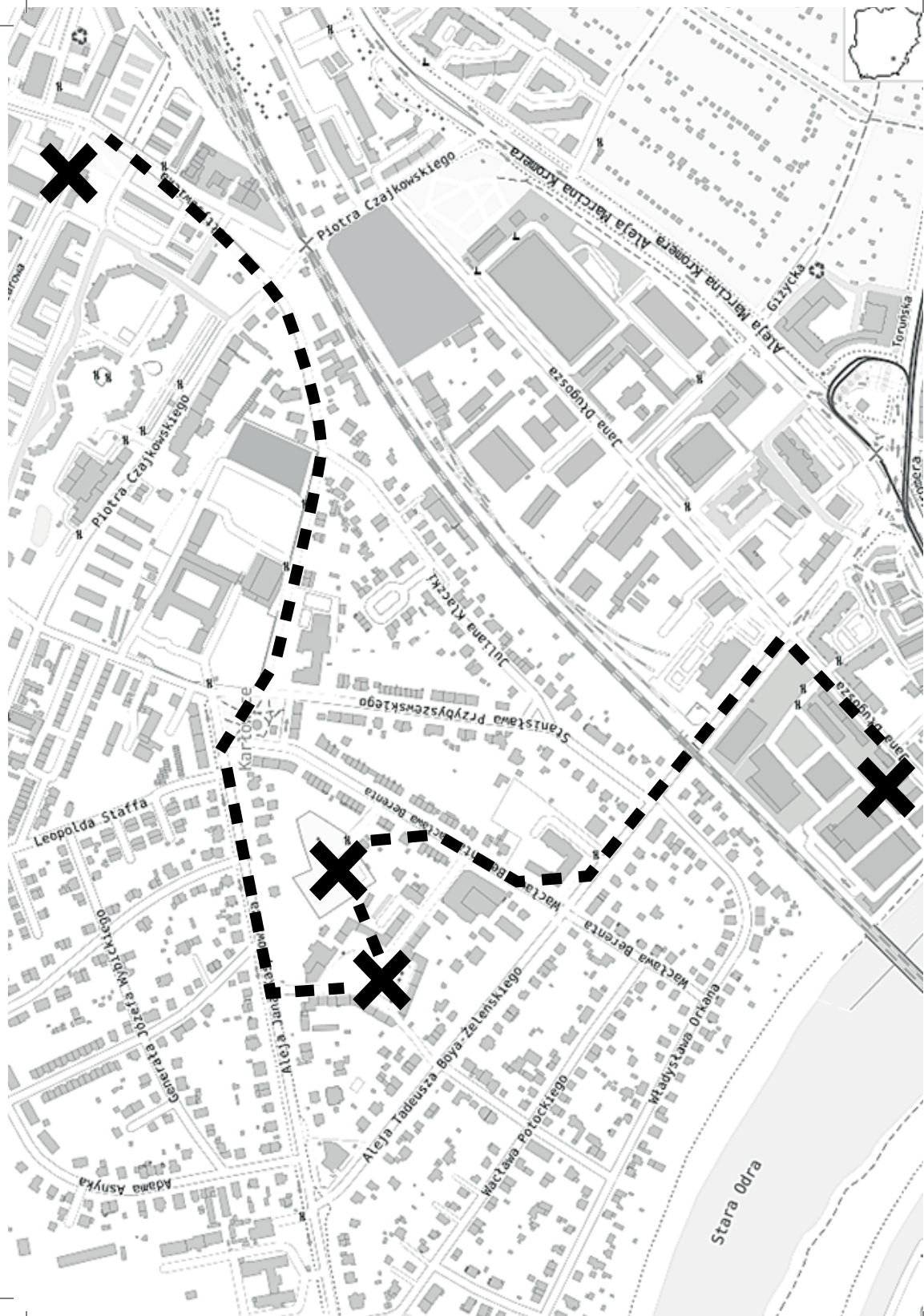


**KARŁOWICKIE
PRZEKĄSZANIE**
czyli wędrujący stoliczek-nakryj-się!



KARŁOWICKIE PRZEKĄSZANIE

czyli wędrujący stoliczek-nakryj-się!

Letnie miesiące 2017 roku upłynęły na Karłowicach pod znakiem sąsiedzkich spotkań, wspólnego biesiadowania i poznawania historii swojego osiedla. A to wszystko za sprawą Oli Bolek i jej inicjatywy „Karłowickie przekąszanie czyli wędrujący stoliczek-nakryj-się”, która realizowana była we współpracy z mikroGRANTAMI.

Ola skrzyknęła sąsiadów, lokalnych aktywistów, miejscowych historyków i zaprosiła do włączenia się w działanie okoliczne knajpy i restauracje. Na czym polegał jej pomysł? Ulicami Karłowic wędrował stoliczek, a wraz ze stoliczkiem wędrowali ludzie. Co parę chwil stoliczek nakrywał się obrusem a spacerowicze i spacerowiczki stawiali na nim to, co upichcili i delectowali się wypiekami, przekąskami, daniami przyniesionymi przez innych na wspólny stół.

Stoliczek stanął:

- na ul. Koszarowej, na terenie Uniwersytetu Wrocławskiego,
- na Brodziku, ul. Berenta,
- na Placu Piłsudskiego,
- na ul. Długosza 9, przy opuszczonej secesyjnej kamienicy

Warto przespacerować się tą trasą, odwiedzając po drodze lokalne kafejki i restauracje. Przemierzając Karłowice nie tylko zajadali się sąsiedzkimi wyrobami ale też rozprawiali o palących i istotnych kwestiach dotyczących ich okolicy.

Zachowaliśmy dla Was przepisy na smakołyki, które bez wątplenia znajdą swoich amatorów nie tylko na Karłowicach.

Gotujcie samodzielnie, rodzinie lub z sąsiadami!
Wspólne jedzenie zbliża i łągodzi obyczaje.

WĄTRÓBKA Z BANANAMI

PRZYGOTOWANA
PRZEZ IRKA

CZEGO POTRZEBUJEMY:

50-60 dkg wątróbki na osobę

Mleko

Olej

1-1,5 dojrzałych lub przejrzałych bananów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wątróbkę oczyścić i zalać mlekiem. Mięso musi poleżeć w chłodzie minimum godzinę, jednak najlepiej odstawić je na noc do lodówki. Po wyjęciu odcedzić z mleka i wrzucić na dobrze rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Bardzo ważne: NIE SOLIMY WĄTRÓBK! Posolona wcześniej stwardnieje! Smażymy ok. 15 min do uzyskania odpowiedniej konsystencji. W międzyczasie obieramy 1 - 1,5 banana na porcję. Kroimy je na ok 3 cm kawałki. Jak wątróbce brakuje ok. 5 minut do końca wrzucamy banany i mieszamy. Solimy na samym końcu na patelni lub na talerzu.

≡ RUGELACH ≡

PRZYGOTOWANE PRZEZ KAROLINĘ



tradycyjne rogaliki -
przysmak kuchni żydowskiej
przyrządzany na święto Hanukah

CZEGO POTRZEBUJEMY:

Składniki na ciasto	Składniki na nadzienie	Na wierzch
250 g masła	235 g orzechów włoskich	60 g cukru
250 g białego sera śmietankowego	75 g brązowego cukru	3/4 łyżeczki zmielonego cynamonu
1/4 łyżeczki soli	90 g białego cukru	1 białko rozmacone z łyżką wody
315 g mąki	2 łyżeczki zmielonego cynamonu	
	60 g stopionego masła	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło z serem ucieramy na gładką masę. Dodajemy mąkę i sól mieszamy do połączenia się składników. Ciasto przekładamy na wysypany mąką blat. Ugniatamy z niego wałek, który dzielimy na 4 równe części. Z każdej z nich formujemy spłaszczoną kulę, osobno zawijamy w pergamin i wkładamy do lodówki najlepiej na całą noc. Orzechy wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na a ok. 8 minut. Po wyjęciu z piekarnika staramy się zetrzeć z nich jak najwięcej skórki. Następnie drobno je siekamy. W miseczce mieszamy oba rodzaje cukru, cynamon i orzechy. Wyjętą z lodówki kulę ciasta umieszczamy pomiędzy dwoma arkuszami pergamin i wałkujemy koło o średnicy ok. 25 cm i grubości 3 mm. Odklejamy pergamin z wierzchu, smarujemy 1/4 masła, a następnie układamy 1/4 masy orzechowej lekko wgniatając ją w ciasto. Kroimy na 12 części jak tort. Z trójkątów formujemy rogalie zaczynając zwiijać od szerszego boku. To samo robimy z pozostałymi częściami ciasta. Wierzch rogalików smarujemy białkiem z wodą, obsypujemy cukrem i cynamonem. Pieczemy przez ok. 20 min w temp. 190 stopni.

BEZGLUTENOWE CIASTO MIGDAŁOWE

PRZYGOTOWANE
PRZEZ SABINĘ

CZEGO POTRZEBUJEMY:

Składniki na ciasto

180g zmielonych migdałów i orzechów włoskich (kupuję całe i mielę w blenderze, proporcje dowolne)

60g mąki kokosowej

ok 60-70g ksylitolu

4 jajka

100g oleju np. rzepakowego

szczypta soli

Składniki na polewę

5-7g ksylitolu

ok. 30g masła

2 łyżki kakao

4 łyżki wody

wszystko wymieszać

i podgrzać w garnuszku

(uwaga, bo szybko zastyga)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj zmielone migdały oraz orzechy z mąką kokosową i szczyptą soli. Rozdziel białka i żółtka oraz ubij pianę z białek za pomocą miksera. Do ubitej masy, cały czas miksując, dodaj ksylitol, mąkę, olej i po jednym żółtku. Do masy dodaj przygotowaną wcześniej mieszaną orzechów. Przełóż całość do keksówki (dobrze sprawdzi się taka o wymiarach 20x10 cm) i wstaw do piekarnika na ok. 60-70 minut i piecz w 170 stopniach. Po 5 minutach od upieczenia wyjmij na kratkę do ostudzenia.

CIASTKA CZEKOLADOWE

PRZYGOTOWANE
PRZEZ WOJTKA



CZEGO POTRZEBUJEMY:

140g gorzkiej czekolady
130g miękkiego masła (temperatura pokojowa)
100g cukru
100g cukru brązowego
1 jajko
2 łyżeczki cukru waniliowego
½ łyżeczki sody
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 szczypta soli
180g mąki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło, cukier, cukier brązowy, jajko i cukier waniliowy wymieszaj.
Dodaj mąkę, sodę, proszek, sól i wymieszaj. Dodaj rozdrobnioną czekoladę.
Formuj kulki i rozkładaj na blasze do pieczenia.

Piecz 10-12 minut w temperaturze 180 stopni.



OLA BOLEK

bolek.aleksandra@gmail.com

[facebook.com/karlowicegotujasie](https://www.facebook.com/karlowicegotujasie)

ORGANIZATORZY



WROCŁAW 2016
Europejska Stolica Kultury

