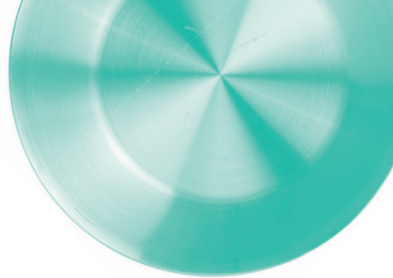


Ołbiński Przepiśnik



Strefa
Kultury
Wrocław

Sąsiadujemy

Co znajdziecie w środku?

zupy
→



na słodko
→

do picia
→

- 4 Wiśniowy chłodnik
- 5 Chłodnik z buraczków z ogórkiem i rzodkiewką
- 6 Zielona zupa z cukinii z mleczkiem kokosowym i cytryną
- 7 Leczo z tofu
- 8 Mini pizze z cukinii z frytkami z batatów
- 9 Pieczone bakłażany z pietruszką i kaszą
- 10 Pieczarki w sosie musztardowym z kaszą gryczaną
- 11 Moje spaghetti / Inga spaghetti
- 12 Udawany gulasz z kalafiora
- 13 Sałatka z młodych ziemniaków
- 14 Czekoladowe ciasto kokosowo-malinowe
- 16 Czekoladowe muffinki z cukinii z kremem truskawkowym
- 17 Tort czereśniowo-truskawkowy
- 18 Upalny czas
- 18 Letni koktajl

Droga Sąsiadko i drogi Sąsiedzie z Ołbina!



Nie ma nic lepszego niż biesiadowanie z rodziną, sąsiadem, sąsiadką i dzielenie się jedzeniem! Lubimy zasiadać z Wami do wspólnego stołu, który podczas naszych ołbińskich spotkań nigdy nie jest pusty. Pojawiają się na nich drożdżówki, przekąski, dania na większy głód, lemoniada, ale też opowieści o popisowych daniach, które często tylko Wy potraficie przygotować.

To właśnie takimi osobistymi przepisami przez cały czerwiec dzieliliście się z nami, co więcej niektórzy z Was zaprezentowali próbki możliwości podczas wspólnego gotowania! My ze wszystkich zgłoszeń wybraliśmy piętnaście propozycji... Teraz trzymacie w rękach efekt naszych wspólnych sąsiedzkich działań – Ołbiński Przepisnik!

Znajdziecie w nim oryginalne receptury zarówno dla miłośników mięsa, jak i wegetarian. Oprócz przepisów na zupy i dania na większy apetyt, zawiera też pomysły na niedzielne słodkości i spotkania przy grillu.

Zapraszamy do świata sąsiedzkich przepisów kulinarnych – zaskoczcie swoich gości i wypróbujcie zebrane receptury na rodzinnych uroczystościach, przyjęciach lub niedzielnym obiedzie!

smacznego!

Zespół programu *Sąsiadujemy*
ze Strefy Kultury Wrocław
i Stowarzyszenie *Żółty Parasol*

Wiśniowy chłodnik



- ½ kg wiśni
- ½ szklanki cukru
(można zastąpić miodem)
- 4 łyżki soku cytrynowego
- 5-6 goździków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- laska cynamonu
- 20 dag twarogu lub gęsty jogurt
- Makaron (najlepiej tagliatelle)

Makaron ugotować, odcedzić i odstawić na bok.

Wydrylowane wiśnie zasypać cukrem i poleć sokiem cytrynowym, odstawić na ok. 30 minut.

Następnie zalać wodą (około 1l) – wrzucić laskę cynamonu i goździki, gotować do miękkości.

Zagęścić chłodnik mąką rozproszoną w odrobinie wody. Po ostygnięciu zblendować.

Podawać z makaronem i twarogiem lub jogurtem.

Sąsiadka z Ołbina



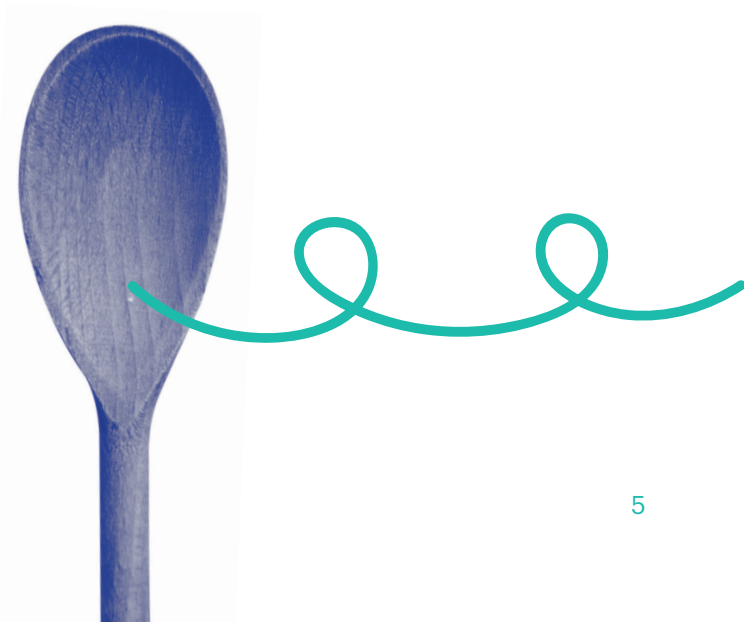
Błyskawiczny chłodnik z buraczków z ogórkiem i rzodkiewką

3 młode buraki
pęczek botwiny
½ łyżki octu
300 ml gęstego jogurtu naturalnego
3 ogórki
6 rzodkiewek
koperek
sól, pieprz
posiekany szczypiorek
sok z połowy limonki
szczypta cukru

Buraczki ugotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać do wody ocet i pęczek pokrojonej botwiny. Gotowane buraki wyjąć i pozostawić do przestudzenia. Schłodzone buraczki zmiksować na gładko z jogurtem.

Następnie do przestudzonego wywaru dodać przyprawy i sok z limonki. Pokroić w słupki ogórka i rzodkiew. Dodać warzywa do zupy. Schłodzić i zjeść.

Sąsiadka Sylwia



Zielona zupa z cukinii z mleczkiem kokosowym i cytryną

cebula

2 ząbki czosnku

2 cukinie (zielone)

łyżeczka soli

szczypta pieprzu

½ łyżeczki ostrej papryki

1 litr bulionu warzywnego

puszka mleczka kokosowego

1 łyżka oliwy

sok z połowy cytryny

200 g ziemniaków

kilka plasterków
papryczki chili

Pokroić czosnek, cebulę i papryczkę chili w kostkę i zeszklić na oliwie.

Zalać bulionem. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować 20 minut i dodać cukinie pokrojone w kostkę.

Doprawić według uznania.

Sąsiadka z Ołbina



Szybkie leczo z tofu

3 różnokolorowe papryki
2 cukinie
1 cebula
1 ząbek czosnku
4 duże pomidory (ze skórką!)
lub 1 puszka krojonych pomidorów
koperek
tofu naturalne
sól
pieprz kolorowy
wędzona papryka
kminek
słodka papryka

Cukinie, cebulę, czosnek i paprykę kroimy według fantazji. Dusimy na wolnym ogniu do miękkości. Na koniec dodajemy pokrojone pomidory, tofu i koperek. Doprawiamy według uznania. Gotowe!

Sąsiadka Ania



Mini pizze z cukinii z frytkami z batatów



Mini pizze:

1 duża cukinia lub 2 mniejsze
1 koncentrat pomidorowy
150 g sera żółtego lub oscypek
ser feta
pomidorki cherry
1 ząbek czosnku
sól, pieprz, bazylia
świeża rukola
świeża bazylia

Frytki z batatów:

2-3 słodkie ziemniaki (bataty)
świeżo mielony pieprz, czosnek,
słodka i ostra papryka
(ja daję po ½ łyżeczki)
odrobina oliwy z oliwek

Cukinię kroimy na grubsze plastry ok. 1 cm, posypujemy solą i pieprzem z obu stron. Smarujemy z góry koncentratem pomidorowym wymieszanym z posiekanym czosnkiem, posypujemy startym serem i układamy pokrojone pomidorki cherry. Na koniec posypujemy serem feta i doprawiamy – solą i pieprzem. Pieczemy na blasze (piekarnik nagrany do 200°C) lub grillujemy przez ok. 15 minut. Po ostudzeniu posypujemy posiekaną bazylią i rukolą.

Piekarnik nagrany do 220°C. Bataty myjemy, suszymy i kroimy na kawałki np. wzdłuż na „frytki”. Oprószyć solą i pieprzem, wysmarować oliwą i posypać papryką. Wyłożyć na blachę do pieczenia i piec do miękkości przez około 20 minut.

Grażyna z Nowowiejskiej

Pieczone bakłażany z pietruszką i kaszą

1 duży bakłażan lub 2 małe

3 ząbki czosnku

4 łyżki oleju

sól, pieprz

pęczek pietruszki

suszone pomidory

kasza jaglana (woreczek)

3 duże pomidory malinowe

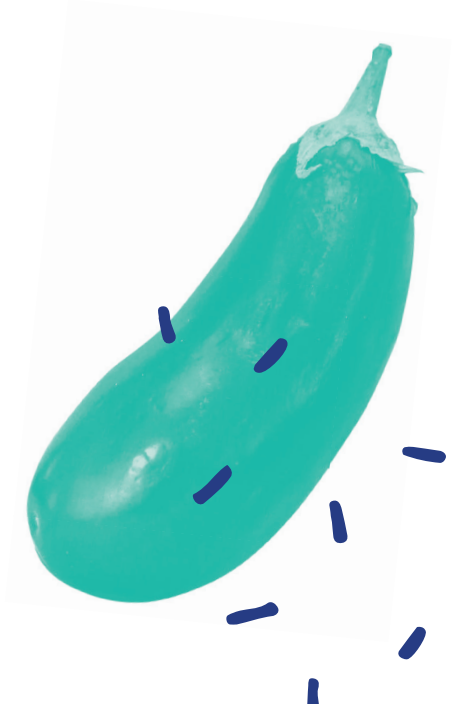
2 łyżki soku z cytryny

Bakłażany pokroić wzdłuż w plastry o grubości ok. 1 cm. Oprószyć solą i pozostawić na około 30 minut. Oplukać wodą, osuszyć. Wymieszać sól ok. ½ łyżeczki, pieprz ½ łyżeczki, 2 łyżki oleju i 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę) i kilka sztuk suszonych pomidorów, natrzeć bakłażany. Piec w piekarniku ok. 15 minut na blasze wyłożonej papierem w temperaturze 200°C. Przełożyć na drugą stronę i piec ok. 5 minut.

Ugotować kaszę jaglaną (nie rozgotować!)

Natkę pietruszki posiekać, wymieszać z oliwą (2 łyżki) i posiekanymi pomidorami, dodać ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Doprawić solą i pieprzem, dodać sok z cytryny. Wymieszać z kaszą. Pieczone bakłażany ułożyć na kaszy.

Sąsiadka z Ołbina



Pieczarki w sosie musztardowym z kaszą gryczaną

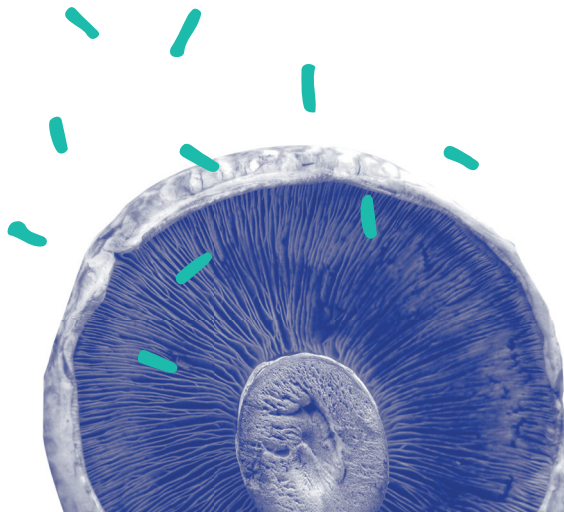
300 g pieczarek
2 łyżki wina białego
1 łyżka masła
sól, pieprz
ugotowana kasza gryczana
olej lub oliwa z oliwek
100 ml śmietany
pęczek pietruszki
3 łyżki ziarnistej musztardy
2 duże pomidory
ocet balsamiczny

Umyte pieczarki przekroić na pół i zasmażyć na maśle z solą. Zmniejszyć ogień i dodać śmietanę, wino i musztardę. Mieszamy i dusimy około 5 minut na bardzo małym ogniu. Na koniec doprawić. Pomidory kroimy drobno – mogą być w kostkę, mieszamy z posiekaną pietruszką, łyżeczką oliwy i octem balsamicznym, doprawiamy solą i pieprzem.

Kaszę podawać z sosem pieczarkowym i sałatką z pomidora.

Smacznego!

Sąsiadka z Ołbina



Moje spaghetti / Inga spaghetti

1 cebula

2 ząbki czosnku

300 g mięsa mielonego
(można bez mięsa)

1 marchewka

1 puszka krojonych pomidorów

3 łyżki przecieru pomidorowego

sól, pieprz, oregano do smaku

makaron spaghetti

parmezan tarty do posypania



Cebulę, czosnek obrać i posiekać. Marchewkę obrać i pokroić w kostkę. Następnie podsmażyć i dodać mięso mielone (lub wersja wegetariańska bez mięsa). Dodać pomidory, przecier i dusić około 20 minut (można podlać odrobiną wody). Doprawić solą, pieprzem i oregano. Makaron ugotować, nie przelewać zimną wodą. Połączyć sosem i posypać parmezanem. Smacznego!

Mama Ingi z Nowowiejskiej



Udawany gulasz z kalafiora

średni kalafior
2 marchewki
duża cebula
3-4 ziemniaki
kawałek imbiru ok. 3 cm
2 ząbki czosnku
1 szklanka zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
sok z 1 limonki + starta skórka
1 czubata łyżeczka papryki wędzonej
1 łyżka przyprawy curry
½ łyżeczki kminu rzymskiego
sól, pieprz do smaku
papryczka chili / wersja pikantna
1 puszka mleka kokosowego
1 puszka pomidorów lub 5 świeżych
olej lub oliwa

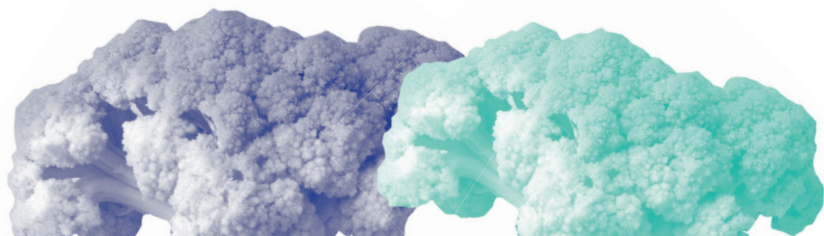
Cebulę, ziemniaki i marchewkę kroimy w kostkę, imbir zetrzeć na tarce, czosnek drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę. Kalafior podzielić na różyczki. Warzywa układamy oddzielnie.

Rozgrzać olej lub oliwę i zeszklić cebulę. Dodać kmin i przyprawę curry, a po chwili czosnek, imbir oraz łyżkę otartej limonki. Podsmażyc chwilę. Jeśli danie ma być ostrzejsze, dodać papryczkę chili według uznania. Następnie dodać warzywa: ziemniaki, marchew i kalafior. Całość wymieszać i zalać pomidorami z puszki. Dodać resztę soku z limonki. Gotować do miękkości ok. 15 minut.

Wlać mleczko kokosowe i dodać resztę starej limonki. Gotować jeszcze około 10 minut, dodać sól i pieprz według uznania. Danie gotowe!

Podawać z grzankami z oliwą czosnkową lub z ryżem.

Sąsiadka Tereska



Dodatek do letniego grillowania:

Sałatka z młodych ziemniaków

10 małych młodych ziemniaków

3 jajka

2-3 ogórki małosolne

pęczek koperku

pęczek szczypiorki

150 g gęstego jogurtu

½ łyżeczki rozmarynu

1 ząbek czosnku

sól, kolorowy pieprz

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie. Następnie studzimy i kroimy w plastry lub kostkę. Jajka ugotować na twardo i posiekać. Ogórki małosolne pokroić w drobną kostkę. Koperek i szczypiorek posiekać. Jogurt mieszamy z ogórkiem, jajkiem, koperkiem i szczypiorkiem, dodajemy rozmaryn, ząbek czosnku, doprawiamy do smaku.

Dodajemy do ziemniaków, mieszamy wszystkie składniki i odstawiamy na 2-3 godziny do lodówki.

Gotowe! Super dodatek do grilla!

Sąsiadka Kasia



Czekoladowe ciasto kokosowo- malinowe

Ciasto:

110 g mąki pszennej

170 g cukru

30 g gorzkiego kakao

½ łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody

½ łyżeczki soli

½ szklanki maślanek

¼ szklanki masła kokosowego

1 duże jajko

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

1/2 szklanki świeżo zaparzonej,
gorącej kawy

Mieszamy wszystkie suche składniki – mąkę, cukier, kakao, proszek, sodę i sól. W drugiej misce roztrzepujemy jajko, dodajemy olej, wanilię i maślanek. Ubijamy mokre składniki i dodajemy gorącą kawę. Mokre składniki łączymy z suchymi, cały czas mieszając, aż składniki dokładnie się połączą. Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Przygotuj formę (okrągłą, średnica 22 cm), wysmaruj masłem, a na dno połóż papier do pieczenia, boki obsyp mąką. Wlej ciasto do formy i piecz ok. 30 minut. Ciasto jest gotowe, gdy góra będzie sprężysta. Wyjmij z piekarnika, zdejmij papier i zostaw do wystygnięcia.



Mus z białej czekolady:

2 i ½ łyżeczki żelatyny

700 ml śmietanki 36%

50 g wiórków kokosowych

200 g białej czekolady

2 łyżki cukru pudru

250 g świeżych malin
lub innych owoców

cukier puder do posypania

W garnuszku podgrzej 100 ml śmietanki, resztę dobrze schłodź w lodówce. Do podgrzanej śmietanki dodaj połamana w kostki czekoladę i dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia. Dodaj wiórki kokosowe. Żelatynę namocz w 2 łyżkach zimnej wody, gdy napęcznieje rozpuść w rondelku. Dodaj żelatynę do rozpuszczonej czekolady i dokładnie wymieszaj. Odstaw do przestygnięcia. Pozostałą kremówkę ubij na sztywno, pod koniec ubijania dodaj cukier. Ubitą śmietanę delikatnie wymieszaj z przestygniętą białą czekoladą, aż wszystko dokładnie się połączy – rób to małymi porcjami. Na ostygnięte ciasto załóż obręcz od tortownicy. Wyłóż masę na wierzch. Wstaw do lodówki na kilka godzin do zastygnięcia musu. Przed podaniem ułóż maliny na musie z białej czekolady.

Zjedź kawałek i zrelaksuj się!

Sąsiadka z Ołbina



Czekoladowe muffinki z cukinii z kremem truskawkowym



na 12 porcji:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 i ½ szklanki startej na małych oczkach cukinii
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 duże jajko
- 4 łyżki oleju kokosowego (płynny)
- ½ szklanki kakao
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki kawy
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ½ szklanki wrzątku

Krem truskawkowy:

- 300 g świeżych truskawek
- 1 galaretka truskawkowa
- 2 łyżki cukru pudru
- 400 ml śmietany kremówki 36%

Mąkę, cukier trzcinowy, kakao, sól, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i kawę wymieszać w misce do połączenia. Dodać jajko, olej kokosowy, mleko, ekstrakt z wanilii i gorącą wodę. Wymieszać na gładką masę. Dodać startą cukinię (nie odciskać wody) i wymieszać tylko do połączenia się składników. Przełożyć do foremek na muffinki i piec w piekarniku rozgrzanym do 175°C (termoobiegiem) przez ok. 30 minut. Przystudzić.

Krem:

Galaretkę rozpuścić w 200 ml wrzątku i odstawić do przestygnięcia. Do tężejącej galaretki dodać pokrojone na drobno truskawki (zostawić 12 do dekoracji). Ubić dobrze schłodzoną śmietanę z cukrem pudrem.

Do ubitej śmietany dodajemy galaretkę z truskawkami. Całość dokładnie mieszamy...i krem jest gotowy!

Udekorować muffinki kremem i truskawkami.

Sąsiadka z Ołbina

Tort czereśniowo- -truskawkowy

Biszkopt:

6 jajek

$\frac{3}{4}$ szklanki cukru

niepełna szklanka mąki

6 łyżek mąki ziemniaczanej

łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:

500 ml śmietanki 30%

250 g serka mascarpone

cukier do smaku

truskawki, czereśnie
(lub inne owoce)

Ubić w misce białka z odrobiną soli. Kiedy piana będzie sztywna wsypać partiami cukier. Kiedy piana będzie błyszcząca dodawać po 1 żółtku. Suche składniki przesiać i dodawać partiami mieszając delikatnie łyżką. Tortownicę wyłożyć papierem, ale nie smarować boków (biszkopt musi mieć możliwość rośnięcia). Piec około 40 minut w 170°C. Po wyciągnięciu rzucić o podłogę z wysokości kolan :)

Ubić śmietankę, dodać mascarpone. Cukru dodać do smaku około 5 łyżek, ale jeżeli mamy słodkie owoce można mniej.

Ciasto przełożyć kremem i czereśniami (lub innymi owocami). Na górze ułożyć rozetę z truskawek :)

Wiktoria i Róża z Prusa



Upalny czas

wino musujące Prosecco
woda gazowana
świeża mięta
sok z brzozy
dużo lodu
kieliszek + słomka (ale nie plastikowa)
limonka

Lód pokruszyć, pozostałe składniki wymieszać i wypić.

Basia z Ołbina

PS. Basia nie podaje, w jakich proporcjach należy wymieszać składniki. Każdy miesza tak, jak lubi. Poleca pić w upalny czas lub wieczorem :)

Letni koktajl

1 szklanka świeżego ananasa
1 limonka
2 szklanki obranych i pokrojonych brzoskwiń
1 szklanka pokrojonej, świeżej moreli
1 szklanka pokrojonego banana
1 szklanka gęstego jogurtu
½ szklanki mleka lub wody kokosowej
3 łyżki miodu
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
kilka listków świeżej mięty
lód w kostkach




Wszystkie składniki z wyjątkiem lodu i limonki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej masy. Dodaj sok z limonki i kostki lodu i delikatnie zmiksuj do pokruszenia lodu. Przelej do szklanki i wypij. Można też schłodzić i podawać z całymi kostkami lodu.

Kuba z Nowowiejskiej







-  www.strefakultury.pl
-  fb.com/sasiadujemy
fb.com/parasol.wroclaw
-  [sasiadujemy](https://www.instagram.com/sasiadujemy)



STOWARZYSZENIE
ŻÓŁTY PARASOL

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury:

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**