

„Europa na talerzu – kulinarna podróż po Unii Europejskiej” część 1

ERASMUS
DAYS | 12 > 17
of October
2026



W nawiązaniu do realizowanych projektów w ramach programu Erasmus+ uczniowie przygotowali warsztaty kuchni europejskiej, podczas których mieli okazję poznać smaki i tradycje kulinarne różnych krajów Unii Europejskiej.



Warsztaty były doskonałą okazją do rozwijania współpracy, kreatywności oraz zainteresowania różnorodnością kulturową Europy. Wspólne gotowanie pokazało, że kuchnia może być ciekawym sposobem na poznawanie innych krajów i budowanie europejskiej wspólnoty.

Zachęcamy do wypróbowania przepisów przygotowanych przez uczniów. Odkryjcie smaki różnych europejskich krajów, poznajcie ich kulinarne tradycje i przekonajcie się, jak wiele różnorodnych smaków kryje się w Europie.

Zapraszamy do kulinarnej podróży po Unii Europejskiej!



Polecają: Marysia i Iza

Ratatouille- Francja

Składniki:

1 spory bakłażan

1 cebula

2 ząbki czosnku

3 łyżki posiekanej świeżej bazylii

¾ szklanki oleju

ulubione przyprawy: papryka słodka, ostra, oregano itp.

1 czerwona papryka

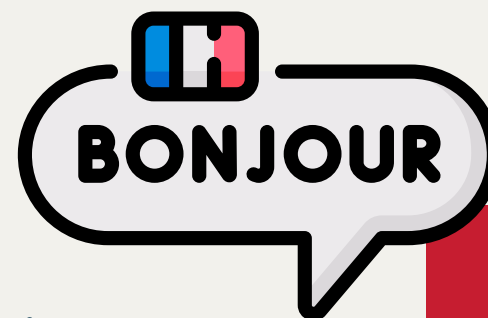
1 żółta papryka

2 cukinie

2 pomidori

sól

pieprz



Bakłażany pokroić w kostkę bez obierania ze skórki, posolić i pozostawić na 20 minut aby puściły sok.

Na głębokiej patelni rozgrzać olej, na małym ogniu zeszklić drobno pokrojoną cebulę. Z bakłażanów odlać sok i wrzucić je do cebuli, następnie dodać pokrojoną paprykę i smażyć razem około 10 minut. Cukinię pokroić w półplasterki razem ze skórą, i dodać do warzyw, smażyć około 10 minut. Następnie dodać obrane i pokrojone pomidory i zgnieciony czosnek. Smażyć do odparowania nadmiaru płynu. Doprawić do smaku, posypać bazylią.

Bon appétit





Maja i Mateusz polecają **MAULTASCHEN** – Niemcy

Składniki:

600 g mąki pszennej	450 g szpinaku
2 szt. jajek	1 cebula
125 ml ciepłej wody	15 ml oliwy z oliwek
400 g mięsa mielonego	30 ml oleju
250 g boczku wędzonego	sól i pieprz



Guten Appetit

Mąkę wysypać na stolnicę, dodać szczyptę soli, jajka oraz ciepłą wodę. Wyrobić gładkie ciasto, zawinąć w folię spożywczą i odłożyć na 30 minut.

Boczek pokroić w kostkę, wrzucić na suchą patelnię i podsmażyć do zrumienienia. Cebulę posiekać, zeszklić na patelni z dodatkiem oliwy, po czym dodać poszatowany szpinak i krótko podsmażyć.

Mięso mielone usmażyć na rozgrzanym oleju, doprawiając solą i pieprzem.

Wszystkie przygotowane składniki farszu połączyć na jednej patelni i dokładnie wymieszać. Odpoczęte ciasto podzielić na części i rozwałkować na podłużne prostokąty.

Na jednym płacie układać porcje farszu w odstępach co 2 cm. Brzegi ciasta posmarować wodą lub jajkiem, przykryć drugim płatem ciasta i skleić. Pokroić na duże pierożki.

Wrzucać partiami na osolony wrzątek i gotować na małym ogniu przez 3 minuty. Podawać posypane skwarkami z boczku i natką pietruszki.



DUBLIN CODDLE - Irlandia

Polecają: Mateusz i Rafał



Składniki:

450 g białej kiełbasy
250 g surowego boczku wędzonego
2 cebule
700 g ziemniaków
1 duża marchewka
500 ml wody
1/2 łyżeczki suszonej szalwii
4 łyżki siekanej natki pietruszki
1-2 łyżki oleju
sól
czarny pieprz w ziarnach



Kiełbasę pokroić w plastry, boczek w grubą kostkę, marchew w plastry, ziemniaki w dużą kostkę, a cebulę w grube pióra.

Na patelni rozgrzać olej. Wrzucić kiełbasę, boczek oraz jedną cebulę i smażyć do zrumienienia.

Zawartość patelni wraz z tłuszczem przełożyć do garnka lub naczynia żaroodpornego. Dodać ziemniaki, drugą cebulę, marchew, szalwię, natkę pietruszki, sól, pieprz w ziarnach oraz wodę.

Dokładnie wymieszać. Naczynie przykryć szczelnie pokrywką (podkładając pod nią kawałek folii aluminiowej). Dusić na minimalnym ogniu przez około 1 godzinę lub piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 2 godziny, aż ziemniaki będą miękkie. Przed podaniem wymieszać i doprawić do smaku.

Bain sult as do bhéile



Arek poleca

PANNUKAKKU – Finlandia



Składniki:
720 ml mleka
240 g mąki
pszennej
2 jajka
2 łyżeczki oleju
½ łyżeczki soli



Wszystkie składniki dokładnie wymieszać za pomocą miksera lub trzepaczki. Ciasto odstawić na około 30 minut do lodówki. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Dużą blachę z wyposażenia piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Schłodzone ciasto wylać na przygotowaną blachę. Piec przez około 30 minut, aż naleśnik będzie zrumieniony, złocisty i zacznie łatwo odchodzić od papieru. Po upieczeniu pokroić na kawałki. Podawać z dżemem, bitą śmietaną, jogurtem, owocami lub cukrem pudrem.

Hyvää ruokahalua

PASTA CON PESTO DI ZUCCHINE E BASILICO

Polecają: Dominika i Paulina

- Włochy

Składniki:

125 g suchego makaronu tagliatelle
2 łyżki oliwy extra
1 mała cukinia
150 g ricotty
1 łyżka tartego parmezanu
5 łyżek oliwy extra do pesto
1 ząbek czosnku
25 g liści bazylii
2 łyżki orzeszków pinii
10 g tartego parmezanu do pesto
sól morską
świeżo zmielony czarny pieprz

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Wszystkie składniki na pesto (oliwę, czosnek, bazylię, orzeszki pinii, parmezan, sól i pieprz) umieścić w blenderze i zmiksować na gładką masę. Na dużej patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną w kostkę cukinię i lekko podsmażyć. Do cukinii dodać gorący, odcedzony makaron oraz przygotowane pesto. Całość dokładnie wymieszać. Na środku potrawy położyć ricottę i chwilę podgrzewać. W razie potrzeby doprawić solą oraz pieprzem. Podawać posypane tartym parmezanem.



Buon appetito



CIAO



PASTIZZZI – Malta

Polecają: Weronika i Patrycja



Składniki:

120 g margaryny do pieczenia

50 g masła

30 g smalcu

mąka (według potrzeb)

woda (według uznania)

Farsz:

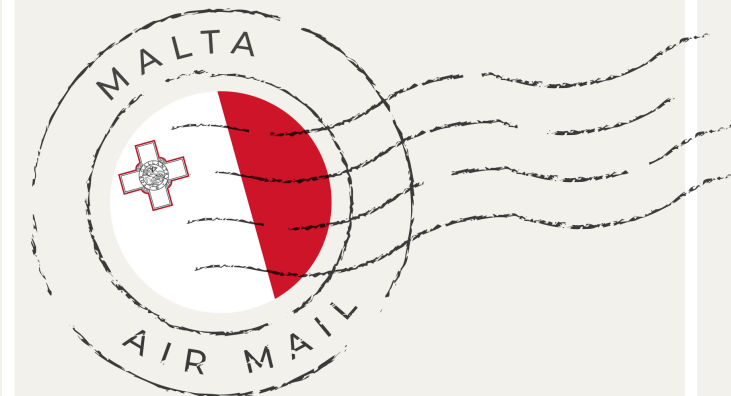
250 g ricotty

1 jajko

1 pęczek zielonej pietruszki

sól

świeżo mielony pieprz



Margarynę, masło i smalec wymieszać w dużym naczyniu. Stopniowo dodawać mąkę oraz wodę, wyrabiając ciasto do uzyskania elastycznej, nieklejącej się konsystencji. Ricottę wymieszać z solą, pieprzem, jajkiem oraz drobno posiekaną pietruszką. Gotowe ciasto rozwałkować i pokroić na kwadraty. Na każdym kawałku ułożyć łyżkę przygotowanego nadzienia i zlepić brzegi, nadając pierożkom charakterystyczny kształt. Piec w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut, aż pastizzi zyskają złocisty kolor.

L-ikla t-tajba





PATATAS BRAVAS CON CHORIZO – Hiszpania

Polecają: Martyna i Julia



Składniki:

1 kg ziemniaków
olej
200 g chorizo

Sos bravas:

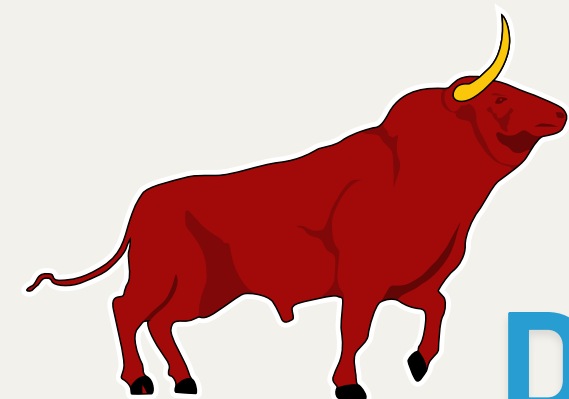
½ cebuli
2 ząbki czosnku
pieprz cayenne
papryka wędzona mielona
250 g sosu pomidorowego
1 łyżka octu
2 łyżki oliwy
sól
1 szczypta cukru

Ziemniaki kroimy w ćwiartki, a następnie na skos, by powstały trójkąty. Gotujemy je we wrzącej, osolonej wodzie przez ok. 8 minut. Cebulę kroimy w dość drobną kostkę, a czosnek siekamy. Cebulkę podsmażamy na mocno rozgrzanej oliwie. Kiedy zaczną pachnieć, dodajemy czosnek, wędzoną paprykę i pieprz cayenne i całość przez chwilę podsmażamy. Następnie na patelnię wlewamy sos pomidorowy i ocet oraz doprowadzamy całość cukrem i solą. Sos gotujemy, aż się zredukuje.

Suchą patelnię stopniowo, ale dość mocno rozgrzewamy. Chorizo kroimy w plastry i smażymy, aż się zarumieni. Gotową kiełbaskę przekładamy na ręcznik kuchenny, aby odciekła z nadmiaru tłuszczu.

W rondelku rozgrzewamy oliwę i smażymy przygotowane ziemniaki na lekko złoty kolor.

Ziemniaczki mieszamy na talerzu z chorizo i skrapiamy je sosem bravas.



Disfrute de su comida



MAGYAR GULYAS – Węgry

Polecają: Filip i Szymon



Składniki:

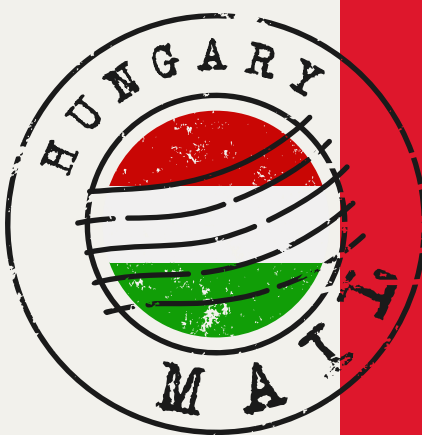
500 g karkówki lub łopatki wieprzowej
2 średnie cebule
250 g pieczarek
2 średnie pomidory
1 czerwona papryka
2 łyżki smalcu wieprzowego lub oleju
6 ząbków czosnku

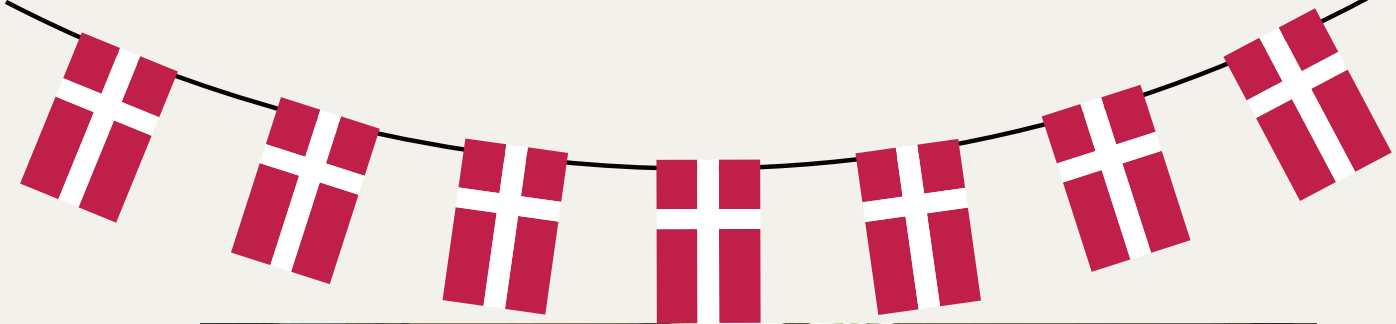
2 płaskie łyżki słodkiej papryki
1 płaska łyżka ostrej papryki
1 płaska łyżeczka soli
1 płaska łyżeczka pieprzu
120 ml wody



Wieprzowinę pokroić na mniejsze kawałki i wymieszać w misce z przyprawami. Cebule obrać i poszatковать. Umieścić na szerokiej patelni ze smalcem lub olejem roślinnym. Podsmażyć cebulę kilka minut, a następnie dodać kawałki wieprzowiny oraz obrane pieczarki. Całość smażyć bez przykrycia około 20 minut. W tym czasie umyć i pokroić na mniejsze kawałki paprykę. Czosnek obrać i pokroić w plasterki. Kawałki papryki oraz czosnek umieścić na patelni. Podsmażyć jeszcze wszystko kilka minut. Dodać obrane i posiekane pomidory oraz pół szklanki wody. Zamieszać wszystko i dusić pod przykryciem około 20 minut. Podawać z ziemniakami lub kaszą.

Jó étvágyat





FRIKADELLER – Dania

Polecają Olha i Oleksandra



Składniki:

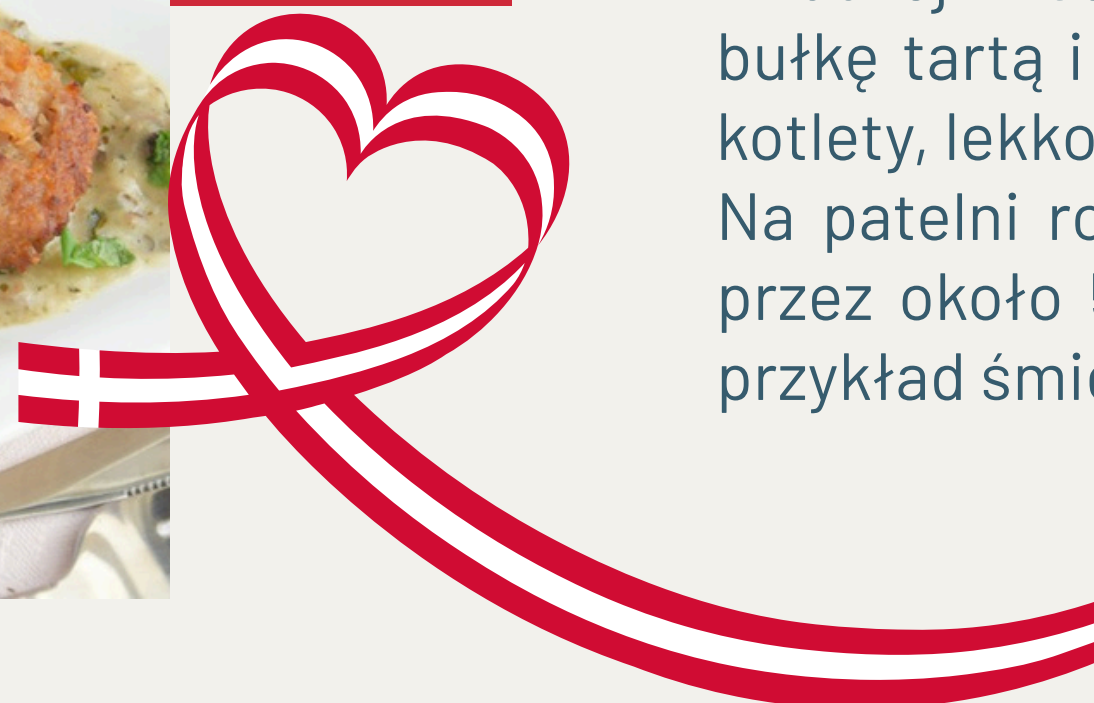
500 g mielonego mięsa wieprzowego
1 cebula
1 jajko
100 ml mleka
50 g bułki tartej
1 łyżka musztardy
olej do smażenia
sól i pieprz do smaku



W dużej misce wymieszać mięso, drobno posiekaną cebulę, jajko, mleko, bułkę tartą i musztardę. Doprawić solą i pieprzem. Formować niewielkie kotlety, lekko je spłaszczając.

Na patelni rozgrzać olej i smażyć frikadeller na złoty kolor z obu stron, przez około 5-7 minut z każdej strony. Podawać z ulubionym sosem, na przykład śmietanowym, koperkowym lub pieczarkowym.

Velbekomme



CESNAKOVA POLIEVKA - Słowacja

Polecają: Julita i Amelia

Składniki:

700 ml bulionu
1 spora główka czosnku obrana
50 ml oleju
0,5 l wody
sól i pieprz
4 kromki chleba (najlepiej nie dzisiejszy)
2 łyżki oliwy lub oleju
100 g startego żółtego sera
garść natki pietruszki posiekana

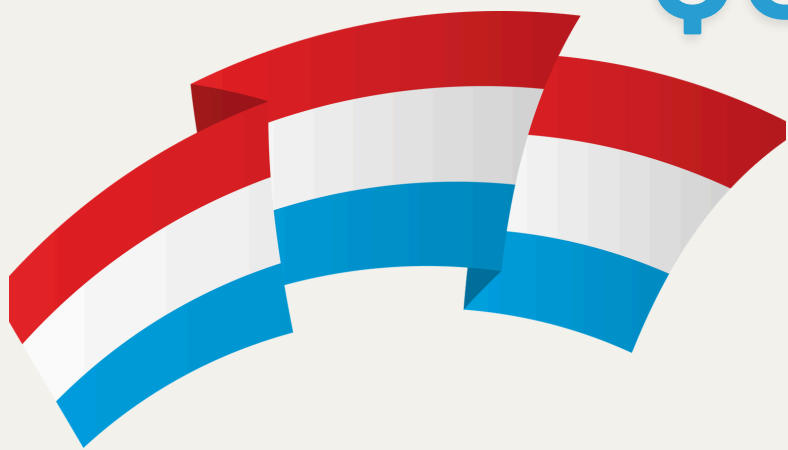
W garnku bulion doprowadzić do tzw. migotania (ok. 90 C). Czosnek posiekać delikatnie i zmiksować dolewając olej, a pod koniec dolać 100 ml wody i zblendować całość na gładką masę. Połączyć zmiksowany czosnek z bulionem oraz resztą wody. Gotować kilka minut, na koniec doprawiając do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać oliwę lub olej, wrzucić na nią pokrojony w prostokąty chleb i kiedy zacznie się rumienić, obsypać go startym serem, po czym smażyć mieszając kolejne 2 minuty. Polewkę serwować z przygotowanymi serowymi grzankami oraz świeżo posiekaną natką pietruszki.

Dobrú chuť



QUETSCHFLUED – Luksemburg

Polecają: Maria i Daria



Składniki:

Nadzienie:

500–700 g śliwek węgierskich
2–3 łyżki cukru
odrobina cynamonu

Ciasto:

250g mąki pszennej
40g cukru
5 g drożdży suchych
100–125 ml letniego mleka
50 g masła roztopionego i ostudzonego
1 jajko
szczypta soli

W miseczce wymieszać letnie mleko, łyżeczkę cukru oraz drożdże. Odstawić na 10 minut, aż zaczną się pieniać.

W dużej misce połączyć mąkę, resztę cukru i szczyptę soli. Dodać jajko, roztopione masło oraz rozczyn drożdżowy. Wyrabiać ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne (nie powinno mocno kleić się do rąk). Przykryć miskę ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 40–60 minut (ciasto powinno podwoić objętość).

Formę do tarty (o średnicy ok. 24–26 cm) posmarować masłem. Rozciągnąć lub rozwałkować wyrośnięte ciasto i wylepić nim dno oraz brzegi formy.

Umyte, osuszone i pozbawione pestek śliwki ułożyć na cieście bardzo ciasno, skórą do dołu, ponieważ podczas pieczenia owoce nieco się skurczą. Posypać śliwki cukrem oraz cynamonem. Piec w nagrzanym do 175–180°C piekarniku przez około 40–45 minut, aż brzegi ciasta staną się złocistobrązowe, a śliwki miękkie i lekko skarmelizowane.

Po upieczeniu odstawić ciasto do ostudzenia. Najlepiej smakuje posypane cukrem pudrem, podawane solo lub z dodatkiem bitej śmietany.



Gudden Appetit

Patrycja poleca CHOKLADBOLLAR – Szwecja

Składniki:

100g masła

1 i 1/8 szklanki płatków owsianych

1/4 szklanki cukru

2 łyżki gorzkiego kakao

2 łyżki mocnej kawy ośłodzonej

około pół szklanki wiórków kokosowych

Masło pokroić w kosteczki i włożyć do miski, aby porządnie zmiękło. Do miękkiego już masła wsypać cukier. Dokładnie wymieszać łyżką, aby jak najwięcej cukru się rozpuściło. Do masła z cukrem powoli wsypywać kopiaście łyżki kakao, a po wymieszaniu stopniowo dodawać płatki owsiane. Płatki można wcześniej wrzucić na kilka sekund do malaksera i delikatnie rozdrobnić. Gdy masa będzie ciężka do mieszania, dolać kawę. Można użyć kawy rozpuszczalnej i ośłodzić ją. Wsypać resztę płatków i dokładnie mieszać. Masa będzie bardzo gęsta i trudna do mieszania. Mieszać tak długo, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą, a masa będzie miała przyjemny kakaowy kolor i smak. Masa powinna być lekko lepka, aby wiórki kokosowe mogły się do niej przykleić.

Do małej miseczki wsypać wiórki kokosowe. Za pomocą małej łyżeczki nabierać masę i formować w dłoniach kuleczki. Delikatnie wrzucać kuleczki do wiórków kokosowych i lekko w nich obtaczać. Następnie strząsnąć nadmiar wiórków.

Gotowe kuleczki porządnie schłodzić w lodówce, najlepiej przez całą noc.

Smaklig måltid

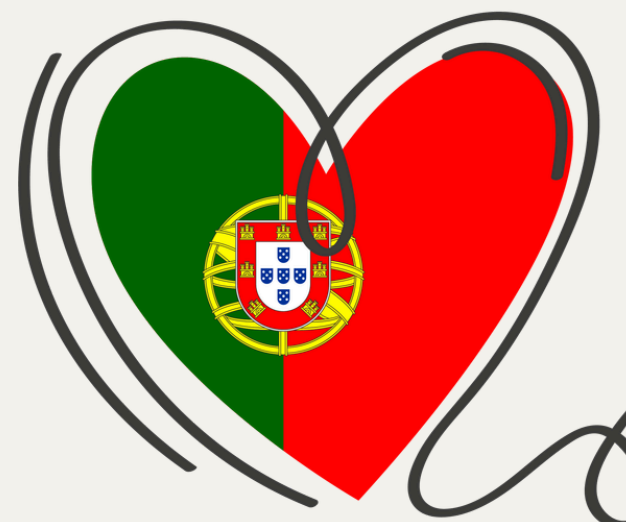
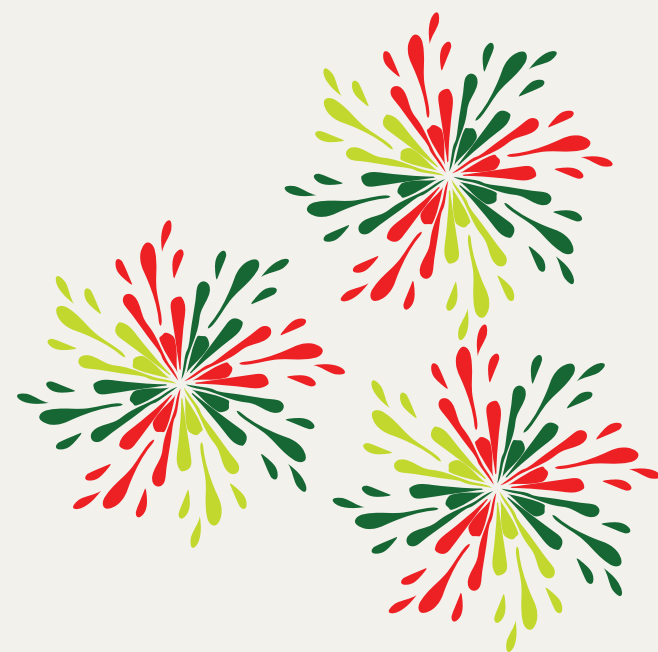




PASTEIS DE NATA – Portugalia

Składniki:

2 płaty ciasta francuskiego
3 łyżki mąki pszennej
1 i 1/4 szklanki mleka
1 szklanka i 2 łyżki cukru
1 laska cynamonu
2/3 szklanki wody
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
6 dużych żółtek



W miseczce wymieszać różgą kuchenną 1/4 szklanki mleka z 3 łyżkami przesianej mąki pszennej i wanilią, odłożyć. W garnuszku zagotować wodę z laską cynamonu i cukrem – doprowadzić do wrzenia i zdjąć z palnika. Następnie w drugim garnuszku zagotować mleko. Wrzącym mlekiem zalać rozprowadzoną mąkę i wymieszać różgą kuchenną. Z syropu cukrowego wyjąć cynamon i cały syrop przelać do mleka z mąką, wymieszać. Żółtka roztrzepać różgą kuchenną. Dodać do wody i mleka, wymieszać. Przelać do garnuszka i doprowadzić do wrzenia, mieszając, natychmiast zdjąć z palnika (by mieszanka się nie zwarzyła). Odstawić – mieszanka będzie bardzo rzadka, tak ma być.

Przygotować formę do muffinów (standardowa wielkości gniazd). Z rozwałkowanego ciasta francuskiego wycinać kółka o średnicy nieco większej niż średnica gniazd, tak by ciasto po wyłożeniu zajęło dno i boki foremek. Do gniazdek z ciasta przelewać mieszankę, nalewając ją do 3/4 wysokości boków ciasta, nie więcej. Piec w temperaturze 290° C przez około 8 – 9 minut. Wyjąć z piekarnika, przełożyć na kratkę.

Desfrute de sua refeição



Kuchnia danego kraju pomaga lepiej poznać
jego kulturę i tradycje. Potrawy często pokazują historię,
zwyczaje oraz sposób życia mieszkańców.
Warto więc wyruszać w kulinarne podróże,
aby odkrywać nowe smaki i poznawać świat.

ERASMUS
DAYS | 12 > 17
of October
2026



Smacznego

