



ערוץ
האוכל



חוברת מתכונים לאוכל פולני

KENWOOD BRAUN



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

בשיתוף:

מה בתפריט?

- 3 מאפה במילוי בצל מטוגן ופרג - מאפה פולני יהודי קלאסי קל להכנה
- 4 פירוגי ממולא בעוף ובצל מקורמל - כיסונים פולניים
- 5 מרק פטריות פולני עם תפוח אדמה, גזר בתוספת שמנת חמוצה
- 6 ג'ינג'ר ברד - עוגה פולנית לחג המולד קלה להכנה
- 7 סלט מלפפונים ושמיר פולני מסורתי קל להכנה
- 8 ביצים ממולאות עם פטריות ובצל
- 9 קרפיון מטוגן פריך, מחית תפוחי אדמה וכרוב, עשבי תיבול ורוטב חזרת ...
- 10 סלט בריא ומרענן של בורגול, דלעת, ירוקים ואגוזים
- 11 רגלי אווז אפיוות לצד אטריות, תפוחי אדמה וסלק
- 12 עוגת ג'ינג'ר ברד עם ריבת שזיפים, תותים טריים ופטל
- 13 מרק פטריות פולני עם פסטה מקמח מלא ושמנת חמוצה
- 14 פירוגי פולני צמחוני במילוי פטריות ועדשים - כיסונים פולניים
- 15 צבולש (פלצלך) מאפה בצל פולני אותנטי
- 16 סופגניות פולניות אותנטיות מטוגנות ממולאות בריבה
- 17 גולבאקי - כרוב ממולא בבקר ואורז עם רוטב עגבניות
- 18 לביבות תפוחים אווריריות - פנקייק תפוחים פולני





מאפה במילוי בצל מטוגן ופרג – מאפה פולני יהודי קלאסי קל להכנה

אופן ההכנה:

1. לבצק: מערבים בקערה את המים, שמרים והקמח ונותנים לו לתפוח למשך כ-20 דקות.
2. מכניסים את המחמצת לקמח, מוסיפים חמאה ומערבבים.
3. לשים את הבצק עד שנהיה נעים ורך.
4. מתפחים את הבצק בקערה למשך שעה.
5. מחלקים את הבצק ל-6 כדורים.
6. לוקחים כל כדור ומשטחים אותו ומעצבים לצורת פאי.
7. למלית: שוטפים את הבצלים וחותרים אותם לקוביות עבות למדי.
8. את הבצלים החתוכים מכניסים לקערה, מוסיפים מלח ומחכים 20 דקות ואז מסנינים את המים.
9. מוסיפים לקערה את הפרג ומערבבים.
10. מטגנים בצל קצוץ במחבת ומוסיפים פרג למחבת ומערבבים עד שמזהיב ומוכן.
11. ממלאים את הבצק במלית ומפזרים מעל גבינה מגורדת.
12. מתפיחים לעוד שעה ומכניסים לתנור ל-180 מעלות עד שמזהיב.
13. מוציאים מהתנור ומגישים חם!

מצרכים:

- לבצק שמרים:
400 גרם קמח לבן (3 כוסות)
200 מ"ל מים
2 כפות שמרים טריים
20 גרם חמאה
כפית סוכר
חצי כפית מלח

למלית:

- 300 גרם בצל (2-3 בצלים)
20 גרם פרג
חצי כפית מלח
כף שמן קנוולה או חמניות
גבינה מגורדת לבחירתכם



פירוגי ממולא בעוף ובצל מקורמל – כיסונים פולניים

מצרכים:

לבצק:

500 גרם קמח

250 מ"ל מים חמים

50 מ"ל שמן קנולה

1/2 כף מלח

למילוי:

1 קילו כרעיים

3 בצלים חתוכים לקוביות קטנות

4 כפות שמן קנולה

כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור גרוס

להגשה:

2 בצלים

4 כפות שמן קנולה

1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:

1. לבצק: שמים את כל מרכיבי הבצק במיקסר ולשים עד התגבשות. הבצק צריך להיות נעים למגע ואלסטי.
2. מכסים ושמים למנוחה בטמפרטורת החדר לחצי שעה.
3. מכינים את המילוי: מבשלים את הכרעיים בסיר עם מים רותחים למשך 40 דקות.
4. במקביל מטגנים את הבצל החתוך עם השמן והמלח על אש נמוכה ומערבבים כל הזמן עד שהבצל מתקרמל.
5. כשהעוף מוכן, מפרידים את הבשר ושמים אותו בקערה.
6. טוחנים במעבד מזון את הבצל המקורמל עם העוף המפורק, מלח ופלפל ומקררים מעט את התערובת.
7. אחרי שהבצק נח, מחלקים אותו לשניים, ומרדדים כל חלק לעובי דק. בעזרת כוס או קורצן, קורצים עיגולים, במרכז כל עיגול, מניחים כפית מהתערובת. סוגרים לחצי עיגול.
8. מבשלים את הפירוגי במים רותחים ממולחים למשך 8-10 דקות. *ניתן להגיש עם בצל מקורמל.



מרק פטריות פולני עם תפוח אדמה, גזר בתוספת שמנת חמוצה

מצרכים:

- 30 גרם פטריות פורצ'יני מיובשות (יש להשרות עם 2 כוסות מים, לילה לפני במים במקרר)
- 1.5 ליטר מים עם 2 כפות אבקת מרק בטעם עוף (פרווה)
- 1 בצל גדול חתוך לקוביות קטנות
- 4 תפוחי אדמה גדולים חתוכים לקוביות
- 2 גזרים קלופים חתוכים לקוביות
- 3 שיני שום פרוסות
- חופן שמיר קצוץ
- 2 כפות שמן זית
- 50 גרם חמאה
- 1 כף קמח
- שורש פטרוזיליה
- 3 כפות שמנת
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- 1. בסיר שמים את החמאה ושמן הזית, מוסיפים את הבצל והשום עד קירמול.
- 2. מוסיפים את הפטריות עם הנזל של ההשריה.
- 3. מוסיפים את תפוחי האדמה והגזר.
- 4. מוסיפים את המים ואבקת המרק.
- 5. מביאים לרתיחה וסוגרים את המכסה של הסיר למשך 50 דקות.
- 6. בקערית קטנה מערבבים את השמנת והקמח.
- 7. לאחר 50 דקות מורידים לחום נמוך ומוסיפים מוסיפים את השמיר.
- 8. את תערובת השמנת והקמח ומערבבים היטב עד שהמרק מסמיך טיפה.
- 9. מוזגים את המרק אל קערה ומגישים חם.



ג'ינג'ר ברד – עוגה פולנית לחג המולד קלה להכנה

אופן ההכנה:

1. בסיר שמים את החמאה, חלב, דבש ושמן ומערבבים היטב עד שהכל נמס ומתאחד, שמים במקרר ל 5 דקות.
2. מוסיפים את הביצים לתערובת הרטובה המקוררת.
3. בקערה שמים את כל החומרים היבשים ומערבבים.
4. שופכים את התערובת הרטובה לקערה של היבשים ומערבבים.
5. מחממים תנור ל-170 מעלות חום עליון תחתון.
6. יוצקים את תערובת העוגה לאינגליש קייק מרופדת בנייר אפיה.
7. אופים למשך 55 דקות עד שקיסם יוצא נקי ללית פירורים.
8. ניתן להגיש עם ריבה ופטל או שוקולד מריד וקליפת תפוז.
9. מוזגים את המרק אל קערה ומגישים חם. בתאבון!
10. לתבלין ג'ינג'ר: צריך לטחון הכל ביחד ולהשתמש רק ב-12 גרם עבור המתכון. את היתר ניתן לשמור בקופסה אטומה.

מצרכים:

- 120 גרם קמח שיפון
- 120 גרם קמח לבן
- 180 גרם דבש
- 120 גרם חמאה
- 60 גרם חלב
- 36 גרם שמנת
- 2 ביצים
- 4 גרם אבקת סודה לשתיה
- 4 גרם אבקת אפיה
- 80 גרם משמשים מיובשים קצוצים
- 80 גרם שקדים קצוצים
- 12 גרם תערובת תבלינים לג'ינג'ר ברד

לתבלין ג'ינג'ר ברד:

- 40 גרם קינמון
- 15 גרם אבקת ג'ינג'ר טחון
- 10 גרם אגוז מוסקט
- 10 גרם ציפורן
- 10 גרם הל
- 5 גרם אניס
- 5 גרם גרגרי כוסברה
- 5 גרם פלפל אנגלי



סלט מלפפונים ושמיר פולני מסורתי קל להכנה

אופן ההכנה:

1. לפרוס את המלפפונים לפרוסות דקות.
2. להוסיף את השמיר.
3. להוסיף את יתר מרכיבי הרוטב.
4. לערבב היטב ולהגיש.

מצרכים:

- 7-8 יחידות מלפפונים פרוסים
- צרור שמיר
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל גרוס שחור
- 1/2 כפית סוכר
- מיץ מלימון אחד
- 3-4 כפות גדושות של שמנת חמוצה



ביצים ממולאות עם פטריות ובצל

מצרכים:

1 בצל

שמן לטיגון

מלח ופלפל

2-3 פטריות

5-6 ביצים

צרור פטרוזיליה

2 כפות שמנת חמוצה

פירורי לחם

חמאה לטיגון

להגשה:

עלי רוקט ונבטים

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצל ומוסיפים למחבת, מוסיפים מלח ומערבבים. מטגנים את הבצל עד שמזהיב ומשחים מעט.
2. מגרדים פטריות בפומפיה ומטגנים בשמן במחבת ביחד עם מלח. מערבבים וממשיכים לטגן עד שמזהיב ומשחים קלות.
3. מבשלים את הביצים בסיר עמוק עם מים כ- 20 דקות עד שהן מוכנות.
4. חוצים את הביצים ביחד עם הקליפה ומסירים את הבפנים. משאירים בצד לאחר כך את מה שנשאר עם הקליפה.
5. קוצצים צרור פטרוזיליה ומוסיפים אותה אל הביצים.
6. מוסיפים את הפטריות והבצל הקצוצים ומערבבים את הכל ביחד. מוסיפים מעט מלח ופלפל ושוב מערבבים.
7. מוסיפים את השמנת חמוצה ומערבבים את הכל ביחד בקערה.
8. ממלאים את הביצים בבלילה שנוצרה, עוטפים בפירורי לחם ומטגנים על מחבת עם חמאה מומסת עד שמזהיבים.
9. מניחים עלי רוקט ונבטים על צלחת הגשה ומעליהם את הביצים.



קרפיון מטוגן פריך לצד מחית תפוחי אדמה וכרוב, עשבי תיבול ורוטב חזרת

אופן ההכנה:

1. לרוטב חזרת: אל תוך קערה קטנה מוסיפים את החזרת, שמנת חמוצה, מלח ופלפל, מיץ לימון, סוכר ומערבבים.
2. קוצצים עשבי תיבול ומוסיפים לקערה ומערבבים שוב.
3. למחית תפוחי האדמה: קוצצים את השמיר, עירית ופטרזיליה ומשרים במים קרים.
4. פורסים את הכרוב לרצועות ומטגנים על מחבת.
5. מוסיפים אל המחבת קצת מלח, חמאה ומים ומערבבים. מכסים את המחבת ומבשלים עד לריכוך של הכרוב.
6. מבשלים בסיר עם מים את תפוחי האדמה עד לריכוך. מועכים את תפוחי האדמה עד למרקם הרצוי של הפירה.
7. מחממים בסיר מעט חלב עם חמאה ועלי דפנה. מוסיפים אל הסיר עם הפירה ומערבבים עד למרקם הרצוי.
8. מוסיפים לפירה את הכרוב המטוגן ומערבבים.
9. את החמוציות משרים בקערה עם מים פושרים.
10. חותכים תפוח עץ לחתיכות קטנות.
11. לדג: מפלטים את הדג ופורסים אותו לפרוסות גסות.
12. מוסיפים מעל הדג מלח ופלפל.
13. טובלים את פרוסות הדג בקמח וביצה.
14. לאחר מכן טובלים בפנקו ומניחים על מחבת בשמן עמוק. מטגנים עד שהדג מזהיב ומשחים מעט. הדג יוצא ממש קריספי וטעים.
15. להרכבה: מניחים על צלחת הגשה את הפירה עם הכרוב ומעליו מניחים את הדג המטוגן.
16. מעל הדג המטוגן מוסיפים את רוטב החזרת ועשבי תיבול מושרים במים.

מצרכים:

- לרוטב חזרת:
- 2 כפות חזרת טחונה
 - 1 כף שמנת חמוצה
 - מלח ופלפל
 - מיץ מחצי לימון
 - קורט סוכר
 - עשבי תיבול
- למחית תפוחי האדמה:
- פטרזיליה
 - שמיר
 - עירית
 - 1 כרוב ירוק
 - 100 גרם חמאה
 - מלח
 - כוס מים
 - 3-4 תפוחי אדמה
 - עלי דפנה
 - חצי כוס חלב
- לדג:
- דג קרפיון גדול
 - מלח ופלפל
 - ביצה וקמח לקימוח הדג
 - פנקו



סלט בריא ומרענן של בורגול, דלעת, ירוקים ואגוזים

אופן ההכנה:

1. הכנת מרכיבי הסלט: משרים את הבורגול בקערה עם מים.
2. מוציאים את המילוי של הדלעת וחותר אותה לחתיכות גסות.
3. מניחים את חתיכות הדלעת על מגש תנור, מוסיפים שמן ומלח ומכניסים לתנור על 190 מעלות.
4. מניחים על תבנית נוספת את האגוזי לוז, מוסיפים מלח ומכניסים לתנור על 190 מעלות עד שהם מזהיבים ומשחימים מעט.
5. מבשלים בסיר עם מים רותחים את עלי הקייל, מוסיפים אל הסיר כף מלח וכף סוכר. אחרי כמה דקות שמוכן מעבירים את העלים אל קערה, מסננים את המים.
6. את הכרוב ניצנים משרים בקערה עם מים קרים.
7. את החמוציות משרים בקערה עם מים פושרים.
8. חותכים תפוח עץ לחתיכות קטנות.
9. לרוטב: אל הקערה סוחטים מיץ מלימון אחד, מוסיפים דבש, מלח ופלפל וטורפים.
10. להרכבת הסלט: בעקרה מניחים את חתיכות תפוח עץ, עלי הקייל, כרוב הניצנים.
11. מוסיפים לקערה את הבורגול ביחד עם מעט פטרוזיליה קצוצה.
12. שופכים מעל את הרוטב ומערבבים את הכל ביחד.
13. על צלחת הגשה מניחים את חתיכות הדלעת, ומעליהם את הסלט.
14. מעל הסלט מוסיפים אגוזי לוז טחונים, ושופכים מעל עוד רוטב.

מצרכים:

דלעת
אגוזי לוז
מלח ופלפל
שמן
מיץ מלימון אחד
כף דבש
כף סוכר
כרוב ניצנים
תפוח עץ (מכל סוג שתמצאו)
חבילת עלי קייל
צורר פטרוזיליה קצוצה



רגלי אווז אפיות לצד אטריות, תפוחי אדמה וסלק

אופן ההכנה:

1. לאטריות תפוחי אדמה: מבשלים את תפוחי האדמה בסיר עם מים עד לריכוך. מועכים לפירה עד למרקם הרצוי.
2. מוסיפים לקערה עם הפירה עמילן ומלח ומערבבים.
3. את מחית תפוחי האדמה מקפלים וחותרים לריבועים קטנים. יוצרים עיגולים ובאמצעות האצבע יוצרים בכל עיגול גומחה.
4. את האטריות מבשלים בסיר עם מים מומלחים עד שמוכנים.
5. לסלק: מבשלים את הסלקים עד לריכוך.
6. מקלפים ומגרדים אותם בפומפיה.
7. מעבירים את הסלק לקערה, מוסיפים מים, סוכר ושמן ומערבבים.
8. קוצצים את הבצלי שאלוט ומוסיפים לקערה עם הסלק ומערבבים שוב.
9. לאווז: מחממים תנור ל-230 מעלות.
10. מניחים בסיר שטוח את רגלי האווז.
11. מתבלים את האווז עם תבלין מיוון, מלח ופלפל, שני שום, מכסים את הסיר ומכניסים לתנור עד להזהבה.
12. חותרים את תפוח העץ לחתיכות ופורסים את הבצל לחתיכות. מוסיפים אל הסיר עם רגלי האווז, יוצקים מעט מים לסיר, ומכניסים שוב לתנור על 150 מעלות עד לריכוך.
13. לרוטב: קוצצים לחתיכות את מרכיבי הרוטב: תפוח עץ, כרוב, בצל, סלרי ומיוון.
14. לקערה מוסיפים חומץ, שמן, דבש, מלח ופלפל ומערבבים.
15. אל הקערה מוסיפים את הירקות שקצצנו ומערבבים.
16. להרכבה: מניחים על צלחת הגשה את רגלי האווז.
17. מניחים עלה של כרוב על הצלחת ומעליו מניחים את בלילת הרוטב.
18. מוסיפים את האטריות תפוחי האדמה והסלק אל הצלחת.

מצרכים:

לאטריות תפוחי אדמה:
5-6 תפוחי אדמה בינוניים
מלח ופלפל
2 כפות עמילן

לסלק:

3-4 סלקים

מים

כפית סוכר

כפית שמן

קורט מלח ופלפל

בצלי שאלוט

לאווז:

2 רגלי אווז

תבלין מיוון (אזוב)

שני שום

מלח ופלפל

2-3 בצלי שאלוט

1 תפוח עץ

לרוטב:

1 תפוח עץ

1 בצל

עלי מיוון (אזוב)

רבע כרוב

מלח ופלפל

כף דבש

כף חומץ

סלרי



עוגת ג'ינג'ר ברד עם ריבת שזיפים, תותים טריים ופטל

אופן ההכנה:

1. אל הקערה שופכים את המרכיבים היבשים: הקמח, קמח שיפון, אבקת אפיה, סודה לשתייה, מלח ואת התבלין ג'ינג'ר ומערבבים הכל ביחד.
2. בקערה נפרדת מוספים את המרכיבים הרטובים: החלב, השמנת והדבש. ממיסים את החמאה ומוספים גם כן לקערה. מוסיפים את הביצים ומערבבים את הכל ביחד.
3. מוסיפים את השקדים הקצוצים ומערבבים.
4. מוסיפים את קערת הרטובים אל קערת היבשים ומערבבים את הכל ביחד היטב.
5. משמנים בחמאה תבנית אינגליש קייק ושופכים לתוכה את הבליילה. מכניסים לתנור ל-170 מעלות למשך 50 דקות.
6. לאחר שהעוגה מוכנה, מוצאים מהתנור ומצננים אותה לכמה דקות. פורסים את העוגה לפרוסות עבות.
7. על הפרוסות שחתכנו מורחים ריבת שזיפים.
8. פורסים את התותים והפטל לפרוסות ומניחים מעל ריבת השזיפים.
9. לרוטב: סוחטים את התפוז ושופכים את המיץ לקערה. אל הקערה מוסיפים את הדבש ומערבבים.
10. את הרוטב שהכנו בוזקים מעל פרוסות העוגה ומוסיפים מעל גם שקדים קצוצים.
11. לתבלין ג'ינג'ר: צריך לטחון הכל ביחד ולהשתמש רק ב-12 גרם עבור המתכון. את היתר ניתן לשמור בקופסה אטומה.

מצרכים:

- 120 גרם קמח שיפון
- 120 גרם קמח לבן
- 2 ביצים
- 60 גרם חלב
- 36 גרם שמנת
- 180 גרם דבש
- 120 גרם חמאה
- 4 גרם אבקת סודה לשתייה
- 4 גרם אבקת אפיה
- 80 גרם שקדים קצוצים
- 12 גרם תערובת תבלינים לג'ינג'ר ברד
- לתבלין ג'ינג'ר ברד:
- 40 גרם קינמון
- 15 גרם אבקת ג'ינג'ר טחון
- 10 גרם אגוז מוסקט
- 10 גרם ציפורן
- 10 גרם הל
- 5 גרם אניס
- 5 גרם גרגרי כוסברה
- 5 גרם פלפל אנגלי
- לרוטב פירותי:
- 2 כפות דבש
- מיץ מתפוז שלם



מרק פטריות פולני עם פסטה מקמח מלא ושמנת חמוצה

מצרכים:

- 3.5 כוסות פטריות יבשות
- 3.5 כוסות מים רותחים
- כ-3 ליטר ציר ירקות או ציר עוף/בקר פרווה
- 2 כוסות שמנת חמוצה
- 2 כפיות קמח
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור טחון לפי הטעם
- 1 כוס אטריות מבושלות
- כף פטרוזיליה קצוצה
- שמן זית לטיגון
- שורש פטרוזיליה
- 1 גזר
- 1 בצל
- רוזמרין
- שיני שום
- צרור טימין
- כף סויה

אופן ההכנה:

1. משרים את הפטריות במים למשך שעה ומרתיחים אותם על אש קטנה.
2. מסננים את הנוזל מהפטריות ושמים אותם בקערה נפרדת. השאירו בצד את הנוזלים. נוסיף אותם לסיר בהמשך.
3. קוצצים שורש פטרוזיליה, בצל וגזר.
4. מטגנים את הבצל בסיר, מוסיפים מלח ופלפל. מוסיפים את שורש הפטרוזיליה והגזר ומערבבים.
5. מוסיפים את הרוזמרין, טימין והשום לסיר ומערבבים.
6. מוסיפים את הציר בקר/עוף, הפטריות, הנוזלים של הפטריות. לאחר 10 דקות מוסיפים מלח ופלפל ואת הסויה ומערבבים.
7. מוסיפים את השמנת החמוצה ומערבבים.
8. מבשלים את הפסטה, ולאחר שמוכנה מוסיפים אותה לקערת מרק.
9. מוזגים את המרק אל קערת הפסטה, מוסיפים מעל פטרוזיליה קצוצה ובתיאבון!



פירוגי פולני צמחוני במילוי פטריות ועדשים – כיסונים פולניים

מצרכים:

לבצק:
500 גרם קמח
1 כוס מים חמים
חצי כפית מלח
4 כפות שמן צמחי

למילוי:

2 כוסות עדשים
פטריות יבשות
5 בצלים לבנים
2 פטריות טריות
שמן לטיגון
פטרזיליה
טימין
2 כפות סויה

אופן ההכנה:

1. לבצק: מוסיפים את כל המרכיבים לקערה.
2. לשים את הבצק עד שהוא הופך להיות רך ואלסטי.
3. עוטפים את הבצק בנייר נצמד ומניחים אותו בצד למשך חצי שעה.
4. למילוי: משרים את העדשים במים.
5. מבשלים את העדשים בסיר על האש עד שמתרככים.
6. משרים את הפטריות היבשות במים ומבשלים אותם בסיר עד שמוכנות. לא לזרוק את המים שבהם השרנו את הפטריות. אנחנו נשתמש בהם בהמשך.
7. לאחר שהפטריות מוכנות, קוצצים אותן לחתיכות קטנות.
8. קוצצים את הבצלים ומטגנים אותם עד קרמול.
9. קוצצים את הפטריות ומטגנים אותן ביחד עם מלח עד שהן מזהיבות ומוכנות.
10. קוצצים את הפטרזיליה והטימין.
11. טוחנים מעט מהעדשים במעבד מזון.
12. לוקחים קערה ומוסיפים אליה את כל המרכיבים. מוסיפים סויה, מעט פלפל שחור לפי הטעם והמים שהשרנו עם הפטריות.
13. מערבבים ביחד את כל מרכיבי המלית.
14. להכנת הכיסונים: לוקחים את הבצק ומשטחים אותו באמצעות מערוך.
15. לוקחים כוס ויוצרים עיגולים על הבצק.
16. מרדדים מעט את כדורי המלית לצורת רול כדי למלא את פנים הכיסון באופן מושלם. מקפלים את הכיסונים לחצי ומדביקים את הצדדים יחד.
17. מניחים את הכיסונים זה לצד זה על תבנית כדי למנוע התייבשות הכיסונים הממתינים, מכסים אותם במגבת כותנה לחה מעט.
18. בסיר עמוק עם מים רותחים מומלחים, מבשלים את הכיסונים 3-4 דקות עד שהם צפים מעלה. מוציאים אותה מהסיר.
19. על צלחת הגשה מניחים את השמנת החמוצה ומעליה את הכיסונים.
20. מעל הכיסונים מפזרים מעט פלפל, בצל מקורמל ופטרזיליה קצוצה.



צבולש (פלצלך) מאפה בצל פולני אותנטי

אופן ההכנה:

1. לבצק: במיקסר עם וו לישה שמים את כל מרכיבי הבצק למעט המלח ומתחילים ללוש במהירות בינונית.
2. כשהבצק מתחיל להגבש, מוסיפים את המלח ולשים כ-7 דקות לבצק גמיש ואלסטי.
3. מכסים את הבצק במגבת, ומתפיחים לחצי שעה.
4. למלית: במחבת עם שמן, על אש נמוכה, מאדים את הבצלים עד שצבעם מתחיל להפוך לחום ענברי.
5. שמים את הבצלים בקערה, מוסיפים את הפרג והמלח.
6. להרכבה: לאחר ההתפחה, מחלקים את הבצק ל-6 עיגולים שווים.
7. כל עיגול מרדדים לעובי חצי ס"מ.
8. במרכז העיגול מניחים את תערובת המלית.
9. אופים בתנור שחומר מראש ל-180 מעלות ל-20 דקות עד הזהבה.

מצרכים:

- לבצק שמרים:
400 גרם קמח לבן (3 כוסות)
200 מ"ל מים
2 כפות שמרים יבשים
20 גרם חמאה מומסת
כף סוכר
כפית מלח
- למלית:
3 בצלים גדולים קצוצים
3 כפות פרג
חצי כפית מלח
4 כפות שמן קנולה



סופגניות פולניות אותנטיות מטוגנות ממולאות בריבה

מצרכים:

- 90 גרם שמרים טריים או 4.5 כפות שמרים יבשים
- 1 כף סוכר
- 1 וחצי כוסות קמח
- 1 כוס חלב פושר

לבצק:

- 6 חלמונים + 1 ביצה שלמה
- חצי כוס סוכר
- 6 כוסות קמח
- 3/4 כוס חלב פושר
- גרידת ומיץ לימון
- 3.5 כפות אלוהול 75%
- קורט מלח
- 1 כפית תמצית וניל
- 100 גרם חמאה מומסת ומקוררת
- שמן לטיגון

למילוי:

- 1 צוננת ריבה בטעם שאוהבים
- אבקת סוכר לקישוט

אופן ההכנה:

1. מכניסים את השמרים, קמח, סוכר וחלב לקערה ומערבבים.
2. מניחים את הקערה במקום חמים מכוסה במגבת ומניחים לתפיחה של שעה.
3. כשהשעה כמעט נגמרה, מכינים את הבצק על ידי הקצפה של ביצים חלמונים, ביצה וסוכר בקערת מיקסר עם מקצף, עד שהוא לבן ותפוח (בערך 3-4 דקות).
4. במיקסר מחליפים את המטרפה למשוט ערבוב, מוסיפים את בלילת השמרים ומתחילים לערבב.
5. מתחילים בהדרגה להוסיף קמח, לסירוגין עם חלב. הוסף גם גרידת לימון ומיץ, אלוהול, מלח ותמצית וניל.
6. כשהיא נעשית סמיכה מדי לערבב עם משוט המערבל, מתחילים ללוש ביד. ללוש עד שהבצק חלק והוא לא נדבק יותר לידיים (לא פחות מ-10 דקות).
7. לבסוף מוסיפים לאט חמאה מומסת וממשיכים ללוש עד להטמעה.
8. מניחים את הבצק בקערה גדולה, מכסים במגבת ומניחים לתפיחה למשך שעה או עד שהוא מכפיל את נפחו.
9. לאחר שעה, מחלקים את הבצק לשניים ומרדדים לעובי של כ-1/2 אינץ' / 2 סנטימטר. בעזרת כוס או קופסת מתכת קורצים עיגולים ומניחים על תבנית עוגייה. מכסים עיגולי בצק במגבת ומניחים לתפיחה של שעה.
10. כ-15 דקות לפני שהשעה נגמרת, מחממים סיר עם שמן עמוק ומתחילים להניח את סופגניות בכל פעם לטיגון בשמן.
11. מטגנים את הסופגניות עד שהן מזהיבות (בערך 2-3 דקות לכל צד) והופכים. אל תמהרו בתהליך הזה: אנחנו רוצים לוודא שהבצק מתבשל גם מבפנים. אם הבצק נשרף מיד, מנמיכים את החום. לאחר חום זהוב, מוציאים ומניחים על נייר סופג.
12. לאחר שהסופגניות התקררו, באמצעות שקית זילוף מזלפים פנימה את הריבה וממלאים את הסופגניה.
13. מפזרים מעל אבקת סוכר.



גולבאקי – כרוב ממולא בבקר ואורז עם רוטב עגבניות

מצרכים:

לכרוב ממולא:
כרוב לבן גדול
800 גרם בקר טחון
1 בצל גדול לבן
2 כפות שמן קנולה
3 שיני שום
חצי כוס אורז מבושל
1 כף מיון מיובשת
1 ליטר ציר עוף
מלח ופלפל שחור גרוס לתיבול
חופן שמיר או פטרוזיליה קצוצים לקישוט

לרוטב עגבניות:

30 גרם חמאה
1 כף קמח
1 כוס ציר בשר
2 כוסות פסטה עגבניות\ רסק
1 כף רסק עגבניות
קורט סוכר
מלח ופלפל שחור גרוס לתיבול

אופן ההכנה:

1. לכרוב ממולא: שוטפים את הכרוב במים ומסירים את העלים החיצוניים הקשים. הפרידו את העלים הפנימיים ושטפו במים.
2. תופסים סיר בישול גדול, גדול מספיק כדי שכל ראש הכרוב יתאים. יוצקים מים ומביאים לרתיחה. מוסיפים קורט מוצק של מלח וסוכר ומערבבים. לאחר מספר דקות (2-3), העלים אמורים להתקלף בקלות. אם לא – מבשלים עוד כמה דקות.
3. מוציאים את הכרוב לתבנית אפייה, אך שומרים את המים בסיר.
4. בעזרת סכין חיתוך, חותכים את ה"ווריד" הראשי מכל עלה כרוב וקוצצים מלמטה בסכין.
5. מקלפים את הבצל וחותרים אותו דק. קוצצים דק את השום בעזרת סכין. מחממים כף או שתיים שמן, מוסיפים פנימה בצל קצוץ. כשהוא מזהיב מוסיפים שום קצוץ ומטגנים עוד 1-2 דקות. מניחים בצד לצינון.
6. מערבבים בקערה גדולה את הבשר הטחון, האורז המבושל, כף מיון ובצל/שום מקורר.
7. מתבלים במלח ופלפל, מערבבים היטב
8. להניח את עלה הכרוב שטוח. מניחים כ-1/4-1/3 כוס תערובת בשר במרכז עלה כרוב. אוספים את שולי הכרוב פנימה ומגלגלים אותו בחוזקה. הכמות מספיק בערך ל 10 רולים של כרוב.
9. מרפדים את תחתית סיר הבישול הגדול בחלק מהעלים הנותרים המבושלים מראש – זה מונע מהתבשיל להישרף.
10. מניחים את גילי הכרוב בסיר, בשכבות, אחת על השנייה. מכסים בשכבת העלים הנותרים.
11. יוצקים את הציר. מבשלים על אש בינונית, מכוסה כ-40-50 דקות עד שהכרוב רך.
12. כשגלילות הכרוב כמעט מוכנות נתחיל להכין את רוטב העגבניות.
13. לרוטב עגבניות: ממיסים את החמאה בסיר. כאשר נמס, מוסיפים פנימה את הקמח. מקציפים יחד ומבשלים מעט עד שהוא מקבל קצת צבע.
14. יוצקים סביב כוס (250 מ"ל) מהציר שנוצר מבישול גילי הכרוב. מביאים לרתיחה, ואז מנמיכים את האש.
15. יוצקים פנימה 2 כוסות פסטה/מחית עגבניות ומוסיפים כף רסק עגבניות. מביאים שוב לרתיחה, ואז מנמיכים את האש למינימום.
16. מתבלים במלח ופלפל גרוס. אם העגבניות חומציות מדי, מוסיפים קורט סוכר כדי לאזן את הטעמים. ממשיכים לבשל עד שמגיעים לסמיכות הרצויה.
17. להרכבה: מגישים את הכרוב הממולא עם רוטב עגבניות מעל או בצד.
18. מקשטים בקצת עלי שמיר או פטרוזיליה טריים קצוצים.



לביבות תפוחים אוריריות – פנקייק תפוחים פולני

מצרכים:

עם שמרים:

- 2 תפוחים גדולים
- 6 כפות גדושות של קמח
- 2 כפות שמרים טריים
- 1 כף חמאה
- קורט מלח
- 2 כפיות סוכר
- 1 ביצה שלמה
- חצי כוס חלב
- שמן לטיגון
- אבקת סוכר לקישוט

ללא שמרים:

- 2 ביצים בינוניות
- כוס חלב חם
- 2 תפוחים בינוניים
- 1.5 כוסות קמח מלא
- חצי כפית סודה לשתייה
- חצי כפית אבקת אפיה
- שמן לטיגון
- אבקת סוכר לקישוט

אופן ההכנה:

1. טורפים את הביצים לתוך הקערה. יוצקים פנימה גם את החלב החם מעט. מקציפים הכל עם מזלג או לזמן מה עם מיקסר במהירות נמוכה.
2. מוסיפים לקערה גם את הקמח מנופה עם אבקת אפיה וסודה לשתייה. מערבבים שוב את כולו לבצק חלק.
3. נותנים לבצק לנוח זמן מה. זה הזמן הטוב ביותר לקלף את התפוחים ולגרר או לחתוך אותם דק.
4. מוסיפים לקערה עם הבליטה את התפוחים המגוררים או הקצוצים ומערבבים את כולו בכף.
5. מחממים מחבת גדולה. יוצקים מנות כפולות של הבליטה לתבנית.
6. מטגנים את שברי התפוחים על מבער בינוני במשך 1.5-2 דקות בכל פעם, משני הצדדים עד להשחמה. הפנקייק תופח בעודם במחבת.
7. מעבירים את הלביבות לצלחת עם נייר סופג.
8. למי שאוהב ניתן לפזר אבקת סוכר מעל לקישוט.
9. בתאבון!