

recipe
book



Sweet



Shepherd's Pie

Serves 6

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 2 onions, finely chopped
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 675g / 1 lb 8 oz good – quality minced lamb
- 2 carrots, finely chopped
- 1 tablespoon plain flour
- 225ml / 8fl oz beef stock or chicken stock
- 125ml / 4fl oz red wine (optional)
- Worcestershire sauce (optional)
- 1 quantity of mashed potatoes (see next recipe)
- Salt and pepper



Method:

- 1) Preheat the oven to 180°C / 350°F / Gas Mark 4.
- 2) Heat the oil in a large, flameproof casserole, add the onions and fry until softened, then add the garlic and stir well.
- 3) Increase the heat and add the meat. Cook quickly, stirring constantly, until the meat is browned all over. Add the carrots and season well with salt and pepper.
- 4) Stir in the flour and add the stock and wine (if using). Stir well and heat until simmering and thickened.
- 5) Cover the casserole and cook in the preheated oven for about 1 hour. The lamb mixture should be quite thick but not dry. Season with salt and pepper to taste and add a little Worcestershire sauce (if using).
- 6) Spoon the lamb mixture into an ovenproof serving dish and spread or pipe the mash on top.
- 7) Increase the oven temperature to 200°C / 400°F / Gas Mark 6, place the pie at the top of the oven and cook for about 15 – 20 minutes until golden brown. Finish off under a medium grill until the topping is crisp and brown.



Victoria Sponge Cake

Serves 8 – 10

Ingredients:

- 175g / 6 oz butter, at room temperature, plus extra for greasing
- 175g / 6 oz caster sugar
- 3 eggs, beaten
- 175g / 6 oz self – raising flour
- Pinch of salt
- Strawberry or Raspberry jam (seedless, if preferred)
- Double cream, whipped
- 1 tablespoon caster sugar or icing sugar, for dusting
- Handful of strawberries



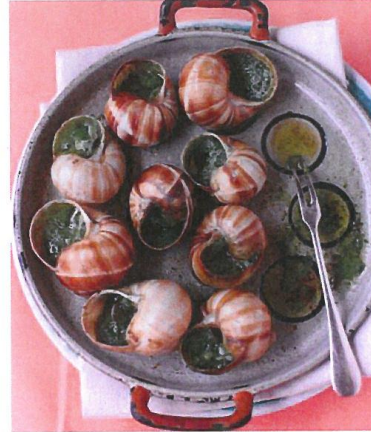
Method:

- 1) Preheat the oven to 180°C / 350°F / Gas Mark 4.
- 2) Grease the two 20 – cm / 8 – inch sponge tins and line with greaseproof paper or baking paper.
- 3) Cream the butter and sugar together in a mixing bowl using a wooden spoon or a hand – held mixer until the mixture is pale in colour and light and fluffy.
- 4) Add the eggs a little at a time, beating well after each addition.
- 5) Sift the flour and salt together and carefully add to the mixture, folding in with a metal spoon or a spatula. Divide the mixture between the two tins and smooth over with the spatula.
- 6) Place them on the same shelf in the centre of the preheated oven and bake for 25 – 30 minutes until well risen, golden brown and beginning to shrink from the sides of the tins.
- 7) Remove from the oven and leave to stand for 1 minute.
- 8) Loosen the cakes from around the edges of the tins using a palette knife. Turn the cakes out onto a clean tea towel, remove the paper and invert them onto a wire rack (this prevents the wire rack marking the tops of the cakes).
- 9) When completely cool, sandwich together with the jam and cream and sprinkle with icing sugar.
- 10) Place strawberries on top of the cake. (optional)

Escargots à la Bourguignonne (Snails in Garlic-Herb Butter)

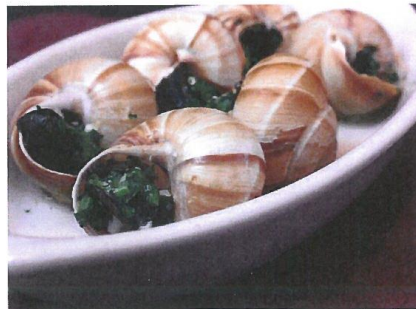
Ingredients:

- 16 tbsps, unsalted butter, softened
- ¼ cup minced flat-leaf parsley
- 1tbsp White grape or apple juice
- 1 tsp apple juice
- 3 garlic cloves, minced
- 1 shallot, minced
- Kosher salt, freshly ground black pepper and nutmeg to taste
- 24 extra-large snail shells
- 24 canned extra-large snails
- Rock salt
- Country bread, for serving



Method:

1. In a bowl, whisk together butter, parsley, 1 tbsp white grape/apple juice, garlic, 1 tsp apple juice and shallots with a fork.
2. Season with salt, pepper and nutmeg
3. Cover with plastic wrap and refrigerate overnight to let the flavours meld
4. Heat oven to 400°
5. Spoon about ½ tsp of butter mixture into each shell
6. Push a snail into each shell; fill shells with remaining butter mixture
7. Cover bottom of a 9"x13" baking pan with a layer of rock salt
8. Arrange snail shells butter side up on bed of salt and bake until butter sizzles, 10-12 minutes
9. Serve snails on a platter with bread to soak up the butter (bread is optional)



French Macaroons

Ingredients:

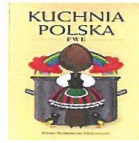
- 3 egg whites
- 6 tbsp castor sugar
- 1 ½ tsp finely ground almonds
- 1 ½ cups confectioners' sugar
- 1 cup finely ground almonds



Method:

1. Preheat oven to 320 degrees F (160 degrees C)
2. Line baking sheets with parchment paper or a silicon mat
3. Whisk egg whites in a mixing bowl for about 5 minutes until thick
4. Whisk castor sugar into the egg whites until thick, glossy and the mixture holds stiff peaks
5. Place a sieve over the bowl containing egg whites and sieve both amounts of almond meal and confectioners' sugar into the egg white mixture.
6. Gently fold the almond meal and confectioners' sugar into the egg whites, retaining as much air as possible
7. Separate the meringue into separate bowls to flavour and colour, if desired
8. Spoon the meringue into a piping bag fitted with a plain round tip
9. Pipe 1-inch disks of meringue onto the prepared baking sheets, leaving about 2 inches between cookies
10. Let the cookies stand at room temperature for about 15 minutes to form a thick skin
11. Pick up the baking sheets and let drop from several inches above the work surface to adhere cookies to the baking sheets
12. Bake in the preheated oven until tops are dry, about 15 minutes
13. Let cool completely on the baking sheets before peeling off the parchment paper.





LA CUISINE POLONAISE

Les spécialités traditionnelles de la cuisine polonaise sont très caloriques mais délicieuses. Il faut absolument les goûter. La cuisine polonaise abonde en plats à base de viande préparée de différentes manières. Goûtez avant tout le "bigos", la "kotlet schabowy", les "pierogi" et les "gołąbki" (la description de ces plats se trouve ci-dessous). La Pologne est aussi célèbre pour son excellent pain et ses saucisses délicieuses.

Les ingrédients de base de la cuisine traditionnelle sont le chou, les betteraves, les concombres (marinés et les cornichons), la crème, les choux-raves, les champignons et diverses saucisses. Les plats doivent leur goût original à des épices et des herbes ajoutées, telles que la marjolaine, l'aneth, le cumin, le persil, le poivre. En ce qui concerne les desserts, les gâteaux et les biscuits qui sont les plus populaires.



POLISH CUISINE

If you want to try traditional Polish cuisine, stop counting your calories. Typical meals are very hearty and often contain a lot of meat. Just sampling them is enough to discover that they are really delicious and worth putting on a few ounces. The most recommendable dishes are: bigos, kotlet schabowy, pierogi and gołąbki (see below). Poles boast that their two basic products are bread and sausages.

The most typical ingredients used in Polish cuisine are sauerkraut, beetroot, cucumbers (gherkins), sour cream, kohlrabi, mushrooms, sausages and smoked sausage. A meal owes its taste to the herbs and spices used such as marjoram, dill, caraway seeds, parsley, or pepper. The most popular desserts are cakes and pastries.



Bigos - choucroute à la polonaise

*Ragoût préparé à partir de la choucroute, les différents types de viande et les épices.
L'une des recettes les plus célèbres de Pologne*

INGREDIENTS:

(pour 6-8 personnes)

800 g de choucroute crue

500 g de choucroute cuite

1 grosse saucisse de Morteau

3 saucisses fumées de Montbéliard

un morceau de lard paysan fumé

350 g de bœuf (gélatineux)

500 g de viande de porc (rouelle, travers, échine)

20 pruneaux dénoyautés

3 oignons doux

1 grosse pomme

20 cl de ketchup

3 verres de vin rouge

70 g de cèpes séchés

6 feuilles de laurier

1 cas de cumin

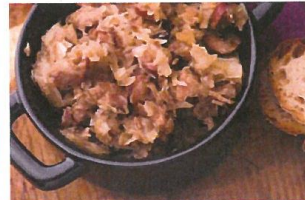
1 cas de sucre

baies de genièvre, poivre noir en graines, baies rouge

huile neutre, sel

Le bigos est l'un des plus anciens plats polonais.

Le bigos est donc cuit, recuit et re recuit ce qui fait fondre la viande tout comme la pomme et les



pruneaux ... Tout fond en bouche.

BIGOS (sauerkraut and fresh cabbage with meat)

Ingredients:

1 cup pitted prunes

1/2 ounce dried Polish or porcini mushrooms

2 cups boiling water

1 tablespoon bacon drippings or vegetable oil

1 medium onion, chopped

1 small head fresh cabbage, chopped

1 pound sauerkraut, rinsed well and drained

1/2 pound smoked Polish sausage, cut into 1-inch pieces

1/2 pound cooked fresh Polish sausage, cut into 1-inch pieces

1 pound leftover boneless meat, cut into 1-inch pieces

3 large tomatoes, peeled and chopped

1 cup dry red wine, preferably Madeira

1 bay leaf

Salt and black pepper to taste

Les Kotlety Schabowe, les côtelettes de porc à la polonaise, sont un des plats de viande les plus souvent servis en Pologne. Voici une recette simple pour les faire vous-même: Liste des ingrédients pour environ 5 personnes:

0,5kg de viande de côte de porc sans os, 1 œuf

3 grandes cuillères d'huile de colza ou 2 grandes cuillères de saindoux

200g de chapelure

Durée de préparation: 15 minutes environ

Laver la viande et la découper en tranches

Placer ces tranches sur une planche et les aplatir pour obtenir des tranches plus fines. Lors de cette étape, pour ne pas salir votre cuisine, vous pouvez recouvrir la viande de cellophane.

Une fois la viande bien attendrie, mettre un peu de sel et de poivre dessus

Casser l'œuf dans un bol et préparez votre chapelure

Tremper chaque morceau de viande de chaque côté dans le bol avec l'œuf (mélanger le jaune et le blanc d'œuf avant)

Ensuite, passez chaque morceau de viande de chaque côté dans la chapelure

Ensuite, faites frire votre viande de chaque côté pendant 5 minutes environ jusqu' à ce qu'elle soit bien dorée

Votre Kotlet Schabowy est prêt. En Pologne, on le sert généralement avec des pommes de terre et un peu d'aneth. Vous pouvez aussi rajouter une petite salade de betteraves et du chou



Breaded and fried pork cutlets are very popular at Polish tables. Use boneless center-cut pork chops or pork tenderloin pounded thinly.

4 medium pork chops (boneless center-cut pork chops or 1-pound pork tenderloin)
bread crumbs, salt, pepper, 2 ounces plain flour, 1 egg, whisked, 1 tablespoon canola oil (or vegetable shortening)

Preparation:

Pound out the pork chops until fairly thin (not too thin!). Season with salt and pepper. Set aside. On separate plates, pour flour (one plate) and whisked egg (on another). Dip each chop into the flour, coating on both sides, and then dip into the beaten egg. Then back into flour, ensuring even coating.

Heat oil or shortening in a large frying pan. When very hot, put the pork cutlets and fry over high heat for 3-5 minutes on each side.

Lower the heat and fry for another few minutes until golden.

Pierogi (ravioles farcies, au chou et aux champignons, par exemple).

Pierogi (dumplings stuffed with potatoes with cottage cheese or cabbage and mushrooms, for example).

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la pâte:

- 250 g de farine

- 2 œufs

- un peu d'eau

Pour la farce:

- 500 g de pomme de terre

- 200 g de fromage

- 50 g de beurre

- sel, poivre

Préparation de la recette :

Epluchez les pommes de terre et cuisez-les, écrasez-les pour en faire une purée avec la faisselle bien égouttée.

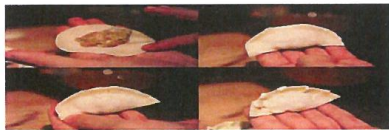
Poivrez et salez à votre convenance.

Dans un saladier préparez une fontaine avec la farine, incorporez les œufs.

Travaillez rapidement en ajoutant l'eau nécessaire pour avoir une pâte lisse.

Étalez au rouleau avec un peu de farine et découpez des ronds avec un bol.

Garnissez les ronds de pâte au centre et refermez-les en chausson en fermant bien les côtés avec un peu d'eau.



Faire cuire les raviolis dans une casserole d'eau salée, égouttez-les et disposez-les dans un plat. Arrosez-les du beurre fondu légèrement coloré et servez.

PIEROGI (DUMPLINGS)



Ingredients (for 4 people):

For the dough:

- 250 g of flour

- 2 eggs

- a little water

For the filling:

- 500 g of potatoes

- 200 g of cottage cheese

- 50 g butter

- Salt and pepper

Preparation of the dish:

Peel the potatoes and cook them, mash them into a puree adding well-drained cottage cheese.

Add salt and pepper to your liking. Mix well the puree with the cheese.

In a bowl prepare a fountain with the flour, add the eggs.

Work quickly adding water necessary to get a smooth paste.

Spread roll with a little flour and cut out circles (with a glass or cup).

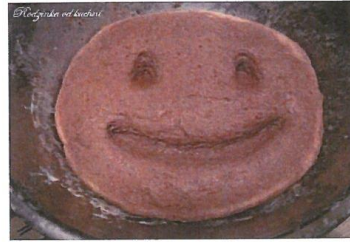
Fill the circles with the dough in the center and fold tightly closing the sides (touching the sides with a little water so they stick well).

Boil the dumplings in a pot of salted water until they come out to surface, and then let them boil for another 3-5 minutes. Drain them and place them in a dish.

Sprinkle lightly with melted butter and serve.

Comme un dessert **le pain d'épices** est très populaire en Pologne et notamment à Noël.

Faites fondre 125 grammes de miel dans une poêle, d'y verser 10 ml de bière, ajoutez-y les œufs et les épices de votre choix telles que du gingembre, de la cannelle. Ajoutez des noix, des raisins ainsi que des zestes d'orange. Versez dans un moule à cake puis faites cuire pendant une heure et vous aurez un superbe pain d'épices traditionnel polonais qui



se mange à Noël.

The gingerbread is very popular in Poland, especially at Christmas. Simply melt 125 grams of honey in a pan, pour 10 ml of beer, and add the eggs and spices of your choice such as ginger and cinnamon. Add nuts, raisins and orange zest. Pour into a cake pan and bake for an hour and you will have a superb traditional Polish gingerbread that is eaten at Christmas.



LES DIFFERENCES NOUS RAPPROCHENT COMENIUS 2013/2015



KAPAMA

Kapama is a traditional Bulgarian dish, which is prepared in the region of Bansko and Razlog. It is one of the attractions for tourists in the authentic taverns in the resort of Bansko.



It is prepared by many products - a few types of meat - pork, chicken, veal, rabbit meat, and sauerkraut; you can even use preliminarily prepared stuffed cabbage leaves; sausage or black-sausage and rice can also be added to this unusual mixture.

In order to achieve the unique flavour and taste of the Kapama, there are three important conditions. The first one are spices - pepper, paprika, bay-leaves; the second one is the arrangement of the products in layers; and the third one is to bake the dish for a long period of time - at least 4-5 hours in low-temperature oven, and in a clay pot sealed with dough.

NEEDED PRODUCTS

It is prepared with at least 3 types of meat – pork (500 g), veal (500 g) and chicken (500 g);
1 piece of sauerkraut,
1 glass of rice,
400 g sausage,



pepper, paprika and salt according to your preferences;
dough for smearing.
For additional fragrance you can add a small glass of red wine.



TRADITIONAL CUISINE OF BULGARIA

RECIPE

- 1 . Put a layer of sauerkraut (preliminarily fine cut) in a clay vessel and season it with pepper.
2. Add some more pepper or another spice of your choice.
3. Put a layer of rice.
4. Then arrange the pork meat.
5. Add one more layer of sauerkraut.
6. Again season with spices.
7. Add a layer of rice.
8. On top of it put a layer of other meat, for example chicken.
9. Continue in the same way, until you fill up the vessel.
10. Finally end up with a sausage.
11. Seal the lid of the pot with dough.
12. Put the dish in the oven and bake it in low temperature for at least 4 hours.



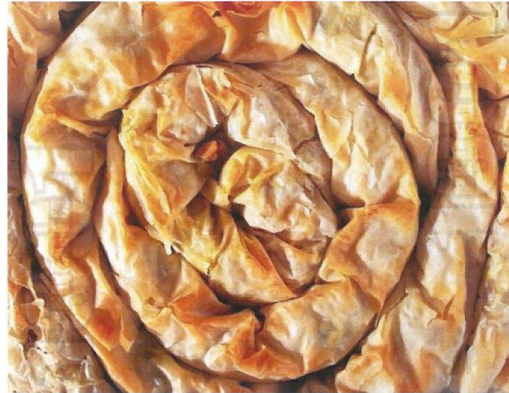
**Tarama is served hot with additional set of spices (eg. black pepper, curry, chilly red peppers etc.). Adults consume it with a glass of red wine.
We wish you bon appetite and good times in the company of the traditional Bulgarian cuisine!**



PUMPKIN PIE

Pumpkin pie is a type of sweet banitsa with filling made of grated pumpkin, sugar and walnuts.

It is prepared by dough sheets which are sold in stores in Bulgaria. Dough sheets are rolled out and dried thin sheets of dough. If you can not purchase them, you can use a similar product or roll sheets out yourself.



The filling is prepared by grated pumpkin, sugar, cinnamon and fine crushed walnuts. Pumpkin pie is made in separate parts (rolls), which are then arranged in a round tray in the shape of a spiral. After baking, the pumpkin pie is served as a desert or breakfast.

This type of banitsa is prepared most often during the Christmas holidays and in the winter months.

NEEDED PRODUCTS

500 g ready dough sheets for banitsa,
800 g pumpkin,
200 g sugar,

150 g walnuts,
100 ml sunflower oil,
cinnamon.





TRADITIONAL CUISINE OF BULGARIA

RECIPE

1. Spread the rolled out dough sheets.
2. Grate the pumpkin and mix it with the sugar.
3. Add cinnamon.
4. Finally add the walnuts and stir the mixture.
5. Smear the sheet with some oil.
6. Spread the rest of the filling evenly all over the sheet.
7. Roll the sheet.
8. Arrange the ready rolls in a tray in the shape of a spiral.
9. Bake the pumpkin pie in an oven until the crust becomes golden in color.

After baking, the pumpkin pie must be left to cool down and then it can be cut into pieces and dusted with powder sugar. It can be served with yogurt.



ROMÂNIA

COZONAC



Le « cozonac » est un dessert traditionnel roumain généralement préparé à l'occasion des fêtes, notamment Pâques, Pentecôte, Noël et Nouvel An. C'est une sorte de brioche, similaire au Panettone italien. La principale différence est la hauteur plus importante et la forme toujours ronde pour le Panettone. Le cozonac est habituellement rectangulaire, avec environ 30-35 cm de longueur sur 12-15 cm de largeur,

- Ingrédients pour la pâte : • un kg de farine, • quatre cuillerées à thé de levure sèche, • 300 gr de sucre, • la peau râpée d'un demi citron, • cinq jaunes d'oeuf, • deux blancs d'oeuf, • 0,4 l de lait frais, • rhum - une cuillerée à thé, • une cuillerée à thé d'essence de vanille, • margarine 200g.

- Ingrédients pour le remplissage : • 100 gr. noix moulus, • deux cuillerée à thé de cacao, • semences de pavot 100 gr. • 100 ml de lait frais, • huit cuillerées à soupe de sucre, • trois blancs d'œufs.



Préparation

Les blancs d'œuf, sauf deux cuillerées à café que vous mettez de côté pour enduire le cozonac avant la cuisson, vous les battez pour obtenir une mousse. Vous en gardez 40 à 50% pour la préparation de la pâte. Faites fondre séparément la margarine, puis ajoutez les jaunes d'œufs et le lait frais. Le mélange est soigneusement chauffé à 40-43 ° C, on ajoute les essences de rhum et de vanille et finalement la mousse de blanc d'œuf battu et enfin mixez à nouveau. Prenez 800 gr de farine (mettez de côté 200 gr.) et mélangez au mixer avec la levure et le sucre, 10 à 20 secondes avec le crochet à pâte du mixer, puis versez lentement le mélange dans une moule. Si le mélange est trop mou, ajouter graduellement le reste de la farine et mélanger jusqu'à l'intégrer pleinement (la pâte doit se détacher facilement des parois du gobelet de mixage). Lever la pâte dans un moule graissé avec un peu d'huile pendant environ une heure, jusqu'à ce qu'elle double de volume. L'endroit doit être chaud et à l'abri des courants d'air. Préparez en attendant, le « remplissage » comme suit: faites bouillir les grains de pavot dans le lait auquel vous avez ajouté cinq cuillères à thé de sucre, pendant 10 à 20 minutes, jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé et laisser refroidir. Ajouter la moitié de la mousse de blancs d'œufs et mélanger pour dégonfler la mousse. L'œuf blanc restant est mélangé au mixer avec les noix moulues, les deux cuillerées à soupe de cacao et trois cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à ce que la mousse d'œufs s'intègre dans la pâte. La pâte est divisée en deux et une moitié est étendue sur une table préalablement graissée à l'huile, de sorte que la longueur de la feuille de pâte soit deux fois plus grande que la moule de cuisson. Étaler les noix moulues et rouler serré. Le rouleau ainsi obtenu est serré aux extrémités, puis plié en deux et puis tordu, en s'assurant que les joints seront en dessous. Même procédure avec l'autre moitié de pâte qui sera enduite de la composition de graines de pavot plus le cacao.

- Vous aurez ainsi deux cozonacs, l'un aux noix et l'autre au cacao et au semences de pavot. Mettez-les dans deux moules graissés avec de l'huile, couvrir avec un linge et laisser lever plus d'une heure, jusqu'à ce qu'ils doublent de volume à nouveau.

- Avant de les mettre au four, il faut les enduire avec les blancs d'œufs mis de côté au début et laisser dorer, en réduisant progressivement la température du four. Après les avoir été retirés du four et puis des moules de cuisson, couvrez les cozonacs d'un linge pour éviter qu'ils deviennent humides à cause des vapeurs d'eau qui précipitent.



ROMANIA

TRADITIONAL EASTER CAKE

Ingredients for 2 cakes.

2kg of wheat flour

12 eggs

500g sugar

100g yeast

1l of boiled milk

100g butter

Vanilla, rum



1. mix 5 spoonfuls of flour with a coffee – cup full of oil and then pour a coffee – cup full of boiling milk, mix energetically and cool.
2. mix the yeast with 1 teaspoonful of sugar and add a little cup filled with warm milk, mix again.
3. mix the yolks with a teaspoonful of salt
4. mix the composition of yeast and yolks with the sugar
5. add the mixture of flour, milk and oil gradually
6. knead everything with your fists for about one hour adding from time to time the melted butter

Cover it with a clean piece of cloth and put the bowl in a hot place for about 1 hour (until it has doubled its volume).

Divide the dough into 2 equal parts, lay each part on a table and fill them:

Nut kernel filling: 400g of ground nut kernel, 300g of sugar, grated lemon skin, 4 whipped whites of egg and a pinch of salt. First whip the eggs with sugar, add the nut, the lemon and the salt. Spread the filling all over the dough and roll. Bake for 1 hour.

Poppy seeds filling: 400g of poppy seeds, 300g of sugar, 250 water, grated lemon skin, 3 spoonfuls of oil, 2 eggs, 50g currants, a pinch of salt, rum.

Make the water boil with the sugar until it thickens, add the ground poppy seeds, the salt and the oil, let them boil for 1 minute and then cool. When the composition is cooled add the lemon, the currants, the eggs, the rum and mix them well. Spread the filling and roll the dough and bake for 1 hour.

Note: before putting the cakes into the oven beat the yolk of an egg and then, with the help of a brush spread the yolk all over the surface of the cakes.

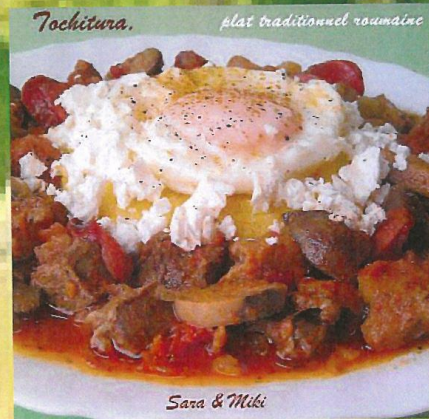
ROMÂNIA

TOCHITURA



Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les gousses d'ail haché. Faites les sauter pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que l'huile ait pris leur arôme. Puis retirez les et ajoutez les oignons finement hachés, la viande de porc coupée en morceaux et à feu vif et faites les dorer, presque croustillant. Ajoutez ensuite la saucisse coupée en morceaux et un peu d'eau. Couvrez la casserole et laissez frire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter puis les foies de poulet, aussi coupés en morceaux, les tomates pelées et coupées en dés, le concentré de tomate et laisser mijoter. Enfin, ajoutez le thym haché, le romarin, le paprika, le sel, le poivre et laissez reposer pendant 2 ou 3 minutes supplémentaires.



En parallèle, vous pouvez faire la polenta: 250g de semoule de maïs, $\frac{3}{4}$ l d'eau, sel. Dans chaque maison, il existe une marmite à mamaliga (ceun, prononcer tchéaounn). Dans le ceun, verser l'eau. Lorsque vient l'ébullition, balancer une pincée de farine et le sel, ce qui a pour effet de calmer les bulles. Lorsque l'ébullition revient à la charge, il faut verser de la farine avec lenteur avec la main gauche, tout en remuant énergiquement de la main droite. Le saupoudrage de farine doit s'arrêter lorsque la matière commence à prendre consistance. Il faut alors s'énerver et fouetter jusqu'à cuisson complète. Renverser le tout sur la planche en bois.

Pour finir, prenez les oeufs et faites les frire dans un poêle avec un peu d'huile. Servez le tout sur une assiette : de la polenta, la viande, l'oeuf sur le plat par dessus et soupoudrez de fromage. Fromage Telemea est le nom du fromage traditionnel roumain. Le terme englobe fromage faite de lait de vache et le plus souvent du lait de brebis. Utilisez environ 1/2 litre d'eau, du sel et versez la polenta en remuant avec un fouet. Laissez bouillir pendant 15-20 minutes.

Pour finir, prenez les oeufs et faites les frire dans un poêle avec un peu d'huile. Servez le tout sur une assiette : de la polenta, la viande, l'oeuf sur le plat par dessus et soupoudrez de fromage. Fromage Telemea est le nom du fromage traditionnel roumain. Le terme englobe fromage faite de lait de vache et le plus souvent du lait de brebis



ROMANIA

"Tokitura" from Moldova

Ingredients.

500g pork chopped into small pieces

4 smoked sausages

150ml white wine

Mashed garlic (3 – 4 cloves)

Salty ewe's cheese

3 eggs

Oil, savory, salt, pepper



Cooking.

Roast the meat in a frying pan covered with a lid for 3 – 4 minutes. When it is roasted add the wine, the salt, the pepper, the savory, the garlic and roast for another 20 – 25 minutes.

Meanwhile cut the sausages into medium pieces and then put them into the pan, too for a few minutes.

In another pan fry the eggs or beat them well with the help of a fork and mix with the meat before taking it from the fire.

Prepare the corn mush which has to boil for about 35 – 40 minutes.

ROMANIA

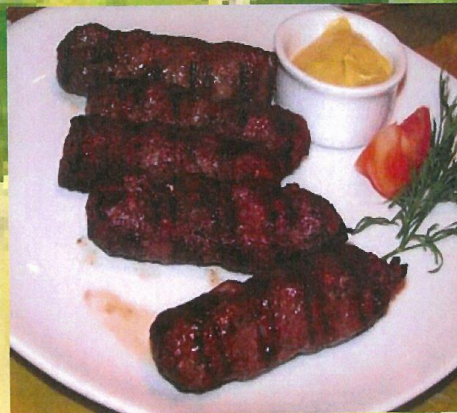


Mititei (Petits poucets)

C'est inimaginable de visiter la Roumanie sans manger au moins une fois les fameux "mititei" (les tout petits), dont l'arôme, aux soirs d'été embaume l'air bleu aux sons d'un tympanon, d'un violon ou de la flûte de Pan. On les frit en plein air sur une sorte de poêle aux charbons de bois, parent balkanique du barbecue.

Ingrédients

1 kg de viande de bœuf
500 g de viande de porc
250g de viande d'agneau
Poivre, sel
Graines de cumin broyées
Une cuillerée à thé de bicarbonate de soude
Graines de thym broyées
7-8 gousses d'ail finement écrasées.



On la passe la viande deux fois à la machine. On ajoute le sel et on laisse reposer au réfrigérateur 24 heures, non sans la tripoter de temps à autre. Le lendemain, on la passe encore une fois à la machine à hacher, on y mélange le bicarbonate, encore un peu de sel, si nécessaire, une pincée de poivre, du cumin et du thym en poudre. On écrase une tête d'ail, on ajoute du bouillon de boeuf. On mélange à la viande le liquide seulement, de ce dernier mélange. La viande doit être bien liée et pas trop molle. Avec les mains un peu mouillées, on forme de petits saucissons de la longueur du petit doigt mais un peu plus gros que le pouce. On les frit de préférence sur le barbecue en les laissant rôtir sur tous les côtés et en les surveillant.

Les Roumains pensent que ce plat aurait été inventé il y a plus de 100 ans, par Ionescu Iordache, un Transylvanien qui tenait une auberge et servait surtout des saucisses roumaines à ses clients.

Ces petits rouleaux de viande s'accompagnent à merveille avec une moutarde faible en vinaigre et de la bière.



ROMÂNIA

Grilled minced pork balls



Ingredients.

Pork legs – 1kg + 500g fat

Garlic – 1bulb

Bicarbonate – ½ teaspoonful

Paprika – 1large spoonful

Pepper – 1teaspoonful

Savory – ½ teaspoonful

Salt – 2teaspoonfuls

Mineral water or bones soup – 500ml

How to prepare them.

Mince the meat, add the salt and the bicarbonate, mix everything energetically and leave the composition in the refrigerator from evening till next morning covered with a lid. The next day add the mashed garlic, the savory, the pepper and mix again. Have everything minced again into even smaller pieces.

Add gradually the mineral water or soup and put it again in the fridge for 2 or 3 hours.

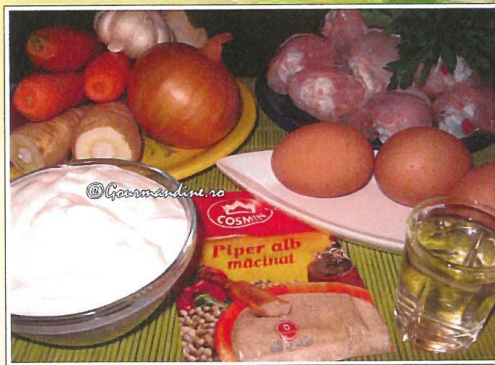
One can also keep it in the freezer and use it whenever necessary.

ROMÂNIA

POTAGE DE RADAUTJ



Son nom vient de la ville de Radauti, située dans notre région où cette recette est née.



Ingrédients:

- 6 cuisses de poulet (600g)
- 3 carottes
- 130g céleri
- 2 poivron rouge
- 1 oignon grand
- 7 gousses d'ail
- Persil vert finement haché
- 3 jaunes d'oeufs
- 200g crème fraîche
- Sel et poivre
- 30 – 50 ml vinaigre (selon le goût)

piment rouge

Préparation:

Pelez les légumes. Hachez finement le persil et grattez l'ail. Mettez le poulet et les légumes dans une casserole avec 4 l d'eau. Laissez cuire pendant 45 min. Egouttez le poulet et les légumes. Coupez les carottes et les poivrons et faites une purée du céleri et de l'oignon. Coupez aussi le poulet. Mélangez bien dans un bol 3 jaunes d'œufs. Ajoutez de la crème fraîche, l'ail gratté et 350 ml de soupe. Mélangez la soupe, la purée de légumes, le poulet et la crème d'ail. Assaisonnez du sel et du poivre, laissez cuire un petit peu et ajoutez le vinaigre. A la fin mettez le persil finement haché. Le potage est prêt! Servez avec du piment rouge pour plus de saveur.

C'est un potage délicieux qui vaut la peine d'être préparé afin de décider si vous aimez ou non. Bon appétit!

ROMANIA



Sour soup from the Radauti area

Ingredients.

- 6 chicken legs
- 3 medium – size carrots
- 2 medium – size parsnips
- 130g celery
- 2 red peppers
- 1 large onion
- 7 cloves of garlic
- Hashed parsley leaves
- 3 yolks of egg
- 200g cream
- Salt
- Pepper
- 30 – 50 ml vinegar

Cooking.

Have the vegetables cleaned and washed. Mash the garlic. Wash the chicken legs. In a larger pot pour 4l of water and put the chicken legs. Add the vegetables: the onion, the carrots, the parsnips, the celery and the red peppers. Add the salt and have them all boiled for 45 minutes (till both the meat and the vegetables are boiled/ soft). Put out the fire and take the meat and vegetables, out of the pot. After they have cooled a little hash the carrots into small pieces, peel the peppers and then hash them too, mash in a blender the onion, the parsnip and the celery. Hash the chicken. Put in a bowl 350ml of soup from the pot. In a different but larger bowl put the yolks and mix them well with the cream. Next add the washed garlic. Add the soup from the first bowl. Mix them all energetically. When everything is ready put the large pot with soup on fire. Add the mixture of washed vegetables, the chicken meat, the carrots and the peppers, the mixture of egg and cream. Add salt and pepper. Let everything boil for 1 minute. Take the pot from the fire. Add the vinegar. Sprinkle the parsley.

It is a delicious soup which is worth trying once in your life, at least.



ROMANIA

Forest mushrooms with cream added



Ingredients:

Boiled mushrooms – 1kg

1 large onion

Butter – 50g

Cream – 400g

Wheat flour – 1spoon

Rosemary – 1pinch

Laurel – 1leaf

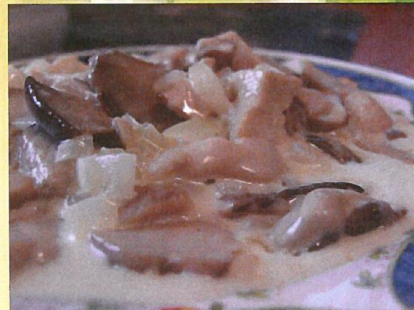
Salt

Pepper

2 ladles full of milk

3 cloves of garlic

Delikat, or some other spices.



How to prepare them.

The forest mushrooms must be washed several times. Have them boiled (you need more than 1kg to have finally 1kg of boiled mushrooms). After cooling them a little hash them into medium-size pieces. Hash the onion. Heat the butter. Have the onion fried a little into the heated butter, then add the garlic, the laurel and the rosemary – have them boiled for about 7 – 8 minutes. Add the hashed mushrooms and let them on fire for another 5 minutes. Add the milk and stir gently. After 7 or 8 minutes pour the cream mixed with the flour. Stir and after 1 – 2 minutes add the salt, the pepper and the delikat.

We usually serve this dish sprinkled with hashed parsley and corn mush.

ROMANIA

"Kobsa" filled with smoked fish – a unique dish from Bukovina

The trout, the "star" of the quick mountain rivers has become a delicacy since a forester called Otto Zaluțchi had a smart idea of having this sort of fish smoked at a mild fire made with fir – tree cones and then "hide" it among fir – tree branches and shape everything like a Kobsa. Two other families from the same village, Valea Putnei learnt this method. Now there are several people in Pojorăta and Valea Putnei who "wrap" the smoked fish into a Kobsa.

The first trout farm in Romania.

It was founded at King Carol's suggestion in 1890 and in the beginning it had 30.000 native trouts being meant to repopulate the mountain rivers. Between 1954 – 1955 there were built 15 earthen pools both for adults and reproduction. One can buy 2 varieties of trout from the farm situated in Valea Putnei.

12 tonnes of trout for sale every year.

Between 1994 – 1995 there was built a new incubator on this farm replacing the stream water with spring water, which has a constant temperature of about 6 °C in the winter time, reducing thus the incubation period.

At present they raise three varieties of trout.

The trout farm is situated on a magnificent touristic route towards two mountain peaks, Giumalau and Rarau.

Smoked at a fire made from fir cones.

The Kobsa is an emblem in the area together with the Easter painted eggs and the local folk costumes (out of which the vest trimmed with polecat fur is absolutely superb). Most of the trout production is for sale, the farm having a double role: repopulation and consumption.

One of the people who prepare Kobsas revealed us some of this trade's secrets.

First, the trout is cleaned. Then it's kept in brine for 12 hours. Meanwhile the fire from fir cones is prepared in a special smoking – cabin – a mild fire which makes the fish get a special flavour and not burn it. The trout is kept in the smoking cabin for about 3 or 4 hours. After it has got a golden colour and an appetizing smell, it is cooled.



ROMANIA

Wattle, wickerwork and fir – tree needles.

The Kobsa is made from wattle. The "walls" of the Kobsa are made from wattle put on an osier branch curved like a Kobsa. On the "walls" they put little fir branches while the smoked trout is laid on fir needles. In a Kobsa usually there are 5 or 6 fish. Then the trout is covered with some more fir branches and the second "wall" is attached and the last piece of work is the wickerwork. Finally, with the help of scissors the object is shaped like a Kobsa. Such a Kobsa may be kept in a cool and aired room for a few days – the fridge is not recommended.

Serve the fish with lemon juice and drink a glass of dry white wine after it.

The Kobsa – a real souvenir.

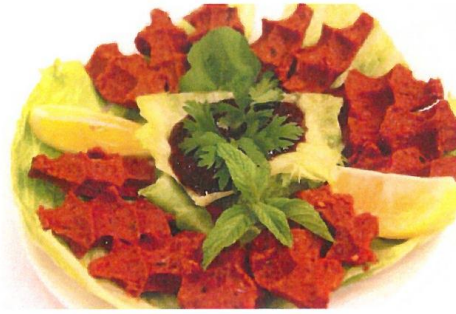
The local people offer a Kobsa to many people (doctors, famous or influent people). Nobody ever refuses such a souvenir. Some of them send them abroad to their relatives who long for their native places. Since not all the people can afford smoked trout the local people recommend the trout cooked in the fridge pan. Nobody has ever refused such a dish. The trout is rolled in maize flour, roasted in butter and served with corn mush and garlic juice.

In Bukowina the tourists also order trout cooked with cream sauce or grilled trout with forest mushrooms.

ÇIĞ KÖFTE

Ingredients:

- 3-4 big onions
- ¼ cup lemon juice
- 1lb lean ground beef
- 2 tomatoes
- 5-6 garlic cloves
- ¼ cup canola oil
- 2lb fine bulgur (cracked wheat)
- 2-3 tbsp salt
- 5-6 tbsp urfa red pepper (isot, crushed hot pepper)
- 1-2 tbsp cumin
- 750 gr red hot pepper paste/tomato and pepper paste mix.



Method:

1. Process the onions in food processor
2. Then, take it along with bulgur in a large mixing bowl
3. Rub the mixture in between your palms to give bulgur a full onion flavour (about 10 minutes)
4. Add pepper paste/pepper and tomato mix paste, salt, isot and cumin
5. Keep rubbing all the ingredients in between your palms pressing hard
6. Then, add the ground beef and push the mixture through the bottom of the bowl strongly
7. Dip your hands in cold/ice water occasionally to ease the process
8. Keep kneading for about 30 minutes and make sure the bulgur is soft enough



9. Meanwhile, crush tomato and garlic in the food processor and add then add into the bulgur mixture
10. Add in the lemon juice and canola oil
11. Knead for a couple of minutes and grab walnut size pieces or bigger if desired
12. lace them in your palm and squeeze gently to give them the right shape.

Romania

