

Ukraińska kuchnia: 5 potraw, które podbiły świat

Ukraińska kuchnia jest znana na całym świecie. I choć niektórzy cudzoziemcy narzekają na jej kaloryczność, ze smakiem kosztują pierogów i siorbią barszcz.

Barszcz

Barszcz to główna ukraińska potrawa. Przepis różni się w zależności od regionu. Na przykład barszcz połtawski gotowany jest na bazie bulionu z gęsi lub kaczkki. Na Wołyniu natomiast obowiązkowo gotuje się barszcz na wieprzowinie z kością i nie dodaje się do wywaru ziemniaków. Każda gospodyni dorzuca do barszczu swoje sekretne składniki, ale w wariantach klasycznych przepis jest następujący. Najpierw należy ugotować bulion na cielęciny, drobiu lub wieprzowinie, przygotować zaprawę – podsmażyć cebulę, dodawać po kolei marchew, paprykę, starte buraki i pomidory; wrzucić zaprawę do bulionu, potem od razu dodać ziemniaki i kapustę, gotować na wolnym ogniu dopóki nie zakipi. Na końcu można doprawić solą, pieprzem, skwarkami, zieleniną. Podawać należy ze śmietaną.

Kulisz

Kulisz przygotowywany jest głównie z kasz pszennych, a przepis jest na tyle prosty, że jego druga nazwa to po prostu kasza polna. Kasza była szczególnie popularna wśród kozaków, którzy gotowali ją podczas wypraw. Przepis na klasyczny kulisz z prosa: przepłukać proso kilka razy w ciepłej wodzie, a potem sparzyć wrzątkiem. Osobno pokroić słoninę w kostkę i podsmażyć z cebulą. Do gotującej się wody wsypać proso, a kiedy będzie prawie ugotowane, dodać podsmażoną cebulę ze skwarkami. Na końcu można doprawić i dodać zieleninę do smaku. Czasami część prosa zastępowana jest ziemniakami. Często kulisz gotowany jest na wywarze grzybowym.

Kruczenyky

Jedną z najsmaczniejszych mięsnych potraw są kruczenyky (albo zawijańce) – rulon z nadzieniem warzywnym, owinięty ciasno w kawałek mięsa. Przepis: pokroić wieprzowinę w poprzek włókien, na kawałki o grubości 1,5 cm, rozbić i zamarynować w przyprawach z octem (wystarczy 30 minut). Oddzielnie przygotować bulion mięsny lub grzybowy. Do nadzienia pokroić grzyby i cebulę, podsmażyć, można dodać ser i przyprawy. Na końcu każdego kawałka mięsa rozłożyć po łyżce nadzienia. Kruczenyky trzeba ciasno zwinąć, jeśli potrzeba można wykorzystać wykałaczkę. Panierować kruczenyky w mące i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Włożyć kruczenyky do rondla, zalać bulionem i dusić do miękkości. Podawać ze śmietaną, skwarkami, zieleniną.

Pierogi

Najbardziej typowym ukraińskim daniem są pierogi. Kiedyś jedzono je tylko podczas świąt. Dzieci bardzo lubią pierogi na słodko – z serem, makiem, wiśniami czy jagodami. Podamy najpopularniejszy przepis – pierogi z ziemniakami. Do nadzienia przydadzą się ziemniaki. Należy je ugotować i potłuc. Następnie podsmażyć cebulę i dodać do ziemniaków. Ciasto również łatwo przygotować. Do mąki pszennej dodać rozbite jajko, posolić, dodać przegotowaną wodę i wyrabiać ciasto, dopóki nie zacznie odchodzić od ręki. Następnie rozwałkować i wycinać z ciasta koła. Dalej wszystko zależy od wprawy – na każdy krążek wyłożyć łyżeczkę nadzienia i zlepić pierożek. Pierogi wrzucać partiami do osolonego wrzątku, podawać ze skwarkami i śmietaną.

Uzwar

Uzwar to najpopularniejszy napój w kuchni ukraińskiej. To słodki wywar z suszonych owoców, który wcześniej przygotowywano na Boże Narodzenie. Głównym wymogiem przy przygotowywaniu uzwaru z suszonych owoców jest kolejność ich wrzucania podczas gotowania, bo z przegotowanych owoców uzwar jest niesmaczny. Na początku do miękkości gotowane są suszone gruszki i jabłka, a potem wrzucane są śliwki i wiśnie. Przepis: przepłukać suszone owoce w ciepłej wodzie, a następnie zalać je na 10-15 minut zimną wodą. Nalać wody do rondla – dodać suszone jabłka i gruszki. Za 15 minut dodać suszone śliwki oraz rodzyunki. Po 15 minutach gotowania na wolnym ogniu dodać miód, poczekać aż zakipi i wyłączyć. Zagotowany uzwar powinien odstać kilka godzin.

Tekst: Olga Konsewicz, partnerzy: www.peopleagencja.pl, www.idmedia.pl, www.chilitraders.com

Autor: hugopl

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl