

urbalive
by plastia



UKRAJINSKÉ RECEPTY

УКРАЇНСЬКІ
РЕЦЕПТИ

UKRAINIAN
RECIPES



ÚVOD

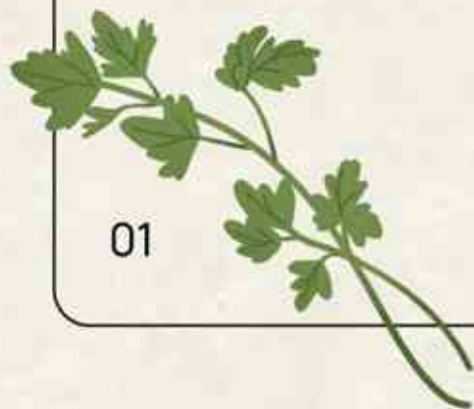
V rukou držíte kuchařku ukrajinských receptů. Vznikla, jako okamžitá reakce na začátek invaze ruských vojsk 24. března 2022, neboť jako spolumajitelky a jednatelky společnosti Plastia se mne celá akce osobně dotýká. Studovala jsem na Ukrajině, a jako rodina zde máme řadu přátel. Ukrajinskou kuchyni znám velmi dobře, protože jsem se jí živila během studií a také jsem se ji snažila vařit. Je velmi dobrá a inspirativní s použitím zeleniny a luštěnin.

V současné době zvýšeného zájmu o pěstování vlastního jídla, také v čase snahy velkého množství lidí změnit svůj jídelníček a jíst zdravě, s omezením bílé mouky, cukru a zvýšeným podílem rostlinné stravy, naplňuje tako brožura neuvěřitelné množství významových a hodnotových vrstev. Necht' je Vám inspirací a pomůže s poznáním kuchyní našich blízkých ukrajinských sousedů a přátel, propojením kultur a zdravých, chutných jídel, ideálně z vlastních vypěstovaných surovin.

Ukrajinská kuchyně je chutná, vydatná, svébytná a hlavně bohatá. Stoly, které se prohýbají pod domácím jídlem a zákusky, jsou pýchou paní domu, jakmile host překročí práh. Ukrajinskou kuchyni stojí za to alespoň jednou uvařit a ochutnat. Zejména pak její speciality. Těmi myslíme například boršč, pirohy, tvarožník, koblihy, uzené a solené sádlo.

Historicky se masitá jídla považovala za sváteční, bez ohledu na to, kolik různých druhů domácího zvířectva se chovalo a kolik bylo zvěřiny a ryb. Ve všední dny se podávala jídla ze zeleniny, hub, ořechů, těsta a z mléčných výrobků. Zejména proto jsou v ukrajinské kuchyni tak silně zastoupeny zeleninové pokrmy a nejrůznější pečivo. Recepty na zeleninová jídla obsahují velké množství ingrediencí, díky čemuž jsou velmi chutná a netradiční.

Lenka Novotná, spolumajitelka, Plastia



REGROW SET

Čerstvá zelenina k dispozici po celý rok!
Vypěstovaná vlastníma rukama!

Pomůcka, která Vám umožní naklíčit zdravé microgreens po celý rok, nebo znovu vyrašit použité odřezky zeleniny, snadno, bez plýtvání a nutnosti nového nákupu. Sadu můžete používat po celý rok, nejlepší využití najde v chladných obdobích, kdy nemáte přísun zeleného z Vaší zahrady.

Výhonky plné vitamínů vypěstujete snadno na Vaší kuchyňské lince, s využitím semínek nebo odřezků zeleniny, a vody. Semínka lze kdykoliv dokoupit a odřezky získáte během Vašeho vaření.



UKRAJINSKÝ ČERVENÝ BORŠČ

🍴 6 porcí ⌚ 120 min

Červený boršč je tradiční jídlo, které je výkladní skříní ukrajinské kuchyně a je známý po celém světě. Existuje mnoho receptů na červený boršč. Recepty se od sebe mohou značně lišit, a to podle toho, ze které oblasti pochází. Každá ukrajinská hospodyně má svůj vlastní recept, který se předává jako poklad z generace na generaci, a to včetně tajemství přípravy.

Existují recepty na boršč s masem, uzenými žebry, houbami a fazolemi. Může být také jako postní jídlo bez masa a v létě ho lze podávat studený.



INGREDIENCE

- Voda – 2L
- Vepřové nebo hovězí maso na kostičky – 400g
- Středně velké brambory – 4ks
- Menší řepa – 2ks
- Mrkev – 1ks
- Středně velká kuchyňská cibule – 3ks
- Bílé zelí – 300g
- Rajčatový protlak – 2 lžic
- Slunečnicový olej – 4-5 lžic
- Citrónová šťáva – 2 lžic
- Česnek – 2 stroužky
- Sůl, bobkový list, petrželka podle chuti





POSTUP

Krok 1

Nejprve uvaříme vývar. Maso umyjeme, do hrnce nalijeme 2 litry vody, přidáme maso a vaříme na středním plamenu. Při varu sbíráme pěnu, aby vývar nebyl zakalený. Jakmile se vývar začne vařit, přikryjeme poklicí a vaříme na mírném plamenu 1,5 hodiny.

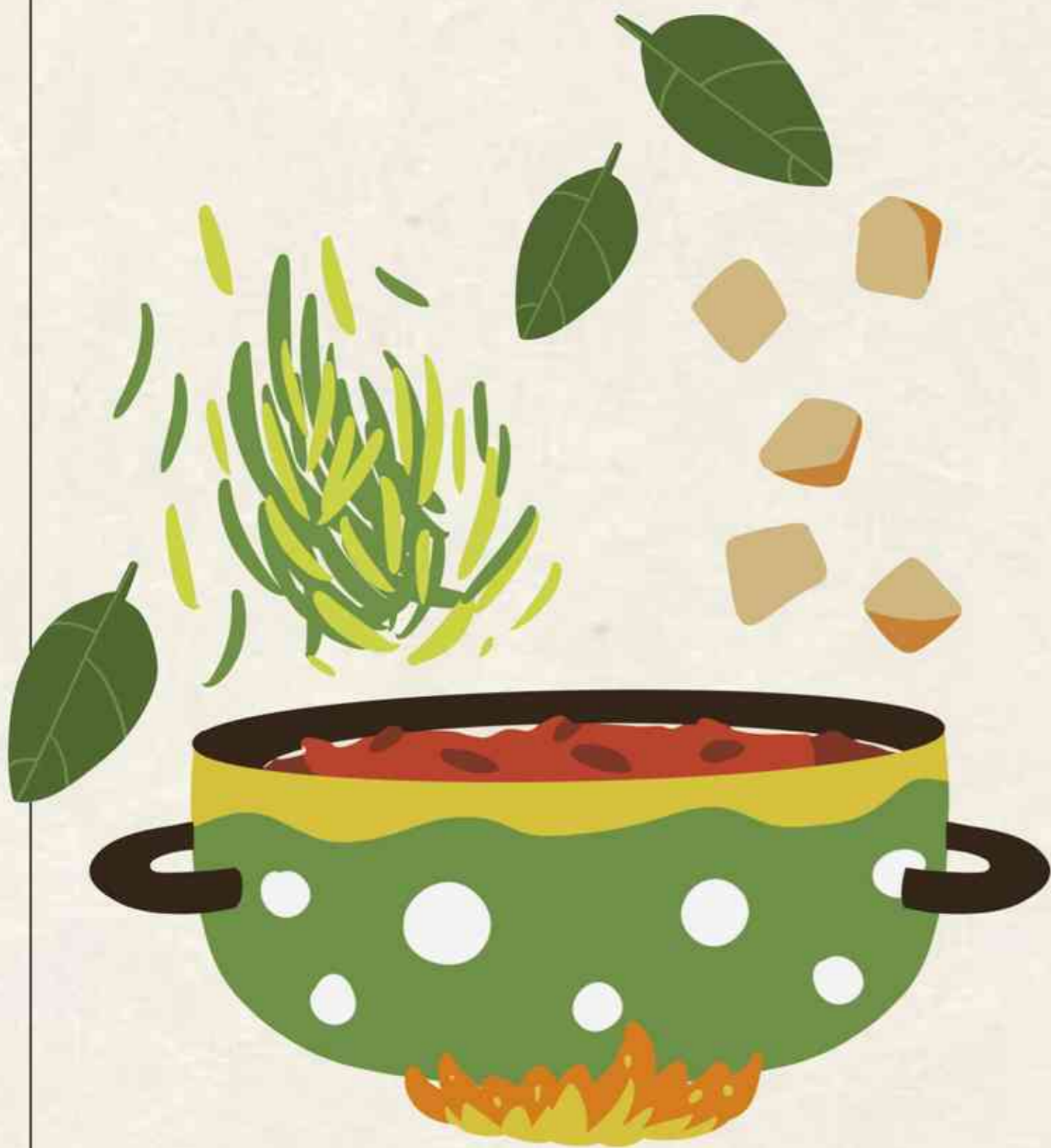
Krok 2

Mezitím si připravíme přísady. Řepu, mrkev a cibuli očistíme a oloupeme. Řepu nastrouháme na hrubém struhadle, mrkev na středním. Cibuli nakrájíme na kostičky.

Krok 3

Na středním plamenu na pánvi rozežřejeme olej, přidáme cibuli a mrkev a pět minut smažíme. Potom přidáme řepu (je možné ji pokapat šťávou z citrónu, tím získá boršč krásně červenou barvu). Zeleninu dusíme ještě 5 minut, pak přidáme rajčatový protlak, promícháme a vaříme dalších 5-7 minut.





POSTUP

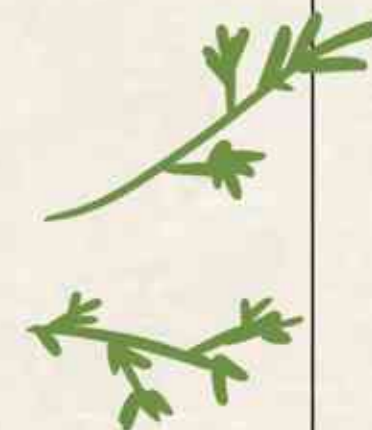
Krok 4

Z uvařeného vývaru, jakmile vystydne, vybereme maso, přidáme na menší kostky nakrájené zelí a brambory. Maso oddělíme od kosti a nakrájíme na kostičky.

Krok 5

Nakrájené maso vrátíme do polévky, osolíme a přidáme další přísady. Boršč zamícháme, vložíme bobkový list a část nadrobno nakrájené petrželky, přikryjeme pokličkou a vaříme ještě 5-7 minut.

Pak přidáme rozetřený česnek a plamen stáhneme. Necháme pod pokličkou ještě 15 minut. Podáváme se zakysanou smetanou a zbylou čerstvou petrželkou.



ZELENÝ BORŠČ

🍴 4 porcí ⌚ 60 min

Zelený boršč je další druh boršče, na který neexistuje univerzální recept, každá ukrajinská rodina na něj má svůj vlastní recept. Jestliže vaření červeného boršče nemá žádné limity, protože potřebnou zeleninu seženeme po celý rok, pak zelený boršč se vaří obvykle na jaře, když se objeví první šťavnatá zeleň – šťovík, špenát, jarní cibulka.

Díky Ubalive by Plastia Regrow Setu můžeme zelený boršč vařit po celý rok. Tradičně se boršč servíruje se zakysanou smetanou a vaří se z vývaru z masa, který si můžeme připravit podle předchozího receptu. Navrhujeme přípravu bezmasého zeleného boršče z lehkého zeleninového vývaru se špenátem.



INGREDIENCE

- Voda – 1.5-2L
- Velká brambora – 2ks
- Velká mrkev – 1ks
- Středně velká cibule – 2ks
- Šťovík – 200g
- Zelená petrželka – 1 svazek
- Jarní zelená cibulka – 1 svazek
- Špenát – 1 svazek
- Vejce – 2ks
- Bobkový list – 1ks
- Zrnka pepře – 4ks
- Slunečnicový olej – 2 polévkové lžíce
- Sůl a pepř podle chuti



POSTUP

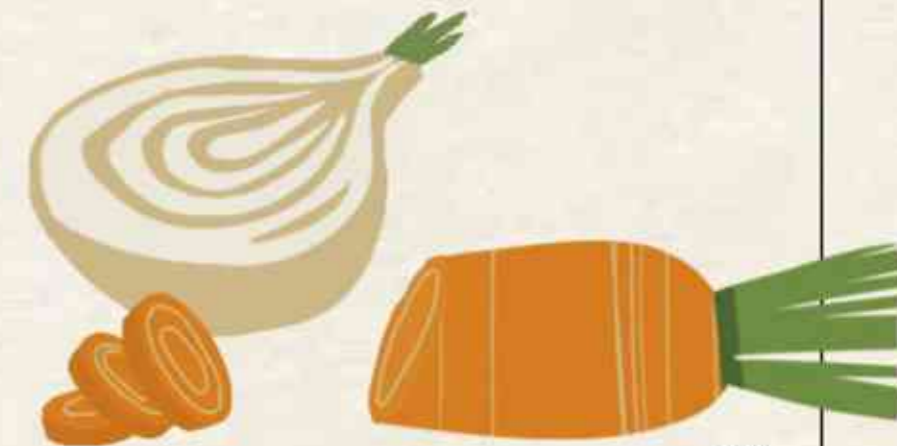
Krok 1

Uvaříme zeleninový vývar. Jednu oloupanou cibuli, půlku omyté a nakrájené mrkve na silná kolečka dáme do hrnce a zalijeme 1,5-2 l vody. Přidáme bobkový list, pepř a několik špetek soli.

Uvedeme do varu a vývar vaříme 20 minut.

Krok 2

Během vaření vývaru uvaříme 2 vajíčka, 8 minut od doby, kdy se začala vařit. Až bude vývar hotový, vyjmeme zeleninu a bobkový list cedníkem a necháme vařit na mírném ohni.





POSTUP

Krok 3

Druhou půlku mrkve nakrájíme na malé kostičky nebo nudličky. Brambory oloupeme a nakrájíme na stejně velké kostičky jako mrkev. Je nutné, aby se vařily zároveň. Listy špenátu, petrželky a jarní cibulky omyjeme a nakrájíme. Z petrželky použijeme pouze horní část natě.

Krok 4

Do vývaru přidáme ostatní zeleninu a zelené listy a přivedeme k varu. Přilijeme 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje a vaříme 10-15 minut, dokud brambory nezměknou. Ochutnáme, a podle potřeby přidáme sůl. Odstavíme z plamene a ponecháme stát ještě 20-30 minut.

Zelený boršč nalijeme do talířů, a do každého položíme na půlku rozkrojené vařené vejce.

HOUBOVÁ POLÉVKA UCHA S NOKY

 6 porcí  75 min

Ucha je vývar z ryb, zeleniny, hub nebo masa, který se použije jako základ pro přípravu jiných pokrmů. Avšak Ucha může být i samostatným prvním chodem, často se do ní přidávají brambory, mrkev nebo kroupy.

V našem receptu použijeme sušené hříby. Je možné použít i směs sušených hub. Nebo smíchat sušené houby s čerstvými. Například můžeme použít žampiony nebo hlívu ústřičnou, kvůli neopakovatelné vůni pak přidáme trochu sušených hub.



INGREDIENCE

Na Uchu :

- Voda - 3L
- Sušené bílé hříby - 30-50g
- Mrkev - 1ks
- Cibule - 1ks
- Bobkový list - 5ks
- Česnek - 2 stroužky
- Zelená petrželová nať podle chuti
- Zrnka černého pepře - ½ čajové lžičky

Na noky :

- Mouka - 200g
- Vejce - 1ks
- Máslo - 50g
- Voda - 50mL
- Sůl - ½ čajové lžičky





POSTUP

Krok 1

Sušené hříby předem namočíme ve vodě na 20-30 minut, aby změkly. Do většího hrnce vlijeme 3 litry vody a vsypeme houby. Na středním plamenu necháme vařit asi 20 minut.

Krok 2

Mrkev očistíme a nakrájíme na půlkolečka silná 5 mm, cibuli rozkrojíme na polovinu. Do houbového vývaru vložíme zeleninu, přidáme 2 stroužky česneku a 5 bobkových listů. Vaříme 30 minut na mírném plamenu, dokud mrkev nezměkne.

Krok 3

Na noky smícháme v misce 200 g mouky, 1 vejce, 50 g másla a ½ čajové lžičky soli. Nalijeme 50 ml vody. Opatrně všechny přísady smícháme. Musí nám vzniknout měkké a pružné těsto, abychom z něj mohli odštipovat kousky na noky.



POSTUP

Krok 4

Až bude vývar hotový, vyjmemme cibuli. Tuto cibuli již nebudeme potřebovat. Pak do houbového vývaru přidáme noky tak, že z těsta budeme odštipovat malé kousky a vhazovat je do hrnce.

Noky se vaří asi 2 minuty, dokud nevyplavou.

Krok 5

V hmoždíři roztlučeme ½ čajové lžičky zrněk pepře. Do Uchy přidáme tlučený pepř a sůl podle chuti. Při podávání ozdobíme talíře s Uchou nasekanou petrželkou podle chuti.



POHANKA S HOUBAMI NA PÁNVI

🍴 5 porcí ⌚ 60 min

Pohanka má v ukrajinské kuchyni široké použití. Vaří se z ní kaše a polévky, přidává se do domácích nádivek i do pirohů. A ještě můžeme experimentovat s přísadami.

Ideální je trojice kardamom, celá skořice a hvězdička badyánu – tím docílíme ještě příjemnější vůně a chuti pohanky.



INGREDIENCE

- Pohanka - 200g
- Voda - 400ml
- Žampiony - 200g
- Cibule - 100g
- Mrkev - 100g
- Česnek - 1-2 stroužky
- Slunečnicový olej - 50ml
- Sůl, černý mletý pepř a jiné koření podle chuti





POSTUP

Krok 1

Pohanku propláchneme, dáme na síto, aby voda odtekla a vsypeme na suchou pánev. Na pánvi smažíme a mícháme na středním plamenu 7-8 minut, dokud nebude suchá.

Krok 2

Do čisté pánve nalijeme rostlinný olej. Vložíme mrkev a cibuli nakrájené na kostičky, opékáme na středním plamenu, mícháme a necháme asi 7-8 minut smažit. Potom přidáme rozetřený česnek a smažíme 1 minutu. Žampiony nakrájíme na plátky, přidáme je do pánve, osolíme a opeříme podle chuti. Smažíme 6-7 minut za stálého míchání.

Krok 3

Přidáme opraženou pohanku. Promícháme a vlijeme vodu. Osolíme a přivedeme k varu. Plamen stáhneme na minimum, přikryjeme pokličkou a necháme 15 minut vařit. Potom všechno rychle promícháme a odstavíme. Necháme pod pokličkou dojít ještě 15 minut.

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY S MASEM

🍴 5 porcí ⌚ 120 min

Tradiční závitky obsahují mleté maso s rýží, zabalené do kapustového listu. Závitky se dusí nebo zapékají v troubě. Mleté maso si můžeme vybrat podle toho, co máme rádi: hovězí, vepřové nebo míchané.

Z vepřového masa jsou závitky šťavnatější, do hovězího se musí přidat trochu rostlinného oleje. Vybereme si měkčí hlávku, abychom ji mohli lépe rozebrat na jednotlivé listy.



INGREDIENCE

- Míchané mleté maso – 500g
- Rýže, zpola uvařená – ½ hrnku
- Cibule, oloupaná a nakrájená nadrobno – 1ks
- Rajčatový protlak – 2-3 polévkové lžíce
- Střední nebo velká hlávka kapusty – 1ks
- Sůl, pepř podle chuti

Na omáčku :

- Cibule, oloupaná a nakrájená najemno – 1ks
- Rajčata ve vlastní šťávě - 450 g nebo 3-4 velká rajčata
- Zakysaná smetana - 2-3 polévkové lžíce
- Sůl, pepř podle chuti



POSTUP

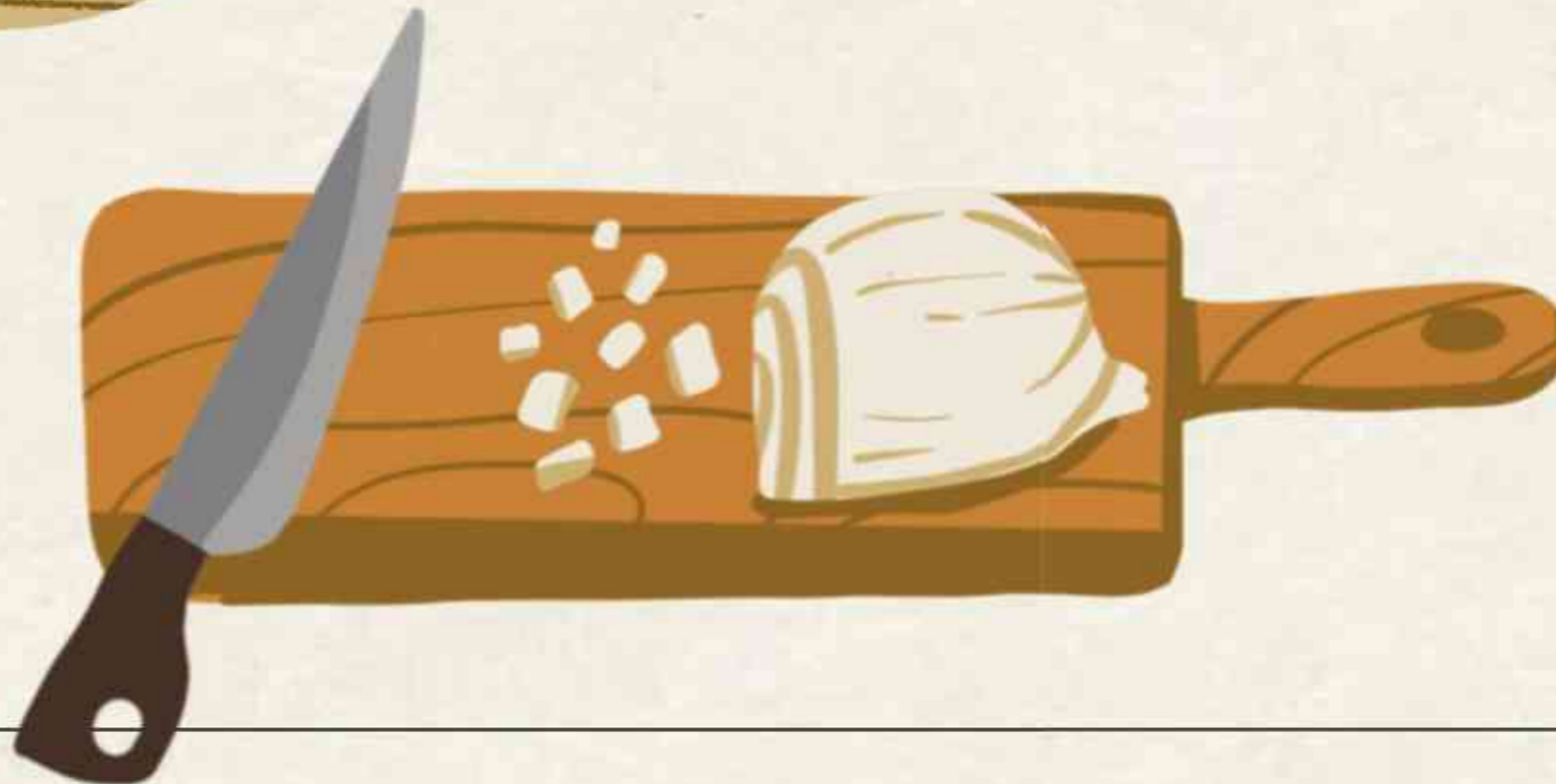
Krok 1

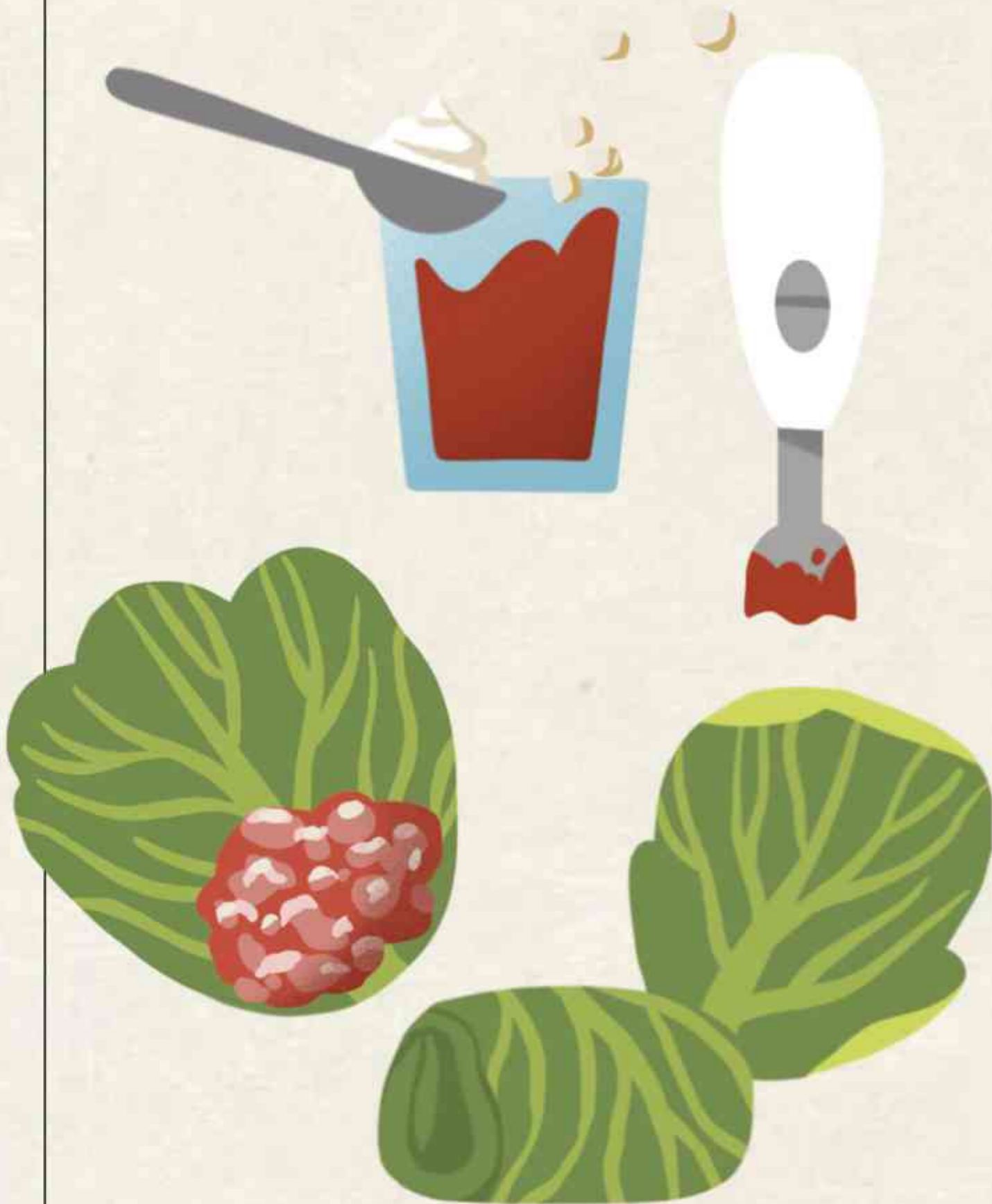
Z kapusty opatrně vyřízneme košťál. Ve velkém hrnci dáme vařit vodu a vložíme do ní kapustu.

Několik minut povaříme, potom položíme hlávku na talíř, aby okapala, a pak opatrně oddělujeme jednotlivé listy pomocí dvou vidliček. Z každého listu vyřízneme tvrdší část.

Krok 2

Do mísy dáme mleté maso, rýži, cibuli, rajčatový protlak, sůl a pepř a dobře promícháme. Můžeme také přidat několik lžiček vody.





POSTUP

Krok 3

Na omáčku osmažíme cibulku dozlatova. Rajčata nakrájíme najemno nebo je rozmixujeme, přidáme k cibulce. Osolíme a opepříme, dobře promícháme, přikryjeme pokličkou a dusíme na mírném plameni 5-10 minut. Nakonec přidáme zakysanou smetanu.

Krok 4

Na každý kapustový list vložíme mleté maso a list zavineme, nejprve přehneme kraje na boku. Závitky klademe těsně k sobě do silnostěnné pánve. Navrch nalijeme omáčku a přidáme vodu, aby závitky byly zcela ponořené.

Pánvičku přikryjeme poklicí a dusíme na mírném ohni asi hodinu. Toto jídlo se podává teplé, podle chuti můžeme ozdobit zakysanou smetanou.

CUKETOVÉ BRAMBORÁČKY

🍴 3 porcí ⌚ 40 min

Cuketa má v ukrajinské kuchyni široké využití. Dusí se, konzervuje, nakládá, smaží se v trojobalu i vajíčku, dělá se z ní cuketový kaviár a bramboráčky.

Cuketa se skvěle doplňuje s česnekem. Na bramboráčky se používají mladé menší cukety bez semen, slupku ponecháme.



INGREDIENCE

- Mladé cukety (tykve, patisony) – 500g
- Česnek – 2 stroužky
- Vejce – 5ks
- Mouka – 4 polévkové lžíce
- Petrželová nať – 1 svazek
- Sůl, černý mletý pepř podle chuti
- Olej na smažení

Na servírování :

- Majonéza nebo zakysaná smetana
- Česnek - 1 stroužek
- Středně velká rajčata





POSTUP

Krok 1

Cuketu nastrouháme na středním struhadle, osolíme a necháme 10 minut odležet, aby se oddělila tekutina.

Vodu odstraníme tak, že cuketu vymačkáme a slijeme.

Krok 2

Opeříme a rozšleháme vejčka. Nasekáme petrželovou nať a česnek a promícháme s rozšlehanými vejci. Přidáme cuketu do nádoby s vejci a smícháme. Přidáme dále mouku a znovu promícháme. Bramboráčky osmažíme na rozpáleném oleji na pánvi.

Krok 3

Rozetřeme jeden stroužek česneku a smícháme s majonézou. Pokud máte raději zakysanou smetanu, je potřeba ji trochu osolit. Při podávání potřeme bramboráčky majonézou nebo zakysanou smetanou a navrch ozdobíme kolečkem z rajčete a petrželkou.

RYBÍ NUGETY

🍴 3-4 porcí ⌚ 60 min

Nugety jsou specifické tím, že se na ně použije sekané maso, čímž pokrm získá úplně jinou strukturu. Jsou chutné jak teplé, tak i studené. Na rybí prsty použijeme předem připravený filet nebo celou rybu. Pokud chcete přípravu jídla uspíšit, tak rybu před vařením pokrájete nožem. Rybí nugetky se obvykle smaží na pánvi nebo ve fritéze. Lze je ale také zapéct, aby se nemuselo použít tolik oleje, a snížila se tak kalorická hodnota pokrmu.



INGREDIENCE

- Filet ze sumce – 600 - 700g (1 menší sumec)
- Ocet – 100ml
- Cibule – 1 velká cibule
- Mrkev střední – 1ks
- Voda – 1L
- Vejce – 1ks
- Mouka – 1 polévková lžíce
- Strouhanka – 3-4 polévkové lžíce
- Sůl a pepř podle chuti





POSTUP

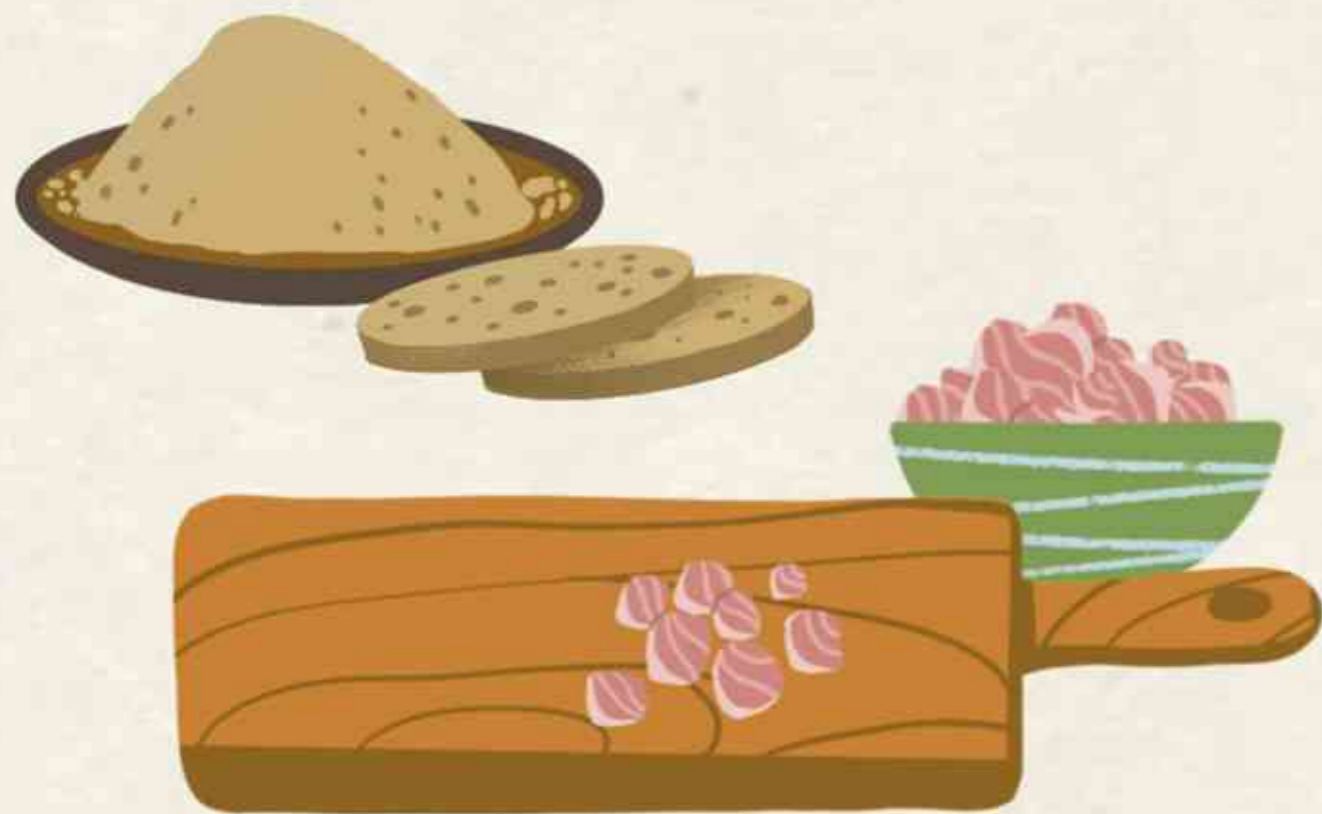
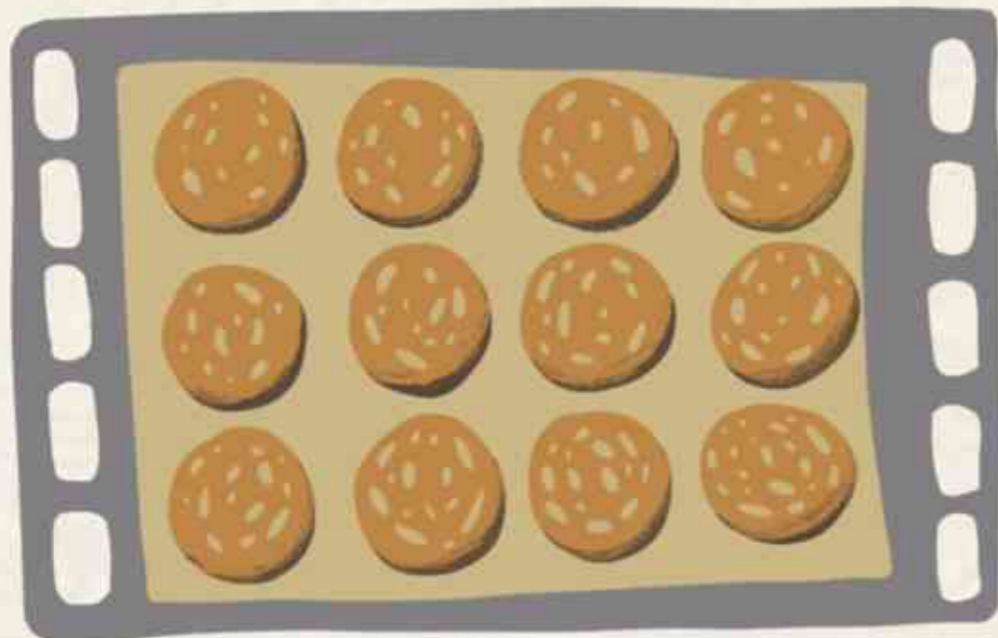
Krok 1

Sumce vykucháme, odstraníme žábry, dobře omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Rybu i s hlavou vložíme do rendlíku nebo kastrůlku, zalijeme 1 l studené vody, přidáme 100 ml octa, oloupanou cibuli rozkrojenou na čtvrtiny a mrkev nakrájenou na větší kousky.

Na středním plamenu přivedeme k varu a vaříme 2-3 minuty. Poté necháme ve vývaru vychladnout.

Krok 2

Připravíme si krájené maso. Vyjmeme kousky ryby z vývaru, odstraníme všechny kostičky a pokrájíme ostrým nožem. Vložíme do hluboké misky, přidáme 1 vejce a 1 polévkovou lžící mouky. Osolíme a opeříme podle chuti. Krájené maso vymícháme do stejnorodé konzistence. Je lepší použít jemně mletou sůl, která se rychleji rozpustí.



POSTUP

Krok 3

Vytvoříme rybí prsty. Na talířek vysypeme 3-4 polévkové lžíce strouhanky, z masa vytvarujeme prsty plochý kulatý tvar o hmotnosti asi 50 g a každý obalíme ve strouhance.

Krok 4

Vyložíme plech pečicím papírem, narovnáme prsty a dáme na 7-10 minut zapéct do předem vyhřáté trouby na teplotu 180 stupňů. Pokud máme prsty větší, bude je potřeba zapékat déle.

Podáváme teplé i studené, s omáčkou podle vlastní chuti.

SLANÝ KOLÁČ

🍴 6 porcí ⌚ 75 min

Pečivo a chléb zaujímají v ukrajinské kuchyni zvláštní místo. Jde o pampušky s česnekem, placky, verguny, koláče a palačinky, křehké pečivo a samozřejmě i pirohy s různými náplněmi, které mohou být jak sladké, tak i slané.



INGREDIENCE

Na těsto :

- Kefír – 400g
- Pšeničná mouka – 320g
- Slunečnicový olej – 50ml
- Vejce – 2ks
- Soda – 1 čajová lžička
- Cukr – 1 čajová lžička
- Sůl - 1 čajová lžička

Na náplň :

- Jarní cibulka – 100g (2 svazky)
- Natvrdo vařená vejce - 5-6ks
- máslo (rozpuštěné) – 30g
- Sůl - 1 čajová lžička (rovná)
- Černý mletý pepř podle chuti
- Slunečnicový olej na vymazání formy
- Máslo na polití pirohu





POSTUP

Krok 1

Jarní cibulku pokrájíme. Vejce vařená natvrdo nakrájíme na malé kostičky nebo je rozstrouháme na hrubém struhadle. Nakrájená vajíčka a jarní cibulku dáme do misky. Přidáme rozpuštěné máslo. Osolíme a ochutíme černým mletým pepřem a promícháme.

Krok 2

Vajíčka vymícháme metlou do hladka. Přidáme kefír a olej. Osolíme a osladíme. Znovu promícháme metlou. Do vaječné směsi ve dvou krocích prosejeme mouku se sodou. Pokaždé pečlivě promícháme metlou. Těsto necháme 20 minut odpočinout a již ho nemícháme.

Krok 3

Formu (27x16 cm) vymažeme slunečnicovým olejem. Do formy nalijeme polovinu těsta a vyrovnáme. Na těsto rozložíme všechnu náplň, u okraje formy necháme trochu volného místa. Zbývající těsto vlijeme na náplň a uhladíme. Pečeme 40 minut v předem vyhřáté troubě při teplotě 170 °C. Hotový upečený koláč ihned vydatně polijeme rozpuštěným máslem.

ВСТУП

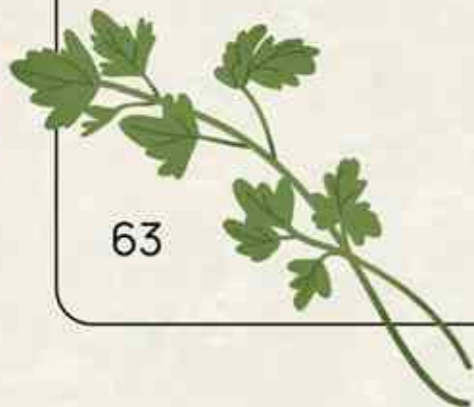
Ви тримаєте в руках збірку рецептів української кухні. Вона була створений як негайна реакція на початок вторгнення російських військ 24 лютого 2022, бо ця подія стосується мене особисто. Я навчалася в Україні і в нас там багато друзів. Я дуже добре знаю українську кухню, тому що познайомилася з нею і дізналася як її готувати під час навчання. Українська кухня дуже добра і надихає широким використанням овочів і бобових.

У наш час підвищеного інтересу до вирощування власної їжі, а також коли багато людей намагаються змінити свій раціон на більш здоровий, скорочуючи вживання білого борошна, цукру та збільшуючи частку рослинної їжі, цей збірник несе неймовірну кількість семантичних та ціннісних шарів. Нехай ця брошура допоможе вам познайомитися з кухнею наших близьких сусідів і друзів українців, поєднати культури та надихнутися здоровим харчуванням, в ідеалі з інгредієнтів, які ви самі виростили.

Українська кухня смачна, ситна, самобутня і, найголовніше, щедра. Столи, які ломляться від домашніх страв і закусок, ледь гість переступить поріг будинку господині.

Українську кухню люблять у всьому світі. Особливо, її фірмові страви. Звичайно ж, це борщ, вареники, сирники, пампушки, копчене або солоне сало.

Однак історично м'ясні страви вважались святковими, незважаючи на різноманіття домашньої худоби, а також дичини та риби у лісах та річках. У звичайні дні подавали страви з овочів, грибів, горіхів, тіста і молочних продуктів. Саме тому овочеві страви і різноманітна випічка розвинені в українській кухні. Рецепти з овочів мають велику кількість інгредієнтів, завдяки чому є дуже смачними та незвичайними.



REGROW SET

Свіжі овочі доступні цілий рік, вирощені вдома своїми руками!

Інструмент, що дозволяє пророщувати корисну мікрозелень цілий рік. Або виростити використані живці овочів, легко, без відходів і необхідності купувати нові. Набір можна використовувати цілий рік, особливо він стане у нагоді в холодну пору року, коли зелень у городі вже скінчилась.

Ви можете легко виростити наповнені вітамінами паростки, на своїй кухні, використовуючи насіння або обрізки овочів і воду. Насіння можна купити в будь-який час, а свіжі стеблинки завжди будуть під рукою під час приготування.



УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ БОРЩ

🍴 6 порцій ⌚ 120 хв

Червоний борщ – традиційна страва, яка є візитівкою української кухні й znana в усьому світі. Рецептів червоного борщу існує безліч і в залежності від регіонів вони можуть суттєво відрізнятися. Кожна українська господиня має власний рецепт, який дбайливо передається від покоління до покоління разом з його секретами.

Існують рецепти борщу з м'ясом, копченими ребрами, грибами та квасолею. Він також може бути пісним і подаватися холодним влітку.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Вода - 2л
- Свинина або яловичина на кістці - 400г
- Картопля середня - 4шт
- Буряк невеликий - 2шт
- Морква - 1шт
- Ріпчаста цибуля середня - 3шт
- Капуста білокачанна - 300г
- Томатна паста - 2 ст. л.
- Соняшникова олія - 4-5 ст. л.
- Сік лимону - 2 ч. л.
- Часник - 2 зубці
- Сіль, лавровий лист, зелень за смаком





ПРОЦЕС

Крок 1

Спершу приготуйте бульйон. Промийте м'ясо. У каструлю налейте 2 літра води. Додайте м'ясо й варіть на середньому вогні. Перед закипанням зніміть піну, щоб бульйон був прозорий. Щойно бульйон закипить, накрийте кришкою і варіть на повільному вогні 1,5 години.

Крок 2

Тим часом приготуйте заправку. Буряк, моркву та цибулю необхідно почистити. Буряк натріть на крупній тертці, а моркву – на середній. Цибулю поріжте кубиками.

Крок 3

На середньому вогні в сковороді розігрійте олію, додайте туди цибулю та моркву, смажте 5 хвилин. Потім додайте буряк (його можна збризнути соком лимона – так борщ буде по-справжньому червоним). Смажте овочі ще 5 хвилин, додайте томатну пасту, перемішайте й смажте все ще 5-7 хвилин.



ПРОЦЕС

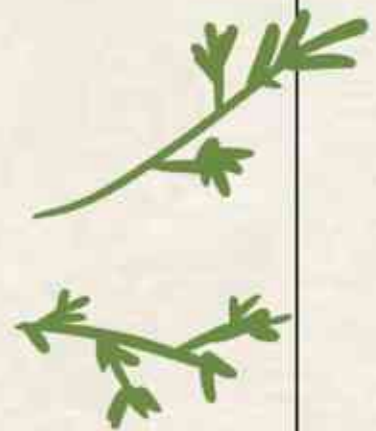
Крок 4

З бульйону дістаньте м'ясо і, поки воно холоне, покладіть у бульйон нашатковану капусту та картоплю порізану невеликими кубиками.

Крок 5

Відділіть м'ясо від кістки й нарежте кубиками. Повертайте м'ясо в борщ, посоліть і додайте заправку. Перемішайте борщ, покладіть лавровий лист і дрібно посічену зелень, накрийте кришкою та варіть все ще 5-7 хвилин.

Додайте розчавлений часник і вимкніть вогонь. Дайте настоятися під закритою кришкою 15 хвилин. Подавайте борщ зі сметаною і свіжою зеленню.



ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ

🍴 4 порцій ⌚ 60 хвилин

Зелений борщ – ще один різновид борщу, який не має канонічного рецепту, у кожній українській родині існує свій рецепт. Якщо приготування червоного борщу не має обмежень – набір необхідних овочів в наявності цілий рік, то зелений готують саме навесні, коли на полицях з'являється перша ґрунтова соковита зелень – щавель, шпинат, зелена цибуля.

З Urbalive by Plastia Regrow set приготування смачного зеленого борщу стає можливим цілий рік. Традиційно борщ подається зі сметаною й готується на м'ясному бульйоні, який ви можете приготувати як у попередньому рецепті. Пропонуємо приготувати пісний зелений борщ на легкому овочевому бульйоні зі шпинату.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Вода – 1.5-2Л
- Картопля велика – 2шт
- Морква велика – 1шт
- Ріпчаста цибуля середнього розміру – 2шт
- Щавель – 200г
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Зелена цибуля – 1 пучок
- Шпинат – 1 пучок
- Яйця курячі – 2шт
- Лавровий лист – 1шт
- Перець горошком – 4шт
- Соняшникова олія – 2 ст.л.
- Сіль, перець – за смаком



ПРОЦЕС



Крок 1

Зробіть овочевий бульйон. Одну очищену цибулину, половину очищеної моркви порізаної товстими кружальцями покладіть у каструлю та залийте 1,5-2 літрами води. Додайте лавровий лист, перець і кілька дрібок солі.

Доведіть до кипіння і варіть овочевий бульйон 20 хвилин.

Крок 2

Тим часом відваріть 2 яйця 8 хвилин після закипання. Коли бульйон буде готовий, видаліть шумівкою овочі та лавровий лист і залиште на маленькому вогні.





ПРОЦЕС

Крок 3

Другу половину моркви поріжте дрібними кубиками чи соломкою. Картоплини почистьте і поріжте приблизно такими ж кубиками, як і моркву. Потрібно, щоб вони приготувалися одночасно. Листи шпинату, петрушку і зелену цибулю помийте, складіть разом і крупно поріжте. У петрушці використовуйте тільки верхню частину.

Крок 4

Додайте всі овочі й зелень в каструлю з бульйоном і доведіть до кипіння. Влийте 2 ст. л. соняшникової олії та варіть 10-15 хвилин, поки картопля не буде готова. Скуштуйте та доведіть до смаку сіллю. Зніміть з плити та дайте настоятися 20-30 хвилин.

Розлийте зелений борщ по тарілках і додайте в кожну по половині відвареного, почищеного яйця.

ГРИБНА ЮШКА ЗІ ЩИПАНИМИ ГАЛУШКАМИ

🍴 6 порцій ⌚ 75 хв

Юшкою називають відвари з риби, овочів, грибів чи м'яса, які слугують основою для приготування інших страв. Але юшки можуть бути і самостійною першою стравою, їх часто заправляють картоплею, морквою чи крупами.

У нашому рецепті використані сушені білі гриби. Ви сміливо можете використовувати й суміш сушених грибів. Або з'єднати сушені гриби з сирими. Наприклад, можна використовувати шампіньйони або гливи, а для неповторного аромату додати трохи сушених грибів.



ІНГРЕДІЄНТИ

Для юшки :

- Вода – 3Л
- Сухі білі гриби – 30-50г
- Морква – 1шт
- Ріпчаста цибуля – 1шт
- Лавровий лист – 5шт
- Часник – 2 зубці
- Зелень петрушки – за смаком
- Чорний перець горошком – ½ ч.л.

Для галушок :

- Борошно – 200г
- Яйце - 1шт
- Масло – 50г
- Вода - 50мл
- Сіль - ½ ч.л.





ПРОЦЕС

Крок 1

Сухі білі гриби попередньо замочити у воді на 20-30 хвилин, аби видалити пісок. У велику каструлю влийте 3л води та висипте гриби. Готуйте приблизно 20 хвилин на середньому вогні.

Крок 2

Морквину очистьте та нарежте півкільцями товщиною по 5 мм, цибулину розріжте навпіл. Вкиньте овочі у грибний бульйон, додайте 2 зубчики часнику та 5 лаврових листків. Варіть 30 хвилин на повільному вогні, за цей час морква має стати м'якою.

Крок 3

Для галушок з'єднайте у мисці 200г борошна, 1 яйце, 50г вершкового масла та 1/2 ч. л. солі. Влийте 50мл води. Ретельно змішайте всі інгредієнти. У вас повинно вийти м'яке еластичне тісто, аби потім зручно було відщипувати шматочки для галушок.



ПРОЦЕС

Крок 4

Коли бульйон буде готовий, дістаньте з нього половинки цибулі. Надалі цибуля вже не знадобиться. Далі будемо додавати у грибний бульйон галушки. Відщипуйте потрошку від тіста та вкидайте у каструлю.

Варить приблизно 2 хвилини, поки вони не спливають.

Крок 5

У ступці розтовчіть $\frac{1}{2}$ ч. л. перцю горошком. Додайте у юшку товчений перець та сіль до смаку. При подачі додайте у тарілку із юшкою рубану петрушку за смаком.



ГРЕЧКА С ГРИБАМИ НА СКОВОРОДІ

🍴 5 порцій ⌚ 60 хв

Гречка вельми поширена в українській кухні. З неї варять каші й супи, добавляють в домашню ковбасу кров'янку і навіть вареники. А ще можна експериментувати з прянощами.

Ідеальна трійця - кардамон, палочка кориці та зірочка бодяну – саме вони ще більше розкриють аромат та смак гречки.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Гречка – 200г
- Вода – 400мл
- Шампінйони – 200г
- Ріпчаста цибуля – 100г
- Морква – 100г
- Часник – 1-2 зубчика
- Соняшникова рафінована олія – 50мл
- Сіль, чорний молотий перець і прянощі – за смаком





ПРОЦЕС

Крок 1

Гречку промийте, викладіть на сито, аби стекла вода та висипте на суху сковорідку. Смажте на сковороді помішуючи, на середньому вогні до сухості 7-8 хвилин.

Крок 2

У чисту сковороду вилийте рослинну олію. Покладіть порізані кубиками моркву й цибулю, смажте на середньому вогні, помішуючи, 7-8 хвилин. Потім додайте подрібнений часник, смажте ще 1 хвилину. Шампіньйони наріжте пластинками та додайте у сковорідку, посоліть і поперчіть за смаком. Смажте 6-7 хвилин, періодично помішуючи.

Крок 3

Додайте обсмажену гречку. Перемішайте та влийте воду. Досоліть і доведіть до кипіння. Зменшить вогонь до мінімального, накрийте кришкою та готуйте 15 хвилин. Потім все швидко перемішайте і вимкніть вогонь. Залиште під кришкою ще 15 хвилин.

ГОЛУБЦІ З М'ЯСОМ

🍴 5 порцій ⌚ 120 хв

Традиційні голубці – це м'ясний фарш з рисом, завернутий у капустяне листя. Голубці тушкують чи запікають у духовці. Фарш можна брати за смаком: яловичий, свинячий або змішаний.

Зі свинини голубці будуть більш соковиті, а до яловичини потрібно буде додати трохи рослинної олії. Обирайте злегка м'який качан капусти, аби листя легше знімалося.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Змішаний фарш – 500г
- Рис, відварений до напівготовності – ½ чашки
- Ріпчаста цибуля, очищена та дрібно поріzana – 1шт
- Томатна паста – 2-3 ст. л.
- Середній чи великий качан капусти – 1шт
- Сіль, перець за смаком

Для соусу :

- Ріпчаста цибуля, очищена та дрібно поріzana – 1шт
- Помідори у власному соку - 450г або 3-4 великих помідори
- Сметана - 2-3 ст. л.
- Сіль, перець за смаком



ПРОЦЕС

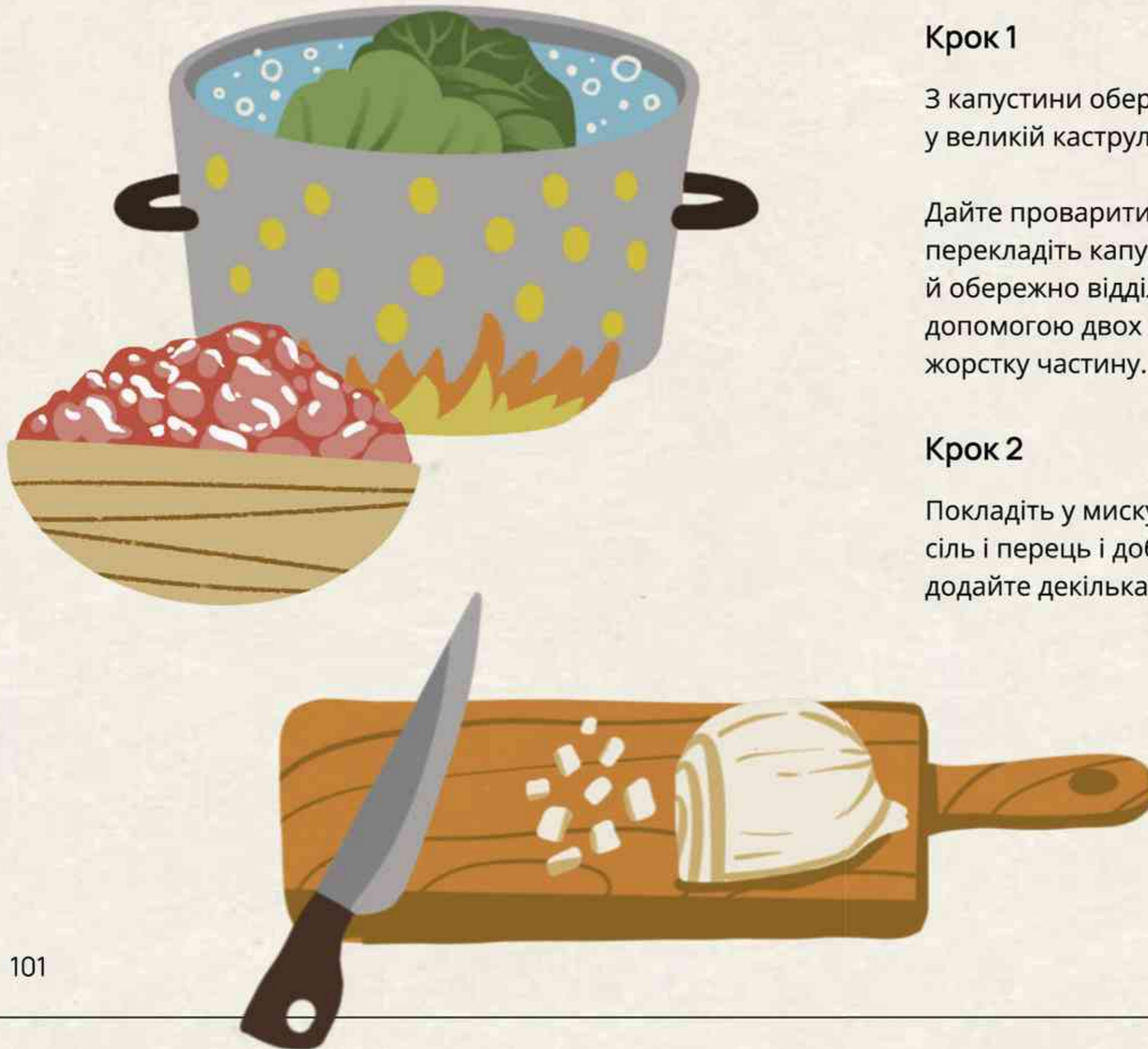
Крок 1

З капустини обережно виріжте качан. Закип'ятіть воду у великій каструлі.

Дайте проваритися декілька хвилин, а потім перекладіть капустину на тарілку, дайте охолонути, й обережно відділяйте по одному листочку за допомогою двох виделок. Відріжте з кожного листочка жорстку частину.

Крок 2

Покладіть у миску фарш, рис, цибулю, томатну пасту, сіль і перець і добре перемішайте. За бажанням додайте декілька ложок води.





ПРОЦЕС

Крок 3

Для соусу цибулину обсмажте до золотистого кольору. Помідори дрібно наріжте або зробіть пюре у кухонному комбайні, додайте до цибулі. Посоліть, поперчіть, добре розмішайте, накрийте кришкою і тушуйте 5-10 хвилин на слабкому вогні. Наприкінці додайте сметану.

Крок 4

На кожний лист капусти покладіть фарш і закрутіть рулет, спочатку загорнувши краї з боків. Голубці щільно укладіть у товстостінну каструлю. Зверху вилийте соус і додайте воду, щоб голубці були повністю покриті.

Щільно накрийте каструлю кришкою й тушуйте на слабкому вогні близько години. Подавати страву гарячою, за бажанням доповнити сметаною.

ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

🍴 3 порції ⌚ 40 хв

Кабачки поширені в українській кухні. Їх тушкують, консервують, засолюють, смажать у яйці, готують кабачкову ікру та оладки.

Кабачки ідеально поєднуються з часником. Для приготування оладків беріть невеликі молоді кабачки без насіння і не чистіть їх від шкірки.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Молоді кабачки (цукіні, патисони) – 500г
- Часник – 2 зубці
- Яйця – 5шт
- Борошно – 4 ст. л.
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Сіль, чорний мелений перець – за смаком
- Олія для смаження

Для подачі :

- Майонез чи сметана
- Часник – 1 зубчик
- Помідор середнього розміру





ПРОЦЕС

Крок 1

Кабачки натріть на середній тертці, посоліть і залиште на 10 хвилин, щоб вони виділили сік. Відокремте м'якоть від соку, віджавши кабачки.

Крок 2

Поперчіть і збийте яйця. Подрібніть зелень петрушки та часник (2 зубчики). Змішайте зі збитими яйцями подрібнені часник та петрушку. Додайте кабачки в посудину з яйцями, перемішайте. Додайте борошно і знову перемішайте. Посмажте оладки на розігрітій олії на сковороді.

Крок 3

Роздавіть один зубчик часнику та перемішайте з майонезом. Якщо ви вибрали сметану, її потрібно трохи підсолити. При подачі змастіть оладки майонезом або сметаною і покладіть зверху нарізаний кружальцями помідор і прикрасьте петрушкою.

РИБНІ СІЧЕНИКИ

🍴 3-4 порції ⌚ 60 хв

Січеники відрізняються від котлет тим, що використовується рубане м'ясо, що робить страву зовсім іншої структури. Вони смачні як у гарячому вигляді, так і охолодженому. Для рибних січеників беріть готове філе чи цілу рибу. Якщо хочете прискорити час приготування, просто нарежте її ножем. Січеники смажать на сковороді або роблять у фритюрі, тоді страва буде жирнішою. Ми пропонуємо запекти, щоб не використовувати олію та зменшити калорійність страви.



ІНГРЕДІЄНТИ

- Філе сома – 600-700г
(1 невеликий сом)
- Оцет – 100 мл
- Ріпчаста цибуля – 1 велика цибулина
- Морква середня – 1шт
- Вода – 1л
- Яйце – 1шт
- Борошно – 1 ст.л.
- Панірувальні сухарі – 3-4 ст.л.
- Сіль та перець за смаком



ПРОЦЕС

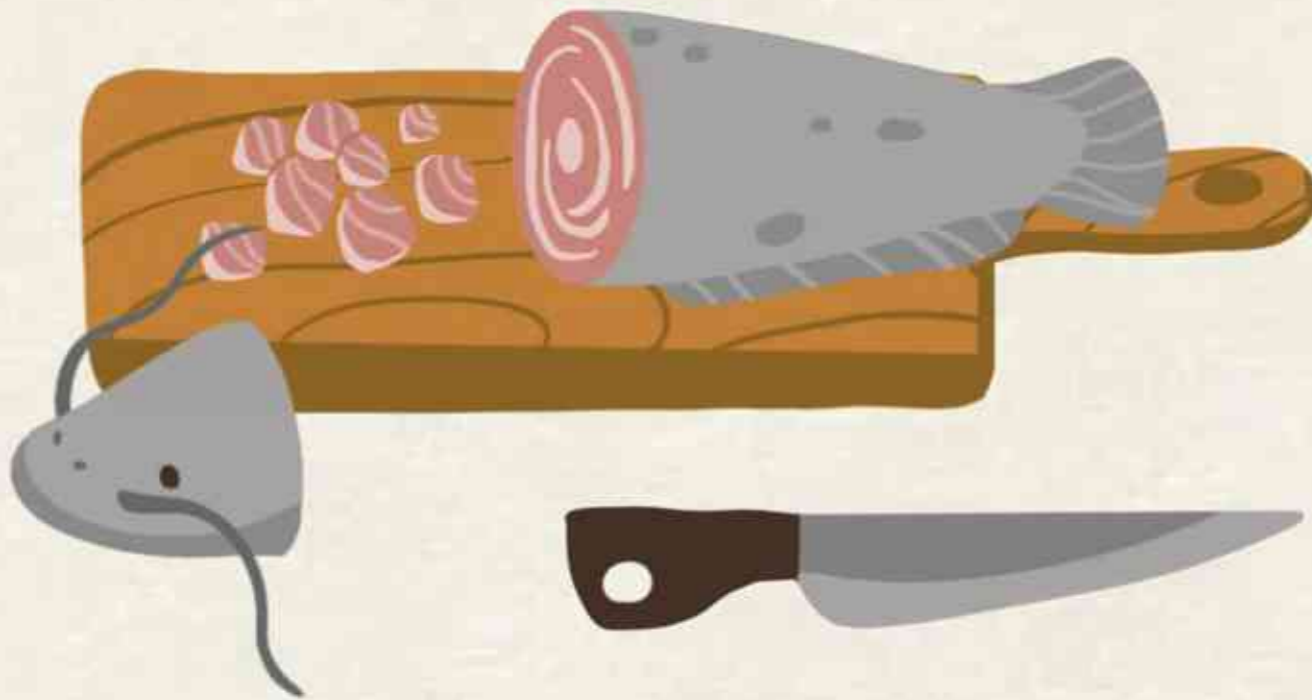
Крок 1

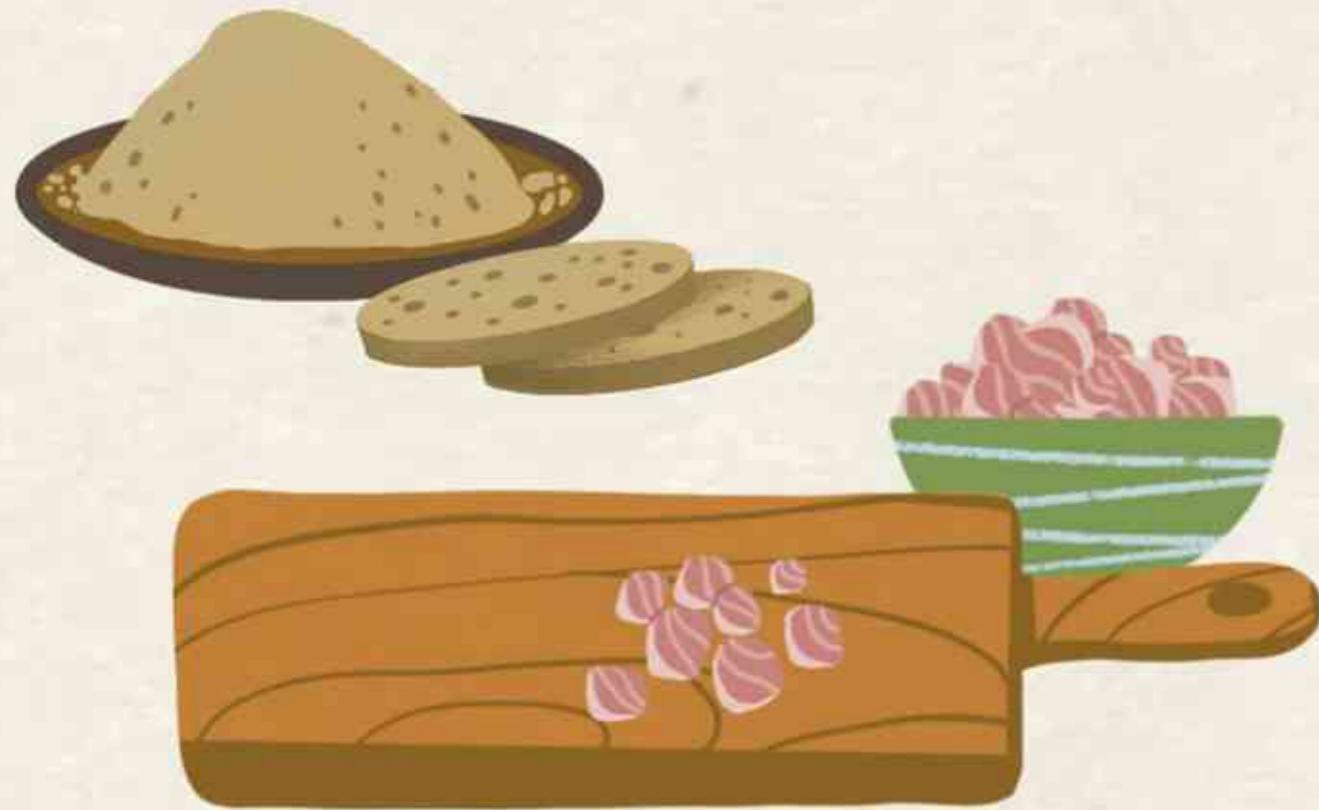
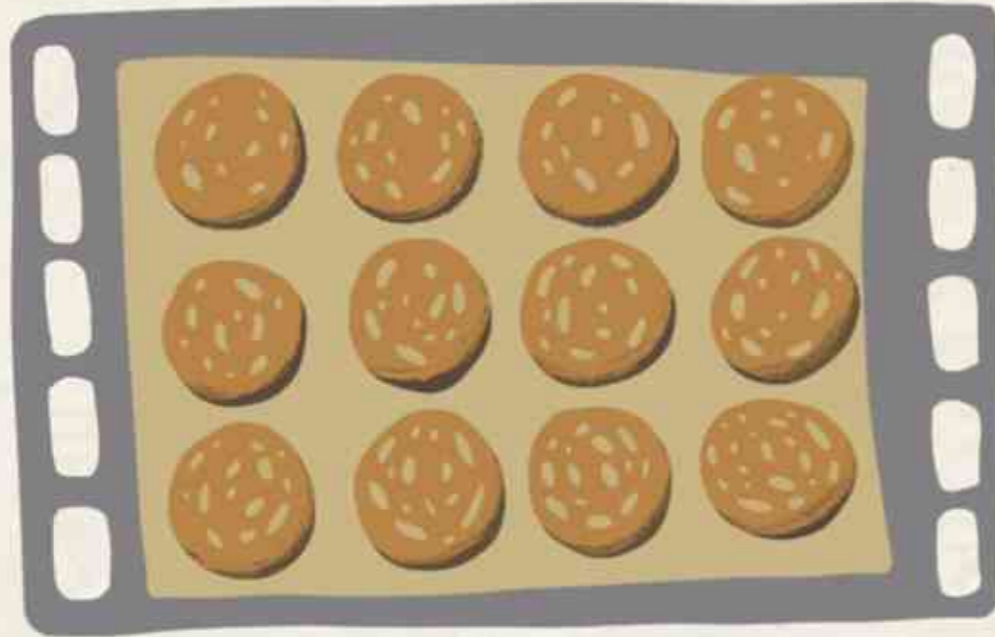
Тушку сома випотрошіть, видаліть зябра, добре помийте і наріжте великими шматками. Перекладіть рибу разом з головою в сотейник або каструлю, залийте 1 л холодної води, додайте 100 мл оцту, очищену і розрізану хрест-навхрест цибулину і моркву великими шматками.

Варіть на середньому вогні після закипання 2-3 хвилини та залиште охолоджуватися в бульйоні.

Крок 2

Зробіть рубаний фарш. Вийміть шматки риби з бульйону, видаліть усі кісточки і подрібніть гострим ножом філе. Перекладіть у глибоку миску, додайте 1 яйце та 1 ст. л. борошна. Посоліть і поперчіть за смаком. Вимішайте фарш до однорідної суміші. Краще використовувати сіль дрібного помелу, вона швидше розтане.





ПРОЦЕС

Крок 3

Сформуйте січеники. У тарілку висипте 3-4 ст. л. панірувальних сухарів, а з рубаного фаршу зробіть січеники плоскої круглої форми масою 50 г, а потім кожен запаніруйте.

Крок 4

Деко застеліть пергаментним папером, викладіть січеники та поставте запікатися на 7-10 хвилин у попередньо розігріту духовку за температури 180 градусів. Якщо ваші січеники великі, вам знадобиться більше часу на їх приготування.

Подавайте гарячими або холодними з любим соусом.

ЗАЛИВНИЙ ПИРІГ

🍴 6 порцій ⌚ 75 хв

Випічка та хліб займають особливе місце в українській кухні. Пампушки з часником, пляцки, вергуни, короваї, вареники, млинці, коржики і звичайно ж пироги з різною начинкою, які можуть бути як солодкими, так і солоними.



ІНГРЕДІЄНТИ

Для тіста:

- Кефір – 400г
- Пшеничне борошно – 320г
- Соняшникова рафінована олія – 50ml
- Яйця – 2шт
- Сода – 1 ч.л.
- Цукор – 1 ч.л.
- Сіль - 1 ч.л.

Для начинки :

- Зелена цибуля – 100г (2 пучка)
- Яйця варені круто - 5-6шт
- Вершкове масло (розтоплене) – 30г
- Сіль - 1 ч.л. (без вершка)
- Чорний молотий перець за смаком
- Соняшникова рафінована олія для змащування форми
- Вершкове масло для змащування пирога



ПРОЦЕС

Крок 1

Зелену цибулю подрібніть ножем. Відварені круто яйця наріжте дрібним кубиком або натріть на великій тертці. Нарізані яйця та зелену цибулю покладіть у миску. Додайте розтоплене вершкове масло. Додайте, чорний мелений перець і перемішайте.

Крок 2

Яйця перемішайте віночком до однорідності. Додайте кефір та олію. Додайте сіль та цукор. Все перемішайте віночком. У яєчну суміш у два етапи просійте борошно із содою. Щоразу ретельно перемішуйте віночком. Тісто залиште на 20 хвилин і більше не перемішуйте.

Крок 3

Форму (27x16 см) змастіть соняшниковою рафінованою олією. У форму вилийте половину тіста та розрівняйте. На тісто викладіть всю начинку, залишаючи трохи вільного місця біля бортів форми. На начинку вилийте тісто, що залишилося, розрівняйте. Випікайте в попередньо розігрітій духовці за температури 170 °С 40 хв. Спечений пиріг відразу рясно змастити вершковим маслом.



INTRODUCTION

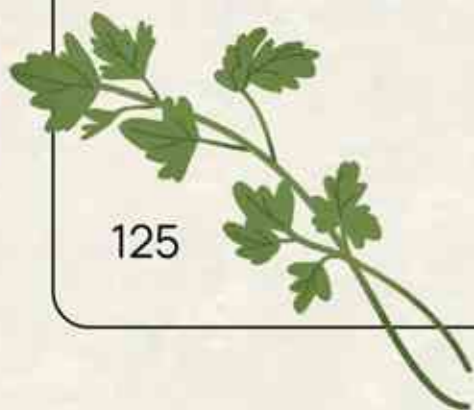
You hold a booklet of Ukrainian recipes in your hand. This booklet was created as an immediate response to the beginning of the invasion of Russian troops on February 24, 2022, because the whole event affects me personally. I studied in Ukraine and we have many friends there. I know Ukrainian cuisine very well because I ate it during my studies and also tried to cook it. Ukrainian cuisine is very good and inspiring with its use of vegetables and legumes.

At the present time of increased interest in growing their own food, and also at a time of efforts by a large number of people to change their diets and go healthy, with the restriction of white flour, sugar, and an increased proportion of plant-based foods, such a booklet fills an incredible number of semantic and value layers. Let this booklet help you get acquainted with the cuisine of our close Ukrainian neighbours and friends, connect cultures, and be inspired by healthy meals, ideally from your own grown ingredients.

Ukrainian cuisine is tasty, hearty, distinctive and above all generous. Tables bend under the weight of homemade food and desserts just as soon as a guest crosses the threshold of a homemaker's house. Ukrainian cuisine is popular all around the world. Particularly its specialities. By that we mean, for example, borsch, pierogi, cheesecake, doughnuts, smoked and salted lard.

Historically, however, meals with meat were considered to be festive, regardless of how many types of farmyard animals one raised and how much wild game and fish there were. On ordinary days, meals of vegetables, mushrooms, nuts, dough and dairy products were served. That is why Ukrainian cuisine features so many vegetable dishes and all kinds of pastries.

The recipes for vegetable-based meals contain a large number of ingredients, thanks to which they are very tasty and non-traditional.



REGROW SET

Fresh vegetables are available all year round, grown by your own hands at home!

A tool that allows you to sprout healthy microgreens all year round. Or regrow used vegetable cuttings, easily, without waste and the need to buy new ones.

You can use the set all year round, it is best used in the cold seasons when we don't have the supply of greenery from our garden.

You can easily grow sprouts full of vitamins on your kitchen counter, using seeds or vegetable cuttings and water. The seeds can be bought at any time, and you will get fresh cuttings during your cooking.



UKRAINIAN RED BORSCH

🍴 6 servings ⌚ 120 min

Red borsch is a traditional meal that is the calling trademark of Ukrainian cuisine and is famous all over the world. There are many recipes for red borsch that may differ considerably according to which area they come from. Every Ukrainian homemaker has her own recipe that is handed down like family jewels from generation to generation, including the mystery of its preparation.

There are recipes for borsch with meat, smoked ribs, mushrooms and beans. It can also be Lenten fare without meat and it can be served cold in the summer.



INGREDIENTS

- Water - 2l
- Pork or beef, cubed - 400g
- Medium-sized potatoes - 4
- Small beets - 2
- Carrot - 1
- Medium-sized onions - 3
- White cabbage - 300g
- Tomato paste - 2 tablespoons
- Sunflower oil - 4-5 tablespoons
- Lemon juice - 2 teaspoons
- Garlic - 2 cloves
- Salt, bay leaves, and parsley to taste





HOW TO MAKE



Step 1

First cook the stock. Wash the meat. Add 2 liters of water to a pot. Add the meat and cook over medium heat. Before it boils, remove the foam so that the soup is not cloudy. As soon as the stock starts to boil, cover it with a lid and let it cook over low heat for 1.5 hours.

Step 2

In the meantime, prepare the rest of the ingredients. Clean and peel the beets, carrot and onions. Grate the beets on a coarse grater, carrot on a medium grater. Cut the onions into cubes.

Step 3

Heat the oil on medium heat, add the onions and carrot and brown for five minutes. Then add the beets (it is possible to drizzle them with lemon juice, by which the borsch gets a beautiful red colour). Sauté the vegetables for 5 more minutes, then add the tomato paste, stir and cook for another 5-7 minutes.

HOW TO MAKE

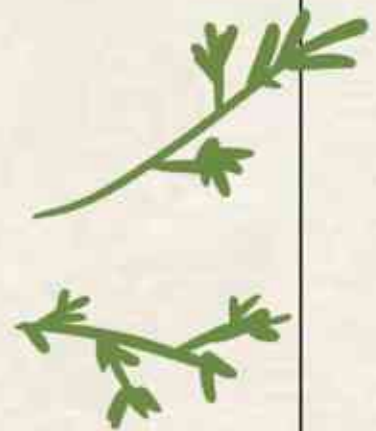
Step 4

Remove the meat from the stock. As soon as it cools down, add the diced cabbage and potatoes. Remove the meat from the bone and cut it into cubes.

Step 5

Then return it to the soup, add the salt and other ingredients. Stir the borsch, add the bay leaf and finely chopped parsley, cover and cook for 5-7 more minutes.

Then add ground garlic and turn off the heat. Let it brew, covered, for 15 more minutes. Then serve it with sour cream and fresh parsley.



GREEN BORSCH

🍴 4 servings ⌚ 60 min

Green borsch is another kind of borsch for which there is no universal recipe, but rather each Ukrainian family has its own recipe. If there are no limits to cooking red borsch because the required vegetables can be found all year round, then green borsch is usually cooked in the springtime, when the first succulent greens appear – sorrel, spinach, spring onions.

Thanks to the Urbalive by Plastia Regrow Set, you can cook green borsch all year long. Borsch is traditionally served with sour cream and cooked with the meat stock prepared according to the previous recipe. We propose preparing meatless green borsch from a light vegetable stock with spinach.



INGREDIENTS

- Water - 1.5-2L
- Large potatoes - 2
- Large carrot - 1
- Medium - sized onions - 2
- Sorrel - 200g
- Green parsley - 1 bunch
- Spring onion - 1 bunch
- Spinach - 1 bunch
- Eggs - 2
- Bay leaf - 1
- Peppercorns - 4
- Sunflower oil - 2 tablespoons
- Salt and pepper to taste



HOW TO MAKE

Step 1

Cook the vegetable broth. Add one peeled onion and half a washed carrot, cut into thick slices, add to a pot and add 1.5 - 2 l of water. Add the bay leaf, pepper and a few pinches of salt.

Bring the stock to a boil and cook for 20 minutes.

Step 2

While cooking the stock, cook 2 eggs for 8 minutes from the time they started to boil. When the stock is ready, remove the vegetables and bay leaf with a slotted spoon and let it cook over low heat.



HOW TO MAKE

Step 3

Cut the second half of the carrot into small cubes or strips. Peel the potatoes and cut them into cubes the same size as the carrot. It is important for them to cook at the same time. Wash, align and chop the spinach leaves, parsley and spring onions.

Use only the upper part of the leaves of the parsley.

Step 4

Add the remaining vegetables and leafy greens to the stock and bring to a boil. Add 2 tablespoons of sunflower oil and cook for 10-15 minutes, until the potatoes are soft. Salt to taste. Remove from the heat and let stand for 20 - 30 more minutes.

Pour the green borsch into bowls and add half a cooked egg to each.



MUSHROOM SOUP WITH GALUSHKI

🍴 6 servings ⌚ 60 min

Yushka is a broth made of fish, vegetables, mushrooms or meat that is used as the foundation for the preparation of other meals. Though Yushka can stand alone as a first course, potatoes, carrots or barley are often added to it.

We will use dried porcini mushrooms in our recipe. It is also possible to use a mixture of dried mushrooms. Or to mix dried and fresh mushrooms. For example, we can use champignons or oyster mushrooms, though we then add a few dried mushrooms for that irreproducible aroma.



INGREDIENTS

For yushka :

- Water – 3L
- Dried white porcini mushrooms – 30-50g
- Carrot – 1
- Onion – 1
- Bay leaf – 5
- Garlic – 2 cloves
- Green parsley leaves to taste
- Black peppercorns – ½ teaspoon

For galushki :

- Flour – 200g
- Egg - 1
- Butter – 50g
- Water - 50 ml
- Salt - ½ teaspoon





HOW TO MAKE

Step 1

Soak the dried porcini mushrooms in water for 20 - 30 minutes to soften. Add 3 litres of water to a large pot and add the mushrooms. Cook over medium heat for about 20 minutes.

Step 2

Clean the carrot and cut in half lengthwise and then into 5 mm slices, cut the onion in half. Add the vegetables to the mushroom stock, add 2 cloves of garlic and 5 bay leaves. Cook for 30 minutes over low heat until the carrot softens.

Step 3

For the galushki, mix 200g of flour, 1 egg, 50g of butter and $\frac{1}{2}$ a teaspoon of salt together in a bowl. Add 50ml of water. Carefully mix all the ingredients together. We have to get a soft, flexible dough so that we can pinch pieces off for the galushki.



HOW TO MAKE

Step 4

When the stock is ready, remove the onion halves. We will no longer need this onion. Then add the galushki to the mushroom soup by pinching off small pieces of the dough and adding them to the pot.

Cook the galushki for about 2 minutes, until they float to the surface.

Step 5

Crush $\frac{1}{2}$ a teaspoon of peppercorns in a mortar. Add the crushed pepper and salt to the Yushka to taste. When serving the Yushka, decorate the plate with chopped parsley to taste.



BUCKWHEAT WITH MUSHROOMS IN THE PAN

 5 servings  60 min

Buckwheat is widely used in Ukrainian cuisine. It is cooked into kasha and soups, added to homemade blood sausage and pierogi. And we can also experiment with the ingredients.

The trio of cardamom, cinnamon sticks and star anise is ideal – by which we achieve an even more pleasant aroma and taste of the buckwheat.



INGREDIENTS

- Buckwheat - 200g
- Water - 400ml
- Champignons - 200g
- Onion - 100g
- Carrot - 100g
- Garlic - 1-2 cloves
- Sunflower oil - 50ml
- Salt, ground black pepper and other spices to taste





HOW TO MAKE

Step 1

Rinse the buckwheat, put it in a sieve to drain the water and pour the buckwheat into a dry pan. Roast and stir in the pan over medium heat for 7 - 8 minutes until dry.

Step 2

Pour the vegetable oil into a clean pan. Add the diced carrot and onion, brown over medium heat, stir and fry for 7 - 8 minutes. Add crushed garlic and fry for 1 minute. Slice the mushrooms and add them to the pan, salt and pepper to taste. Fry for 6 - 7 minutes, stirring constantly.

Step 3

Add the roasted buckwheat. Stir and add water. Add salt and bring to a boil. Reduce the heat to a minimum, cover and let cook for 15 minutes. Then stir everything quickly and remove from heat. Let it sit, covered, for 15 more minutes.

CABBAGE ROLLS WITH MEAT

🍴 5 servings ⌚ 120 min

Traditional rolls contain minced meat with rice, rolled in a cabbage leaf. The rolls are stewed or baked in an oven. We can choose the minced meat according to our preference: beef, pork or a mixture.

Rolls from pork are juicier, while we have to add some vegetable oil to beef. Choose a softer head of cabbage so that we can strip off the individual leaves easier.



INGREDIENTS

- Mixed minced meat – 500g
- Rice, half-cooked – ½ cup
- Onion, peeled and finely chopped – 1
- Tomato paste – 2-3 tablespoons
- Medium-sized or large head of cabbage – 1
- Salt and pepper to taste

For the sauce :

- Onion, peeled and finely chopped – 1
- Tomatoes in their own sauce - 450g or 3-4 large tomatoes
- Sour cream - 2-3 tablespoons
- Salt and pepper to taste



HOW TO MAKE

Step 1

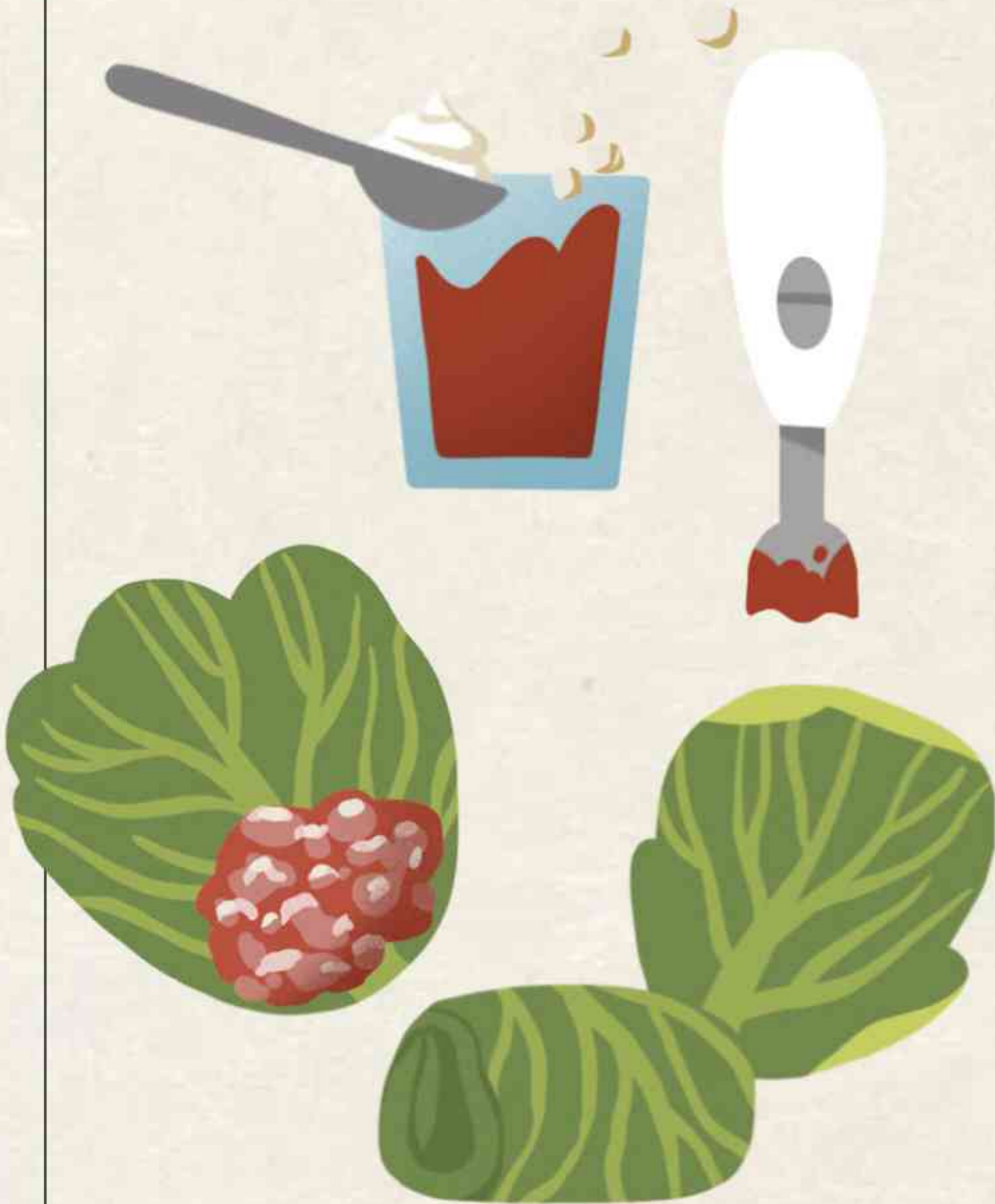
Carefully cut the cabbage stock away from the cabbage. Boil water in a large pot and add the cabbage to it.

Let it cook for a few minutes, then put the head on a plate to let the water drip off then carefully separate the individual leaves using two forks. Cut away the hard part of each leaf.

Step 2

Add the minced meat, rice, onion, tomato paste, salt and pepper to a bowl and mix thoroughly. We can also add several spoonfuls of water.





HOW TO MAKE

Step 3

For the sauce, sauté the onion until golden brown. Finely chop the tomatoes or mix them in a blender, and add to the onion. Add salt and pepper, mix well, cover and cook on low heat for 5 - 10 minutes. Finally, add the sour cream.

Step 4

Place some minced meat mixture on each cabbage leaf and wrap the leaf, first folding on the side. Place the rolls tightly in a thick-walled pan. Pour the sauce on top and add water so that the rolls are completely submerged.

Cover the pan and stew on low heat for about an hour. This meal is served hot, we can garnish it with sour cream.

COURGETTE PANCAKES

🍴 3 servings ⌚ 40 min

Courgette is widely used in Ukrainian cuisine. It is cooked, preserved, pickled, breaded and fried, and used to make courgette caviar and pancakes.

Garlic is an excellent accompaniment to courgette. Smaller young courgettes without seeds are used for pancakes, leaving the skin on.



INGREDIENTS

- Young courgettes (pumpkin, squash) – 500g
- Garlic – 2 cloves
- Eggs – 5
- Flour – 4 tablespoons
- Parsley – 1 bunch
- Salt, ground black pepper to taste
- Oil for frying

For the sauce :

- Mayonnaise or sour cream
- Garlic - 1 clove
- Medium sized tomato





HOW TO MAKE

Step 1

Grate the courgette on a medium grater, salt and let sit for 10 minutes to drain the liquid. Then we separate the pulp from the water by squeezing the courgette.

Step 2

Add pepper to the eggs and beat them. Chop the parsley and garlic (2 cloves). Mix the parsley and garlic in with the beaten eggs. Add the courgette to the bowl with the eggs and stir. Then add flour and stir again. Fry the pancakes on heated oil in a pan.

Step 3

Grind one clove of garlic and mix with the mayonnaise. If you prefer sour cream, it must be salted a bit. When serving, brush the pancakes with mayonnaise or sour cream and garnish the top with a slice of tomato and parsley.

FISH CAKES

SICHENYKY

🍴 3-4 servings ⌚ 60 min

Sichenyky differ from cutlets in that chopped meat is used for them, which gives the meal an entirely different structure. They are tasty both warm and cold. Use a fillet prepared in advance or the whole fish for the fish chops. If you want the preparation of the meal to be faster, cut the fish with a knife. Fish sichenyky are usually fried in a pan or a deep fryer. We propose to cook them in the oven so that not so much oil is needed and the calorific value is lower.



INGREDIENTS

- Catfish fillet – 600 - 700g (1 small catfish)
- Vinegar – 100ml
- Onion – 1 large
- Medium-sized carrot – 1
- Water – 1L
- Egg - 1
- Flour - 1 tablespoon
- Breadcrumbs - 3-4 tablespoons
- Salt and pepper to taste



HOW TO MAKE

Step 1

Gut the catfish, remove the gills, wash thoroughly and cut into small pieces. Place the fish with its head in a small pot or pan, pour in 1 l of cold water, add 100 ml of vinegar, the peeled onion divided into quarters and the carrot cut into large pieces.

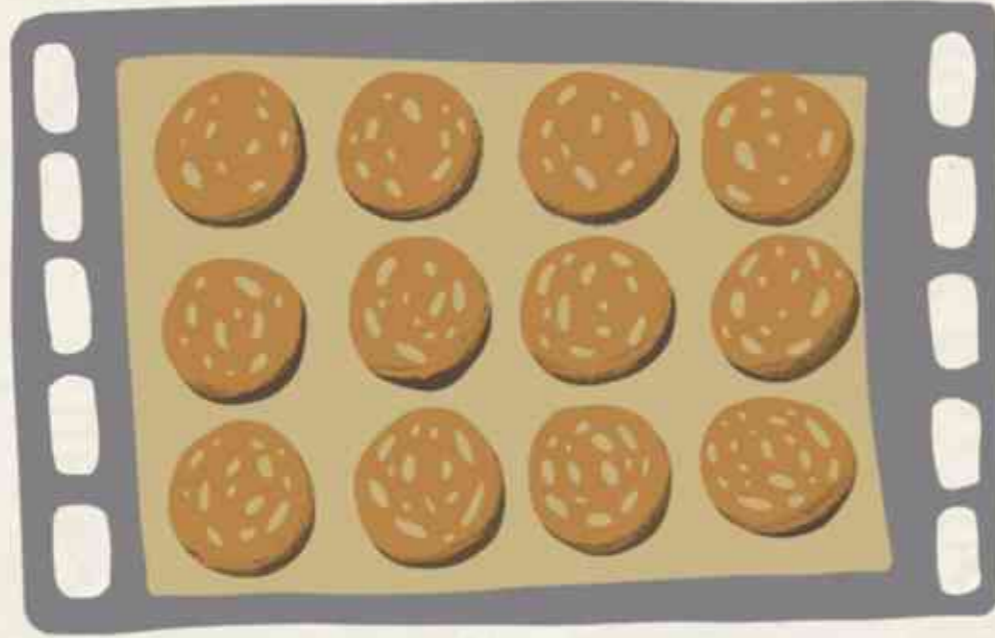
Bring to a boil over medium heat and cook for 2 - 3 minutes. Then let the broth cool.

Step 2

Prepare the minced meat. Remove the fish pieces from the broth, remove all the bones and chop with a sharp knife. Place into a deep bowl, add 1 egg and 1 tablespoon of flour. Add salt and pepper to taste. Mix the mince until it reaches a homogenous consistency. It is better to use fine salt, which dissolves faster.



HOW TO MAKE



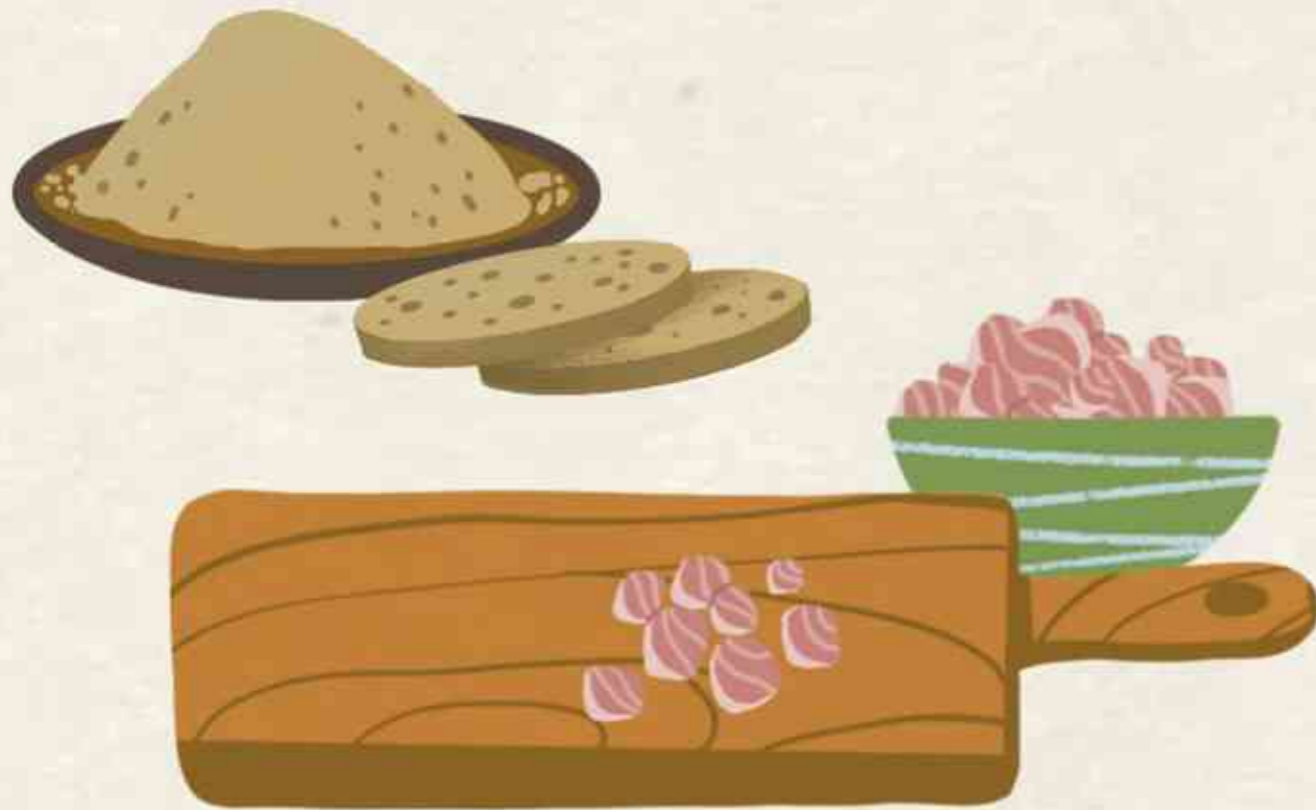
Step 3

Create fish cakes. Pour 3-4 tablespoons of breadcrumbs on a plate, form cakes with a flat round shape from the minced fish with about 50g each and coat each of them in breadcrumbs.

Step 4

Line a baking pan with baking paper, line up the fingers and put them in an oven pre-heated to 180 degrees for 7 - 10 minutes to cook. If the fingers are larger, they will have to be baked longer.

Serve warm or cold, with a sauce of your choosing.



SAVORY PIE (PIEROGI)

🍴 6 servings ⌚ 75 min

Bread and pastries hold a special place in Ukrainian cuisine. They are donuts, pampushkas with garlic, flatbread, verguny, loaf cakes, pierogi and pancakes, shortbread and, of course, cakes and pierogi with various fillings, that can be both sweet and savoury.



INGREDIENTS

For the dough :

- Kefir - 400g
- Wheat flour - 320g
- Sunflower oil - 50ml
- Eggs - 2
- Soda - 1 teaspoon
- Sugar - 1 teaspoon
- Salt - 1 teaspoon

For the filling :

- Spring onion - 100g (2 bunches)
- Hard-boiled eggs - 5-6
- Butter (melted) - 30g
- Salt - 1 teaspoon (balanced)
- Ground black pepper to taste
- Sunflower oil for greasing the form
- Butter to pour on the pierogi



HOW TO MAKE

Step 1

Chop up the spring onion. Cut the hard-boiled eggs into small cubes or grate them on a rough grater. Put the cut eggs and spring onions into a bowl. Add the melted butter. Add salt and flavour with ground black pepper and stir.

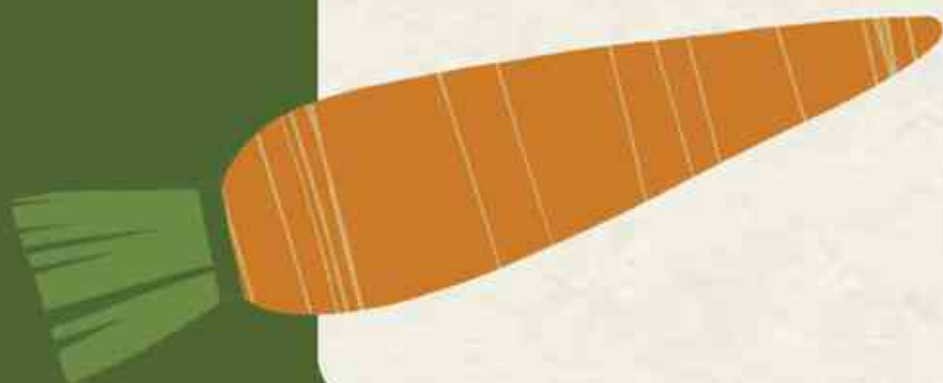
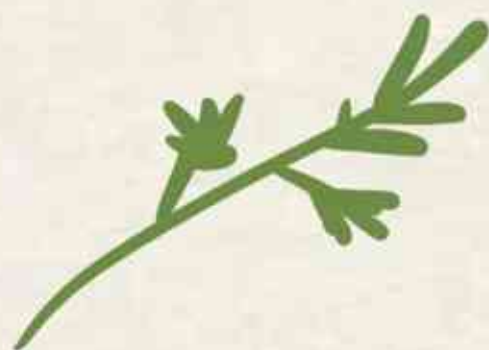
Step 2

Beat the eggs smooth with a whisk. Add the kefir and oil. Add salt and sugar. Mix everything with the whisk. Sift the flour with the soda into the egg mixture in two steps. Each time mix thoroughly with the whisk. Let the dough rest for 20 minutes and do not mix it any longer.

Step 3

Grease a form (27 x 16 cm) with sunflower oil. Pour half of the dough into the form and flatten. Deposit all the filling on the dough, leaving a bit of free space at the sides of the form. Pour the remaining dough onto the filling and smoothen. Bake for 40 minutes in an oven preheated to 170 °C. Immediately pour the melted butter on the finished cooked pierogi.





plastia