



## EMPANADAS po kolumbijsku

*Empanadas* to pierożki nadziewane najczęściej mięsem, warzywami czy serem, smażone w oleju lub pieczone. Są popularną przekąską w krajach Ameryki Łacińskiej.

### CIASTO:

- mąka - harrina de Pan (do dostania w sklepie „Kuchnie Świata” w CH City Park)
- sól
- odrobina cukru
- woda
- trochę mleka

Zagniatamy ciasto, które nie będzie kleiło się do rąk (przepis na ciasto z dokładnymi proporcjami znajdziecie z tyłu opakowania mąki). Z ciasta robimy kulki wielkości orzecha włoskiego i każdą po kolei rozgniatamy na cienki placuszek pomiędzy dwoma kawałkami folii (np. spłaszczając ciasto deską do krojenia). Do środka krążka wkładamy dowolne **NADZIENIE** (Kolumbijczycy nie jedzą empanadas na słodko!). Może to być:

- mozzarella z kukurydzą (z puszki)
- dowolne mięso: wołowina, kurczak, szynka, kiełbasa
- żółty ser
- warzywa

Ważne by nadzienie nie było zbyt mokre, bo empanadas nie wyjdą. Kładziemy niewielką ilość farszu na placuszek z ciasta i zlepiamy w kształt pieroga. Smażymy w głębokim oleju na złoty kolor. Smacznego!

Empanadas można maczać w dowolnym sosie, np. czosnkowym.

### SOS CZOSNKOWY:

jogurt naturalny pół na pół z majonezem, sól, i odrobina cukru do smaku oraz posiekany czosnek wedle uznania. Można dodać posiekaną pietruszkę.



fot. Bamboo Restaurant



fot. K. Wiecheć

## AREPAS po wenezuelsku

*Arepas* to wenezuelskie „bułeczki”, przygotowywane ze specjalnej mąki kukurydzianej „harina de pan”. Spożywane są zarówno na śniadanie, jak i na obiad, jako odpowiednik polskiego pieczywa. Popularne także w innych krajach Ameryki Łacisńskiej, m.in. w Kolumbii i Panamie.

### CIASTO:

- mąka - harrina de Pan (do dostania w sklepie „Kuchnie Świata” w CH City Park)
- sól
- woda

Zagniatamy ciasto, które nie będzie kleiło się do rąk (przepis na ciasto z dokładnymi proporcjami znajdziecie z tyłu opakowania mąki). Z ciasta odrywamy po kawałku i lepimy z niego krążek o średnicy ok. 10 cm i grubości 1 cm. Palcem robimy dziurkę, kładziemy ciasto na gorący olej, odwracamy po kilku minutach, gdy pierwsza strona zarumieni się na złoto. Arepas są gotowe, gdy obie strony będą rumiane.

Zostawiamy do lekkiego przestudzenia, rozkrawamy w poprzek. Uzupełniamy wybranym nadzieniem.

### Proponowane NADZIENIE:

- jajecznicą z pomidorami, cebulą i szczypiorkiem
- ser żółty i szynka

### - NADZIENIE Z CZARNEJ FASOLI I BIAŁEGO SERA:

Moczymy czarną fasolę przez kilka godzin, odlewamy wodę, gotujemy fasolę do miękkości. Na patelni szklimy czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy i podsmażamy boczek, pokrojone w kostkę papryki (żółtą, czerwoną i zieloną), dodajemy fasolę. Przyprawiamy do smaku. Dodajemy pokrojony w kostkę biały ser typu feta (twarda) lub mozzarella.



*fot. K. Wiecheć*



*fot. Allrecipes.com*

Arepas można także upiec bez tłuszczu, na suchej patelni. Wtedy wyglądają tak:



*fot. Amaizeyou.com*



## RYŻ Z WARZYWAMI I BAKALIAMI po jemeńsku

### SKŁADNIKI (na 3 duże porcje):

- 300 g ryżu basmati
- 70 g masła
- po jednej garści orzechów nerkowca, migdałów, rodzynek
- mieszanka warzywna (może być mrożona) pokrojona w drobną kostkę: marchew, ziemniaki, zielona fasolka, groszek
- bulion/ kostka rosółowa
- olej
- przyprawy: curry (2 łyżeczki), garam masala (2 łyżeczki), sól (duża szczypta), liść laurowy (2 sztuki), kardamon (2 całe „owoce” z ziarenkami)

Na patelni z odrobiną oleju smażymy nerkowce i migdały do zrumienienia, przesypujemy do naczynia. Na tej samej patelni krótko smażymy mieszankę warzywną. W dużym garnku rozpuszczamy masło, wsepujemy ryż, dodajemy liście laurowe oraz kardamon. Smażymy do momentu w którym ryż będzie lekko brązowy (często mieszamy, by się nie przypalił!). Zagotowujemy wodę w czajniku (lub zagotowujemy bulion), przelewamy do miski, dodajemy kostkę rosółową oraz curry. Wlewamy bulion do prażącego się ryżu, ok. 1cm ponad powierzchnię ryżu. Na wierzch garnka kładziemy dwa kawałki folii aluminiowej, przykrywamy szczelnie pokrywką, zmniejszamy płomień. Zostawiamy gotujący się ryż na 20 min. Pod żadnym pozorem nie otwieramy garnka (w przeciwnym razie ryż nie będzie sypki, robi się papka ryżowa). W osobnym naczyniu mieszamy warzywa z orzechami i rodzynekami.

Po upływie 20 minut zdejmujemy pokrywkę i folię, delikatnie oddzielamy od siebie ziarna ryżu przy pomocy widelca, wyciągamy liście laurowe i kardamon. Dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy, dodajemy garam masala. Przyprawiamy solą, jeśli jest taka potrzeba.



fot. K. Wiecheć



fot. K. Wiecheć



*Przepisy pochodzą ze spotkania kulinarnego realizowanego w ramach projektu „Między nami Sąsiadami” finansowanego ze środków Urzędu Miasta Poznania oraz CIM „Horyzonty”.*

**POZnań\***



**HORYZONTY**  
CENTRUM INICJATYW MŁODZIEŻOWYCH