



Przepisy kulinarne

w tekście łatwym do czytania
i rozumienia

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

1. Maca



Potrzebne przedmioty:

- czysty blat lub stolnica,
- piekarnik,
- blacha do piekarnika,
- 2 szklanki,
- watek,
- widelec,
- nóż.

Składniki:

- 490 g mąki (do wyboru: pszenna, żytnia, owsiana, jęczmienna, orkiszowa) – **3 ¼ szklanki**
- trochę mąki do podsypywania – **¼ szklanki**
- 250 ml zimnej wody - **1 szklanka**
- 1 szczypta soli morskiej – **dłoń i pod spodem trzy ziarenka**

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 250°C.
2. Wysyp ponad 3 szklanki mąki na czysty blat lub stolnicę tak, żeby powstał kopiec.
3. Zrób dołek w mące.
4. Do dołka wlej 1 szklankę zimnej wody i szczyptę soli.
5. Wymieszaj i ugniataj aż powstanie ciasto.
6. Zrób z ciasta rolkę o długości około 20 cm.
7. Podziel rolkę na 7 równych części.
8. Z 7 części zrób kulki.
9. Każdą kulkę rozwałkuj tak cienko, żeby przez ciasto było widać rękę.

10. Możesz wyciąć z ciasta prostokąty, kółka albo rozwałkować na duże okrągłe placki.
11. Na całej powierzchni placków zrób dziurki widelcem.
12. Ułóż placki na blaszce i włóż do rozgrzanego piekarnika.
13. Piecz z obu stron aż placki się zarumienią.

2. Chałka



Potrzebne przedmioty:

- piekarnik,
- blacha do piekarnika,
- duża miska,
- mała miska,
- 2 szklanki,
- łyżka
- łyżeczka,
- nóż,

- trzepaczka lub widelec,
- pędzel kuchenny,
- folią spożywczą,
- papier do pieczenia.

Składniki:

- 185 ml wody o temperaturze pokojowej – $\frac{3}{4}$ szklanki
- 6 g drożdży suszonych instant – **prawie całe opakowanie (6g z 7g)**
- 570 g mąki chlebowej pszennej typ 650 – **3 $\frac{3}{4}$ szklanki**
- 80 g całych schłodzonych jajek – **dwa jajka rozmiar S albo jedno XL**
- 40 g schłodzonych żółtek (2 szt.) – **dwa żółtka**
- 45 g białego cukru – **3,5 łyżek cukru**
- 42 g oleju ryżowego – **4 łyżki oleju**
- 11 g drobnej soli – **2 łyżeczki soli**

Składniki do posmarowania i dekoracji:

- 20 g jajka – **jedno małe jajko**
- 2 łyżki nasion sezamu lub maku

Przygotowanie:

1. Włóż do miski drożdże.
2. Dodaj $\frac{3}{4}$ szklanki wody.
3. Dokładnie wymieszaj drożdże z wodą.
4. Dodaj:
 - 3 $\frac{3}{4}$ szklanki mąki,
 - 2 jajka,
 - 2 żółtka,
 - 3,5 łyżek cukru,
 - 4 łyżki oleju.
5. Wymieszaj składniki.
6. Dodaj sól.
7. Wyrabiaj/Ugniataj ciasto rękoma przez 20 minut.
8. Gotowe ciasto powinno być gładkie i błyszczące.
9. Przykryj ciasto folią spożywczą.
10. Odstaw ciasto na 2 godziny w miejsce o pokojowej temperaturze (około 24°C).

11. Ciasto powinno urosnąć tak, żeby było dwa razy większe.
12. Po 2 godzinach przełóż ciasto na stolnicę.
13. Podziel ciasto na 9 równych części.
14. Z kawałków ciasta zrób 9 kulek.
15. Przykryj kulki folią spożywczą.
16. Odłóż kulki na 10 minut w pokojowej temperaturze (około 24°C).
17. Po 10 minutach zrób z kulek 9 wałeczków o długości około 40 cm.
18. Połącz ze sobą końcówkami 3 lub 6 wałeczków.
19. Z 9 wałeczków możesz zrobić 3 chałki zaplecione każda z 3 wałeczków albo jedną chałkę zaplecioną z 3 wałeczków i jedną chałkę zaplecioną z 6 wałeczków.
Instrukcja zaplatania znajduje się na stronach 8 i 9.
20. W małej misce roztrzep jajko.
Możesz użyć trzepaczki lub widelca.
21. Zaplecione chałki posmaruj roztrzepanym jajkiem.
22. Odstaw chałki na 45 minut w temperaturze pokojowej (około 24°C).
23. Rozgrzej piekarnik do 180 °C.

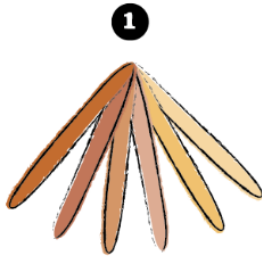
24. Wyłóż blachę do pieczenia papierem.
25. Ułóż na blasze chałki.
26. Przed włożeniem chałek do piekarnika posmaruj je jajkiem.
27. Posyp chałki sezamem lub makiem.
28. Piecz około 30 minut aż chałki będą rumiane.

Jak zapleść chałkę z 3 wałków:

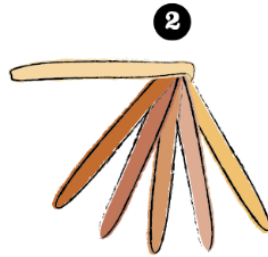


Jak zapleść chałkę z 6 wałków:

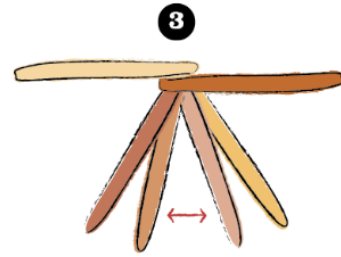
6-strand



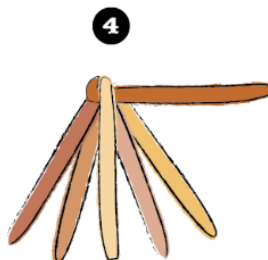
Overlap ends
on top of
each other.



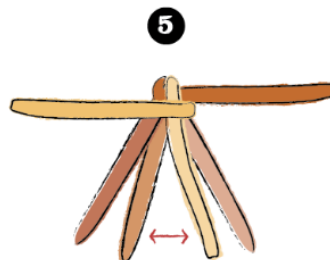
Take right
strand and
cross over to
left side.



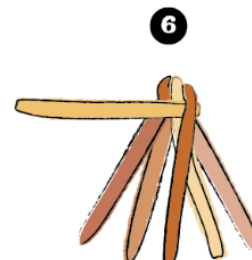
Take second from
left strand and
cross over to right
side. Create a small
gap between the
four inner strands
in the middle.



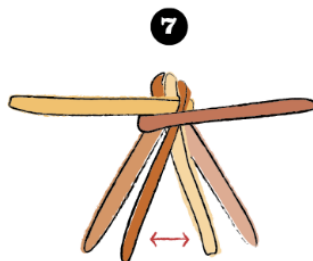
Take left strand
and bring down to
middle (in the gap
between the four
inner strands).



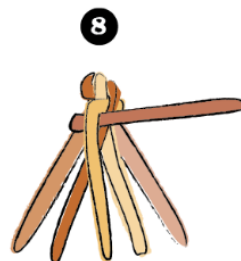
Take second from
right strand and
cross over to left
side. Create a small
gap between the four
inner strands
in the middle.



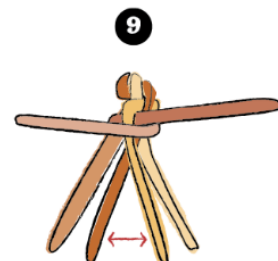
Take right strand
and bring down to
middle (in the gap
between the four
inner strands).



Take second from
left strand and
cross over to right
side. Create a small
gap between the
four inner strands
in the middle.



Take left strand
and bring down to
middle (in the gap
between the four
inner strands).



Take second from
right strand and
cross over to left
side. Create a small
gap between the
four inner strands
in the middle.

Repeat from step 6 until you reach the end. Tuck ends under loaf.

3. Hummus



Potrzebne przedmioty:

- duża miska,
- szklanka,
- garnek,
- durszlak,
- blender,
- łyżka,

- łyżeczka,
- nóż,
- praska do czosnku.

Składniki:

- 200 g suchej ciecierzycy – **1 szklanka**
- 50–60 g tahini – **5 łyżek**
- 1 ząbek czosnku – **1 ząbek czosnku**
- sok z 1 cytryny – **cytryna w dłoni i szklanka?**
- 4 g mielonego kuminu - **1 łyżeczka**
- sól do smaku – **solniczka?**

Przygotowanie:

1. Do miski wsyp 1 szklankę ciecierzycy.
2. Zalej ciecierzycę wodą tak, żeby cała była w wodzie.
3. Odstaw ją na 12 h.

Najlepiej zrobić to wieczorem i odstawić ciecierzycę do moczenia na całą noc.

4. Po 12 godzinach odcedź ciecierzycę.

Możesz to zrobić za pomocą durszlaka.

5. Przełóż ciecierzycę do garnka.
6. Zalej wodą i ugotuj aż będzie miękka.
7. Po ugotowaniu odcedź ciecierzycę, ale nie wylewaj wody z gotowania.

Możesz to zrobić za pomocą durszlaka i miski.
8. Zmiksuj ciecierzycę w blenderze.
9. Czosnek przeciśnij przez praskę.
10. Dodaj:
 - tahini,
 - sok z cytryny,
 - czosnek,
 - kumin.
11. Zmiksuj wszystkie składniki razem.
12. Po trochu dolewaj wodę z gotowania i miksuj aż konsystencja będzie gładka i kremowa.

4. Naleśniki z serem



Potrzebne przedmioty:

- 2 szklanki,
- łyżka,
- łopatką,
- miska,
- mikser,
- patelnia,
- talerz lub folia spożywcza,
- widelec.

Składniki na ciasto naleśnikowe:

- 5 dużych jajek – **5 jajek rozmiar L**
- 10 g oleju – **1 łyżka**
- 240 ml mleka – niepełna szklanka mleka
- 90 g - $\frac{3}{4}$ szklanki mąki
- masło do smażenia – **kawałek kostki 1/5?**

Przygotowanie ciasta naleśnikowego:

1. Przygotuj dużą miskę i mikser.
2. Wbij do miski 5 jajek.
3. Dodaj łyżkę oleju.
4. Ubij mikserem jajka i olej na puszystą masę.
5. Dodaj 240 ml mleka.
6. Przecedź makę przez drobne sito.
7. Stopniowo dodawaj mąkę.
8. Wymieszaj wszystko razem.
9. Przykryj miskę talerzem lub folią spożywczą.
10. Odstaw do lodówki na jeden dzień.

Składniki na nadzienie:

- 675 g twarogu - $\frac{3}{4}$ wiaderka twarogu
- 4 duże żółtka – **4 żółtka**
- 100 g - $\frac{1}{2}$ szklanki cukru

Przygotowanie nadzienia:

1. Przygotuj głęboki talerz lub miskę.
2. Włóż do niego twaróg.
3. Rozgnieć go widelcem.
4. Dodaj 4 duże żółtka i pół szklanki cukru.
5. Dokładnie wymieszaj.
6. Odstaw do lodówki na 1 godzinę.

Przygotowanie naleśników:

1. Wyjmij naleśniki i nadzienie.
2. Na każdy naleśnik nakładaj około $\frac{1}{4}$ szklanki nadzienia.
3. Możesz zwinąć naleśnik w rulon albo złożyć w trójkąt.
4. Przed podaniem smaż naleśniki na patelni po 3 minuty z każdej strony.