

**II Konkurs Szkolne potyczki kulinarne**  
**„Świat na talerzu”**

<b>Klasa</b>	<b>Opiekun</b>
Np. 2 TŻiUG gr 2	Joanna Luftamnn
<b>Nazwa kuchni świata</b>	KUCHNIA BUŁGARSKA
<b>Imię i nazwisko uczestników konkursu</b>	1. <b>Karolina Wilk</b> 2. <b>Klaudia Kowalska</b>
<b>Nazwa pierwszej potrawy</b>	MOUSAKA BUŁGARSKA
<b>Przepis i wykonanie</b>	<p><b>Przepis</b></p> <p><b>Składniki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 400 g mielonej wołowiny</li> <li>– 1 cebula</li> <li>– 2-3 ząbki czosnku</li> <li>– 500 g ziemniaków</li> <li>– 500 ml passaty pomidorowej</li> <li>– 2 łyżki oliwy z oliwek</li> <li>– 1 łyżeczka ostrej papryki</li> <li>– pół łyżeczki kminu rzymskiego</li> <li>– pół łyżeczki wędzonej papryki</li> <li>– 1 łyżeczka oregano</li> <li>– sól, pieprz</li> <li>– 400-450 g jogurtu greckiego</li> <li>– 2 łyżki mąki</li> <li>– 2 jajka</li> <li>– 1/2 łyżeczki sody</li> <li>– grubo mielony czarny pieprz (najlepiej tłuczony w moździerzu)</li> <li>– dodatki (do masy z mięsa wołowego możesz dodać jeszcze pieczarki, bakłażana, papryki)</li> </ul> <p><b>Wykonanie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiekaj drobno cebulę oraz czosnek. Na dużej patelni oliwę i podsmaż na niej posiekane cebulę i czosnek. Dodaj mięso i smaż przez około 10 minut mieszając od czasu do czasu aż mięso będzie usmażone.</li> <li>2. W tym czasie obierz ziemniaki i pokrój je w kostkę wielkości około 1 cm. Do podsmażonego mięsa dodaj ziemniaki, przyprawy: po łyżeczce soli i pieprzu, oregano, wędzoną paprykę, ostrą paprykę i kmin rzymski. Wymieszaj i krótko podsmaż a następnie dodaj passatę pomidorową.</li> <li>3. Całość gotuj około 15-20 minut aż ziemniaki zmiękną. Jeśli sos wyparuje możesz dodać trochę wody aby ziemniaki miały skąd wziąć płyn. Na koniec sos powinien być gęsty a ziemniaki ugotowane. Spróbuj i oceń czy potrawa nie wymaga dodatkowego doprawienia, możesz to zrobić na tym etapie.</li> <li>4. W czasie duszenia rozgrzej piekarnik do 180 st C.</li> <li>5. Przelóż potrawę do żaroodpornego naczynia.</li> <li>6. Do miski dodaj jogurt grecki, 2 jajka, mąkę i sodę. Dodaj też pół łyżeczki soli. Całość zmiksuj do połączenia. Masę jogurtową wyłóż na wierzch zapiekanki mięsnej a wszystko posyp grubo mielonym pieprzem, najlepiej około pół łyżeczki ziaren pieprzu utłuc w moździerzu.</li> <li>7. Zapiekankę wstaw do piekarnika na 15 minut. Po tym czasie wyjmij zapiekankę i odstaw na 10 minut aby nieco odpoczęła.</li> </ol>

Zdjęcia min po dwa każdej potrawy

