

# Przepisnik *studencki*

STUDENT COOKBOOK



UNIwersYTET  
WARSZAWSKI

W!

Uniwersyteckie  
Centrum  
Wolontariatu

# Przepisnik *studencki*

STUDENT COOKBOOK

Przepisy umieszczone w publikacji zostały nadesłane przez studentki i studentów Uniwersytetu Warszawskiego w ramach projektu *Przepisnik studencki*.

Szczegółowe informacje, w tym regulamin projektu, można znaleźć na stronie [wolontariat.uw.edu.pl/przepisnik/](http://wolontariat.uw.edu.pl/przepisnik/).

The recipes included in this publication were sent by students of the University of Warsaw as part of the *Student Cookbook* project.

Detailed information, including the project regulations, can be found at [wolontariat.uw.edu.pl/przepisnik/](http://wolontariat.uw.edu.pl/przepisnik/).

## PRZEPIŚNIK STUDENCKI

### Opracowanie publikacji:

Małgorzata Wiśniewska,  
Uniwersyteckie Centrum Wolontariatu

### Redakcja i korekta wersji polskiej:

Marzena Burczyńska

### Redakcja i korekta wersji angielskiej:

Bożena Lesiuk

### Projekt graficzny:

OKI OKI Studio

Copyright © Uniwersytet Warszawski, 2021

## STUDENT COOKBOOK

### Publication compilation:

Małgorzata Wiśniewska,  
The Volunteer Centre of the University of Warsaw

### Editing and proofreading of the Polish version:

Marzena Burczyńska

### Editing and proofreading of the English version:

Bożena Lesiuk

### Graphic design:

OKI OKI Studio

Copyright © University of Warsaw, 2021

# Spis treści

## Table of Content



wegańskie  
vegan



wegetariańskie  
vegetarian



mięsne  
meat

	<b>WSTĘP / INTRODUCTION</b>	<b>5</b>
	<b>O UCW / ABOUT VC UW</b>	<b>6</b>
	<b>PRZEPISY / RECIPES</b>	<b>8</b>
	<b>COŚ NA SZYBKO / QUICK TO MAKE</b>	
●	2-składnikowe naleśniki <i>ratujące</i> życie / <i>Life-saving</i> 2-ingredient pancakes	10
●	Chrupiące babeczki / Crispy cupcakes	11
●	<i>Cierpliwa</i> jajecznica / <i>Patient</i> scrambled eggs	12
●	Krem brokułowy / Broccoli cream soup	13
●	Lekkie tiramisù <i>Nie mam czasu</i> / Light tiramisù <i>I have no time</i>	14
●	Roladki z kremem czekoladowym / Chocolate cream rolls	15
●	Salatka z kurczakiem / Chicken salad	16
● ●	Sopa de Azteca	17
●	Studenckie babeczki z mikrofali / Microwave student muffins	18
●	Szybka kanapka z jajkiem / Easy egg sandwich	19
	<b>COŚ NA PRZEKĄSKĘ / SNACKS</b>	
●	Chleb drożdżowy / Yeast bread	21
●	Chrupiące tofu w sosie słodko-ostrym / Crunchy tofu in sweet and spicy sauce	22
●	Meze z bakłażanem i jogurtem czosnkowym / Aubergine "meze" with garlic yoghurt	23
●	<i>Mumia</i> , czyli kurczak w cieście francuskim / <i>Mummy</i> – chicken in puff pastry	25
●	Nuggetsy z sosem słodko-kwaśnym / Nuggets with sweet and sour dip	26
●	Pasta pieczarkowa z soczewicy / Champignon paste with lentils	27
●	Tarta z cukinią / Zucchini tart	28
	<b>OBIADY / DINNERS</b>	
	<b>Zupy / Soups</b>	<b>30</b>
● ●	Arabska zupa, czyli tagine po studencku / Arabic soup – student style tagine	31
●	Rosół na szybko :) / Quick chicken soup :)	32
●	Kartoflanka – przez żołądek do pracy magisterskiej / Potato soup	33
● ●	Rozgrzewająca zupa dyniowa / Warming pumpkin soup	34

●	Zupa dyniowa / Pumpkin soup	35
	<b>Makarony / Pasta</b>	<b>36</b>
●	Makaron z krewetkami hoisin dla początkujących / Hoisin shrimp pasta for beginners	37
●	Makaron z pieczarkami i brokułami / Pasta with champignons and broccoli	38
●	Makaron z tuńczykiem / Pasta with tuna	39
●	Pieczary z makaronem / Pasta with champignons	40
● ●	Makaron ze szpinakiem / Pasta with spinach	41
●	Spaghetti carbonara	42
●	Wegańskie bolognese – w strączkach siła / Vegan Bolognese – Legume power	43
●	Wegańskie spaghetti / Vegan spaghetti	44
	<b>Na większy głód / For Bigger Hunger</b>	<b>46</b>
●	Buddha bowl dla studenta / A Buddha bowl for a student	47
●	Chili sin carne	49
●	Curry dla głodomorów / Curry for hungry ones	50
●	Kaszotto z warzywami / Kashotto with vegetables	52
● ● ●	Pizza z niczego / Pizza out of nothing	53
●	Cukinia meksykańska / Mexican zucchini	55
●	Warzywne curry / Vegetable curry	56
●	Zapiekanka <i>Mały Meksyk</i> / <i>Little Mexico</i> casserole	57
●	Zapiekanka warzywna à la briami / Vegetable casserole à la Briami	58
●	Zielone kaszotto / Green kashotto	60
	<b>COŚ NA SŁODKO / DESSERTS</b>	<b>61</b>
● ●	Afrykańskie pankejski baghrir / African baghrir pancakes	62
●	Ciemna Lady / Dark Lady	63
●	Chlebek bananowy / Banana bread	64
●	Ciasteczka z kawałkami czekolady / Chocolate chip cookies	65
●	Gofry / Pankejski / Waffels / Pancakes	66
●	Gryczanka / Buckwheat porridge	67
●	Szarlotka / Apple pie	68
	<b>ZDJĘCIA / PHOTOS</b>	<b>69</b>
	<b>BONUS</b>	<b>75</b>



# Wstęp

## Introduction

### PL

Z ogromną przyjemnością przekazujemy w Wasze ręce polsko-angielską publikację kulinarną – *Przepisnik studencki*. Jest to zbiór kilkudziesięciu ulubionych przepisów studentek i studentów Uniwersytetu Warszawskiego. Warto tu wspomnieć, że wybranym opisom dań towarzyszą anegdoty i ciekawe historie związane z ich powstaniem.

W publikacji znajdziecie pomysły na przekąskę, na coś słodkiego, na dania naprawdę na szybko i na wiele innych potraw: wegańskich, wegetariańskich czy mięsnych. I jeszcze jedno: na końcu *Przepisnika* czeka na Was bonus! Sprawdźcie koniecznie :)

Jak to się stało, że książka kulinarna, którą właśnie przeglądamy, powstała?

Pomysł przyszedł nam do głowy w maju 2020 roku, w czasie trwania pandemii. Zależało nam, by w tych nietypowych okolicznościach zachęcić studentki i studentów do działania, które pozwoli im oderwać się od rzeczywistości i odetchnąć. Wiedzieliśmy również, że dla wielu osób spędzanie czasu w domu było okazją do rozwinięcia swych kulinarnych umiejętności. Postanowiliśmy pójść w tym kierunku i zachęcić pasjonatki i pasjonatów gotowania do podzielenia się swoimi pomysłami na codzienne posiłki! W efekcie otrzymaliśmy kilkadziesiąt przepisów, a ich autorów – w ramach podziękowania – zaprosiliśmy na warsztaty kulinarne połączone ze wspólnym gotowaniem online. Poprowadziła je blogerka Daria Rogowska, znana jako Ekocentryczka, zajmująca się zdrowym odżywianiem oraz popularyzacją idei zero waste (w publikacji znajdziecie jeden z jej przepisów, który przygotowaliśmy na warsztatach). Uczestniczki i uczestnicy projektu mogli więc nie tylko podzielić się swoją kulinarną wiedzą, ale również poznać nowe przepisy i spędzić czas w miłej atmosferze.

### EN

We have a great pleasure to virtually present you a Polish-English culinary publication – *Student Cookbook*. This is a collection of several dozen favourite recipes of the University of Warsaw students. It is worth mentioning here that selected descriptions of dishes contain anecdotes and interesting stories related to their preparation. In the publication you will find ideas for snack, something sweet, REALLY quick dishes and many more, in vegan, vegetarian and meat versions. And one more thing, a bonus awaits you at the end of the publication! Check it out :)

How did it happen that the culinary publication you are viewing was created?

The idea came to us in May 2020 during the pandemic. We wanted to encourage students in these unusual circumstances to take action that would allow them to break away from reality and relax. We also knew that for many people spending time at home was an opportunity to develop their culinary skills. We decided to go in this direction and encourage cooking enthusiasts to share their ideas for everyday meals with others! As a result, we received several dozen recipes, and as a thank you, we invited their creators to an online cooking workshop. It was led by blogger Daria Rogowska, known as Ekocentryczka (Ecocentric), who focuses on healthy eating and the zero waste idea (in the publication you will find one of her recipes, which we prepared during the workshop). So the participants of the project could not only share their culinary knowledge, but also learn new recipes and spend time in a nice atmosphere.

As you can see, our idea has worked, so we want culinary inspirations developed by students of our university to reach a wider group – both cooking fans and those who want to spend as little time



Nasz pomysł się sprawdził, dlatego chcemy, by kulinarne inspiracje opracowane przez studentki i studentów trafiły do szerszego grona – zarówno do fanów gotowania, jak i do tych, którzy w kuchni chcą spędzić jak najmniej czasu. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, dlatego zachęcamy Was do udostępniania naszej publikacji.

Zapewniamy: będzie pysznie!  
Życzymy smacznego!

Zespół Uniwersyteckiego  
Centrum Wolontariatu

## O UCW

### About VC UW

Uniwersyteckie Centrum Wolontariatu Uniwersytetu Warszawskiego  
The Volunteer Centre of the University of Warsaw

Nasz przepis na zaangażowanie? Otwartość, kreatywność, rozwój i wspieranie aktywności społecznej.

Zadaniem UCW jest tworzenie przestrzeni do działania. Wiemy, że bogata oferta wolontariacka to rozwój różnorodnych umiejętności oraz możliwość praktycznego wykorzystania wiedzy zdobytej podczas studiów. Jednak UCW jest także miejscem wytchnienia, twórczego spędzania czasu, spotkań z innymi osobami, które chcą działać czy wzajemnie się inspirować.

Uniwersyteckie Centrum Wolontariatu to:

#### **Projekty społeczne**

Zrealizuj własny projekt społeczny. Rozwijaj pasję, wiedzę oraz zdobywaj doświadczenie w pracy projektowej.

#### **Wolontariat wielokulturowy**

Odkryj wielokulturowe oblicze UW. Bierz udział w spotkaniach, warsztatach, konwersacjach. Poznawaj ludzi z całego świata i rozwijaj kompetencje międzykulturowe!

#### **Wolontariat akcyjny**

Napięty grafik nie musi być przeszkodą w pomaganiu innym. Odkryj kulisy powstawania wydarzeń, inicjatyw i akcji społecznych!

in the kitchen as possible. Everyone will find something for themselves, so we encourage you to share our publication with others.

We assure you: it's gonna be yummy!  
We wish you many culinary experiences!

Team of the Volunteer Centre  
of the University of Warsaw

Our recipe for volunteering? Openness, creativity, development and support for social engagement.

The task of VC UW is to create space for action. We know that the broad volunteering offer makes it possible to develop various skills and use the knowledge gained during studies in practice. However, VC UW is also a place of relaxation, spending time creatively, meeting other people who want to engage socially and exchange inspiration.

In the Volunteer Centre of the University of Warsaw you will find:

#### **Event-based Volunteering**

You would like to volunteer but you don't have much time? Busy schedule is not a problem! You can participate in various events and conferences as a volunteer.

#### **Multicultural Volunteering at UW**

This is a project devoted to the international community of our University. You can participate in multicultural meetings, language exchange and plenty of workshops. You can also present your culture to others and meet people from almost all continents and cultures.

**Wolontariat edukacyjny**

Rozwijaj swoje umiejętności trenerskie i dydaktyczne, uczestnicząc w projektach edukacyjnych.

**Warsztaty i szkolenia****Współpraca z zewnętrznymi partnerami, takimi jak:**

organizacje pozarządowe, instytucje państwowe, eksperci ze świata nauki i biznesu, organizacje i jednostki z innych krajów europejskich.

Mimo trwającej pandemii wciąż staramy się działać zgodnie z naszym hasłem „Możliwości jest wiele!”, dlatego od 2020 r. rozwijamy inicjatywy online oraz e-wolontariat.

Jakie tematy poruszane są w ramach inicjatyw, które współtworzą i w których uczestniczą nasze wolontariuszki i nasi wolontariusze?

**Między innymi:**

- komunikacja międzykulturowa,
- edukacja,
- integracja międzypokoleniowa,
- pomoc zwierzętom,
- zdrowy tryb życia,
- odpowiedzialność obywatelska,
- antydyskryminacja,
- zaangażowanie społeczne,
- ekologia.

**Nasza baza wolontariuszek i wolontariuszy wciąż rośnie. Tworzą ją:**

- studentki i studenci UW z Polski i zagranicy,
- doktorantki i doktoranci UW,
- pracowniczki i pracownicy UW (także emerytowani),
- absolwentki i absolwenci UW,
- studentki i studenci Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

**Jeżeli jesteś wśród nich, dołącz do nas!****Formularz zgłoszeniowy**

dla wolontariuszek i wolontariuszy:  
[wolontariat.uw.edu.pl/dla-wolontariuszy](http://wolontariat.uw.edu.pl/dla-wolontariuszy)

**Chcesz być na bieżąco? Obserwuj nas:**

[www.facebook.com/UCWUW](https://www.facebook.com/UCWUW)  
oraz [www.instagram.com/ucw\\_uw](https://www.instagram.com/ucw_uw)

**Volunteering in NGOs and institutions around the city**

We cooperate with various entities from Warsaw that invite English speaking volunteers to participate in different activities.

**Community and charity events, skills development workshops and much more!**

Despite the ongoing pandemic, we are still trying to act in accordance with our slogan "Diverse possibilities!". Therefore, from 2020, we are developing online initiatives and e-volunteering

What topics are covered within the initiatives that our volunteers participate in?

**Among others:**

- intercultural communication,
- education,
- intergenerational integration,
- helping animals,
- healthy lifestyle,
- civic responsibility,
- anti-discrimination,
- social commitment,
- ecology.

**Our volunteer base is still growing.****It consists of:**

- UW students,
- UW PhD students,
- UW graduates,
- UW employees,
- UW pensioners,
- Medical University of Warsaw students.

**If you are among them, join us!****Fill in the volunteer form:**

[wolontariat.uw.edu.pl/volunteers/](http://wolontariat.uw.edu.pl/volunteers/)

**Follow us and do not miss all these diverse opportunities:** [www.facebook.com/UCWUW](https://www.facebook.com/UCWUW) and [www.instagram.com/ucw\\_uw](https://www.instagram.com/ucw_uw)

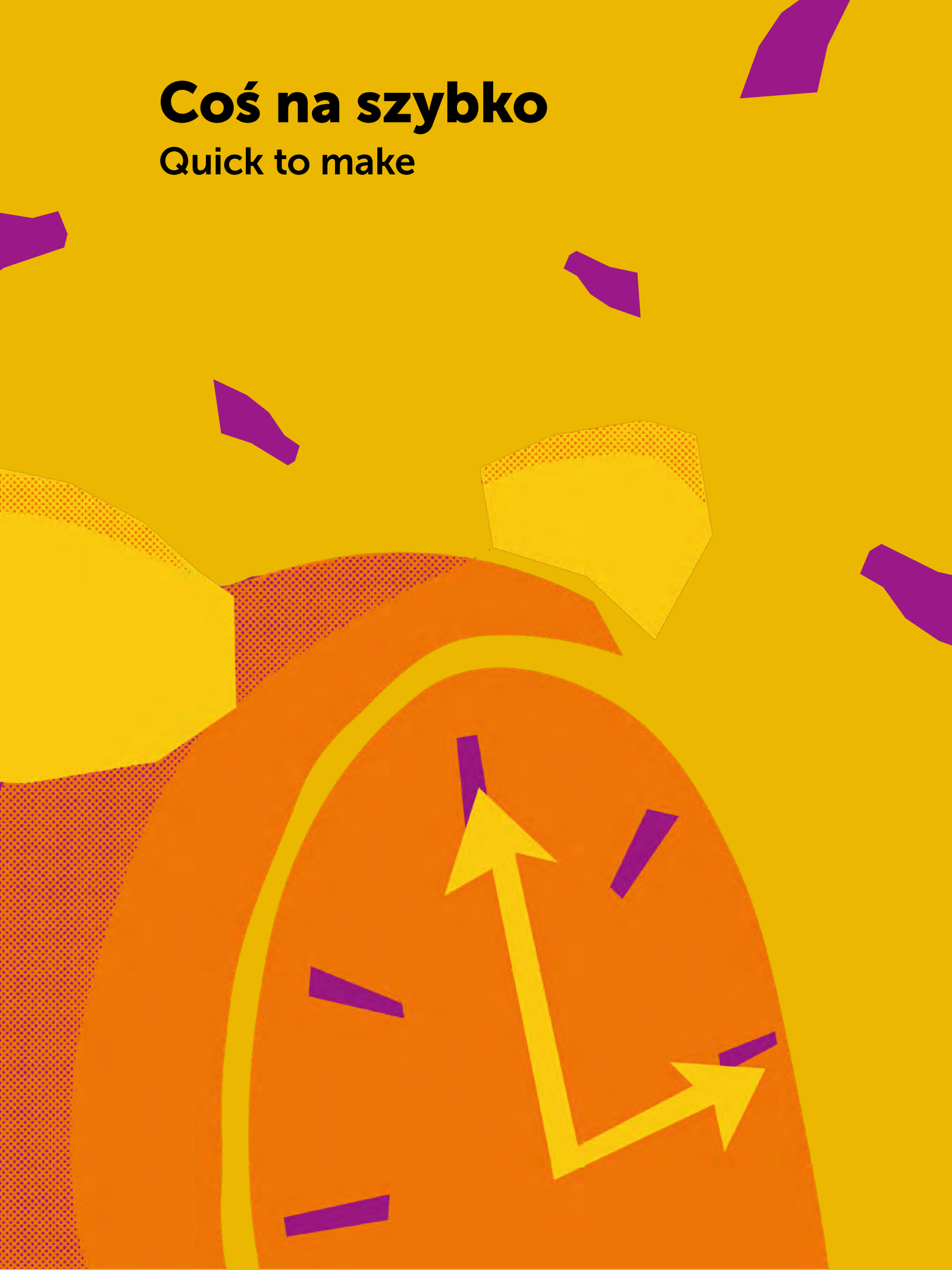
# Przepisy

Recipes



# Coś na szybko

Quick to make





## 2-składnikowe naleśniki ratujące życie

### Life-saving 2-ingredient pancakes

Julia Niemiec

*dziennikarstwo i medioznawstwo / Journalism and Media Studies*

#### Składniki:

- 2 jajka
- dojrzały banan
- 1–2 łyżki dowolnego oleju roślinnego do smażenia

#### Ingredients:

- 2 eggs
- 1 ripe banana
- 1–2 tablespoons any vegetable oil for frying

#### Przygotowanie:

W misce albo w większym kubku rozgnieć banana widelcem. Wbij dwa jajka i energicznie zmieszaj składniki widelcem, żeby ciasto się napowietrzyło. Rozgrzej olej i na średnim ogniu smaż naleśniki. Ciasto jest płynne, więc daj max 2 łyżki stołowe na naleśnika (wyjdzie ich około 5–6). Obracaj powoli, najlepiej podtrzymując strony naleśnika łyżką, alternatywnie dwoma nożami. Obiecuję, że dojdiesz do wprawy i wtedy samistnie nabierzesz ochoty, by urozmaicać naleśniki dodatkami, które są pod ręką. Do ciasta można dodać trochę nasion chia, płatków owsianych, orzechów, cynamonu, a po usmażeniu potraktować je jogurtem greckim (białkooo) z miodem czy masłem orzechowym. Generalnie pasuje do nich wszystko :)

#### Preparation:

In a bowl or a bigger mug, mash the banana with a fork. Add two eggs and mix the ingredients with a fork to aerate the dough. Preheat the oil and fry the pancakes over medium heat. The dough is liquid, so add 2 tablespoons max per pancake. Turn slowly, preferably with a spatula or two knives. I promise you will get into practice and then you will spontaneously want to make the pancakes with ingredients that are at hand. You can add some chia seeds, oatmeal, nuts, cinnamon to the dough, and after frying, add Greek yoghurt (protein) with honey or peanut butter. In general, anything goes with them :)

#### Od Autorki:

Będąc w liceum prowadziłam bloga na Instagramie, który skupiał się właśnie na dostarczaniu ludziom w moim wieku przepisów, na które stać każdego (wyczynowo i finansowo). Chodziłam do szkoły w małym miasteczku, w której nie było stołówki, ludzie potrafili nie jeść nic przez 8–9 godzin. Chciałam pokazać im (i sobie), że można odżywiać się łatwo i zdrowo samemu, brać lunchbox pod pachę i zamiast pustej odżywczo butki z Biedronki naprzeciwno, zjeść coś wartościowego. Największym moim sukcesem było zobaczenie na korytarzu kilku pudełek z naleśnikami bananowymi u znajomych :)

#### From the author:

While in high school, I ran a blog on Instagram, which focused on providing people of my age with recipes that everyone can easily make and afford. I went to school in a small town, there was no canteen, people sometimes didn't eat anything for 8–9 hours. I wanted to show them (and myself) that you can eat easily and healthily on your own, take a lunchbox and eat something nutritious instead of eating empty-calorie buns from the supermarket opposite the school. My greatest success was seeing a few boxes of banana pancakes in a hallway of my school :)



# Chrupiące babeczki

## Crispy cupcakes

Paulina

zarządzanie / Management

### **Składniki (na ok. 12 babeczek):**

- 25 g margaryny
- 150 g batonów z karmelem
- 100 g płatków kukurydzianych

### **Przygotowanie:**

W garnku, na małym ogniu rozpuść margarynę i batony. Po kilku minutach, jak konsystencja będzie płynna, zdejmij garnek z ognia i dodaj płatki kukurydziane. Dobrze wszystko wymieszaj, a następnie od razu wyłóż do papierowych lub metalowych foremek. Odstaw do wystygnięcia na około 30 minut i gotowe :)

### **Od Autorki:**

Wybrałam ten przepis, bo chociaż robię babeczki od ponad 10 lat to nadal wszystkim smakują i szybko znikają ze stołu. Co więcej: nie wymagają wielu składników i są szybkie w wykonaniu.

### **Ingredients (for approx. 12 muffins):**

- 25g margarine
- 150g caramel bars
- 100g cornflakes

### **Preparation:**

Melt the margarine and bars in a pot over low heat. After a few minutes, when the consistency is liquid, take the pot off the heat and add the cornflakes. Mix everything well, and then immediately put smaller portions into paper or metal moulds. Leave to cool for about 30 minutes and that's it :)

### **From the author:**

I chose this recipe because, despite having been making crispy cupcakes for over 10 years, they still taste good to everyone and they quickly disappear from the table. What's more, they don't require many ingredients and are quick to make.





# Cierpliwa jajecznica

## Patient scrambled eggs

Justyna Rac

*finanse, rachunkowość i ubezpieczenia / Finance, Accounting and Insurances*

### Składniki:

- 2 jajka
- pół łyżeczki masła
- 2 łyżki mleka
- szczypta soli
- szczypta pieprzu cayenne
- szczypta kurkumy (nada piękny kolor)
- szczypiorek do ozdoby

### Przygotowanie:

Na zimną patelnię wbij jajka. Włącz kuchenkę i postaw patelnię na najmniejszym ogniu. Dodaj masło oraz mleko. Cierpliwie na małym ogniu mieszaj jajecznicę, aż będzie prawie gotowa. Dopiero wtedy dodaj sól, pieprz cayenne oraz kurkumę. Szybko mieszaj i nałóż na talerz. Na koniec posyp danie szczyptą szczypiorku do smaku, a także dla ozdoby ;) Kluczową rolę odgrywa tutaj czas przygotowania na patelni, a także mały ogień, na którym jest smażona jajecznica. Raz spróbujesz, a obiecuję, że poczujesz różnicę. Enjoy!

### Od Autorki:

Jest to łatwy przepis, a danie wszyscy znamy. Jednocześnie smak jest zupełnie inny od przygotowywanej standardowo jajecznicy na szybko.

### Ingredients:

- 2 eggs
- 1/2 teaspoon butter
- 2 tablespoons milk
- pinch of salt
- pinch of cayenne pepper
- pinch of turmeric (gives a beautiful colour)
- chives for decoration

### Preparation:

Crack the eggs carefully into a cold frying pan. Turn on the stove and put the pan on the small heat. Add butter and milk. Stir the scrambled eggs over low heat until almost ready. Only then add salt, cayenne pepper and turmeric. Quickly stir and put on a plate. Finally, sprinkle the dish with a pinch of chives to taste and look ;) The cooking time in the pan plays a key role here, as well as a small heat with fried scrambled eggs. Try it once and I promise you will feel the difference. Enjoy!

### From the author:

It is an easy recipe and we all know it. At the same time, the taste is completely different from standard scrambled eggs prepared quickly.





## Krem brokułowy

### Broccoli cream soup

Weronika  
*prawa / Law*

#### Składniki:

- brokuł (jedna główka wystarczy)
- sól
- cukier
- pieprz
- ok. 3 łyżek śmietany 18%
- ok. 3 łyżek mąki

#### Przygotowanie:

Ugotuj brokuł (ok. 10 minut), dodaj do wody sól i cukier. Kiedy brokuł będzie już miękki (sprawdź widelcem), zblenduj go (nie wylewając wody!). Dodaj szczyptę soli i pieprzu. Następnie dodaj śmietanę i doprowadź zupę do zagotowania. Dosyp mąkę, aż zupa zgęstnieje i zamieni się w krem. Pamiętaj oczywiście o ciągłym mieszaniu! ;))) Bon appetit!



#### Ingredients:

- broccoli (one head is enough)
- salt
- sugar
- pepper
- about 3 tablespoons cream 18%
- about 3 tablespoons flour

#### Preparation:

Boil the broccoli (about 10 minutes), add salt and sugar to the water. When the broccoli is soft (check it with a fork), blend it (do not pour out water!). Add a pinch of salt and pepper. Then add the cream and bring the soup to the boil. Add the flour until the soup thickens and turns into cream. Of course, remember to mix all the time ;))) Bon Appetit!





# Lekkie tiramisù

## Nie mam czasu

### Light tiramisù / I have no time

Luca  
*lingwistyka / Linguistics*

#### Składniki:

- 500 g sera ricotta
- 2 żółtka
- 180 g cukru
- zimna kawa (100–150 ml)
- biszkopty (najlepiej podłużne, ale każdy rodzaj biszkoptów może zostać wykorzystany w tym przepisie)
- niesłodzone kakao w proszku (opcjonalnie)

#### Przygotowanie:

Weź 2 świeże jajka i oddziel żółtka od białek. Ubijaj żółtka z cukrem w kąpielii wodnej przez 3–5 minut, aż mieszanina lekko spęcznieje i zmieni kolor na jasnożółty (jeśli użyjesz bardzo świeżych jajek, ubijanie w kąpielii wodnej nie będzie konieczne). Dokładnie wymieszaj ją z ricottą, aż uzyskasz gładki krem. Zanurz biszkopty w zimnej kawie i utóż je na spodzie i ściankach wybranego pojemnika (forma do ciasta, miska lub nawet kilka pojedynczych filiżanek). Przykryj kremem. Posyp wierzch tiramisù niesłodzonym kakao (opcjonalnie, ale naprawdę polecam!).

#### Uwagi:

Nie ubijaj żółtek z cukrem w kąpielii wodnej zbyt długo (maksymalnie 5 minut), gdyż mieszanka zgęstnieje za bardzo i nie będzie kremowa!

#### Od Autora:

Wybrałem ten przepis, ponieważ jest jednym z moich ulubionych i ma wiele zalet: jest szybki (wszystko można zrobić w 15–20 minut) i prosty, a jednocześnie efekt jest super smaczny! Jest też lżejszy od tradycyjnego tiramisù z mascarpone i bitej śmietany!

#### Ingredients:

- 500g ricotta
- 2 egg yolks
- 180g sugar
- cold coffee (100–150ml)
- biscuits (the best ones are those like sponge fingers, but all kinds of biscuit can fit in this recipe)
- unsweetened cocoa powder (optional)

#### Preparation:

Take 2 eggs and separate yolks from whites. Beat egg yolks with sugar in a bain-marie for 3–5 minutes, until the mixture swells up a bit and changes to light yellow. If your eggs are extra-fresh, you can avoid beating them in a bain-marie. Mix thoroughly your mixture with ricotta until you obtain smooth cream. Dunk biscuits in cold coffee and cover the bottom and the inside of a proper container (a cake pan, a casserole or even several single dose cups). Pour your cream inside your container. Dust the top of your tiramisù with unsweetened cocoa powder (it's optional, but I really recommend doing so!).

#### Comments:

Don't beat yolks with sugar in a bain marie for too long time: yolks could get cooked and your mixture will get thickened instead of being creamy! Beat them for max. 5 minutes!

#### From the author:

I chose this recipe because it's one of my favourite ones and it has a lot of advantages: it is quick (you can do everything in 15–20 minutes) and simple but at the same time the result is super tasty! It is also lighter than traditional tiramisù made with mascarpone and whipped cream!



# Roladki z kremem czekoladowym

## Chocolate cream rolls

Maria Szydłowska

pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna / Early and Lower Primary School Education

### Składniki:

- krem czekoladowy
- 10 kromek chleba tostowego
- 3 jajka\*
- 3 łyżki mleka
- masło

### Przygotowanie:

Rozbijasz 3 jajka\*, dodajesz 3 łyżki mleka, mieszasz je ze sobą. Wałkujesz kromki chleba tostowego wałkiem. Jeśli nie masz go pod ręką, świetnie sprawdzi się kubek bez ucha lub butelka po winie. Płaskie kromki smarujesz kremem czekoladowym wedle uznania i zawijasz w roladki. Rozgrzewasz patelnię z masłem. Roladki maczasz w jajku i kładziesz na patelnię, smażyysz do zarumienienia. Zdejmujesz na talerz. Małą łyżeczkę wkładasz do kremu czekoladowego i ciągnącą się czekoladą dekorujesz talerz jak prawdziwy szef kuchni! Smacznego!

\* im więcej kromek chleba, tym więcej jajek oraz mleka. Baw się składnikami!

### Od Autorki:

Roladki z kremem czekoladowym szybko się wykonuje. Nawet najbardziej początkujący kucharz poradzi sobie z tym przepisem. Potrzeba mało składników, które zwykle są dostępne w domu. Pasuje na randkę z chłopakiem, spotkanie towarzyskie albo przyjęcie rodziców!

### Ingredients:

- chocolate cream
- 10 slices toasted bread
- 3 eggs\*
- 3 tablespoons milk
- butter

### Preparation:

Break the eggs\*, add 3 tablespoons of milk and use a spoon to mix them together. Roll slices of toasted bread with a rolling pin – if you don't have it at hand, a mug without a handle or an empty wine bottle will also work great. Spread the flat slices with chocolate cream as you like and wrap them in rolls. Heat up a pan with butter. Dip the rolls in egg and milk mixture and put them on the pan, fry them until they are golden brown. Put them on a plate, put a small spoon into the chocolate cream jar and decorate the plate with the flowing chocolate like a real chef! Enjoy your meal!

\* the more slices of bread, the more eggs and milk, have fun with the ingredients!

### From the author:

It is quick to make, even a novice cook can handle this recipe. You need a few ingredients that are usually available at home. Suitable for a date with a boyfriend, a social gathering or a meeting with parents!



Przepiśnik studencki



W!



# Sałatka z kurczakiem

## Chicken salad

Milena

zarządzanie / Management

### Składniki (na 2 porcje):

- mix sałat
- 500 g z piersi kurczaka (1 większa pierś)
- opakowanie (rozek) sera pleśniowego błękitnego „Lazur” (można zastąpić serem feta)
- gruszka (można zastąpić winogronami)
- 8 łyżeczek żurawiny w konfiturze do mięs i serów
- 2 pomidory
- oliwki
- szczypta soli
- przyprawa do złocistego kurczaka (można zastąpić zwykłym pieprzem)
- 2 torebki gotowego sosu sałatkowego (najlepiej winegret lub francuski)
- oliwa

### Przygotowanie:

Wyjmij sałatę z opakowania, umyj i osusz. Rozgrzej patelnię z oliwą. Pierś z kurczaka pokrój na małe kawałki, przetóż do miseczki, posyp niewielką ilością przyprawy do złocistego kurczaka (lub pieprzem) oraz solą, wymieszaj. Na rozgrzanej patelni wyłóż kurczaka i smaż na średnim ogniu do momentu, kiedy mięso będzie gotowe. Ser pokrój w drobną kostkę. Pomidory umyj i również pokrój w kostkę. Gruszkę przekrój na pół, wytnij środek i pokrój w plastry (w przypadku winogron – umyj i pokrój na ćwiartki). Przygotuj sos z torebki. Usmażoną pierś z kurczaka zdejmij z ognia, przetóż na talerzyk i odczekaj chwilę, aż nieco wystygnie. Do sałaty dodaj pokrojonego pomidora, ser, oliwki, kurczaka oraz sos i wymieszaj. Podziel sałatę ze składnikami na dwie porcje. Na wierzch sałatki utóż gruszkę (lub winogrona) oraz żurawinę – po 4 łyżeczki na porcję.

### Ingredients (for 2 servings):

- 1 bag mixed lettuces
- 500g chicken breast (1 larger breast)
- 1 package (cone) blue cheese (can be replaced with feta cheese)
- 1 pear (can be replaced with grapes)
- 8 teaspoons cranberry jam for meats and cheeses
- 2 tomatoes
- olives
- pinch of salt
- golden chicken seasoning (can be replaced with pepper)
- 2 bags ready-made salad dressing (preferably vinaigrette or French)
- olive oil

### Preparation:

Take the lettuce out of the package, wash and dry. Preheat the oil in the pan. Cut the chicken breast into small pieces, put into a bowl, sprinkle with a little golden chicken seasoning (or pepper) and salt, mix. Put the chicken in the frying pan and fry over medium heat until the meat is ready. Dice the cheese into small cubes. Wash the tomatoes and also dice them. Cut a pear in half, cut out the middle and cut into slices (in case of grapes, wash and cut them into quarters). Prepare the sauce from the bag. Take the fried chicken breast off the heat, put it on a plate and wait for a while until it cools down a bit. Add tomatoes, cheese, olives, chicken and sauce to the lettuce and mix together. Divide the salad into two portions. Decorate the top of the salad with a pear (or grapes) and cranberries – 4 teaspoons per serving.



## Sopa de Azteca



Magdalena Patrycy  
*biologia / Biology*

### Składniki (na 4 porcje):

- 500 ml bulionu warzywnego/ mięsno-warzywnego
- kartonik przecieru pomidorowego
- 4 garstki startego sera żółtego
- pół awokado
- 2 tortille
- przyprawy: sól, papryka słodka, papryka ostra/chili
- opcjonalnie śmietana, olej

### Przygotowanie:

Do gotowego bulionu dodaj przecier pomidorowy i całość podgrzej. W międzyczasie pokrój awokado w dowolny kształt (kostka, paski), a tortille w paski (pokrojone tortille można podsmażyć na oleju, a następnie odsączyć tłuszcz na ręczniku papierowym). Do zupy dodaj przyprawy w dowolnych ilościach. Na talerzu ułóż tortillę, ser żółty, pokrojone awokado i całość zalej zupą.

\* Jeśli dla kogoś zupa jest zbyt ostra, można dać łyżeczkę śmietany na wierzchu

### Od Autorki:

Zupa jest bardzo prosta w przygotowaniu. Można ją zrobić ze składników pozostałych po imprezie, a i tak każdy będzie uważał ją za jakże wykwintne danie.

### Ingredients (for 4 servings):

- 500ml vegetable / meat and vegetable broth
- 1 carton tomato puree
- 4 handfuls grated cheese
- ½ avocado
- 2 tortillas
- spices: salt, sweet paprika, hot pepper / chili
- cream, oil (optionally)

### Preparation:

Add the tomato puree to the broth and heat it up. In the meantime, cut the avocado into any shape (cubes, strips) and the tortillas into strips (sliced tortillas can be fried in oil and then drained on a paper towel). Add spices to the soup to taste. Put the tortilla, cheese, sliced avocado on the plate and pour the soup over it.

\* If the soup is too spicy for you, you can put a teaspoon of cream on top

### From the author:

The soup is very easy to prepare, you can make it from the ingredients left over from a party, and everyone will consider it an exquisite dish.



# Studenckie babeczki z mikrofali

## Microwave student muffins

Piotr Tomczuk

*studia amerykańistyczne / American Studies*

### Składniki:

- ćwierć szklanki mąki pszennej
- ćwierć szklanki cukru pudru
- ćwierć szklanki mleka
- 2 łyżki oleju
- 30 g czekolady mlecznej
- 2 łyżki kakao
- łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli
- cukier puder/posypka czekoladowa

### Przygotowanie:

Mąkę, cukier puder, kakao i sól wymieszaj w misce. Dodaj mleko, olej i sok cytrynowy ciągle mieszając, aż utworzy się jednolita masa. Ciasto przelej do 2 dużych filiżanek, dosyp kawałki posiekanej czekolady. Wstaw do mikrofali, aż do ścięcia się ciasta (ok. 90 sek. w 600 W). Gotowe babeczki posyp cukrem pudrem lub posypką. Jedz łyżeczką!

### Od Autora:

Do zrobienia babeczek potrzeba mało składników, które kosztują tyle co nic. Wystarczy zrobić je w mikrofalówce pomiędzy wykładami – czy można wyobrazić sobie bardziej studencki deser? Co najlepsze, smakuje naprawdę świetnie!

### Ingredients:

- ¼ glass wheat flour
- ¼ glass powdered sugar
- ¼ glass milk
- 2 tablespoons oil
- 30g milk chocolate
- 2 tablespoons cocoa
- 1 teaspoon lemon juice
- pinch of salt
- powdered sugar / chocolate sprinkles

### Preparation:

Combine flour, powdered sugar, cocoa and salt in a bowl. Add milk, oil and lemon juice, stirring continuously until homogeneous mass is formed. Pour the dough into 2 large cups, sprinkle with pieces of chopped chocolate. Put in the microwave until the dough is firm (about 90 secs at 600W). Sprinkle the muffins with powdered sugar or sprinkles. Eat with a spoon!

### From the author:

Few ingredients which cost nothing. You may simply make them between lectures in a few minutes. Can you imagine a more student-friendly dessert? Best of all, it tastes really great!





# Szybka kanapka z jajkiem

## Easy egg sandwich

Zhirong Zhao

zarządzanie finansami i rachunkowość / Finance and International Investment

### Składniki:

- 3 jajka
- chleb
- majonez (ewentualnie sos czosnkowy lub dowolny sos, który lubisz)
- zmielony czarny pieprz
- sól

### Przygotowanie:

Po zagotowaniu wody włóż 3 jajka i gotuj je 9 minut. Obierz jajka i rozgnieć je widelcem. Dodaj majonez (lub dowolny sos, który lubisz!), szczyptę soli i czarny pieprz. Następnie wszystko wymieszaj. Nałóż pastę jajeczną na chleb i gotowe!

### Uwagi:

Czasami do pasty lubię dodać słodką kukurydzę, więc zachęcam do testowania różnych dodatków. Ale oryginalny smak oczywiście też wystarczy!

### Od Autorki:

To łatwy i całkiem zdrowy przepis. Jako studentka często kupuję kanapki, kiedy nie mam zbyt wiele czasu na obiad, ale zwykle są drogie i niezbyt smaczne. Uwierz mi, ta szybka kanapka z jajkiem zaskoczy Cię smakiem!

### Ingredients:

- 3 eggs
- bread
- mayonnaise (or garlic sauce... any sauce you like)
- ground black pepper
- salt

### Preparation:

Put 3 eggs into boiling water and cook for 9 minutes. Peel the eggs and mash them with a fork. Add mayonnaise (or garlic sauce... any sauce you like!), a pinch of salt and black pepper. Now mix it. Put this egg paste on bread and enjoy it.

### Comments:

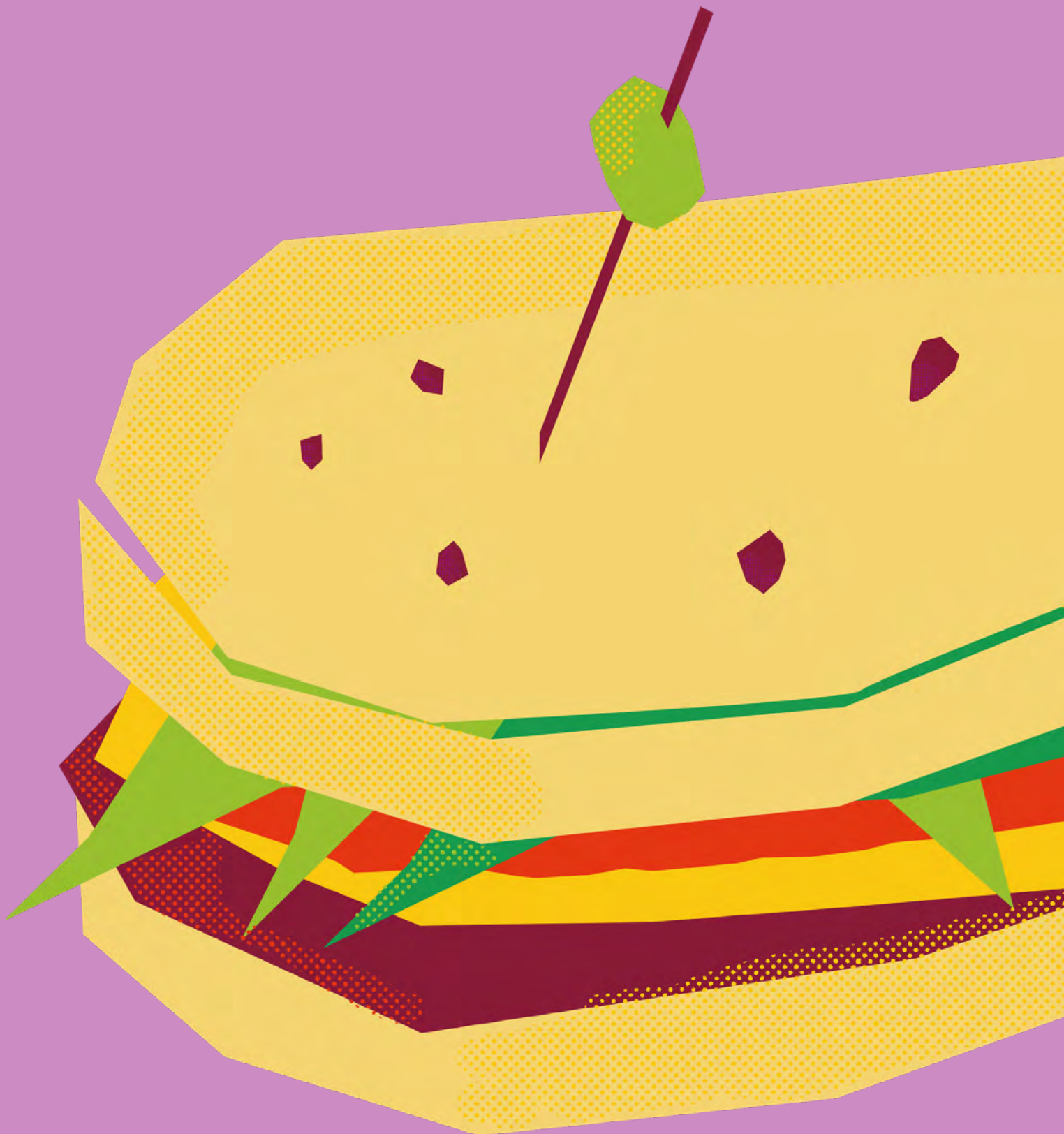
I sometimes like to put some sweet corn in the sauce, so you also can design your own egg sauce. But the original taste is good enough!

### From the author:

It is an easy and quite healthy recipe. As a student, I always buy some sandwiches when I don't have much time for lunch but they are expensive and not that tasty. Believe me, this easy egg sandwich will surprise you after you try it.

# Coś na przekąskę

## Snacks







# Chleb drożdżowy

## Yeast bread

Aleksandra Poćeć

*lingwistyka stosowana / Applied linguistic*

### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- łyżeczka soli
- łyżeczka cukru
- 20 g świeżych drożdży
- opcjonalnie: rozmaryn, czarnuszka lub siemię lniane (albo inny dodatek, na który masz ochotę :))

### Przygotowanie:

Do miseczki wlej szklankę ciepłej wody (ok. 36°C). Dodaj cukier i drożdże. Dokładnie wymieszaj i przykryj ściereczką. Odstaw na 15 minut. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól i dodatki. Wlej drożdże. Wyrób ciasto, następnie przykryj je ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 40 minut. Ciasto przetóż do keksówki i wstaw do nagrzanego do 250°C piekarnika na 20 minut.

### Od Autorki:

Rok temu przyszedł mi do głowy pomysł upieczenia chleba. Nie chciałam rzucać się od razu na głęboką wodę i eksperymentować z zakwasem, pomyślałam więc, że zacznę od chleba drożdżowego. Łącząc i modyfikując instrukcje znalezione w sieci, doszłam do przepisu, który przedstawiam powyżej. Chlebek jest łatwy i szybki w przygotowaniu, co było fajne od marca, kiedy to w lockdownowej panice moja rodzina zaczęła wykupywać ze sklepów mąkę i drożdże, tak żebym miała czym ich karmić, jeśli utknęlibyśmy w mieszkaniu na dobre ;)

### Ingredients:

- 2 glasses flour
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 20g fresh yeast
- optional: rosemary, black seeds or linseed (or any other ingredient you want :))

### Preparation:

Pour a glass of warm water into the bowl (about 36°C). Add sugar and yeast. Mix thoroughly and cover with a cloth. Set aside for 15 minutes. Sift the flour into a bowl, add salt and optionally spices. Pour the yeast. Knead the dough, then cover it with a cloth and put it in a warm place for 40 minutes. Put the dough into the rectangular oven form and put it in an oven preheated to 250°C for 20 minutes.

### From the author:

A year ago, the idea of baking bread came to my mind. I didn't want to go straight into too many experiments with making leaven, so I thought I'd start with yeast bread. By combining and modifying the instructions found on the web, I came to the recipe I present above. The bread is easy and quick to prepare. The cool thing is that when the lockdown panic burst in March, my family started to buy all the flour and yeast from the shops, so that I would have something to feed them if we were stuck in the house for some time ;)



## Chrupiące tofu w sosie słodko-ostrym

### Crunchy tofu in sweet and spicy sauce

Katarzyna  
archeologia / Archaeology

#### Składniki:

- kostka tofu
- łyżka skrobi (mąki) ziemniaczanej
- olej
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki ketchupu
- łyżka przecieru pomidorowego
- łyżeczka papryki słodkiej
- pół łyżeczki papryki ostrej
- opcjonalnie makaron albo ryż
- przyda się również mała torebka foliowa lub pudełko

#### Przygotowanie:

Odcedź tofu i osusz ręcznikiem papierowym. Pokrój je w prostokąty lub kwadraty, a następnie przetóż do torebki foliowej i dodaj tam skrobię. Delikatnie potrząśnij torebką, tak żeby tofu obtoczyło się w skrobi z każdej strony. Rozgrzej olej na patelni (dodaj go tyle, żeby pokrył całą patelnię). Wytóż tofu na rozgrzany olej, zachowując odstępy między kawałkami, żeby się nie posklejały. Odwróć je, gdy będzie miało złoty kolor. Gdy tofu będzie złote z każdej strony albo przynajmniej z dwóch, przesun je na jedną stronę patelni, a na pustej części dodaj sos sojowy, ketchup, przecier pomidorowy oraz papryki i połącz je ze sobą. Można też sos zrobić oddzielnie w kubku, ale osobiście nie lubię zmywać i wolę pierwszy sposób. Szybko wymieszaj tofu z sosem. Możesz dodać makaron lub ryż.

#### Uwagi:

Warto wiedzieć, że jeśli tofu za długo będzie maczane w sosie, może stracić chrupkość.

#### Ingredients:

- a cube of tofu
- a tablespoon of potato starch
- oil
- 2 tablespoons of soy sauce
- 2 tablespoons of ketchup
- a tablespoon of tomato puree
- a teaspoon of sweet paprika
- ½ teaspoon of hot paprika
- a small foil bag or box will also be useful

#### Preparation:

Drain the tofu and dry with a paper towel. Cut it into rectangles or squares, then put it in a plastic bag and add the starch. Gently shake the bag so that the starch is on each side of the tofu. Heat the oil in a pan (add enough to cover the pan). Put the tofu cubes in the hot oil separately so that they don't stick together. Turn it over when it's golden brown. When the tofu is golden on each side, or at least on two, move it to one side of the pan; put the soy sauce, ketchup, tomato puree and paprikas in the empty side of the pan and mix everything together. You can also make the sauce separately in a mug, but personally I don't like washing up so I prefer the first way. Quickly stir the tofu into the sauce; you can add pasta or rice.

#### Comments:

It is worth knowing that if the tofu is dipped in the sauce for too long, it may lose its crunchiness.



# Meze z bakłażanem i jogurtem czosnkowym

## Aubergine "meze" with garlic yoghurt

Selin Kanber

*filologia angielska / English Studies*

### Składniki:

- 2 bakłażany
- jogurt typu greckiego\* (około 400 g)
- czosnek granulowany
- przyprawy: sól, pieprz czarny
- opcjonalnie: mięta suszona, olej roślinny

\* jogurt typu greckiego, ponieważ zwykły jogurt naturalny dostępny w Polsce ma kremową konsystencję i może nie pasować do tego przepisu. Sam jogurt turecki jest bardziej stony niż grecki, dlatego podczas przygotowywania meze do greckiego jogurtu dodaj trochę soli.

### Przygotowanie:

Upiecz bakłażany w piekarniku. Jeśli nie masz piekarnika, możesz usmażyć bakłażany na patelni z wybranym olejem roślinnym. Proponuję olej słonecznikowy dla dodatkowego smaku. Jeśli smażyysz bakłażany, pokrój je w małe kostki. Jeśli masz piekarnik, pierwszym krokiem jest podgrzanie go do 200–220°C. Umyj i osusz bakłażany. Natnij je nożem i umieść na blasze do pieczenia. Piecz je przez 15 minut, a następnie sprawdź, czy trzeba je odwrócić; jeśli bakłażan zaczął zmieniać kolor, należy go odwrócić, a następnie piec przez kolejne 15 minut, aby równomiernie opiec obie strony. Gdy bakłażany zostaną całkowicie upieczone, wyjmij je i pozwól im ostygnąć. Po ostygnięciu przekrój je na pół. Za pomocą noża i łyżki ostrożnie wyjmij wnętrze bakłażanów, pozostawiając zewnętrzną skórkę. Włóż do miski jogurt typu greckiego, trochę soli, czosnek granulowany i szczyptę czarnego pieprzu (najważniejszy jest posmak czosnku, więc nie musisz dodawać zbyt dużo pieprzu). Dobrze wymieszaj. Do jogurtu czosnkowego dodaj bakłażany i wymieszaj. Teraz, jeśli masz suszoną mięta, możesz lekko obsypać meze z wierzchu. Gotowe! Smacznego!

### Ingredients:

- 2 aubergines
- 1 Greek type yoghurt\* (about 400g)
- granulated garlic or garlic powder
- spices: salt, black pepper
- optional: vegetable oil, dried mint

\* Greek type yoghurt, because the normal kind found here is creamy in texture and might not work well for this recipe. Turkish yoghurt itself is saltier than the Greek one, so we will add some salt while making the recipe.

### Preparation:

This is a dish I make by cooking the aubergines in the oven; if you do not have an oven in your kitchen, you can fry the aubergines in a pan with vegetable oil of your choice. I would advise sunflower oil for extra flavour. If you are frying the aubergines, cut them into small cubes. If you have an oven, first step is to heat it to 200–220°C. Wash and dry the aubergines. With a knife make some small cuts on the aubergines and place them on the baking tray. Bake them for 15 minutes and then check if they need to be flipped; if the aubergines have started to change their colour on the upper side, you should flip them and then bake for another 15 minutes to bake both sides equally. Once your aubergines are well baked, take them out and let them cool down. When they have cooled down, cut them into halves. With a knife and a spoon carefully scoop the inside of your aubergines, leaving the outer skin behind. Put Greek type yoghurt, some salt, granulated garlic and a pinch of black pepper into a bowl. What you want is to feel the garlic taste, so no need to add too much pepper. Mix well. Add the aubergines to the garlic yoghurt and mix them together. At this stage, if you have it and feel like adding it, you can add some dried mint on the top. Ready to serve! Enjoy your meal!

**Od Autorki:**

Meze reprezentuje typowy turecki styl jedzenia. To rodzaj sałatki i przystawki, którą można znaleźć jako dodatek do każdego dania na stole. Istnieje wiele różnych rodzajów meze, ale ogólna idea jest taka, że są łatwe do przygotowania i powinny być podawane w temperaturze pokojowej. To danie przypomina mi rodzinne obiady i jest łatwe do przygotowania również w akademiku. Jogurtowo-bakłażanowe meze można jeść prawie ze wszystkim. Możesz go użyć jako sos do frytek, dodać do tostów śniadaniowych i urozmaicić swój obiad.

Zabawnym tureckim zwyczajem jest to, że gotujemy makaron normalnie, odcedzamy, a następnie dodajemy do niego 2–3 łyżki tego samego meze, jak sos. Pamiętam, jak moi przyjaciele z akademika dziwnie spoglądali na mnie jedząc makaron z meze. Dla mnie to sposób, by na talerzu poczuć powiew Turcji.

**From the author:**

Meze is a Turkish staple food style. It's a kind of salad and a side dish you can find accompanying any other dish on your dinner table. There are a lot of different kinds of meze, but the general idea is that they are easy to make and should be served at room temperature; not warm or heated up. It is a touch from home, reminds me of family dinners, and it is simple to prepare in a dorm as well. This yoghurt and aubergine meze can be eaten with pretty much anything, you can use it as a creamy thing on top of your fries, put it on side of your breakfast toast and spice up your lunch with it.

One funny Turkish habit is that we make pasta normally – boiled in hot water and later drained – then add 2–3 tablespoons of this same meze on top of it, like a sauce. I remember my friends looking at my yoghurt flavoured pasta with weird eyes, in my dorm. It would be interesting to try it, add it to other foods, feel a breeze from Turkey on your plate.



## Mumia, czyli kurczak w cieście francuskim

### Mummy – chicken in puff pastry

Katarzyna  
*lingwistyka stosowana / Applied Linguistic*

#### Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 6 plasterków sera żółtego
- 5 dużych pieczarek
- opakowanie ciasta francuskiego
- łyżka masła
- ulubiona przyprawa do kurczaka
- sól, pieprz

#### Przygotowanie:

Pokrój filety wzdłuż na trzy części i dopraw każdy kawałek solą i pieprzem oraz ulubioną przyprawą do kurczaka według uznania. Pokrój pieczarki w plasterki, a następnie podsmaż je na patelni na rozpuszczonym maśle. Dopraw solą i pieprzem, zostaw do ostygnięcia. Podziel ciasto francuskie na 6 równych części. Natnij dłuższe brzegi każdego prostokąta w paseczki, zostawiając trochę miejsca na farsz. Ułóż kawałek kurczaka na środku ciasta, połów na nim pieczarki oraz plasterki sera. Zawijaj ciasto, układając paski naprzemiennie (raz z jednej strony, raz z drugiej – trochę jak przy robieniu warkocza). Gotowe zawijane kurczaki wyłóż na blachę wyłożoną papierem i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 25–30 minut (do ładnego zarumienienia).

#### Od Autorki:

Przepis ten idealnie sprawdza się jako przekąska między zajęciami. Mumie smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno, oraz idealnie zastąpią kupioną drożdżówkę!



#### Ingredients:

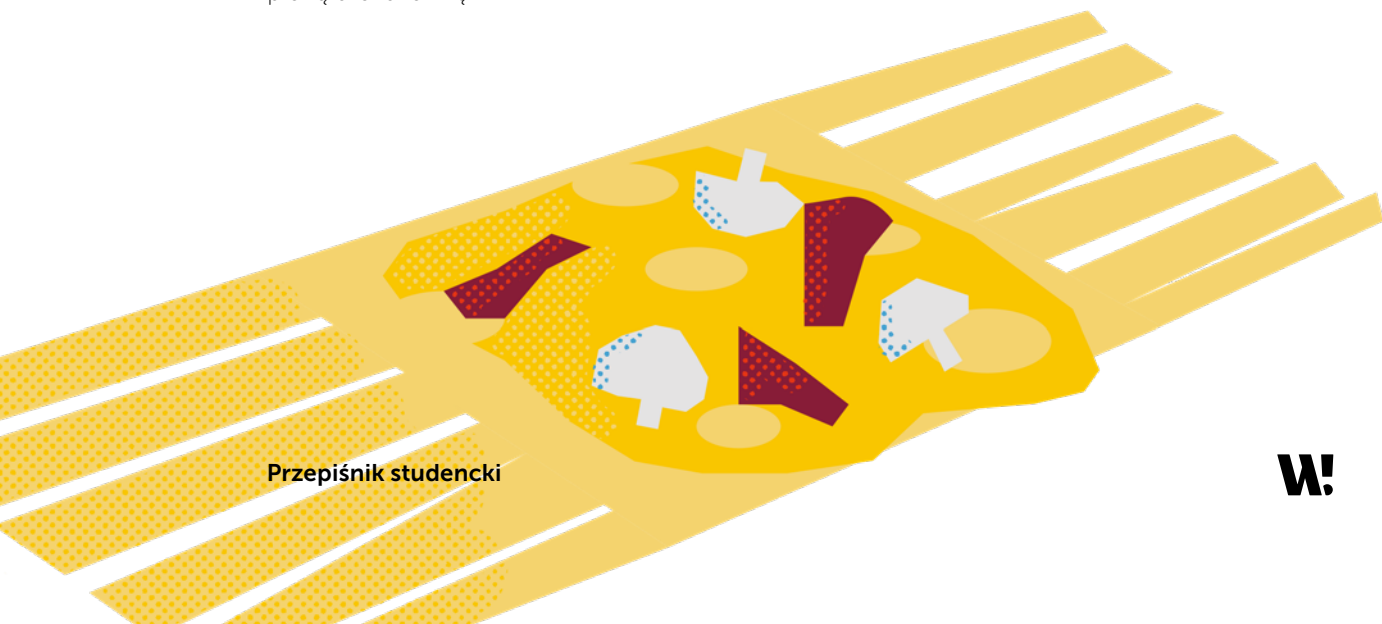
- 2 chicken fillets
- 6 slices cheese
- 5 large champignons
- 1 packet puff pastry
- 1 spoon butter
- favourite chicken seasoning
- salt, pepper

#### Preparation:

Cut the fillets lengthwise into three parts and season each slice with salt and pepper and your favourite chicken seasoning to your taste. Slice the champignons and fry them in a pan with melted butter. Season with salt and pepper and leave to cool. Divide the puff pastry into 6 equal parts. Cut the long sides of each rectangle to make strips, leaving some space for stuffing. Place a piece of chicken in the centre of the puff pastry, put the champignons and a slice of cheese on it. Wrap the dough with alternating strips (one side and the other – a bit like making a braid). Put the ready-made chickens on a baking tray covered with paper and put in the oven preheated to 200°C for 25–30 minutes until they become golden.

#### From the author:

This recipe is perfect as a snack between lectures. Mummies taste both hot and cold, and are a perfect substitute for a bun!



Przepisnik studencki

W!



## Nuggetsy z sosem słodko-kwaśnym

### Nuggets with sweet and sour dip

Paula Rewers  
*historia / History*

#### Składniki:

##### Nuggetsy:

- 500 g piersi z kurczaka
- płatki kukurydziane
- zimna woda
- majonez

##### Sos:

- 3 łyżki miodu (lub cukru)
- pół szklanki soku z ananasa (może być też syrop z puszki)
- pół szklanki ketchupu
- łyżka octu ryżowego lub jabłkowego
- 1/3 szklanki wody
- łyżka mąki ziemniaczanej

#### Przygotowanie:

##### Nuggetsy:

Piersi z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki. Majonez wymieszaj z wodą pół na pół. Płatki kukurydziane rozgnieć, ale niezupełnie. Kawałki kurczaka maczaj w majonezie i płatkach i układaj na blaszce. Piecz w nagrzanym do 190°C piekarniku przez 20 minut (aż się trochę zarumienia).

##### Sos:

Rozpuść miód w garnku, wlej sok z ananasa. Po chwili gotowania dodaj ketchup i ocet. Wymieszaj wodę z mąką i wlej do sosu. W czasie gotowania cały czas mieszaj sos, aż zgęstnieje.



#### Ingredients:

##### Nuggets:

- 500g chicken breast
- cornflakes
- cold water
- mayonnaise

##### Dip:

- 3 tablespoons honey (or sugar)
- 1/2 glass pineapple juice (it can also be canned syrup)
- 1/2 glass ketchup
- 1 tablespoon rice or apple cider vinegar
- 1/3 glass water
- 1 tablespoon potato flour

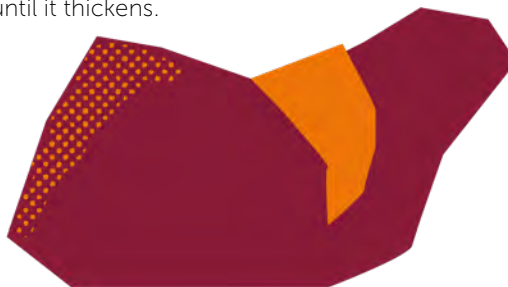
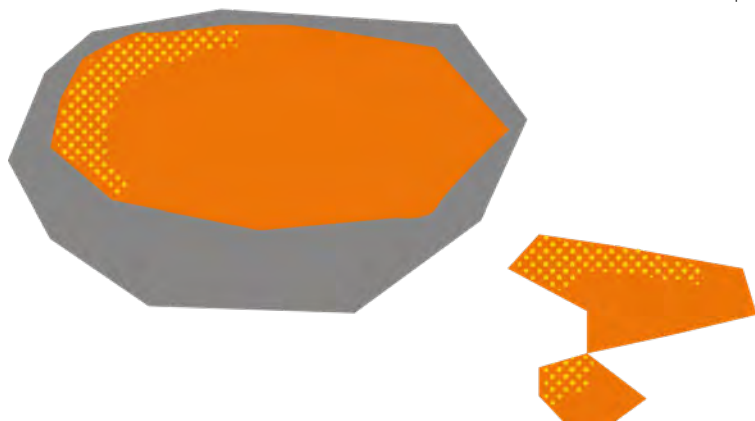
#### Preparation:

##### Nuggets:

Cut the chicken breasts into smaller pieces. Mix mayonnaise with water, half and half. Mash the cornflakes, but not completely. Dip the chicken pieces in the mayonnaise mixed with water and flakes and put them on the baking tray. Bake them in an oven preheated to 190°C for 20 minutes (until they turn a little golden).

##### Dip:

Dissolve honey in a pot, pour in the pineapple juice. After cooking for a while, add the ketchup and vinegar. Mix water with flour and pour it into the dip. While cooking, keep stirring the dip until it thickens.





## Pasta pieczarkowa z soczewicy

### Champignon paste with lentils

Daria Rogowska – Ekocentryczka (Ecocentric)

#### **Składniki (na duży słoik pasty):**

- pół szklanki suchej soczewicy
- 300 g pieczarek
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- 2 liście laurowe
- sól, pieprz do smaku

#### **Przygotowanie:**

Soczewicę gotuj do miękkości w 1 szklance wody przez około 30–35 minut. Pokrój cebulę w małą kostkę i podsmaż ją na oleju z liśćmi laurowymi. Następnie dodaj pokrojone pieczarki. Podsmaż je przez około 15 minut – powinny się zarumienić. Wyjmij liście laurowe. Soczewicę wymieszaj z pieczarkami. Jeśli masz blender, zmiksuj pastę. Jeśli nie, możesz lekko rozgotować soczewicę, żeby później z łatwością roznieść ją widelcem. Drobnopokrojone pieczarki i cebula nie będą musiały być blendowane. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

#### **Ingredients (for a large jar of paste):**

- ½ glass dry lentils
- 300g champignons
- 2 onions
- 2 tablespoons oil
- 2 bay leaves
- salt, pepper

#### **Preparation:**

Boil the lentils in 1 glass of water for about 30–35 minutes until tender. Dice an onion and fry it in oil with bay leaves. Then add the chopped champignons. Fry them for about 15 minutes, they should turn golden. Take out the bay leaves. Mix the lentils with the champignons. If you have a hand blender, blend the paste. If not, you can slightly overcook the lentils to make them easily mashed with a fork. Well-chopped champignons and onions will not need to be blended. Add salt and pepper according to your preferences.





# Tarta z cukinią

## Zucchini tart

Natalia Włodarczyk  
*lingwistyka stosowana / Applied Linguistics*



### Składniki (na formę o średnicy 24 cm):

#### Ciasto:

- szklanka mąki (dowolnego rodzaju; ja używam pół na pół pszennej i żytniej)
- jajko
- 2 łyżki mleka (opcjonalnie)
- 5 łyżek zimnej wody
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- łyżeczka soli
- szczypta oregano

#### Nadzienie:

- pomidor
- ząbek czosnku
- mała cukinia
- 2 kulki mozzarelli
- oliwa
- sól, pieprz

#### Przygotowanie:

Nagrzej piekarnik do 180°C (tak podają we wszystkich przepisach, chociaż ja czasami tak długo nie czekam...), połącz wszystkie składniki na ciasto w misce i wymieszaj łyżką. Nie trzeba martwić się kolejnością, wszystko się łatwo połączy, ale będzie dość kleiste – masa przypomina bardziej ciasto na pierogi niż ciasto kruche. Formę albo natłuść, albo wyłóż papierem do pieczenia i rozciągnij (bo naprawdę się ciągnie) na niej ciasto – można nadal łyżką, jeśli nie chcesz brudzić rąk. Włóż do piekarnika na ok. 20–25 minut. W tym czasie sparz pomidora (albo dwa, jeśli lubisz) i obierz go ze skórki. Następnie pokrój w drobną kostkę i wrzuc na rozgrzaną patelnię z łyżką oliwy. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i dodaj wyciśnięty ząbek czosnku. Tak przygotowany sos jest gotowy, kiedy odparuje z niego woda i zrobi się gęsty. Teraz czas na główną część dekoracji i efekt wow! Cukinię dokładnie umyj ciepłą wodą, a następnie obierz. Obieraj, obieraj, obieraj, aż praktycznie nic z cukinii nie zostanie. Po-

### Ingredients (for a round 24 cm form):

#### Dough:

- 1 glass flour (any kind, I use half wheat and half rye)
- 1 egg
- 2 tablespoons milk (optional)
- 5 tablespoons cold water
- ½ teaspoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- pinch of oregano

#### Filling:

- tomato
- 1 garlic clove
- 1 small zucchini
- 2 mozzarella balls
- olive oil
- salt, pepper

#### Preparation:

Preheat the oven to 180°C (that's what they say in all recipes, although sometimes I don't wait that long...), combine all the ingredients for the dough in a bowl and mix with a spoon. You don't have to worry about the order, everything will combine easily, but it will be quite sticky – the mass is more like dumpling dough than short-crust pastry. Either grease the form or line it with baking paper and stretch the dough (because it really stretches) – you can still use a spoon if you don't want to get your hands dirty. Put the form in the oven for about 20–25 minutes. Meanwhile, scald the tomato (or two, if you like) and peel it. Then, cut it into small cubes and put them in a hot pan with a spoon of olive oil. Season with a pinch of salt and pepper and add the squeezed garlic clove. The sauce prepared in this way is ready when the water evaporates and the sauce becomes thick. Now it's time for the main part of the decoration and the wow effect! Wash the zucchini thoroughly and then peel. Peel, peel, and peel until there's almost nothing left of the





wstaną w ten sposób wstążki, które zwiniesz w rulony. Środkową część cukinii, którą trudno byłoby dalej obrać, pokrój po prostu w cienkie plasterki. Teraz musisz wyjąć tartę z pieca (i postawić na podkładce, by nie zniszczyć blatu w kuchni) i zacząć układać dekoracje: najpierw rozprowadź po całości pomidorowy sos, na to plasterki cukinii, a na koniec najtrudniejsze – przygotowane wcześniej wstążki. Ich rolowanie może zająć chwilę, ale się opłaca, bo efekt jest niesamowity :) Po ułożeniu warzyw, tartę wstaw z powrotem do piekarnika na kolejne 20 minut. Na 5 minut przed końcem utóż na / pomiędzy wstążkami pokrojoną mozzarellę. Tarta będzie gotowa, kiedy mozzarella się roztopi. Smacznego :)

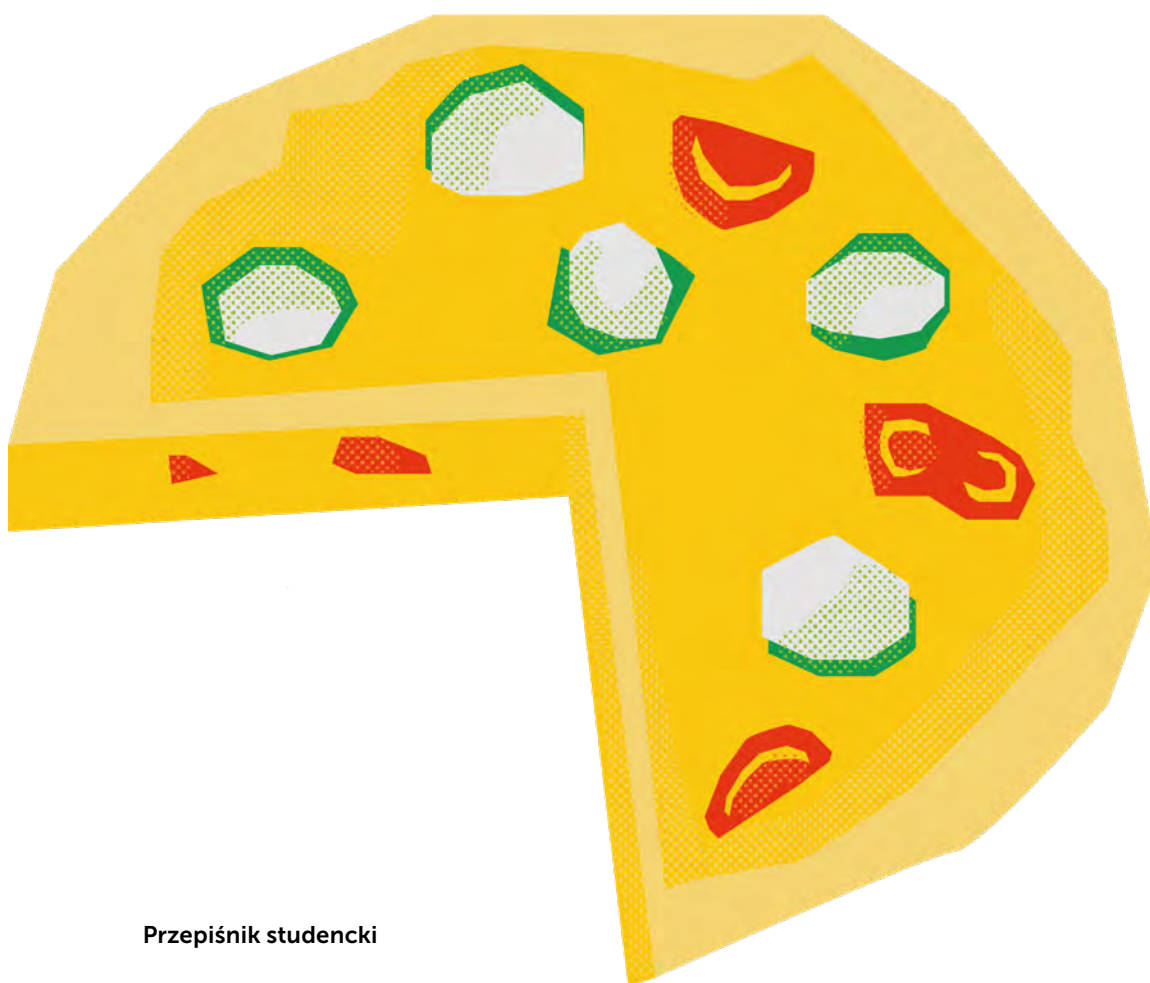
zucchini. In this way, you create ribbons, which you should roll. Cut the remaining middle part of the zucchini into thin slices as it would be difficult to peel it further. Now you need to take the tart out of the oven (and put it on a pad so as not to damage the kitchen counter) and start arranging the decorations: first spread the tomato sauce all over, then the zucchini slices, and finally the most difficult – ribbons prepared earlier. Rolling them up may take a while, but it pays off, because the effect is amazing :) After arranging the vegetables, put the tart back in the oven for another 20 minutes. 5 minutes before taking it out, place the sliced mozzarella on / between the ribbons. The tart will be ready when the mozzarella is nicely melted. Enjoy your meal :)

#### Od Autorki:

Staram się żyć w duchu zero waste. Jeszcze wiele zmian przede mną, ale zaczynając od małych kroków nie marnuję jedzenia w kuchni! Chciałam podzielić się przepisem, w którym zużywam cukinię w całości, ubraną, a nie obraną... Stały żart, ale taka prawda: w skórce owoców i warzyw znajduje się najwięcej składników odżywczych, więc kto chciałby z nich zrezygnować?

#### From the author:

I try to live a zero waste life: there are still many changes ahead of me, but I am starting with small steps, I don't waste food in the kitchen! That's why I wanted to share a recipe in which I use the whole zucchini. Fruit and vegetable peels contain a lot of nutrients, so who would like to give them up?



# Obiady Dinners

Zupy  
Soups





# Arabska zupa, czyli tagine po studencku

## Arabic soup – student style tagine

Agnieszka  
*biologia / Biology*

### Składniki:

- duża cebula
- ok. 250 g pieczarek
- ok. 300 g mięsa wołowego lub wieprzowego lub tofu
- puszka groszku konserwowego
- oliwa
- natka pietruszki lub/i kolendry
- półówka cytryny
- sól, pieprz
- 2 listki laurowe
- 4 owoce ziela angielskiego
- Ras el Hanout – mieszanka przypraw
- sos sojowy
- sos barbecue
- kumin opcjonalnie

### Składniki na Ras el Hanout:

- tyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- półtora tyżeczki mielonego imbiru
- pół tyżeczki kminku
- tyżeczka kuminu
- 2 tyżeczki nasion kolendry
- 2 tyżeczki mielonego cynamonu
- pół tyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- pół tyżeczki mielonego kardamonu
- pół tyżeczki papryki (może być ostra)
- pół tyżeczki mielonej kurkumy
- szczypta mielonych goździków

### Przygotowanie:

Pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na oleju, aż do zeszklenia, najlepiej w dużym garnku. Pokrój mięso na małe kawałki, możesz też użyć mielonego. Dopraw solą i pieprzem, dodaj do cebulki, smaż razem, aż się trochę zrumieni.

Tofu należy rozdrobnić, przyprawić ok. tyżką sosu sojowego oraz sosu barbecue, odstawić na ok. 20 minut, po czym podsmażyć na rozgrzanej patelni, aż do zrumienienia i dopiero przelać do garnka z cebulką.

### Ingredients:

- 1 large onion
- about 250g champignons
- approx. 300g beef or pork meat or tofu
- 1 can peas
- olive oil
- parsley and / or cilantro
- ½ lemon
- salt, pepper
- 2 bay leaves
- 4 allspice fruits
- Ras El Hanout – spice mix
- soy sauce
- barbecue sauce
- cumin (optional)

### Ingredients for Ras El Hanout:

- 1 teaspoon ground black pepper
- 1½ teaspoon ground ginger
- ½ teaspoon caraway
- 1 teaspoon cumin
- 2 teaspoons coriander seeds
- 2 teaspoons ground cinnamon
- ½ teaspoon ground nutmeg
- ½ teaspoon ground cardamom
- ½ teaspoon paprika (can be spicy)
- ½ teaspoon ground turmeric
- pinch of ground cloves

### Preparation:

Dice the onion and fry in oil until translucent, preferably in a large pot. Cut the meat into small pieces, you can also use minced meat. Season with salt and pepper, add to the onion, fry together until it gets a little brown.

Grind the tofu, season with a spoon of soy sauce and barbecue sauce, and set aside for about 20 minutes. Then fry in a hot frying pan until browned and then put into a pot with onion.

If you choose beef, the dish will have to be cooked a little longer until the meat is tender.

Jeśli wybierzesz wołowinę, danie będzie musiało gotować się odrobinę dłużej, aż mięso zrobi się miękkie.

Odcedź groszek konserwowy, wsyp do garnka, dodaj resztę przypraw i gotuj pod przykryciem kilka minut, co jakiś czas mieszając. Następnie wlej dwie szklanki wody i dalej duś. Umyte i obrane pieczarki pokrój w plasterki i dodaj, kiedy reszta składników się trochę podgotuje. Jedzenie jest gotowe, kiedy wszystkie składniki są miękkie, a zupa ma dość gęstą, „gulaszową” konsystencję. Jeśli wolisz rzadszą, w trakcie gotowania możesz dodać odrobinę więcej wody. Zupę podajemy posypaną natką pietruszki oraz skropioną sokiem z cytryny. Najlepiej smakuje z pieczywem czosnkowym lub z dodatkiem kminku.

#### Od Autorki:

Jestem fanką krajów arabskich, a to danie jest moją autorską wariacją tradycyjnej potrawy popularnej w Afryce Północnej, którą jadłam u rodziny mieszkającej w tym regionie.

Drain the canned peas, put them into a pot, add the rest of the spices and cook covered, for a few minutes, stirring occasionally. Then add two glasses of water and stew. Slice washed and peeled champignons and add when the rest of the ingredients are slightly cooked. The food is ready when all the ingredients are soft and the soup has a rather thick „stew” texture. If you prefer it more liquid, you can add a little more water while cooking. Serve the soup sprinkled with parsley and lemon juice. It tastes best with garlic bread or with caraway seeds.

#### From the author:

I’m a fan of Arab countries, and this dish is my personal variation of a traditional dish popular in North Africa, which I ate with a family living in this region.



## Rosół na szybko :)

### Quick chicken soup :)

Katarzyna  
*politologia / Political Science*

#### Składniki:

- kostka rosółowa (polecam taką z pietruszką i lubczykiem)
- kasza kuskus
- wrzątek

#### Przygotowanie:

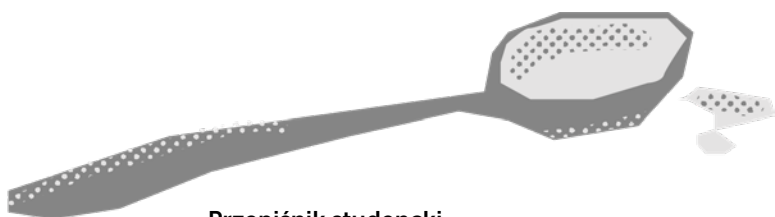
Wsyp łyżkę kaszy kuskus do kubka. W zależności od upodobań – wrzuc kostkę rosółową albo pół, jeśli wolisz słabszy smak. Zalej wrzątkiem, poczekaj około 5 minut (aż kasza będzie miękka) i rosół gotowy do zjedzenia!

#### Ingredients:

- bouillon cube (I recommend the one with parsley and lovage)
- couscous
- boiling water

#### Preparation:

Put a tablespoon of couscous in the mug. Depending on your preferences, add a bouillon cube (or half if you prefer a weaker taste). Pour boiling water over it, wait about 5 minutes (until couscous becomes tender) and it’s ready to eat!



Przepisnik studencki





# Kartoflanka – przez żołądek do pracy magisterskiej

## Potato soup

Paulina Skorupińska  
*socjologia / Sociology*

### Składniki:

- cebula
- por
- ziemniaki
- sos sojowy
- olej lub oliwa
- przyprawy wg własnego smaku

### Przygotowanie:

Na oleju/oliwie z oliwek zeszklij cebulę (liczbę określasz sam/a w zależności od tego, jak bardzo lubisz dany składnik). Do cebuli dodaj pokrojony por (skrój białą i zieloną część). Za każdym razem, gdy wrzucasz składnik, mieszasz w garnku. Potem dodajesz obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ja zazwyczaj dodaję ziemniaki pojedynczo: najpierw obieram jednego, kroję na kawałki i wrzucam do garnka – dzięki temu wiem, ile chcę zjeść. Potem zabieram się za obieranie drugiego. Jak dodasz ostatniego ziemniaka, którego chcesz wrzucić, zalewasz całość wodą. Ja zazwyczaj wlewam taką ilość wody, że zakrywa ziemniaki. Po dodaniu wody wlewam sos sojowy. Jak zupa zacznie się gotować, po ok. 15 minutach, dodaję przyprawy. Całość (wszystkie składniki) gotuję 20 minut. Kończę gotowanie jak ziemniaki są miękkie. Smacznego :)

### Od Autorki:

Jak pisałam pracę magisterską zupełnie nie mogłam wymyślić, jaka będzie moja główna teza pracy. Od nadmiaru informacji zrobiłam się głodna i przytłoczona. A że już wtedy znałam przepis na kartoflankę – zupę na wszelkie smutki i nadmiar myśli, pomyślałam, że podczas gotowania przyjdzie mi go głowy rozwiązanie. Jak tak kroić poszczególne składniki i dorzucałam je do garnka, tak w mojej głowie układały się teorie oraz poszczególne części pracy. Od tamtej pory za każdym razem, gdy jestem przytłoczona, gotuję tę prostą i smaczną potrawę.

### Ingredients:

- onion
- leek
- potatoes
- soy sauce
- oil or olive oil
- spices according to your own taste

### Preparation:

Glaze the onion in oil / olive oil (you choose the amount depending on your preferences). Add the sliced leek to the onion (white and green parts). Every time you put in an ingredient, stir it in a pot. Then add peeled and diced potatoes. I usually add potatoes one by one. First, I peel one, cut it into pieces and put it in the pot. This way you know how much you want to eat. Then I take another one. When you add the last potato, pour water over it. I usually pour enough water to cover the potatoes. After adding water, pour the soy sauce. When the soup starts to boil, after about 15 minutes, I add spices. I cook everything (all ingredients) for 20 minutes. I finish cooking when the potatoes are soft. Enjoy your meal :)

### From the author:

Once, when I was writing my master's thesis, I couldn't figure out its subject. I got hungry and overwhelmed from too much information. And since I already knew the recipe for potato soup – soup for all sorrows and excess thoughts, I thought that while cooking I would come up with a solution. As I was cutting each ingredient and putting it into the pot, theories and individual parts of the work were arranging in my head. Since then, every time I get overwhelmed, I cook this simple and tasty dish.





# Rozgrzewająca zupa dyniowa

## Warming pumpkin soup

Natália Hanková

stosunki międzynarodowe / International Relations

### Składniki:

- dynia hokkaido
- 2–3 marchewki
- batat
- kostka bulionu warzywnego
- 3 ząbki czosnku
- 2 cm świeżego imbiru  
(lub 1 łyżeczka mielonego imbiru)
- szczypta suszonej papryki chili
- łyżeczka kurkumy
- ok. 100 ml śmietanki kokosowej lub  
śmietanki kremówki (30%)
- sól
- czarny pieprz

### Przygotowanie:

Dynię pokrój na ćwiartki, obierz i usuń pestki. Marchewki i batata obierz ze skórki, wszystko pokrój w drobną kostkę i włóż do garnka. Garnek napełnij zimną wodą, aby przykryła warzywa. Wrzuć kostkę bulionu warzywnego. Gotuj na średnim ogniu przez około 30–40 minut, aż warzywa będą miękkie i można je będzie zgnieść widelcem. Obierz ząbki czosnku i imbir. Pokrój je na drobne kawałki (lub zetrzyj, jeśli masz tarkę) i dodaj do zupy, trochę podgotuj. Zdejmij garnek z kuchenki, zmiksuj zupę blenderem ręcznym na gładką masę. Dodaj inne przyprawy – chili w proszku (wedle uznania) oraz kurkumę, sól i pieprz do smaku. Dodaj śmietanę kokosową (lub zwykłą) i wymieszaj drewnianą łyżką lub zmiksuj. Spróbuj ponownie i w razie potrzeby dodaj sól, pieprz lub przyprawy. Zupa jest gotowa do podania. Porcję można udekorować odrobiną śmietanki, grzankami chlebowymi lub prażonymi, solonymi pestkami dyni. Przechowywać w lodówce do 3 dni.

### Od Autorki:

Ta zupa jest jak ciepły, przytulny koc. Nie ma nic lepszego niż talerz ciepłej zupy w zimny jesienno-zimowy wieczór po powrocie do domu z wykładów. Ta zupa to mieszanka mojej ulubio-

### Ingredients:

- 1 hokkaido pumpkin
- 2–3 carrots
- 1 sweet potato
- 1 vegetable bouillon cube
- 3 garlic cloves
- 2 cm fresh ginger (or 1 teaspoon ground ginger)
- pinch of dried chili powder
- 1 teaspoon turmeric
- around 100ml coconut cream or dairy cream (30%)
- salt
- black pepper

### Preparation:

Cut the pumpkin in quarters, peel them and remove the seeds. Peel carrots and sweet potatoes and cut everything into small cubes and put in the pot. Fill the pot with cold water to cover vegetables. Put in the vegetable bouillon cube. Cook on medium heat for about 30–40 minutes until the vegetables are tender and you can squash them with a fork. Peel garlic cloves and ginger. Cut them into tiny pieces (or grate if you have a grater) and add to the soup, cook for a little bit. Take the pot off the stove, blend the soup with a hand blender until smooth. Add the other spices: chili powder (depends on how spicy you want it) and turmeric, salt and pepper to taste. Add coconut (or dairy) cream and mix with a wooden spoon or blend. Taste again and add salt, pepper or spices if needed. The soup is ready to serve, you can put a little bit of cream on top or bread croutons or toasted salted pumpkin seeds. Store in a fridge for up to 3 days.

### From the author:

This soup feels like a warm cosy blanket. There's nothing better than having a warm bowl of soup in a cold autumn and winter evening when you return home from lectures. This soup is a mix of

nej zupy dyniowej i azjatyckich smaków. Kiedy byłam na wymianie studenckiej w Wilnie na Litwie, nawet w pokoju było zimno. Potrzebowałam wówczas szybkiego, zdrowego dania, które zapewni mi ciepło. Zupa ta to także świetny „lek” na przeziębienie!

my favourite pumpkin soup and Asian flavours. When I did my Erasmus exchange in Vilnius, Lithuania, it was freezing even in the room so I needed a quick healthy dish that would keep me warm. It's also a great "medicine" when you have a cold!



## Zupa dyniowa

### Pumpkin soup

Anna Przygódzka  
*prawo / Law*

#### Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- średnia cebula
- pół dyni
- 2 duże marchewki
- 4 ziemniaki
- kostka rosółowa
- przyprawy: sól, pieprz, imbir, papryka słodka, papryka ostra
- łyżka śmietany
- olej

#### Przygotowanie:

Pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Obierz i pokrój w dużą kostkę dynię, marchewkę i ziemniaki. Podgrzej olej w dużym garnku i wrzuc na niego cebulę oraz czosnek. Podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Do garnka wsyp pokrojone ziemniaki i marchew. Podsmaż je przez około 4 minuty. Dodaj pokrojoną dynię i wymieszaj wszystkie składniki. Przykryj garnek i podsmaż warzywa przez około 10 minut. Zagotowaną (np. w czajniku) wodę wlej do warzyw, tak aby były w pełni przykryte. Dorzuc kostkę rosółową i dopraw przyprawami. Wywar gotuj przez 40 minut na średnim ogniu. Gdy warzywa będą miękkie, odstaw zupę do całkowitego wystygnięcia. Ostudzoną zblenduj na gładką masę. Dodaj łyżkę śmietany i zagotuj. Podawaj z grzankami. Smacznego!

#### Od Autorki:

Wybrałam ten przepis dlatego, że była to pierwsza zupa, jaką zrobiłam w życiu. Cała moja rodzina pokochała ją tak bardzo, że co tydzień gościła na naszym stole.

#### Ingredients:

- 2 garlic cloves
- 1 medium onion
- ½ pumpkin
- 2 large carrots
- 4 potatoes
- 1 bouillon cube
- spices: salt, pepper, ginger, sweet paprika, hot paprika
- 1 tablespoon cream
- oil

#### Preparation:

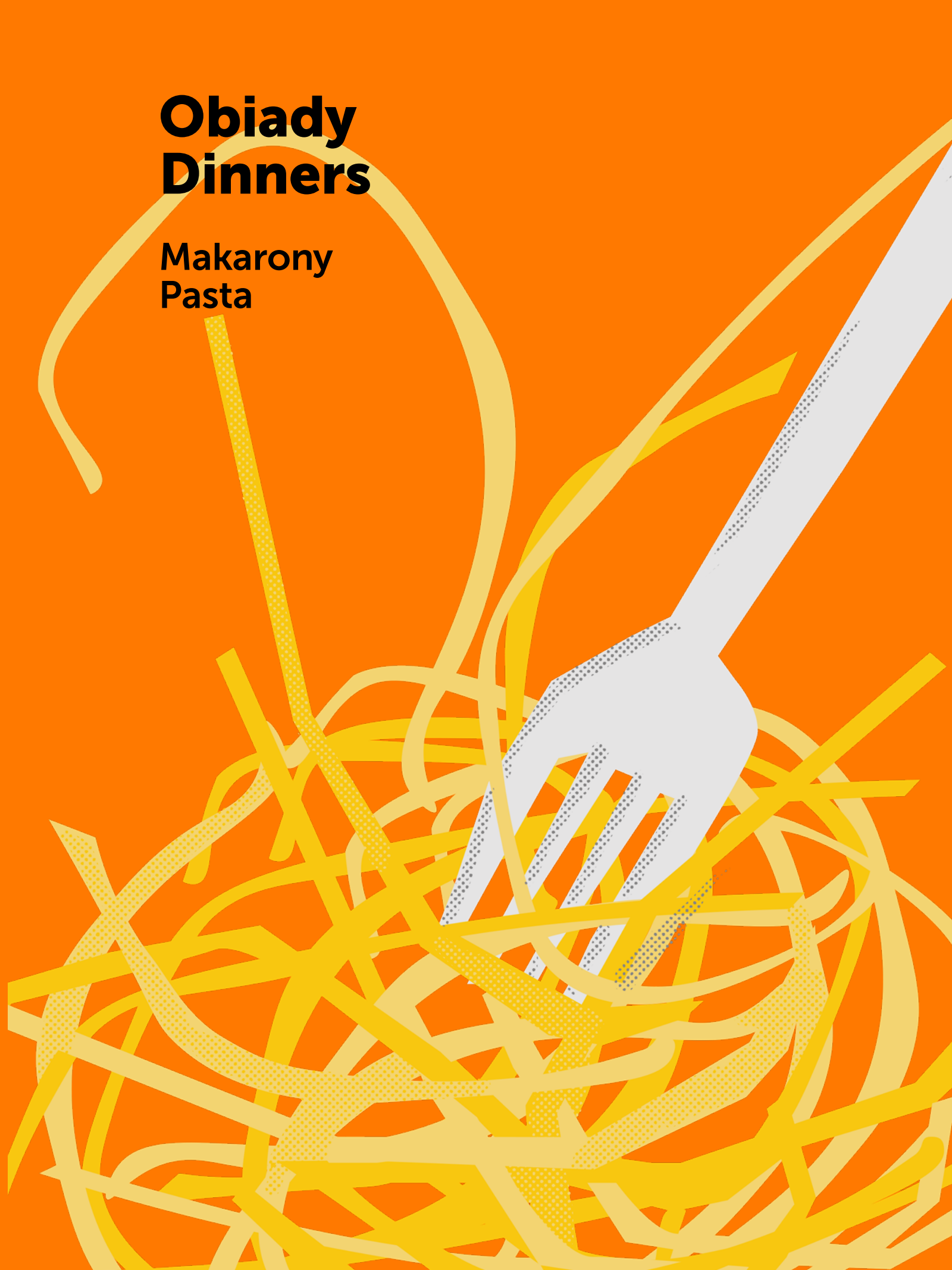
Dice the onion into small cubes. Peel and dice the pumpkin, carrots and potatoes. Heat the oil in a large pot and put the onion and garlic in it. Fry the onion until it's translucent. Pour chopped potatoes and carrots into the pot. Fry them for about 4 minutes. Add the chopped pumpkin and mix all ingredients. Cover the pot and fry the vegetables for about 10 minutes. Pour the water boiled, for example, in a kettle into the vegetables so that they are fully covered. Add the bouillon cube and season with spices. Boil the soup for 40 minutes over medium heat. When the vegetables are soft, let the soup cool down completely. Blend the cooled soup until smooth. Add a tablespoon of cream and boil. Serve with croutons. Enjoy your meal!

#### From the author:

I chose this recipe because it was the first soup I ever made and my whole family loved it so much that it was served at our table every week.

# Obiady Dinners

Makarony  
Pasta







## Makaron z krewetkami hoisin dla początkujących

### Hoisin shrimp pasta for beginners

Joanna Kacpura  
socjologia cyfrowa / *Digital Sociology*

#### Składniki (na dwie porcje):

- ok. 180 g dowolnego makaronu tagliatelle
- ok. 200 g krewetek (polecam białe)
- 3 pomidory średniej wielkości
- ok. 200 ml pulpy pomidorowej
- 2 łyżeczki pasty hoisin
- łyżka masła
- 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- pół cebuli
- sos sojowy
- przyprawy: płatki chili, suszone pomidory

#### Przygotowanie:

Obierz i oczyść krewetki. Tak przygotowane przetórz do miseczki, dodaj pastę hoisin, połowę posiekanej natki pietruszki, posiekane lub zmiażdżone 2 ząbki czosnku oraz posyp chili. Sparz i obierz ze skórki pomidory, a następnie pokrój w kostkę. Włącz wodę na makaron i patelnię. Dodaj masło, a kiedy się roztopi wrzuc pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodaj pomidory. Kiedy puszcza sok, dodaj pulpę pomidorową. Kiedy woda zacznie się gotować, dodaj makaron. Do sosu pomidorowego dodaj doprawione wcześniej krewetki. Krewetki powinny się grzać ok. 30–40 sekund z każdej strony. Jeżeli sos jest za mało słony, dodaj sosu sojowego według uznania. Następnie dodaj resztę posiekanej pietruszki i całość wymieszaj. Ugotowany makaron wyłóż na głęboki talerz i polej go pysznym sosem z krewetkami.

#### Ingredients (for two servings):

- approx. 180g any tagliatelle pasta
- approx. 200g shrimps (I recommend white ones)
- 3 medium-sized tomatoes
- approx. 200ml tomato pulp
- 2 teaspoons Hoisin sauce
- 1 spoon butter
- 2 garlic cloves
- parsley
- ½ onion
- soy sauce
- spices: chili flakes, dried tomatoes

#### Preparation:

Peel and clean the shrimps. Put them into a bowl, add Hoisin sauce, half of the chopped parsley, 2 chopped or crushed cloves of garlic and sprinkle with chili. Scald and peel the tomatoes, then dice them. Heat the water for pasta and turn on the pan. Add the butter and when it is melted, add the diced onion. Then add the tomatoes. When the juice appears, add the tomato pulp. When the water starts to boil, add the pasta. Add previously seasoned shrimps to the tomato sauce. The shrimps should be heated for about 30–40 seconds on each side. If the sauce is not salty enough, add soy sauce according to your preferences. Then add the rest of the chopped parsley and mix it all together. Put the cooked pasta on a deep plate and pour the delicious shrimp sauce over it.

Przepisnik studencki

**Uwagi:**

Pasta hoisin jest opcjonalna, bez niej danie również będzie pyszne, jednak idealnie podkreśla ona słodkość pomidorów.

**Comments:**

Hoisin sauce is optional. Without it, the dish will also be delicious, but it perfectly emphasizes the sweetness of tomatoes.

**Od Autorki:**

Jest to danie, które jako pierwsze ugotowałam dla siebie i swojego partnera po wyprowadzce od rodziców :D Był to dla mnie ważny wieczór, a danie wyszło przepyszne i idealnie podkreśliło okazję. Oprócz tego jest bardzo proste w wykonaniu.

**From the author:**

This is the first dish that I cooked for myself and my partner after moving out from my parents :D It was an important evening for me, and the dish was delicious and perfectly highlighted the occasion, and it is very easy to make.



## Makaron z pieczarkami i brokułami

### Pasta with champignons and broccoli

Joanna Kobus

*filologia iberyjska / Iberian Philology*

**Składniki:**

- 400 g makaronu świderki lub penne
- ząbek czosnku
- cebula
- 8 pieczarek
- główka brokoła
- 200 g tofu, najlepiej wędzonego
- przyprawy: sól, pieprz do smaku, słodka i ostra papryka do doprawienia tofu
- olej/oliwa

**Ingredients:**

- 400g spiral pasta or penne
- 1 garlic clove
- 1 onion
- about 8 champignons
- 1 broccoli head
- 200g tofu, preferably smoked one
- spices: salt, pepper to taste, sweet and hot paprika to season tofu
- oil / olive oil

**Przygotowanie:**

Zagotuj wodę i wrzuć do niej pokrojony brokuł. Gotuj go do miękkości. Pokrój cebulę, wrzuć na patelnię z oliwą z oliwek lub olejem. Po chwili dodaj pokrojony ząbek czosnku. Pokrój tofu i przypraw słodką i ostrą papryką. Dodaj tofu do cebuli i czosnku. Pokrój pieczarki w plasterki i również je dodaj. W międzyczasie zagotuj wodę na makaron i ugotuj go według instrukcji na opakowaniu. Gdy makaron i brokuły się zagotują także dodaj je na patelnię i wszystko razem wymieszaj. I voilà, można jeść!

**Preparation:**

Boil the water and add the chopped broccoli to it. Cook it until tender. Chop the onion, put it in the pan with olive oil or oil. After a while, add the chopped garlic clove. Slice the tofu and season with sweet and hot paprika. Add the tofu to the pan. Slice the champignons and add them to the pan as well. Meanwhile, boil the water for the pasta and cook it according to the instructions on the package. When the pasta and broccoli are ready, also add them to the pan and mix everything together. And voilà that's it!

**Od Autorki:**

Jest to w zasadzie mój pierwszy przepis stworzony dosyć spontanicznie. Było to też pierwsze danie, które przygotowałam mojemu chłopakowi.

**From the author:**

This is basically my first recipe that I created quite spontaneously. It is also the first dish that I prepared for my boyfriend.





# Makaron z tuńczykiem

## Pasta with tuna

Jakub Pawluczuk  
*politologia / Political Science*

### Składniki:

- cebula czerwona
- 2 ząbki czosnku
- 10 oliwek
- puszka pomidorów
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- białe wytrawne wino
- makaron spaghetti lub penne
- parmezan albo Grana Padano
- oliwa
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Wstaw wodę na makaron i dodaj łyżeczkę soli. Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek w plastry i wszystko wrzuc na patelnię z rozgrzaną oliwą. Kiedy cebula się zeszkli, wlej pomidory. Kiedy pomidory zaczną się redukować, dodaj odcedzonego tuńczyka, wlej lampkę wina i wrzuc oliwki (pokrojone w talarki albo na półki). Mieszaj sos, gotując go na małym ogniu. Dopraw go szczyptą soli i odrobiną pieprzu (wedle uznania, ale pamiętaj, że tuńczyk i oliwki są słone). Kiedy woda będzie wrząca, wrzuc makaron. Ważne jest, żeby nie wlewać oliwy do gotującej się wody, bo sos nie przyklei się do makaronu, tylko po nim spłynie. Gotuj go, aż będzie *al dente*. Sos ma lekko bulgotać na małym ogniu, aż makaron będzie gotowy. Odrobinę wody z gotującego się makaronu (zawiera skrobię) dolej do gotującego się sosu, żeby był bardziej kremowy. Ugotowany makaron dokładnie wymieszaj z sosem. Kiedy już będzie w docelowym naczyniu (talerz lub miska), posyp go odrobiną świeżego pieprzu i dowolną ilością sera.

### Od Autora:

Prosty i szybki przepis. Robi się go tyle, co zajmuje ugotowanie wody na makaron i samego makaronu. Zawiera składniki, które każdy ma w domu i nie wymaga obeznania w przyprawach, bo smak daje wino, sól i pieprz.

### Ingredients:

- 1 red onion
- 2 garlic cloves
- 10 olives
- 1 can tomatoes
- 1 can tuna
- dry white wine
- spaghetti or penne pasta
- parmesan or Grana Padano
- olive oil
- salt, pepper

### Preparation:

Heat the water and add a teaspoon of salt. Dice the onion, cut the garlic into slices and put everything in a frying pan with hot oil. When the onions become translucent, pour in the tomatoes. When the tomatoes start to shrink, add strained tuna, pour in a glass of wine and add the olives (sliced or halved). Stir the sauce while cooking it over low heat. Season it with a pinch of salt and a pinch of pepper but remember tuna and olives are salty. When the water starts to boil, add the pasta. It is important not to pour the oil into the boiling water, because the sauce will not stick to the pasta. Cook it *al dente*. Let the sauce simmer gently over low heat until the pasta is ready. Pour a bit of water from the rising pasta (contains starch) to the cooking sauce to make it creamier. Mix the cooked pasta with the sauce thoroughly. Once you put it on a plate or in a bowl, sprinkle it with some fresh pepper and cheese according to your preferences.

### From the author:

A simple and quick recipe. It takes as long as it takes to boil water for the pasta and cook the pasta itself. It contains ingredients that everyone has at home and doesn't require any knowledge of spices, because wine, salt and pepper give the flavour.



# Pieczary z makaronem

## Pasta with champignons

Aleksandra Nowak

*socjologia stosowana i antropologia społeczna /  
Applied Sociology and Social Anthropology*

### Składniki:

- 3 pieczarki
- garść świeżego szpinaku
- 100 g makaronu pełnoziarnistego (najlepiej pióra/penne)
- pół małej cebuli
- 2 łyżki śmietany 18%
- 6 czarnych oliwek
- ok. 80 ml wody
- ząbek czosnku
- ok. 1–2 łyżki oleju
- sól, pieprz, ulubione przyprawy

### Opcjonalnie:

- 4 pomidorki koktajlowe
- łyżeczka startego Grana Padano (lub innego twardego sera)

### Przygotowanie:

Cebulę i czosnek obierz, umyj i pokrój w drobną kostkę. Pieczarki umyj, pokrój w plastry, a następnie plastry przekrój na pół. Rozgrzej olej na patelni, wrzuć pokrojoną cebulę i czosnek. Cebula powinna się delikatnie podsmażyć, zajmie to około 3–5 minut. Gdy cebula się podsmaży, dodaj pieczarki i smaż wszystko, dopóki pieczarki się nie zarumienią. W międzyczasie ugotuj makaron, umyj szpinak i pokrój oliwki w plastry (ewentualne pomidorki można pokroić na pół). Gdy pieczarki się zarumienią wlej wodę, dodaj śmietanę, wsyp ugotowany makaron, pokrojone oliwki, szpinak oraz przyprawy. Wszystkie składniki wymieszaj i gotuj do momentu, w którym ilość sosu na patelni będzie dla Ciebie idealna. Jeśli się zagapisz i sos za bardzo odparuje – a akurat tak jak ja bardzo go lubisz – można po prostu dodać wody. Dobry moment na dodanie pomidorków to ok. 2 minuty przed końcem gotowania. Przetóż zawartość patelni do miski i (opcjonalnie) udekoruj startym Grana Padano. Gotowe!

### Uwagi:

Gdy kupi się 800 g pieczarek i 3 średnie cebule,

### Ingredients:

- 3 champignons
- 1 handful fresh spinach
- 100g wholemeal pasta (preferably penne)
- ½ small onion
- 2 tablespoons cream 18%
- 6 black olives
- approx. 80ml water
- 1 garlic clove
- about 1–2 tablespoons oil
- salt, pepper, favourite spices

### Optional:

- 4 cherry tomatoes
- 1 teaspoon grated Grana Padano (or other hard cheese)

### Preparation:

Peel the onion and garlic, wash and cut into small dice. Wash the champignons, cut them into slices and then cut the slices in half. Heat the oil in a frying pan, add the chopped onion and garlic. The onion should fry gently, it will take about 3–5 minutes. When the onions are browned, add the champignons and fry until the champignons are golden brown. In the meantime, cook the pasta, wash the spinach and cut the olives into slices (tomatoes can be optionally cut in halves). When the champignons turn golden, add water, cream, the cooked pasta, chopped olives, spinach and spices. Stir all ingredients and cook until the amount of sauce in the pan is perfect for you. If the sauce evaporates too much, you can just add water just like I do. A good time to add the tomatoes is approx. 2 minutes before the end of cooking. Put the dish into a bowl and optionally sprinkle grated Grana Padano on top. Done!

### Comments:

If you buy 800g champignons and 3 medium onions, you can cut and fry them immediately,

można je od razu pokroić i usmażyć, a następnie przechowywać w lodówce i jedynie odgrzewać na patelni, a resztę kroków wykonywać zgodnie z przepisem. Znacząco skróci to czas przygotowania dania, który możemy przeznaczyć na poszukiwania OGUN-u za 4 ECTS-y i zaliczenie na obecność.

#### Od Autorki:

Jest to jedno z pierwszych dań, jakie zaczęłam gotować i w przeciągu paru lat wyewoluowało w różne odmiany. Jest to moje ulubione danie, które jem tak często, że gdy przyjaciel do mnie przychodzi, nawet nie pyta co jemy, bo to oczywiste, że pieczary.

then store them in the fridge and only reheat them in a pan, and follow the recipe for the rest of the steps. This will significantly shorten the time of preparing the dish, which can be spent on searching for interesting and easy classes for 4 ECTS!

#### From the author:

It is one of the first dishes I have ever started cooking and has evolved into different varieties over the years. This is my favourite dish that I eat so often that when a friend comes to see me, he doesn't even ask what we eat, because it's obvious that it will be pasta with champignons.



## Makaron ze szpinakiem



### Pasta with spinach

Katarzyna Dranczewska  
*antropozoologia / Anthropozoology*

#### Składniki:

- ulubiony makaron
- pół lub cała cebula
- 1–2 ząbki czosnku
- garść mrożonego szpinaku
- kostka tofu
- mleko / mleko roślinne / śmietana / śmietana roślinna
- sól, pieprz
- olej

#### Przygotowanie:

Ugotuj makaron. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę lub również pokrój. Tofu rozkrusz w palcach lub widelcem. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę, a następnie dodaj wszystkie pozostałe składniki. Dopraw solą i pieprzem. Zawartość patelni wymieszaj z makaronem.

#### Od Autorki:

Danie wychodzi zawsze, niezależnie od proporcji składników, i jest prostym sposobem na szybkie zjedzenie czegoś pożywnego.

#### Ingredients:

- favourite pasta
- 1 or ½ onion
- 1–2 garlic cloves
- 1 handful frozen spinach
- 1 cube tofu
- milk / vegetable milk / cream / vegetable cream
- salt, pepper
- oil

#### Preparation:

Cook pasta. Dice the onion, squeeze the garlic through the press or cut it. Crush the tofu with your fingers or using a fork. Heat the oil in a frying pan, fry the onion, then add all the other ingredients. Season with salt and pepper. Mix the sauce with the pasta.

#### From the author:

This dish always comes out regardless of the proportion of ingredients and is a simple way to eat something nutritious quickly.





# Spaghetti carbonara

Karolina Strupczewska

*orientalistyka – koreanistyka / Oriental Studies – Korean Studies*

## Składniki:

- 140 g makaronu spaghetti
- ok. 70 g boczku
- 2 jajka
- mały pęczek natki pietruszki (opcjonalnie)
- sól
- pieprz
- 2 ząbki czosnku

## Przygotowanie:

Drobno pokrój boczki (na kostki o boku długości 1 cm), wrzuć na zimną patelnię i powoli podsmażaj. Po usmażeniu patelnię z boczkiem zdejmij z gazu. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajka wbij do naczynia i porządnie rozkłóć. Dodaj drobno posiekany czosnek, sól, pieprz, opcjonalnie posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj. Ugotowany makaron odcedź, prześlij z garnka na patelnię, ale zostaw nieco wody – postuży ona do ewentualnego rozrzedzenia sosu. Na patelnię z makaronem i boczkiem wylej jajka z czosnkiem i przyprawami, dokładnie i ciągle mieszając. Pod wpływem ciepła makaronu jajeczny sos powinien zacząć się ścinać, ale jeśli to nie następuje, można włączyć najniższy gaz. Cały czas mieszaj zawartość patelni, aż do uzyskania kremowej konsystencji. Gotowe! Smacznego!

## Od Autorki:

Wybrałam ten przepis, bo jest idealnym przykładem na to, że z bardzo małej ilości składników można stworzyć coś naprawdę dobrego. Lubię też promować wśród znajomych prawdziwy sposób na robienie makaronu carbonara – z samym jajkiem, bez dodatku śmietany.

## Ingredients:

- 140g spaghetti
- approx. 70g bacon
- 2 eggs
- small bunch parsley (optional)
- salt
- pepper
- 2 garlic cloves

## Preparation:

Chop the bacon finely (one piece – about 1cm square), put it in a cold frying pan and fry slowly. After frying, take the pan with bacon off the gas. Cook the pasta according to the instructions on the package. Put the eggs into a bowl and beat them well. Add finely chopped garlic, salt, pepper, optionally chopped parsley. Mix. Drain the cooked pasta and put in the pan, but leave a little water. It can be used to make the sauce thicker. Pour the eggs with garlic and spices into the pan with the pasta and bacon, stirring thoroughly and constantly. The eggs should start to thicken with the heat of the pasta, but if this doesn't happen, you can turn on the lowest gas. Keep stirring until consistency is creamy. Done! Enjoy your meal!

## From the author:

I chose this recipe because it's a perfect example that you can create something really good from a very small number of ingredients. I also like to promote among my friends the real way of making carbonara pasta – with only the egg, without the addition of cream.





## Wegańskie bolognese – w strączkach siła

### Vegan Bolognese – Legume power

Aleksandra Rastawicka

*dziennikarstwo i medioznawstwo / Journalism and Media Studies*

#### Składniki:

- puszka pomidorów krojonych lub passata pomidorowa
- ząbek czosnku
- cebula
- ulubiony makaron
- soczewica (czerwona lub zielona)
- ulubione przyprawy (polecam oregano, bazylię, sól, pieprz, chili)
- łyżka oleju lub oliwy

#### Przygotowanie:

Zagotuj czajnik wody. Zagotowaną wodę rozlej na dwa garnki i posól według uznania. Jeden będzie do makaronu, a drugi do soczewicy. Ugotuj makaron i soczewicę według zaleceń na opakowaniu. W międzyczasie pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na wybranym tłuszczu. Smaż 3 minuty i dodaj posiekany czosnek. Po zarumienieniu wlej pomidory, dodaj wszystkie wybrane przyprawy i zmniejsz ogień. Ugotowaną soczewicę dodaj do pomidorowego sosu, wymieszaj z odcedzonym makaronem i zjadaj!

#### Od Autorki:

Od zawsze kochałam bolognese, ale z uwagi na problemy środowiskowe zdecydowałam się zostać weganą. Tęskniąc za pomidorowo-makaronowym *comfort foodem*, wpadłam kiedyś na pomysł dodania soczewicy, żeby sos miał więcej struktury. Poza tym soczewica to też świetne źródło białka. Od tamtej pory jem to danie, kiedy tylko mogę!

#### Ingredients:

- 1 can sliced tomatoes or tomato passata
- 1 garlic clove
- onion
- favourite pasta
- lentils (red or green)
- favourite spices (I recommend oregano, basil, salt, pepper, chili)
- 1 tablespoon oil or olive oil

#### Preparation:

Boil a kettle of water. Pour the boiled water over two pots and salt both of them according to your preferences. One will be for pasta and the other for lentils. Cook the pasta and lentils as recommended on the package. Meanwhile, dice the onion and fry in a chosen oil. Fry for 3 minutes and add chopped garlic. After browning, pour in the tomatoes, add all the spices you want and reduce the heat. Add the cooked lentils to the tomato sauce, mix with cooked pasta and eat!

#### From the author:

I have always loved Bolognese, but due to environmental problems, I decided to become a vegan. Missing tomato and pasta comfort food, I once came up with the idea of adding lentils to give the sauce more structure, and at the same time it is also a great source of protein. Since then, I have eaten this dish whenever I can!





# Wegańskie spaghetti

## Vegan spaghetti

Bogna

*filologia romańska / French Studies*

### Składniki:

- pół lub całe opakowanie makaronu spaghetti lub bucatini
- 2 średnie cebule
- 4 ząbki czosnku (liczbę ząbków można modyfikować w zależności od gustu)
- ok. 2–3 łyżki syropu z agawy/daktyli lub miodu w wersji wegetariańskiej albo inne płynne słodzik
- ok. 1 l passaty, najlepiej z czosnkiem lub przyprawami
- ok. ćwierć szklanki wody z gotowanego makaronu
- przyprawy: zioła prowansalskie, bazylia, oregano, sól, pieprz
- olej

### Opcjonalnie:

- prażone nasiona słonecznika, świeża bazylia, pietruszka do posypania, oliwa do polania

### Przygotowanie:

Pokrój cebulę w kostkę, drobno posiekaj czosnek. Nastaw wodę na makaron z dodatkiem szczypty soli. W czasie oczekiwania na zagotowanie się wody rozgrzej olej na patelni i podsmaż na niej cebulę do momentu zeszklenia. Dodaj czosnek i smaż przez chwilę (około pół minuty). Wlej miód/syrop z agawy/daktylowy, zamieszaj. Dodaj wszystkie przyprawy i wymieszaj. Dolej passatę (wskazówka: żeby nie zmarnować passaty, która została na ściankach butelki lub kartonika, wlej do opakowania trochę wody, zakręć i potrząśnij, a następnie dodaj do reszty składników znajdujących się na patelni). Pozostaw sos na małym ogniu przez ok. 5 minut, mieszając co jakiś czas, by sos się zredukował. W tym momencie woda powinna już się zagotować, więc wrzuć do niej makaron. Po ok. 5 minutach gotowania makaronu, kiedy woda staje się mętna, odmierź ok. 1/5–1/4 szklanki wody z garnka i wlej ją do sosu. Gotuj sos jeszcze kilka minut, póki nie zgęstnieje (poziom gęstości zależy od gustu,

### Ingredients:

- approx. 1/2 – 1 pack spaghetti or bucatini pasta
- 2 medium onions
- 4 garlic cloves (the amount can be modified depending on your preferences)
- approx. 2–3 tablespoons agave / date syrup or honey in a vegetarian version or other liquid sweetener
- approx. 1l passata, preferably with garlic or spices
- about 1/4 glass boiled pasta water
- spices: herbs de Provence, basil, oregano, salt, pepper
- oil

### Optional:

- roasted sunflower seeds, fresh basil, parsley, olive oil

### Preparation:

Dice the onion, chop the garlic finely. Heat the water for the pasta with a pinch of salt. While waiting for the water to boil, heat the oil in a frying pan and fry the onion until it becomes glazed. Add garlic and fry it for a while (about half a minute). Add honey / agave / date syrup and stir. Add all spices and stir again. Pour the passata (hint: in order not to waste the passata left on the sides of the bottle or carton, add some water to it, twist and shake it, pour it into in the pan. Leave the sauce on low heat for about 5 minutes, stirring every now and then. At this point, the water should boil, so add the pasta. After cooking the pasta for about 5 minutes, when the water turns turbid, measure out about 1/5 – 1/4 glass of water from the pot and pour it into the sauce. Cook the sauce for a few more minutes until it becomes denser (the level of density depends on your taste, so just watch the sauce while stirring occasionally). Drain the pasta and put it in a bowl or plate and pour the sauce over. You can pour olive oil on the dish or sprinkle with roasted

więc po prostu obserwuj sos, mieszając co jakiś czas). Odcedź makaron, natóż do miski lub na talerz i polej sosem. Możesz połączyć danie oliwą albo posypać prażonymi nasionami słonecznika, bazylią, pietruszką lub innymi dodatkami, które lubisz. Smacznego!

**Od Autorki:**

Ten przepis towarzyszył mi przez całe 3 lata moich studiów. Jadłam to spaghetti co najmniej dwa razy w tygodniu, kiedy nie miałam energii i czasu na przygotowanie czegoś innego. Jest szybkie, tanie, sycące, można je zrobić, kiedy posiada się ograniczoną ilość miejsca lub nie ma się piekarnika. Łatwo można je podzielić na porcje. Zawsze wychodzi. Jeden z najprostszych wegańskich przepisów, jakie znam.

sunflower seeds, basil, parsley or any other toppings you like. Enjoy your meal!

**From the author:**

This recipe accompanied me throughout my 3 years of studies, I ate this spaghetti at least 2 times a week when I had no energy and time to prepare something else. It's fast, cheap, fills your stomach pretty well, and you can make it when you have limited space / no oven. It can be easily divided into portions. It always comes out good. This is one of the simplest vegan recipes I know.



# Obiady Dinners

Na większy głód  
For Bigger Hunger





# Buddha bowl dla studenta

## A Buddha bowl for a student

Marta

zarządzanie finansami i rachunkowość / Financial Management and Accounting

### Składniki:

- pół szklanki kaszy jaglanej (sypkiej, przed gotowaniem)
- pół kostki tofu naturalnego
- łyżka sosu sojowego
- łyżka musztardy
- łyżka oleju do smażenia na patelni
- owoce i warzywa wedle preferencji – dużo
- jogurt naturalny
- ząbek czosnku
- szczypta soli
- nasiona, orzechy, pestki

### Przygotowanie:

W wyobraźni podziel talerz na cztery części. Zgodnie z tym wyobrażeniem przygotuj składniki. Jedną czwartą talerza ma zajmować podstawa dania, czyli produkty ziarniste. Można postawić na dowolność, ja preferuję kaszę. Tym razem jaglaną, którą gotuję w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kolejna jedna czwarta talerza to biało. U mnie króluje chrupiące tofu. Tofu naturalne kroję na plastry i marynuję w sosie sojowym z dodatkami (łyżka musztardy i już mamy bardziej słodko-kwaśny smak). Często dodaję też przyprawy curry, żeby nadać jeszcze bardziej złocisty kolor. Tak przygotowane tofu smażę na rozgrzanej patelni przez kilka minut, obracając na drugą stronę po upływie połowy czasu smażenia. Kolejny punkt to warzywa i owoce, świeże, ale także mogą być przetworzone. Kto nie wyjadał fasoli z puszki, niech pierwszy rzuci kamieniem! Tutaj stawiam na dowolność – używam tego, co akurat mam pod ręką, czyli dokładniej tego, co mam w kuchni. Teoretycznie mają zajmować połowę talerza, jednak mogą być też w misce obok ;) Ważne, żeby było ich dużo! Nie można zapomnieć o kolorze zielonym. Czasami to brokuł, czasami rukola bądź szpinak. Można wykorzystać też gotowe mrożone mieszanki warzyw ze sklepu (oczywiście, trzeba je przygotować według instrukcji na opakowaniu), ale

### Ingredients:

- ½ glass millet
- ½ cube natural tofu
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon mustard
- 1 tablespoon oil for frying in a pan
- fruits and vegetables according to preferences – lots
- natural yoghurt
- 1 garlic clove
- pinch of salt
- nuts, seeds

### Preparation:

In your imagination, divide the plate into four parts. A quarter of the plate is to be taken up by the base of the dish, i.e. grainy products. You can choose anything, I prefer groats. This time it is millet, which I cook in salted water according to the instructions on the package. Another quarter of the plate is protein. For me, crispy tofu reigns. Cut natural tofu into slices and marinate it in soy sauce with a tablespoon of mustard and you have a more sweet and sour taste. I also often add curry to make it even more golden. Fry the prepared tofu in a hot pan for a few minutes, turning it over halfway through the frying time. Another point is vegetables and fruits, fresh but they also can be processed. Here, I choose what I have in my kitchen. Theoretically, they should take up half of the plate, but they can also be in the bowl next to it ;) It is important that there are a lot of them! Don't forget about the colour green. Sometimes it's broccoli, sometimes arugula or spinach. You can also use ready-made frozen mixes of vegetables from the store (of course, you have to prepare them according to the instructions on the package), but then it is worth adding at least a fresh cucumber or carrot for crunching! The next point is the sauce. It is an additional element, but if you keep it simple, even a yoghurt-based garlic sauce is great! Just combine yogurt and a clove of garlic, and

warto wtedy dodać chociaż świeżego ogórka albo marchewkę do chrupania! Kolejny punkt to sos. Jest on dodatkowym elementem, ale jeśli idziesz w prostotę to nawet sos czosnkowy na bazie jogurtu jest super! Wystarczy połączyć jogurt i ząbek czosnku, a twoja Buddha bowl od razu nabierze wyrazistości. Można także dodać orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika albo chia. Dostownie wszystko jest możliwe, gdy przygotowujesz Buddha bowl!

your Buddha bowl will instantly become even more flavourful. You can also add nuts, pumpkin seeds, sunflower seeds or chia. Everything is possible when you prepare a Buddha bowl!



Przepisnik studencki





# Chili sin carne

Zuzanna Wróblewska  
*psychologia / Psychology*

## Składniki (na 4 porcje):

- czerwona cebula
- 4 ząbki czosnku
- 2 papryki (kolor dowolny)
- puszka krojonych pomidorów lub 500 ml przecieru pomidorowego
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- kostka tofu (najlepiej wędzonego)
- puszka fasoli (czerwonej lub czarnej)
- puszka kukurydzy
- łyżka masta orzechowego
- sos sojowy
- olej do smażenia
- ryż (najlepiej basmati) lub nachos
- przyprawy: 3 łyżki wędzonej papryki, 3 łyżki słodkiej papryki, łyżeczka cynamonu, 2 łyżki kminu rzymskiego, 1–2 łyżki cukru, sól, pieprz, ostra papryka do smaku, pół łyżeczka kolendry (świeżej, do podania z wcześniej ugotowanym ryżem albo nachos)

## Przygotowanie:

Zacznij od zrobienia „mięsa mielonego” z tofu, więc najpierw odciśnij tofu z nadmiaru wody (np. za pomocą ręcznika papierowego), a potem rozdrobnij tofu w palcach lub widelcem na drobne kawałeczki. Rozdrobnione tofu wymieszaj z pół łyżeczki każdej przyprawy, dodaj łyżeczkę sosu sojowego, łyżkę masta orzechowego i odrobinę oleju, ponownie wymieszaj. Odstaw na tak długo, na ile można (super będzie cała noc, ale pół godziny też starczy :)). Pokrój warzywa – paprykę w kostkę, cebulę w drobną kostkę, a czosnek już w ogóle jak najdrobniej. Fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy. Na oleju podsmaż czosnek i cebulę. Gdy cebula się trochę zeszkli, a czosnek delikatnie zbrązowieje to dodaj tofu-mielone i smaż, aż nabierze brązowego koloru i stanie się chrupkie (ok. 10 minut). Dorzuć paprykę, smaż 5 minut. Wlej przecier lub pomidory z puszek, dodaj fasolę i kukurydzę. Wrzuć resztę przypraw, daj chwilę na przegryzienie się wszystkich smaków

## Ingredients (for 4 servings):

- red onion
- 4 garlic clove
- 2 peppers (any colour)
- 1 can sliced tomatoes or 500ml tomato puree
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 cube tofu (preferably smoked one)
- 1 can beans (red or black)
- 1 can corn
- tablespoon peanut butter
- soy sauce
- frying oil
- rice (preferably basmati) or nachos
- spices: 3 tablespoons smoked paprika, 3 tablespoons sweet paprika, 1 teaspoon cinnamon, 2 tablespoons cumin, 1–2 tablespoons sugar, salt, pepper, hot paprika to taste, 1/2 bunch coriander (fresh to be served with previously cooked rice or nachos)

## Preparation:

Start by making „minced meat” out of the tofu, so first squeeze the excess water out of the tofu (e.g. with a paper towel), then crumble the tofu between your fingers or using fork into small pieces. Mix the tofu with half a teaspoon of each spice, add a teaspoon of soy sauce, a tablespoon of peanut butter and a little oil, mix together. Set aside for as long as you can (the whole night will be great, but half an hour will be enough too :)). Dice vegetables – pepper into cubes, onion into smaller cubes, and garlic in cubes as small as possible. Drain the beans and corn. Fry the garlic and onion in oil. When the onion becomes translucent and the garlic is slightly brown, add the tofu and fry until it turns brown and crispy (about 10 minutes). Add cut pepper and cook for 5 minutes. Pour in the puree or canned tomatoes, add the beans and corn. Add the rest of the spices, give a moment for flavours to mix well and try it. If you feel there is some spice missing, add it to

i spróbuj – jeśli czegoś za mało, dodaj wg smaku. Pod koniec gotowania dodaj garść posiekanej kolendry. Moja garść jest nieduża, ale i tak kolendry nigdy za wiele. Podaj z ryżem lub nachosami i posiekaną świeżą kolendrą. Smacznego!

taste. At the end of cooking, add a handful of chopped coriander. My handful is small, but you can never have too much coriander. Serve with rice or nachos and chopped fresh coriander. Enjoy your meal!

#### Od Autorki:

Przepis może wydawać się dość długi, ale mi zajmuje z reguły niecałą godzinę, a w międzyczasie puszczam sobie jakiś serial lub audiobook. Danie wychodzi tak fajne, że teraz jest z nami za każdym razem, gdy mamy gości, a każdy z nich zawsze prosi o dodatkę (nawet wujkowie mięsożercy ;)).

#### From the author:

The recipe may seem quite long, but it usually takes me less than an hour, and in the meantime, I watch a series or listen to an audiobook. And it comes out so good that now chili sin carne is with us every time we have guests, and each of them always asks for more (even carnivorous uncles!)



## Curry dla głodomorów

### Curry for hungry ones

Jakub Zaborowski

*europaistyka – integracja europejska / European Studies – European Integration*

#### Składniki:

- ryż (najlepiej krótkoziarnisty)
- 400 g polędwiczek z piersi kurczaka
- cebula
- papryka czerwona
- 3 ząbki czosnku
- śmietana 18%
- czerwona pasta curry (opcjonalnie)
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, curry, czosnek granulowany/suszony, sos sojowy, papryka słodka, chili

#### Ingredients:

- rice (preferably short grain)
- 400g chicken breast tenderloins
- 1 onion
- 1 red pepper
- 3 garlic cloves
- cream 18%
- red curry paste (optional).
- spices: salt, pepper, turmeric, curry, granulated / dried garlic, soy sauce, sweet paprika, chili

#### Przygotowanie:

Odmierz odpowiednią ilość ryżu według swoich potrzeb i ugotuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie przygotuj wszystkie składniki: pokrój cebulę w drobną kostkę i podobnie postąp z czosnkiem, siekając go na jak najmniejsze kawałki. Pokrój paprykę w krótkie paski o długości ok. 1 cm. Umyj polędwiczki z piersi kurczaka i oczyść je, następnie pokrój każdą polędwiczkę na 3–4 mniejsze części. W międzyczasie ryż powinien być już gotowy, więc odstaw go na bok do odparowania.

#### Preparation:

Measure the amount of rice you need and cook it according to the instructions on the package. Then prepare all the ingredients: dice the onion finely and do the same with the garlic, chopping it into the smallest dice possible. Cut the peppers into short strips of about 1cm. Wash the chicken breast tenderloins and then cut each tenderloin into 3–4 smaller pieces. In the meantime, the rice should be ready by now, so set it aside.

It's time to fry. Fry the previously prepared onions, garlic and pepper together in a little oil, adding salt



Pora na smażenie. Na odrobinie oleju usmaż razem wcześniej przygotowaną cebulę, czosnek i paprykę, dodając sól i pieprz do smaku. Po ok. 3–4 minutach dodaj znowu odrobinę oleju i zacznij smażyć kurczaka, nie zdejmując warzyw z patelni. Kiedy jedna strona kurczaka odpowiednio podsmaży się na złoty kolor, obróć go i posyp mięso solą, pieprzem, kurkumą, papryką czerwoną słodką i odrobiną chili. Mieszaj i smaż kurczaka dalej tak, aby z każdej strony na zewnątrz był podsmażony, ale w środku jeszcze nie w pełni gotowy. Teraz dodaj śmietanę 18% na patelnię. Śmietany możesz dodać tyle, ile chcesz, żeby powstało odpowiednio dużo sosu. Ja zazwyczaj dodaję całe opakowanie. Dodaj teraz do wszystkiego, co masz na patelni, przyprawę curry, kurkumę, czosnek granulowany/suszony oraz czerwoną pastę curry (ok. 1 łyżeczki). Wszystko wymieszaj tak, aby przyprawy rozprowadziły się równomiernie. Curry dalej podgrzewaj na małym ogniu przez ok. 5 minut. Spróbuj czy nie należy dodać czegoś odrobinę więcej. Ja zazwyczaj dodaję jeszcze troszkę sosu sojowego dla bardziej azjatyckiego posmaku. Teraz curry jest już gotowe. Natóż je na talerz z wcześniej przygotowanym ryżem i nagródź swój brzusek za super robotę!

#### Od Autora:

Kuchnia indyjska to moje ulubione smaki odkąd byłem dzieckiem. Pamiętam, kiedy miałem 10 lat mój starszy brat zrobił dla nas właśnie to curry. Zakochałem się w tym daniu od samego początku ze względu na intensywność smaku oraz bardzo sycącą porcję. Jest to tanie i super szybkie danie, które jest w stanie nasycić nawet największego łakomczucha.

and pepper to taste. After about 3–4 minutes, add a little oil again and start to fry the chicken without removing the previous vegetables from the pan. When one side of the chicken is fried golden brown, turn it over and sprinkle the meat with salt, pepper, turmeric, sweet red paprika and a little bit of chili. Continue stirring and frying the chicken so that it is fried on all sides but not completely ready on the inside. Now add the cream to the pan. You can add as much as you want to make the sauce. I usually add the entire package. Now add the curry spice, turmeric, granulated / dried garlic and red curry paste (about 1 teaspoon). Mix everything so that the spices are evenly distributed. Continue to heat the curry over low heat for about 5 minutes. Now check if you should add some more spices. I usually add a little more soy sauce for a more Asian flavour. Now the curry is ready. Put it on a plate on the previously prepared rice and reward yourself for a great job!

#### From the author:

Indian cuisine has been my favourite since I was a child. I remember when I was 10, my older brother made this curry for us. I fell in love with this dish from the very beginning because of its intense flavour and a very filling portion. It is a cheap and super-fast dish that can satisfy even the biggest glutton.





# Kaszotto z warzywami

## Kashotto with vegetables

Władzigor

historia / History

### Składniki:

- 100 g kaszy gryczanej
- 2 średnie marchewki
- duża cebula
- 200 g pieczarek
- 1–2 szczypty soli wedle preferencji
- 150–200 ml wody
- olej rzepakowy
- masło

### Przygotowanie:

Umyj i obierz marchewkę, cebulę oraz pieczarki. Pokrój wszystkie warzywa w średnią kostkę. Na średnim ogniu zacznij smażyć na oleju marchew, do momentu aż stanie się na oko „krucho”. Dodaj cebulę i smaż dopóki ta nie stanie się przezroczysta. Dodaj pieczarki i zmniejsz ogień. Kiedy grzyby zmniejszą swoją objętość o połowę, czyli jak wyparuje z nich woda, do warzyw na patelni wsyp 100 gramów kaszy gryczanej. Zalej wszystko wodą, żeby ledwo pokrywała całość, dodaj sól. Całość gotuj pod pokrywką na małym ogniu ok. 12 minut. Sprawdź, w jakim stanie jest kasza. Jeżeli jeszcze nie jest ugotowana, to dolej wody (o ile będzie trzeba) i gotuj jeszcze ok. 5 minut. Do ugotowanego kashotto dodaj trochę masła. Częstuj się!

### Uwagi:

Sprawdzając stan kaszy trzeba zwracać uwagę na ziarna: powinny być miękkie i jednocześnie całe. Jeśli uznasz, że kashotto jest za słodkie, możesz dodać sumak lub sok z cytryny czy limonki.

### Od Autora:

Przepis jest prosty, szybki i niewymagający, i o ile przygotowuje się go na patelni, a nie w garnku, to prawie nie ma opcji, by to danie przypalić.

### Ingredients:

- 100g buckwheat
- 2 medium carrots
- 1 large onion
- 200g champignons
- 1–2 pinches of salt according to your preferences
- 150–200ml water
- oil
- butter

### Preparation:

Wash and peel carrots, onions and champignons. Cut all vegetables into medium cubes. Start to fry the carrots in the oil over medium heat until they look „crumbly”. Add onion to the carrots and fry until the onion turns transparent. Add champignons and reduce the heat. When the champignons reduce their volume by half, add 100 grams of buckwheat to the vegetables in the pan. Pour water over everything so that it barely covers the whole thing, add salt. Simmer everything under the lid over low heat for about 12 minutes. Check the condition of the groats. If it is not cooked yet, add water (if necessary) and cook for about 5 minutes. Add a little butter to the cooked kashotto. Enjoy!

### Comments:

When checking the condition of the groats, pay attention to the grains: they should be soft and whole at the same time. If you find kashotto too sweet, you can add sumac, lemon or lime juice

### From the author:

This recipe is simple and quick, and if you cook in a pan, not in a pot, there is almost no option to burn it.



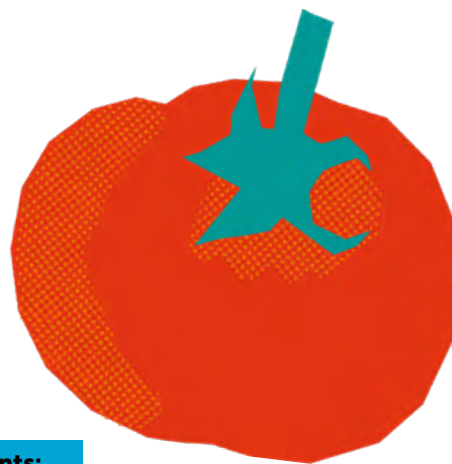
## Pizza z niczego



### Pizza out of nothing



Tomasz Piotrowski  
socjologia cyfrowa / Digital Sociology



#### Składniki:

##### Ciasto:

- szklanka mąki pszennej lub dowolnej, którą masz pod ręką
- szklanka ciepłej wody (250 ml)
- łyżeczka oleju lub najlepiej oliwy
- szczypta soli i pieprzu, trochę przypraw (osobiście preferuję oregano i bazylię)

##### Sos:

- passata pomidorowa lub puszka pomidorów krojonych (sos można zrobić też na świeżych pomidorach)
- łyżka oregano
- pieprz i sól, aby sos nie był za słodki

Składniki do pizzy dobierz zależnie od preferencji lub dostępności w lodówce. Osobiście polecam dodać trochę tartego sera i szynkę. Ale bez problemu można wykorzystać ten przepis do stworzenia pizzy wegetariańskiej i wegańskiej.

#### Przygotowanie:

Przygotuj sobie miskę do wyrabiania ciasta. Wsyp mąkę, sól, przyprawy i wlej łyżeczkę oliwy. Dolej do miski wodę i zacznij wyrabiać ciasto do momentu, w którym uzyskasz odpowiednią konsystencję. Dobrze, aby ciasto nie było ani za suche, ani za mokre. Uformuj ciasto w formie okręgu, możesz to zrobić na patelni. Postaraj się, aby było cienkie, trochę grubsze od placka do burrito. Nie musisz używać wałka, ale możesz. Przygotuj sobie sos z puszki pomidorów, które wymieszasz z solą, pieprzem i oregano. Zetrzyj ser i pokrój wszelkie potrzebne ci składniki. Jeżeli Twoje składniki potrzebują dodatkowej obróbki termicznej, to to jest odpowiedni moment, aby to zrobić (poza serem, który rozpuści się w trakcie podgrzewania). Rozgrzej patelnię nakładając na nią dosłownie odrobinę oliwy/oleju, którą możesz rozprowadzić po całej patelni ręcznikiem papie-

#### Ingredients:

##### Dough:

- 1 glass wheat flour or any that you have at home
- 1 glass warm water (250ml)
- 1 teaspoon oil or preferably olive oil
- pinch of salt and pepper, some spices (I personally like oregano and basil)

##### Sauce:

- tomato passata or a can sliced tomatoes (the sauce can also be made with fresh tomatoes)
- 1 tablespoon oregano
- pepper and salt so that the sauce is not too sweet

Choose the ingredients for the pizza depending on your preferences or availability in the fridge. Personally, I recommend adding a little grated cheese and ham. But you can easily use this recipe to create a vegetarian and vegan pizza.

#### Preparation:

Prepare a bowl. Pour in flour, salt, spices and add a teaspoon of olive oil. Pour water into the bowl and start kneading the dough until you get the right consistency. The dough shouldn't be too dry or too wet. Shape the dough into a circle, you can do this in a pan. Try to make it thin, a little thicker than burrito tortilla. You don't have to use a rolling pin, but you can. Prepare canned tomato sauce. Mix it with salt, pepper and oregano. Grate the cheese and chop whatever ingredients you need. If your ingredients need additional pre-cooking, this is the right time to do so (except for the cheese that will melt when heated). Preheat the pan spreading a little olive oil. Put the dough in the frying pan and cook over low heat until bubbles are visible and the bottom dough looks ready. Turn the dough over



rowym. Wrzuć ciasto na patelnię i podgrzewaj na małym ogniu do momentu, w którym zauważysz bąble i stwierdzisz, że ciasto od spodu jest dosyć dobrze zrobione. Przerzuć ciasto na drugą stronę i na patelni zacznij nakładać wszystkie składniki. Zakryj patelnię pokrywką, aby ser się dobrze roztopił. W momencie, w którym stwierdzisz, że pizza jest gotowa, zdejmij ją z patelni i gotowe!

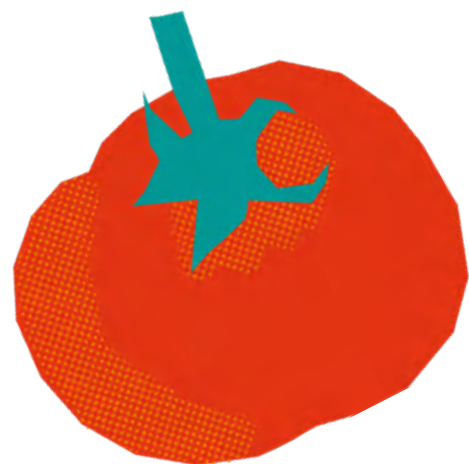
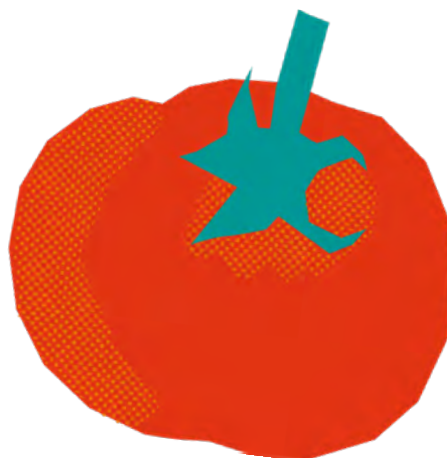
**Od Autora:**

Wybrałem ten przepis, ponieważ kiedyś nie zastałem w lodówce nic poza serem i dwoma plasterkami szynki. W szufladzie była puszka pomidorów krojonych i trochę mąki. Stwierdziłem, że kiedyś robiłem podptomyki na ognisku i że można przełożyć ten przepis na patelnię. Pierwsze próby zakończyły się pomyślnie i dzięki temu miałem co jeść na śniadanie. Od tamtej pory jest to mój stały przepis na śniadanie lub kolację. Aktualnie eksperymentuję trochę z tym przepisem, dodając inne sosy i składniki na wierzch.

and start putting all the ingredients on the pizza. Cover the pan with a lid so that the cheese melts well. The moment you find your pizza ready, take it off the pan and that's it!

**From the author:**

I chose this recipe because I once found nothing in the fridge except cheese and two slices of ham. There was a can of sliced tomatoes and some flour in a drawer. I realized that I used to make flatbread on a fire and that I could do the same but in a frying pan. The first attempts were successful and thanks to that I had something to eat. It has been my regular breakfast or dinner recipe ever since. I'm currently experimenting a bit with this recipe by adding different sauces and toppings.





# Cukinia meksykańska

## Mexican zucchini

Dominika

zarządzanie finansami i rachunkowość / Financial Management and Accounting

### Składniki:

- duża cukinia
- torebka kaszy bulgur
- 2 duże pomidory
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- puszka kukurydzy
- puszka fasoli czerwonej
- papryka czerwona
- mozzarella w kulce
- olej
- przyprawy: sól, pieprz, papryka wędzona, chili, zioła prowansalskie
- opcjonalnie: białe wino, świeża bazylija

### Przygotowanie:

Umytą cukinię przekrój wzdłuż i wydrąż miąższ ze środka.

TIP: nie wyrzucaj cukinii ze środka – część można wkroić do farszu bądź wykorzystać do innej potrawy :)

W międzyczasie ugotuj kaszę bulgur zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Na oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Po chwili dodaj pokrojone w kostkę pomidory oraz paprykę i duś chwilę pod przykryciem. Wrzuć kukurydzę, czerwoną fasolę, ugotowaną kaszę bulgur i wszystko dokładnie wymieszaj. Teraz możesz wlać około pół szklanki białego wina, co podkreśli aromat potrawy; pozwól mu odparować przez kilka minut. Dodaj przyprawy, wymieszaj i wyłóż farsz do obu połówek cukinii. Gotowe cukinie umieść w piekarniku nagrzanym do 180°C na ok. 15 min. Pod koniec pieczenia ułóż plasterki mozzarelli na cukinii. Trzymaj całość w piekarniku, aż ser się rozpuści. Przed podaniem możesz dodać świeżej bazylii.

### Ingredients:

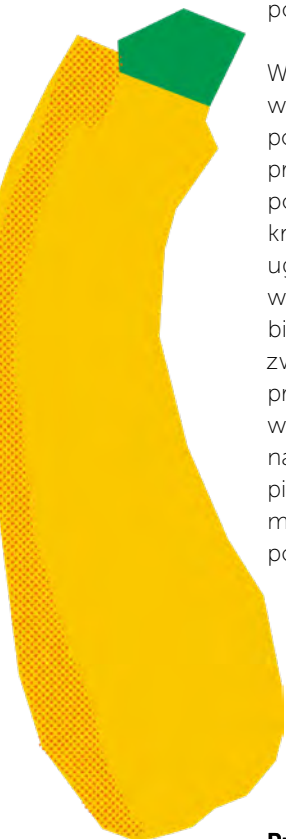
- 1 large zucchini
- 1 bag bulgur
- 2 large tomatoes
- onion
- 2 garlic cloves
- 1 can corn
- 1 can red beans
- red pepper
- mozzarella
- oil
- spices: salt, pepper, smoked paprika, chili, herbs de Provence
- optional: white wine, fresh basil

### Preparation:

Cut the washed zucchini lengthwise and remove the flesh.

TIP: don't throw out the zucchini flesh – some can be put into stuffing or used for another dish :)

Meanwhile, cook the bulgur according to the instruction on the package. Fry the diced onion and 2 cloves of garlic pressed through the press. After a while, add diced tomatoes and peppers and stew for a while, covered. Add the corn, red beans, cooked bulgur and mix everything thoroughly. Now you can add about half a glass of white wine, which will add the aroma to the dish, let it evaporate for a few minutes. Add spices, mix and put the filling into both halves of the zucchini. Place the ready-made zucchini in the oven preheated to 180°C for approx. 15 minutes. At the end of baking, place the mozzarella slices on the zucchini, keep them in the oven until the cheese melts. Before serving, you can add fresh basil.





## Warzywne curry

### Vegetable curry

Karolina

kryminologia / Criminology



#### Składniki (na 4 porcje):

- łyżka oleju
- średnia cebula
- 2–3 średnie ziemniaki
- czerwona papryka
- marchewka
- mała cukinia
- opakowanie przyprawy curry (lub mniej w zależności od preferencji)
- puszka pomidorów (bez skórki, krojone)
- puszka mleka kokosowego
- puszka krojonego ananasa
- 5 łyżek sosu sojowego (więcej lub mniej w zależności od preferencji)
- ryż

#### Przygotowanie:

Cebulę pokrój w kostkę. Na dużej patelni rozgrzej olej i podsmaż pokrojoną cebulę, aż lekko zmięknie. Ziemniaki i marchewkę umyj, obierz i pokrój w kostkę (jej wielkość zależy od Ciebie – ważne jednak, aby wszystkie kawałki były podobnej wielkości). Dorzuć je na patelnię i podlej lekko wodą, aby nie przywarty. Wsyp curry i zamieszaj. Duś całość pod przykryciem, aż ziemniaki częściowo zmiękną. Cukinię i paprykę umyj, z papryki usuń nasiona. Pokrój warzywa w kostkę i dorzuć do pozostałych na patelnię. Duś pod przykryciem przez ok. 5 minut. Z ananasa odlej zalewę. Kawałki dodaj do warzyw na patelni. Dodaj pomidory z puszki i mleko kokosowe. Zamieszaj i dopraw sosem sojowym według uznania. Gotuj na małym ogniu, nie przykrywając patelni, aż sos zgęstnieje, a warzywa zmiękną. Podawaj z ryżem. Smacznego!

#### Uwagi:

Warzywne curry jest proste w przygotowaniu i nie wymaga wielu naczyń. Wystarczy patelnia, deska do krojenia, nóż i łyżka, żeby wyczarować pyszne danie. Z podanych składników przygotujesz porcję dla 4 bardzo głodnych lub 5 średnio

#### Ingredients (for 4 servings):

- 1 tablespoon oil
- 1 medium onion
- 2–3 medium potatoes
- 1 red pepper
- 1 carrot
- 1 small zucchini
- 1 package curry spice (or less depending on your preference)
- 1 can tomatoes (peeled, sliced)
- 1 can coconut milk
- 1 can sliced pineapple
- 5 tablespoons soy sauce (more or less depending on your preferences)
- rice

#### Preparation:

Dice the onion. Heat the oil in a large frying pan and fry the onion until soft. Wash, peel and dice the potatoes and carrots (the size is up to you – but it's important that all pieces are of the same size). Add them to the pan and slightly water them so that they do not stick to the pan. Add the curry and stir. Stew covered until the potatoes are partially soft. Wash zucchini and peppers, remove seeds from peppers. Dice the vegetables and add to the rest of the pan. Simmer covered for about 5 minutes. Pour out the pineapple pickle. Add the pieces to the pan with vegetables. Add canned tomatoes and coconut milk. Stir and season with soy sauce according to your preferences. Simmer, without covering the pan, until the sauce thickens and the vegetables are soft. Serve with rice. Enjoy your meal!

#### Comments:

Vegetable curry is easy to prepare and doesn't require many dishes. All you need is a frying pan, cutting board, knife and spoon to make a delicious dish. You'll get portions for 4 very hungry or 5 moderately hungry people from these ingredients, but don't worry! If you are not plan-



głodnych osób, ale bez obaw! Jeżeli nie planujesz dzielić się z innymi, możesz podzielić curry na porcje i zamrozić. Odgrzane po kilku dniach smakuje równie dobrze!

ning on sharing it with others, you can divide the curry into portions and freeze it. Reheated after a few days tastes just as good!



## Zapiekanka *Mały Meksyk*

### *Little Mexico* casserole

Katarzyna Gambuś  
zarządzanie / Management

#### Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- papryczka chili (jeśli nie lubisz ostrego, możesz spokojnie pominąć)
- 1,5–2 czerwone papryki
- spory pomidor
- ok. pół (350 g) stoika passaty pomidorowej
- 2 łyżki ketchupu
- do smaku: sól, pieprz, świeża kolendra (jeśli nie lubisz – zamień na oregano/bazylię)
- 4 placki tortilli
- puszka kukurydzy
- puszka czerwonej fasoli
- ok. 120 g żółtego sera startego na tarce

#### Przygotowanie:

Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę, czosnek i papryczkę chili. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz pomidora i całość smażyć przez kilka minut. Wlej passatę pomidorową i dodaj pozostałe dodatki sosu (ketchup, zioła, sól, pieprz). Zwiększ ogień i zredukuj odrobinę sos – pozwól mu zgęstnieć. W oddzielnej misce połącz odsączoną fasolę i kukurydzę ze startym serem. Teraz czas na przekładanie warstw zapiekanki: na dno naczynia żaroodpornego (każde się sprawdzi, ale może zaznaczyć, że moje ma wymiary 20x15 cm) nałóż warstwę sosu, następnie czas na placki tortilli (kształt trzeba jakoś dopasować do naczynia, ale to całkiem fajna zabawa), kolejna warstwa to mieszanka fasoli, kukurydzy i sera, teraz znów tortilla, sos, tortilla, nasza mieszanka... Czynność powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki (w zależności od wielkości naczynia, może Ci wyjść różna liczba warstw). Pamiętaj

#### Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 large onion
- 2 garlic cloves
- 1 chili pepper (if you don't like spicy, feel free to skip it)
- 1½ – 2 red peppers
- 1 large tomato
- about half (350g) jar tomato passata
- 2 tablespoons ketchup
- spices to taste: salt, pepper, fresh coriander (if you don't like it – replace it with oregano / basil)
- 4 tortillas
- 1 can corn
- 1 can red beans
- grated cheese (approx. 120g)

#### Preparation:

Fry the onion, garlic and chili pepper in hot oil. Add diced paprika and tomato and fry for a few minutes. Pour in the tomato passata and add the remaining sauce ingredients (ketchup, herbs, salt, pepper). Increase the heat and let the sauce thicken. In a separate bowl, combine the drained beans and corn with grated cheese. Now it's time to put the layers of the casserole: put a layer of sauce at the bottom of the casserole form (each will work, but maybe I'll mention mine is 20x15cm), then it's time for the tortilla (the shape needs to be adjusted to the dish somehow, but it's pretty fun), the next layer is a mixture of beans, corn and cheese, now again tortilla, sauce, tortilla, our mixture... Repeat until you use up all the ingredients (depending on the size of the pan, you can get a different number of layers). Just remember that the tomato

jedynie, żeby sos pomidorowy był ostatnią warstwą. Całość włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C (termoobieg) i piecz przez ok. 20–25 minut. Smacznego!!!

#### Od Autorki:

Jako że moja przyjaciółka przez rok mieszkała w Meksyku, troszkę się nastęchałam o tamtejszej kuchni i... zdaję sobie sprawę, że nazwanie tej zapiekanki meksykańską może być lekką nadinterpretacją. Ale połączenie kukurydzy, fasoli i sera zdecydowanie nasuwa jedno skojarzenie! Stąd też jest to mój „Mały Meksyk”. Danie jest zdecydowanie moją definicją *comfort food* – mam nadzieję, że Ty też podzielisz tę opinię! Dodam tylko, że chodzi w nim o używanie resztek/tego co masz lodówce, więc pamiętaj – troszkę więcej lub troszkę mniej też będzie all right!

sauce should be the last layer. Put everything in an oven preheated to 180°C (hot air) and bake for about 20–25 minutes Enjoy your meal!!!

#### From the author:

As my friend lived in Mexico for a year, I heard a bit about the local cuisine and... I realize that calling this casserole Mexican may be a slight over-interpretation but the combination of corn, beans and cheese definitely has one association! Hence, it is my *Little Mexico*. The dish is definitely my definition of comfort food – I hope you will share that opinion too! I'll just add that it's about using up the leftovers / what you have in the fridge, so remember – a little more or a little less will also be all right!



## Zapiekanka warzywna à la briami

### Vegetable casserole à la Briami

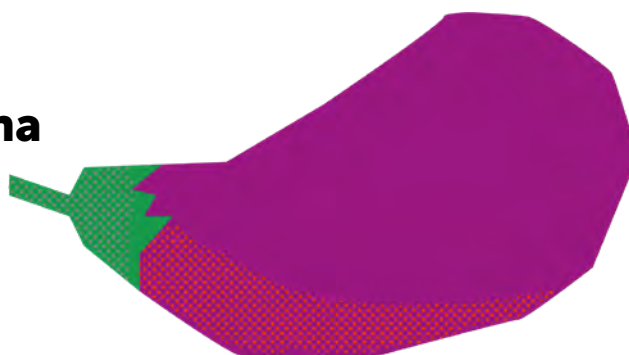
Nina Karkowska  
*historia sztuki / History of Art*

#### Składniki (na 2–3 porcje):

- 2 średnie cukinie
- średni bakłażan
- 2 duże pomidory (najlepsze będą mniej wodniste gatunki pomidorów, np. lima)
- 3 średnie czerwone cebule
- 7–8 dużych ząbków czosnku lub więcej
- ok. 1 kg ziemniaków
- 6–8 łyżek oliwy
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- ser feta (tani i dobry można znaleźć w popularnych sieciach sklepów dyskontowych)
- opcjonalnie: łyżeczka papryki wędzonej

#### Przygotowanie:

Pokrój bakłażana na plastry (o grubości max pół cm). Plastry bakłażana oprósz solą i pozostaw, aby oddały nadmiar wody i straciły gorzkość. Po upływie 30 minut wytrzyj je papierowym ręcz-



#### Ingredients (for 2–3 servings):

- 2 medium zucchini
- 1 medium aubergine
- 2 large tomatoes (less watery tomato species will be best, e.g. lima)
- 3 medium red onions
- 7–8 or more large garlic cloves
- approx. 1kg potatoes
- 6–8 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons tomato puree
- salt and freshly ground pepper to taste
- feta cheese (you can find cheap and good one in popular discount chains)
- optionally: 1 teaspoon smoked paprika

#### Preparation:

Cut the aubergine into slices (max. ½cm thick). Sprinkle the slices with salt and let them release any excess water and lose their bitterness. After 30 minutes, wipe them with a paper towel. Pre-heat the oven to 200°C (heater up and down).

nikami. Nagrzej piekarnik do 200°C (grzałka góra-dół). Cukinie pokrój w plastry, pomidory w grubą kostkę, a cebulę w piórka. Czosnek obierz i pozostaw w całości (ilość czosnku polecam dostosować do swoich upodobań – ja sama często używam całej dużej główki). Ziemniaki pokrój w ósemki. W zależności od preferencji, skórkę z ziemniaków można obrać lub zostawić (wtedy trzeba je porządnie umyć) – ja wolę je w takiej formie, gdyż skórka dodaje smaku. Wytłóż pokrojone warzywa na blachę (używam takiej, która była dołączona do piekarnika – rozmiar 30x40 cm). Koncentrat wymieszaj z oliwą, do mikstury dodaj przyprawy (sól, pieprz i opcjonalnie paprykę). Dodaj to do warzyw i dokładnie wymieszaj (wszystkie warzywa powinny być równomiernie pokryte przygotowaną mieszanką). Blachę przykryj folią aluminiową, wstaw do piekarnika i piecz przez ok. godzinę. Po tym czasie zdejmij folię aluminiową i zapiecz mieszankę (w tej samej temperaturze), aż warzywa lekko się zrumienią (ok. 15–20 minut). Podawaj z pokruszonym na wierzch serem feta oraz dodatkową porcją pieprzu. Zapiekankę można jeść solo, z chlebem lub potraktować jako dodatek do mięsa. Smacznego! :)

- \* Danie można odgrzewać zarówno w piekarniku, mikrofalówce, jak i podsmażając na oliwie na małym ogniu.

#### Od Autorki:

Przepis na tę zapiekankę jest mi szczególnie bliski ze względu na okoliczności, w jakich pierwszy raz ją przygotowywałam. Wbrew pozorom nie było to w czasie wakacji spędzanych w Grecji... tylko na Islandii! Przebywałam tam w celach zarobkowych, więc wiadomo – każdy oszczędzony grosz był ważny! Wtedy trafiłam na zdjęcie tej zapiekanki na Instagramie. Tradycyjny przepis musiał zostać mocno dostosowany do warunków i produktów, jakie miałam na miejscu, i tak oto powstała moja wersja greckiej zapiekanki! Szybko się przyjęła i wróciła ze mną do Polski :) Jest tania i łatwa w przygotowaniu, a taka ilość powinna wystarczyć na 2–3 dni obiadów dla jednej osoby!

Slice the zucchini, dice the tomatoes and cut the onions. Peel the garlic and leave it whole (I recommend adjusting the amount of garlic to your preferences, I myself often use a whole large head). Cut the potatoes into eighths. Depending on your preferences, potatoes can be peeled or not (then they need to be washed thoroughly) – I prefer them not peeled, because the peel adds flavour. Put the chopped vegetables on the baking tray (I use the one that came with the oven – size 30x40cm). Mix the tomato puree with olive oil, add spices (salt, pepper and optionally paprika) to the sauce. Add this to the vegetables and mix thoroughly (all vegetables should be evenly covered with the prepared mixture). Cover the baking tray with vegetables with aluminium foil, put in the oven and bake for about an hour. After this time, remove the aluminium foil and bake everything (at the same temperature) until the vegetables are lightly golden (about 15–20 minutes). Serve with crushed feta cheese and extra pepper. The casserole can be eaten solo, with bread or as an addition to meat. Enjoy your meal! :)

- \* The dish can be reheated in the oven, microwave, and by frying in olive oil over low heat.

#### From the author:

The recipe for this casserole is particularly close to me due to the circumstances in which I prepared it for the first time. Contrary to appearances, it was not during holidays spent in Greece... but in Iceland! I was there for work, so you know – every penny saved was important! Then I found a photo of this casserole on Instagram. The traditional recipe had to be adapted to the conditions and products that I had on the spot and this is how my version of the Greek casserole was created! It tasted so good that I do it in Poland too :) It is cheap and easy to prepare, and this amount should be enough for 2–3 dinners for one person!





# Zielone kashotto

## Green kashotto

Marta

*dziennikarstwo i medioznawstwo / Journalism and Media Studies*

### Składniki (na dwie porcje):

- 200–300 g kaszy gryczanej
- papryka zielona
- 4 gałązki selera naciowego
- pół pora
- pół cukinii zielonej
- cebula
- 3 ząbki czosnku
- sos sojowy
- sos balsamiczny do smaku
- pieprz, sól – do smaku
- natka pietruszki – do posypania na koniec dania
- olej rzepakowy do smażenia

### Przygotowanie:

Na patelni zeszklij cebulkę, dodaj czosnek. Dodaj pokrojone zielone warzywa. Smaż do miękkości takiej, jaką lubisz. Cukinię możesz dodać jako ostatnią z zielonych warzyw, bo potrzebuje mniej czasu do smażenia niż papryka. Dodaj ugotowaną wcześniej kaszę gryczaną. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj sos sojowy i balsamiczny, dodaj pieprz i sól do smaku wedle uznania. Na koniec posyp zieloną pietruszką i bon appetit :)

### Od Autorki:

Danie jest szybkie, zdrowe i smaczne. Może być przygotowane jako drugie danie lub ciepła kolacja. Powstało z tego, co akurat miałam pewnego dnia w lodówce, ale już zostało ze mną i często je przyrządzam swojej rodzinie.

### Ingredients (for two servings):

- 200–300g buckwheat
- 1 green pepper
- 4 celery sprigs
- ½ leek
- ½ green zucchini
- 1 onion
- 3 garlic cloves
- soy sauce
- balsamic sauce
- pepper, salt
- green parsley
- oil for frying

### Preparation:

Glaze the onion in the pan and add the garlic. Add chopped green vegetables. Fry until soft the way you like it. You can add the zucchini as the last of the green vegetables, because it takes less time to fry than pepper. Add the previously cooked buckwheat. Mix all ingredients, add soy and balsamic sauce, add pepper and salt to taste. Finally, sprinkle with green parsley. Bon appetit :)

### From the author:

The dish is quick, healthy and tasty. It can be prepared as a main course or as a warm dinner. It was made of what I had in the fridge one day, but it has stayed with me and I often cook it for my family.

# Coś na słodko

Desserts





# Afrykańskie pankejkki baghrir

## African baghrir pancakes

Zuzanna Afrykańska

*psychologia w języku angielskim / Psychology Studies in English*

### Składniki:

- 90 g kaszy manny
- 10 g mąki orkiszowej
- 150 ml ciepłej wody
- 10 g miodu albo syropu
- kilka kropel aromatu waniliowego
- pół łyżeczki suszonych drożdży
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

### Przygotowanie:

Miksuj całość w blenderze bez proszku do pieczenia i soli przez 2 minuty. Następnie dodaj proszek do pieczenia i sól. Miksuj przez kolejne pół minuty. Opcjonalnie odstaw na 5 minut całą masę. Rozgrzej patelnię i smaż małe naleśniczki – na średnim ogniu, na suchej patelni, przez ok. 2 minuty z jednej strony. Podawaj tradycyjnie z miodem albo syropem. Najlepiej je szamać rączkami!

### Od Autorki:

Dlaczego wybrałam ten przepis? To proste. Mam na nazwisko Afrykańska, a to są afrykańskie, super mięciutkie i jednocześnie chrupiące pankejkki, zrobione po mojemu. Zapraszam na Marokańskie Pankejkki Tysiąca Dziurek! Kto o nich słyszał kiedyś albo je jadł? Szybkie w przygotowaniu. Zrobione z kaszy manny, bez mleka i jajek, ale za to na drożdżach. Gotowe w 10 minut. Idealne na leniwe śniadanie, nie tylko dla studentów. Od spodu chrupiące, a z wierzchu mięciutkie i puszyste. Po ostygnięciu robią się super mięciutkie, a w towarzystwie miodu albo syropu, który oblepia wszystkie dziurki, pankejkki stają się obłądnie pyszne, kleiste i ciężko się od nich oderwać. Moim marzeniem jest wybrać się kiedyś do Maroka i spróbować właśnie tych cudeniów w oryginalnej wersji. Jak na razie, oczywiście, pozostało mi uraczyć się tymi domowymi. Zapraszam do degustacji :)

### Ingredients:

- 90g semolina
- 10g spelled flour
- 150ml warm water
- 10g honey or syrup
- a few drops vanilla flavour
- ½ teaspoon dried yeast
- ½ teaspoon baking powder
- pinch of salt

### Preparation:

Blend everything in a blender but without baking powder and salt for 2 minutes. Then add baking powder and salt. Blend for another 30 seconds. Optionally, let the dough rest for 5 minutes. Pre-heat the pan and fry the small pancakes over medium heat in a dry frying pan for about 2 minutes on one side. Serve traditionally with honey or syrup. It's best to eat them with your hands!

### From the author:

Why did I choose this recipe? It's easy. My surname is Afrykańska (EN: African), and these are African super-soft and at the same time crispy pancakes, made my way. I invite you to try Moroccan Pancakes of a Thousand Holes. Who has ever heard of them or ate them? Quick to prepare. Made from semolina, without milk or eggs, but with yeast. Ready in 10 minutes. Perfect for a lazy breakfast, not only for students. Crispy at the bottom and soft and fluffy at the top. After cooling, they become super-soft, and in the company of honey or syrup poured on the top, which sticks to all the holes in the pancake, they become insanely delicious, sticky and it's hard to stop eating them. My dream is to go to Morocco someday and try these pancakes, but in the original version. So far, of course, I am left with the self-made ones. Try them yourself :)





# Ciemna Lady

## Dark Lady

Agata Samborska  
*psychologia / Psychology*

### Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki cukru
- opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- 2 czubate łyżki ciemnego kakao
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka sody
- szklanka mleka
- pół szklanki oleju
- 2 jajka
- 4 duże łyżki dżemu wiśniowego lub powidła śliwkowych
- opcjonalnie po upieczeniu: cukier puder do posypania lub roztopiona czekolada (ilość według uznania, ale ja roztapiam całą)

### Przygotowanie:

Do dużej miski wsyp wszystkie suche składniki i je wymieszaj. Następnie dodaj mleko, olej oraz jajka. Mieszaj łyżką, aż składniki potączą się w jednolitą masę. Do całości dodaj dżem lub powidła i delikatnie rozmieszaj. Przygotowanie ciasta powinno zająć ok. 5 minut. Ciasto przelej do średniej wielkości prostokątnej blaszki lub okrągłej tortownicy, wyłożonej papierem do pieczenia (przed położeniem papieru formę warto zwilżyć odrobiną wody, co zapobiegnie przesuwaniu się papieru). Piecz przez około godzinę w piekarniku rozgrzanym do 180°C (z termoobiegiem).

### Od Autorki:

Uwielbiam to ciasto za łatwość jego wykonania. Dodatkowo nie wymaga zbyt wielu składników i przygotowanie go zajmuje dostownie moment. Na moje (nie)szczęście smakuje ono całej rodzinie, przez co nie mogę sama zjeść całej blaszki na raz. Poza spontanicznymi odwiedzinami gości, ciasto piekę zawsze na urodziny mojej najlepszej przyjaciółki – Julii. Wtedy dodatkowo wycinam je w jakiś ciekawy kształt. Jeszcze ciekawszy jest sposób, w jaki jej go serwuję – w niespodziewanym momencie dnia wspinam się na jej balkon (spoko – mieszka na parterze) i pukam w szybę, śpiewając urodzinowe „Sto lat”. Stało się to naszą coroczną tradycją.

### Ingredients:

- 2 glasses wheat flour
- ¾ glass sugar
- 1 packet vanilla sugar (16g)
- 2 heaped tablespoons dark cocoa
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1 glass milk
- ½ glass oil
- 2 eggs
- 4 large spoons cherry jam or plum jam
- optional after baking: powdered sugar for sprinkling or melted chocolate (the amount is up to you but I melt a whole one)

### Preparation:

Put all the dry ingredients in a large bowl and mix them together. Then add the milk, oil and eggs. Stir with a spoon until the ingredients combine into homogeneous mass. Add cherry or plum jam and mix gently. The preparation time of the dough should take approx. 5 minutes. Pour the dough into a medium-sized rectangular baking tray or a round springform pan lined with baking paper (before placing the paper, it is worth moistening the baking tray with a little water to prevent the paper from moving). Bake for about an hour in an oven preheated to 180°C (with hot air).

### From the author:

I love this cake for the ease of making it. In addition, it doesn't require too many ingredients and it takes literally a moment to prepare it. (Un)luckily, the whole family likes it, so I can't eat the whole tin at once. Apart from spontaneous visits, I always bake a cake for my best friend Julia's birthday. Then I make the shape of the cake interesting. The way I serve it to her is even more extraordinary, because at an unexpected moment of the day I climb up to her balcony (easy – she lives on the ground floor) and knock through the window singing „Happy Birthday”. It has become our annual tradition.



# Chlebek bananowy

## Banana bread

Kinga

*pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna /  
Early and Lower Primary School Education*

### Składniki:

- 3 lub 4 dojrzałe banany
- $\frac{3}{4}$  szklanki cukru
- 75 g masła
- półtorej szklanki mąki pszennej
- jajko
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

### Przygotowanie:

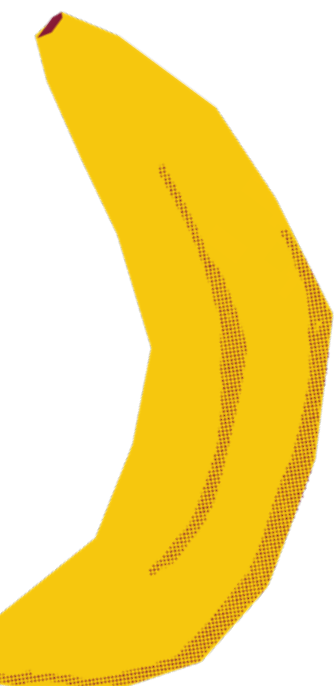
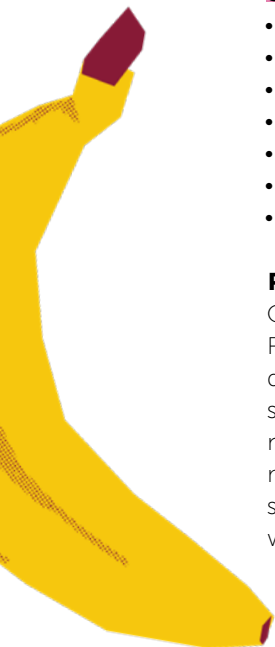
Obrane ze skórki banany rozgnieć widelcem. Roztopione masło dodaj do bananów. W oddzielnej misce wymieszaj jajko z cukrem, a następnie połącz z bananami i masłem. W innym naczyniu zmieszaj suche składniki i dodaj do mokrych. Wszystko dokładnie wymieszaj. Ciasto przetóż do formy (najlepiej keksówki) i piecz w 170°C przez 50–60 minut.

### Ingredients:

- 3 or 4 ripe bananas
- $\frac{3}{4}$  glass sugar
- 75 g butter
- 1½ glasses wheat flour
- 1 egg
- 1 teaspoon baking powder
- pinch of salt

### Preparation:

Mash the peeled bananas with a fork. Add the melted butter. In a separate bowl, combine the egg and sugar and then mix with the bananas and butter. In a separate bowl, mix dry ingredients and then add to wet ingredients. Mix everything thoroughly. Put the dough into a mould (preferably a rectangular cake pan – around 11x30cm) and bake at 170°C for 50–60 minutes.





## Ciasteczka z kawałkami czekolady

### Chocolate chip cookies

Kamila  
*chemia / Chemistry*

#### Składniki:

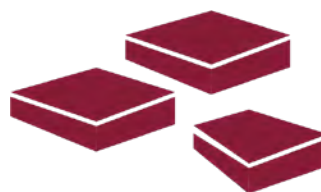
- 220 g mąki
- 90 g cukru
- 120 g masła
- jajko
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g gorzkiej czekolady

#### Przygotowanie:

Wszystkie suche składniki potącz w misce. W drugiej misce ubij jajko z pokrojonym masłem. Dodaj suche składniki do miski z masłem i jajkiem, wymieszaj całość na gładką masę. Następnie dodaj pokrojoną czekoladę i wymieszaj. Ulep kulki z ciasta, lekko zgnieć od góry i poukładaj na blasze. Wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika i piecz 15 minut. Odczekaj 10 minut przed podaniem – będą bardziej chrupiące.

#### Od Autorki:

Odkąd tylko zaczęłam eksperymentować z gotowaniem, moim marzeniem było zrobić swoje ulubione ciastka z kawałkami czekolady. Wypróbowałam mnóstwo przepisów z internetu, ale ciastka nigdy nie były wystarczająco chrupiące i dobre. Po wielu próbach w końcu dopracowałam swój przepis do perfekcji i jestem za każdym razem dumna, gdy je piekę, bo przepis stworzyłam od podstaw.



#### Ingredients:

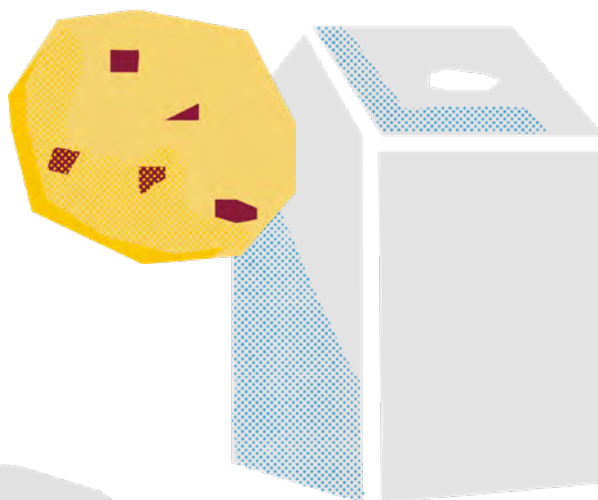
- 220g flour
- 90g sugar
- 120g butter
- 1 egg
- 1 teaspoon baking powder
- 100g dark chocolate

#### Preparation:

Mix all dry ingredients in a bowl. Add the chopped butter and egg to the other bowl and mix them. Add dry ingredients to the bowl with butter and egg and mix until smooth. Then add the chopped chocolate and mix again. Knead the dough balls and crush them slightly from above and place them on the baking tray. Put in an oven preheated to 180°C and bake for 15 minutes. Wait 10 minutes before serving – they will be crispier.

#### From the author:

Ever since I started experimenting with cooking, my dream has been to make my favourite chocolate chip cookies. I tried loads of recipes from the internet, but the biscuits were never crispy or good enough. After many attempts, I finally refined my recipe to perfection and I am proud every time I bake them, because I created the recipe from scratch.



Przepisnik studencki

W!



# Gofry/Pankejkki

## Waffels / Pancakes

Jakub Korsak  
fizyka / Physics

### Składniki (na gofry dla 3–4 osób):

#### Suche:

- 300 g mąki pszennej 450 lub orkiszowej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- ćwierć łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 50 g cukru lub erytroli (ewentualnie można zrezygnować z cukru)

#### Mokre:

- 120 g masła
- 3 jajka
- 420 ml mleka

#### Przygotowanie:

Przesiej mąkę i połącz z pozostałymi suchymi składnikami. Roztop masło i połącz je z żółtkami i mlekiem (w temperaturze pokojowej albo lekko podgrzanym). Połącz suche składniki z mokrymi i dodaj w trzech partiach ubite białko, mieszanie ograniczając do minimum. Ustaw gofrownicę na maksymalną moc i smaż 7–8 minut.

#### Uwagi:

Ciasto w domyśle działa na gofry, ale do pankeków również nadaje się wysmienicie. Można je podawać na słodko lub stono.

#### Ważne:

Na końcu, po dodaniu białka, wymieszaj ciasto delikatnie, ale dokładnie – inaczej bowiem część gofrów będzie smakować białkiem.

### Ingredients (for waffles for 3–4 people):

#### Dry:

- 300g wheat flour or spelled
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon baking soda
- pinch of salt
- 50g sugar or erythritol (if you prefer you don't have to add sugar)

#### Wet:

- 120g butter
- 3 eggs
- 420ml milk

#### Preparation:

Sift the flour and combine with the remaining dry ingredients. Melt the butter and combine it with the yolks and milk (at room temperature or slightly warmer). Combine dry ingredients with wet ingredients and add whipped protein in three batches, keeping mixing to minimum. Set the waffle iron to maximum power and fry for 7–8 minutes.

#### Comments:

The dough works by default for waffles, but it's also great for pancakes. They can be served sweet or salty.

#### Important:

In the end, after adding the egg whites, mix the dough gently but thoroughly, otherwise some waffles will taste protein.



# Gryczanka

## Buckwheat porridge

Zuzanna  
prawo / Law

### Składniki:

- 100 g kaszy gryczanej
- 50 g orzechów (np. migdały i orzeszki ziemne, wedle preferencji)
- dojrzały banan
- półtoręj łyżki kakao
- łyżeczka miodu
- kilka łyżek mleka (w zależności od pożądanego konsystencji)
- łyżeczka cynamonu
- sezonowe lub suszone owoce

### Przygotowanie:

W dwóch miskach namocz kaszę i orzechy przez minimum 6 godzin. Odlej wodę i wyptucz kaszę i orzechy. Wrzuć do naczynia kaszę, orzechy i banana, dodaj kakao, cynamon, miód i mleko. Wszystko dokładnie zblenduj. Jeśli gryczanka jest zbyt sucha, dodaj mleko. Gryczanka najlepiej smakuje schłodzona, podana z ulubionymi owocami. Smacznego!

### Uwagi:

Puść wodzę fantazji w doborze dodatków, a gryczanka nabierze nowego charakteru!

### Ingredients:

- 100g buckwheat
- 50g nuts (e.g. almonds and peanuts but it's up to you)
- 1 ripe banana
- 1½ tablespoons cocoa
- 1 teaspoon honey
- a few tablespoons milk (depending on the desired consistency)
- 1 teaspoon cinnamon
- seasonal or dried fruit

### Preparation:

In two bowls, soak the buckwheat and nuts for a minimum of 6 hours. Drain the water and rinse the buckwheat and nuts. Put the groats, nuts and banana into a pot / bowl, add cocoa, cinnamon, honey and milk. Blend everything thoroughly. If buckwheat is too dry, add milk. Buckwheat tastes best chilled, served with your favourite fruit. Enjoy your meal!

### Comments:

Let your imagination run wild in the selection of ingredients, and your buckwheat will take on a new character!



# Szarlotka

## Apple pie

Klaudia Smętek  
zarządzanie / Management

### Składniki:

#### Ciasto kruche:

- 2 szklanki mąki pszennej
- szklanka cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 4 żółtka jajek
- kostka schłodzonego masła
- łyżeczka cynamonu

#### Mus jabłkowy:

- półtora kg jabłek
- łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki cukru

#### Pozostałe:

- bułka tarta
- cukier puder

#### Przygotowanie:

Jabłka umyj, obierz, usuń pestki i pokrój w nieduże kostki. Wymieszaj z 2 łyżkami cukru i duś bez przykrycia w garnku, aż powstanie mus (gdyby mus był mocno „wodnisty”, smaź, aż nadmiar soku wyparuje). Wymieszaj z cynamonem i odstaw do ostygnięcia. Na stolnicy rozsyp mąkę, dodaj cukier, cukier waniliowy, masło, żółtka, proszek do pieczenia, a następnie zagnieć ciasto. Z połowy ciasta uformuj kulę i rozwałkuj ją wałkiem do ciasta. Formę o średnicy 30 cm wyłoż papierem do pieczenia, posmaruj masłem i posyp bułką tartą. Ciasto wyłoż na dnie formy i ponaktuwaj je widelcem. Wstaw do piekarnika na 10 minut. Po wyjęciu ciasta posmaruj go musiem jabłkowym. Jabłka posyp cynamonem. Pozostałe ciasto rozwałkuj, potnij na paski i układaj je w szachownicę na musie jabłkowym. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 60 minut, w temperaturze 180°C. Po upieczeniu i ostygnięciu szarlotki, posyp ją cukrem pudrem.

### Ingredients:

#### Dough:

- 2 glasses wheat flour
- 1 glass sugar
- 2 teaspoons baking powder
- 2 teaspoons vanilla sugar
- 4 egg yolks
- 1 cube chilled butter
- 1 teaspoon cinnamon

#### Apple mousse:

- 1.5kg apples
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons sugar

#### Others:

- breadcrumbs
- powdered sugar

#### Preparation:

Wash the apples, peel them, remove the pips and cut them into small cubes. Mix with 2 tablespoons of sugar and simmer uncovered in a pot until it becomes mousse. If the mousse was very „watery” fry until the excess juice evaporates. Stir in the cinnamon and set aside to cool. Sprinkle the flour, sugar, vanilla sugar, butter, egg yolks and baking powder on the pastry board, and then knead the dough. Make a ball with half the dough and roll it out with a rolling pin. Line a 30cm round form with baking paper, brush with butter and sprinkle with breadcrumbs. Place the dough at the bottom of the pan and make small holes using fork. Put in the oven for 10 minutes. After taking the dough out, brush it with the apple mousse. Sprinkle the apples with cinnamon. Roll out the remaining dough, cut out strips and put them in a checkerboard pattern on the apple mousse. Bake in a preheated oven for about 60 minutes at 180°C. After baking and cooling the apple pie, sprinkle it with powdered sugar.

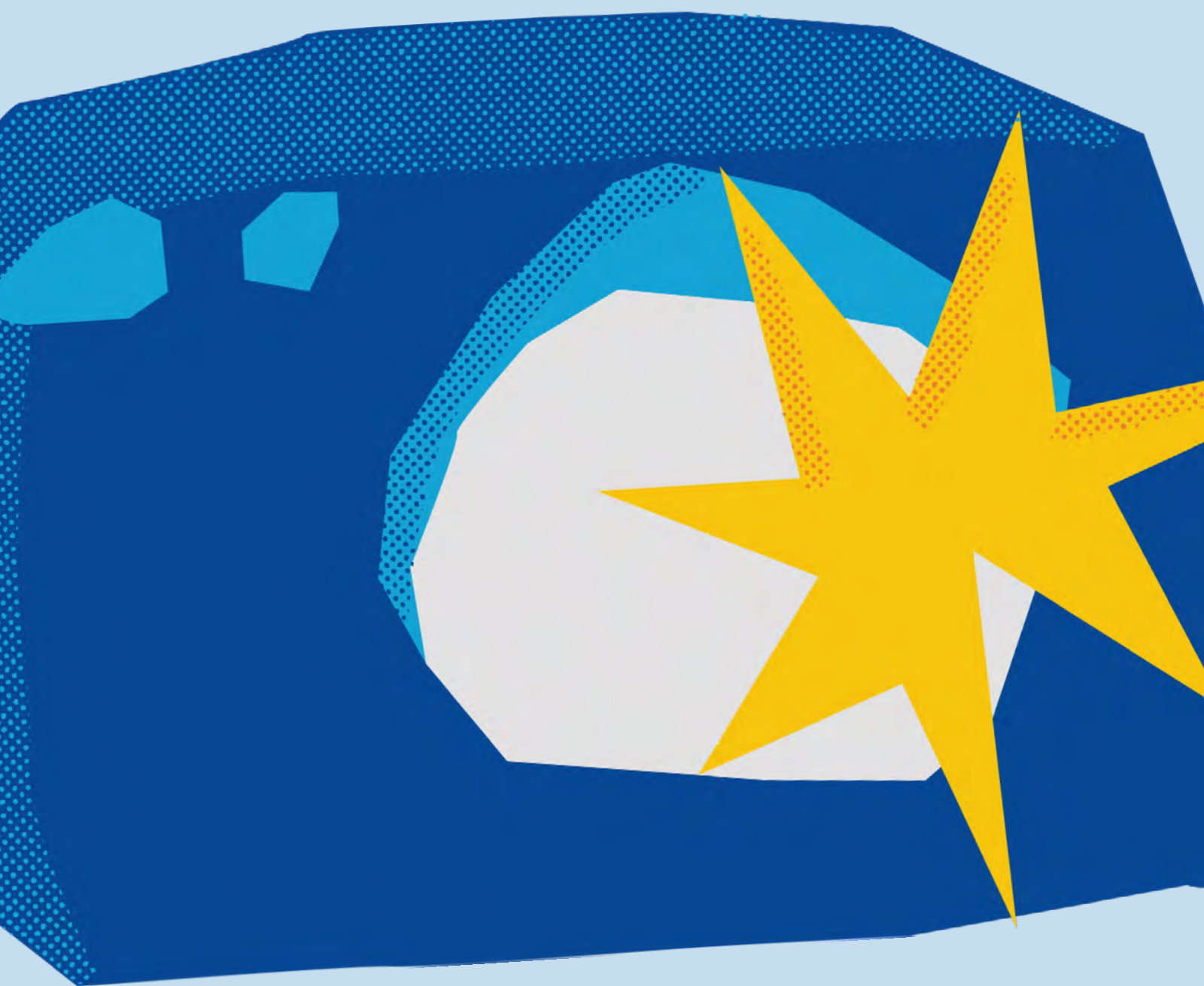


# Zdjęcia

Photos

**Zdjęcia wybranych dań przesłane  
przez studentki i studentów**

Photos of the chosen dishes sent by students





**2-składnikowe naleśniki  
ratujące życie**

*Life-saving 2-ingredient  
pancakes*



**Chrupiące babeczki**

*Crispy cupcakes*



**Lekkie tiramisù  
Nie mam czasu**

*Light tiramisù  
I have no time*



**Roladki z kremem  
czekoladowym**

*Chocolate cream rolls*



**Sałatka z kurczakiem**

*Chicken salad*



**Sopa de Azteca**

**Przepiśnik studencki**



**Szybka kanapka  
z jajkiem**  
Easy egg sandwich



**Chleb drożdżowy**  
Yeast bread



**Meze z bakłażanem  
i jogurtem**  
Aubergine "meze" with  
garlic yoghurt



**Mumia, czyli kurczak  
w cieście francuskim**  
Mummy – chicken  
in puff pastry



**Nuggetsy z sosem  
słodko-kwaśnym**  
Nuggets with sweet and  
sour sauce



**Tarta z cukinią**  
Zucchini tart

**Przepiśnik studencki**

**W!**





**Arabska zupa, czyli tagine po studencku**

Arabic soup – student style tagine



**Kartoflanka – przez żołądek do pracy magisterskiej**

Potato soup



**Rozgrzewająca zupa dyniowa**

Warming pumpkin soup



**Spaghetti carbonara**



**Buddha bowl dla studenta**

A Buddha bowl for a student



**Curry dla głodomorów**

Curry for hungry ones

**Przepisnik studencki**



**Kaszotto z warzywami**  
Kashotto with vegetables



**Pizza z niczego**  
Pizza out of nothing



**Zapiekanka warzywna  
à la briami**  
Vegetable casserole  
à la Briami



**Zielone kashotto**  
Green kashotto



**Afrykańskie pankejki  
baghir**  
African baghir pancakes



**Ciemna Lady**  
Dark Lady

**Przepiśnik studencki**

**W!**



**Chlebek bananowy**  
Banana bread



**Gryczanka**  
Buckwheat porridge



**Szarlotka**  
Apple pie

**Przepiśnik studencki**

**W!**



# Bonus



A oto i wspomniany bonus! Wszyscy wiemy jak dużą kreatywnością wyróżniają się studentki i studenci, dlatego pewnie nikogo nie zdziwi ich oryginalne, ale i wyjątkowo ekonomiczne podejście do gotowania ;) Mamy nadzieję, że zaprezentowane poniżej propozycje dań i przekąsek rozbawią Was, a może i przywołają wspomnienia z czasów studenckich.

And here is the previously mentioned bonus! We all know how creative students are, so probably no one will be surprised by their original, but also extremely economical approach to cooking ;) We hope that the propositions of dishes and snacks presented below will amuse you a bit and maybe even bring back some memories of student life.



**Chleb posmarowany  
nożem**

Bread smeared with  
a knife



**Makaron z ketchupem**

Pasta with ketchup



Jak wygląda **studencka kanapka z serem i ketchupem**? Na kromce chleba napisz sobie ketchupem „ser”.



What does a **student sandwich with cheese and ketchup** look like? On a slice of bread, write “cheese” with ketchup.

**Przepisnik studencki**

**W!**



**Parówki z czajnika**  
Sausages from the kettle



**Sałatka owocowa –  
czyli żelki**  
Fruit salad - that is jelly  
beans



**Ziemniaki z ketchupem**  
Potatoes with ketchup

**Przepisnik studencki**

**W!**

