



UKRAINSKA MATRÄTTER *genom åren*



*Tetyana Rep
ordförande Ukrainska
Alliansen i Sverige*



Vi är ukrainare som nyligen flyttat till Sverige. Vi vill dela med oss av våra mest värdefulla minnen och smaker från vårt hemland, som vi tyvärr var tvungna att lämna bakom oss. Dofter och smaker väcker starka och positiva känslor. Genom Ukrainska Alliansen i Sverige och med stöd av våra lokala föreningar, önskar vi dela med oss av våra recept och de berättelser som ligger bakom dem.



*Tetyana Rep
ordförande Ukrainska
Alliansen i Sverige
och
Alexander Erikson
vice ordförande Ukrainska
Alliansen i Sverige*



Ostkaka

Basen är mördeg

Mjöl 200 gr
Smör 100 gr
Vatten
Salt
Socker

Fyllning

Ägg 5 st
Grädde 100 gr
Hård ost 300 gr
Salt
Peppar

Grädda i 30 minuter i 180 grader



Fyllda Paprikor

Ingredienser:

Paprika mix (röda, gula, gröna) 14 st
Ris 160 gram
Köttfärs 500 gram
Gul lök 2 st
Vitlök 5-6 klyftor
Morot 1 st
Tomatpuré 2 matsked
Vatten 400 ml
Malen svarta peppar 1 tesked
Rökt paprika 1 tesked
Salt 1 matsked
Crème fraiche 250 gram

Gör så här:

Börja med att förvärma ugnen till 220°C. Koka riset enligt anvisningarna och låt det sedan svalna av. Tvätta paprikorna och torka dem torra. Skär försiktigt av toppen av paprikorna där "svansen" sitter, och ta bort kärnorna. Dessa toppar kommer att fungera som lock till paprikorna senare. Hacka en gul lök och riv moroten. Fräs dem i matolja i en stekpanna. Tillsätt tomatpuré och vatten och låt koka tills såsen tjocknar. Blanda det avsvalnade riset med köttfärs, en hackad lök, vitlök, svartpeppar, rökt paprika och salt. Fyll paprikorna med ris- och köttfärsblandningen. Placera dem i en ugnssäker form och sätt på paprikalocken. Häll över tomatsåsen och grädda i mitten av ugnen i 45-50 minuter. Servera gärna varmt tillsammans med en skål crème fraiche.

Recepten tillagad av Maryna Sukhenko



Inbakade äpplen och päron med valnötter och russin

Recepten kommer från centrala delen av Ukraina. Skördetiden för äpple och päron pågår där från juli till oktober. Traditionell maträtt som ett måste till helgen som kallas Äpple Spas, samt lagas som efterrätt till vardagliga måltider.

Ingredienser:

Äpple 4 st
Päron 4 st
Russin 120 g
Valnötter 150 g
Honung 60 gr

Gör så här:

Sätt ugnen till 200°C. Tvätta äpplen och päron, torka av och ta bort mitten av frukter utan göra håll genom. Fyll i äpple och päron med halvor av valnötter, russin och honung. Lägga frukterna i form, ställ mitt i ugnen och baka i 15-20 minuter.

Recepten tillagad av Maryna Sukhenko



Kutya till Jul

Kutya lagas alltid till Julafton och symboliserar livet i rikedom, hälsan samt lyckan.

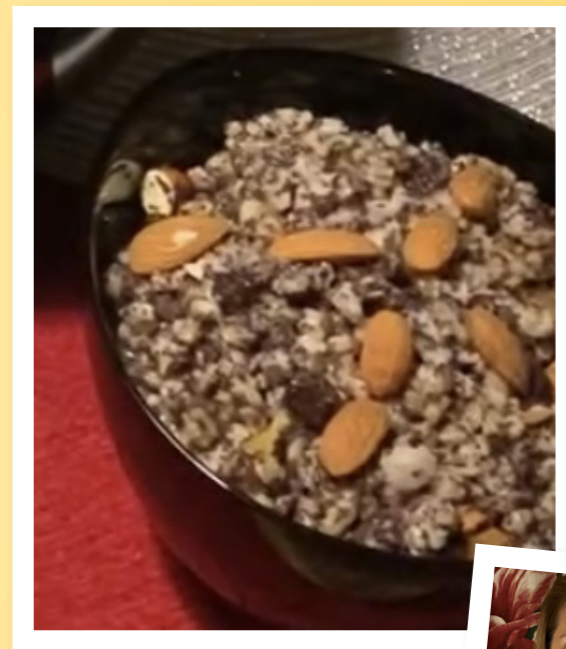
Ingredienser:

Bovete 100 dl
Vatten 250 dl
Salt en nypa
Valnötter 200 gram
Russin 150 gram
Torkade aprikoser 100 gram
Vallmo 3 matsked
Mandel 20 gram
Honung 100 dl

Gör så här:

Koka bovete enligt anvisningarna och låt det sedan svalna. Krossa vallmofröna i en mortel tills de blir vita. Hacka valnötterna och skär de torkade aprikoserna i små bitar. Blanda samman alla ingredienser och dekorera med mandlar arrangerade i form av ett kors.

Recepten tillagad av Maryna Sukhenko



Kiev tårta recept - maräng

Produkterna är designade för en tårta med en diameter på 16-18 cm, för en diameter på 20-22 cm måste antalet produkter ökas med 1,5 gånger (för grädde, ta bara ett stort ägg), för en diameter på 24 -26 cm - 2,2 gånger.

Ingredienser kakan:

140 g protein (jag gjorde 4 proteiner av medelstora ägg)
150 g (6 matskedar) socker
100 g nötter (cashewnötter, hasselnötter)
30 g vetemjöl
1/2 tsk vaniljsocker

Ingredienser grädde:

1 litet ägg
130 g (5 matskedar) socker
100 ml mjölk
170 g smör
1 tsk topp kakaopulver
1 tsk vaniljsocker
2 tsk konjak (valfritt)

Det är nödvändigt att förbereda proteinerna i förväg, nämligen jäsa dem eller "åldra". Det är väldigt enkelt att göra detta: separera vitan från 4 ägg och låt dem stå i rumstemperatur i en dag (minst 12 timmar). Dagen efter ska det dyka upp små bubblor på julgranarna. Fermenterade ekorrar är ett utmärkande drag för Kiev-kakan.



Hur man lagar kakor:

Om du använder formar, täck botten med bakplåtspapper, om du använder ringar, lägg bakplåten på en plåt.

Torka nöterna i ugnen på 150° i 10 minuter. Om du använder hasselnötter måste de skalas. Stäng inte av ugnen, håll värmen på 130-150° för att baka kakor.

Mal torkade nötter antingen i en mixer eller med en kniv. Storleken är efter eget gottfinnande, du kan hacka en del fint och lämna några i små bitar.

Avsätt en och en halv matsked socker från summan och tillsätt vaniljsocker till det. Blanda resten av sockret med nötter och siktat mjöl.

Vispa äggvitorna först på låg hastighet i mixern, sedan på hög hastighet tills den blir fluffig. Ringla sedan i det reserverade sockret och vaniljsockret och vispa allt till en stabil massa.

Kombinera äggvita och mjölblandning i omgångar, blanda uppifrån och ned med en spatel.

Dela degen i två ringar och platta till. Grädda i ugnen på 130-140° i cirka två timmar tills den är beige och fast ovanpå.

Viktigt: du måste baka båda kakorna samtidigt, antingen på samma bakplåt eller på två nivåer. Du kan inte lämna degen under lång tid, proteinerna kommer att sätta sig, därför, om det inte är möjligt att baka två kakor, måste degen göras i tur och ordning för varje.

Flytta de färdiga kakorna till gallret och, när de har svalnat, ta bort dem från ringarna, skär runt omkretsen med en vass kniv.

Kakorna behöver stå i minst 8 timmar och gärna en dag i torrt rum så att de torkar bra och strukturen tjocknar. Efter det, skala försiktigt bort pergamentet och, om det behövs, putsa den större kakan till diametern på den mindre. Gör smulor av rester.

Hur man gör Cream Charlotte:

Du kan förbereda krämen när kakorna redan har stått eller direkt medan de gräddas och sedan ställa in i kylan.

Krämberedning består av två steg:

- 1 göra mjölksockersirap och
- 2 koppla ihop det med det lilla.

fortsättning på nästa sida

Kiev tårta fortsättning från föregående sida

Hur man gör mjölksockersirap

Vispa ett ägg i en kastrull.

Tillsätt mjölk och blanda väl.

Tillsätt socker och blanda igen.

Sätt kastrullen på spisen och låt sirapen koka upp under ständig omrörning.

Sänk värmen och låt sjuda i 4-5 minuter tills sirapen tjocknar. Konsistensen på den färdiga sirapen liknar kondenserad mjölk.

I det här fallet bör du inte oro dig för temperaturregimen, med en så hög koncentration av socker kommer ägget inte att krullas. Rör bara om och koka blandningen tills den blir trögflytande.

Låt sirapen svalna till rumstemperatur.

Vispa mjukt smör med vaniljsocker tills det är slätt och ljust.

Häll i mjölk-sockerblandningen, blanda väl med en mixer varje rah.

Tillsätt på slutet konjak och vispa väl.

Viktigt: för att du ska få en homogen emulsion och oljan inte exfolierar måste sirapen och själva oljan vara i samma rumstemperatur. Det räcker inte att ta ut smöret

ur kylan en timme i förväg, det är bättre att ställa det på bordet dagen innan så att det blir bra.

Om krämen ändå exfolierar, gör ett vattenbad. När vattnet kokar upp, sänk värmen till låg och ställ skålen med grädde så att botten inte nuddar vattnet. Värm grädden lite under omrörning och, så snart den börjar få en slät struktur, ta bort från vattenbadet och blanda väl.

Tårtmontering:

Smörj bottenkakan generöst med grädde.

Lägg den översta på den (jag lägger den upp och ner så att kakan blir jämnare). Tryck lätt.

Tillsätt kakaopulver till den återstående grädden och blanda noggrant

Bred ut chokladcharlotten på sidorna av tårtan.

Dekorera sidorna med smulor med hjälp av en palett, eller ta försiktigt tag i toppen och botten av kakan och rulla den i smulorna.

Bred grädde ovanpå kakan och jämna till.

Överför resterande grädde till en konditoripåse eller fil och dekorera kakan.

Receptet innehåller kanderade frukter och om så önskas kan de dekorera kakan ovanpå.

Kyl kakan i kylan 1-2 timmar innan servering.

Syrnyki

Syrnyki kalas även för små ostkakor. Älskad traditionell maträtt till frukost eller mellanmål.

Ingredienser:

Keso /Cottage cheese/Twarog 500 gr

Ägg 1 st

Vetemjöl 2 matsked

Vaniljsocker 1 tesked

Salt

Matolja till stekning 200ml

Crème fraiche 250ml

Honung 50 gr

Färska bär

Gör så här:

Blanda ihop cottage cheese, ägg, vetemjöl, vaniljsocker och ta in en nypa salt.

Ställ stekpannan med matolja i på spisen och sätt spisen på högt värme.

Forma ostmassan till runda plättar och stek dem 1-2 minuter på varje sida.

Servera syrnyki med Crème fraiche, färska bär och lite honung.

Recepten tillagad av Maryna Sukhenko



Ukrainsk rödbetsoppa - Borsch

Ingredienser:

400g rökt fläskrevbensspjäll
250 g vitkål
3 potatisar
1 morot, 1 rödbeta, 1 lök
½ söt paprika
2 msk tomatpuré
3 svartpepparkorn
2 lagerblad
3 vitlöksklyftor
4 msk vegetabilisk olja (solros funkar bäst)
Salt
socker ½ tsk

Gör så här:

1. Skär revbenen i stora bitar. Lägg i en djup panna, häll vatten upp till hälften av pannan och koka i 30 minuter.
2. Medan revbenen kokar förbereder du grönsakerna. Skala och tärna potatisen.
3. Skala löken och tärna. Juliennestrimla morot, paprika och rödbeta.
4. Häll ca 4 msk olja i stekpannan och tillsätt paprika, lök, morot och betor. Salta och koka i 15 minuter i sautee-läge.
5. Tillsätt sedan tomatpurén. Salta efter smak och lägg till ca ½ tsk socker för att balansera smaken.
6. Strimla kålen och lägg den tillsammans med potatisen i pannan med revbenen.
7. Tillsätt grönsaker i kastrullen och häll i (om det behövs) tillräckligt med vatten för att täcka alla ingredienserna och låt koka i 30 minuter.
8. När grönsakerna nästan har kokat igenom, låt borsch stå i 20 minuter för att göra den mer smakrik. Finhacka vitlöksklyftorna och lägg i grytan.
9. Servera varm med gräddfil och saltat ister/salo



Tårta "Tre smaker"

Ingredienser tårtbotten:

1 ägg
100 gr gräddfil
50 gr gsocker
100 gr vetemjöl
0,5 tsk bakpulver

du behöver 3 sådana lager med vallmofrön, nötter och russin

Ingredienser Kräm:

300 g smör
200 g kondenserad mjölk

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Lägg bakplåtspapper i botten på en springform.
2. Vispa ägg och socker till en fast form.
3. Tillsätt gräddfil, vetemjöl, bakpulver och vallmofrön/nötter/russin.
4. Grädda i mitten av ugnen i ca. 25-30 minuter. Låt svalna.
5. När du har 3 tårtbottnar vispa smör med kondenserad mjölk till grädde.
6. Bygg tårtan med lite kräm mellan varje lager, se till att du har tillräckligt med kräm kvar för att täcka hela tårtan till slut.

Dekorera tårtan med vallmofrön, nötter och russin.



Ukrainska pannkakor

Ingredienser

130 gr vetemjöl
340 ml mjölk
2 ägg
2 msk vegetabilisk olja
1 msk socker
nypa salt

1. Sikta mjölet. Blanda ägg, salt, socker, vegetabilisk olja i en skål och blanda med en visp tills det är slätt. Tillsätt mjölet och blanda väl. Tillsätt mjölk i små portioner och blanda igen.
2. Smörj pannan med en liten mängd vegetabilisk olja. Häll lite smet på pannan och fördela den jämnt i ett tunt lager över hela stekpannans yta.
3. Stek i en minut, vänd sedan till andra sidan och stek i ytterligare en minut. Lägg på en tallrik och fortsätt med nästa pannkaka, smörj pannan med olja med jämna mellanrum.

Fyllning

1. Med kött

Finhacka löken och riv moroten. Stek tillsammans tills de är gyllene. Stek färsen separat i en panna tills den är klar. Blanda färsen och lök med morötter. Slå in en liten mängd fyllning i varje pannkaka.

2. Med tvorog

Mosa tvorog, äggula och lite socker i en bunke med en gaffel tills den är slät. Om så önskas, tillsätt russin. Slå in en liten mängd fyllning i varje pannkaka.



Vinegret

Rotfrukt och potatis odlas i Ukraina i stora mängden och används till många maträtter. En av de traditionella maträtterna är färgglad salad Vinegret. Lagas båda till vardagliga måltider samt till fester.

Ingredienser:

Medelstora rödbetor 4 st
Medelstora potatis 4 st
Morötter 2 st
Gul lök 1 st
Gröna ärtor i burk 300 g
Solrosolja 2 matsked
Salt
Malen svart peppar

Gör så här:

Koka färdiga rödbetor, potatis och morötter. Skala av kokta grönsaker samt löken och skär i bitar ca 0,5 cm. Lägg dem i en stor salladsskål. Öppna burken med gröna ärtor, hälla i vätskan, lägg ärtor till skålen med andra grönsaker. Häll i olja, salta, peppra och blanda försiktig.



Paj med körsbär

Ingredienser

250 ml mjölk
30 gr färsk jäst
1 ägg
50 gr smör eller margarin
70 gr socker
600 gr vetemjöl
1-2 msk olja
salt att smaka

350 g körsbär

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader vid vanlig ugn. Tina körsbär eller använd färska körsbär.
2. För att förbereda degen, lös upp jäst, socker och salt i varm mjölk.
3. Tillsätt smör, ägg, olja, vetemjöl.
4. Lägg 2/3 av degen i bakform. Fördela körsbär på toppen. Täck med resten av degen.
5. Låt kakan vila i 20 minuter.
6. Grädda pajen i 20-25 minuter i mitten av ugnen tills den fått ljusbrun färg.
7. Låt svalna något innan servering.



Flerspråkiga barn och föräldrar



Kholodnyk

är en nationalrätt i Ukraina

Ingredienser:

Rödbetor 1 st
Betmassa (blad) efter smak
Ägg 5 st
Citron 1 st
10 rädisor
grönlök
Dill 1 knippe
Gurka 5 st
Kefir 1,5 l
Vatten 1,5 l
Salt att smaka
Socker 10 gram

Gör så här:

- 1 Skölj rödbetor och betmassa noggrant. Skär av stjälkarna och ställ åt sidan. Koka rödbetorna i 30 minuter, lägg dem sedan under kallt vatten och låt dem stå i ytterligare 5-7 minuter. Hårdkoka ägg. Kyl och skala dem.
 - 2 Koka upp 1,5 liter vatten i en stor gryta. Skala rödbetan, skär den i mycket små tärningar eller riv den. Finhacka keson. Lägg rödbetan och bovetet i kokande vatten, koka upp vätskan igen och stäng av värmen.
 - 3 Pressa saften av en halv citron i en kastrull med rödbetor. Vispa.
 - 4 Tvätta salladslök och dill noggrant. Hacka efter smak. Skär i tärningar eller riv ren tvättad gurka och rädisor. Skär äggen i tärningar.
 - 5 Lägg salladslök, dill, gurka, rädisor och ägg i en kastrull. Häll kefir, tillsätt salt och blanda.
- Lägg kastrullen i kylskåpet över natten. Njut :)



Banosh

Banosh eller banush är den mest kända rätten i det ukrainska transkarpatiska köket, som är gjord av majsgröt med tillsats av ost och kött efter smak. Detta är en rejäl och billig rätt, eftersom majsgryn är en av de billigaste råvarorna.. Banosh rekommenderas att ätas på en gång, för efter uppvärmning blir gröten smaklös.

Banosh är en doftande tjock gröt gjord av majs mjöl, kokt i mjölk med tillsats av gräddfil eller grädde. Denna läckra rätt är kännetecknet för Hutsul-köket. Banosh serveras med fårost, knäck eller stekt svamp med lök. Helst tillagas riktig Banosh uteslutande på en eld i en gjutjärnsgröta. Tja, om det inte finns någon eld till hands, är en spis också lämplig för att laga den.

Ingredienser

Majsgryn av medelstor malning - 180 g
Gräddfil - 500 ml
Grädde - 500 ml
Ost - 300 g
Fläsk mage - 300 g
Svartmalen peppar - en nypa
Salt en nypa



Gör så här:

Blanda gräddfil med grädde och sätt på spisen. Tillsätt långsamt majsgryn under omrörning och smaka av med salt. Fortsätt röra om blandningen tills den börjar koka. När den kokar, sänk värmen till lägsta nivå och låt gröten tjockna till en krämig konsistens. Låt den sedan sjuda på svag värme i ytterligare 5 minuter. Överför gröten till en skål som har sköljts med kallt vatten. Täck med en handduk, svep in skålen i en filt och låt stå i 5 minuter. Skär fläsket i stora strimlor och stek på medelvärme tills det blir krispigt. Krydda med salt och peppar. Smula osten. Lägg den varma gröten på en tallrik, följt av ett lager ost och toppa med det krispiga fläsket. Fantastiska Banosh är färdig att avnjutas!

Kosack kulish

Recept i en kittel. Den huvudsakliga fältgröten i Ukraina

Gör så här:

Förbered isteret: Skär isteret i små tärningar. Häll tärningarna i en väl uppvärmd gryta. Rör om och låt stå några minuter så att isteret gradvis smälter. Efter en stund, rör om igen. Fortsätt steka tills det bildas mycket flytande fett.

Tillsätt fläskkinderna: Lägg i fläskkinderna, även kallade "podgorlya" eller halsen, som ska vara skurna i små bitar. Blanda ordentligt och låt steka.

Lägg till fläskaxeln: Tillsätt finhackad fläskaxel till grytan. Blanda väl och fortsätt steka i ytterligare 10 minuter, rör om då och då.

Tillsätt lök: Lägg i hackad lök och blanda ordentligt. Låt allt puttra i 10-15 minuter.

Tillsätt morötter: Lägg i hackade morötter, blanda och låt puttra, rör om med jämna mellanrum.

Krydda: Tillsätt salt och mald svartpeppar. Blanda väl.

Tillsätt vatten: Fyll på med vatten i grytan, men lämna lite utrymme kvar. Täck med ett lock och låt sjuda på låg värme i cirka en timme. Ta bort skum som bildas på ytan.

Justera sältan: Eftersom mycket vatten tillsattes, saltar vi grytan ordentligt. Tillsätt salt gradvis, rör om så att det löser sig jämnt. Var försiktig så att det inte blir för salt.

Tillsätt hirs: Skölj hirs väl tills vattnet är klart. Häll över kokande vatten för att ta bort eventuell bitterhet. Efter 20-30 minuter, sila av vattnet och skölj hirs igen. Lägg den i grytan och rör om. Ta bort skum som bildas på ytan.

Tillsätt ägg: När hirs nästan är klar, vispa äggen i en skål. Häll äggvätskan långsamt genom en sil in i grytan, samtidigt som du fortsätter vispa.

Tillsätt örter: Blanda i hackad färsk dill och persilja.

Servera och njut! :)



Plättar med färskost och russin

Plättar med färskost och russin är lika gott till varmrätt som till efterrätt eller som en varm och god frukost! Här bjuder vi på ett riktigt enkelt grundrecept på plättar.

Ingredienser:

1 st ägg
en nypa salt
4 msk vetemjöl
250 g färskost
1,5 msk socker
¼ tsk bakpulver
1 msk russin
5 msk solrosolja

Serveringsförslag

Servera med grekisk yoghurt 10% och sylt

Tillagning

Blanda färskost med ägg, socker, salt och bakpulver, tillsätt 3 msk vetemjöl och russin. Mixa allt med en gaffel till en seg deg. Mjöla en tallrik. Ta degen med matsked och lägg i vetemjöl, rulla bollar och sedan forma ut plättar, ca 6-7 cm i diameter.

Hetta upp olja i stekpannan, lägg plättarna och stek på medelvärme tills plättarna fått fin färg. Vänd försiktigt. Lägg de färdiga plättarna på ett serveringsfat och servera med sylt och grekisk yoghurt.



Vi på Ukrainska Alliansen i Sverige är glada över att kunna dela vår entusiasm och glädje från den minnesvärda händelsen som ägde rum idag, den 27 augusti. Det var med stor ära och ödmjukhet som vi arrangerade en Ukrainsk Matdag på Positivparken i Göteborg som en del av stadens 400-årsjubileum.

Vår önskan att delta i Göteborgs 400-årsjubileum genom att dela vår matkultur var djupt rotad i våra hjärtan. Som ukrainska flyktingar är det viktigt för oss att kunna ge tillbaka till samhället som har välkomnat oss så varmt. Genom denna matdag ville vi öppna dörrarna till vår kultur och sprida kärlek och gemenskap till alla som besökte evenemanget.



Maten vi serverade var inte bara en enkel måltid, utan en smakresa som förde människor närmare vår historia och traditioner. Vi hade äran att presentera våra mest älskade rätter, såsom den smakrika rödbetsoppan Borsjtj, de små ukrainska pirogern med vitkål, potatis och äpple samt de delikata nalysnyky - våra fyllda pannkakor.

Barn och vuxna njöt av vår mat och skapade minnen som kommer att vara med dem länge. Att se våra traditionella rätter bringa glädje till Göteborgs invånare och skapa en mötesplats för kulturer var en påminnelse om kraften i att förena människor genom mat.

Vi är djupt tacksamma för det överväldigande gensvar vi fick från de som besökte vår Ukrainska Matdag.

Hälsningar
Tetyana Rep - ordförande Ukrainska Alliansen i Sverige

Den 2 september hölls konserten i Målilla, Småland, som arrangerades för att fira Ukrainas självständighetsdag. Det var en enastående och minnesvärd händelse som speglade både den rika ukrainska kulturen och det värdefulla samarbetet mellan Ukrainska alliansen i Sverige och Ukrainsk-Svensk kulturklubb.

Evenemanget var en hyllning till Ukrainas historia och självständighet och det märktes tydligt att arrangörerna hade lagt ner mycket tid och engagemang på att skapa en atmosfär som var både festlig och respektfull. Ukrainska artister som uppträdde på scenen lyckades verkligen skapa en fantastisk stämning och bjöd på en bred repertoar av musik och sång.

En av de mest minnesvärda aspekterna av konserten var den ukrainska maten som serverades av Ukrainsk-Svensk kulturklubb. Det var en smakupplevelse som tog oss på en riktig kulinarisk resa. Maten var både läcker och autentisk, och det var tydligt att kockarna hade lagt ner mycket omsorg och kärlek i att förbereda den

Hälsningar
Tetyana Rep - ordförande Ukrainska Alliansen i Sverige





Kotlety Po-Kievski (Chicken Kiev)

Ingredienser:

1,2 kg Kycklingbröst
150 gr smör
2 ägg
60 g VETEmjöl
20 g persilja
140 g ströbröd
300 ml matolja
salt och peppar
2 st vitlök



Gör så här:

Förbered kycklingfilén: Tvätta kycklingbröstfilén, torka den med hushållspapper och skär den i strimlor längs fibrerna. Banka försiktigt varje strimla med en köttklubba eller baksidan av en kniv. Var noga med att inte skada filén under denna process. Krydda filéstrimlorna med salt och peppar.

Förbered persiljeblandningen: Blanda hackad persilja, olja och salt i en skål. Ställ blandningen i frysen i 3-5 minuter. Bred sedan ut blandningen på varje filéstrimla, rulla ihop dem tätt och lägg tillbaka i frysen i ytterligare 3-5 minuter.

Panera kycklingen: I en skål, vispa samman ägg och mjölk. Doppa varje kycklingrulle först i vetemjöl, sedan i ägg- och mjölkblandningen, därefter i ströbröd, återigen i ägg- och mjölkblandningen och slutligen i ströbröd igen. Hantera kycklingen försiktigt under denna process.

Stek och grädda: Häll olja i en stekpanna och värm upp till 200°C. Förvärm ugnen till 200°C. Stek kycklingrullarna tills de är gyllene (cirka 5 minuter). Flytta sedan över dem till ugnen och låt dem grädda i 10 minuter. Låt dem rinna av på hushållspapper innan servering. Servera och njut! :)

Traditionell påskkaka/kulich

Vad du behöver för bakning:

1 kg vetemjöl
300 ml mjölk
400 g strösocker
6 ägg
300 g smör
en tsk torrjäst, ca 20 g
0,5 tsk salt
1 tsk vanillin
200-300 g russin



Gör så här:

Ta ut smör ur kylan i förväg, den ska vara i rumstemperatur. Värm upp mjölk till ca 40 grader, lös upp jästen i den och tillsätt sedan 100 g vetemjöl. Blanda väl. När degen jäser bra, tillsätt salt och äggulor. Spara lite äggulor för smörjning. Tillsätt sedan socker, vanilj och smör. Blanda smeten väl. Vispa äggvitan från sex ägg tills den blir hård och tillsätt i smeten. Sedan tillsätt 0,9 kg vetemjöl. Blanda väl. Täck degen med en duk och låt den stå på en varm plats. När den blir dubbelt så stor, tillsätt russinen. Smörj formarna med smör, fyll dem till hälften med deg. Ställ formarna på en varm plats och täck med en duk. När degen har jäst klart, pensla toppen av degen med uppvispad äggula. Värm ugnen till 160 grader och ställ in formarna i 1 timme.

Förbered glasyren till tårtan:

Äggvita från ett ägg
250 g florsocker

Ta äggvitan, den måste vara kall, och vispa tills ett tjockt skum uppstår. Tillsätt sedan florsockret gradvis. Vispa ner tills sockret är helt upplöst. Applicera glasyren på kakorna omedelbart, eftersom det härdar väldigt snabbt.

Ukrainska vareniki (dumplings) med körsbär

Ingredienser Deg:

500 g vetemjöl, 1 ägg, en nypa salt, 200 g varmt vatten 36–40 grader, 2 msk. vegetabilisk olja.

Ingredienser Fyllning:

600 g urkärnade körsbär. Det går bra att använda frysta bär.
Strösocker 100 g.

Gör så här:

Förbered isteret: Skär det rökta isteret i bitar och stek i en kittel i cirka 10 minuter.

Tillsätt fläsk: Lägg i fläsket, skuret i små bitar, och stek tills bitarna är gyllene och fettat har smält. Detta tar cirka 10-20 minuter.

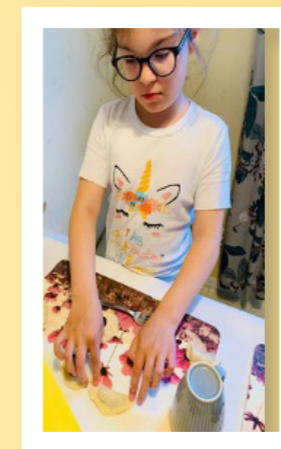
Tillsätt grönsaker: Rensa och finhacka vitlök, lök och morot. Tillsätt i grytan och stek under omrörning tills grönsakerna är mjuka.

Förbered hirs: Skölj hirsen flera gånger med kokande vatten för att förhindra att gröten blir besk. Tillsätt den sköljda hirsen i kitteln och stek några minuter under ständig omrörning.

Koka: Häll på vatten och låt koka tills hirsen är färdigkokt. Du kan justera tjockleken på kulesha efter eget tycke; den kan vara tjock som gröt eller lösare så att den kan ätas med sked.

Avsluta: Mot slutet av tillagningen, tillsätt hackade färska örter och blanda väl. Täck över med ett lock och låt stå och dra i 5-10 minuter.

Serveringstips: Njut av din kulesha utomhus för bästa smakupplevelse. Smaklig måltid!



Körsbärsfyllningen är väldigt saftig, så kanterna måste tätas noggrant



Svenska Kosacker i Stockholm

Svenska Kosacker

Ingredienser:

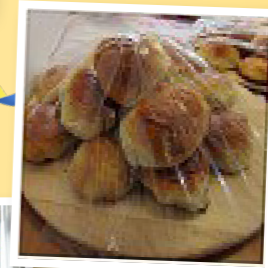
Fläsk revben - 1 kg
Rökt ister - 0,5 kg
Lök - 500 g
Morot - 500 g
Vitlök - 4 kryddnejlika
Sötpeppar - 1 st
Hirs - 1 kg
Vatten - 2,5 - 3 liter.
Salt, peppar, kryddor - efter smak
Persilja, dill, salladslök

Gör så här:

Skär det rökta isteret i bitar, stek i en kittel i 10 minuter. Lägg i fläsk skuren i små bitar. Stek tills de är gyllene, så att fett smälter. Det tar 10-20 minuter. Rensa och skär vitlök, lök och morot i små bitar. Häll i grytan och stek väl under omrörning. Häll hirs tvättad flera gånger med kokande vatten. Detta görs för att spannmålen inte ska bli besk gröten. Stek i en kittel några minuter under omförning. Håll på vatten och koka tills det är klart. Du kan anpassa tjockleken på kulesha efter din smak- den kan vara tjock som gröt, den kan skopas upp och ätas med en sked.

I slutet av tillagningen, lägg till hackade gröna. Blanda. Täck med lock och låt brygga i 5-10 minuter.

Ät utomhus. Smaklig måltid. FOTO: GETTY IMAGES



Avdelning Ukrainsk-svensk kultur klubb vid Svensk-Moldavisk Internationella förening (Stockholm)



Kåldolmar med tomatsås

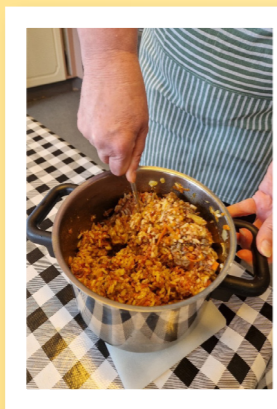
Det finns olika recept av dolmar i Ukraina beroende på region man bor i och traditioner. Vi på ukrainsk-svensk kulturklubben lagade den här varianten:

Ingredienser:

Kål, 1 huvud, runt 800 gr–1 kg
Blandfärs 300 gr
Grötris 110 gr
Lök 1 st
Moröt 1 st, rensat och grovriven
Tomatpasta 2 msk
Svart peppar, nymalen
Olja, rapsolja eller solrosolja
Salt
Persilja, dill efter smaken

Sås:

Tomatpasta 2 msk
Smetana/gräddfil 2 msk
Vatten 250 ml
Timjan eller persilja 1 tsk
Salt, svart peppar
Lite dill för dekoration



Gör så här:

1. **Förbered kålen:** Ta bort de yttersta bladen på kålhuvudet. Skär ut rotstocken och ta bort de hårda mittnerverna. Lägg dem åt sidan.
2. **Mjuka upp kålbladen:** Lägg kålbladen i kokande saltat vatten i 2-4 minuter tills de mjuknar. Ta upp och låt rinna av.
3. **Förbered riset:** Skölj riset under kallt vatten och koka enligt anvisningarna tills det är klart. Skölj sedan under kallt vatten igen.
4. **Förbered fyllningen:** Fräs lök och moröt i olja tills de mjuknar. Blanda sedan med köttfärs och det kokta riset. Krydda med salt och peppar och blanda väl.
5. **Fyll kålbladen:** Lägg ut kålbladen på en skärbräda. Placera en generös matsked av köttfärsblandningen på varje blad. Vik över den tjockare delen av bladet, vik sedan in sidorna och rulla ihop till en dolma.
6. **Förbered ugnformen:** Lägg några av de sparade kålbladen på botten av en smord ugnform. Placera dolmarna med skarvarna nedåt i formen. Täck formen med aluminiumfolie.
7. **Förvärm ugnen:** Sätt ugnen på 190°C.
8. **Tillred såsen:** Blanda tomatpuré med smetana och vatten. Tillsätt lite timjan och rör om. Häll såsen över dolmarna i formen.
9. **Grädda:** Ställ in formen i ugnen och grädda dolmarna i 30-40 minuter. Ta sedan ut formen och låt dolmarna vila en stund.
10. **Servering:** Strö över hackad dill och servera dolmarna med extra smetana vid sidan.

Smachnogo! Smaklig måltid!

(Tamara, Oksana, ukrainsk-svensk kulturklubb)



Jästfri pirog

Man gillar att baka i Ukraina, här har vi Zlivni pirog/Jästfri pirog som är populär och enkel alternativ till vanliga piroger. Fyllningen kan variera, man kan blanda klassiskt: grön lök, dill och kokta ägg, men vi tog det vi hade till hands, rökt lax och spenat.

Ingredienser fyllning:

Spenat en bunt
Lax rökt, tunnskivad 300 gr

Ingredienser deg:

Ägg 3 st
250 gr kefir
200 gr mjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
Svart peppar, nymalen
1-2 msk smetana
Smör till formen

Gör så här:

1. Förbered degen: Blanda ägg med kefir, sedan lägg till salt, mjöl lite i taget och bakpulver. Vispa allt med en visp tills degen får en jämn konsistens, ungefär som för blinier.
2. Häll hälften av degen i en smord form, lägg sedan fyllningen på och häll sedan på resten av degen. Stryk lite med smetana på ytan. Om så önskas, strö över sesamfrön eller röd paprika.
3. Grädda i en förvärmad ugn i 175 grader i cirka 35-40 minuter. pirogen ska vara fint brynt. Ställ formen åt sidan för att svalna lite och servera. Superenkelt och gott!



Bovetegröt med stekta svampar

Bovetegröt är vardagsföda i Ukraina. Vuxna som barn äter det och det är både näringsrikt och glutenfritt.. Man använder ofta rostat bovete i Ukraina och Östeuropa.

Ingredienser bovetegröt:

Bovete gryn, rostat 210 gr
Vatten 420 ml
Smör
Salt efter smaken

1. Skölj grynet noga.
2. Sätt på hög värme och koka upp vatten, strö i saltet, lägg sedan grynet i kastrullen. Proportioner står ofta på paketet.
3. Minska värme och koka gröten i cirka 20 min med locket på. Rör inte om.
4. När det är färdig, ta bort från värmen, lägg i smör om du vill, sedan täck med locket igen och låt gröten vila i cirka 10 minuter.
5. Servera med sås och stekta svampar.



Ingredienser stekta svampar:

Svampar, champinjoner (eller vilka finns till hands), runt 300 gr
Lök 1 st, finskuren
Vitlök 1 klyfta, pressad
Smör till stekning
Smetana /gräddfil 2 msk
Salt efter smaken

1. Värm smör i stekpanna, stek svamparna. När vätska från svamparna försvinner, lägg i finskuren lök och pressad vitlök och fortsätt steka till gyllenbrun färg.
2. Blanda i smetana eller gräddfil, salta och peppra. Låt puttra någon minut.
3. Lägg den kokta gröten i en djupare skål och lägg över svamparna. Klar att servera!

(ukrainsk-svensk kulturklubb, Tamara och Aljona)



Starter:

Aljona Sandgren, Ukrainsk Svensk kulturklubb vid Svensk-Ukrainsk Internationella föreningen

1. Kanapki/tiltugg med salo

(ukrainsk-svensk kulturklubb, Aljona)

Salo är inofficiellt symbol för Ukraina. Man kan göra salo själv, men den kan också köpas på östeuropeiska delikatessaffärer. Vi på vår Ukrainsk-svensk kulturklubb serverar salo som förtäring-kanapki på detta sättet:

Ingredienser:

Salo, en bit
Saltgurka eller kornichoner, skivade
Svart rågbröd i skivor
Pepparrot på tub eller pepparrot på burk. Kan köpas i delikatessaffärer eller välsorterade matkedjor.

Gör så här:

1. Skiva salo i tunna -50 mml skivor
2. Dela brödskivor i fyra eller två mindre delar.
3. Bred ut pepparroten på brödet och lägg på en skiva salo, sedan lägg på en tunn skiva saltgurka. Passar till snaps eller öl.



Zhenja, Oksana, Aljona



Kanapki med salo

2. Rödbetssallad

(Aljona) Ukrainsk-svensk kulturklubb

Rödbetor är en vanlig goda i Ukraina ser urminnes tid. Rödbetssallad med lite variationer är en klassisk husmansrätt i Ukraina, Moldavien, Ryssland och andra delar av post-sovjetiska områden. Man kan koka rödbetor eller ugnsteka dem.

Ingredienser:

Rödbetor 4 st
Vitlök 2-3 klyftor, skalade och rivna
Majonnäs eller smetana
saft av en halv citron
Salt + nymalen peppar
Solroskärnor
Lite persilja för dekoration

Gör så här:

1. **Förbered rödbetorna:** Koka rödbetorna med skalet på tills de är genomkokta men fortfarande fasta. Alternativt kan du baka dem i ugnen tills de är klara.
2. **Rosta solrosfröna:** Medan rödbetorna tillagas, rosta solrosfröna i en torr panna tills de får en gyllene färg.
3. **Förbered rödbetsmassan:** När rödbetorna är klara, ta bort skalet och riv dem grovt med ett rivjärn.
4. **Krydda rödbetsmassan:** Tillsätt pressad vitlök till den rivna rödbetan. Smaka av med citronsaff, salt och peppar.
5. **Blanda med sås:** Kombinera rödbetsmassan med antingen majonnäs eller gräddfil. För en lättare variant kan du blanda majonnäs med yoghurt.
6. **Servering:** Strö de rostade solrosfröna över rödbetssalladen. Garnera med några persiljeblad. Salladen kan serveras i små portionsformar eller i en större glasskål.

Smaklig måltid!



Rödbetssallad

Dessert: Zapekanka/ Färskostkaka

(Oksanas recept, Ukrainsk -Svensk kulturklubb)

Barn och vuxnas favoritdessert/mellanmål av färsk ostmassa/tvarog. Gott och nyttigt!

Ingredienser:

500 gr tvarog 5-9% fetthalt
4 ägg
100 g gräddfil 15-20% fett
10 gr vaniljsocker
60 gr (2 msk) vetemjöl
150 gr socker
50-75 gr russin
25 gr smör (för att smörja formen)
1-2 msk strösocker/florsocker till dekoration
0,5 tsk salt



Gör så här:

1. Ta 500 g tvarog/färskostmassa, lägg den i en skål och vispa lätt med blender.
2. Separera försiktigt äggvitan från äggulor. Tillsätt äggulorna i tvarogmassan, och lägg äggvitorna åt sidan i en annan skål.
3. Tillsätt socker och vaniljsocker i tvarogmassan, sedan gräddfil, russin till och mjöl och blanda allt väl.
4. Blanda ihop äggvitorna med 0,5 tsk salt och vispa med mixer tills det blir hårt marängmassa. Tillsätt den vispade äggvitan till tvarogmassan. Blanda allt försiktigt med en spatel eller sked.
5. Smörj in bakformen med smör. Häll massan i formen och jämna till med en spatel.
6. Värm ugnen till 180% och grädda zapekanka i formen i 40-45 minuter.
7. Ta ut formen och låt kakan svalna. Pudra den med lite florsocker och dekorera enligt fantasi med bär eller färska blommor.

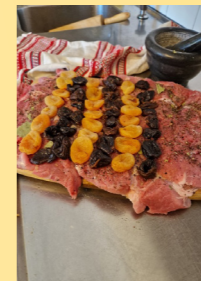


Zavyvanets/Rulle av fläsk med torkade frukt

Den här rätten serverar man ofta vid fester, i Zhenjas familj är det jultradition.

Ingredienser:

Fläskkarré 1,8-2kg
Torkad aprikos 200 gr
Torkade plommon 200 gr
Äppeljuice runt 150 gr
Salt 1 msk
Vitlök torkad 1 rågad tsk
Lagerblad 6 st
Svart peppar, nymalen
Ingefära malen eller riven



Gör så här:

1. **Förbered köttet:** Skölj köttet noggrant och torka det med hushållspapper.
2. **Skär och banka köttet:** Använd en vass kniv för att skära inuti köttet på längden, så att du får en stor platt skiva. Banka sedan köttet försiktigt för att göra det ännu tunnare.
3. **Krydda köttet:** Gnugga in en blandning av salt, peppar, torr vitlök och lite malen ingefära i köttet.
4. **Förbered fyllningen:** Värm upp äppeljuice i en kastrull. Tillsätt torkad frukt och låt den sjuda i juicen i några minuter. Ta sedan bort kastrullen från värmen och låt frukten svalna i cirka 20 minuter.
5. **Fyll köttet:** Ta upp den svalnade frukten och lägg den i rader på köttet. Lägg sedan lagerblad ovanpå.
6. **Rulla ihop köttet:** Rulla försiktigt ihop köttet och fixera det med tandpetare eller bind det med steksnöre.
7. **Förbered för gräddning:** Slå in köttet i aluminiumfolie några varv. Placera det på en bakplåt eller i en ugnform.
8. **Grädda:** Stek köttet i ugnen vid 180°C i cirka 1 timme och 30 minuter.
9. **Ge köttet färg:** Ta ut köttet, avlägsna folien och grädda det i ytterligare 10 minuter så att det får en fin gyllene färg.
10. **Servering:** Servera zavyvanets på ett fat, dekorerat med grönsaker eller frukt. Som tillbehör till köttet passar potatis, till exempel potatismos. **Smaklig måltid!**

(Zhenja, ukrainsk-svensk kulturklubb)



Ukrainska Alliansen i Sverige

www.uais.se

E-mail: uais@live.se

Telefon: 073-731 00 94

Plusgiro: 5 10 39-6

Org.nr:802448-2534