

# Warsztaty Życzliwej GośćInności

realizowane w ramach projektu

pt. „Wola Życzliwości”

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**HUMANITY IN  
ACTION**  
**POLSKA**

**GOŚĆ  
INNOŚĆ**

# Kwestie organizacyjne

## Koncepcja warsztatów kulinarnych

**Co?** Bezpłatne warsztaty kulinarne kuchni pakistańskiej

**Kiedy?** 22 listopada 2018 roku

**Gdzie?** Dom Sąsiedzki na Ulrychowie  
ul. Jana Olbrachta 9, Warszawa

**W jakich godzinach?** Ok. 16.00 – 18.30

**Czas trwania zajęć** Ok. 2,5 h

**Limit miejsc** 20 - 25 osób

---

**Nic tak nie łączy jak wspólny posiłek.**

**Zapraszamy na warsztaty gotowania potraw kuchni pakistańskiej, a następnie - zapraszamy do stołu!**

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**HUMANITY IN ACTION**  
POLSKA

**GOŚĆ  
INNOŚĆ**

# Rozmowy kuchenne...

**Na początku warsztatów po wstępnym zapoznaniu prosimy uczestników/czki o dobranie się w pary i wymianę opinii w oparciu o poniższe pytania.**

- 1) Czym jest dla Ciebie gościnność?
- 2) Czy Twoim zdaniem Polki i Polacy są gościnni?
- 3) Jak rozumiesz grę słów gość-inność?
- 4) Czy sam/a masz doświadczenie migracji?
- 5) Czy znasz osobiście jakichś migrantów/teki?
- 6) Czy masz rodzinę lub znajomych mieszkających zagranicą?
- 7) Jak myślisz, jaki jest procent migrantów/ek mieszkających w Polsce?
- 8) Jakie grupy migrantów/ek mieszkają w Twojej dzielnicy?

# Sprzęt do gotowania

- 12 noży do krojenia
- 12 desek do krojenia
- 4 duże miski
- 4 wałki do ciasta
- 2 małe miski
- 2 tarki
- 4 obieraczki
- 1 duża patelnia
- 1 łopatka do patelni
- 3 duże garnki
- 4 duże łyżki do mieszania
- 2 blachy do pieczenia
- 4 palniki do gotowania
- piekarnik
- talerze, sztucze, szklanki (25 sztuk)

# Alu Bengan...

## czyli bakłażan z ziemniakami

### **Składniki:**

- Cebule
- Ziemniaki
- Bakłażany
- Olej
- Sos pomidorowy
- Sól i pieprz

1. Pokroić 1 średnią/dużą cebulę w stosunku do 1 bakłażana
2. Wlać olej do garnka i podsmażyć cebule, aż zbrązowieje
3. Pokroić bakłażana na małe grube kawałki i dorzucić do garnka
4. Gotować pod pokrywką przez ok. 10. min. na małym ogniu
5. Obrąć i pokroić ziemniaki na małe kostki i dorzucić do garnka
6. Dodać ok. 200-300 ml sosu pomidorowego
7. Doprawić solą i pieprzem (ok. 1 łyżeczki)
8. Przykryć pokrywką i mieszać co 5-7 min. przez około 20-25 kolejnych minut
9. Jeśli bakłażan i ziemniaki są miękkie, danie jest gotowe 😊

# Chicken curry... czyli kurczak curry

(przepis na 4 osoby)

## **Składniki:**

- 1000 g filetów z kurczaka
- 2 średnie cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- ząbek imbiru
- 300 – 400 g sosu pomidorowego
- 1 łyżeczka chili
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki soli
- 2-3 szczypty świeżej lub zamrożonej posiekanej kolendry
- 100 – 200 ml oleju/oliwy z oliwek

## **Przygotowanie:**

1. Pokroić kurczaka i cebule na małe kawałki.
2. Wlać trochę oleju do garnka, zagrzać i zacząć smażyć cebule.
3. Jak cebula się lekko zarumieni, wrzucić kurczaka.
4. Wrzucić do garnka starty czosnek, imbir. Wymieszać wszystko i gotować przez 10 min.
5. Dodać sos pomidorowy, sól, chili, kurkumę i wymieszać.
6. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez 15-20 min. i czekać, aż olej wypłynie na wierzch sosu.
7. Mieszać delikatnie co 5-7 min.
8. Można posypać świeżą kolendrą oraz podać z ryżem i sosem czosnkowym.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



# Alu Gobi...

## czyli kalafior z ziemniakami i marchewką

(przepis na 4 osoby)

### Składniki:

- 1 kalafior
- 5 – 6 średnich ziemniaków
- 2 – 3 średnie marchewki
- 2 średnie cebule
- 200 – 300 g sosu pomidorowego
- ½ łyżeczki chili
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 2/3 łyżeczki soli
- 100 – 200 ml oleju/oliwy z oliwek

1. Podzielić kalafior na średnie różyczki. Pokroić ziemniaki na średnie kawałki. Pokroić marchewkę. Pokroić cebulę.
2. Dodać oleju do garnka, zagrzać i smażyć cebulę.
3. Jak cebula się zarumieni, wrzucić kalafiora i dodać pół szklanki wody.
4. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 15 min.. Delikatnie mieszać od czasu do czasu.
5. Dodać sos pomidorowy, ziemniaki i marchewki.
6. Dodać sól, chili, kurkumę i garam masala, po czym wymieszać.
7. Jak ziemniaki i marchewka będą miękkie, danie jest gotowe.
8. Można podać z tortillą lub pieczywem oraz sosem czosnkowym.

# Samosa...

## czyli pierożki z ziemniakami

(przepis na ok. 10 sztuk)

### **Składniki:**

- Mąka pszenna
- Ziemniaki
- Olej
- Sól
- Chilli
- Kolendra
- Cytryna lub limonka

1. Obrać i ugotować ok. 8 - 12 średniej wielkości ziemniaków
2. Przygotować ciasto z 400 g mąki, 3-4 łyżek oleju i wody
  - 2.1. Dodawać stopniowo olej i pół szklanki wody i mieszać
  - 2.2. Dodać więcej wody, jeśli ciasto wciąż nie ma miękkiej konsystencji
3. Ubić ugotowane ziemniaki i dodać trochę soli, 2 łyżeczki chilli, 1 – 2 łyżeczki kolendry i wcisnąć sok z cytryny
4. Z ciasta uformować małe kulki
  - 4.1. Rozwałkować je cienko
  - 4.2. Nałożyć farsz ziemniaczany
  - 4.3. Zawinąć samosę w trójkąt lub rulon
5. Wlać dużo oleju na patelnię lub do garnka
6. Smażyć samosy aż zmienią kolor i zrobią się chrupiące
7. Podawać z sosem czosnkowym

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa





# Zapraszamy do kontaktu

- [inicjatywa.gosc.innosc@gmail.com](mailto:inicjatywa.gosc.innosc@gmail.com)
- formularz kontaktowy dostępny na stronie [www.goscinnosc.org](http://www.goscinnosc.org)
- +48 787 703 240

Zachęcamy do polubienia i obserwowania @GośćInność na Facebooku ☺

<https://www.facebook.com/DobraStronaSwiata/?ref=settings>



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



HUMANITY IN  
ACTION  
POLSKA

GOŚĆ  
INNOŚĆ