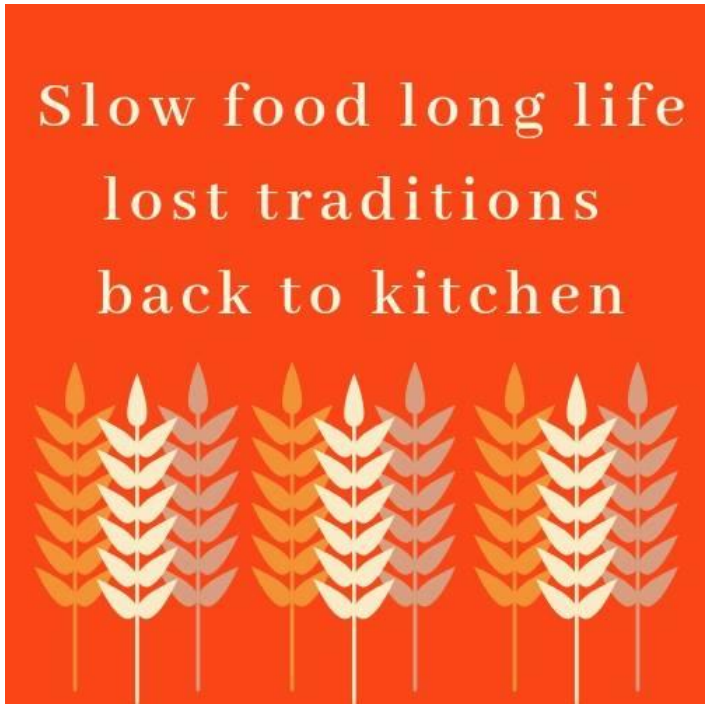
Erasmus+



Slow food – long life: Lost traditions back to kitchen

Erasmus+ strategic partnership project 2018-1-PL01-KA204-050747

The project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Europea Slovakia

Združenie vzdelávacích zariadení pre pôdohospodárstvo a rozvoj vidieka

Zavarská 9, Trnava 917 01

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

KUCHÁRSKA KNIHA

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Sýrska šošovica (Hora'a Osbao)

Erasmus+

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Sýrska šošovica

Postup:

Do hrnca nalejeme 6 pohárov vody a pridáme šošovicu, po 20 minútach pridáme soľ a varíme pokiaľ nie je šošovica uvarená.
Cibuľu nakrájame na kocky a osmažíme na olivovom oleji do zlatista. Pridáme cesnak a petržlenovú vňať a chvíľu osmažíme.
Šošovicu zlejeme, pridáme osmaženú cibuľu a premiešame.
V miske zmiešame citrónovú šťavu, olivový olej, melasu, korenie a soľ. Túto zmes nalejeme do šošovice a dobre premiešame.
Podávame s Pita chlebom.

Video postup Syrian Lentil (Hora'a Osbao)

Ingrediencie:

- 1 ½ šálky šošovice
- ½ lyž. soli
- ½ šálky olivového oleja
- 1 ½ šálky cibule
- 1 čaj.lyž.cesnaku
- 10 listov mladej cvikle
- 1 lyž. citrónovej šťavy
- 2 lyžice hroznovej melasy
- ¾ šálky koriandrovej vňate/ petržlenovej
- čierne korenie

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Do hrnca nalejeme 6 pohárov vody a pridáme šošovicu, po 20 minútach pridáme soľ a varíme pokiaľ nie je šošovica uvarená.

Cibuľu nakrájame na kocky a osmažíme na olivovom oleji do zlatista.

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Pridáme cesnak a petržlenovú vňať, a chvíľu smažíme.

.

Erasmus+

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Šošovicu zlejeme, pridáme osmaženú cibuľu a premiešame.

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

V miske zmiešame citrónovú šťavu, olivový olej, melasu, korenie a soľ. Zmes nalejeme do šošovice a dobre premiešame.

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Podávame s Pita chlebom.

Erasmus+

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Slow food long life
lost traditions
back to kitchen

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union