



The Macedonian Healthy and
Tasty Recipe Competition

THE COOKBOOK

Background Information

The Healthy and Tasty Recipe Competition targeted, for the first time, the Macedonian Community in the Illawarra area, a community which was identified for their incidence and prevalence of diabetes as well as cardiovascular disease and obesity.

In 2008 the NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS) was commissioned by the Australian Better Health Initiative (ABHI) to support the Measure Up campaign – the national program aimed to reduce risk factors for chronic diseases like heart disease, type two diabetes and cancer.

The competition coordinated by MHCS went underway in early 2010 and according to the Macedonian Health Workers

the Healthy and Tasty Recipe Competition became very quickly a popular subject with the community showing much interest in entering recipes which included a great variety of vegetables. The Health Workers were soon engaged in assisting people in the community in the compilation of 48 recipes. A cook and a dietitian assessed these. Five finalists gave, in front of three judges a taste demonstration of their dishes. Two finalists had an even score and were both awarded the winning prize.

The Macedonian media printed articles and photos and the Macedonian radio conducted interviews. Members of the community in general were made aware of these healthy recipes and many requests for all the recipes were lodged.

We are of the opinion that a compilation of these recipes would be very beneficial to all members of the community in assisting them and their families to include these recipes when planning their weekly meals.

Healthy Village Food

Living in a village meant that you would most likely always have fresh seasonal food available. It also meant early to bed and early to rise with lots of physical work during the day from spring to autumn. Winter was the time when the work slowed down and the extended family gathered together on cold nights to enjoy the fruit of their labour from the previous season.

Meat was a rarity, savoured for special occasions, but vegetables, fruit and eggs were abundant and as such most of the Macedonian meals have a greater emphasis on seasonal vegetables cooked in a variety of ways with stews being very popular with the large families. Summer and autumn were the seasons of abundance and

during this period many of the fruits and vegetables were preserved either by drying or pickling and stored in the cellar. Chillies, the favoured vegetable of the Macedonians, was prepared in a variety of ways and consumed throughout the year. Two very important products from chillies found in the Macedonian kitchen are "ajvar" and paprika with "ajvar" becoming very popular amongst other nationalities.

Cooking was basic, using only a few home grown herbs and spices such as garlic, parsley, and paprika. Basil, although grown in every garden, was primarily for pest control and for religious purposes but not for cooking. Bread was an important companion to stews and it was consumed in large quantities.

As such each house had their own wood fired oven to bake their homemade bread and the occasional famous pastry "maznik" or "zelnik" filled with cheese or seasonal vegetables such as spinach, onion, pumpkin and even young shoots of stinging nettle in early spring.

The Macedonian village cooking has found its way to Australia and many of the recipes in this book are from women who used the same recipes back in Macedonia and thanks to the NSW Multicultural Health Communication Service, have now been made available to you in this special recipe book. The food used in the recipes is healthy, tasty and very satisfying, "Na Zdravje" (To Health).

Top: 'Top Five Finalists'

(From Left to Right)

Vesela Mitrevski

Blaguna Nikolovska

Tomovska Zorka.

Milica Ivanovska

Fila Tasevska (deceased)



Bottom: 'Unofficial Judges'

Members of the community with their families sampling dishes.

Top: 'Competition Day'

Organises, judges, community members and participants.



Bottom: 'Hard Work'

Judges hard at work taste-testing and sampling dishes.

Method

In a non stick frypan, cook the onion with oil, add minced meat and cook until it changes colour and liquid has evaporated.

Add zucchini, carrot and rice.

Add black pepper, paprika, vegeta and salt.

To prepare the capsicums, slice the top of each capsicum, remove seeds and white filaments.

Fill each capsicum with meat and rice mixture.

Cover the top with a slice of tomato.

Place capsicums in a baking dish and add 2 cups of hot water.

In the remaining ½ cup of water, mix the flour and pour over the capsicums.

Place capsicums in a 180°C oven and bake until the rice is cooked (about 60 minutes).



Ingredients

Serves 6

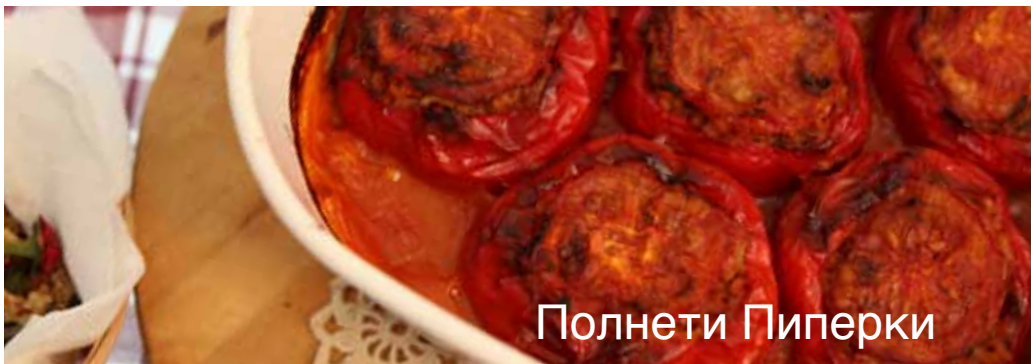
2 tablespoons olive oil
 1 onion, diced
 500g lean minced meat (pork/
 veal)
 1 zucchini, grated
 1 carrot, grated
 1 cup rice
 ½ teaspoon black pepper
 1 teaspoon red paprika
 1 teaspoon vegeta
 salt as required

6 red capsicums
 1 tomato, sliced into 6 rounds
 1 tablespoon flour
 2 ½ cups water

Начин

Во тefлон тафче се пржи кромидот во маслиново масло, се додава меленето месо и се пржи дури ја смени бојата и водата се испарила. Се додаваат тиквичката, морковот и оризот. Се зачинува со бибер, пипер, вегета и сол.

Бабуриите се спремаат со отсекување на шишката, чистење на семките и вените. Секоја пиперка се полни со смесата и се покриваат со тркалце домати. Середат во тава и се додаваат 2 чаши топла вода. Во пола чаша вода се замешува брашното и се подтура во тавата над пиперките. Тавата се става во загреана рерна на 180 C степени и се пече околу еден саат.



Полнети Пиперки

Состојки

За 6 Особи

2 лажици маслиново масло
 1 кромид ситно исечен
 500 г. посно мешано мелено месо (свинско и телешко)
 1 тиквичка - рендана
 1 морков - рендан
 1 чаша ориз
 ½ лажиче бибер
 1 лажиче црвена пипер
 1 лажиче вегета
 Сол по потреба

6 црвени бабури (пиперки)
 1 домати сечен на 6 тркалца
 1 лажица брашно
 2 ½ чаши вода

In Memory of late Fila Tasevska

Method

Heat the oil in a frypan. Cook the veal for 2 minutes until browned, remove from pan and set aside. In the same pan place the garlic, onion and celery and cook until it changes colour.

Add carrot, capsicum, tomato, potatoes, bay leaves, salt and pepper.

Add green beans and browned meat.

Add 1 cup water.

In remaining ½ cup water mix cornflour and add to the pan.

Cover with alfoil and cook on a low heat for 1 ½ hours.

Serve garnished with parsley.



Veal Casserole

Ingredients

Serves 4

2 tablespoons olive oil
 300g veal, diced
 1 clove garlic, crushed
 1 large onion, chopped
 1 celery stick, chopped
 1 carrot, chopped
 1 small red capsicum, chopped
 1 tomato, chopped
 2 large potatoes diced
 2 bay leaves
 1teaspoon paprika

500g green beans
 1 ½ cups water
 1 tablespoon cornflour
 1 teaspoon salt
 pepper
 parsley for garnishing

во спомен на покојната фила тасевска

Начин

Се загрева маслото во тава и пржи месото околу 2 минути кога ќе се зарумени, се вади настрана. Во истата тава се додава лукот, кромидот, целерот и се пржи додека ја сменат бојата. Се додава морковот, пиперката, домотот, компирите, ловровиот лист, се зачинува со сол, црвена пипер и бибер. Се додава боранијата и месото и една чаша вода. Во останата $\frac{1}{2}$ чаша вода семеша нишестето и се дотура во тавата. Тавата се покрива со алуминска фолија и се става во загреана рерна на 180 степени да се пече саат и пол.



Телешка Манџа

Состојки

За 4 Особи

2 лажици маслиново масло
300 грама телешко месо
1 чешне толчен лук
1 кромид издробен
1 гранче целер издробен
1 морков издробен
1 мала црвена пиперка
1 домат издробен
2 големи компири, надробени на коцки
2 лорови листа

1 лажице црвена пипер
500 боранија (мешумка)
1 $\frac{1}{2}$ чаша вода
1 лажица нишесте
1 лажице сол
црна бибер по вкус
магдонос за гарнир

Method

Preheat the oven to 200°C.

Wash the fish, sprinkle with small amount of salt and cut lengthwise so it can be opened.

Heat the oil in a large frying pan; add the onion, leek, capsicums, carrot and celery.

Fry ingredients for 10 minutes

Add broccoli, cut tomatoes, chopped garlic and parsley. Cook all ingredients for 15 minutes.

Add the spices: paprika, black pepper, salt, vegeta, oregano, nutmeg, bay leave and continue to cook further 10 minutes.

Place half of the cooked vegetables in a long pot (terracotta or porcelain).

Place fish with its back on top, and cut the skin on several places.

Place the rest of the vegetables

Baked Fish with Vegetables



around the fish.

Add the wine and water. Bake in oven for 30.

Before it's cooked, sprinkle the flour (with hand) and bake further 10 minutes.

Remove from oven and put lemon (half slices) on the cuts of the fish.

Decorate both ends with flowers made from lemon peel.

Ingredients**Serves 4**

- 800g fish (trout or carp)
- 2 leeks, sliced
- 1 onion, diced
- 3 carrots, diced
- 1 bunch of celery, diced
- 150g broccoli in small florets
- 2 tomatoes, diced
- 3 cloves garlic, crushed
- 1 bunch of parsley, chopped
- 2 green capsicums, diced
- 100ml oil
- 1 teaspoon paprika
- pinch of black pepper and salt
- ¼ teaspoon nutmeg ground
- 1 teaspoon oregano
- 1 bay leave
- 150ml white wine
- 100ml water
- 1 tablespoon flour

Начин

Рибата се мие, се посолува и малку се засекнува за да може да се отвори.

Во поголема тава се загрева маслото и се додава кромидот, празот, пиперките, морковот и целерот. Содржината се пржи 10 минути, се додава броколата, издробениот домати, истолчеиот лук, магдоносот и сето тоа се пржи 15 минути. Потоа се додаваат зачините; 1 лажича црвена пипер, бибер, сол, морско оревче, орегано, ловровиот лист и се продолжува со пржење уште 10 минути.

Половина од содржината се става во тава (земјена или порцеланска), потоа се става рибата со грбот нагоре, засечена на неколку места попречно. Останатиот дел од содржината се става околу рибата, се налева

Риба со Зеленчук



со виното и водата, и се става да се печи 30 минути загреана рерна на 200 C. Пред да се извади, се попрскува со малку брашно и се запекува уште 10 минути.

Кога ќе се извади од рерната, на секој засечен дел од рибата се става полукругче од лимон. На двата краја се украсува со цветчиња направени од кора на лимон.

Состојки

За 4 Особи

- 1 пастрмка или крап 800 г
- 2 парчиња праз
- 1 кромид издробен
- 3 моркови, издробени
- 1 китка целер, издробен
- 150 г брокола одвоена на мали цветчиња
- 2 домати издробени
- 3 чешнина лук истолчени
- 1 китка магдонос издробен
- 2 зелени пиперки издробени
- 100 мл масло
- 1 лажича црвена пипер
- Малку бибер и сол
- 1 ловоров лист
- 150 мл бело вино
- 100 мл вода
- 1 лажича брашно
- 1 лимон исечен на полукругови
- 1 лажиче орегано,
- ¼ лажиче морско оревче

Method

Pre-heat the oven to 200°C.

Heat the oil in a fry-pan.

Add the diced vegetables and cook until softened.

Add the minced meat. Cook until browned.

Then add the rice and the tomato passata, cook for a minute. Add salt, vegeta, black pepper, paprika and mix well. Stir through the spinach.

Transfer the mixture into a terracotta or porcelain pot. Add 100mls water and put it in a hot oven to bake for 20minutes.

Take the pot out of the oven. Beat together the eggs and yoghurt and pour over the meat mixture. Bake in the oven for a further 15 minutes until it reaches golden colour.

Serve with low fat natural yogurt and a salad.

**Ingredients****Serves 6**

1 tablespoon oil for cooking
 3 small onions, peeled and diced
 2 garlic cloves, crushed
 1 carrot, diced
 1 bunch of celery, diced
 2 red peppers (capsicum), diced
 150g passata
 400g minced lean beef
 4 tablespoons of rice

1kg spinach, washed and chopped finely
 Salt and pepper
 1 teaspoon vegeta
 1 teaspoon paprika

Topping:
 250g plain yoghurt
 3 eggs

Начин

Во тава се загрева маслото и се додаваат издробениот зеленчук, се пржи додека омекни. Се додава меленото месо и се пржи додека порумени. Се додава оризот и салцата и се пржи уште 1 минута, се додава сол, вегета, бибер, и црвена пипер, сето добро се меша и се додава спанакот. Се претура во земјена или порцеланска тава, се додава 100 мл вода и се става во загреана рерна 200 степени да се пече 20 минути. Тавата се вади од рерна и се налева со изматените јајца и киселото млеко. Повторно се враќа во рерната да се запече уште 15 минути, да се зацрвени. Се служи со кисело млеко и салата.

**Тава со Спанаќ и Мелено Месо****Состојки****За 6 Особи**

1 лажица масло
 3 главици кромид ситно издробени
 3 чешнина лук истолчени
 1 морков издробен
 1 китка целер издробен
 2 црвени пиперки издробени
 150 г салца од домати
 400 г. мелено телешко месо
 4 лажици ориз
 1 кг. спанаќ , ситно исечен

Сол и пипер
 1 лажице вегета
 1 лажица црвена пипер
 250 г кисело млеко
 3 јајца

Method

Preheat oven to 220°C

Heat oil in a heavy based pot or pan. Brown the osso buco. Add onion & garlic.

Add water, bring to a simmer and cook for 15minutes until the meat is softened.

Add the rest of the ingredients mix well.

Transfer to a baking dish bake covered for half an hour then uncover the pot and cook for further 30 minutes.

**Ingredients**

500g osso buco
 400g onion, diced
 2 garlic cloves, crushed
 500ml water
 200g carrots, diced
 300g zucchini, diced
 200g eggplant, diced
 300g red chillies, diced
 300g cabbage, shredded
 200g green beans, chopped
 150g okra, sliced

Serves 6

100g rice
 400g tinned tomatoes
 300g potatoes washed and diced
 1 bunch parsley
 1 teaspoon vegeta
 1 tablespoon paprika
 salt and pepper to taste

Начин

Рерната се загрева на 220 степени.

Во потешка тава од како маслото се зарее, се потпржува месото. Се додава кромидот и лукот. Се додава водата и се вари полака 15 минути, додека месото омекне. Се додава останатиот зеленчуки оризот, се зачинува и сето се меша. Се префрла во длабока тава за печење, се покрива и се става во загреана рерна да се пече пола саат, после се открива и се запечува уште 30 минути.



Турли Тава

Состојки**За 6 Особи**

500 г телешка подколеница
исечена на парчиња
400 г кромид, издробен
2 чешлина лук, истолчен
500 мл вода
200 г морков, издробен
200 г тиквички, издробени
200 г црн патлиџан, издробен
300 г црвени пиперки, издробени
300 г зелка, издробена
300 г боранија, издробена

150 г бамја, издробена
100 г ориз
400 г домати од конзерва
300 г компири измиени и сечени
на коцки
Китка магдонос
1 лажиче вегета
1 лажича црвена пипер

Method

Preheat the oven to 200°C.

Heat oil in a fry pan, cook the onion and capsicum until softened.

Add the minced meat and cook for 15 minutes.

Add the rice, spices, and fry for a further 5 minutes.

Place a tablespoon of the mixture on every leaf, roll the stuffed spinach leaves and put them in a long pot.

Add 200ml water and cover with alfoil.

Place the pot in the oven to bake for 15 minutes

Remove the alfoil and bake the stuffed rolls a further 20 minutes.



Stuffed Spinach Leaves

Ingredients**Serves 4-6**

50ml olive or canola oil
 2 onions, diced small
 2 green capsicums, diced
 300g lean minced beef
 150g rice
 1 teaspoon vegeta
 1 teaspoon oregano
 1 teaspoon paprika
 Pinch of parsley, salt, black pepper and chilli paprika to taste.

30 large Spinach or 15 silverbeet leaves, previously blanched in hot water to soften.
 Low fat natural yoghurt to serve.

Начин

Во тава со масло, испржете го кромидот и пиперките додека омекнат. Се додава меленото месо, се пржи 15 минути. Се додава оризот, зачините и се пржи уште 5 минути.

На секој лист се става една голема лажица од смесата. Се завиткуваат во облик на сармички и се редат во долгнавеста тава. Во таватасе додава 200 мл вода и се покрива со алуминска фолија. Се пече во загреана рерна на 200 степени 15 минути покриена и уште 20 минути одскриена.

Се служи во кисело млеко

Сарма со Лисја од Штавеј или Спанаќ

**Состојки****За 4-6 Особи**

50 мл масло
 2 главици кромид надробен
 2 зелени пиперки надробени
 ситно
 300 г посно мелено телешко
 месо
 150 г ориз
 1 лажиче вегета
 1 лажиче оригано
 1 лажиче црвена пипер

Зачини - малку магданос, сол,
 бибер, лута пипер
 30 поголеми лисја штавеј или
 15 лисје спанаќ (исечени на
 пола по должина и средината
 одстранета) Лисјето се
 попаруваат со жешка вода
 да омекнат за полесно да се
 виткаат.

Method

Boil lamb chops in water until tender, set aside, save water.

Heat 2 tablespoons of oil in pan. Add onion, tomatoes, garlic and red hot chilli.

Cook on medium heat.

Add chopped spinach, and rice.

Cook for a few minutes.

Add salt, pepper and paprika.

Place all ingredients in an oven dish.

Add water from the lamb chops (3-4 cups).

Add lamb chops on top.

Place in oven and cook until ready (30 minutes).



Lamb Chops with Spinach and Rice

Ingredients

Serves 4

- 8 lamb chops
- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 1 tomato, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- ½ red hot chilli, chopped
- 1 bunch spinach leaves
- 1 cup rice
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon white pepper
- 1 tablespoon paprika

Начин

Месото се вари во вода дури не омекни околу 15 минути, се вади месото настрана и водата не се истура. Се загрева маслото во тава и се додава кромидот, доматиите, лукот, лутото пиперче и се пропржува. Се додава спанаќот и оризот и се пржи уште неколку минути. Се зачинува со сол, бибер и пипери лутоте пиперче. Се префрлува смесата во тава или тепсија за печење, се додава водата од месото 3-4 чаши се реди месото одозгора. Се пече во загреана рерна околу 30 минути.



Јагнешко со Спанаќ и Ориз

Состојки**За 4 Особи**

- 8 парчина јагнешко
- 2 лажици масло
- 1 кромид, издробен
- 1 домати, издробен
- 1 чешле лук, издробен
- ½ луто пиперче, издробено
- 1 китка спанаќ
- 1 чаша ориз
- 1 лажиче сол
- 1 лажиче бибер
- 1 лажица црвена пипер

Method

Place chicken in a plastic bag and mix it with the flour.

Place half of the oil in a fry-pan and fry the chicken on both sides until lightly browned.

Remove to an oven proof dish.

Add the rest of the oil to the fry-pan and add the onion, garlic and capsicum and cook until softened, add the carrot and mushrooms and cook for another 5 minutes.

Put the meat back, sprinkle salt and black pepper.

Add the wine and bring it to the boil. Mix in the stock, vegeta and the tomato passata.

Place in oven at 180°C.

Halfway through the baking process, add the cut zucchini and bake for a further 15-20 minutes. It can be served with mashed potatoes or white rice.

**Ingredients****Serves 4-6**

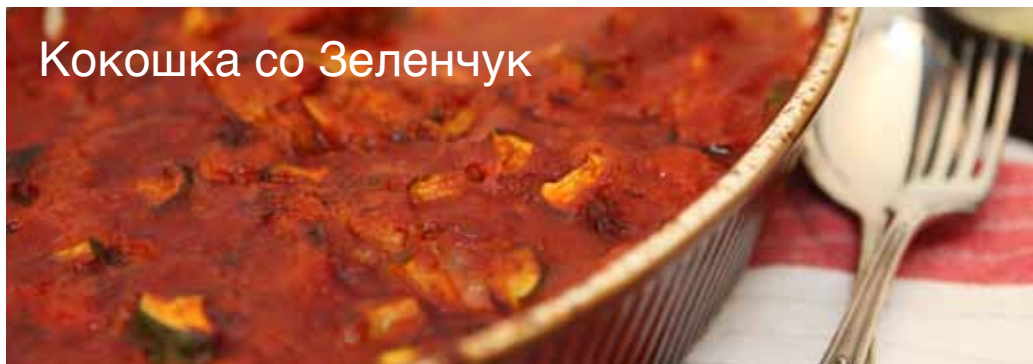
700g lean thigh chicken fillets,
cut into large pieces
4 tablespoons oil
2 tablespoon flour
1 onion, diced
2 cloves garlic, crushed
half a capsicum, diced
1 carrot, diced
6 mushrooms, sliced
250ml wine

1 cube of chicken stock in 500ml
hot water
1 teaspoon vegeta
1L tomato passata, no added
salt
1 zucchini, diced
salt and black pepper to taste

Начин

Се мешаат месото и брашното во најлонче. Половина од маслото се става во тава и се пропржува месото, дури не поцрвени. Месото се вади и се покрива го да стои топло. Во истата тава, се додава преостанатото масло и се пржи кромидот, лукот и пиперката дури не омекнат. Се додава морковот и печурките и пржат уште 5 минути.

Месото се враќа назад во тавата, се зачинува со сол и бибер, се додава виното и се подварува. Се додава водата со растворената коцка вегета од кокошка, и салцата. Тавата се става во загреана рерна да се пече 180С, после 15 минути се додава исечената тиквичка и се продолжува со печење уште 15 до 20 минути. Се служи со бел ориз или пире.

**Кокошка со Зеленчук****Состојки****За 4-6 Особи**

700 г пилешко месо без коски
исечено на големи парчиња
2 лажици брашно
4 лажици масло
1 кромид, издробен
2 чешнина лук, истолчени
½ пиперка, издробена
1 морков, издробен
1 тиквичка
6 печурки исечени
250 мл бело вино

1 коцка вегета од кокошка
растворена во 500 мл жешка
вода
1 Л салца од домати (без сол)
Сол и бибер по потреба

Method

Combine lentils, onion, garlic, and capsicums in a large pot with 4L of water with the oil and cook for approximately 50 minutes.

Add grated potato and carrots and cook for a further 40 minutes. At the end add the spices and the chopped parsley.



Lentils



Ingredients

Serves 10

1kg lentils
 2 tablespoons oil
 4L water
 2 small onions, diced
 1 chopped garlic
 3 red capsicums, diced
 1 teaspoon vegeta
 1 teaspoon black pepper,
 small amount of parsley
 1 large potato, grated
 2 carrots grated

Начин

Леќата, кромидот, лукот и пиперките се ставаат во тенџере со 4 литри вода и двете лажици масло да се варат околу 50 минути. Се додава ренданиот компир и морков и се вари уште 40 минути, на крај се додава вегетата, биберот и надробениот магданос.

**Посна Леќа****Состојки****За 10 Особи**

- 1 кг леќа
- 4Л вода
- 2 лажици масло
- 2 кромидчина ситно надробени
- 1 главица лук ситно надробен
- 3 црвени пиперки надробени
- 1 голем компир наредан
- 2 моркови рендани
- 1 лажиче Вегета
- 1 лажиче црн бибер
- Неколку гранчиња магданос

Method

Heat oil in a frypan and cook capsicums for 15 minutes.

Scramble the eggs in a bowl, add salt and pepper and put them on top of the peppers, fry on low heat. Carefully turn the omelette to fry on the other side or place under the grill, to cook the top.

Serve hot with hot chillies.



Ingredients

Serves 4

2 tablespoons oil
2 onions, diced
2 green capsicums, diced
1 red capsicum, diced
8 eggs
salt and pepper to taste

Начин

Се загрева маслото во тава за пржење и се пржат пиперките 15 минути.

Јајцата се матат во подлабок сад се зачинуваат со сол и бибер и се тураат над пиперките, се пржи на тивок оган, внимателно се превртува омлетот да се допржи од другата страна.

Се служи топло со лути пиперки.



Омлет со Пиперки



Состојки

За 4 Особи

- 2 лажици масло
- 2 зелени пиперки надробени
- 1 црвена пиперка надробена
- 2 главици кромид надробен
- 8 јајца
- Сол и бибер по вкус

Method

Gently fry onion, celery, carrot in the oil for a few minutes in a small pot. Add curry powder and tomato paste and stir for another minute.

Add water and lentils bring to the boil, add vegeta. Simmer for 15 minutes.

Cut broccoli into flowerets.

Add broccoli and zucchini and simmer for another 15minutes.



Lentil Soup



Ingredients

Serves 2-4

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, chopped
- 1 celery stick, chopped
- 1 carrot, diced
- 1 tablespoon curry powder
- 1 tablespoon tomato paste
- 1L water
- 1 cup red lentils
- 1 teaspoon vegeta
- 1 small bunch broccoli
- 1 medium zucchini, chopped

Начин

Се пржи кромидот и морковот во мало тенџере со една лажица масло, после 3 минути се додава кари прашако и салцата, се промешува и се пржи уште неколку минути. Се додава водата и леќата, се вари 15 минути, се додава Вегатата, броколата и тиквичката и се вари уште 15 минути.



Супа од Леќа



Состојќи

За 2-4 Особи

- 1 лажица масло
- 1 кромид, издробен
- 1 гранче целер издробен
- 1 морков надробен на коцки
- 1 лажица кари прашак
- 1 лажица салца од домати
- 1 л. вода
- 1 чаша црвена леќа
- 1 лажиче вегета
- 1 мало парче брокола – 150 гр исечено на цветчиња
- 1 средна тиквичка издробена

Method

Steam the vegetables for about 6 minutes.

Add ingredients for the dressing in a small jar and mix. Pour over cooled vegetables add the onion and nuts.



Ingredients

Serves 4-6

1 bunch broccoli, in flowerets
300g
1 zucchini, chopped
1 bunch of cauliflower, in
flowerets 500g
1 carrot, chopped
20 snow peas
25g raw almonds
25g raw cashews
1 red onion, sliced

Dressing:

1 tablespoon Dijon mustard
¼ cup balsamic vinegar
¼ cup chilli oil
Pepper for taste

Начин

Обари го зеленчукот на параа -
околу 5 - 6 минути

Во мало тегле се ставаат
состојките за преливот и се
мешаат.

Потурете го изладениот
зеленчукот со преливот, додајте
го кромидот, оревчињата и
измешајте ја салатата.



Салата од Зеленчук

Состојки**За 4-6 Особи**

300 гр брокола исечена на
цветчиња
500 гр карфиол исечен на
цветчиња
1 тиквичка исечена на
полутркалца
1 морков исечен на тркалца
20 парчиња плоскаста боранија
1 црвен (шпански) кромид
исечен на ситни полукругови
25 гр бадеми
25 гр индиски оревчиња

Прелив

1 лажица Дижон сенф,
¼ чаша балсамик киселина
¼ чаша луто масло или обично
масло и луто пиперче ситно
надробено
Бибер по вкус

Method

Fry onion, leek and garlic. Use a large pot.

Add finely chopped silverbeet, spinach, sorrel, parsley and add most of the water (keep 100ml).

Dissolve the flour in 100ml of remaining water and add the paprika. Add to the pot.

Simmer for 30 minutes.

**Korkut****Ingredients****Serves 8**

2 tablespoons olive oil
100g onion diced
200g leek diced
50g garlic chopped
1kg spinach chopped
1kg silverbeet chopped
500g sorrel chopped
10g parsley chopped
2L water
50g flour
2 teaspoons paprika

Начин

Во големо тенџере се тура маслото и испржи кромидот, лукот и празот, се додава спанаќот, штавејот, киселецот и ситно исецканиот магданос. Потоа се додава водата (оставете 100 мл) Брашното се раствора во 100 мл вода и со црвената пипер се додава во тенџерето. Се вари на тивко околу 30 минути.



Коркут

Состојќи

За 8 Особи

2 лажици маслиново масло
 100 гр кромид ситно надробен
 200 гр праз ситно надробен
 50 гр лук исецкан
 1 кг спанаќ надробен ха крупно
 1 кг штавеј надробен
 500гр киселец надробен
 10гр макданос
 2 литра вода
 50 гр брашно
 2 лажичиња црвена пипер

Method

In a large bowl, combine the cucumber, tomatoes, capsicum and onion.

Add 200g crumbled cheese, oil, vinegar and garlic salt and mix the salad well. Transfer into a serving dish, grate the remaining cheese on top and decorate with parsley and olives.



Macedonian Shopska Salad

Ingredients**Serves 6-8**

4 cucumbers, diced
4 tomatoes, diced
1 red capsicum, diced
1 onion, diced
300g fetta cheese
1 hot chilli, chopped
parsley
10 olives for decoration
3 tablespoons oil,
2 tablespoons vinegar,
garlic salt - optional

Начин

Зеленчукот и 200 гр сирење се дробат на ситни коцки, се става во длабок сад и се промешува со маслото, киселината. Се префла во сад за sluжење и одозгора се ренда останатото сирење и се украсува со маслинки и магданос.

Македонска Шопска Салата

**Состојки****За 6-8 Особи**

- 4 краставички
- 4 домати
- 1 црвена пиперка
- 1 кромид
- 1 луто пиперче
- 300 гр бело сирење
- Малце магданос
- 10 маслинки
- 3 лажици масло
- 2 лажици киселина
- сол од лук ако сакате

Method

In a big pot pour 3L of water, add beans, onion, garlic and dry pepper. Simmer for 1 hour. After the beans are cooked, remove and mash the onion, garlic and pepper, fry the mixture in a fry-pan with a little bit of oil, paprika, add vegeta and mint. Place beans and fried mixture in a large baking dish with enough water to cover the beans.

Separately make rissoles with the minced meat, half the chopped onion, 2 cloves of garlic, paprika, mint and vegeta. Grill the rissoles. To finish add the grilled rissoles on top of the beans and bake in preheated oven 180°C for 15 minutes.



Baked Beans with Rissoles

Ingredients

500g lima beans
 1 1/2 onion
 4 garlic cloves
 1 dried red pepper
 1 teaspoon salt
 1 teaspoon black pepper
 1 tablespoon paprika
 1 teaspoon vegeta
 1 teaspoon mint

Serves 6

500g minced meat, mixed pork
 and beef
 1 teaspoon vegeta
 1 teaspoon mint
 1 teaspoon paprika

Начин

Ставете го гравот , главицата кромид 2 чешниња лук и сувата пиперка во големо тенџере со 3 литри вода да вари. После еден саат се вади кромидот, лукот и пиперкат. Се толчат и се пржат во тавче на масло, се додава вегетата и нането. Сето ова се враќа во гравот што сте го префрлиле во тава за печење со доволно вода колку да се покрие гравот.

Во мегувреме се замесуваат кофтињата (месото, половината ситно надробен кромид, 2 чешниња лук, сол, вегета и нанес) и се печат на скара.

Готовите кофтиња се редат над гравот, тавата се пече во загреана рерна (200 степени) околу 15 минути.

**Тавче гравче со кофтиња****Состојки****За 6 Особи**

Потребни состојки
 500 гр плоскат грав
 1 ½ главици кромид
 4 чешниња лук
 1 сува пиперка
 2 лажици масло
 500 гр мелено мешано месо (со
 ¼ лажиче сол исто вегета и исто
 нане)
 1 лажиче Вегета
 1 лажиче сол

1 лажиче бибер
 1 лажица црвен пипер
 1 лажиче нане

Method

In a casserole dish heat the oil and brown the meat. Add the onions, tomatoes and chillies. Mix well for 2 minutes. Add potatoes, carrots, eggplant, parsley, black pepper, paprika and vegeta and cook for further 2 minutes. Add the water and bake in preheated oven 180°C for 90 minutes



Ingredients

Serves 4

2 tablespoons oil
500g rump steak
4 to 5 medium potatoes
2 medium onions chopped
3 medium tomatoes diced
1 small eggplant diced
2 banana chillies chopped
1 carrot diced
1 tablespoon vegeta
½ teaspoon black pepper
¼ cup parsley chopped

250ml water
1 tablespoon paprika

Начин

Во тавата се загрева маслото и се пржи месото, се додава кромидот, доматиите и пиперките, сето се меша и се пржи уште 2 минути. Се додаваат компирите, морковот и црниот патлиџан, се зачинува со бибер, вегета и црвената пипер се пржи уште 2 минути. Се додава водата и се става во загреана рерна на 180 степени да се пече 90 минути.



Манџа со Компири

Состојки**За 4 Особи**

500 гр телешка удина исечена на коцки
 2 лажици масло
 4-5 средни компири исечени на коцки
 2 средни главици кромид надробен
 3 средни домати исечени на коцки
 1 мал црн патлиџан исечен на коцки

2 пиперки надробени
 1 морков исечен на коцки
 1 лажица вегета
 ½ лажице црн бибер
 ¼ чаша надробен магданос
 1 лажица црвена пипер
 250 мл вода

Method

Marinate the fish with fish spices and leave to stand in fridge for 2 hours. Boil potatoes in their skins, when boiled remove the skins and mash the potatoes. Place the peppers (as in the ingredients, not chillies) in water and bring to the boil. When cooked peel the skins and keep the liquid. Stand aside. Crush garlic and fry in 4 tablespoons of oil. Mix the potatoes and peppers. Add some liquid from the peppers (as required) and cook for 5 minutes on low heat. Heat 2 tablespoons of olive oil in a non stick frypan, dust fish fillets with flour and fry until golden brown.

Salad:

Grate cabbages and carrot. Thinly slice cucumber, the radish and the sorrel leaves.

Grilled Fish with Mashed Potatoes



Mix all ingredients with apple cider vinegar, oil and season with salt.

Serve fish with potatoes and side salad.

Ingredients

Serves 4

½ kilo red fish fillets or snapper
 'Fish Spices'
 2 tablespoons olive oil
 4 large potatoes
 50g dried red peppers
 3-4 garlic cloves
 4 tablespoon oil (extra)
 1 cup water (to cook peppers)
 Salad:
 ¼ green cabbage
 ¼ red cabbage
 1 carrot
 1 cucumber
 1 radish
 Sorrel few leaves
 1 tablespoon apple cider vinegar
 2 tablespoon oil
 ½ teaspoon salt

Начин

Рибата се посолува и се маринира 2 саати пред да се пржи. Во меѓувреме се варат нелупените компири и сувите пиперки во посебни тенџериња. Сварените компирите се лупат и се толчат. Сварените пиперки се лупат и водата се остава настрана. Лукот се лупи, се толче и се пржи во 4 лажици масло, се додаваат толчените компири и пиперките, се додава малку вода од пиперките по потреба, се пржи на тивко околу 5 минути.

Рибата се посолува со брашното и се пржи на масло додека се зацрвени од двете стани.

**Риба со Компири****Состојки****За 4 Особи**

4 парчиња - 500 гр црвена риба или зубатац
 2 лажици брашно
 1 лажиче сол
 Зена зачин за риба
 Масло за пржење риби 2 лажици
 4 големи компири
 50 гр суви пиперки
 3-4 чешниња лук
 4 лажици масло екста

Се сервира со салата од ¼ зелена и ¼ црвена зелка наредана
 1 морков наредан
 1 краставиче ситно исечено на крукчиња
 Родквица исечена на крукчиња
 Киселец ситно исечен
 1 лажица киселина од јаболка
 2 лажици масло
 ½ лажиче сол

Method

Heat oil in a large ovenproof casserole dish.

Chop chicken thighs in half and cook over high heat until golden brown.

Add the onion, garlic, and capsicums. Cook until lightly browned and soft.

Stir in the drained tomatoes, wine and paprika. Bring to the boil.

Add the chorizo and simmer for 15 minutes or until the chicken is cooked.

Add olives and season with salt and pepper.

Sprinkle chopped parsley and serve with crusty bread.

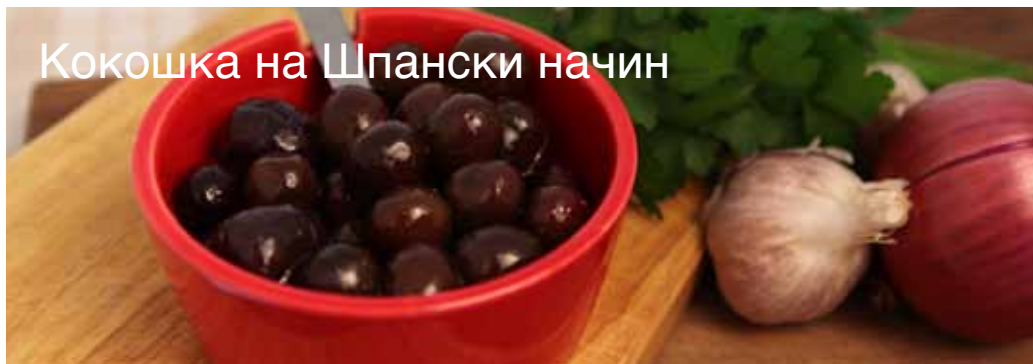
**Ingredients****Serves 6**

2 tablespoons olive oil
 8 boneless, skinless chicken thighs (about 750g)
 1 medium red onion, peeled and thinly sliced
 1 garlic clove, crushed
 1 large red capsicum, sliced
 1 large yellow capsicum, sliced
 425g canned tomato pieces, drained
 150ml dry white wine

1 tablespoon paprika
 100g chorizo sausage, thickly sliced
 2 tablespoon pitted black olives, halved
 salt and black pepper
 parsley to serve

Начин

Се загрева тавата со маслото и се пржат парчињата од кокошка. Се додава надробениот кромид и истолчениот лук. Се додаваат исечените пиперки и сето се пржи дури не омекне малку. Се додаваат домати од конзерва, виното и црвената пипер, се остава малку да повари. Се додава ситно исечениот колбас и се вари уште 15 минути или додека месото е готово. Се додаваат на пола исечените маслинки, се зачинува со сол и бибер, се декорира со магданос и се служи со тазе леб.

**Кокошка на Шпански начин****Состојки****За 6 Особи**

2 лажици маслиново масло
 8 парчиња пилешки карабатак
 (750 гр) без кожа и коски,
 исечени на половина
 1 средна главица црвен кромид
 1 чешне лук
 1 голема црвена пиперка
 1 голема жолта бабура
 425 гр парчиња домати од
 конзерва
 150мл суво бело вино

1 лажица црвена пипер
 100 гр чоризо шпански колбас
 2 лажици црни маслинки без
 коски
 Сол и црна бибер
 Китка магдонос

Method

Wash beans and place in a pot. Cover with water and soak overnight.

Simmer the beans in 4L of water with small amount of oil

Add chopped onions, carrot, garlic and whole dried red peppers.

Add hot chilli to taste and cook for 1½ to 2 hours.

Add lentils 20 minutes before the beans are done.

Remove dry peppers, peel them and mash them with parsley in a separate bowl. Add salt and vegeta. Place the mixture back into the pot, simmer until all ingredients are cooked.



Fat Free Beans with Lentils

Ingredients**Serves 8**

500g white beans (Pelagonia)
 1 teaspoon oil
 2 onions, chopped
 1 carrot, chopped
 3 garlic cloves, chopped
 2 to 3 dried peppers
 200g brown lentils
 ½ teaspoon salt
 1 teaspoon vegeta
 1 hot chilli to taste
 ¼ cup parsley

Начин

Во големо тенџере се мие гравот, се полни со вода и се остава да кисне преку ноќ.

Утредента гравот се вари во 4 литри вода со малку масло, се додава кромидот, морковот, сувата пиперка, лутото пиперче и се вари 90 минути. Леќата се додава 20 минути пред да се довари гравот. Се вадат сувите пиперки, се лупат и се толчат со магданосот, солта и вегетата. Ова се враќа назад во тенџерето и се остава да повари уште малку, додека се е сварено.

**Посно Гравче со Леќа****Состојќи****За 8 Особи**

- 500 гр грав (бел – пелагонија)
- 1 лажица масло
- 2 главици кромид
- 1 морков
- 3 чешнина лук
- 2- 3 суви црвени пиперки
- 1 луто пиперче (по вкус)
- 200 гр леќа
- ¼ чаша сецкан магдонос
- ½ лажиче сол
- 1 лажиче вегета

Method

Preheat the oven to 200°C

Heat the oil in a saucepan and brown the meat and the potatoes, add the snow peas and stir.

Diced all the vegetables.

In a large baking pot put a layer of vegetables, a layer of meat, and snow peas.

Add the spices salt and vegeta and then add the eggplants.

Place the covered pot in the oven to bake for 40 minutes.

Don't stir while baking.



Ingredients

Serves 8-10

1kg beef cut into small pieces

1kg potatoes cut into small pieces

4 tablespoons oil

1 small cabbage

1kg red tomatoes

1 small zucchini

1kg red capsicum

1 onion

250g snow peas

2 eggplants, chopped

1 tablespoon vegeta

1 teaspoon black pepper

1 teaspoon smoked paprika

Начин

Месото и компирите се пржат во масло, се додава боранијата и се пржи сето заедно.

Целиот зеленчук се сече на мали парчиња. Во голема тава се реди ред зеленчук ред месо, компири и боранија. Се додава солта, вегетата, биберот и црвената пипер и на крај се додава црниот патлиџан.

Тавата се става во загреана рерна и се пече покриена 40 минути на 200 степени. Зеленчукот не се меша во тек на печењето.

**Состојки****За 8-10 Особи**

4 лажици масло
 1 кг телешко месо исечено на мали парчиња
 1 кг компири исецени на мали коцки
 1 мало зелче
 1 кг црвени домати
 1 тиквичка
 1 кг црвени пиперки
 1 главица кромид
 250 гр боранија

2 црни патлиџани
 1 лажица вегета
 1 лажиче црн бибер
 1 лажиче црвен пипер

Acknowledgements

Macedonian Healthy and Tasty Competition Cookbook Project:

Multicultural Health Communication Service (MHCS) Team:

Peter Todaro (Director)

Germana Morassi

Jesusa Helaratne

Fang Shen

Jessica Liwanag

Macedonian Welfare Association:

Mendo Tracjevski (Manager)

Multicultural Health Service:

(Illawarra and Shoalhaven Local Health District)

Leissa Pitts (Team Leader)

Anica Petkovski

Hristina Treneska

Graphic Design and Photography

Sofia Tracjevaska

Photography and Video

Rajan Manickarajah

Dietitian

Meagan Winter

Chef and Food consultant

Elena Trajcevska

Start a healthy discussion that's all about you.



The Get Healthy Information and Coaching Service® provides tailored and ongoing telephone support so you can achieve your health goals. Your personal qualified health coach will help you eat healthier, be more active, and reach and maintain a healthy weight.

It's a free service from NSW Health.



Phone 1 300 806 258*

(Monday - Friday 8am - 8pm)

or visit us at www.gethealthynsw.com.au

*Cost of a local call from a fixed land line.



H11/99133_HPM



Health





multicultural communication

