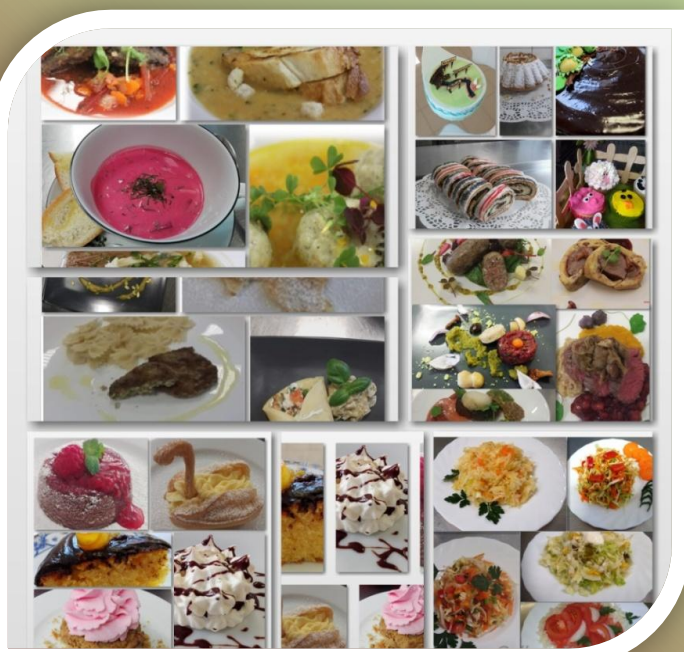




ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO  
W SZCZYTNE

# KSIĄŻKA KUCHARSKA

"100 przepisów na 100-lecie  
Niepodległej"



1918-2018

**Szczytno  
2018**

SZCZYTNO 2018

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO  
W SZCZYTNIE

# KSIĄŻKA KUCHARSKA

**"100 przepisów na 100-lecie  
Niepodległej"**



Szczytno 2018

Wydanie pierwsze, Szczytno 2018

Projekt i opracowanie graficzne:  
OPOREK - MIEDZIŃSKA MIROSŁAWA

Redakcja:  
OPOREK - MIEDZIŃSKA MIROSŁAWA

Materiał do poszczególnych działów przygotowali:

- I. PIERZCHAŁA IWONA
- II. PIÓRKOWSKA NATALIA, JĘDRZEJCZYK MICHAŁ, BEATA KLINICKA,  
PAĆKOWSKA WERONIKA, SITKOWSKA KATARZYNA, TAŃSKA KAMILA - KL. II TŻ I UG  
ORAZ PIERZCHAŁA IWONA
- III. MICHALSKA MARIOLA
- IV. KACZMARCZYK RENATA I ŁUKASIAK - DURSKA AGATA
- V. DENESIUK MICHAŁ
- VI. PIERZCHAŁA IWONA I DENESIUK MICHAŁ
- VII. POLAK MAŁGORZATA
- VIII. PIERZCHAŁA IWONA
- IX. GAJOWNIK MONIKA

Autorzy zdjęć:  
DENESIUK MICHAŁ, MICHALSKA MARIOLA, OPOREK - MIEDZIŃSKA MIROSŁAWA,  
PIERZCHAŁA IWONA, POLAK MAŁGORZATA,

Wykonanie potraw:

DENESIUK MICHAŁ, DYKTY HANNA, PARZYCH WIKTORIA I NOWAK OSKAR - KL. IV TŻ i UG,  
GAJOWNIK MONIKA, PIERZCHAŁA IWONA, TALAREK MAGDALENA, PIÓRKOWSKA NATALIA,  
JĘDRZEJCZYK MICHAŁ, BEATA KLINICKA, PAĆKOWSKA WERONIKA, SITKOWSKA KATARZYNA,  
TAŃSKA KAMILA, JANOWSKA MARTA, KAZIMIERCZYK DOMINIKA - KL. II TŻIUG, KAMIŃSKA  
DOMINIKA - KL. III CUKIERNIK, WIKTORIA GUTOWSKA, DOMINIKA KAMIŃSKA, ANNA  
KARCZMARSKA, BARTOSZ KRAWCZYK, WIKTORIA ŻĘGOTA, WIKTORIA PRZYBYSZ, WIKTORIA  
ROCHNIAK, ANGELIKA AMENDA, EDYTA JURCZAK, NATALIA WOŹNIAK, KACPER KULIGOWSKI,  
DOMINIKA KAMIŃSKA, SYLWIA KOBYLIŃSKA, KRYSZTOF SITARSKI, DOMINIKA TARASIEWICZ,  
UCZESTNICY PROJEKTU ERASMUS+,



Zespół Szkół nr 2 im. Jędrzeja Śniadeckiego  
ul. Polska 12, 12-100 Szczytno

☎ (089) 624 28 24

Faks 📠 (0-89)624-26-03

E-mail: [zs2szcztyno@poczta.onet.pl](mailto:zs2szcztyno@poczta.onet.pl), <http://zs2.powiatszczycienski.pl>

## SPIS TREŚCI

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SPIS TREŚCI .....</b>                                                  | <b>3</b>  |
| <b>Wstęp.....</b>                                                         | <b>8</b>  |
| <b>I. ZUPY.....</b>                                                       | <b>10</b> |
| 1. ZUPA Z DYNI.....                                                       | 11        |
| 2. FLAKI JARSKIE Z MAKARONEM Z NALEŚNIKÓW.....                            | 12        |
| 3. CHŁODNIK LITEWSKI.....                                                 | 13        |
| 4. ŻUREK .....                                                            | 14        |
| 5. ROSÓŁ ZE SZTUKĄ MIĘSA I MAKARONEM.....                                 | 15        |
| 6. ZUPA KREM GROSZKOWO - CYNAMONOWA.....                                  | 16        |
| 7. ZUPA Z PULPETAMI ZE SZCZUPAKA.....                                     | 18        |
| 8. BARSZCZ NA WYWARZE RYBNYM Z CZARNĄ SOCZEWICĄ I SMAŻONYM OKONIEM.....   | 19        |
| 9. ZUPA RAKOWA Z BLINEM RAZOWYM I KAWIOREM .....                          | 21        |
| 10. ZUPA Z DORSZA .....                                                   | 22        |
| <b>II. POTRAWY JARSKIE .....</b>                                          | <b>23</b> |
| 1. NALEŚNIKI FASZEROWANE.....                                             | 24        |
| 2. KOTLETY Z JAJEK Z BESZAMELEM.....                                      | 25        |
| 3. PIEROGI NADZIEWANE TWAROGIEM W DWÓCH WYKONANIACH ZWYKŁE I KAKAOWE..... | 26        |
| 4. KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ.....                                          | 27        |
| 5. OMLET Z PŁATKÓW OWSIANYCH .....                                        | 28        |
| 6. PLACUSZKI Z CUKREM PUDREM.....                                         | 29        |
| 7. BABKA ZIEMNIACZANA .....                                               | 30        |
| 8. CHLEBEK.....                                                           | 31        |
| 9. TARTA ZE SZPINAKIEM, FETĄ I GRUSZKĄ.....                               | 32        |
| <b>III. SURÓWKI .....</b>                                                 | <b>34</b> |
| 1. SURÓWKA Z MARCHWI.....                                                 | 35        |
| 2. SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY .....                                         | 36        |
| 3. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ.....                                      | 37        |
| 4. SURÓWKA KOLOROWA.....                                                  | 38        |
| 5. SURÓWKA KOLOROWA.....                                                  | 39        |

|                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ .....                                                                                                                                                                                              | 40        |
| 7. SURÓWKA Z SAŁATY ZE SZCZYPIORKIEM .....                                                                                                                                                                                         | 41        |
| 8. SURÓWKA Z POMIDORÓW .....                                                                                                                                                                                                       | 42        |
| 9. SURÓWKA Z KISZONYCH OGÓRKÓW.....                                                                                                                                                                                                | 43        |
| 10. BURACZKI Z CHRZANEM.....                                                                                                                                                                                                       | 44        |
| <b>IV. POTRAWY Z RYB.....</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>45</b> |
| 1. MAŁA PŁOTKA MARYNOWANA.....                                                                                                                                                                                                     | 46        |
| 2. KASZANKA Z BIAŁYCH RYB – KARPIA.....                                                                                                                                                                                            | 47        |
| 3. MUS Z SANDACZA.....                                                                                                                                                                                                             | 48        |
| 4. WĘDZONY PSTRAŻ Z TWAROŻKIEM KOZIM.....                                                                                                                                                                                          | 49        |
| 5. JESIOTR PIECZONY W NISKICH TEMPERATURACH Z RATATOUILLE I SOSEM Z KWASU CHŁEBOWEGO .....                                                                                                                                         | 50        |
| 6. PSTRAŻ W SOSIE AGRESTOWYM Z PURRE PIETRUSZKOWO -ZIEMNIACZANYM Z WĘDZONYM BOCZKIEM.....                                                                                                                                          | 51        |
| 7. PULPETY Z SANDACZA LUB RYBY MIESZANEJ W SOSIE ŚMIETANOWYM.....                                                                                                                                                                  | 52        |
| 8. KARP SMAŻONY Z KURKAMI, MORELĄ I JARMUŻEM .....                                                                                                                                                                                 | 53        |
| 9. RISOTTO ZE ŚMIETANĄ Z OKONIEM I IMBIREM.....                                                                                                                                                                                    | 54        |
| 10. KARP CONFITOWANY Z PĘCZAKIEM I BOROWIKAMI W SOSIE HOLENDERSKIM.....                                                                                                                                                            | 55        |
| 11. ŁOSOŚ W MUNDURKU.....                                                                                                                                                                                                          | 56        |
| 12. RYBNO-WARZYWNE KOTLECICKI.....                                                                                                                                                                                                 | 57        |
| 13. KOTLECICKI RYBNE.....                                                                                                                                                                                                          | 58        |
| 14. PULPECIKOWY ŚWIAT.....                                                                                                                                                                                                         | 59        |
| 15. PULPETY Z DORSZA Z SUSZONYMI POMIDORAMI.....                                                                                                                                                                                   | 60        |
| 16. KOTLETY RYBNE Z JAJKIEM SADZONYM .....                                                                                                                                                                                         | 61        |
| 17. RYBNE HAMBURGERY .....                                                                                                                                                                                                         | 62        |
| 18. RISOTTO ZE ŚMIETANĄ Z OKONIEM I IMBIREM .....                                                                                                                                                                                  | 63        |
| 19. LASAGNE Z DORSZA.....                                                                                                                                                                                                          | 64        |
| 20. PASZTET Z DORSZA.....                                                                                                                                                                                                          | 65        |
| <b>V. POTRAWY MIĘSNE .....</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>66</b> |
| 1. STEKI Z ANTRYKOTU WOŁOWEGO MARYNOWANE Z TRAWĄ ŻUBROWĄ PODANE Z PĘCZAKIEM Z PESTKAMI DYNI I SŁONECZNIKA, MUSEM DYNIOWYM, PUREE Z ZIEMNIAKÓW TRUFLOWYCH, SOSEM Z BORÓWEK I JABŁEK Z DODATKIEMOKRASY Z DUSZONYCH PRAWDZIWKÓW ..... | 67        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. „KASZANKA” WOŁOWA Z ROSTBEFU, ŁOPATKI, PĘCZAKU, CZARNUSZKI I CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO Z SAŁATKĄ Z LISTKÓW BOTWINKI, RUKOLI Z PIECZONYM BURAKIEM, SZARĄ RENETĄ I SEREM KORYCIŃSKIM ORAZ SOSEM NA BAZIE MUSZTARDY FRANCUSKIEJ I OLEJU DYNIOWEGO ORAZ OCTU JABŁKOWEGO I MIODU GRYCZANEGO ..... | 69        |
| 3. STEK Z ANTRYKOTU Z SOSEM Z WINA RABARBAROWEGO, KARMELIZOWANYM RABARBAREM, CHIPSAMI Z KASZY GRYCZANEJ I SERA KORYCIŃSKIEGO, PIANKĄ Z SOKU JABŁKOWEGO Z DODATKIEM PESTO NA BAZIE RUKWI WODNEJ, ORZECHÓW LASKOWYCH, CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO SERA „KOSZAŁEK” I OLEJU DYNIOWEGO .....           | 70        |
| 4. STEKI Z ANTRYKOTU MARYNOWANE W ŻUBRÓWCE Z MIODEM GRYCZANYM PODANE Z SOSEM ŚLIWKOWYM, PUREE Z TOPINAMBURU, PLACUSZKAMI GRYCZANYMI I CHIPSAMI Z PĘCZAKU ORAZ GALARETKĄ Z PITNEGO MIODU .....                                                                                                | 72        |
| 5. TATAR Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z CZARNUSZKĄ, CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM MARYNOWANYMI GRZYBAMI (PRAWDZIWKI, KURKI, OPIEŃKI), MUSEM Z KORNISZONYCH OGÓRKÓW, ŻÓŁTKIEM Z SOKU MARCHWIOWEGO LUB JAJEM PRZEPIÓRCZYM I TOSTEM Z CHLEBA RAZOWEGO Z DODATKIEM ZIEMI Z OLEJU DYNIOWEGO .....                 | 74        |
| 6. POŁĘDWICA Z SARNY W ROLADZIE ZIEMNIACZANEJ Z SOSEM DEM GLACE Z DODATKIEM JARZĘBINY I ŻURAWINY .....                                                                                                                                                                                       | 76        |
| <b>VI. POTRAWY Z DROBIU .....</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>78</b> |
| 1. PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM JARZĘBINOWO - GRUSZKOWYM, PUREE Z ZIELONEGO GROSZKU I BOBU ORAZ GRUSZKĄ KORZENNĄ ZAPIEKANĄ Z SEREM PLEŚNIOWYM I ORZECHAMI I SAŁATKĄ Z MARYNOWANYMI BURACZKAMI I ZIOŁOWYM VINAIGRETTE .....                                                                         | 79        |
| 2. KURCZAK PIECZONY NA SŁODKO NA SOSIE AGRESTOWYM Z PUREE Z PIETRUSZKI .....                                                                                                                                                                                                                 | 83        |
| 3. SMAŻONE GĘSIE SERCA PANIEROWANE W PŁATKACH OWSIANYCH /KASZA OWSIANA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ I ORZECHAMI LASKOWYMI/PIECZONE BURAKI Z MIODEM/SOS NA BAZIE PIWA KARMELOWEGO/MARYNOWANA CEBULA/OLIWA Z KOLENDRA .....                                                                              | 85        |
| 4. ROSÓŁ Z PERLICZKI/PIERŚ Z PERLICZKI PIECZONA W 750C/CZARNA SOCZEWICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI .....                                                                                                                                                                                         | 87        |
| 5. ROLADKI DROBIOWE Z SEREM, ZIEMNIAKI PUREE I BURACZKI KARMELIZOWANE .....                                                                                                                                                                                                                  | 89        |
| 6. PAPRYKARZ Z KURCZAKA Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI .....                                                                                                                                                                                                                                         | 91        |
| 7. KOTLET POŻARSKI Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI I GROSZKIEM Z WODY .....                                                                                                                                                                                                                         | 92        |
| 8. SKRZYDEŁKA SŁODKO-KWAŚNE .....                                                                                                                                                                                                                                                            | 93        |
| 9. KOTLET DE VOLAILLE .....                                                                                                                                                                                                                                                                  | 94        |
| 10. UDKA PIECZONE W SEZAMIE .....                                                                                                                                                                                                                                                            | 96        |
| 11. RISOTTO Z KURCZAKIEM .....                                                                                                                                                                                                                                                               | 97        |
| 12. KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI .....                                                                                                                                                                                                                                                         | 98        |

|                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 13. KURCZAK PIECZONY.....                                                                                                                        | 99         |
| <b>VII. CIASTA .....</b>                                                                                                                         | <b>100</b> |
| 1. BRĄZOWE CIASTO Z JABŁKAMI .....                                                                                                               | 101        |
| 2. BABKA DROŻDŻOWA Z KRUSZONKĄ.....                                                                                                              | 102        |
| 3. ZWYCIĘSKIE BABECZKI W KONKURSIE CUKIERNICZYM 2018 NT. STO BABECZEK NA 100-LECIE<br>NIEPODLEGŁOŚCI BABECZKI NASZE POLSKIE ZWIERZĘTA-OWCA ..... | 104        |
| 4. TORCIK DUMA JAGIENKI .....                                                                                                                    | 106        |
| 5. POMARAŃCZOWA BABKA PIASKOWA .....                                                                                                             | 109        |
| 6. LUKROWANA STRUCLA MAKOWA .....                                                                                                                | 110        |
| 7. TORT WISŁA W KROPLI WODY.....                                                                                                                 | 112        |
| 8. SERNIK NA CIEPŁO POD PIANKĄ.....                                                                                                              | 115        |
| 9. PTYSIE Z CYTRYNOWYM KREMEM BEZOWYM.....                                                                                                       | 117        |
| 10. KONKURS CUKIERNICZY 2017-MINI TORCIK "ZIELONA ŁĄKA" .....                                                                                    | 119        |
| <b>VIII. DESERY .....</b>                                                                                                                        | <b>122</b> |
| 1. BABECZKI MARCHEWKOWE .....                                                                                                                    | 123        |
| 2. ROLADA BISZKOPTOWA Z BITĄ ŚMIETANĄ.....                                                                                                       | 125        |
| 3. BEZIKI Z CZEKOLADĄ .....                                                                                                                      | 126        |
| 4. CIASTO DYNIOWE .....                                                                                                                          | 127        |
| 5. FONDANT CZEKOLADOWY - LAVA CAKE.....                                                                                                          | 128        |
| 6. RÓŻE KARNAWAŁOWE .....                                                                                                                        | 130        |
| 7. PĄCZKI SEROWE .....                                                                                                                           | 131        |
| 8. BABECZKI NADZIEWANE OWOCAMI .....                                                                                                             | 132        |
| 9. ŁABĘDZIE PTYSIOWE .....                                                                                                                       | 133        |
| 10. MUFFINY Z MUSEM CZEKOLADOWYM .....                                                                                                           | 134        |
| <b>IX. NAPOJE NA BAZIE KAWY .....</b>                                                                                                            | <b>135</b> |
| 1. ESPRESSO .....                                                                                                                                | 136        |
| 2. CAPPUCINO .....                                                                                                                               | 139        |
| 3. LATTE.....                                                                                                                                    | 141        |
| 4. LATTE MACCHIATO .....                                                                                                                         | 143        |
| 5. CAFFÉ "CACAO MOCCA" .....                                                                                                                     | 144        |
| 6. KAPUCYN .....                                                                                                                                 | 145        |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 7. CAPPUCCINO CON PANNA .....       | 146 |
| 8. CHOCOLACCINO .....               | 147 |
| 9. CAFÉ FRAPPÉ .....                | 148 |
| 10. KAWA MROŻONA PO WIEDEŃSKU ..... | 149 |

# Wstęp

*"Nie zaniedbujcie nauki gotowania u swoich dzieci. (...) starajcie się, aby miały dobrą wiedzę w tych potrzebnych dziedzinach życia, które mają związek z życiem i zdrowiem."*

*Ellen G. White*

I tak też się stało, kochani rodzice. Nie popełniliście grzechu zaniedbania jeżeli chodzi o wdrożenie waszych dzieci w codzienne życie, gdyż niewątpliwie umiejętność gotowania i przyrządzania potraw jaką nabywają w naszej szkole to bardzo potrzebna umiejętność - umiejętność zaspakajanie podstawowej potrzeby fizjologicznej jaką jest jedzenie. Najczęściej jemy, żeby żyć ale nie zapominajmy, że żyjemy również po to aby spełniać swoje marzenia i pasje a niewątpliwie oddanie się pasji kulinarnej jest nie tylko przyjemnym doznaniem dla ciała, ale również wirtuozerią zmysłów dla duszy. Kucharz to często iluzjonista potrafiący stworzyć z "niczego" przepiękne i smaczne dzieło jakim jest potrawa. Z niczego jak by się wydawało laikom czyli z produktów, które najczęściej wszyscy mamy w domu i uważamy je za "zwykłe" wręcz prozaiczne. Z biegiem lat ukazały się dziesiątki książek kucharskich z różnorodnymi przepisami np. kuchni japońskiej, chińskiej, rosyjskiej, kuchni regionalnej, wegetariańskiej, czy obecnie zgodnie z nowymi trendami kuchni molekularnej. Na przełomie wieków powstało mnóstwo ciekawych i inspirujących książek kucharskich. Jedną z pierwszych wydanych w Polsce w 1682 r jest "Kucharz doskonały" autorstwa Stanisława Czartoryskiego. Jak wiemy wydarzenia historyczne wywierały i wywierają wpływ nie tylko na przepisy kuchni polskiej, ale przede wszystkim wpłynęły na losy Polski i Polaków. Rok 2018 jest niewątpliwie dla Polaków ważną datą. Właśnie w tym roku obchodzimy bardzo ważną i podniosłą rocznicę a mianowicie "100 Rocznicę Odzyskania przez Polskę Niepodległości". W całym Kraju podjęte zostały różnorodne inicjatywy mające na celu uczczenie i upamiętnienie tej jakże podniosłej i ważnej dla całego narodu polskiego rocznicy. My również jako społeczność Zespołu Szkół nr 2 w Szczytnie postanowiliśmy zjednoczyć się w działaniach i uczcić ową okrągłą rocznicę tworząc książkę kucharską noszącą tytuł **"100 przepisów na 100-lecie Niepodległej"**. Książka nasza nie zawiera jednak tylko i wyłącznie przepisów kuchni polskiej. W dobie współczesnych wydarzeń musimy pamiętać, że jesteśmy przede wszystkim Polakami, ale także członkami Unii Europejskiej. Ze względu na udział naszej młodzieży oraz nauczycieli w międzynarodowych projektach z pewnością będzie można dostrzec, w niektórych

przepisach różnorodne wpływy narodowościowe i kulturowe. To właśnie te elementy obcych kultur wkradają nam się i przenikają pod postacią różnorodnych, zmodyfikowanych przepisów w elementy naszej Narodowej Kultury tworząc często nieoczekiwane nowe wytwory obyczajowości i tradycji. Praca nasza posiada w sobie zarówno interesującą prostotę jak również artyzm na miarę naszych Szkolnych Mistrzów Kucharstwa i przede wszystkim wyczuwalną pasję gotowania. Kto wie czy w przyszłości nasi młodzi adepci sztuki kulinarnej nie wzniosą się na wyżyny magicznych, zniewalających smaków i zawojują świat nowymi, wcześniej nieodkrytymi przepisami? Ale to w przyszłości - teraz zapraszamy wszystkich pasjonatów kucharzenia do skorzystania z naszych przepisów. Może i wy pasjonaci kulinarnego tworzenia znajdziecie przepisy również dla siebie.

Zapraszamy! Gotujcie z pasją!

*Mirosława Oporek - Miedzińska*

# I. ZUPY



*Materiał przygotowała: p. Iwona Pierzchała*

## 1. ZUPA Z DYNI



*Foto: Iwona Pierzchała*

### **Składniki:**

40 dag cebuli,  
20 dag bekonu,  
2 łyżki oleju,  
1 kg dyni,  
pół szklanki soku pomarańczowego,  
2 szklanki bulionu drobiowego,  
2 łyżeczki kurkumy,  
sól, pieprz,  
papryczka chilli,  
250 ml śmietanki 30%,  
świeże liście kolendry.

### **Sposób wykonania:**

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Zeszklić na rozgrzanym oleju. Dodać pokrojony w drobną kostkę, bekon, podsmażyć. Dynię obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w małe kawałki. Dodać do cebuli z bekonem i dusić około 5 minut. Zalać bulionem i sokiem pomarańczowym, zagotować. Doprawić kurkumą, solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem ok. 30 minut. Zmiksować. Papryczkę chilli przekroić na pół, usunąć pestki, miąższ pokroić w cienkie paseczki lub drobną kostkę. Dodać do zupy razem ze śmietaną. Gotować jeszcze 5 minut. Przed podaniem posypać listkami kolendry.

## 2. FLAKI JARSKIE Z MAKARONEM Z NALEŚNIKÓW



*Foto: Iwona Pierzchała*

### **Składniki:**

1,5 l bulionu lub wody,  
100 g marchwi, 100 g pietruszki, 100 g pora, 50 g selera, 150 g kapusty włoskiej,  
50 g koncentratu pomidorowego,  
30 g masła klarowanego, 10 g mąki pszennej,  
pieprz, liść laurowy, gałka muszkatołowa, imbir, majeranek, papryka, sól.

### **Sposób wykonania:**

Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw. Warzywa korzeniowe rozdrobnić Julenie, podsmażyć na tłuszczu, dodać trochę wody oraz poszatowaną kapustę i dusić do pod przykryciem miękkości. Z tłuszczu i mąki zrobić jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzić wodą, wlać do potrawy, zagotować. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić przyprawami tak, aby potrawa przypominała smak flaków wołowych. Podawać z makaronem naleśnikowym. Gotowe naleśniki zwija się w rulon i kraje poprzecznie w makaron szerokości 3-5 mm.

### **Naleśniki:**

150 g mąki pszennej,  
1 jajo,

200 g mleka,  
100 g wody,  
olej roślinny.

**Sposób wykonania:**

Do miski wybić jaj, dodać mleko, wymieszać trzepaczką różgową. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać, aby nie było grudek. Konsystencję ciasta ustalić dodając wodę. Dodać olej. Smażyć cienkie naleśniki.

### 3. CHŁODNIK LITEWSKI



*Foto: Iwona Pierzchała*

**Składniki:**

1/4 pęczek botwinki z większymi buraczkami,  
125 ml rosołu lub bulionu,  
100 g kefiru lub zsiadłego mleka,  
400 g śmietany 18%,  
0,5 łyżki posiekanego szczypiorku,  
0,5 łyżki posiekanego koperku,  
0,5 ogórka gruntowego,  
1/2 ząbka czosnku,  
1/4 łyżeczka octu.

**Sposób wykonania:**

Botwinę dokładnie umyć, odciąć buraczki, obrać je, następnie posiekać w drobną kosteczkę. Łodyżki i liście botwinki również drobno posiekać. Jeśli jest dużo liści, nie trzeba dodawać wszystkich. Zagotować rosół, dodać buraczki i grubsze łodyżki, gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut, na umiarkowanym ogniu, do miękkości buraczków. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać liście. Wywar ostudzić. Do wywaru dodać kefir, śmietanę, posiekany szczypiorku i koperek, obranego i pokrojonego w kosteczkę lub startego na tarce ogórka. Doprawić startym czosnkiem, solą, pieprzem oraz octem. Wymieszać i schłodzić w lodówce.

**4. ŻUREK**

*Foto: Iwona Pierzchała*

**Składniki:**

1,5 litra bulionu (1 korpusy, włoszczyzna),  
100 g wędzonego boczku,  
150 g surowej białej kiełbasy,  
250 ml żuru (gotowego lub domowego),  
1 łyżki suszonego majeranku,  
0,5 ząbek czosnku,  
3 łyżek śmietanki 18% lub 30% (do zup i sosów).

**Sposób wykonania:**

Przygotować bulion mięsno-warzywny. Przecedzony bulion zagotować z dodatkiem pokrojonego w kostkę boczku. Gotować przez ok. 20 minut. Dodać surową białą kiełbasę, zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez ok. 20 minut. Dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek oraz czosnek przygotowany w następujący sposób: nieobraty czosnek położyć na małej patelence i prażyć go przez ok. 10 minut, następnie delikatnie rozgnieść. Zupę odstawić z ognia. Dodać śmietanę i doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem. Wyjąć kiełbasę z zupy, pokroić ją na plasterki, włożyć z powrotem do garnka z zupą (część kiełbasy można upiec według wskazówek poniżej).

**5. ROSÓŁ ZE SZTUKĄ MIĘSA I MAKARONEM**

*Foto: Iwona Pierzchała*

**Składniki:**

250 g wołowiny bez kości,

¼ włoszczyzny (62,5 g), 10g cebuli,

750 ml wody, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnach, sól, natka pietruszki.

**Sposób wykonania:**

Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa, włożyć do wrzącej osolonej wody i powoli gotować. Gdy mięso jest na wpół ugotowane, dodać włoszczyznę, przyprawy

i przyrumienioną na sucho cebulę. Miękkie mięso wyjąć, ostudzić, porcjować- kroić skośne plastry w poprzek włókien. Włożyć do rosółu (rosół można precedzić). Sztukę mięsa podawać w rosole z makaronem.

#### **Makaron:**

150 g maki pszennej,  
1 jajko, 20 ml wody, sól.

#### **Sposób wykonania:**

Mąkę przesiać na stolnicę. Odłożyć do podsypywania. Zrobić wgłębienie na środku, dodać wrzątek wymieszany z solą. Zarobić ciasto. Dodać jajko. Wyrobić na gładkie, jednolite i porowate ciasto. Wałkować na grubość ok. 1 mm. Pokroić na wstążki. Wysuszyć. Ugotować. Podawać z rosółem i sztuka mięsa.

## **6. ZUPA KREM GROSZKOWO - CYNAMONOWA**



*Foto: Iwona Pierzchała*

#### **Składniki:**

450 g (1 paczka) zielonego mrożonego groszku,  
4 ziemniaki,  
1 por,  
1/2 marchewki,

1/2 pietruszki,  
2 łyżki masła,  
5 - 6 szklanek wody,  
1/4 - 1/3 szklanki śmietany 30%,  
3/4 (trzy czwarte) łyżeczki mielonego cynamonu,  
duża garść świeżego lubczyku lub 3 łyżeczki suszonego.

**Do podania:** pieczywo, świeżo zmielony pieprz, kleksy śmietany 30%, listki lubczyku.

### **Wykonanie:**

Mrożony groszek wsypać do miseczki. Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Pora obrać z zewnętrznych liści, przyciąć korzonki i zielone końce. Pozostałą białą i jasnozieloną część przekroić wzdłuż na pół i opłukać pod bieżącą wodą, posiekać na poprzeczne kawałki. Marchewkę i pietruszkę obrać, opłukać, przekroić wzdłuż na 2 części. W dużym i szerokim garnku roztopić masło, dodać pory i zeszklić je mieszając od czasu do czasu przez około 3 minuty, następnie dodać ziemniaki, marchewkę i pietruszkę, posolić i dalej smażyć mieszając co chwilkę przez około 3 minuty. Wlać 5 szklanek wody i zagotować. Przykryć i gotować pod przykryciem przez około 15 minut aż ziemniaki będą miękkie. Dodać groszek i gotować na umiarkowanym ogniu bez przykrycia przez około 4 - 5 minut, aż groszek będzie miękki (nie można go za długo gotować bo zrobi się bardziej twardy). Na minutę przed końcem dodać suszony lubczyk (świeży dodajemy na końcu). Wyjąć marchewkę i pietruszkę z zupy, resztę zmiksować na gładki krem z dodatkiem cynamonu, śmietany i świeżego lubczyku (listki + gałązki), zachowując część listków do podania. Gdyby zupa była bardzo gęsta należy dodać więcej wody. W razie potrzeby zupę doprawić solą. Podawać posypując świeżo zmielonym pieprzem, świeżym lubczykiem, kroplą śmietany, szczyptą cynamonu i grzankami z chleba razowego.

## 7. ZUPA Z PULPETAMI ZE SZCZUPAKA



### Składniki:

1 kg fileta ze szczupaka bez skóry,  
1 namoczona w wodzie bułka,  
3 marchewki(250 dag), 1 pietruszka(12 dag),  
1 mały seler, 3 cebule(20 dag),  
1 jajko,  
1 ząbek czosnku,  
pęczek koperku, sól, pieprz.

### Sposób wykonania:

Z głów i ogonów rybnych, włoszczyzny oraz przypraw gotować wywar na wolnym ogniu 1 godz. Mięso szczupaka zemleć razem z bułką i ząbkiem czosnku. Do masy rybnej dodać jajko odcisniętą bułkę, przyprawy, część posiekanego kopru, sól i pieprz i wyrabiać na jednolitą masę. Wywar przecedzić, dodać pokrojoną w kostkę włoszczyznę i cebulę, chwilę gotować na wolnym ogniu. Z masy rybnej formować małe pulpety, wrzucać do gotującego się wywaru i gotować 3-5 min. Doprawić solę, pieprzem, dodać koperek.

*Autor: Elżbieta Łapińska Foto: Michał Denesiuk*

## 8. BARSZCZ NA WYWARZE RYBNYM Z CZARNĄ SOCZEWICĄ I SMAŻONYM OKONIEM



### **Składniki:**

2 kg rybnych kręgosłupów łbów wypatroszonych tanich rybek,  
3 korzenie pietruszki z nacią,  
3 łodygi selera naciowego z liśćmi,  
1 por,  
1 cebula,  
1 koper włoski,  
kilka plasterków cytryny,  
pieprz,  
sól, cukier,  
listek laurowy, ziele angielskie,  
okoń 4 filety,  
3 kawałki pora,  
4 ząbki czosnku,  
4 liście laurowe,  
4 gałązki tymianku,  
2 buraki,  
3 marchewki,

kawałek kapusty,  
kawałek imbiru,  
koncentrat pomidorowy,  
1 łyżka musztardy,  
1 łyżeczka suszonych ziaren jałowca,  
1 łyżeczka kminu,  
wywar z ryb lub warzywny,  
domowy zakwas buraczany,  
50 g suszonej czarnej soczewicy,  
ocet jabłkowy,  
sól, pieprz,  
masło klarowane.

### **Sposób wykonania:**

Kręgosłupy dokładnie wypłukać, z łbów wyciąć czerwone części skrzeli. Warzywa pokroić na kawałki. Do dużego garnka włożyć części rybne, warzywa i przyprawy. Zalać zimną wodą, na wysokość ok. czterech cm powyżej składników. Dodać kilka ziarenek pieprzu, ziele angielskie i listek laurowy. Powoli podgrzewać. Kiedy wywar się zagotuje zbierać szumowiny tworzące na wierzchu szarą pianę. Dodać sól, mniej niż zazwyczaj, ponieważ wywar odparuje, łatwiej potem dosolić właściwą zupę, niż walczyć z przesoleniem. Gotować odkryty, na małym ogniu, unikać mocnego wrzenia. Po ok.1,5 godziny gotowania wyłączyć. Pora i marchew pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj. Buraki upiecz i pokrój w zapałki lub tylko pokrój. Zamarynuj okonia. Kapustę posiekaj. Soczewicę przepłucz i namocz. Na maśle przesmaż warzywa, dodaj przyprawy i zalej wywarem. Pod koniec gotowania dodaj domowy zakwas buraczany i odrobinę octu. Soczewicę ugotuj osobno lub razem z pozostałymi składnikami. Okonia usmaż i podawaj razem z zupą.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

## 9. ZUPA RAKOWA Z BLINEM RAZOWYM I KAWIOREM



### **Składniki:**

#### **Bliny**

150 g maki żytniej,  
150 g maki pszennej,  
150 g masła,  
0,5 l mleka,  
olej do smażenia.

### **Sposób wykonania:**

Rozpuszczamy masło w mleku, pieprzymy solimy. Do gotującego mleka dodajemy mąkę, zaparzamy. Smażymy z przygotowanego ciasta bliny.

### **Składniki:**

#### **Zupa**

raki obgotowane 1kg,  
cebula 2-3 sztuki,  
masło 100 g,  
białe wino 250 ml,  
chleb razowy 1 bochenek  
wywar rybny 2-3 l.

**Sposób wykonania:**

Obrać szyszkę rakową. Resztę raków zmielić przez maszynkę. Przesmażyć cebulę pokrojoną w kostkę na maśle do zeszklenia. Wrzucić zmielone raki smażyć, aż będą przywierać. Dodać białe wino, zdeglasować. Zalać wywarem rybnym. Doprawić solą i pieprzem. Przecedzić przez trzy sita. Zagęścić chlebem zmiksować blenderem. Podawać z szyszkami rakowymi, blinem, kwaśną śmietaną i kawiozem.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

**10. ZUPA Z DORSZA****Składniki:**

dorsz (0,30 kg),  
mieszanek warzyw - cebula, marchew, seler, pietruszka (0,20 kg),  
mąka (0,05 kg), masło (5 dag),  
śmietana (0,05 kg), 1 żółtko jaja,  
cytryna (0,05 kg), sól (0,01 kg), pieprz (0,01 kg).

**Sposób wykonania:**

Ugotuj dorsza, usuń skórę i kości. Wlać wodę, w której gotował się dorsz do garnka. Użyj mąki i masła, aby zrobić zasmażkę i dodaj ją do zupy. Zagęścić zupę żółtkiem i śmietaną (połączyć). Podawać w głębokim talerzu.

## II. POTRAWY JARSKIE



*Materiał przygotowali: Piórkowska Natalia, Jędrzejczyk Michał, Beata Klinicka,  
Paćkowska Weronika, Sitkowska Katarzyna, Tańska Kamila - kl. II TŻ i UG,  
p. Iwona Pierzchała*

*Wykonali: Piórkowska Natalia, Jędrzejczyk Michał, Beata Klinicka, Paćkowska Weronika,  
Sitkowska Katarzyna, Tańska Kamila - kl. II TŻ i UG, p. Iwona Pierzchała*

## 1. NALEŚNIKI FASZEROWANE



### **Składniki na naleśniki:**

400 ml mleka,  
250 ml wody gazowanej,  
1 szczypta soli, 1 szczypta pieprzu,  
600 g mąki,  
4 szt. jaj.

### **Sposób wykonania:**

Do miski wbij jaja roztrzep. Dodaj wodę, mleko sól i pieprz do smaku. Całość zmiksuj. Gdy wszystkie składniki są już wymieszane na jednolitą masę dodaj przesianą mąkę i zmiksuj. Z przygotowanego ciasta smaż naleśniki.

### **Farsz**

Pierś + przypraw papryka, sól, pieprz, curry, ogórki kiszzone, pomidory, papryka, cebula, pieczarki. Pierś przypraw i podsmaż na rozgrzanej patelni, dodaj obrane i pokrojone pieczarki, cebulę. Wystudź.

### **Sposób wykonania sosu czosnkowego:**

Przeciśnij przez praszkę obrane 2 ząbki czosnku. Dodaj 250 ml jogurtu naturalnego, 250ml majonez, sól, pieprz, oregano, bazylię. Dokładnie wymieszaj.

*Wykonali: Piórkowska Natalia, Jędrzejczyk Michał, Beata Klinicka - kl. II TŻiUG*

## 2. KOTLETY Z JAJEK Z BESZAMELEM



### **Składniki:**

7 jajek,  
1 bułka typu kajzerka,  
½ szklanki mleka,  
2 średnie cebule,  
bułka tarta, olej, sól pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Pokrojoną bułkę kroimy na cienkie kromki i moczymy w mleku. Gotujemy 6 jajek na twardo i studzimy w wodzie. Cebule siekamy drobno i rumienimy na niewielkiej ilości oleju doprawiając niewielką ilością soli i pieprzu. Namoczoną bułkę trzeba dobrze odcisnąć i rozgnieść widelcem lub przetrzeć przez miękkie sito. Jajka bardzo drobno siekamy. Dodajemy do nich bułkę, cebulę i 1 surowe jajko oraz sól pieprz do smaku. Wyrabiamy masę. Gdy składniki dobrze się połączą formujemy z nich najpierw kule i obtaczamy w bulce tartej następnie formujemy kotlety spłaszczając je do grubości 1cm. Uformowane kotlety smarujemy jajkiem żeby się nie rozpadały. Smażymy na rozgrzanym oleju. Kotlety możemy serować z sosem lub sosami np. pieczarkowym, szczypiorkowym, pomidorowym. Jako dodatek może być makaron lub ziemniaki z sezonowymi surówkami.

*Wykonali: Piórkowska Natalia, Jędrzejczyk Michał, Beata Klinicka - kl. II TŻiUG*

### 3. PIEROGI NADZIEWANE TWAROGIEM W DWÓCH WYKONANIACH ZWYKŁE I KAKAOWE



#### **Składniki:**

100 g mąki pszennej,  
400 ml gorącej wody,  
1 łyżka oleju,  
do wersji kakaowej 2 łyżeczki kakao.

#### **Normatyw surowcowy na 1 porcję farszu:**

100 g twarogu chudego,  
1 łyżka cukru,  
1 łyżeczka mleka.

#### **Sposób wykonania:**

Mąkę przesiej dodaj gorącą wodę wyrób ciasto na pierogi – do wersji kakaowej dodaj kakao. Rozwałkuj. Wytnij szklanką koła następnie nałóż farsz i uformuj pierogi. Gotuj w osolonej wodzie z dodatkiem oleju.

*Wykonała: Paćkowska Weronika - kl. II TŻ i UG*

#### 4. KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ



##### **Składniki:**

1 szklanka kaszy jaglanej,  
1 mała cebula,  
1 mała marchewka,  
1 łodyga selera naciowego,  
pół cukinii,  
pół papryki,  
1 jajko,  
sól, pieprz, olej rzepakowy.

##### **Sposób wykonania:**

Kaszę płuczemy i gotujemy okolo 20 min. Do miski wrzucamy pokrojone w mała kostkę cebule, paprykę, seler naciowy oraz startą na grubych oczkach marchewkę i cukinię. Dodajemy kaszę, jajko, i doprawiamy do smaku. Wszystko mieszamy. Z masy formujemy kotlety, żeby się nie rozpadły formujemy dość ściśło. Smażymy na rozgrzanym patelni. Podajemy z jogurtem naturalnym i harissą.

*Wykonały: Sitkowska Katarzyna i Tańska Kamila - kl. II TŻ i UG*

## 5. OMLET Z PŁATKÓW OWSIANYCH



### **Składniki:**

1 duża marchew,  
1 średni banan,  
2 jaja,  
15 g płatki owsiane,  
pół łyżeczki kakao,  
cynamon do smaku,  
olej do smażenia.

### **Sposób wykonania:**

Marchew zetrzeć na tarce. Banana rozgnieść widelcem. Białka ubić na sztywną pianę, dodać żółtka, banana, płatki owsiane, marchew, kakao i cynamon. Wszystkie składniki wymieszać. Smażyć pod przykryciem na małym ogniu z obu stron.

*Wykonały: Sitkowska Katarzyna i Tańska Kamila - kl. II TŻ i UG*

## 6. PLACUSZKI Z CUKREM PUDREM



### **Składniki:**

5 czubatych łyżek w proszku,  
1 szklanka mąki tortowej,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia,  
16 gram cukru wanilinowego,  
1 jajko,  
2 łyżki oleju,  
około  $\frac{3}{4}$  szklanki płynu: mleka płynnego, wody.

### **Sposób wykonania:**

Połączyć razem mleko w proszku, mąkę, cukier wanilinowy, proszek do pieczenia. Dodać olej i jajko mieszając łyżką dodawać tyle mleka i wody aby ciasto było dosyć gęste. Łyżką nabierać porcje ciasta i smażyć placuszki na średnim ogniu.

*Wykonała: Piórkowska Natalka - kl. II TŻ i UG*

## 7. BABKA ZIEMNIACZANA



*Foto: Iwona Pierzchała*

### **Składniki:**

1500g ziemniaki,  
200g cebula,  
100 g masło,  
sól, pieprz.

### **Sposób wykonania:**

Wykonać obróbkę wstępną ziemniaków. Na tarce zetrzeć ziemniaki i cebulę. Dodać sól, pieprz. Blachę wysmarować tłuszczem, obsypać bułka tartą. Wierzch wyrównać, położyć na nim kilka wiórków masła. Piec ok. 1 godziny.

## 8. CHLEBEK



### **Składniki:**

#### **Ciasto**

mąka 0,50 kg,  
drożdże (pół kostki),  
sól 0,002 kg,  
woda 0,011.

#### **Nadzienie**

słone anchois 20 szt,  
obrane pomidory 0,5 kg,  
czerwona cebula 2 szt.,  
czosnek 2 ząbki,  
oliwa z oliwek 0,011,  
pietruszka (pół pęczka),  
sól i pieprz w razie potrzeby.

### **Sposób wykonania:**

Wyrób ciasto jak na chleb. Niech rośnie przez pół godziny. Pokroić czerwoną cebulę w listki, następnie poddusić. Gotuj cebulę, a do osobnej miski dodaj czosnek, następnie obrane pomidory, sól, pieprz i pietruszkę. Rozwałkuj ciasto i ułóż na nim ugotowaną cebulę, oczyszczone anchois, dodaj trochę pomidorów. Zwiń i piecz przez 40 minut. Podawaj na ciepło.

## 9.TARTA ZE SZPINAKIEM, FETĄ I GRUSZKĄ



### **Składniki:**

#### **Ciasto kruche:**

200 g mąki pszennej,  
120 g schłodzonej margaryny,  
1/2 łyżeczka soli,  
1 żółtko,  
1 łyżka wody.

#### **Nadzienie:**

100g mrożonego szpinaku,  
50 g cukru kryształu,  
50g fety lub ricotty,  
40 g śmietanki 30%,  
1 gruszka,  
1 łyżka soku z cytryny,  
1 łyżka oleju,  
1 jajo,  
szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz.

**Sposób wykonania:**

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać pokrojony w kostkę tłuszcz, posiekać do wielkości grochu. Sól rozpuścić w wodzie, dodać do mąki razem z żółtkiem. Zagnieć ciasto, podzielić na dwie części, a następnie schłodzić przez około 1 h. Po schłodzeniu, ciasto rozwałkować na grubość 3 mm na placek o średnicy nieco większej niż średnica formy. Zawinąć ciasto na wałek i tak przenieść do formy. Ciastem wyłożyć dno i boki formy. Spód podziurkować widelcem. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temp. 190°C i piec przez 15 minut, na lekko złoty kolor. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Gruszkę obrać, pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Włożyć do rondla, wsypać cukier, wlać sok z cytryny i wodę (aby pokryć owoce). Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem, aż będą lekko miękkie. Wyjąć gruszki z syropu, lekko ostudzić i pokroić w kostkę. Szpinak włożyć na suchą patelnię i ogrzewać, aż do odparowania nadmiaru wody. Dodać tłuszcz, chwilę podsmażyć, doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Szpinak połączyć z fetą, lekko wymieszać, a następnie dodać gruszki. Lekko schłodzić. W oddzielnej misce roztrzepać jajo razem ze śmietanką, solą i pieprzem. Na ostudzony spód z ciasta wyłożyć szpinak. Wlać masę jajowo-śmietanową (zostawić 2 łyżki do posmarowania), delikatnie zamieszać w kilku miejscach końcem łyżki tak, aby masa dostała się w wolne przestrzenie. W tym samym czasie resztę ciasta kruchego rozwałkować, a następnie pokroić na wąskie paski. Paski ułożyć na powierzchni nadzienia i posmarować je odłożoną masą z jajowo-śmietanową. Piec przez około 35 minut w temp. 190°C. Serować z pomidorkami koktajlowym.

**Składniki:****Dip czosnkowy**

250 g jogurtu naturalnego,

2 ząbki czosnku .

### III. SURÓWKI



*Materiał przygotowała: p. Mariola Michalska*

*Wykonanie: p. Hanna Dykty, Foto: p. Mariola Michalska*

## 1. SURÓWKA Z MARCHWI



### **Składniki:**

marchew 140 g,

jabłka 60 g,

por 25 g,

jogurt naturalny 2 łyżki,

sól, pieprz, cukier do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną pora, marchwi i jabłka. Zetrzyj marchew i jabłka na tarce jarzynowej. Pokrój pory w cienkie półkrażki. Połączyć składniki, doprawić do smaku. Dodaj jogurt.

## 2. SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY



### **Składniki:**

kapusta biała 120 g,  
marchew 40 g,  
jabłka 80 g,  
sól, cukier, sok z cytryny.

### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną kapusty, jabłek i marchwi. Poszatkować kapustę. Zetrzyj marchew i jabłka na tarce jarzynowej, o dużych oczkach, jabłka skropić sokiem z cytryny. Połączyć składniki, przyprawić do smaku.

### 3. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



#### **Składniki:**

kapusta pekińska 120 g,  
ogórki kiszane 45 g,  
kukurydza konserwowa 40 g,  
jogurt naturalny 2 łyżki,  
sól, pieprz do smaku.

#### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną kapusty pekińskiej. Poszatkować kapustę. Ogórek pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić. Połączyć składniki, przyprawić do smaku. Dodać jogurt.

#### 4. SURÓWKA KOLOROWA



##### **Składniki:**

kapusta pekińska 120 g,  
marchew 45 g,  
papryka czerwona ½ szt.  
por 35 g.

##### **Sos**

oliwa,  
sok z cytryny,  
cukier, pieprz do smaku.

##### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną warzyw. Poszatkować kapustę. Marchew zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Pokroić pory w cienkie półkrażki. Paprykę pokroić w kostkę. Połączyć składniki. Sporządzić sos, doprawić do smaku.

## 5. SURÓWKA KOLOROWA



### **Składniki:**

kapusta pekińska 120 g,  
marchew 45 g,  
papryka czerwona ½ szt.  
papryka zielona ½ szt.,  
por 20 g.

### **Sos**

oliwa,  
miód,  
sok z cytryny,  
sól, pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną warzyw. Poszatkować kapustę. Marchew zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Pokroić pory w cienkie półkrażki. Paprykę czerwoną i zieloną pokroić w kostkę. Połączyć składniki. Sporządzić sos, doprawić do smaku.

## 6. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



### **Składniki:**

kapusta pekińska 120 g,  
marchew 45 g,  
jabłka 40 g,  
por 20 g,  
majonez 40 g,  
sól, pieprz, cukier do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną kapusty pekińskiej, marchwi, pora i jabłek. Poszatkować kapustę. Marchew i jabłka zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Pokroić pory w cienkie półkrażki. Połączyć składniki, wymieszać z majonezem, przyprawić do smaku.

## 7. SURÓWKA Z SAŁATY ZE SZCZYPIONIEM



### **Składniki:**

sałata masłowa 130 g,  
szczypior pęczek,  
jogurt naturalny 2 łyżki.

### **Sposób wykonania:**

Sałatę oczyścić, rozdzielić liście, dokładnie umyć, osączyć. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Przeprowadzić obróbkę wstępną szczypioru, rozdrobnić. Liście sałaty ułożyć na talerzykach, dodać jogurt, posypać szczypiorkiem.

## 8. SURÓWKA Z POMIDORÓW



### **Składniki:**

pomidory 240 g,

cebula 30 g,

sól do smaku,

pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Pomidory umyć, wyciąć nasadę szypułki i pokroić je w plastry lub w cząstki. Cebulę umyć, obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Ułożyć na talerzyku pomidory, posypać pokrojoną cebulą, oprószyć solą i pieprzem.

## 9. SURÓWKA Z KISZONYCH OGÓRKÓW



### **Składniki:**

ogórki kiszzone 200 g,  
cebula 30 g,  
pieprz do smaku.

### **Sos**

musztarda miodowa,  
miód,  
olej.

### **Sposób wykonanie:**

Ogórki obrać, pokroić w kostkę. Oczyszczoną cebulę pokroić w drobną kostkę. Połączyć składniki. Sporządzić sos, doprawić do smaku.

## 10. BURACZKI Z CHRZANEM



### **Składniki:**

buraki 240 g,  
chrzan 12 g,  
jabłka kwaśne 60 g,  
cebula 30 g,  
sól, pieprz do smaku.

### **Sos**

olej,  
miód,  
sok z limonki.

### **Sposób wykonanie:**

Buraki umyć, zblanszować, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Chrzan umyć, opłukać i zetrzeć. Oczyszczoną cebulę pokroić w drobną kostkę. Jabłka umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Połączyć składniki. Sporządzić sos, doprawić do smaku. Wymieszać i porcjować.

## IV. POTRAWY Z RYB



*Materiał przygotowała: p. Renata Kaczmarczyk i Agata Łukasiak - Durska*

*Wykonali: uczestnicy projektu Erasmus+*

## 1. MAŁA PŁOTKA MARYNOWANA



### **Składniki:**

1 kg. małych płoci,  
2 ząbki czosnku,  
2 cebule,  
3 szklanki wody,  
1 szklanka octu 10%,  
pieprz ziarnisty,  
liść laurowy,  
ziele angielskie,  
1 łyżka kopiaśta cukru,  
sól do smaku,  
mąka i olej do smażenia.

### **Sposób wykonania:**

Rybę oczyścić, opłukać, posolić, obtoczyć w mące, usmażyć na złoty kolor i przełożyć do salaterki. Na patelnię po smażeniu wlać wodę, ocet i pozostałe przyprawy, cebulę pokrojoną w pół krążki i czosnek, gotować 3 min. Zalać ryby gorącą marynatą. Serwować na drugi dzień.

*Autor: Elżbieta Łapińska, Foto: M. Oporek-Miedzińska*

## 2. KASZANKA Z BIAŁYCH RYB – KARPIA



### **Składniki:**

karp filet, sandacz filet, wątróbki z dorsza,  
jabłko 2 szt, cebula duża 1szt, koperek 1pęczek,  
bułka tarta lub kasza manna,  
kasza gryczana jasna, kasza orkiszowa,  
jaja (opcjonalnie),  
śmietanka 30-36% (opcjonalnie),  
jelita wieprzowe,  
ziarno kolendry,  
cynamon,  
gałka muszkatołowa,  
masło,  
sól, pieprz, wywar z resztek ryb.

### **Sposób wykonania:**

Kaszę gryczaną i orkiszową ugotuj. Ryby oczyść, pokrój i zmiel w maszynce. Cebulę i jabłka posiekaj i podsmaż na maśle. Koperek posiekaj i dodaj do rybnej masy. Dodaj pozostałe składniki i przyprawy. Napełnij farszem jelito i uformuj kielbaski. Kielbaski ugotuj w rybnym wywarze. Kielbaski możesz też podwędzić np. w sianie.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

### 3. MUS Z SANDACZA



#### **Składniki:**

filet z sandacza 132 g,  
śmietanka 30% 36 g,  
żelatyna 5,2 g,  
masło 36 g,  
cytryna – sok 20 g,  
sól do smaku,  
pieprz biały do smaku,  
pestki dyni łuskane 20 g.

#### **Sposób wykonania:**

Rybę przyprawić solą pieprzem i skropić sokiem z cytryny, ugotować na parze. Żelatynę namoczyć. Rybę zmiksować ze śmietanką masłem i żelatyną podgrzaną, uwodnioną w mikrofali, masę przyprawić solą i pieprzem włożyć do foremek silikonowych, schłodzić do zestalenia Wyjąć mus z foremki można go zaserwować grzance polanym sosem vinaigrette Posypać uprażonymi pestkami dyni lub słonecznika mus. Można serwować też na talerzu jako zakąskę.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

#### 4. WĘDZONY PSTRĄG Z TWAROŻKIEM KOZIM



##### **Składniki:**

wędzony pstrąg 6 filetów,  
twarożek kozi (150 g),  
śmietana 18% 2-3 łyżki,  
czarnuszka 1-2 łyżeczki,  
olej dyniowy 5 g.

##### **Sposób wykonania:**

Pstrąga pokroić, każdy filet wzdłuż i w poprzek na 3 kawałki. Twarożek wymieszać ze śmietaną, czarnuszką, doprawić solą i pieprzem. Wyserwować pstrąga na wyszprycowanym twarożku z ziemniakami, i udekorować koperkiem.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

## 5. JESIOTR PIECZONY W NISKICH TEMPERATURACH Z RATATOUILLE I SOSEM Z KWASU CHLEBOWEGO



### **Składniki:**

#### **Ryba**

jesiotr 3 filety,

limonka sok i skórka, miód 1 łyżeczka, oliwa 1 łyżeczka, chili ½ sztuki, pieprz.

### **Sposób wykonania:**

Rybę doprawić wstawić na 30-60 minut do lodówki do zamarynowania. Przesmażyć po 30 sekund z każdej strony. można piec też bez obsmażania. Piec w 75°C przez 30 minut.

#### **Ratatouille**

cebula czerwona 1-2 sztuki, marchew 1-2 sztuki, papryka czerwona, żółta, bakłażan po 1 sztuce, pomidory pelati 1 puszka, pomidor 2 sztuki , tymianek , majeranek, rozmaryn, oregano po kilka gałązek, kieliszek białego wina, oliwa 50-100ml, sól, pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Cebulę pokroić w piórka, marchew pokroić julienne, paprykę pokroić mirepoix, z cukinii i bakłażana wyciąć gniazda nasienne i pokroić paysenne. Bakłażana posolić i odstawić na 20 minut, przepłukać wodą w celu pozbycia się goryczki. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebule, gdy się zeszkli zdeglasować winem. Wrzucić marchew co 5-10 minut jak warzywa będą półmiękkie dodawać następne w kolejności papryka, cukinię z bakłażanem, pomidory. Dodać przyprawy, poddusić 5 minut. Serwować jesiotra na ratatouille z rzodkiewki.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

## 6. PSTRĄG W SOSIE AGRESTOWYM Z PURRE PIETRUSZKOWO - ZIEMNIACZANYM Z WĘDZONYM BOCZKIEM



### **Składniki:**

#### **Ryba**

4 filety z pstrąga, 3 cebule, 3 łyżki masła,  
5 dag rodzynek, 10 dag agrestu, 250ml białego wina, 1 łyżka miodu, szczypta cynamonu,  
pieprz biały, pieprz czarny, natka kolendry, sok i skórka z limonki, 1 cytryna, oliwa, sól.

### **Sposób wykonania:**

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie z masłem. Filety skropić sokiem z cytryny doprawić solą i pieprzem białym ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wlać wino, dodać rodzynki, agrest, cebulę cynamon, miód, pieprz czarny. Skropić sokiem z limonki i dodać starta skórkę z limonki. Piec w 200°C przez 20 minut.. Rybę podawać na puree polaną zredukowanym sosem powstałym w czasie duszenia, posypaną kolendrą i z częścią limonki ugrilowaną na patelni.

#### **Puree**

boczek wędzony 100g, masło 50g -100g, obranej do puree ziemniaki 150g, śmietanka 30% 100 – 200ml, pietruszka 0,5 kg, sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Pietruszkę obrać pokroić w plasterki posolić popieprzyć skropić sokiem z cytryny upiec w 150°C przez 10 minut, lub ugotować. Ugotować ziemniaki 1/3 ilości pietruszki. Opcjonalnie nie dodawać ziemniaków. Dodać do pietruszki i ziemniaków śmietankę

30% i zmiksować całość. Doprawić solą pieprzem i gałką muszkatołową. Boczek pokroić w paski usmażyć. Dodać do purre.

*Autor: Michał Denesiuk, Foto: Michał Denesiuk*

## **7. PULPETY Z SANDACZA LUB RYBY MIESZANEJ W SOSIE ŚMIETANOWYM**



### **Składniki:**

#### **Sos**

05 l śmietany 30 %

05 l wywaru warzywnego

1 cebula(8 dag), 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki,  
sól, pieprz.

### **Sposób wykonania:**

Przygotowanie sosu: Cebulę pokroić w kostkę podsmażyć razem z mąką na maśle, wlać bulion i wymieszać.

**Składniki:****Pulpety**

05 kg filetów,

2 łyżki mąki, 1 jajko, 1 cebula (8 dag)

100 ml śmietany 30%

sól pieprz.

**Sposób wykonania:**

Filety zmielić z cebulą, dodać jajko, mąkę wlać 100 ml. śmietany, dodać sól i pieprz. Wyrobić na jednolitą masę i formować podłużne pulpety. Wkładać do gotującego się bulionu i chwilę gotować na wolnym ogniu. Dodać resztę śmietany i jeszcze chwilę gotować, Doprawić solą i pieprzem.

**8. KARP SMAŻONY Z KURKAMI, MORELĄ I JARMUŻEM**

Karpia filetujemy wycinamy ładne porcje, od strony mięsa nacinamy 3-5mm doprawiamy solą pieprzem. Jarmuż blanszujemy, osuszamy i smażymy na głębokim tłuszczu. Morele dusimy w rondlu z odrobiną cukru i kilkoma kurkami, miksujemy. Kurki smażymy z tymiankiem doprawiamy solą, pieprzem kończymy masłem Dekorujemy ziołami.

*Autor: Michał Pezda, Foto: Michał Denesiuk*

## 9. RISOTTO ZE ŚMIETANĄ Z OKONIEM I IMBIREM



### **Składniki:**

3 świeże okonie,  
500 gramów ryżu, seler, marchew, cebula do smaku, 1 korzeń świeżego imbiru,  
pietruszką, olej, sól, pieprz do smaku, tarty ser parmezan.

### **Sposób wykonania:**

Oczyścić ryby (wypatroszyć, usunąć łuski), wyciąć filety. Na głowach i ościach, selerze, marchwi, cebuli, przygotować delikatny wywar, sól do smaku. Pociąć w cienkie paski okonia i odłożyć. Doprawić solą i pieprzem. Ryż uprażyć na oliwie i podlewać wywarem, aż ugotuje się al dente, gotować przez około 15 minut następnie dodać filet z okonia i tarty imbir. Uduśić/ ugotować rybę na risotto. Zdjąć rybę z ryżu jak jest gotowa. Tarty ser parmezanu dodać do ryżu do smaku posypać pietruszką ułożyć rybę na risotto.

## 10. KARP CONFITOWANY Z PĘCZAKIEM I BOROWIKAMI W SOSIE HOLENDERSKIM



### Sposób wykonania:

#### Karp

Karpia sprawić, przygotować filety ok 140 gr. Oczyszczoną rybę obłożyć cebulą, zielem i listkiem laurowym. Posolić. Pozostawić w lodówce na noc. Filet karpia zamknąć w torbie vacuum z 4 łyżkami masła klarowanego. Gotować sous-vide w temp 63°C, ok 30 minut. W zależności od grubości fileta. Można karpia confitować w piecu. Rozgrzać masło do 63° C, włożyć filet na blaszkę, pokryć masłem i włożyć do pieca. Starać się utrzymać temperaturę masła, temperaturę pieczenia ustalić na ok 80°C, powinno utrzymać ok 60 C masła. Karpia odsączyć na papierze.

#### Kasza

Uprażyć 50 gr pęczaku na maśle. Dodać wodę, w stosunku 1:2, gotować al dente. W razie potrzeby uzupełnić nieco wody. Borowiki świeże umyć 10 gr, pokroić w kostkę, usmażyć na maśle z cebulą w kostkę i czosnkiem, dodać, odrobinę posiekanego rozmarynu do smaku. Wymieszać kaszę i grzyby. Doprawić solą, pieprzem białym.

#### Sos holenderski

Rozgrzać wino białe 10 ml, Rozgrzać masło klarowane do temp ok 60 C, wbić żółtko do miski, dodać ciepłe wino (uważać, żeby nie było zbyt gorące), podbić żółtko z winem na parze, dodać masło do emulgacji. Posolić i wycisnąć odrobinę soku z św. pomarańczy dla uszlachetnienia smaku. Karpia i kaszę z borowikami wyłożyć na talerz, polać sosem, zapiec w temp 200°C ok 2-3 min. Udekorować micro ziołami lub kwiatami jadalnymi.

*Autor: Tomasz Bałdecki, Foto: Michał Denesiuk*

## 11. ŁOSOŚ W MUNDURKU



### **Składniki:**

#### **Łosoś**

filety z łososia o łącznej wadze 60dag

4 łyżki musztardy

8 plastrów długo dojrzewającej szynki

1 łyżka oleju do wysmarowania blachy

#### **Sałatka**

4 garście młodych liści szpinaku

dwa suszone pomidory

#### **Sos do sałatki**

4 łyżki oleju z suszonych pomidorów

2 łyżki wody mineralnej

1 łyżka musztardy, 1 łyżka miodu, sok z połowy cytryny, sól, pieprz

**Dekoracja:** cytryna

### **Sposób wykonania:**

Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Kawałki ryby opłucz, dokładnie wysusz. Pokrój w kawałki takiej wielkości, by można je było zawinąć w plastry szynki. Na desce rozłóż po dwa plastry szynki, połóż na nich łososia, posmaruj musztardą (jeśli musztarda jest mocno słona, nie używaj jej zbyt dużo). Rybę zawiń w szynkę. Ułóż na blasze spryskanej

olejem, wstaw do gorącego piekarnika 170°C i zapiekaj 10-12 minut, aż szynka stanie się przyjemnie chrupiąca. W czasie pieczenia przygotuj dressing: wszystkie składniki umieść w słoiku, dokładnie wymieszaj - najlepiej potrząsając (oczywiście zamknięty słoik) - aż połączą się w emulsję. Umyj liście szpinaku i ułóż na talerzu. Suszone pomidory pokrój, połóż na szpinaku. Polej powstałym sosem. Upieczonego łosia odstaw na chwilę do ostygnięcia, następnie ułóż na szpinaku. Jako dodatkowy element smakowy i dekoracyjny połóż między łosiem półksiężyc lub ćwiartki z cytryny.

## 12. RYBNO-WARZYWNE KOTLECICKI



### Składniki:

180 g ziemniaków,

100 g mintaja,

100g brokułów,

½ średniej cebuli, łagodna papryka, 1 jajko + białko, sól, pieprz.

### Sposób wykonania:

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Ugotować w osolonej wodzie. Brokuły umyć, podzielić na różyczki i ugotować. Filety płuczemy i mielimy. Z ugotowanych ziemniaków i brokułów robimy puree( rozdrabniamy na jednolitą masę bez grudek). Ostudzone dodajemy do ryby i wbijamy jajko i białko. Doprawiamy. Wszystkie składniki wyrabiamy i formujemy na owalne lekko spłaszczone kotleciki. Układamy na blaszce wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w 180°C i piecz 20 minut. Upieczone kotleciki są delikatne więc radzę użyć szpatułki.

### 13. KOTLECIKI RYBNE



#### **Składniki:**

##### **Kotlety**

0,5 kg filetów ryb (najlepiej różnych gatunków),  
jajo, bułka kajzerki lekko czerstwe, ¼ szklanki mleka, 1 ząbek czosnku,  
sól, pieprz, olej do smażenia, bułka tarta do obtoczenia.

##### **Frytki**

200 g ziemniaków,  
sól, pieprz, zioła prowansalskie, olej do skropienia.

**Dekoracja:** natka pietruszki i ostra papryczka.

#### **Sposób wykonania:**

##### **Kotlety**

Kajzerki zalej mlekiem, odstaw na kilka minut, następnie je odciśnij. Jajko zdezynfekuj. Czosnek obierz i bardzo drobno posiekaj. Filety umyj, osusz, następnie zmiel w maszynce o grubych oczkach, lub krótko posiekaj w malakserze. Do zmielonej ryby dodaj jajka, odciśniętą bułkę, czosnek, sól i pieprz. Wyrób na jednolitą masę. Z masy formuj niezbyt duże kotleciki, każdy obtocz w tartej bułce i smaż na oleju na złoty kolor.

##### **Frytki**

Ziemniaki umyj, obierz, opłucz. Potnij na paski. Przypraw i skrop olejem. Piecz w 180°C do zrumienienia. Udekoruj kotlety pietruszka oraz papryka.

## 14. PULPECIKOWY ŚWIAT



### **Składniki:**

#### **Pulpety**

1 filet z miruny,  
2 łyżki roztrzępanego jaja, 2 łyżki płaskie kaszy manny,  
szczypta soli, pół pęczka koperku.

#### **Sos**

1 marchew, 1 pietruszka, ok.10 cm listka pora,  
½ łyżeczki soli,  
2 kulki ziela angielskiego,  
1 listek laurowy, 1 łyżka posiekanego koperku,  
0,5 litra wody.

### **Sposób wykonania:**

Warzywa umyć, obrać, pokroić. Ze składników sporządzić wywar. Jajo zdezynfekować. Koperkę posiekać. Filet zemleć, dodać 2 łyżki roztrzępanego jaja, wsypać kaszę manna, koper i doprawić. Masę wyrobić. Pulpety formować. Gotować we gotującym się 20 min. wywarze. Gdy wypłyną na wierzch gotować jeszcze 15 minut. Z wywaru wyjąć przyprawy (ziele i liść laurowy) oraz por. ¼ wywaru odlać i zblendować z marchewką. Podawać z ryżem. Dekorować koperkiem oraz warzywami (tu brokuły).

## 15. PULPETY Z DORSZA Z SUSZONYMI POMIDORAMI



### **Składniki:**

#### **Pulpety**

100 g filetu z dorsza,  
5 suszonych pomidorów,  
kajzerka czerstwa,  
sól, pieprz, olej.

#### **Makaron z cukinii**

2 małe cukinie.

#### **Sos**

400ml wody,  
koperek, sól, pieprz, 20 g śmietany 18%.

### **Sposób wykonania:**

Bułkę namoczyć w mleku lub wodzie. Filet umyć, zemleć z pomidorami i bułką. Doprawić. Wyrobić masę. Uformować pulpety. Obsmażyć. Dodać posiekany koper. Zalać wodą i gotować przez 15 minut. Cukinie umyć. Obieraczką ścinać z niej paski przypominające makaron. Pulpety wyjąć i przykryć, aby nie wystygły. Cukinie gotować w wywarze po pulpetach ok. 2 minut. Wyjąć Śmietanę zahartować a następnie zagęścić nią sosik. Cukinie oraz klopsiki ułożyć na talerz, polać sosem.

## 16. KOTLETY RYBNE Z JAJKIEM SADZONYM



### **Składniki:**

#### **Kotlety**

100 g filetu z dorsza,  
kajzerka czerstwa,  
sól, pieprz,  
olej, bułka tarta.

**Dodatki:** awokado, kiełki jarmużu, dwa jajka, ryż, szczypior, pomidorki koktajlowe.

### **Sposób przygotowania:**

Kajzerkę namoczyć w mleku lub wodzie. Rybę umyć, zemleć z bułką. Doprawić. Wyrobić. Obtoczyć w bułce . Usmażyć. Awokado obrać rozdrobnić aby powstała pasta, doprawić. Jaja zdezynfekować, usmażyć. Ryż ugotować. Podawać dekorując talerz pasta z awokado oraz kiełkami i pomidorkami. Na kotlety ułożyć sadzone jajo.

## 17. RYBNE HAMBURGERY



### **Składniki:**

100 g dorsza,  
100 g filetu z dorsza,  
kajzerka czerstwa,  
sól, pieprz, olej,  
bułka tarta.

### **Dodatki:**

bułka,  
sałata,  
cebula,  
pomidor,  
jogurt naturalny,  
1 ząbek czosnku, sól, pieprz, cytryna.

### **Sposób wykonania:**

Kajzerkę namoczyć w mleku lub wodzie. Rybę umyć, zemleć z bułką. Doprawić. Wyrobić. Obtoczyć w bułce .Usmażyć. Obrać czosnek, przecisnąć przez praskę, dodać do jogurtu , doprawić. Bułkę przekroić. Polać sosem, położyć kotlet rybny, ułożyć dodatki. Udekorować cytryną.

## 18. RISOTTO ZE ŚMIETANĄ Z OKONIEM I IMBIREM



### **Składniki:**

500 gramów ryżu,  
seler, marchew, cebula do smaku,  
3 świeże okonie,  
1 korzeń świeżego imbiru,  
Pietruszka,  
olej, sól, pieprz do smaku,  
tarty ser parmezan.

### **Sposób wykonania:**

Oczyścić ryby (wypatroszyć, usunąć łuski), wyciąć filety. Na głowach i ościach, selerze, marchwi, cebuli, przygotować delikatny wywar, sól do smaku. Pociąć w cienkie paski okonia i odłożyć. Doprawić solą i pieprzem. Ryż uprażyć na oliwie i podlewać wywarem, aż ugotuje się ale dente, gotować przez około 15 minut następnie dodać filet z okonia i tarty imbir. Udusić/ ugotować rybę na risotto. Zdjąć rybę z ryżu jak jest gotowa. Tarty ser parmezanu dodać do ryżu do smaku posypać pietruszką ułożyć rybę na risotto.

## 19. LASAGNE Z DORSZA



### Składniki:

dorsz (0,60 kg),  
lasagne 500 g,  
puszkowane całe obrane pomidory (0,5 kg),  
oliwa z oliwek (0,15 l),  
mleko (0,05 l), mąka (0,10 kg),  
czerwona cebula (0,20 kg),  
czosnek (0,05 kg) białe wino (0,05 l), 1 pęczek pietruszki,  
gałka muskatołowa (0,01 kg), rozdrobniony parmezan (1 torebka), ser gouda (0,30 kg),  
pomidory koktajlowe.

### Sposób wykonania:

Podsmaż czerwoną cebulę. Dodaj dorsza, z którego usunięto skórę i kości. Dodaj czosnek, sól, pieprz i pietruszkę. Na koniec wlej wino do reszty składników. Wyjąć z pieca po około 20 minutach. Zrobić sos beszamelowy za pomocą mąki, mleka, sera i przypraw. Podsmaż czerwoną cebulę. Najpierw dodaj czosnek i obrane pomidory. Dodaj sól, pieprz, pietruszkę i 1 łyżeczkę cukru. Ugotuj arkusze lasagne we wrzącej wodzie. Upewnij się, że się nie posklejały. Użyj odpowiedniego naczynia do pieczenia, aby ułożyć arkusze lasagne, dorsz, sos beszamelowy i pomidory. Powtarzaj warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki. Na wierzch posypać serem tartym (użyj rodzaju, który jest dobry do topienia). Piec w temperaturze 180 ° C przez 45 minut. Podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

## 20. PASZTET Z DORSZA



### **Składniki:**

dorsz (0,15 kg),  
ziemniaki (0,50 kg),  
oliwa z oliwek (0,10 l),  
sól i pieprz (w razie potrzeby),  
½ pęczki pietruszki,  
cytryna (opcjonalnie),  
mieszanka warzyw i ziół,  
1 liść laurowy.

### **Sposób wykonania:**

Mocz dorsza w wodzie przez 2 dni. Zmień wodę dwa razy dziennie. Ugotuj dorsza z warzywami i ziołami. Dodaj oliwę z oliwek, sól, pieprz, sok z cytryny i liść laurowy. Usuń skórę i kości, rozbij ryby, dodaj gotowane ziemniaki i przyprawy. Podaj według własnego gustu.

## V. POTRAWY MIĘSNE



*Materiał przygotował: p. Michał Denesiuk*

*Wykonali: p. Michał Denesiuk, Wiktoria Parzych, Oskar Nowak*

**1. STEKI Z ANTRYKOTU WOŁOWEGO MARYNOWANE Z TRAWĄ ŻUBROWĄ PODANE Z PĘCZAKIEM Z PESTKAMI DYNI I SŁONECZNIKA, MUSEM DYNIOWYM, PUREE Z ZIEMNIAKÓW TRUFLOWYCH, SOSEM Z BORÓWEK I JABŁEK Z DODATKIEM OKRASY Z DUSZONYCH PRAWDZIWKÓW**



**Składniki:**

**Mięso i marynata**

anrtrykot wołowy 2 steki,  
olej rydzowy 2 łyżki, miód pitny trójniak 200 ml,  
tabasco 5-6 kropel, pieprz do smaku, rozmaryn 2 gałązki, jałowiec 6-8 ziaren  
czosnek 2 ząbki, trawa żubrowa kilka liści.

**Kasza**

pęczak 60 g,  
pestki dyni łuskane 20 g, pestki słonecznika łuskane 20 g,  
por 80 g, masło klarowane 1-2 łyżki, wywar warzywny 2 litry.

**Mus dyniowy**

dynia 200 g,  
miód rzepakowy 2-3 łyżeczki, goździki 3-4 sztuki,  
kardamon 6-8 sztuk, cynamon do smaku.

### **Puree z ziemniaków**

ziemniaki truflowe 4-5 sztuk,  
masło 1-2 łyżki,  
śmietanka 30% 40 ml,  
sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku.

### **Sos**

borówka 100 g,  
jabłko szara reneta 100 g,  
miód gryczany 1-2 łyżki,  
miód pitny trójniak 50 -100 ml.

### **Okrasa z prawdziwków**

prawdziwki 200 g,  
cebula 1 sztuka,  
masło klarowane 1-2 łyżki,  
masło 1 łyżka,  
sól, pieprz, rozmaryn, majeranek, tymianek do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Mięso zamarynować z dodatkami wkładając wszystko do woreczka i zamykając w vacuum 3 razy lub marynować w zalewie przez noc. Pęczak podprażyć na łyżce oleju i gotować, dodając partiami wywar warzywny, jak risotto lub ugotować w wodzie na sypko. Uprażyć na suchej patelni pestki dyni i słonecznika, zeszklić na maśle por, dodać kaszę pestki doprawić do smaku, na koniec dodać łyżkę masła. Dynię upiec w 160°C. Po upieczeniu wyskrobać miąższ zmiksować na gładką masę dodać przyprawy korzenne miód poddusić w rondelku. Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę dodać masło i śmietankę, doprawić do smaku. Miód skarmelizować dodać borówkę i starte jabłka, dolać miód pitny, gotować do zredukowania i zagęszczenia się sosu. Przygotować okrasę z grzybów: zeszklić na maśle cebulę, dodać grzyby poddusić doprawić do smaku. Steki obsmażyć na klarowanym maśle i dopiec w piecu do pożądanego stopnia wysmażenia. Podawać steki na musie drożdżowym, kaszy i sosie z dodatkiem grzybów i wyszprycowanym puree z ziemniaków udekorować listkami nasturcji.

**2. „KASZANKA” WOŁOWA Z ROSTBEFU, ŁOPATKI, PĘCZAKU, CZARNUSZKI I CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO Z SAŁATKĄ Z LISTKÓW BOTWINKI, RUKOLI Z PIECZONYM BURAKIEM, SZARĄ RENETĄ I SEREM KORYCIŃSKIM ORAZ SOSEM NA BAZIE MUSZTARDY FRANCUSKIEJ I OLEJU DYNIOWEGO ORAZ OCTU JABŁKOWEGO I MIODU GRYCZANEGO**



**Składniki:**

rosbef 200 g, łopátka wołowa 100 g, jelita wieprzowe 1m, pęczak 50 g, czarnuszka ziarna 10g, czosnek niedźwiedzi 10 liści, sól do smaku, pieprz do smaku, majeranek do smaku, listki botwinki 100 g, rukola 100 g, burak 1 sztuka, jabłko szara reneta 1 sztuka, ser koryciński 200g, musztarda francuska 100g miód gryczany 3-4 łyżeczki olej dyniowy 12 łyżek, ocet jabłkowy 3 łyżki.

**Sposób wykonania:**

Mięso zmielić dwa razy, posiekać czosnek niedźwiedzi, dodać czarnuszkę i przyprawy, wymieszać. Ugotować pęczak na sypko. Dodać ugotowaną kaszę do masy mięsnej, wymieszać i nadziać jelita formując kiełbaski o wadze około 50g. Kiełbaski sparzyć w gorącej wodzie i grillować. Buraka upiec w foli w temperaturze 150-160°C przez 1h. Jabłko i ser pokroić w kostkę 1x1cm. Pokrojone jabłko wymieszać z sosem. Umyć botwinkę i rukolę i osuszyć. Składniki sosu wymieszać jeśli będzie za gęsty lub za kwaśny dodać oleju i miodu. Upieczonego buraka pokroić w kostkę wielkością zbliżoną do kostki z jabłek i wymieszać z botwinką i rukolą. Podawać sałatkę posypana serem i jabłkiem na talerzu polanym sosem, na sałatce ułożyć grillowane kiełbaski. Udekorować talerz mikrobotwinką i szczawikiem zajęczym.

**3. STEK Z ANTRYKOTU Z SOSEM Z WINA RABARBAROWEGO,  
KARMELIZOWANYM RABARBAREM, CHIPSAMI Z KASZY GRYCZANEJ  
I SERA KORYCIŃSKIEGO, PIAKĄ Z SOKU JABŁKOWEGO Z DODATKIEM  
PESTO NA BAZIE RUKWI WODNEJ, ORZECHÓW LASKOWYCH, CZOSNKU  
NIEDŹWIEDZIEGO SERA „KOSZAŁEK” I OLEJU DYNIOWEGO**



**Składniki:**

**Mięso i marynata**

antrykot wołowy 2 steki,  
olej rydzowy 2 łyżki,  
wino czerwone wytrawne 200 ml,  
sos sojowy ciemny 1 łyżeczka,  
tabasco 5-6 kropel,  
pieprz do smaku, rozmaryn do smaku, czosnek 2 ząbki.

**Sos rabarbarowy, karmelizowany rabarbar**

wino rabarbarowe 250 ml,  
cukier 50 g,  
listki mięty łyżka,  
rabarbar 2 -3 łodygi,  
miód gryczany 2-3 łyżki,  
guma xantanowa 0,8 g.

### **Chipsy gryczane**

kasza gryczana 50 g,  
ser koryciński 50 g.

### **Pianka jabłkowa**

sok jabłkowy świeżo wyciskany z szarej renety 250 ml,  
lecytyna 3,5 g,  
sok z cytryny 25 g.

### **Pesto**

rukiew wodna 50 -70 g,  
czosnek niedźwiedzi 2-4 liście,  
orzechy laskowe 50 g,  
ser kozi „koszałek” 30 g,  
olej dyniowy 100 -150 ml,  
sól pieprz do smaku,  
masło klarowane 1-2 łyżki,  
liście nasturcji do dekoracji, mikrogroszek czepny do dekoracji.

### **Sposób wykonania:**

Mięso zamarynować z dodatkami wkładając wszystko do woreczka i zamykając w vacuum 3 razy lub marynować w zalewie przez noc. Kaszę ugotować tak żeby się rozkleiła, dodać starty ser koryciński na dużych oczkach. Uformować chipsy ułożyć na blaszce na papierze do pieczenia i podpiec w piecu przez 5-10 minut w temperaturze 150oC. Wycisnąć sok z jabłek, odfiltrować na sitku, dodać lecytynę, blendować do uzyskanie trwałej piany na powierzchni płynu, zebrać pianę do szklanki. Składniki na pesto wrzucić do malaksera i zmiksować na pastę jeśli konsystencja jest za gęsta dodać oleju, doprawić do smaku. Wino zagotować z sokiem wyciśniętym z jednej łyżki rabarbaru (około 15 minut) cukrem i miętą. Odcedzić dodać Xantan, podgrzać do rozpuszczenia i zagęszczenia sosu. Rabarbar pokroić w słupki 3x1 cm skarmelizować z miodem. Steka usmażyć na klarowanym maśle dopiec w piecu w 160oC. Podawać steka na sosie z kawałkami karmelizowanego rabarbaru. Na steku ułożyć piankę z jabłek, obok na pesto chipsy z kaszy i sera. Udekorować listkami nasturcji i mikrogroszkiem czepnym.

**4. STEKI Z ANTRYKOTU MARYNOWANE W ŻUBRÓWCE Z MIODEM  
GRYCZANYM PODANE Z SOSEM ŚLIWKOWYM, PUREE Z  
TOPINAMBURU, PLACUSZKAMI GRYCZANYMI I CHIPSAMI Z PĘCZAKU  
ORAZ GALARETKĄ Z PITNEGO MIODU**



**Składniki:**

**Mięso i marynata**

antrykot wołowy stek 2 sztuki,  
żubrówka wódka z trawą 300ml,  
miód gryczany 100 g trawa żubrowa kilka listków,  
czosnek 2 ząbki,  
rozmaryn 2 gałązki.

**Puree**

topinambur 400 g,  
śmietanka 30% 30-40 ml,  
masło 2 łyżki,  
sól, pieprz, sok z cytryny do smaku,  
gałka muszkatołowa.

## **Sos**

śliwki węgierki 200 g,  
miód pitny trójniak 50 g, miód gryczany 15 g,

## **Placuszki z kaszy i sera**

kasza gryczana 100 g,  
cebula 1 sztuka,  
jajo 1-2 sztuki,  
ser kozi „koszałek” 50g, olej rzepakowy do smażenia.

## **Chipsy z pęczaku**

pęczak 50 g,  
wywar mięsny 100 ml.

## **Galaretka**

miód pitny trójniak 100-150ml  
żelatyna 6g, listki nasturcji do dekoracji

## **Sposób wykonania:**

Mięso zamarynować z dodatkami wkładając wszystko do woreczka i zamykając w vacum 3 razy lub marynować w zalewie przez noc. Kaszę gryczaną ugotować tak żeby się rozkleiła, dodać starty ser na dużych oczkach i jajo, zeszkłona cebulę i wyrobić masę. Smażyć na oleju placuszki o średnicy 3-4cm. Kaszę pęczak ugotować tak aby się rozkleiła dodać wywar i zmiksować na gładką masę. Rozprowadzić masę na blaszce na papierze do pieczenia nadając im kształt nieregularnych cienkich chipsów suszyć w temperaturze 160°C. Miód skarmelizować wrzucić śliwki dodać miód pitny, gotować aż sos się zredukuje, a śliwki rozpadną. Przetrzeć przez sito. Topinambur umyć, wyczyścić, ugotować w skórcie. Obrac zmiksować z masłem, śmietanką i przyprawami. Żelatynę namoczyć w wodzie, upłynnić dodać do miodu pitnego, wymieszać, wlać do pojemnika z płaskim dnem i schłodzić do zestalenia. Pokroić w kostkę 2x2cm. Steki obsmażyć na klarowanym maśle i dopiec w piecu do pożądanego stopnia wysmażenia. Podawać steki na sosie śliwkowym z wyszprycowanym puree, chipsami z pęczaku i placuszkami gryczanymi oraz galaretką udekorowane listkami nasturcji.

**5. TATAR Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z CZARNUSZKĄ, CZOSNKIEM  
NIEDŹWIEDZIM MARYNOWANYMI GRZYBAMI (PRAWDZIWKI, KURKI,  
OPIEŃKI), MUSEM Z KORNISZONYCH OGÓRKÓW, ŻÓŁTKIEM Z SOKU  
MARCHWIOWEGO LUB JAJEM PRZEPIÓRCZYM I TOSTEM Z CHLEBA  
RAZOWEGO Z DODATKIEM ZIEMI Z OLEJU DYNIOWEGO**



**Składniki:**

polędwica wołowa 320 g,  
czosnek niedźwiedzi 4-5 liści,  
czarnuszka 20 g,  
olej z czarnuszki 40 g,  
szalotka 4 sztuki,  
sok marchwiowy świeżo wyciskany 100 g,  
jaja przepiórcze 4 szt,  
ogórki korniszony 4 szt,  
marynowane grzybki(kurki, prawdziwki, opieńki) po 2 małe szt.,  
olej dyniowy 5 g,  
chleb razowy żytni 2 kromki,

maltodekstryna 10 g,  
alginian sodu 0,6 g,  
chlorek wapnia 2,5,  
woda 2x 0,5 l,  
sól, pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

Polędwicę rozdrobnić metodą skrobania, w celu oddzielenia mięsa od powięzi i błon. Posiekać czosnek niedźwiedzi. Dodać olej z czarnuszki, ziarna czarnuszki i sól z pieprzem do smaku, wszystko wymieszać wyserwować w ringu. Ogórki zmiksować z dwiema łyżkami zalewy. Odcisnąć na sicie z nadmiaru wody i zalewy, a następnie przetrzeć. Wycisnąć sok marchewkowy przefiltrować na sicie. Przygotować kąpiel wapniową (2,5g chlorku wapnia i 0,5l wody) oraz kąpiel z czystej wody (0,5l) do sporządzenia żółtek z soku marchwiowego. Do soku marchwiowego dodać alginian sodu i zmiksować. Łyżeczkę do melona napełnioną sokiem marchewkowym zanurzyć w kąpeli wapniowej odczekać aż wytworzy się powłoczka wokół soku, a następnie przełożyć, żółtko do czystej wody w celu opłukania, wyserwować na tataro. Grzybki jeśli są duże przeciąć wzdłuż, jeśli nie układać na talerzu w całości. Szalotkę obrać, rozdzielić na łuski i przypalić palnikiem, ułożyć na talerzu, chleb podpiec przez 3-5 minut w 150°C, wyciąć okrągłe tosty. Olej dyniowy wymieszać z maltodekstryną i posypać powstałym pudrem tataro i talerz. Mus z ogórków rozprowadzić na talerzu łyżką, ułożyć na nim tataro, oprzeć o niego tost z chleba razowego i wyserwować resztę dodatków jak wyżej. Opcjonalnie zamiast żółtek z soku marchwiowego użyć żółtek z jaj przepiórczych.

## 6. POŁĘDWICA Z SARNY W ROLADZIE ZIEMNIACZANEJ Z SOSEM DEM GLACE Z DODATKIEM JARZĘBINY I ŻURAWINY



*Autor: Michał Denesiuk Wiktoria Parzych, Oskar Nowak Foto: www.olsztyn24.com*

### **Składniki:**

#### **Marynata do mięsa**

owoce jałowca,  
ziele angielskie,  
liść laurowy,  
rozmaryn,  
czosnek,  
tymianek,  
miód pitny,  
olej rydzowy,  
polędwica z sarny.

***Zamarynować mięso najlepiej na całą noc.***

### **Ciasto ziemniaczane**

0,5 kg ziemniaków,  
1 jajko,  
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej,  
Sól,  
100 g borowików lub kurek,  
szalotka,  
masło,  
pieprz,  
tymianek, rozmaryn.

### **Sos**

włoszczyzna,  
kości z dziczyzny,  
czerwone wino,  
sól,  
pieprz,  
liść laurowy,  
ziele angielskie,  
jałowiec,  
miód gryczany 1-2 łyżki,  
jarzębina,  
żurawina po 100g.

### **Sposób wykonania:**

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie, następnie zemleć i dodać do nich mąkę oraz jajka. Posolić i zagnieść ciasto. Dodać przesmażone na maśle grzyby z cebulką i przyprawami. Polędwicę przesmażyć na maśle aby zamknąć pory. Doprawić w czasie smażenia solą i pieprzem. Zawinąć polędwicę w ciasto ziemniaczane formując roladę. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C. Kości i warzywa upiec, przełożyć do garnka, dodać przyprawy i zalać winem. Gdy wino odparuje, dolać wody. Gotować długo, cały czas uzupełniając wodą. Skarmelizować miód dodać owoce zalać winem gotować aż wino odparuje do 2/3 objętości, dodać demi glace, zagotować, przetrzeć sos przez sito.

Podawać roladę z polędwicy i ciasta ziemniaczanego polaną sosem.

## VI. POTRAWY Z DROBIU



*Materiał przygotowali: p. Iwona Pierzchała, p. Michał Denesiuk*

*Wykonali: p. Iwona Pierzchała, p. Michał Denesiuk, p. Magda Talarek*

**1. PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM JARZĘBINOWO - GRUSZKOWYM, PUREE Z ZIELONEGO GROSZKU I BOBU ORAZ GRUSZKĄ KORZENNĄ ZAPIEKANĄ Z SEREM PLEŚNIOWYM I ORZECHAMI I SAŁATKĄ Z MARYNOWANYMI BURACZKAMI I ZIOŁOWYM VINAIGRETTE**



**Składniki:**

**Pierś z kaczki**

pierś z kaczki 2 sztuki,  
wino czerwone wytrawne 300ml,  
sos sojowy ciemny 45ml,  
miód gryczany 25g,  
tymianek 1-2 gałązki,  
majeranek 1-2 gałązki,  
pieprz do smaku,  
rozmaryn 1-2 gałązki,  
oliwa z oliwek 40 g,  
papryka słodka w proszku do smaku,

papryczka chili 1 szt.,  
marchew 1 szt.,  
seler 200 g, pietruszka korzeń 1 szt.,  
masło klarowane 1 łyżka (15 g).

### **Sos jarzębinowo - gruszkowy**

konfitura jarzębinowa 40-50 g,  
sok jarzębinowy 6 łyżek 90 ml,  
miód gryczany 30 g,  
wino białe półsłodkie 150-200 ml,  
suszona jarzębina 1 łyżeczka,  
sok z cytryny do smaku,  
gruszka 50 g.

### **Puree z bobu i zielonego groszku**

masło 10 g,  
śmietanka 30% 30 g,  
bób zielony 100 g,  
groszek zielony 80 g,  
sól do smaku,  
pieprz do smaku,  
papryczka chili 1 szt.,  
chrzan wasabi 20 g,  
sok z cytryny do smaku.

### **Gruszka pieczona z serem pleśniowym i orzechami**

gruszka 1 szt.,  
wino białe półsłodkie 300 ml,  
kardamon 4-5 szt.,  
cynamon laska,  
goździki 4-5 szt.,  
orzechy włoskie 30-50 g,  
ser roquefort 50 g,  
wanilia laska,  
miód gryczany 30 g.

### **Salatka z marynowanych buraczków**

buraczki marynowane 4 szt,  
roszponka 12 listków,  
listki botwinki 15 sztuk,  
mieszanka nasion (sezam czarny, biały, pestki dyni, pestki słonecznika) łyżka.

### **Sos vinaigrette**

ocet jabłkowy 2 łyżki 30ml/g,  
oliwa z oliwek ekstra virgin 9 łyżek 135ml/g,  
musztarda stołowa lub miodowa 1 łyżeczka 10 g,  
czosnek 1 ząbek 5 g,  
szczypiorek 15 g,  
pietruszka natka 15 g,  
koperek pęczek 15 g,  
miód naturalny gryczany 1-2 łyżeczki około 15 g,  
sól, pieprz do smaku.

### **Sposób wykonania:**

#### **Pierś z kaczki**

Pierś z kaczki umyć, oczyścić i ponacinać skórę w kratkę. Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. W misce przygotować marynatę z czerwonego wina, sosu sojowego, chili, miodu gryczanego, oliwy i przypraw. Do przygotowanej marynaty dodać pokrojone w słupki warzywa oraz pierś z kaczki. Pierś kaczki marynować przez półtorej godziny. Po tym czasie pierś z kaczki przysmażyć na złoty kolor na maśle lub bez i wstawić do pieca na 10 minut w temperaturze 160°C. Po pieczeniu zostawić na 5-10 minut żeby mięso odpoczęło.

#### **Sos jarzębinowo-gruszkowy**

Miód wlać do garnka i podgrzać do skarmelizowania. Gdy miód skarmelizuje dodać konfiturę jarzębinową oraz sok, zagotować. Dodać suszoną jarzębinę i kawałki gruszek z wycinanych gruszek przeznaczonych do nadziewania sosem pleśniowym i pieczenia. Po zagotowaniu dodać wino i zredukować. Dodać sok z cytryny do smaku.

### **Puree z bobu i zielonego groszku**

Bób ugotować w wodzie, groszek ugotować na parze. Po ugotowaniu bób obrać z łupin. Do miski wsypać obrany bób, groszek, sól, pieprz, papryczkę chili, chrzan wasabi, śmietankę oraz masło. Wszystko wymieszać blenderem na gładką masę. Doprawić sokiem z cytryny.

### **Gruszka pieczona z serem pleśniowym i orzechami**

Gruszkę umyć pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne. Wydrążyć gruszki do nadziania serem. Tak przygotowane gruszki ugotować w białym winie z dodatkiem kardamonu, goździków, cynamonu i wanilii. Po ugotowaniu gruszki przełożyć na blachę, nadziać serem i orzechami. Gruszki zapiec w temperaturze 160°C przez 5 min.

### **Salatka z marynowanych buraczków**

Buraczki marynowane pokroić w plasterki, umyć roszponkę, kiełki botwinki. Ułożyć buraczki z roszponką i kiełkami na talerzu posypać ziarnami, dodać kilka kropek sosu vinaigrette.

### **Sos vinaigrette**

Czosnek posiekać, dodać musztardę oliwę i ocet, zblenderować do wytworzenia emulsji. Dodać posiekane zioła, miód, przyprawy blenderować do uzyskania w miarę jednolitego sosu. Jeśli sos jest za kwaśny lub za gęsty dodać oliwy i miodu dla przełamania smaku, oraz przypraw.

*Autor: Michał Denesiuk, Magda Talarek Foto: Michał Denesiuk*

## 2. KURCZAK PIECZONY NA SŁODKO NA SOSIE AGRESTOWYM Z PUREE Z PIETRUSZKI



### Składniki:

kurczak ćwiartki 5 szt.,  
ogórek kiszony 4 szt.,  
oliwki czarne 3 łyżki,  
oliwki zielone 3 łyżki,  
kapary 2 łyżeczki,  
woda oliwek 4 łyżki,  
marchew 2 szt.,  
pietruszka 2 szt.,  
rozmaryn 2-3 gałązki,  
tymianek świeży 2-3 gałązki,  
wątróbka drobiowa 200 g,  
2 cebule do wątróbki,  
3 - 4 cebule do kurczaka,  
smalec 1 kostka,  
pietruszka 0,5 kg obranej do puree,  
ziemniaki 150 g,  
śmietanka 30% 100 – 200 ml,

sól do smaku,  
pieprz do smaku,  
gałka muszkatołowa do smaku,  
agrest 250 g,  
miód gryczany 3 - 4 łyżki,  
wino białe półsłodkie do sosu i kurczaka po 1 kieliszku,  
szpinak 100 g,  
orzech włoski 15 g,  
orzech laskowy 15 g,  
pistacje 15 g,  
sok z cytryny ½ łyżeczki,  
czosnek 4 ząbki,  
masło klarowane 2 łyżki.

### **Sposób wykonania:**

Ćwiartki z kurczak wytrybować z kości udowej i ściąć chrząstkę z kości podudzia. Wątróbkę usmażyć na smalcu z cebulą zmielić i doprawić solą i pieprzem. Szpinak opłukać przelać wrzątkiem. Czosnek rozetrzeć na desce. Posiekać orzechy i pistacje. Nadziać udka układając szpinak czosnek wątróbkę orzechy i pistacje zawinąć w folię aluminiową. Podpiec przez 10 minut w 180°C. Rozwinąć udka przesmażyć na smalcu na złoto. Opcjonalnie spiąć nadziane udka wykałaczkami i przesmażyć na smalcu na złoto i następnie piec. Włożyć do blachy na warzywa (oliwki, kapary, woda z oliwek, przesmażony na maśle klarowanym ogórek kiszony pokrojony w paski z marchewką i pietruszką pokrojoną w julienne i cebulą pokrojoną w piórka ) częścią warzyw przykryć, polać winem i miodem położyć 2 gałązki rozmarynu. Piec w 180°C przez 1h. przykryte folią. Na ostatnie 10 minut pieczenia zdjąć folię. Pietruszkę obrać pokroić w plasterki posolić popieprzyć skropić sokiem z cytryny upiec w 150°C przez 10minut. Ugotować ziemniaki 1/3 ilości pietruszki. Opcjonalnie nie dodawać ziemniaków. Dodać do pietruszki i ziemniaków śmietankę 30% i zmiksować całość. Doprawić solą pieprzem i gałką muszkatołową. Agrest obrać szypulek. W rondelku podgrzać miód, jak zacznie się karmelizować wrzucić owoce jak puszcza sok dolać wino gotować do zredukowania sosu do 1/3 objętości.

*Autor: Michał Denesiuk Foto: Michał Denesiuk*

**3. SMAŻONE GĘSIE SERCA PANIEROWANE W PŁATKACH OWSIANYCH  
/KASZA OWSIANA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ I ORZECHAMI  
LASKOWYMI/PIECZONE BURAKI Z MIODEM/SOS NA BAZIE PIWA  
KARMELOWEGO/MARYNOWANA CEBULA/OLIWA Z KOLENDRA**



**Składniki:**

gęsie serca 2-3 sztuki na porcję,  
sól, pieprz,  
wędzona papryka do smaku,  
płatki owsiane 200 g,  
bułka tarta 200 g,  
olej do smażenia,  
cebula szalotka 2 sztuki,  
ocet winny,  
ziele angielskie,  
cukier ,  
tymianek, liść laurowy,  
burak 2 szt.,  
miód gryczany 2 -3 łyżki,  
kasza owsiana 200 g,

żurawina 80 g,  
orzech laskowy 80 g,  
czosnek 1-2 ząbki,  
masło 1-2 łyżki,  
tymianek 2 gałązki,  
250 ml ciemnego piwa,  
12 goździków,  
5 – 6 ziaren kardamonu,  
2 – 3 łyżki miodu,  
1 cytryna,  
2 łyżeczki musztardy,  
sól, pieprz, oliwa,  
oliwa 200ml,  
kolendra pęczek.

### **Sposób wykonania:**

Serca gęsie oczyścić i zamarynować w wędzonej papryce , soli i pieprzu. Panierować w mieszance płatków owsianych i bułki tartej. Usmażyć na głębokim tłuszczu na złoty kolor i włożyć do pieca na 6 minut na 160°C żeby doszły. Cebulę pokroić w krążki. Przygotować zalewę octową (woda, ocet, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, tymianek) tak aby zalewa miała słodko kwaśny smak. Zagotować zalewę do rozpuszczenia cukru wrzucić cebulę zagotować na chwilę i odstawić na godzinę. Kaszę ugotować na sypko, czosnek rozgnieść wrzucić na masło na patelni razem z tymiankiem i żurawiną z orzechami chwilę podgrzać dodać kaszę i podgrzać. Buraki umyć, upiec w folii, zmiksować z miodem, przetrzeć przez sito aby uzyskać puree o konsystencji gęstej śmietany lub sosu. Piwo wlewamy do naczynia, dokładamy goździki i ziarna kardamonu, po czym gotujemy na wolnym ogniu, aż piwo odparuje, redukując się do 1/3 objętości. Studzimy. Do wysokiego naczynia wlewamy sok z cytryny, przecedzone przez sito piwo z korzeniami, dodajemy miód, musztardę, sól, po czym miksujemy chwilę, a następnie dolewając oliwę cienkim strumieniem miksujemy dalej aż do uzyskania gęstej, jednolitej konsystencji sosu. Oliwę podgrzewać z kolendrą w temperaturze 60 - 80 stopni. Zmiksować i przecedzić przez drobne sitko.

*Autor: Michał Denesiuk Foto: Michał Denesiuk*

#### **4. ROSÓŁ Z PERLICZKI/PIERŚ Z PERLICZKI PIECZONA W 750C/CZARNA SOCZEWICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI**



##### **Składniki:**

##### **Rosół**

marchew 2-3 sztuki,  
pietruszka korzeń 2 sztuki,  
seler 1 sztuka,  
por 1 sztuka,  
cebula 1 sztuka,  
perliczka 1-2 sztuki,  
liść laurowy,  
ziele angielskie,  
pieprz ziarnisty,  
pieprz mielony,  
sól,  
lubczyk świeży.

### **Pierś z perliczki**

czosnek 2-3 ząbki,  
tymianek świeży,  
masło,  
słodka , ostra papryka,  
pieprz,  
rozmaryn,  
tymianek do smaku.

### **Soczewica**

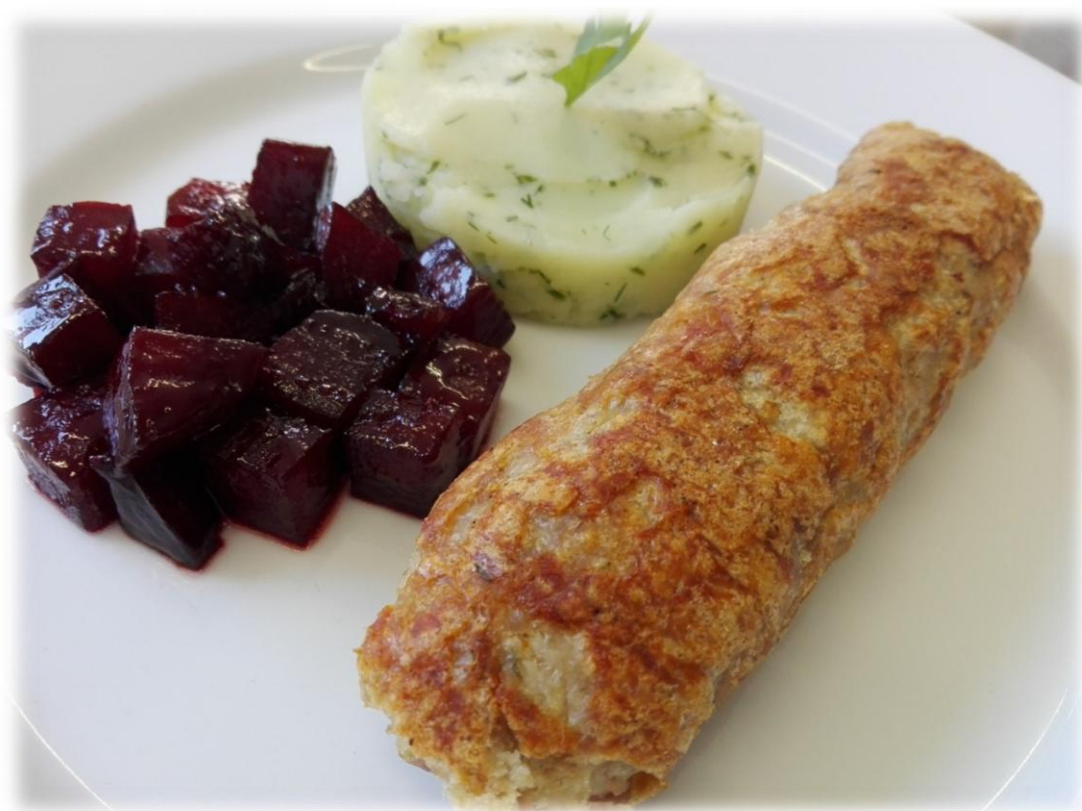
czarna soczewica około 200 g,  
pomidory suszone 160 g,  
szalotka 2-3 sztuki.

### **Sposób wykonania:**

Warzywa obieramy, myjemy kroimy na mniejsze części (na cztery). Cebule obrać z łuski opalić nad palnikiem lub opiec na suchej patelni. Do garnka włożyć perliczkę, wycinając wcześniej filety, liść laurowy, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk warzywa zalać wodą tak aby przykryła mięso i warzywa, gotować na małym ogniu około 1,5-2 godzin aż uzyskamy esencjonalny klarowny rosół. Odcedzić doprawić solą, pieprzem lubczykiem, tymiankiem do smaku. Pierś z perliczki oczyścić wyciąć polędwiczki. Pod skórę włożyć plasterki czosnku, masło i tymianek z rozmarynem doprawić przyprawami i niewielką ilością soli. Piec piersi w 75°C przez 45-60 minut. Soczewicę ugotować aldentene sypko. Na oliwie z suszonych pomidorów podsmażyć cebulę pokrojona w półkółki lub piórka, dodać suszone pomidory pokrojone w paski, chwile podsmażyć, dodać soczewicę poddusić całość aby aromaty i smaki mogły się połączyć Podawać rosół z soczewicą i pierś z perliczki. Udekorowany świeżą kolendrą.

*Autor: Michał Denesiuk Foto: Michał Denesiuk*

## 5. ROLADKI DROBIOWE Z SEREM, ZIEMNIAKI PUREE I BURACZKI KARMELIZOWANE



### **Składniki:**

#### **Roladki**

250 g mięso mielone drobiowe,  
25 g jaja,  
18 g bułka czerstwa,  
45 g ser topiony,  
tymianek, sól, pieprz, olej.

#### **Ziemniaki pureé**

0,5 kg ziemniaków,  
50 g masła lub 100 ml śmietanki,  
sól,  
koperek.

### **Buraczki karmelizowane**

1 średnie buraki,  
15 g miodu,  
10 g masła,  
sok z 1 cytryny,  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki,  
sól,  
pieprz.

### **Sposób wykonania:**

#### **Roladki drobiowe z serem**

Namoczyć i odcisnąć bułkę. Połączyć mięso z odcisniętą bułką, jajem i tymiankiem. Doprawić solą i pieprzem. Masę podzielić na równe części, rozpląszczyć i nadać kształt kwadratów na foli spożywczej. Na każdym kwadracie położyć kawałek sera i zwinąć roladkę. Każdą roladkę osobno zawinąć w folię aluminiową posmarowaną olejem, ułożyć na blaszce i piec w temperaturze 200°C przez 30 minut.

**Ziemniaki pureé:** Przeprowadzić obróbkę wstępną ziemniaków. Ugotować zgodnie z zasadami. Po ugotowaniu odparować i przecisnąć przez praszkę. Przełożyć do miski i dodać masło lub śmietankę i koperek. Wymieszać dokładnie.

**Buraczki karmelizowane:** Buraki upiec w piekarniku (po obróbce wstępnej zawinąć w folię aluminiową posmarowaną olejem). Po upieczeniu obrać, pokroić w kostkę 1 x 1 cm. Na patelni rozpuścić masło, dodać miód i podgrzewać do uzyskania lekko brązowej glazury. Dodać buraki, sok z cytryny i smażyć przez 3 do 5 minut, aż buraki pokryją się glazurą, która w trakcie dalszego smażenia zgęstnieje i lekko odparuje. Pod koniec smażenia buraki doprawić solą i pieprzem.

## 6. PAPRYKARZ Z KURCZAKA Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI



### **Składniki :**

#### **Paprykarz**

3 udka kurczaka, 2 spore cebule,  
1 łyżeczka ostrej czerwonej papryki w proszku,  
1 łyżeczka słodkiej czerwonej papryki w proszku, 1 łyżeczka soli,  
1 szklanka bulionu (może być bulion z kostki),  
1 szklanka kwaśnej śmietany (co najmniej 18%), 4 łyżki oliwy, pieprz,  
spora garść drobno posiekanej natki pietruszki - do dekoracji i dla aromatu.

#### **Kluski kładzione:**

200 g mąką pszenna,  
1 jajo, 250 cm<sup>3</sup> woda,  
sól do smaku.

### **Sposób wykonania:**

**Paprykarz:** Udka kurczaka umyć, osuszyć. Mięso natrzeć solą i pieprzem. Odstawiam na bok. Cebule obierać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewać oliwę i obsmażyć udka kurczaka z wszystkich stron, aż staną się lekko złotawe. Zdjąć z patelni i odstawić na bok. Na pozostałą na patelni oliwę wrzucić cebulę i smażyć przez 2-3 minuty na sporym ogniu cały czas mieszając. Kiedy zaczną się lekko szklić, zdjąć z ognia. Dodać oba rodzaje papryki i wymieszać dokładnie. Następnie dodać kurczaka, wlać bulion

i dusić na małym ogniu przez 25-20 minut, co jakiś czas mieszając. Śmietanę posolić, dodać do niej kilka łyżek sosu z patelni i wymieszać dokładnie. Wlać do patelni, całość mieszać i gotować na małym ogniu 2 minuty.

**Kluski kładzione:** Jajo wybić i wymieszać z wodą i solą. Mąkę przesiać. Masę jajeczną wlać do miski mieszając. Po ustaleniu gęstości (ciasto po nałożeniu na deskę lub łyżkę powinno mieć zwięzłą konsystencję, nie rozplýwać się) formować kluski łyżką, bezpośrednio wkładając do wrzącej osolonej wody. Gotować kilka minut sprawdzając stopień ugotowania (przekrój powinien być jednolity). Wybrać na cedzak, przelać gorącą wodą.

## 7. KOTLET POŻARSKI Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI I GROSZKIEM Z WODY



### **Składniki:**

#### **Kotlet pożarski**

250 g mięso z kurczaka lub indyka,

25 g bułka czerstwa,

50 ml mleko,

75 g jaja,

5 g koperek,

15 g mąki pszennej, 50 g bułka tarta, 30 g olej, sól, pieprz.

**Dodatkowo:** 0,5 kg ziemniaki, groszek zielony.

### **Sposób wykonania:**

#### **Kotlet pożarski**

Bułkę namoczyć w mleku. Mięso dwukrotnie zmielić razem z odcisniętą bułką. Do masy dodać żółtka i posikany koperek. Mięso posolić. Ubić pianę z białek i delikatnie wymieszać z masą mięsną. Formować owalne kotlety. Panierować je w mące, jajku, rozmąconym z łyżką wody i bułce tartej. Kotlety zrumienić, a następnie dosmażyć na małym ogniu przez ok. 5 minut.

**Dodatki:** Przeprowadzić obróbkę wstępną ziemniaków, pokroić w ósemki, doprawić i upiec w piekarniku. Groszek zielony ugotować w osolonej wodzie

## **8. SKRZYDEŁKA SŁODKO-KWAŚNE**



### **Składniki:**

3 skrzydełka z kurczaka,  
sól, pieprz,  
1/3 szklanki maki pszennej,  
1 jajo,  
olej do smażenia.

### **Zalewa:**

3 łyżki sosu sojowego,

4 łyżki ketchupu,  
¼ szklanki cukru,  
1 łyżka octu,  
sól.

**Dodatkowo:** ziemniaki.

**Sposób wykonania:**

**Zalewa:** Składniki wymieszać z 1,5 szklanki wody, zagotować.

**Skrzydełka:** Przeprowadzić obróbkę wstępną skrzydełek (umyć, osuszyć). Oprószyć solą i pieprzem. Obtoczyć w mące i jajkach rozmąconych z solą. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Włożyć do zalewy i dusić ok. 45 minut.

## 9. KOTLET DE VOLAILLE



**Składniki:**

250 g filet z kurczaka,  
30 g natka pietruszki,  
30 g mąka pszenna,  
2 jaja,  
160 g bułka tarta,

olej,  
120 g masło,  
sól,  
pieprz.

### **Ziemniaki pieczone**

500 g ziemniaki.

### **Brokuł z wody**

100 g brokuł,  
20 g masło.

### **Sposób wykonania:**

**Kotlet:** Przeprowadzić obróbkę wstępną filetów. Masło połączyć z posikaną natką pietruszki, uformować wałeczek i schłodzić. Filet lekko rozbić (przez folię lub tłuczkiem zwilżonym wodą), oprószyć solą i pieprzem. W miejscu dzielenia się dużego filetu położyć mały filet i lekko rozbić. Ułożyć porcję masła wzdłuż filetu. Zwinąć brzegi filetu tak aby zachodziły jeden na drugi, nadając kształt wrzeciona. Filet panierować w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor.

**Ziemniaki:** Przeprowadzić obróbkę wstępną, oprószyć przyprawami, upiec.

**Brokuł:** przeprowadzić obróbkę wstępną brokułu, ugotować, polać roztopionym masłem.

## 10. UDKA PIECZONE W SEZAMIE



### **Składniki:**

3 pałki,  
20 g miód,  
30 g masło,  
papryka,  
pieprz, sól, sezam.

**Dodatkowo:** ryż, buraki.

### **Sposób wykonania:**

Miód i masło rozpuścić i doprawić przyprawami, delikatnie przestudzić. Pałki zanurzyć w sosie, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać sezamem i odstawić w chłodne miejsce na 1 h. Upiec na złoty kolor (ok. 35 min).

Ryż ugotować na sypko.

Buraki upiec w folii aluminiowej posmarowanej olejem. Obrać. Pokroić w plastry.

## 11. RISOTTO Z KURCZAKIEM



*Foto: I. Pierzchala*

### **Składniki:**

ryż arborio 250 g,  
pierś z kurczaka 1 szt.,  
bulion w kostce 1 szt., woda ok. 500 ml,  
pieczarki 200 g, cebula szalotka 2 szt., ząbki czosnku 2 szt.,  
masło lub margaryna 2 łyżki, śmietana ok. 1 łyżka, natka pietruszki,  
parmezan lub inny ser twardy 80 g, oliwa z oliwek lub olej ok. 100 ml,  
pieprz, pieprz ziołowy, kurkuma, curry, papryka słodka.

### **Sposób wykonania:**

Bulion zagotować z 0,5 l wody. Mięso z kurczaka pokroić w kostkę i przyprawić. Na patelni rozgrzać połowę oliwy i podsmażyć mięso. Zdjąć z patelni i podsmażyć po obróbce wstępnej pieczarki pokrojone w cieniutkie paseczki. Podsmażyć pokrojone w kostkę szalotkę i czosnek. Dodać ryż i całość smażyć przez kilka minut. Następnie zalać bulionem, aby zakrył ryż. Gotować powoli, aż ziarna wchłoną płyn, następnie dolać kolejną jego porcję. Czynność powtarzać, aż ryż zmięknie, a całość będzie gęsta. Na koniec dodać mięso i pieczarki. Gotować 2 minuty. Dodać do ryżu śmietankę, masło i starty ser. Całość gotować jeszcze 2-3 minuty i doprawić świeżo mielonym pieprzem oraz posiekaną natką pietruszki.

## 12. KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI



### **Składniki:**

1 kaczka, o wadze około 2 kg,  
1 łyżka suszonego rozmarynu lub estragonu, 1 łyżka suszonego majeranku,  
sól i pieprz, 1 łyżka masło,  
3 jabłka, słoiczek gotowej żurawiny,  
2 - 3 łyżki soku malinowego (syropu) lub konfitury malinowej.

### **Sposób wykonania:**

Kaczkę natrzeć solą, pieprzem, oraz suszonymi ziołami, wysmarować roztopionym masłem. Do środka można włożyć 1 jabłko pokrojone na ćwiartki z wykrojonymi gniazdami nasiennymi. Kaczkę można od razu zacząć piec lub wstawić do lodówki na 2 - 3 godziny, maksymalnie na całą dobę. Przed pieczeniem kaczkę ocieplić do temperatury pokojowej. Piekarnik nagrzać do 230 stopni. Kaczkę włożyć do żaroodpornego naczynia (grzbietem do góry) Wstawić do nagrzanego piekarnika (na razie bez pokrywki) i piec przez 1/2 godziny. Następnie zamknąć pokrywę, zmniejszyć temperaturę do 180 stopni i piec przez 2 godziny. W połowie pieczenia przewrócić kaczkę na drugą stronę. Na pół godziny przed końcem pieczenia do piekarnika włożyć wydrążone jabłka (do środka jabłek włożyć po łyżeczce konfitury malinowej lub/i wsypać szczyptę cynamonu). Podawać z żurawiną wymieszaną z sokiem lub konfiturą malinową i kluseczkami.

### 13. KURCZAK PIECZONY



#### **Składniki:**

kurczak ekologiczny (ok. 2 kg),  
3 małe cebulki, 4 ząbki czosnku,  
5 plasterków słoniny,  
sól, pieprz, tymianek, rozmaryn, cząber, ostra papryka, słodka papryka,  
masło.

#### **Sposób wykonania:**

Kurczaka natrzyj solą dokładnie z zewnątrz i od środka. Odstaw na 5 minut. Kurczaka posyp dokładnie mieszanką przypraw skomponowaną w/w ziół . Do środka włóż pokrojone w ćwiartki cebule i obrane z łupinek ząbki czosnku. Dorzuć słoninę. Zaszyj kurczaka lub wykorzystaj długie szpilki do mięsa. Nogi kurczaka zwiąż dociskając do korpusu. To samo zrób ze skrzydełkami i szyjką. Kurczaka ułóż w pozycji z nogami do góry na blaszce z kratką (kratkę możesz zastąpić ułożonymi w poprzek przekrojonymi na pół marchewkami). Na blaszkę wlej ok. 150ml wody. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180'C i piecz 2 godziny (termoobieg). Po tym czasie zwiększ temperaturę do 200'C i piecz jeszcze przez 15 minut do uzyskania wspaniale chrupiącej skórki. Międzyczasie polewaj kurczaka kilkakrotnie wodą lub sokiem z dna blaszki.

## VII. CIASTA



*Materiał przygotowała: p. Małgorzata Polak, Foto: p. Małgorzata Polak,*

*Wykonali: p. Hanna Dykty, Wiktoria Gutowska, Dominika Kamińska, Anna Karczmarska,*

*Bartosz Krawczyk, Wiktoria Żęgota, Wiktoria Przybysz, Wiktoria Rochniak,*

*Angelika Amenda, Edyta Jurczak, Natalia Woźniak, Kacper Kuligowski,*

*Dominika Kamińska, Sylwia Kobylińska, Krystian Sitarski, Dominika Tarasiewicz*

## 1. BRĄZOWE CIASTO Z JABŁKAMI



### **Składniki:**

#### **Ciasto**

5 jaj,  $\frac{2}{3}$  szklanki oleju,  
1  $\frac{1}{2}$  szklanki mąki pszennej typ 500, 1 szklanka cukru kryształu,  
3 łyżki kakao, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody,  
50 g orzechów włoskich, 1 opakowanie cukru z naturalną wanilią,  
1 łyżka dżemu z czarnej porzeczki, 3 łyżki wody, 4 jabłka.

#### **Polewa kakaowa**

2 łyżki kakao,  
3 łyżki cukru,  
100 g masła.

### **Sposób wykonania ciasta:**

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą i kakao. Wszystko wymieszać. Zdezynfekowane jaja zmiksować z cukrem oraz cukrem wanilinowym. Masę jajeczną stopniowo połączyć z olejem, następnie dodać dżem z czarnej porzeczki oraz wodę. Do masy dodać suche składniki w dwóch etapach. Zmiksować. Dodać posiekane orzechy

oraz jabłka obrane, pokrojone w kostkę. Wypiekać w temperaturze 170°C około 40 min. Ostudzić. Udekorować polewą kakaową.

#### **Sposób wykonania polewy:**

Wszystkie składniki polewy podgrzewać przy ciągłym mieszaniu do rozpuszczenia i połączenia wszystkich składników. Nie gotować. Lekko przestudzić i wylać na ciasto z jabłkami.

*Foto: Małgorzata Polak, Wykonała: Hanna Dykty*

## **2. BABKA DROŻDŻOWA Z KRUSZONKĄ**



#### **Składniki:**

##### **Rozczyn**

30 g drożdży,

1 łyżka cukru, 1 łyżka mąki typ 500, ½ szklanki mleka.

### **Ciasto**

1 białko jaja, 3 żółtka,  
400 g. mąki pszennej typ 500, 80 g cukru kryształu,  
½ szklanki mleka, 100 g masła,  
1opakowanie cukru z naturalną wanilią, szczypta soli.

### **Kruszonka**

100 g mąki,  
60 g masła,  
50 g cukru pudru.

### **Sposób wykonania rozczyну:**

Rozdrobnione drożdże zalać ciepłym mlekiem i mieszać do rozpuszczenia, następnie dodać cukier. Przykryć warstwą przesianej mąki oraz ściereczką i pozostawić na około 40 min. do wyrośnięcia.

### **Sposób wykonania kruszonki:**

Schłodzone masło posiekać nożem a następnie połączyć z cukrem pudrem i przesianą mąką i zagnieść krótko do połączenia składników. Schłodzić.

### **Sposób wykonania ciasta:**

Do rozczyну dodać zdezynfekowane, podgrzane jaja z cukrem, cukier z naturalną wanilią, sól rozpuszczoną w łyżce mleka, podgrzane mleko oraz przesianą mąkę w dwóch etapach. Połączyć składniki i wyrabiać ciasto 20 min. Dodać rozpuszczone ciepłe masło. Wyrabiać chwilę do połączenia składników. Pozostawić w cieple pod przykryciem do wyrośnięcia na około 2 godziny. Wyrośnięte ciasto przełożyć do formy a na wierzch posypać rozdrobnioną kruszonkę. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia na około 20 min. Wypiekać ciasto w temp. 180°C przez około 40 min.

*Foto: Małgorzata Polak, Wykonała: Wiktoria Gutowska*

### 3. ZWYCIĘSKIE BABECZKI W KONKURSIE CUKIERNICZYM 2018 NT. STO BABECZEK NA 100-LECIE NIEPODLEGŁOŚCI BABECZKI NASZE POLSKIE ZWIERZĘTA-OWCA



#### **Składniki:**

##### **Ciasto**

3 jaja,  
2 szklanki mąki typ 500,  
2 łyżeczki proszku do pieczenia,  
 $\frac{3}{4}$  szklanki cukru kryształu,  
 $\frac{3}{4}$  szklanki mleka,  
125 g masła, szczypta soli, 1 opakowanie cukru z naturalną wanilią.

##### **Krem I-nadzienie babeczek**

100 ml śmietanki 30 %,  
100 g czekolady deserowej,  
5 sztuk truskawek.

##### **Krem II-podstawa dekoracji**

500 ml śmietanki 36%,  
30 g cukru pudru,  
10 g żelatyny,  
10 g soku z limonki.

### **Elementy dekoracyjne**

różowa masa cukrowa-twarz owieczek,  
biała i czarna masa cukrowa-oczy owieczek,  
pianki cukrowe.

### **Sposób wykonania kremu I**

Czekoladę rozdrabniamy. Śmietankę podgrzewamy do zagotowania, zdejmujemy z palnika. Wsypujemy czekoladę. Gdy czekolada zacznie się rozpuszczać blenderujemy masę do połączenia składników. Po ostudzeniu przykrywamy folią i wstawiamy na 12 godzin do schłodzenia.

### **Sposób wykonania kremu II**

Żelatynę zalać 3 łyżkami zimnej wody i odstawić na 10 min. Następnie dodać sok z limonki i podgrzewać mieszając do całkowitego rozpuszczenia żelatyny a następnie wystudzić. Schłodzoną śmietankę ubić z cukrem pudrem. Żelatynę zaprawić kilkoma łyżkami ubitej śmietany. Tak przygotowaną dodać do pozostałej ilości ubitej śmietany i krótko miksować. Krem schłodzić.

### **Sposób wykonania ciasta**

Masło utrzeć z połową szklanki cukru na puszystą masę, następnie stopniowo dodawać żółtka ciągle ucierając. Do masy z masła i żółtek stopniowo dodać mleko. Sypkie składniki połączyć ze sobą, przesiać i wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę z pozostałą ilością cukru i delikatnie dodać do masy. Połączyć masę ze składnikami sypkimi. Wymieszać. Ciasto umieścić w formach na babeczki. Wypiekać w temperaturze 180°C przez około 20 min. Babeczki pozostawić do ostygnięcia.

### **Sposób wykonania owieczek**

Górze wystudzonej ścinamy a następnie wyrównujemy. Tylką wykrawamy środek babeczki. Przy pomocy worka cukierniczego umieszczamy w środku babeczki porcję kremu nr I i dopełniamy truskawkami pokrojonymi w kostkę. Wierzch babeczek pokrywamy kremem nr II, wyrównujemy a następnie z pomocą worka cukierniczego formujemy stożek pośrodku babeczki. Na stożku umieszczamy twarz owcy oraz pocięte pianki cukrowe.

*Autor i Foto: Małgorzata Polak, Dominika Kamińska*

*Wykonały: Dominika Kamińska, Wiktoria Gutowska*

#### 4. TORCIK DUMA JAGIENKI



##### **Składniki:**

##### **Biskopt orzechowy (2 blaty – środkowy i wierzch torcika)**

5 jaj,  
60 g cukru pudru,  
80 g mąki orzechowej,  
30 g mąki ziemniaczanej.

##### **Blat orzechowy-podstawa tortu**

3 jaja,  
30 g cukru pudru,  
40 g mąki pszennej typ 450,  
20 g mąki ziemniaczanej,  
20 g pasty z orzechów laskowych.

### **Krem orzechowo-czekoladowy**

1 jajo,  
60 g cukru,  
120 g masła,  
10 g czekolady deserowej,  
10 g śmietanki 30% tł.,  
30 g pasty orzechowej.

### **Karmel na słono**

50 g cukru,  
60 g śmietanki 36% tł.,  
30 g masła,  
szczypta soli.

### **Polewa czekoladowa**

100 g czekolady deserowej,  
70 g śmietanki 30% tł.,  
20 g masła,  
10 g syropu ryżowego.

### **Surowce i półprodukty dodatkowe:**

100 g orzechów laskowych prażonych do przełożenia blatów torcika,  
150 ml mocnego naparu herbacianego do nasączenia.

### **Dekoracja tortu:**

orzechy laskowe z czekolady mlecznej i białej oraz zielonej masy cukrowej,  
listki z zielonej masy cukrowej,  
siatka z czekolady mlecznej i białej,  
wiórki z czekolady mlecznej-bok torcika,  
tabliczka z czekolady gorzkiej i mlecznej z powieści *Krzyżacy* z cytatem o Jagience.

### **Sposób wykonania biszkoptu orzechowego:**

Jaja zdezynfekować. Oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć z częścią cukru. Białka ubić z pozostałym cukrem na sztywną pianę. Do białek stopniowo dodać utarte żółtka. Następnie do masy cukrowo-jajowej dodać przesianą mąkę orzechową, mąkę

ziemniaczaną i delikatnie zamieszać. Ciasto rozdzielić na dwie części. Wypiekać w temp.170°C przez 15 min.

#### **Sposób wykonania blatu orzechowego:**

Jaja zdezynfekować. Oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć z częścią cukru a następnie dodać pastę z orzechów laskowych i chwilę ucierać. Białka ubić z pozostałym cukrem na sztywną pianę. Do białek stopniowo dodać utarte żółtka z pastą orzechową. Następnie do masy cukrowo-jajowej dodać przesianą mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i delikatnie zamieszać. Wypiekać w temp.170°C przez 15 min.

#### **Sposób wykonania kremu orzechowo-czekoladowego:**

Jaja zdezynfekować. Napowietrzyć masę jajowo-cukrową podgrzewając ją do temperatury 38-42°C. Ubijać dalej do ostudzenia. Napowietrzyć masło. Stopniowo dodać ostudzoną masę jajowo-cukrową do masła. Czekoladę rozpuścić, połączyć z podgrzaną śmietanką i pastą orzechową. Stopniowo dodać masę orzechowo-czekoladową do kremu ciągle mieszając. Krem schłodzić. Schłodzonym kremem przełożyć blaty torcika w dwóch warstwach.

#### **Sposób wykonania karmelu na słono:**

Podgrzać cukier na karmel. Podgrzać śmietankę i pokroić masło na kawałki. Zdjąć karmel z palnika i wlać ciepłą śmietankę. Dodać masło i wymieszać. Ogrzewać 2-3 min. mieszając. Osolić a następnie ostudzić. Ostudzonym karmelem przełożyć blaty torcika w dwóch warstwach.

#### **Sposób wykonania polewy czekoladowej:**

Masło, śmietankę i syrop ryżowy podgrzać do temperatury 90°C. Mieszaniną zalać rozdrobnioną czekoladę i zblenderować. Wylać na nasączone naparem herbacianym, przełożone kremem, karmelem na słono i prażonymi orzechami laskowymi blaty orzechowe i schłodzić.

*Autor i Foto: Małgorzata Polak,*

*Wykonali: Anna Karczmarska, Bartosz Krawczyk*

## 5. POMARAŃCZOWA BABKA PIASKOWA



### **Składniki:**

#### **Ciasto**

90 g mąki pszennej typ 500, 70 g mąki ziemniaczanej,  
140 g cukru, 6 jaj, 140 g masła, 5 g proszku do pieczenia,  
5 g tłuszczu do formy,  
½ pomarańczy, kilka kropel naturalnego aromatu pomarańczowego.

### **Sposób wykonania ciasta:**

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać i wymieszać. Zdezynfekowane wybite jaja połączyć z cukrem i ogrzewać ubijając na łaźni wodnej przez około 20 min. utrzymując temperaturę mieszaniny 37- 42°C. Masło napowietrzyć. Stopniowo dodać ostudzoną mieszaninę jajowo-cukrową do masła przy ciągłym mieszaniu. Całość połączyć z mąką w dwóch etapach. Pomarańcze wyparzyć polewając wrzątkiem. Na tarce o drobnych oczkach zetrzeć skórkę z połowy pomarańczy. Masę połączyć ze skórką oraz aromatem pomarańczowym. Ciasto przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem. Piec w temp.170-180°C przez około 45 min.

*Foto: Małgorzata Polak, Wykonała: Wiktoria Żęgota*

## 6. LUKROWANA STRUCLA MAKOWA



### **Składniki:**

#### **Ciasto**

250 g mąki typ 500,  
10 g drożdży,  
1 jajo,  
 $\frac{1}{4}$  szklanki cukru pudru,  
30 g śmietany,  
5 łyżek mleka,  
50 g masła, szczypta soli.

#### **Masa makowa**

250 g maku,  
50 g cukru,  
25 g masła,  
1 jajko ,  
40 g miodu,  
50 g bakalii (orzechy, rodzynki, kandyzowana skórka),  
naturalny aromat migdałowy.

### **Glazura białkowa (lukier)**

1 białko jaja,  
200 g cukru pudru,  
2 łyżeczki soku z cytryny.

### **Sposób wykonania masy makowej:**

Mak sparzyć na sicie następnie umieścić w garnku, zalać gorącą wodą i gotować aż mak zmięknie. Następnie mak schłodzić przelewając na sicie zimną wodą i dokładnie odcedzić. Mak zmielić dwukrotnie i dodać w kolejności: żółtka utarte z cukrem, rozpuszczone i wystudzone masło, miód, pianę z białek i bakalie. Krótco wymieszać składniki masy.

### **Sposób wykonania ciasta:**

Mąkę z solą przesiać na stolnicę i siekając nożem połączyć ze schłodzonym masłem. Drożdże rozpuścić w mleku. Jajo rozmieszać trzepaczką i połączyć ze śmietaną. Do masy jajowo-śmietanowej dodać mleko z drożdżami. W mące uformować dołek, wlać masę i nożem zarobić składniki. Krótco wyrabiać ciasto, do połączenia składników. Ciasto zawinąć w folię i umieścić w chłodni na 12 godzin.

### **Sposób wykonania strucli:**

Ciasto rozwałkować i uformować prostokąt o grubości około 1 cm, nałożyć masę makową. Ciasto zwinąć w rulon następnie zawinąć w papier do pieczenia, pozostawiając małą przestrzeń pomiędzy papierem a ciastem. Tak przygotowane ciasto pozostawić do wyrośnięcia. Wypiekać w temp. 200 °C przez około 50 min. Struclę wystudzić.

### **Sposób wykonania glazury białkowej:**

Jajo zdezynfekować. Oddzielić białko od żółtka. Białko ucierać stopniowo dodając przesiany cukier puder aż masa zgęstnieje. Dodać sok z cytryny. Za pomocą pędzla wykańczać struclę nakładając warstwę glazury. Pozostawić do wyschnięcia.

*Foto: Małgorzata Polak*

*Wykonały: Wiktoria Gutowska, Wiktoria Przybysz, Wiktoria Rochniak*

## 7. TORT WISŁA W KROPLI WODY



### Składniki:

#### **Błat piernikowy - podstawa tortu**

1 jajo,  
80 g mleka 3.2% tł.,  
80 g powideł śliwkowych,  
20 g miodu,  
35 g oleju,  
140 g mąki pszennej typ 550,  
100 g cukru kryształu,  
7 g kakao,  
7 g przyprawy do piernika,  
2 g proszku do pieczenia,  
2 g sody oczyszczonej.

### **Blat biszkoptowy z kakao – wierzch tortu**

7 jaj,  
140 g cukru,  
80 g mąki pszennej tortowej,  
40 g kakao.

### **Krem bita śmietana**

250 g śmietanki 36% tł.,  
10 g cukru pudru,  
5 g żelatyny,  
5 g soku z limonki.

### **Surowce i półprodukty dodatkowe:**

50 g krakersów,  
30 g galaretki,  
80 g powideł śliwkowych,  
30 g naparu herbacianego (do nasączenia),  
5 g soku z limonki (do nasączenia),  
80 g kremu czekoladowego,  
naturalny aromat rumowy (kilka kropli do nasączenia),  
klej spożywczy.

### **Dekoracja tortu:**

błękitna, zielona i piaskowa masa cukrowa – wykańczanie tortu,  
rzeka Wisła z niebieskiej galaretki,  
most z gorzkiej i białej czekolady,  
tabliczki czekoladowe z nazwami regionów,  
łódeczki z czerwonej i białej masy cukrowej,  
kamienie z masy cukrowej, karmelu i czekolady.

### **Sposób wykonania blatu piernikowego:**

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i sodą. Dodać cukier, przyprawę do piernika, przesiane kakao. Wszystko wymieszać. Zdezynfekowane jaja zmiksować z miodem, olejem, mlekiem oraz powidłami śliwkowymi. Do masy dodać suche składniki. Zmiksować. Wypiekać w temperaturze 170°C około 40 min.

### **Sposób wykonania blatu biszkoptowego z kakao:**

Jaja zdezynfekować. Oddzielić białka od żółtek. Żółtka utrzeć z częścią cukru. Białka ubić z pozostałym cukrem na sztywną pianę. Do białek stopniowo dodać utarte żółtka. Następnie do masy cukrowo-jajowej dodać przesianą mąkę z kakao. Wypiekać w temp. 170°C przez około 20 min.

### **Sposób wykonania kremu bita śmietana:**

Żelatynę zalać 3 łyżkami zimnej wody i odstawić na 10 min. Następnie dodać sok z limonki i podgrzewać mieszając do całkowitego rozpuszczenia żelatyny a następnie wystudzić. Schłodzoną śmietankę ubić z cukrem pudrem. Żelatynę zaprawić kilkoma łyżkami ubitej śmietany. Tak przygotowaną dodać do pozostałej ilości ubitej śmietany i krótko zmiksować. Krem schłodzić.

### **Sposób wykonania tortu:**

Blat piernikowy i biszkoptowy wyciąć na kształt kropli wody. Błaty nasączyć i przełożyć w kolejności: pokruszonymi krakersami, powidłami śliwkowymi oraz kremem bita śmietana. Ciasto schłodzić. Wierzchnią stronę tortu oraz boki posmarować cienką warstwą kremu czekoladowego. Błękitną masę cukrową cienko rozwałkować na wielkość, która pokryje wierzch oraz boki tortu. Masę przenieść na wałku, wygładzić i dopasować do kształtu tortu. Na środku tortu przykleić koło wycięte z cienko rozwałkowanej zielonej masy cukrowej do którego wcześniej należy przykleić wykonany z piaskowej masy cukrowej, kształt koryta rzeki Wisły. Ciasto schłodzić. W schłodzonym cieście wyciąć koryto rzeki i wypełnić tężejącą galaretką. Tort wykańczać umieszczając lub przyklejając elementy dekoracyjne na wierzchu i bokach ciasta.

*Autor i Foto: Małgorzata Polak,*

*Wykonały: Angelika Amenda, Edyta Jurczak*

## 8. SERNIK NA CIEPŁO POD PIANKĄ



### **Składniki:**

#### **Ciasto**

1½ szklanki mąki pszennej typ 550,  
½ szklanki cukru pudru,  
100 g masła,  
2 żółtka,  
50 g śmietany,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia.

#### **Masa Serowa**

½ kg sera o smaku naturalnym,  
½ kg sera o smaku waniliowym,  
3 żółtka,  
2 jaja,  
375 ml mleka,  
60 g budyniu śmietankowe bez cukru,  
¾ szklanki cukru,

½ szklanki oleju,  
1 opakowanie cukru z naturalną wanilią.

### **Pianka kokosowa**

3 łyżki wiórek kokosowych,  
5 białek jaj,  
3 łyżki cukru.

### **Sposób wykonania ciasta:**

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać na stolnicę i siekając nożem połączyć ze schłodzonym masłem. Śmietankę wymieszać z żółtkami. Nożem zarobić mąkę z tłuszczem z mieszaniną śmietany i żółtek. Na zarobione składniki przesiać cukier puder. Zagniatą ciasto krótko, do połączenia wszystkich składników. Ciasto schłodzić, następnie rozwałkować cienko formując prostokątny blat. Blat ciasta na całości nakłuć widelcem w równych odstępach. Wypiekać w temperaturze 200 °C do zarumienienia około 15 min.

### **Sposób wykonania masy serowej:**

Ser utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym, stopniowo dodać olej a następnie żółtka i jaja. Do masy dodać mleko, wymieszać Masę połączyć z budyniem i krótko wymieszać wszystkie składniki.

### **Sposób wykonania pianki kokosowej:**

Białka ubić na sztywno. Do ubitych białek dodać cukier i ubijać na małych obrotach, aż cukier całkowicie się rozpuści. Następnie dodać wiórki kokosowe i krótko wymieszać z masą białkową.

### **Sposób wykonania sernika:**

Na upieczony blat ciasta wylać masę serową i zapiekać około 50 min w temp. 170°C. Gdy masa serowa lekko się zarumieni, po około 30 min. pieczenia, na masę wyłożyć równą warstwą piankę kokosową i zapiekać jeszcze 20 min.

*Foto: Małgorzata Polak, Wykonała: Natalia Woźniak*

## 9. PTYSIE Z CYTRYNOWYM KREMEM BEZOWYM



### **Składniki:**

#### **Ciasto ptysiowe**

5 jaj,  
125 ml wody,  
125 ml mleka,  
125 g masła,  
150 g mąki,  
4 g soli.

#### **Krem bezowy**

230 g cukru,  
100 g białek jaj,  
100 g wody,  
2 łyżeczki soku z cytryny,  
aromat cytrynowy.

**Sposób wykonania ciasta na ptysie:**

Wodę, mleko, masło oraz sól zagotować. Garnek zestawić z palnika i do mieszaniny dodać przesianą mąkę przy energicznym mieszaniu. Następnie powstałą masę ogrzewać ponownie do momentu, aż stanie się gładka, szklista i odchodząca od ścianek naczynia. Mieszaninę zestawić z palnika a gdy osiągnie temperaturę 70°C, ucierać stopniowo z jajami, dodając po jednym przy ciągłym mieszaniu. Z ciasta formować ptysie za pomocą worka cukierniczego na blachę. Piec w temp. 180 °C przez około 35 min. Gotowe ptysie schłodzić.

**Sposób wykonania kremu bezowego:**

Jaja zdezynfekować, oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. Z wody i cukru ugotować syrop do momentu osiągnięcia temp. 117-122°C. Gorącym syrop wylewać na ubite białka przy ciągłym mieszaniu. Białka mieszać do momentu przestygnięcia. Mieszając połączyć bezę z sokiem z cytryny i aromatem. Krem schłodzić. Napełniać ptysie kremem od spodniej strony wyrobów za pomocą worka cukierniczego lub po przecięciu na pół.

*Foto: Małgorzata Polak,*

*Wykonali: Kacper Kuligowski, Dominika Kamińska, Sylwia Kobylińska,*

## 10. KONKURS CUKIERNICZY 2017-MINI TORCIK "ZIELONA ŁĄKA"



### **Składniki:**

#### **Ciasto szpinakowe (2 blaty – środkowy i wierzch mini torcika)**

3 jaja,  
250 g mąki pszennej typ 500,  
270 g cukru,  
160 ml oliwy z oliwek,  
220 g listków świeżego szpinaku,  
2½ łyżeczki proszku do pieczenia,  
1½ łyżeczki ekstraktu z wanilii,  
2 łyżki soku z cytryny, szczypta soli.

#### **Brownie z burakiem-podstawa mini torcika**

3 jaja,  
150 g mąki pszennej,  
250 g czekolady deserowej (min. 70%),  
200 g drobnego cukru do wypieków,  
250 g masła,

250g ugotowanych buraków obranych i startych na najniższych oczkach (niesolonych),  
1 łyżeczka proszku do pieczenia.

### **Krem I-cytrynowy z mascarpone**

250 g śmietanki 36 % tł,  
60 g cukru pudru,  
300 g mascarpone,  
sok z 1 cytryny.

### **Krem II-truskawkowy**

120 g śmietanki 36%,  
150 g mascarpone,  
50 g cukru kryształu,  
100 g wody,  
100 g truskawek.

**Surowce i półprodukty dodatkowe:** napar z zielonej herbaty-do nasączenia.

### **Dekoracja mini torcika:**

biała i żółta masa cukrowa-kwiatki,  
czerwona masa cukrowa-motyle,  
okruszki ciasta szpinakowego-trawa,  
starta skórka cytryny-trawa.

### **Sposób wykonania ciasta szpinakowego:**

Mąkę przesiać z solą i proszkiem do pieczenia. Liście szpinaku opłukać, odsączyć a następnie zblendować z oliwą na gładką pastę. Zdezynfekowane jaja utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodać esencję waniliową, sok z cytryny, zblendowany szpinak i wszystkie składniki wymieszać. Masę połączyć z przesianą mąką, krótko do połączenia składników. Ciasto wylać na formę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 180°C przez około 50 min.

### **Sposób wykonania brownie z burakiem:**

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać. W rondlu roztopić masło, zdjąć z palnika dodać posiekaną czekoladę, odstawić do rozpuszczenia, następnie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. Masę pozostawić do przestudzenia. Jaja zdezynfekować, połączyć z cukrem i wymieszać do lekkiego rozluźnienia jajek. Do masy jajowo-cukrowej dodać masło z czekoladą i wymieszać. Dodać przesianą mąkę i delikatnie zamieszać do momentu połączenia się składników. Masę połączyć ze startymi burakami i wylać na wysmarowaną masłem i wyłożoną papierem do pieczenia formę. Piec w temp. 170 °C przez około 25 min.

### **Sposób wykonania kremu I:**

Schłodzoną śmietankę ubijamy na sztywno, następnie dodajemy mascarpone, cukier puder, sok z cytryny i mieszamy przez 20-30 sekund. Krem chłodzimy.

### **Sposób wykonania kremu II:**

Umyte, obrane i pokrojone w kostkę truskawki gotujemy z cukrem i wodą przez około 10 min. Następnie uzyskany syrop blenderujemy, przecieramy przez sito i odstawiamy do ostygnięcia. Schłodzoną śmietankę ubijamy na sztywno, następnie dodajemy mascarpone, wystudzony syrop truskawkowy i mieszamy przez 20-30 sekund. Krem chłodzimy.

### **Sposób wykonania mini torcika:**

Z blatów ciast wyciąć krążki o średnicy pierścienia do deserów. W pierścieniu układać blaty ciast nasączone naparem herbacianym. Blaty ciast przełożyć przy pomocy worka cukierniczego w kolejności od dołu kremem cytrynowym, następnie truskawkowym. Mini torcik schłodzić. Po wyjęciu mini torcika z pierścienia do deserów, na wierzchu ułożyć elementy dekoracyjne z ciasta szpinakowego, skórki cytryny, pomarańczy, mas cukrowych.

*Autor i Foto: Małgorzata Polak,*

*Wykonali: Krystian Sitarski, Dominika Tarasiewicz*

## VIII. DESERY



*Materiał przygotowała: p. Iwona Pierzchała*

*Wykonały: Marta Janowska, Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG,*

*Dominika Kamińska kl. III Cu*

## 1. BABECZKI MARCHEWKOWE



### **Składniki:**

2 średnie marchewki (1szklanki startej),  
3/4 szklanki mąki,  
1 łyżeczki proszku do pieczenia,  
1/3 łyżeczki sody oczyszczonej,  
szczypta soli.

### **przyprawy w proszku:**

0,5 łyżeczka cynamonu, 1/3 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej,  
1/2 szklanki oleju roślinnego,  
2 duże jaja,  
0,5 szklanki brązowego cukru, 0,5 łyżeczki ekstraktu z wanilii.

### **Krem:**

1 szt. serek mascarpone,  
500 ml śmietanka kremówka.

**Sposób wykonania:**

Babeczki: Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odmierzyć 1 szklanki. Do miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą, solą oraz z przyprawami. W drugiej, większej misce wymieszać (różgą lub mikserem na wolnych obrotach): olej, jajka, cukier, tartą marchewkę, ekstrakt z wanilii. Następnie wymieszać za pomocą łyżki z mieszaną z mąką. Masę wyłożyć do papilotek umieszczonych w formie lub w jednorazowych papilotkach, ustawić na kratce w piekarniku i piec przez 25 minut (aż patyczek włożony w środek ciastka będzie czysty).

**Krem:** Ubić śmietankę, stopniowo dodawać serek mascarpone. Udekorować babeczki.

*Wykonały: Marta Janowska, Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 2. ROLADA BISZKOPTOWA Z BITĄ ŚMIETANĄ



### **Składniki:**

250 g jaja,  
100 g mąka pszenna, 100 g cukier puder,  
10g proszek do pieczenia, 400cm<sup>3</sup> śmietanka,  
40g cukier puder, cukier waniliowy, owoce (brzoskwinie w puszcze), galaretka.

### **Sposób wykonania:**

Przygotować szeroką prostokątną blachę, wyłożyć pergaminem, posmarować tłuszczem. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania dodać cukier i dalej ubijać. Żółtka wymieszać, dodać do białek, delikatnie wymieszać. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, całość delikatnie, dokładnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na blachę, piec w piekarniku w temp. 180°C ok. 20 minut. Upieczone ciasto wyłożyć na ściereczkę, zdjąć pergamin, zwinąć razem ze ściereczką pozostawić do wystudzenia. Przygotować krem. Schłodzoną śmietankę ubić na sztywno z dodatkiem cukru i cukru waniliowego. Ciasto rozwinąć, posmarować kremem, wyłożyć owoce, ponownie zwinąć. wierzch posypać cukrem pudrem lub posmarować kremem i posypać startą czekoladą.

*Wykonały: Marta Janowska, Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

### 3. BEZIKI Z CZEKOLADĄ



#### **Składniki na bezę:**

½ łyżeczki mąki ziemniaczanej,  
½ łyżeczki soku z cytryny,  
140g drobnego cukru kryształu,  
2 białka.

#### **Masa:**

50 ml śmietanki kremówki,  
55 g ciemnej czekolady deserowej lub gorzkiej.

**Dodatki:** truskawki w cukrze.

#### **Sposób wykonania:**

Piekarnik nagrzewać do 100°C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować tłuszczem. Ubić białka na sztywno, dodawać stopniowo cukier, mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny. Uformować za pomocą rękawa cukierniczego z karbowaną końcówką 8 pojedynczych bezików. Piec przez 1 godziny lub do wysuszenia. Zostawić do ostygnięcia na blachach. Delikatnie zdjąć z papieru.

**Masa:** Podgrzać śmietankę do około 90°C. Dodać drobno posiekaną czekoladę i mieszać do czasu aż cała czekolada się rozpuści. Masę wystudzić i przełożyć bezy.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

#### 4. CIASTO DYNIOWE



##### **Składniki:**

##### **Ciasto**

200 g purée z dyni,

200 g masła,

1 szklanka cukru kryształu, 1 opakowanie cukru wanilinowego,  
skórka starta z 1 pomarańczy (skórka kandyzowana),

3 jaja,

1 i 1/2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

##### **Polewa**

4 łyżki margaryny,

4 łyżki śmietany,

6 łyżek cukru kryształu,

3 łyżki kakao.

##### **Pomarańcze kandyzowane**

1 pomarańcza,

100 g cukru kryształu, 100 g wody.

**Sposób wykonania:**

Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia. Oddzielić białka od żółtek. Masło rozpuścić na łaźni wodnej, a następnie dodać cukier kryształ i cukier wanilinowy. Mieszać do rozpuszczenia. Dodać purée z dyni i skórkę z pomarańczy, wymieszać. Chwilę chłodzić. Dodać żółtka i wymieszać. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na sztywną pianę, a następnie dodać ją do masy. Przygotować tortownicę o średnicy 22 cm: posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Wlać otrzymaną masę. Piec w temp. 180°C przez około 45 minut.

**Polewa:** Margarynę, cukier, śmietanę podgrzewać w kąpieli wodnej do rozpuszczenia cukru. Dodać kakao. Podgrzewać do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Polewę wylać na ciasto i udekorować różami z kandyzowanych pomarańczy.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

**5. FONDANT CZEKOLADOWY - LAVA CAKE****Składniki:**

100 g gorzkiej czekolady,  
50 g masła + do posmarowania foremek,

2 jajka,  
4 łyżki cukru,  
mała szczypta soli, 1 łyżka mąki + do posypania foremek.

**Do podania:** cukier puder, oraz np. gałka lodów waniliowych, świeże owoce - truskawki i maliny (w zimie owoce w syropie).

**Sposób wykonania:**

Cztery foremki wysmarować dokładnie masłem i oprószyć mąką (nadmiar wysypać). Foremki postawić na blaszce do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Czekoladę połamać na kosteczki i rozpuścić razem z masłem w kąpieli wodnej (lub w mikrofalówce uważając aby temp. nie była za wysoka i aby czekolada się nie zwarzyła, wymieszać na gładką masę. Jajka wbić do miski, dodać cukier i sól i krótko zmiksować mikserem lub rozkłócić różgą (trzepaczką) na jednolitą masę, nie ubijać. Dodać mąkę i wymieszać różgą lub krótko zmiksować. Dodać roztopioną masę czekoladową i wymieszać różgą lub mikserem na małych obrotach na jednolitą masę. Wlać ją do przygotowanych foremek i wstawić do piekarnika. Piec przez 8 - 9 minut (masa nieco urośnie, będzie ścięta po bokach i na wierzchu, ale w środku będzie płynna). Wyjąć z piekarnika, odczekać 1-2 minuty, obkroić delikatnie nożem przy obręczy i wyłożyć na talerzyki. Udekorować cukrem pudrem.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 6. RÓŻE KARNAWAŁOWE



### **Składniki:**

225 g mąki pszennej,  
3 żółtek,  
szczypta soli,  
0,5 łyżka spirytusu (lub 2 łyżki rumu),  
94ml szklanki gęstej kwaśnej śmietany 18%.

### **Ponadto:**

tłuszcz do głębokiego smażenia (np. olej),  
cukier puder do posypania, wiśnie z zalewy lub konfitura wiśniowa do dekoracji.

### **Sposób wykonania:**

Mąkę przesiać, dodać żółtka, szczyptę soli, spirytus i śmietanę. Dobrze wyrobić (można mikserem) do otrzymania gładkiej kuli ciasta. Odłożyć zawinięte w folię na 30 minut by zmiękło i odpoczęło (w temperaturze pokojowej). Po tym czasie ciasto dobrze wybić wałkiem, by w cieście pojawiły się pęcherzyki. Ciasto rozwałkować. Wycinać równą liczbę krążków trzech wielkości. Każdy z krążków naciąć kilkakrotnie nożem, nie docinając do środka. Krążki składać po 3, najmniejszy na wierzchu, po środku mocno nacisnąć, by się skleiły. Róże kłaść na gorący tłuszcz, najmniejszym krążkiem do spodu. Smażyć na złoty kolor z obu stron, odsączyć na ręczniczku papierowym. Po wystudzeniu oprószyć cukrem pudrem. W środek włożyć wiśnię z zalewy lub łyżeczkę kontury wiśniowej.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 7. PĄCZKI SEROWE



### **Składniki:**

300 g serka homogenizowanego waniliowego,  
3 jajka,  
1,5 szklanki mąki pszennej,  
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,  
szczypta soli, olej do głębokiego smażenia.

### **Dodatkowo:**

drobny cukier do wypieków wymieszany ze zmielonym cynamonem,  
(na 100 g cukru 2 łyżeczki cynamonu).

### **Sposób wykonania:**

Serek wymieszać z jajkami (różgą kuchenną). Dodać przesianą mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sól. Dokładnie wymieszać widelcem. W szerokim i płaskim garnku rozgrzać olej do temperatury 175°C. Niewielką łyżką nakładać porcje ciasta na rozgrzany olej, od czasu do czasu maczając ją w odłożonym oleju (by ciasto nie kleiło się do łyżki). Smażyć do złotego koloru. Usmażone pączki odkładać na bibułkę do odsączenia. Jeszcze ciepłe obtoczyć w drobnym cynamonowym cukrze.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 8. BABECZKI NADZIEWANE OWOCAMI



### **Składniki:**

#### **Ciasto półkrucho**

200g mąki pszennej,

100g margaryny,

50g cukru pudru,

1 żółtko, 1 łyżeczka kwaśnej śmietany,

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cukru wanilinowego.

#### **Do nadziewania:**

jagody, truskawki, wiśnie (200 g),

cukier kryształ - (do smaku),

mąka ziemniaczana- (ok. 1łyżka), masa serowa, masa makowa.

### **Sposób wykonania:**

Mąkę pszenną, cukier puder i proszek do pieczenia przesiać na stolnicę, dodać cukier wanilinowy. Do sypkich surowców dodać margarynę i posiekać. Dodać żółtka, śmietanę i zagnieść ciasto. Schłodzić przez około 30 minut. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm i wycinać krążki, wypełnić foremki, napełnić nadzieniem i przykryć krążkiem z ciasta. Piec w temp. 170-180°C przez 15-20 minut.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 9. ŁABĘDZIE PTYSIOWE



### Składniki:

#### Ciasto

200 g maki pszennej, 125 g margaryny,  
280 cm<sup>3</sup> wody, 4 jaja, sól do smaku.

#### Krem

125 g masła, 200 ml mleka,  
30 g mąki ziemniaczanej, 30 g mąki pszennej, 2 g cukru waniliowego.

### Sposób wykonania:

**Ciasto:** Wodę zagotować z tłuszczem i solą. Do wrzącego płynu wsypać mąkę i szybko wymieszać. Zaparzoną mąkę podgrzewać, energicznie mieszając aż stanie się gładka, lśniąca i będzie odstawać od brzegów naczynia; przestudzić. Po przełożeniu do miski dodawać po jednym jajku stale ucierając, do uzyskania właściwej konsystencji ciasta. Formować kształty, wyciskając ze szprycerki na delikatnie wysmarowaną blachę, zachować odstępy. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor.

**Krem:** Ugotować budyń-  $\frac{3}{4}$  mleka przewidzianego w recepturze zagotować z cukrem i cukrem waniliowym. Do pozostałego mleka dodać mąkę, wymieszać i wlać do wrzącego mleka, zagotować i pozostawić do wystygnięcia. Utrzeć masło, a następnie stopniowo dodawać budyń i dalej ucierać.

*Wykonały: Marta Janowska i Dominika Kazimierczyk kl. II TŻiUG*

## 10. MUFFINY Z MUSEM CZEKOLADOWYM



### Składniki:

#### Ciasto

2 szklanki mąki pszennej, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia,  
 $\frac{3}{4}$  szklanki cukru, szczypta soli, 2 duże jajka, 125 g masła.

#### Mus czekoladowy

Mleko, 300 ml śmietanki 30%,  
100 g czekolady mlecznej, 50 g czekolady gorzkiej, 3 żółtka.

### Sposób wykonania:

**Ciasto:** Suche składniki wymieszać, dodać mleko, jajka, rozpuszczone masło. Dokładnie wymieszać. Piec w temperaturze 180°C przez 15-17 minut.

**Mus czekoladowy:** Zdezynfekować jajka. Wybić, oddzielić białka od żółtek. Czekoladę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mleko zagotować ze śmietanką. Utrzeć żółtka z cukrem i przełożyć do garnka. Masę żółtkowo-cukrową zaparzyć ostrożnie mieszaniną mleka i śmietanki, cienkim strumieniem, cały czas mieszając. Ogrzewać stopniowo mieszając. Powoli dodawać startą czekoladę nie przerywając mieszania. Gdy krem będzie gęsty przełożyć do miski i zostawić do przestudzenia. Udekorować musm wystudzone babeczki.

*Wykonała: Dominika Kamińska kl. III Cu*

## IX. NAPOJE NA BAZIE KAWY



*Materiał przygotowała: p. Monika Gajownik*

*Wykonanie: p. Monika Gajownik*

*Foto: p. Mirosława Oporek - Miedzińska*

## 1. ESPRESSO



### **Składniki:**

8g kawy drobno mielonej,  
40 ml wody.

### **Sposób wykonania:**

#### **Ekspres ciśnieniowy**

Pierwszym naszym krokiem jest rozgrzanie ekspres ciśnieniowego.



W tym czasie drobno mielimy kawę - na konsystencję grubo zmielonej mąki.



Po rozgrzaniu ekspresu, drugim krokiem jest rozgrzanie filiżanki. W tym celu napełniamy ją na chwilę gorącą wodą oraz przepłukujemy grupę ekspresu, czyli przed podpięciem kolby należy na kilka sekund uruchomić ekspres, żeby poleciała sama woda. W taki sposób przepłukujemy grupę z resztek kawy i łapiemy odpowiednią temperaturę do parzenia. Następnie nabijamy kolbę ekspresu w ten sposób, iż kawę luźno wsypujemy po brzegi kolby, wyrównujemy dłonią lub stemplem, by po ubiciu jej tamperem zrobiło się nieco przerwy.



Kawa po podpięciu kolby do ekspresu nie powinna dotykać prysznicą grupy. Zachowujemy minimalny odstęp od brzegu sitka, po to by w czasie parzenia znalazło się miejsca na wodę i prawidłową ekstrakcję. Następnie podstawiamy pod wylot kolby odpowiedniej wielkości filiżankę, wciskamy na ekspresie odpowiedni przycisk wyboru i czekamy aż popłynie możliwie ciekim, jednostajnym, ciemnobrązowym, gęstym strumieniem prosto do filiżanki nasze espresso na powierzchni którego powinna utworzyć się naturalna crema, w kolorze ciemnego brązu, niekoniecznie o jednolitej strukturze. Podawaj z dodatkowym cukrem i szklaneczką wody.

## Kawiarka



Do dolnej części kawiarki, czyli zbiornika na wodę, wlej przefiltrowaną wodę do wyznaczonego poziomu. Zamontuj sitko na zbiorniku z wodą i wypełnij je świeżo zmieloną kawą. Nie ubijaj wsypanej kawy, ale delikatnie stuknij sitkiem o blat, by się dobrze ułożyła.



Nałóż górną część kawiarki. Postaw kawiarkę na źródle ciepła – kuchence gazowej lub elektrycznej, a nawet na płycie indukcyjnej. Odczekaj kilka minut, aż wrząca woda wytworzy ciśnienie i przedostanie się z dolnego zbiornika, przez sitko do górnego naczynia. Jeśli do zbiornika na wodę został nalany wrzątek, nastąpi to po ok. 1 minucie, w przypadku zimnej wody – po 4-5 minutach.



*Red.: i Foto: p. Mirosława Oporek - Miedzińska, Wykonanie: p. Monika Gajownik*

## 2. CAPPUCCINO



### **Składniki:**

8 g zmielonej kawy,  
150 ml mleka 3,2% zawartości tłuszczu,  
czekolada, cynamon lub kakao, które mogą służyć jako posypka,  
cukier (opcjonalnie).

### **Sposób wykonania:**

Do spienienia mleka możemy posłużyć się ręcznym spieniaczem, (jeśli używamy ręcznego urządzenia, wcześniej musimy podgrzać mleko do temperatury między 60°C a 70°C) lub wbudowanym w ekspres do kawy.



Profesjonalni bariści spieniają mleko do cappuccino “na dotyk”, tzn. kończą spienianie w momencie gdy dzbanek jest na tyle gorący, że nie można przytrzymać na nim dłoni przez kilka sekund. W celu utworzenia grubej pianki, należy dyszę spieniacza trzymać

niedługo bliżej powierzchni mleka, a dopiero pod sam koniec podgrzewania zanurzamy ją głębiej.



Następnie zaparzamy kawę espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1. Kolejnym krokiem jest połączenie spienionego mleka z espresso. Filizankę uzupełniamy w  $\frac{1}{3}$  espresso, następnie  $\frac{1}{3}$  spienionym mlekiem i  $\frac{1}{3}$  pianką z mleka.



Dla lepszego wrażenia cappuccino posypujemy cynamonem, startą czekoladą lub kakao. Możemy także cappuccino udekorować stosując gotowe szablony lub wykonane własnoręcznie. Standardowe włoskie cappuccino podawane jest w porcelanowej filiżance o pojemności 150- 180 ml.



### 3. LATTE



#### **Składniki:**

16 g kawy - podwójne espresso,  
150 ml mleka (najlepiej 3,2%),  
czekolada, cynamon lub kakao, które mogą służyć jako posypka,  
syrop smakowy (opcjonalnie).

#### **Sposób wykonania:**

Jeżeli chcesz, aby twoje latte było smakowe, użyj dowolnego syropu, który w pierwszej kolejności wlejesz na spód szklanki.



Następnie podgrzej mleko do temperatury 60°C - 70°C i spień je w dowolnie wybrany przez siebie sposób. Spienione mleko wlej do  $\frac{3}{4}$  wysokości szklanki tak, aby nie zmieszało się z syropem.



Zaparz podwójne espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1 i wlej je cienkim strumieniem w sam środek szklanki. Kawę możesz posypać kakao, cynamonem lub wiórkami czekolady. Podawaj ze słomką do picia i długą łyżeczką do wymieszania wszystkich składników.



## 4. LATTE MACCHIATO



### Składniki:

8 g kawy - espresso,

150 ml mleka (najlepiej 3,2%),

czekolada, cynamon, kakao, które mogą służyć jako posypka płatkami migdałów, orzechów itp.

### Sposób wykonania:

Podgrzej mleko do temperatury 60°C - 70°C i spień je w dowolnie wybrany przez siebie sposób. Spienione mleko wlej do  $\frac{3}{4}$  wysokości szklanki. Zaparz espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1 i wlej je cienkim strumieniem w sam środek szklanki, najlepiej posłużyć się do tego dzbanuszkim z "dzióbkiem", tak aby powstał trójwarstwowy napój - gorące mleko, espresso i pianka mleczna.



Kawę możesz posypać kakao, cynamonem lub wiórkami czekolady, płatkami migdałów, orzechów itp. Podawaj w wysokiej szklance z grubymi ściankami o pojemności ok 250 ml, ustawionej na szklanym spodku z długą łyżeczką.

## 5. CAFFÉ "CACAO MOCCA"



### Składniki:

8 g kawy - espresso,  
150 ml mleka (najlepiej 3,2%),  
bita śmietanka, czekolada lub kakao (opcjonalnie).

### Sposób wykonania:

Jeśli chcesz zrobić mokkę z kakao przygotuj najpierw kakao, a jeśli z czekoladą najpierw rozpuść ją w kąpeli wodnej z odrobiną mleka, następnie podgrzej mleko do temperatury 60°C - 70°C i spień je w dowolnie wybrany przez siebie sposób. Zaparz espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1, wlej je do wysokiej szklanki, dodaj kakao lub czekoladę i wymieszaj, na końcu dodaj spienione mleko.



Kawę możesz podać z bitą śmietanką posypaną kakao, cynamonem lub wiórkami czekolady. Podawaj a wysokiej z grubymi ściankami o pojemności ok 250 ml, ustawionej na szklanym spodku z długą łyżeczką.

## 6. KAPUCYN



### Składniki:

8 g zmielonej kawy na 2 porcje wody - espresso lungo,  
150 ml mleka (najlepiej 3,2%),  
bita śmietanka 30%,  
czekolada, cynamon lub kakao, które mogą służyć jako posypka,  
cukier (opcjonalnie).

**Lungo** – czyli „przedłużone” **espresso**. Lungo znaczy po włosku długo. Przygotowuje się tak jak espresso, lecz po uzyskaniu około 25-30 ml ekstraktu nie przerywa się zaparzania, tylko kontynuuje, aż do uzyskania 50-60 ml, dzięki czemu kawa jest delikatniejsza. Znawcy utrzymują, iż kawa Kapucyn jest przodkiem cappuccino.

### Sposób wykonania:

Najpierw ubij śmietankę, przygotuj kawę espresso lungo - jedną porcję kawy zaparzamy dwiema porcjami wody. Kawa ta jest mniej esencjonalna od tradycyjnego espresso. Następnie podgrzej taką samą ilość mleka do temperatury między 60°C a 70°C i wlej je do lungo. Dopełnij filiżankę bitą śmietanką i udekoruj tartą czekoladą, cynamonem lub kakao. Podawaj w porcelanowej filiżance o pojemności 150- 180 ml tak jak cappuccino.



## 7. CAPPUCCINO CON PANNA



### **Składniki:**

8 g zmielonej kawy,  
150 ml mleka 3,2% zawartości tłuszczu,  
bita śmietanka 30%,  
czekolada, cynamon lub kakao, które mogą służyć jako posypka,  
cukier (opcjonalnie).

### **Sposób wykonania:**

Najpierw ubijamy śmietankę 30%, następnie podgrzewamy mleko do temperatury 60°C - 70°C i spieniamy je w dowolnie wybrany przez siebie sposób. Kolejnym krokiem jest zaparzenie kawy espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1 i połączenie jej ze spienionym mlekiem. Filiżankę uzupełniamy w  $\frac{1}{3}$  espresso, następnie  $\frac{1}{3}$  spienionym mlekiem,  $\frac{1}{3}$  pianką z mleka i bitą śmietanką.



Dla lepszego wrażenia cappuccino posypujemy cynamonem, startą czekoladą lub kakao. Standardowe włoskie cappuccino podawane jest w porcelanowej filiżance o pojemności 150- 180 ml.

## 8. CHOCOLACCINO



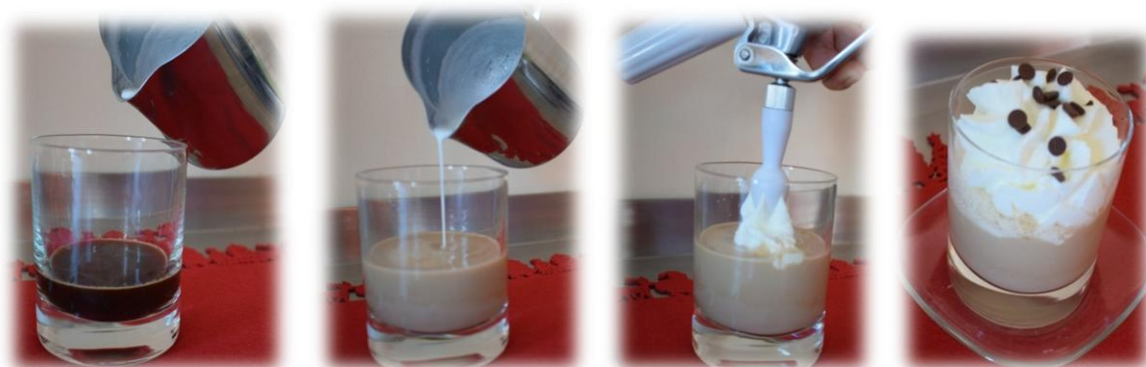
### Składniki:

8 g zmielonej kawy,  
150 ml mleka 3,2% zawartości tłuszczu,  
bita śmietanka 30%,  
wiórki czekolady do dekoracji,  
cukier (opcjonalnie).

Chokolaccino jest to trójwarstwowy napój składający się z espresso, ciepłego mleka i zimnej śmietanki.

### Sposób wykonania:

Najpierw podgrzewamy mleko do temperatury 60°C - 70°C i lekko spieniamy je w dowolnie wybrany przez siebie sposób. Kolejnym krokiem jest zaparzenie kawy espresso zgodnie z procedurą z przepisu nr 1 i połączenie jej ze spienionym mlekiem, nie mieszając. Na wierzch wlewamy półpłynną śmietankę i posypuje wiórkami czekolady. Podajemy w szklance do kawy lub filiżance do cappuccino.



## 9. CAFÉ FRAPPÉ



### Składniki:

kopiasta łyżeczka kawy rozpuszczalnej,  
0,5 szklanki zimnej wody,  
4 kostki lodu,  
cukier, Amaretto, Baileys, mleko (opcjonalnie).

**Café Frappé** została wymyślona przez przypadek w Grecji, przez pracownika Nestlé, który, nie mając dostępu do gorącej wody, wsypał kawę do zimnej wody i przelewał między szklankami aż do powstania piany. w zależności od upodobania można dodać do niej Amaretto, Baileys lub mleko.

### Sposób wykonania:

Wykonanie jest bardzo proste. Wszystkie składniki są miksowane do uzyskania obfitej piany, mikserem bądź za pomocą shekera. W zależności od upodobania można dodać do niej Amaretto, Baileys lub mleko. Podawane jest w wysokich szklankach ze słomką.



## 10. KAWA MROŻONA PO WIEDEŃSKU



### Składniki:

200 ml mocnej kawy,  
50 ml mleka,  
Cukier,  
50-100ml śmietany kremówki 36%,  
2-3 gałki lodów śmietankowych lub waniliowych,  
gorzka czekolada do dekoracji.

### Sposób wykonania:

Najpierw zaparzamy mocną kawę, słodzimy do smaku, dodajemy mleko i schładzamy. W osobnym naczyniu ubijamy śmietanę kremówkę z odrobiną cukru pudru. Do wysokiej szklanki wkładamy 2-3 gałki lodów i zalewamy zimną kawą. Na wierzchu dekorujemy bitą śmietaną i posypujemy wiórkami czekoladowymi.



*Red.: i Wykonanie: p. Monika Gajownik, Foto: p. Mirosława Oporek - Miedzińska*

# "100 przepisów na 100-lecie Niepodległej"



1918



2018



**Zespół Szkół nr 2 im. Jędrzeja Śniadeckiego**

ul. Polska 12, 12-100 Szczytno

☎ (089) 624 28 24

Faks 📠 (0-89)624-26-03

E-mail: [zs2szczytno@poczta.onet.pl](mailto:zs2szczytno@poczta.onet.pl), <http://zs2.powiatszczycienski.pl>



**Szczytno 2018**