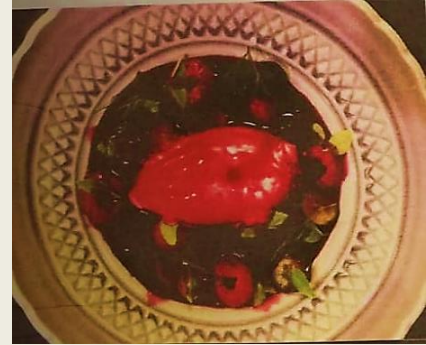




## Lody jogurtowe z czerwonymi owocami

### Normatyw surowcowy dla jednej osoby:

- Jogurt naturalny 70 gr
- Prokrema frio (baza do robienia lodów) 10 gr
- Mleko 30 gr
- Gliceryna 2 gr
- Jogurt w proszku 1,5 gr
- Cukier 12 gr
- Śmietanka 35% 15 gr



### **Sos buraczany:**

#### Normatyw surowcowy:

- Świeże buraki 100 gr
- Woda 60 gr

#### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblendować, wstawić do zamrażarki na 12 godzin.
2. Obrane buraki zblendować z wodą, przetrzeć przez sito i odstawić.
3. Sok z wiśni:
4. Oddziel miąższ od reszty części wiśni, przetrzej przez sito. Zostaw tylko sok z wiśni, miąższ wyrzuć.

### **„Zupa z czerwonych owoców”**

#### Normatyw surowcowy

- 150 gr soku z wiśni
- 130 gr sosu buraczanego
- Syrop z wiśni (50 gr cukru i 25 gr soku z wiśni)
- 25 gr likieru z jeżyn

### **„Świeże czerwone owoce”**

#### Normatyw:

- 4 szt żurawiny
- 4 maliny
- 2 jeżyny
- Koperek
- Bazylia

#### Sposób przygotowania:

1. Żurawinę i maliny przekroić na pół, jeżyny pokroić w poprzek na 3 kawałki.
2. Pozrywaj liście bazylii i koperku.
3. Umieść czerwone owoce w misce, połóż lody, zioła i zalej „zupą”.



## ALL I PEBRE DE ANGUILA

### Normatyw surowcowy:

- 280 g węgorza.
- 280 g Oliwy z oliwek extra virgin
- 2 ząbki czosnku ze skórą
- 3l Gotowy bulion z owoców morza
- 300 g caldinci



### **Przygotowanie węgorza:**

1. Przeprowadź obróbkę wstępną ryb.
2. Umyj, usuń śluz i pozbądź się łusek
3. Wysusz i odetnij łeb oraz ogon.
4. Zrób filety z węgorza.
5. Gotowe filety włóż do miski z wodą, lodem i solą na 4h.
6. Następnie wyciągnij, osusz i marynuj w cukrze i soli (2 części cukru i 1 część soli) przez 35min/
7. Po marynowaniu rybę należy uwędzić dymem. Temp. 642°C przez 2h (stopniowo zmniejszając temperaturę)

### Sposób przygotowania:

1. Węgorza podsmażyć na oliwie z czosnkiem.
2. Po obsmażeniu podlać bulionem i dusić ok.30min.
3. Po uduszeniu odstawić na 2h, a następnie odcedzić przez „chińczyka”.

### **Ziemniaki do węgorza:**

1. Obierz ziemniaki duś przez 12 minut w wywarze z węgorza.

### **Pikantny olej**

#### Normatyw surowcowy:

- 100g oleju
- 100g oliwy z oliwek
- 3 czosnki
- 2 papryczki chille
- 5g słodkiej papryki

#### Sposób przygotowania:



2. Na oleju i oliwie podsmażyć czosnek.
3. Gdy tłuszcz osiągnie 70°C dodać słodką paprykę.
4. Studzić przez 1h i przecedzić przez sitko.

### Sos do węgorza

#### Normatyw surowcowy:

- 2 ząbki czosnku
- 8g pietruszki
- 60g oliwy z oliwek extra virgin
- 1g pieprzu cayene
- 2g papryki słodkiej w proszku
- 11g oleju
- 1,2l wywaru z węgorza
- 2g gumy ksantanowej

#### Sposób przygotowania:

1. Na oliwie podsmaż czosnek ze słodką papryką
2. Dodaj wywar z węgorza.
3. Duś ok.5min i dodaj posiekaną natkę pietruszki.
4. Dodaj gumę ksantanową i zredukuj.
5. Przecedź otrzymany płyn.

#### Sposób podania:

1. Ziemniaki podgrzej w wywarze z węgorza i połóż na talerz.
2. Filety węgorza podpiec i pokroić na ok. 4 centymetrowe kawałki i półóż na ziemniaki.
3. Posyp prażonymi migdałami i posiekaną natką pietruszki oraz pieczonego czosnku.
4. Dopraw do smaku grubą solą.

