



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚĆ



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



# Francuskie inspiracje

*Przepisy kulinarne uczestników projektu  
„Kulinarna Francja – początkiem drogi zawodowej”*



PODSUMOWANIE STAŻY, GDAŃSK., 13 PAŹDZIERNIKA 2014

## *Tatin de boudin noir*

### ***Składki:***

1 jabłko

1 kaszanka

1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego



### ***Sposób przygotowania:***

Obieramy zarówno jabłko, jak i kaszankę a następnie kroimy w grubsze plastry.

W międzyczasie nastawiamy piekarnik na 200°C.

Pokrojone jabłka podsmażamy na patelni i doprawiamy cynamonem.

Na cieście układamy podsmażone jabłka oraz kaszankę. Formujemy stożki i wkładamy do piekarnika na 20 minut.

*- Klaudia Lech -*

## *Tatar z łososia*

### ***Składniki:***

500 g łososia wędzonego

3 średnie cebule

natka pietruszki

trochę szczypiorku

trochę oliwy z oliwek

sok z połowy dużej cytryny

sól, pieprz



### ***Sposób przygotowania:***

Łososia kroimy w drobną kostkę, do niego dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę, pietruszkę, siekamy drobno szczypiorek i też dodajemy do łososia. Następnie dodajemy sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól, pieprz, wszystko mieszamy. Za pomocą ausztecherów formujemy porcje łososia i dekorujemy plastrem cytryny, natką pietruszki oraz oliwą z oliwek.

*- Kinga Rybicka -*

## *Sałata francuska z wędzonym łososiem*

### *Składniki na jedną porcję:*

*15 dag wędzonego łososa  
pół główki sałaty  
pół pomarańczy  
6 sztuk kapaarów  
kilka liści rukoli  
1 cytryna  
sos sałatowy francuski khorr*



### *Sposób przygotowania:*

*Sałatę myjemy i rwiemy na kawałki. Wędzonego łososa kroimy w dużą kostkę. Pomarańczę obieramy ze skórki, usuwamy błonkę, następnie kroimy w dużą kostkę. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy kapary i rukolę. Całość skraplamy sokiem z cytryny. Na koniec przygotowujemy sos sałatkowy francuski khorr według przepisu na opakowaniu, a następnie na 10 minut przed podaniem, polewamy nim sałatkę.*

*- Patrycja Szymańska -*

## *Fasolka szparagowa w szynce prosciutto*

### *Składniki:*

*50 dag fasolki szparagowej  
kilka plasterów szynki prosciutto  
ser żółty*



### *Sposób przygotowania kremu:*

*Fasolkę gotujemy w wodzie z małą ilością cukru, do momentu aż będą miękkie, następnie chłodzimy. Gdy schłodzone zawijamy po 6 fasolek w plaster szynki prosciutto. Brytfankę wykładamy papierem, posypujemy startym serem żółtym, na serze wykładamy roladki szparagowe i na koniec posypujemy startym serem żółtym. Wstawiamy do nagrzanego do 180° C piekarnika na 10-15 min.*

*- Martyna Górską -*

## Zupa dyniowa



### *Składniki:*

*Dynia piżmowa 500g  
Bulion warzywny 1l  
marchew 150g  
ugotowane ziemniaki 100g  
mleczko kokosowe 100 ml  
pieprz,  
sól,  
cukier  
cynamon  
pokruszone pistacje*

### *Sposób przygotowania:*

*Marchew obieramy i kroimy na kawałki, dynię myjemy i oczyszczamy z pestek. Kroimy w kostkę. Gotujemy bulion, a następnie wrzucamy dynię i marchew, gotujemy do miękkości. Kiedy wszystko będzie już miękkie, dodajemy ugotowane ziemniaki i przyprawiamy. Odstawiamy do przestudzenia, a następnie blendujemy wszystko blenderem. Ponownie podgrzewamy do temperatury podania, doprawiamy w razie potrzeby. Jeśli zupa jest za rzadką można dodać więcej ziemniaków.*

*Dekorujemy mleczkiem kokosowym i posypujemy pistacjami.*

*- Magda Polak -*

## Tarta z kremem patissiere

### *Składniki:*

1 szklanka cukru kryształ  
5 żółtek  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
2 łyżki mąki pszennej  
2 szklanki gotującego się mleka  
1 łyżka masła  
kilką kropel esencji waniliowej  
brzoskwinie  
ciasto francuskie



### *Sposób przygotowania kremu:*

Żółtka ubijamy mikserem i stopniowo dodajemy cukier, ubijamy aż do momentu kiedy masa będzie blado żółta i gęsta (około 3-5 minut). Następnie dodajemy przesianą mąkę, delikatnie miksujemy, do masy bardzo cienkim strumieniem wlewamy gotujące się mleko.

Masę przekładamy do rondla i wstawiamy na gaz, cały czas delikatnie miksując masę tak, aby nie utworzyły się grudki. Kiedy masa zacznie się gotować można zwiększyć obroty miksera i starannie mikсовать, ponieważ sos zacznie gęstnieć. Gotujemy ok. 2-3 minut i zdejmujemy z ognia. Masę chłodzimy. Gdy będzie lekko schłodzona dodajemy 1 łyżkę masła, esencję waniliową, wszystko razem ubijamy.

Schłodzone ciasto francuskie układamy na blaszce, nakłuwamy widelcem, aby ciasto nie urosło.

Następnie na ciasto przekładamy krem.

Na krem układamy pokrojone w plastry brzoskwinie, wstawiamy do nagrzanego do 200 ° C piekarnika. Upieczone ciasto chłodzimy, kroimy i podajemy.

- Martyna Górską -

## *Panna cotta*

### *Składniki:*

szklanka śmietanki 30-36%  
szklanka mleka  
2 łyżeczki żelatyny (z górką)  
5 łyżeczek cukru  
cukier waniliowy



### *sos:*

szklanka malin (mogą być również mrożone)  
cukier do smaku

### *Sposób przygotowania:*

Żelatynę zalewamy trzema łyżkami zimnej wody, odstawiamy. Do garnka wlewamy śmietankę, mleko, cukier, cukier waniliowy, doprowadzamy do wrzenia. Zdejmujemy z ognia, od razu dodajemy napęczniałą żelatynę i mieszamy do chwili jej rozpuszczenia. Na koniec przelewamy płyn do szklaneczki. Kiedy przestygnie, wstawiamy na kilkanaście godzin do lodówki.

Maliny zalewamy niewielką ilością wody (do połowy malin), gotujemy chwilę, po czym studzimy i przecieramy owoce przez sito, dodajemy cukier do smaku. Sosem polewamy stężały deser.

- Anna Mielewczyk -

