



# II WOJEWÓDZKI KONKURS KULINARNY

## „KUCHNIA LITERACKA”

POD HONOROWYM PATRONATEM  
PREZYDENTA MIASTA GDAŃSKA  
I POMORSKIEGO KURATORA OŚWIATY

GDAŃSK, 7 LISTOPADA 2012



## **NAUCZYCIELE PRZYGOTOWUJĄCY MŁODZIEŻ:**

**ELŻBIETA SOROKA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ AGROTECHNICZNYCH IM. WŁADYSŁAWA REYMONTA ZE SŁUPSKA

**BOŻENA DEMYTRUK**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ HOTELARSKO- GASTRONOMICZNYCH Z GDYNI

**AGNIESZKA BARCHANOWSKA KATARZYNA KIERECKA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR I IMIENIA NOBLISTÓW POLSKICH ZE SŁUPSKA

**BARBARA SANECKA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 2 Z RUMI

**SZEPPEL RENATA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH Z ŁODZIERZY

**BOŻENA ZANEWYCZ**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH IM. EUGENIUSZA KWIATKOWSKIEGO POWIATOWEGO CENTRUM EDUKACYJNEGO Z LĘBORKA

**DANUTA PIKULIK- LECH**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 3 Z WEJHEROWA

**MAŁGORZATA KAPUSTA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ ROLNICZYCH CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO IM. MACIEJA RATAJA W RUSOCINIE

**JOANNA BUDZYŃSKA**

Z ZESPOŁU SZKÓŁ GASTRONOMICZNO- HOTELARSKICH Z GDAŃSKA

## UCZESTNICY KONKURSU:

KATARZYNA BRODZIK, JAKUB KUSALEWICZ,

MONIKA TOBIS, PAULINA GRACZYK

Z ZESPOŁU SZKÓŁ AGROTECHNICZNYCH IM. WŁADYSŁAWA REYMONTA ZE SŁUPSKA

KORNELIA REKOWSKA-WANTOCH, SEBASTIAN LITWIN,

TOMASZ GROTA, DAMIAN MALINOWSKI

Z ZESPOŁU SZKÓŁ HOTELARSKO- GASTRONOMICZNYCH Z GDYNI

PATRYCJA WRÓBEL, DARIUSZ WIERZCHOWSKI,

MARCIN KANCLERZ, BARTOSZ KONIECZNY

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 1 IMIENIA NOBLISTÓW POLSKICH ZE SŁUPSKA

KRYSTIAN KOWALSKI, KAROL HLEBIK,

MAGDALENA WERCZYŃSKA, MICHAŁ OLEJNIK

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 2 Z RUMI

BARTOSZ RUDNIK, DAMIAN WÓWK

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH Z ŁODZIERZY

DOROTA RONSZKOWSKA, PATRYCJA MARCINIAK

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH IM. EUGENIUSZA KWIATKOWSKIEGO POWIATOWEGO CENTRUM  
EDUKACYJNEGO Z LĘBORKA

KORNELIA MACISZKA, KAMIL GÓRA

Z ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 3 W WEJHEROWIE

AGNIESZKA GARSKA, KAROLINA GRUSZKA

Z ZESPOŁU SZKÓŁ ROLNICZYCH CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO  
IM. MACIEJA RATAJA W RUSOCINIE

PIOTR PIÓRKOWSKI, MICHAŁ WALDER,

DOMINIK JADESZKO, KACPER KOCJAN

Z ZESPOŁU SZKÓŁ GASTRONOMICZNO- HOTELARSKICH Z GDAŃSKA

## JURY KONKURSU:

**KRZYSTOF SZULBORSKI** – PREZES STOWARZYSZENIE POLSKICH KUCHARZY  
I CUKIERNIKÓW REGION POMORSKI I SZEFE POMORSKIEJ AKADEMII KULINARNEJ

**KRZYSZTOF WIERZBA** – PRZEDSTAWICIEL EURO – TOQUES POLSKA  
I STOWARZYSZENIA POLSKICH KUCHARZY I CUKIERNIKÓW REGION POMORSKI

**TOMASZ SZTURO** – WYKŁADOWCA KULTUROZNAWSTWA  
Z UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO

SZEFOWIE KUCHNI

**JANUSZ MAŁYSZKO** – RESTAURACJA „POD ŁOSOSIEM”

**GRZEGORZ NAKRAJNIK** – RESTAURACJA „WHITE HOUSE”

**PIOTR STRUCK** – HOTEL „CZARDASZ” LUZINO

**WITOLD WESOŁOWSKI** – RESTAURACJA „VNS”

## WYNIKI II WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU KULINARNEGO „KUCHNIA LITERACKA”

MIEJSCE	Imię i nazwisko	Szkoła
I	Kornelia Rekowska - Wantoch Sebastian Littwin	Zespół Szkół Hotelarsko – Gastronomicznych w Gdyni
II	Piotr Piórkowski Michał Walder	Zespół Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich w Gdańsku
III	Kornelia Maciszka Kamil Góra	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 im. ks. Edmunda Roszczyńskiego w Wejherowie
IV	Katarzyna Brodzik Jakub Kusalewicz	Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku
V	Tomasz Grota Damian Malinowski	Zespół Szkół Hotelarsko – Gastronomicznych w Gdyni
VI	Magdalena Werczyńska Michał Olejnik	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 im Hipolita Roszczyńskiego w Rumi
VII	Marcin Kanclerz Bartosz Konieczny	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku
VIII	Monika Tobis Paulina Graczyk	Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku
IX	Krzysztof Kowalski Karol Hlebik	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 im Hipolita Roszczyńskiego w Rumii
X	Kacper Kocjan Dominik Jadeszko	Zespół Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich w Gdańsku
XI	Karolina Gruszka Agnieszka Garska	Zespół Szkół Rolniczych Centrum Kształcenia Praktycznego im. Macieja Zataja w Rusocinie
XII	Dorota Ronszkowska Patrycja Marciniak	Powiatowe Centrum Edukacyjne Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Lęborku
XIII	Patrycja Wróbel Dariusz Wierzchowski	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku
XIV	Bartosz Rudnik Damian Wowk	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Łodzi

## I miejsce



ŁOSOŚ GOTOWANY Z SOSEM CYTRYNOWY  
W TOWARZYSTWIE MAKARONOWYCH MUSZELEK Z WARZYWAMI

## II miejsce



DUSZONA PIERŚ Z MŁODEJ POLSKIEJ GĘSI PODANA Z AROMATYCZNYMI POLSKIMI JABŁKAMI W  
TOWARZYSTWIE SŁODKICH FRYTEK Z „BATATÓW

## III miejsce



SOS Z LIKIEREM POMARAŃCZOWYM COINTREAU I ŚWIEŻEJ ŻURAWINY

# PRZEPISY

KORNELIA REKOWSKA-WANTOCH SEBASTIAN LITWIN

ZESPÓŁ SZKÓŁ HOTELARSKO-GASTRONOMICZNYCH W GDYNI

**Hieronim Morsztyn, Światowa Rozkosz z Ochmistrem swoim i ze dwunastą swych służebnych panien, Wydawnictwo Adam Karpiński, Warszawa 1995**

*„Do pieczystego sałat, kańpustów, wiśniowych soków, oliwek, octów z róż i malinowych gwałt, nuż tortów rozkosznych, krepli i kołaczy moc, a Dyjeta wszystkim tym częstuje, raczy; więc ślizów, kielbi, pstrągów, lipieni, łososi, ryb rośłych i wszystkiego dostatek.”*

## **ŁOSOŚ GOTOWANY Z SOSEM CYTRYNOWY W TOWARZYSTWIE MAKARONOWYCH MUSZELEK Z WARZYWAMI**

### **Normatyw surowcowy**

- ✓ filet z łososia b/s – 300 g
- ✓ mięta świeża – 10 listków
- ✓ czosnek – 1 ząbek
- ✓ masło – 50 g
- ✓ sól morską – do smaku
- ✓ pieprz cytrynowy – do smaku
- ✓ limonka – 2 sztuki
- ✓ cytryna – 2 sztuki
- ✓ cukier trzcinowy – 200 g
- ✓ śmietanka 36 % – 30 ml
- ✓ sok z pomarańczy – 30 ml
- ✓ brandy – 150 ml
- ✓ makaron (muszle) – 80 g
- ✓ cukinia – 30 g
- ✓ bakłażan – 30 g
- ✓ brokuł – 30 g
- ✓ papryka czerwona – 30 g
- ✓ tarty parmezan – 30 g
- ✓ oliwa z oliwek – 20 g
- ✓ sól morską – do smaku
- ✓ pieprz świeżo mielony – do smaku
- ✓ bazylię świeżą – 4 listki

### **Technika wykonania**

Filet z łososia skrapiamy sokiem z limonki, cytryny, oprószamy miętą, solą, wkładamy do woreczka, dodajemy masło i szczelnie zamykamy. Pozostawimy w chłodnym miejscu na ok. 30 minut. Gotujemy w niskiej temperaturze ( ok. 55 °C) przez ok. 25 minut. Wyjmujemy z woreczka i przekładamy na ogrzany talerz.

Przygotowanie sosu: Sok z cytryny, limonki, miętę, cukier, brandy dokładnie łączymy (blenderujemy). Z cukru sporządzamy karmel i dodajemy przygotowaną mieszankę. Krótko ogrzewamy, dodajemy śmietankę i doprawiamy do smaku.

Musze makaronowe gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy.

Warzywa kroimy w kostkę, brokuły w małe różyczki. Smażymy na oliwie, doprawiamy do smaku. Ugotowanego łososia delikatnie polewamy sosem cytrynowym, musze makaronowe wypełniamy przygotowanymi warzywami, posypujemy serem.

### **Parandowski Jan, *Niebo w płomieniach*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1957**

*„Jasna tafelka nugatki, przyodzianego w bladożółte andruty, i ciemny złom przekładańca symbolizowały inne gatunki ciast, dla których nie znalazło się miejsca.”*

## **PRZEKŁADANIEC Z MUSEM PISTACJOWYM W TOWARZYSTWIE GANACHE, MALIN I CYGARETKI KAKAOWEJ**

### **Normatyw surowcowy**

#### Ciasto:

- ✓ mąka pszenna – 400 g
- ✓ proszek do pieczenia – 18 g
- ✓ jajo – 1 sztuka
- ✓ baza piernikowa – 700 g
- ✓ rodzyнки – 80 g
- ✓ orzechy włoskie łuskane – 80 g
- ✓ cukier trzcinowy – 20 g
- ✓ rum – 50 ml

#### Mus pistacjowy:

- ✓ czekolada biała – 70 g
- ✓ śmietanka 36% - 200 g
- ✓ żelatyna – 3 g
- ✓ pasta pistacjowa – 60 g

#### Ganache:

- ✓ czekolada gorzka – 90 g
- ✓ śmietanka 36 % - 100 g

#### Sos śliwkowo – winny:

- ✓ śliwki suszone – 150 g
- ✓ wino czerwone wytrawne - 100 ml
- ✓ goździki – 3 sztuki
- ✓ cynamon – szczypta
- ✓ cukier trzcinowy – 50 g
- ✓ miód – 50 g

#### Cygaretkka kakaowa:

- ✓ masło – 55 g
- ✓ cukier – 60 g
- ✓ mąka pszenna – 55 g
- ✓ kakao – 10 g

### **Technika wykonania**

Piernik: do bazy piernikowej dodajemy jajo, mąkę pszenną przesianą z proszkiem do pieczenia. Delikatnie mieszamy. Orzechy włoskie siekamy. Wodę gotujemy z cukrem dodajemy rodzyнки, chwilę zostawiamy, odsączamy. Do rodzynek wlewamy rum, pozostawiamy na 10 minut, następnie dodajemy do masy piernikowej wraz z orzechami, mieszamy. Masę przekładamy do przygotowanej formy, pieczemy w temp. 175 \*C przez 25 – 35 minut.

Mus pistacjowy: ok. 70 g śmietanki gotujemy, dodajemy, czekoladę i rozpuszczoną żelatynę. Pozostałą ilość śmietanki ubijamy, dodajemy do masy czekoladowej, mieszamy i dodajemy pastę pistacjową. Wstawiamy w chłodne miejsce w celu schłodzenia.

Sos śliwkowo - winny: wino podgrzewamy z przyprawami, cukrem, miodem, precedzamy. Gotujemy śliwki w otrzymanym sosie do miękkości.

Cygaretkka kakaowa: masło ucieramy z cukrem, powoli dodajemy białko jaja, na koniec mąkę z kakao. Rozkładamy na blaszkę cienką warstwę i pieczemy w temperaturze 175 \*C przez 10 – 15 minut.

Ganache: czekoladę rozpuszczamy, dodajemy śmietankę, chwilę ogrzewamy, mieszając. Z przygotowanych elementów formujemy przekładaniec.



**Tadeusz Nowak, *A jak królem, a jak katem będziesz*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1980**

*„ Z gęsiną pod pachą, jeszcze ciepłą, uciekaliśmy przez las.(...) Gęsi nie chciało nam się skubać.(...)idąc skrajem łąki i lasu natrafiliśmy na bajorko.(...) Wtedy rozciąłem szablą gęś, wyjmując z niej wnętrzności. Przeszukując plecak, znaleźliśmy trochę soli i kilka prawie zaprzątych jabłek. Mojżesz na skraju lasu dokopał się do dzikiego czosnku. Wrzuciliśmy wszystko do rozciętej gęsi. Ranę zaszyliśmy(...)Gęś oblepiliśmy gliną i wchodząc z nią w las, rozpaliliśmy ognisko.(...) Bez jednego piórka, goluteńką, ociekającą tłuszczem gęś położyliśmy na paprociowych liściach.”*

**DUSZONA PIERŚ Z MŁODEJ POLSKIEJ GĘSI PODANA Z AROMATYCZNYMI POLSKIMI JABŁKAMI W TOWARZYSTWIE SŁODKICH FRYTEK Z „BATATÓW”**

**Składniki:**

- ✓ pierś z młodej gęsi
- ✓ oliwa
- ✓ świeże zioła
- ✓ bataty
- ✓ czosnek
- ✓ masło
- ✓ sól, pieprz
- ✓ miód
- ✓ jabłka

**Technika wykonania**

Umyte i obrane bataty kroimy w słupki, smażymy w głębokim tłuszczu. Gdy się zezłocą, wyjmujemy, podsmażamy na patelni z czosnkiem, masłem i natką pietruszki. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

Umyte i obrane jabłka kroimy na 8 części, podsmażamy na patelni z miodem. Zamarynowaną w ziołach, soli, pieprzu pierś smażymy na suchej patelni, obsmażoną pierś przekładamy do wywaru i dusimy do miękkości. Kroimy cienko pod kątem. Układamy z jabłkami na talerzu i dekorujemy.

**Bolesław Leśmian, *W malinowym chruśniaku,***

*„W malinowym chruśniaku, przed ciekawych wzrokiem Zapodziani po głowy, przez długie godziny zrywaliśmy przybyłe tej nocy maliny. Palce miałaś na oślep skrwawione ich sokiem.(...) Duszno było od malin, któreś, szepcząc, rwała, A szept nasz tylko wówczas nacichał w ich woni, Gdym wargami wygarniał z podanej mi dłoni Owoce, przepojone wonią twego ciała(...)*

**LODY BAZYLIOWE Z SOSEM MALINOWYM I Z MALINAMI**

**Składniki:**

- ✓ lody waniliowe
- ✓ świeża bazylia
- ✓ mrożone maliny
- ✓ papryczka chili
- ✓ cukier

**Technika wykonania**

Lody waniliowe łączymy z pokrojonymi listkami bazyli. Gotujemy maliny z odrobiną chili i cukrem, po zredukowaniu przecedzamy przez sito. Podajemy zimne z ciepłym.

**Braian O`Reilly, Kawalerowie Angeliny, tłum. Agnieszka Kalus**

**Wydawnictwo Replika, ISBN: 978-83-7674-176-5**

*" Łosoś w pistacjowej panierce z Cointreau i świeżymi żurawinami" lub " Pierś z kurczaka pieczona w orzechach z suszonymi owocami, dzikim ryżem i sosem Amaretto".*

## **ŁOSOŚ W PANIERCE Z PISTACJI I SOSEM COINTREAU I ŚWIEŻYMI ŻURAWINAMI**

Na porcję:

- ✓ 150 g makaronu z koperkiem
- ✓ 160 g łososia z pistacjami
- ✓ 60 g sosu z żurawiny

### **Produkty**

- ✓ łosoś – 160 g/ na 1 porcję
- ✓ pistacje bez skorupki
- ✓ sól
- ✓ pieprz

### **Sposób wykonania**

Umyć łososa, zdjąć skórę, przyprawić, następnie rozdrobnić pistacje, wypanierować łososa wcześniej przygotowanego. Gotowego łososa wstawić do pieca konwekcyjno-parowego -180 stopni na 12 minut .

## **MAKARON Z KOPERKIEM (9 porcji)**

### **Produkty**

- ✓ 1kg semoliny
- ✓ 350 g jaj
- ✓ 10 g soli

## **SOS WANILIOWY – na 4 porcje**

### **Produkty**

- ✓ 125 ml mleka
- ✓ 125 ml śmietany
- ✓ 5 żółtek
- ✓ 1 łyżka cukru
- ✓ 1 łyżka cukru wanilinowego
- ✓ 1 laska wanilii

### **Sposób wykonania**

Zagotować mleko ze śmietaną .Wyparzyć jaja, następnie oddzielić białka od żółtek . Żółtka ubić na sztywną masę z cukrem. Do gotującego się mleka dodać laskę wanilii oraz cukier wanilinowy. Gdy masa jajeczna będzie gotowa, połączyć ją z mlekiem i śmietaną . Połączone masy ubijać w kąpeli wodnej gorącej aż do ściągnięcia żółtek, energetycznie ubijając. Gdy masa będzie gotowa, przełożyć do zimnej kąpeli wodnej i pozostawić do wystygnięcia sosu.

**Produkty**

- ✓ 1 cytryna
  - ✓ 1 jabłko = zagotować wszystko
  - ✓ 1 szklanka soku z pomarańczy
  - ✓ 3 szklanki żurawiny
- 
- ✓ 3 łyżki z octu białego wina
  - ✓ ½ szklanki cukru
  - ✓ ¼ łyżki soli
  - ✓ ¼ aiwaru
  - ✓ 3 kieliszki Cointreau

**Sposób wykonania**

Wycisnąć sok ze świeżych pomarańczy, następnie zagotować go z żurawiną . Gdy będzie słycać pękającą żurawinę, dodać wcześniej obrane i pokrojone jabłko, pokrojoną cytrynę, odrobinę soli dla smaku oraz likier Cointreau, cukier oraz ocet z białego wina . Wszystkie składniki wymieszać. Gotować sos na wolnym ogniu do uzyskania prawidłowej konsystencji

**Małgorzata Musierowicz, Język Trolli, Akapit Press, ISBN: 8388790447**

„ *Podobało mi się to, co zostało z obiadu, a w tym czasie inni biesiadnicy zajmowali się przygotowaną na deser galaretką z mrożonymi wiśniami, musem czekoladowym, kawą oraz pepsi Light.*”

**DESER ( 3 porcje)****Produkty**

- ✓ czekolada 120g
- ✓ 4 białka i żółtka
- ✓ 120g cukru
- ✓ maliny 125
- ✓ woda 60
- ✓ cukier 40
- ✓ łyżeczka mąki ziemniaczanej

**Sposób wykonania**

Wyparzyć jaja. Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę z odrobiną soli. Żółtka ubić z cukrem na sztywno. Rozpuścić czekoladę w kąpeli wodnej. Ubite masy delikatnie połączyć wraz z czekoladą. Gotową masę przelać do kieliszków.

**Tadeusz Nowak, A jak królem a jak katem będziesz, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1980**

„... Mogłem więc iść powoli lub przyspieszyć kroku. A, nawet gdyby mi to było potrzebne, mogłem usiąść na chwilę w kukurydzy lub w owsie, poczekać na nią, a gdy będzie przechodzić koło mnie, wyciągnąć rękę i schwytać ją za nogę w kostce i wciągnąć w owies, w kukurydzę...”

„... Ostrożnie na palcach, aby nie obudzić śpiącej nadal matki, wszedłem do komory i wyciągnąłem spod sąsięka największego królika, jaki mi się nawinął pod ręką. Ani nie kwiknął, gdy go ułożoną w ciasną deskę ręką zdzieliłem za uszy. Kiedy matka śpiewając godzinki i zaplatając w siwy warkocz włosy, weszła do kuchni, królik pocięty na kawałki podskakiwał w saganie. – A cóż ty robisz synku? Królika zabiłeś. Przecież nie niedziela...”

„... Wziąłem dziewczyny pod ręce i przytulając się do nich, wszedłem w wiklinę. Spłoszyliśmy żerujące na polanie stado bażantów. Dziewczyny wystraszone, jeszcze bardziej wtuliły się we mnie. Skorzystałem z tego, całując je po kolei w usta. Nie wytrzymałem i moja ręka weszła w stanik Heli. Miałem w ręku to wielkie jabłko, to żywe stworzenie. (...) Zrywałem z gałęzi i spragniony wbijałem w nie zęby, żeby jak najszybciej ugasić pragnienie. A z tych dwóch żywych owoców znałem tylko jabłko. (...) Dziewczyny weszły pod młode szczepy i nachylając gałązki, obrywały z nich jabłka. Pomagałem im, sięgając po gałązki wyższe, na których jabłka były drobniejsze. (...) Chciałem je zatrzymać, a nawet zaciągnąć do stodoły na siano, żeby poleżały przy mnie, żebyśmy się nacieszyli sobą, najedli do syta załęgniętych jabłek. ”

## **MUS Z MIŁOSNYCH PIECZONYCH JABŁEK**

### **Normatyw surowcowy:**

- ✓ 1 kg słodkich jabłek
- ✓ 250 g serka mascarpone
- ✓ ½ szklanki miodu lipowego
- ✓ ½ cytryny
- ✓ ½ szklanki orzechów włoskich
- ✓ 2 łyżki likieru amaretto

### **Technika wykonania :**

Jabłka obieramy i usuwamy z nich gniazda nasienne. Układamy je na blasze, skrapiamy sokiem z cytryny i wstawiamy na 20 minut do rozgrzanego piekarnika. Po upieczeniu należy przetrzeć je przez sito, aby uzyskać mus. Ser mascarpone mieszamy porządnie z amaretto. Miód łączymy z rozdrobnionymi orzechami i umieszczamy masę na dnie pucharków, potem nakładamy warstwę mascarpone i na końcu ostudzony mus jabłkowy. Dekorujemy miodem, biszkoptami, czekoladą, karmelem.

## KARMELIZOWANE WĄTRÓBKI Z KRÓLIKA NA KUKURYDZIANYM CIASTKU

### Normatyw surowcowy :

#### **Ciastka:**

- ✓ 170 g kukurydzy z puszki
- ✓ 1 jajo, 1 żółtko
- ✓ 30 g mleka
- ✓ 60 g mąki pszennej
- ✓ 250 ml śmietanki 36 %
- ✓ sól , pieprz, masło do wysmarowania foremek

#### **Sos:**

- ✓ bulion 250 ml
- ✓ śmietanka 36 % 125 ml
- ✓ wino białe 60 ml
- ✓ łyżeczka masła

#### **Oraz:**

- ✓ 4 wątróbki z królika
- ✓ oliwa i trochę masła do smażenia
- ✓ 1 łyżeczka cukru, sól , pieprz

### Technika wykonania :

Ciastka: miksujemy ziarna kukurydzy z jajkiem, żółtkiem, mlekiem, mąką oraz śmietanką . Przyprawiamy i wlewamy do natłuszczonych foremek średnica ok. 10 cm. Pieczemy w 200 °C 10 – 15 min.

Sos: gotujemy bulion i wino, doprowadzamy do wrzenia, wlewamy śmietankę. Gotujemy dalej, aż sos się zredukuje. Przyprawiamy, podgrzewamy jeszcze chwilę, wkręcamy w sos zimne masło.

Wątróbki: wątróbki oczyszczamy z błon, dzielimy na płatki, wkładamy na rozgrzaną oliwę z masłem, posypujemy cukrem. Smażymy z obu stron, aż cukier lekko skarmelizuje. Przyprawiamy.

**Zofia Nałkowska, Granica, Zielona Sowa, Kraków 2007**

„... Bogutowa przyrządzała potrawy wonne, kruche, gorące, układała je malowniczo na srebrnych półmiskach w elipsie garniturów, w polewie majonezów i sosów holenderskich- długie ryby, wypukłe ptaki, chropowate pieczenie, pasztety, sałatki, pierogi, galarety i kremy.”

„...imieniny pani Cecylii przypadające na 22 listopada. Wtedy też trzeba było upiec zawsze jednakowy tort orzechowy, przyrządzić białą kawę z różnymi ciastami i wyjąć ze spiżarni dwie butelki porzeczkowego wina.”

„...Rybkę dzisiaj zrobimy, proszę pani dziedziczki – mówiła Józiowa – rybkę w sosie beszamelowym, zapiekaną z kartofelkami. Barszczyk postny, pierożki, krem czekoladowy na trzecie, a na jarzynkę może endywii dostanę u kupca.”

**MUS CZEKOLADOWY Z NUTĄ ŻŁOCISTEGO MUSCOVADO**

**Normatyw surowcowy:**

- ✓ 225g gorzkiej czekolady
- ✓ 70 g masła
- ✓ 350 ml śmietanki 36%
- ✓ 2 duże jajka
- ✓ 1 łyżka whisky
- ✓ dwie łyżki dobrego miodu

**Technika wykonania:**

Czekoladę i masło rozpuścić w kąpieli wodnej .Ubić lekko śmietankę. Wymieszać miód, jaja i powoli dodać whisky. Wymieszać delikatnie wszystkie masy, wstawić do lodówki do schłodzenia .

**CIASTKA ORZECHOWE:**

**Normatyw surowcowy:**

- ✓ 100 g masła
- ✓ 3 łyżki oleju słonecznikowego
- ✓ 55 g jasnego brązowego cukru muscovado
- ✓ 3 łyżki płynnego miodu
- ✓ skórka otarta z jednej pomarańczy
- ✓ 2 łyżki soku z pomarańczy
- ✓ 100 g orzechów włoskich, 75 g orzechów laskowych posiekanych, 200 g płatków owsianych

**Technika wykonania:**

Rozgrzać piekarnik do 180 C, w rondlu podgrzewamy delikatnie masło, olej, cukier, miód, skórkę i sok z pomarańczy . Mieszać, aż masło się rozpuści. Zdjąć z ognia dodać orzechy i płatki owsiane dobrze wymieszać . Wyłożyć na blachę, równomiernie rozprowadzić i mocno docisnąć . Pieczemy 20 min aż ciasto przyrumieni się wzdłuż brzegów . Wyjąć z piekarnika i lekko ostudzić , naciąć nożem lekko wierzch ciasta(kształt dowolny ). Poczekać, aż wystygnie i pokroić na kawałki.

## **PIERŚ PERLICZKI Z SOSEM WINOGRONOWYM, SZFRANOWYMI PIEROŻKAMI I SIANKIEM Z BURAKÓW**

### **Normatyw surowcowy:**

- ✓ pierś perliczki 800 g
- ✓ oliwa 40 ml
- ✓ winogrona czerwone i zielone 400g
- ✓ wino czerwone 60 ml
- ✓ miód 20 g
- ✓ ocet balsamiczny 30 ml
- ✓ mąka pszenna 250g
- ✓ 1 jajo
- ✓ szafran mielony 10 g
- ✓ cebula biała 100 g
- ✓ śliwki suszone 200 g
- ✓ buraki czerwone obrane 400 g
- ✓ tłuszcz do smażenia 400 g
- ✓ świeży tymianek 1 pęczek
- ✓ sól, pieprz czarny , cukier

### **Technika wykonania:**

Piersi perliczek wymyć, doczyścić, osuszyć. Mięso natrzeć zaprawą sporządzoną z połowy oliwy, tymianku, pieprzu, soli. Odstawić do chłodziarki. Winogrona umyć i usunąć pestki. Sporządzić delikatny, gęsty sos z winogron, wina z dodatkiem octu balsamicznego, miodu i odrobiny cukru. Przygotować ciasto pierogowe z szafranem (można dodać letnią wodę), zawinąć w folię i odłożyć na ok. 30 min. Przygotować nadzienie do pierożków: śliwki suszone drobno posiekać, cebulę pokroić w drobną kostkę zeszklić na oliwie, dodać posiekane śliwki i krótko podsmażyć, doprawić solą, cukrem i pieprzem. Po ostudzeniu dodać pokrojone listki tymianku. Buraki pokroić w cienkie niteczki. Rozwałkować ciasto pierogowe i formować malutkie pierożki – gotować na chwilę przed podaniem. Usmażyć niteczki z buraków w głębokim tłuszczu. W tym samym czasie krótko smażyć piersi perliczek. Po usmażeniu pokroić w poprzek włókien (porcja 3-4 kawałki).



**Bohumil Hrabá, *Obsługiwałem Angielskiego Króla*, tłum. Jan Stachowski, Agora, ISBN: 978-83-268-0483-0**

[...] „Dzień wcześniej, dzień przed tą biesiadą, przyjechali ci kucharze z tłumaczem. Cali byli czarni i łsnili, ale było im zimno. Nasi kucharze mieli być pomocnikami, na co szef kuchni nadąsał się, odwiązał fartuch i poszedł sobie obrażony. Ale to nic. Ci kucharze z Abisynii zaczęli gotować kilkaset jajek na twardo i śmiali się przy tym, szczerząc zęby. A potem przywieźli 20 indyków i piekli je w naszych piekarnikach.”[...]

## **FILECIKI Z INDYKA Z SOSEM JARZĘBINOWYM W TOWARZYSTWIE ROLADEK Z CUKINII**

### **Produkty**

- ✓ Filet z kurczaka
- ✓ Sól, pieprz, marynata do drobiu, goździki
- ✓ Jogurt naturalny, mięta
- ✓ Konfitura jarzębinowa
- ✓ Wino czerwone
- ✓ Ryż
- ✓ Cukinia

### **Sposób wykonania**

Fileciki zamarynować w jogurcie naturalnym, mięcie, marynacie do drobiu i odstawić. Wydrążyć cukinię i ugotować ją w osolonej wodzie, ryż ugotować. Na rozgrzaną patelnię położyć fileciki i smażyć. Następnie podpiec przez chwilę w piekarniku.

Cukinie nafaszerować ryżem i pokroić. Na patelnię wlać czerwone wino, dodać goździki, zredukować i następnie dodać konfiturę jarzębinową. Wszystko wyłożyć na talerz, udekorować.

## **Elizabeth Bard, Lunch w Paryżu, Bukowy Las, Wrocław 2010**

[...] „Te kulki przypominające śnieżki wyglądają jak żywcem przeniesione ze szklanego stoja stojącego na kontuarze staroświeckiego sklepu ze słodyczami (...) Przechowuj je w szklanym pojemniku. To bardziej cukierki niż ciasteczka, więc nie zjadaj ich naraz zbyt dużo. Są idealne do kawy.” [...]

### **KULKI KOKOSOWE CIOTKI JOYCE**

#### **Produkty**

- ✓ 6 żółtek
- ✓ 1 puszka słodzonego mleka skondensowanego
- ✓ wiórki kokosowe, cukier kryształ lub wiórki czekoladowe do posypania
- ✓ masło do wysmarowania formy
- ✓ olejek migdałowy

#### **Sposób wykonania**

Miksujemy żółtka z mlekiem skondensowanym do czasu uzyskanie jednolitej masy. Następnie masę tę przelewamy do rondelka i podgrzewamy na małym ogniu, ciągle mieszając (tak, by nie przypalić masy). Podgrzewamy tak długo, aż masa nie zacznie odchodzić od dna. Trwa to około 30 minut. Gdy masa zgęstnieje, przelewamy ją do naczynia i obsypujemy wiórkami kokosowymi. Odstawiamy do wystygnięcia, najlepiej do lodówki. Gdy masa ostygnie formujemy kulki i obtaczamy je we wiórkach kokosowych. Gotowe. Przechowujemy w lodówce.

**Tadeusz Konwicki, Sennik współczesny, Państwowe Wydawnictwo "Iskry", Warszawa 1973**

*„Przyniesiono kiszone ogórki pływające w sosie pełnym naci kminkowej, kawałek surowej, dobrze uwędzonej szynki z piękną kością jak pięść sterczącą z delikatnego, wiśniowego mięszu, znalazła się i kwaszenina z grubą na palec warstwą białego tłuszczu, babka kartoflana przyrumieniona ze wszystkich stron, nadziana kawałkami domowej słoniny, no i chleb własnego wypieku na tegorocznych już liściach klonowych. Ustawiono to wszystko na zdeformowanej skrzynce radiowej.”*

**SCHAB Z KOŚCIĄ, ZAPIEKANY W WYKWINTNYM CIEŚCIE FRANCUSKIM NAZNACZONY SOSEM WIŚNIOWYM, PODANY Z BABKĄ ZIEMNIACZANĄ ORAZ SUROWKĄ Z OGÓRKA KISZONEGO.**

**Normatyw surowcowy:**

- ✓ 500 g schabu z kością
- ✓ 500 g ciasta francuskiego
- ✓ 200 g boczku
- ✓ 30 g smalcu
- ✓ 200 g słoniny
- ✓ 1000 g ziemniaków
- ✓ 20 g mąki pszennej
- ✓ 3 szt. jaj
- ✓ 100 g cebuli
- ✓ 150 g ogórka kiszzonego
- ✓ oliwa, olej
- ✓ kminek
- ✓ 50 g cukru brązowego
- ✓ 200 g wiśni
- ✓ 50 ml wina czerwonego wytrawnego
- ✓ świeże zioła
- ✓ sól, pieprz, wegeta, peklosól

**Sposób wykonania:**

Usmażyć pokrojony w drobną kostkę boczec. Wytopić słoninę. Pozostawić do ostygnięcia.

Umyć, obierać i pokroić w kostkę ziemniaki. Pokrojone ziemniaki zblenderować i odcedzić wodę. Dodać jaja, mąkę, przyprawy i boczec ze słoniną. Po wymieszaniu przełożyć masę do formy. Piec w nagrzanym piekarniku przez około 45 minut w 180°C.

Pokroić w drobną kostkę cebulę białą, cebulę czerwoną oraz ogórka kiszzonego. Wymieszać, przyprawić cukrem, kminkiem i pieprzem. Polać oliwą.

Skarmelizować 1 łyżkę cukru brązowego, dodać rozdrobnione wiśnie i zalać winem. Zredukować sos do zgęstnienia.

Zamarynowany wcześniej schab, usmażyć i zimny włożyć w kieszeń z ciasta francuskiego dodając wiśnie do środka. Następnie piec 10-15 minut w temperaturze 200-220°C. Gotowe potrawy wyporcjować i udekorować.

**Stefan Żeromski, Przedwiośnie, Greg, ISBN 83- 88435 -91- 4**

### **Śniadanie w Nawłoci**

*„Nakryto stół i piorunem wniesiono koszyki z chlebem żytnim, z bułkami własnego wypieku, z suchymi ciasteczkami i rogalikami. Maciejunio własnoręcznie naznosił słoików z miodem, konfiturami, konserwami, sokami. Tu postawił „maselko”, tam rogaliki. Pod siwym przyszyżonym wąsem uśmiechał się spoglądając na pewien słoik, który nieznacznie wskazywał, i coś „ośmielał się” szeptać z cicha na jego wielką, bardzo wielką pochwałę. Cezary przysiągł mu oczyma, iż odwiąże opakowanie słoika i skosztuje, a nawet sięgnie dokumentnie do wnętrza.”*

### **Inspiracja deseru z wykorzystaniem konfitury**

*„Cezary, nie czekając na domowników, zabrał się do „kawuńci”, kozuszków, „śmietaneczki”, chleba, który płatał po żołniersku, do rogalików, które chrustał od jednego zamachu, do ciastek, miodu, konfitur.”*

### **Inspiracja smaku konfitury**

*„Cezary był sam i nie sam. Patrzył na wdzięczne drzewko brzoskwiniowe, co na tle kamiennego ogrodzenia pracowitego Tataru jasnym się różem wyróżniało w tym strasznym bezdrzewnym kraju, i mówił z cicha do matki: - Patrz, samotne drzewko brzoskwiniowe! – Zrywał najwcześniejsze wiosenne anemony i kielichy ich bezwonne, otwarte w stronę nieba oddawał nie istniejącej dłoni. Kładł kwiaty te w zimnym powietrzu, a gdy upadły na ziemię, śnił, iż ręce wiecznie skłonne do objęć przyciskając je do uśmiechniętych ust, czuł na sobie powrósta nie do przestąpienia, z tą samą siłą obejmującą.”*

## **CIASTKO BRZOSKWINIOWE Z SOSEM CZEKOLADOWYM**

### **Normatyw surowcowy:**

- ✓ 3 szt. jaj
- ✓ 80 cukru
- ✓ 70 g mąki tortowej
- ✓ 15 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 5 g proszku do pieczenia
- ✓ 200 g dżemu brzoskwiniowego
- ✓ 200 g brzoskwiń w syropie
- ✓ 0,5 l śmietanki 36%
- ✓ 1 op. śmietan – fixu
- ✓ 20 g żelatyny
- ✓ czekolada biała
- ✓ czekolada gorzka
- ✓ Mięta
- ✓ fisalis

### **Sposób wykonania:**

Umyć i zdezynfekować jaja. Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, powoli dosypać cukier, cały czas ubijając. Następnie dodać żółtka i jeszcze chwilę ubijać. Wsypać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać. Wylać na formę i piec w temperaturze 180°C przez 20 min.

Z upieczonego ciasta wyciąć koła i dopasować do spodu formy. Dżem połączyć z rozpuszczoną żelatyną, dodać brzoskwinie z puszki, pozostawić w formie do ostygnięcia. Śmietankę ubić ze śmietan-fixem. Udekorować ciastko bitą śmietaną i czekoladą.

Danie główne wykorzystuje **gęś pomorską**, która jest tradycyjnym smakiem Pomorza od ponad 100 lat. Z gęsiny można przyrządzić wspaniałe potrawy. To właśnie nasz region słynie z najlepszych pod względem smaku i właściwości odżywczych gatunków gęsi w Polsce. Stosując gęsinę w daniu głównym przyłączamy się do odnawiania tradycji spożywania gęsiny w Polsce inspirując się literaturą:

**Łukasz Gołębiowski, *Domy i dwory. Przytem opisanie apteczki, kuchni, stołów, uczt, biesiad, trunków i pijatyki...* tom IV, Warszawa 1830**

**Reneta** to stara grupa odmian uprawnych jabłoni domowej, uważana za królową jabłek, która ze względu na swój kształt równomiernie okrągły (**ring z renety**) oraz wyraźny winno – kwaskowaty smak i aromat znalazła się w naszym daniu jako dodatek, a także sos wykańczający potrawę.

**Hanna Szymanderska, *Sekret kucharski - czyli co jadano w Soplicowie*, Warszawa 1999**

## **PIECZONA PIERŚ Z GĘSI W ZIOŁACH MUŚNIĘTA SOSEM JABŁKOWYM PODANA Z AROMATYZOWANYM RISOTTEM Z PĘCZAKU W TOWARZYSTWIE RENETY DUSZONEJ W SYROPIE Z SOKU KWIATU DZIKIEGO BZU I MAŚLE**

### **Normatyw surowcowy na 2 porcje:**

- ✓ filet z gęsi ok. 300g
- ✓ oliwa z pierwszego tłoczenia 2-3 łyżki
- ✓ rozmaryn
- ✓ tymianek do smaku
- ✓ sól, pieprz mielony
- ✓ mielone ziarna jałowca i ziela angielskiego
  
- ✓ reneta 1 szt.
- ✓ sok z kwiatu dzikiego bzu 30ml
- ✓ masło 20g
- ✓ cukier trzcinowy 15g
  
- ✓ pęczak 100g
- ✓ bulion 500ml
- ✓ szalotka 15g
- ✓ wędzony boczek 15g
  
- ✓ sok z renety 500ml
- ✓ cebulka dymka 50g
- ✓ rodzyнки 25g
- ✓ żurawina 15 g
- ✓ carry do smaku
- ✓ masło
- ✓ bulion 100ml
- ✓ białe wytrawne wino 20ml
- ✓ sól, pieprz

### **Sposób wykonania pieczonej piersi gęsiej:**

Filety gęsi umyć, oczyścić i osuszyć papierowym ręcznikiem. Naciąć skórę i przełożyć do miski z oliwą, obsypać obficie przyprawami, dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki na około 4 godziny. Po wyjęciu z lodówki mięso obsmażyć na rozgrzanej patelni z obu stron na złoty kolor, przełożyć do naczynia i piec w temperaturze 180st. C 10 minut. Tak przygotowaną potrawę odpowiednio wyporcjować.

### **Sposób wykonania risotta z pęczaku:**

W garnku zeszklić na tłuszczu pokrojone szalotki dodać drobno pokrojony boczek – podsmażyć dodać namoczony pęczak. Po tym gotować, podlewając bulionem do momentu wchłonięcia przez pęczak bulionu i uzyskania kleistości risotto.

### **Sposób wykonania ringu z renety duszonej w syropie z soku kwiatu dzikiego bzu:**

Umytą renetę pokroić na krążki o grubości 1 cm, usunąć gniazda nasienne, następnie grillować na ryflowanej patelni. Sklarować masło w rondelku i dodać cukier trzcinowy oraz sok z kwiatu dzikiego bzu. Następnie włożyć na krótko (dusić) grillowane krążki renety. Po krótkim duszeniu krążków z renety odpowiednio podać z piersią gęsią.

### **Sposób wykonania sosu jabłkowego:**

Drobno posiekaną cebulę zeszklić na maśle, dodać curry i wymieszać. Sok z renety oraz namoczone w winie rodzynki i żurawinę połączyć z cebulą, podlać bulionem gotować na niewielkim ogniu do zredukowania płynu. Wszystkie składniki zmiksować i przetrzeć przez sito, doprawić do smaku solą i pieprzem, całość podgrzać. Gotowy sos wykorzystać do wykończenia dania głównego.

Deser jest oparty o **truskawkę kaszubską**, która jest tradycyjnym produktem województwa pomorskiego, a od 2011 roku za przyczyną polskiej prezydencji w Unii Europejskiej stała się rozpoznawalnym surowcem eksportowym naszego regionu. To za sprawą właśnie truskawki powstały przepisy regionalne, które znalazły się na liście tradycyjnych potraw Pomorza oraz zrodził się nasz pomysł na deser.

**Zofia Nałkowska, Granica, Warszawa 1974**

## **PARFAIT TRUSKAWKOWE Z SOSEM TRUSKAWKOWO - MIĘTOWYM NA PIERNIKOWEJ ZIEMI**

### **Normatyw surowcowy na 3 porcje:**

- ✓ śmietana 36% 50g
- ✓ truskawka kaszubska 150g
- ✓ wino białe deserowe 1 łyżeczka
- ✓ cukier puder na słodkość
- ✓ laska wanilii 1 szt.
- ✓ mięta
- ✓ tortilla 1 placek
- ✓ cukier biały 15g
- ✓ cynamon 5g
- ✓ jajo 50g
- ✓ żelatyna 1 łyżeczka
- ✓ ciastka kruche piernikowe 5 szt.

### **Sposób wykonania Parfait truskawkowego**

Oczyszczone truskawki kaszubskie zblenderować i oddzielić część na sos. Ubić śmietanę 36% na sztywną masę i delikatnie połączyć z pozostałą masę truskawkową, do której dodać łyżeczkę białego wina, rozpuszczoną żelatynę i cukier puder regulując słodkość oraz laskę wanilii. Gotową masę śmietanowo truskawkową przenieść na ring, wyrównać powierzchnie łopatką i schłodzić ok 1h.

### **Sposób wykonania sosu truskawkowo - miętowego**

Oddzieloną część zblenderowanych truskawek połączyć z listkami mięty i powtórnie zblenderować, dodając szczyptę pieprzu.

### **Przygotowanie cynamonowych pasków**

Placek tortilli pociąć na paski o dł. 7 cm oraz szer. 1 cm, posmarować przy pomocy pędzla rozmąconym żółtkiem, posypać białym cukrem i cynamonem, po czym upiec w temp. 180°C na rumiany kolor (bez termoobiegu).

Wszystkie półprodukty odpowiednio zestawić i wyeksponować na talerzu, tworząc gotowy deser.

**Sienkiewicz Henryk, *Potop*, GREG, ISBN – 83-88435-41-8**

*„Tak było na Krymie za czasów, gdym tam w niewoli siedział. Tatarscy Mułłowie, czyli Księża, umieli baraninę z czosnkiem tak przyrządzać, że kto pokosztował, zaraz od wiary gotów był odstąpić i ich szelmowskiego proroka przyjąć.”*

**MŁODA BARANINA Z WĘDZONĄ ŚLIWKĄ W TOWARZYSTWIE PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW OTULONYCH BAKŁAŻANEM.**

**Normatyw surowcowy**

- ✓ comber jagnięcy – 250 g
- ✓ oliwa z oliwek – 150 ml
- ✓ wino półwytrawne czerwone – 250 ml
- ✓ masło – 50 g
- ✓ rozmaryn – 5 g
- ✓ musztarda – 5 g
- ✓ cebula biała – 50 g
- ✓ cebula czerwona – 50 g
- ✓ marchew – 30 g
- ✓ seler – 20 g
- ✓ pietruszka korzeń – 10 g
- ✓ por – 10 g
- ✓ pomidor – 30 g
- ✓ papryka – 10 g
- ✓ śliwki wędzone – 3 sztuki
- ✓ sól morską – do smaku
- ✓ pieprz kolorowy świeżo mielony – do smaku
- ✓ czosnek – 6 ząbków
- ✓ liść laurowy – 2 sztuki
- ✓ ziemniaki – 150 g
- ✓ bakłażan – 100 g
- ✓ brokuł – 100 g
- ✓ bazylię – 2 g
- ✓ oregano – 2 g

**Technika wykonania**

Comber jagnięcy oprószyć solą morską, świeżo zmielonym pieprzem, natrzeć mieszanką czosnku, rozmarynu, oliwy z oliwek i musztardy. Włożyć, np. do foliowego woreczka, szczelnie zamknąć i przechowywać w chłodnym miejscu, (np. lodówka) przez kilka godzin. Mięso podsmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do brytfanki, połączyć winem, przykryć i wstawić do piekarnika na 5 – 10 minut w temp. 180 °C. Przygotować sos: warzywa pokrojone w cząstki lub plastry podsmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, podlać winem i dusić do miękkości. Doprawić do smaku. Warzywa precedzić przez sito. Do powstałego wywaru dodać masło, zredukować do połowy. Ziemniaki pokroić w ćwiartki, bakłażan w plastry: zamarynować oliwą z oliwek, bazylią, oregano, solą morską i pieprzem. Ziemniaki piec ok. 15 – 20 minut, plastry bakłażana grillować. Przygotowany comber jagnięcy połączyć sosem, ziemniaki owinać plasterkami bakłażana.



„Z boku babki, jak krew i wnętrzności z boku rannego jelenia, zaczęły się wylewać lody, krem i barwne kawałki owoców. ...

... Tymczasem pod jej bok podjechała jeszcze srebrna sosjerka, którą służący trzymał w drugim ręku.

- A to co? – spytała Ariadna,

- To sos morelowy – wyjaśnił Gdański – podobno konieczna rzecz do tego.”

## **BABKA ROZKOSZY Z SOSEM MORELOWYM**

### **Normatyw surowcowy**

#### Babka:

- ✓ masło – 100 g
- ✓ cukier – 120 g
- ✓ mąka tortowa – 70 g
- ✓ jaja – 3 sztuki
- ✓ proszek do pieczenia – 5 g
- ✓ cukier waniliowy – 20 g

#### Nadzienie do babki:

- ✓ serek twarogowy śmietankowy – 150 g
- ✓ owoce jagodowe – 80 g
- ✓ cukier puder – 20 g
- ✓ czekolada mleczna – 10 g

#### Sos morelowy:

- ✓ morele suszone – 100 g
- ✓ woda – 150 ml
- ✓ cukier trzcinowy – 25 g
- ✓ rum – 10 ml

#### Sos czekoladowy:

- ✓ czekolada mleczna – 100 g
- ✓ śmietanka 30 % - 80 g
- ✓ sok pomarańczowy – 50 ml

#### Lody waniliowe – 100 g

### **Technika wykonania**

Babka: składniki na babkę połączyć na jednolitą masę, przelać do przygotowanych foremek. Piec w temp. 180 °C przez ok. 30 minut. Po upieczeniu wyjąć z form i ostudzić.

Nadzienie: truskawki pokroić, czekoladę zetrzeć na tarce, dodać wszystko do serka, doprawić do smaku cukrem pudrem.

Sos morelowy: morele suszone pokroić w cienkie paski, dodać do wody z cukrem, gotować do miękkości. Morele odcedzić i przetrzeć przez sito. Połączyć z powstałym sosem, dodać rum, dokładnie wymieszać.

Sos czekoladowy: czekoladę rozpuścić na parze, dodać śmietankę i sok z pomarańczy, dokładnie wymieszać.

W babce wydrążyć otwór, napełnić nadzieniem, dodać sos czekoladowy, na górę położyć lody i poleać delikatnie sosem morelowym.

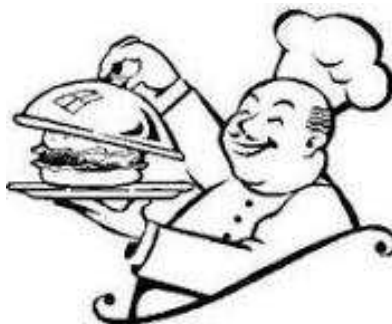
**Adam Mickiewicz, *Pan Tadeusz, czyli Ostatni zajazd na Litwie,***

Zrazy w "Panu Tadeuszu" to potrawa zupełnie innej kategorii. Wiemy, że w Paryżu tęsknili do nich i Mickiewicz, i Słowacki. Ten ostatni chwalił zrazy podawane w Wielkanoc u księżąt Czartoryskich. To chyba jedyna potrawa, która w epopei pojawia się dwukrotnie. Raz na śniadaniu u Sędziego, po raz drugi trafia do rosyjskich żołądków kapitana Rykova i majora Płuta.

*"Sędzia wnet kucharzowi powtórzył rozkazy:  
Wniesiono wazę, cukier, butelki i zrazy.  
Płut i Ryków tak czynnie zaczęli się zwijać,  
Tak łakomie połykać i gęsto zapijać,  
Że w pół godziny zjedli dwadzieścia trzy zrazy (...)*

**ZRAZY W „PANU TADEUSZU”  
NORMATYW SUROWCOWY NA 2 PORCJE**

- ✓ 300g wołowiny zrazowej
- ✓ 60 g surowego boczku
- ✓ 2 ogórki konserwowe
- ✓ 50 g cebuli
- ✓ 30 g musztardy sarepskiej
- ✓ 100 g mąki pszennej
- ✓ 10 g suszonego majeranku
- ✓ 100 ml oleju słonecznikowego
- ✓ 150 g masła
- ✓ 700 ml ciemnego bulionu wołowego
- ✓ 500 ml czerwonego wytrawnego wina
- ✓ 20 g posiekanego kopru
- ✓ 500 g ziemniaków
- ✓ 20 g bekonu
- ✓ 500 g buraków
- ✓ 100 g śmietany 18%
- ✓ 50 ml octu jabłkowego
- ✓ 75g cukru
- ✓ sól
- ✓ pieprz



**Sposób wykonania**

**Zrazy wołowe**

Wołowinę rozklepać cienko, osolić i opieprzyć . Podsmażyć boczek z cebulką i ostudzić . Pokroić w pół-plastry ogórka, dodać cebuli z boczkiem, musztardy i majeranku, soli, pieprzu do smaku. Farsz ułożyć na środku wołowiny, uformować zrazy i oprószyć mąką. Usmażyć na oleju. Dusić w bulionie z winem do miękkości . Zasmażką 1 stopnia zagęścić sos.

**Buraczki zasmażane**

Ugotować buraki, tarkować, doprawić octem i cukrem. Usmażyć na odrobinie oleju z masłem do miękkości, dodać śmietanę 18%, doprawić solą i pieprzem.

**Puree ziemniaczane**

Ugotować ziemniaki, odcedzić, utrzeć z dodatkiem masła na gładką masę, dodać posiekany koper . Ring wyłożyć bekonem, wycisnąć przez szprycę puree i zapiec.

**Zofia Nałkowska, Granica, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1966**

*"A zwłaszcza stwarzała tę możliwość data, znana powszechnie i pamiętana, imienin pani Cecylii, przypadająca na dzień 22 listopada. Wtedy też trzeba było upiec zawsze jednakowy tort orzechowy, przyrządzić białą kawę z różnymi ciastami i wyjąć ze spiżarni dwie butelki porzeczkowego wina."*

### **TORCIK ORZECHOWY**

#### **Składniki:**

Ciasto:

- ✓ 6 jaj (oddzielnie żółtka i białka)
- ✓ 2 łyżki bułki tartej
- ✓ 1 szklanka cukru pudru
- ✓ 1 opakowanie cukru waniliowego
- ✓ 200g orzechów (zmielonych)
- ✓ kawa rozpuszczalna
- ✓ rum

Krem:

- ✓ 500g serka mascarpone
- ✓ 1 szklanka cukru pudru
- ✓ 2 żółtka
- ✓ odrobina kawy rozpuszczalnej i sypanej

Dekoracja:

- ✓ płatki migdałowe
- ✓ czekolada biała
- ✓ czekolada ciemna

#### **Sposób przygotowania:**

Ciasto:

Żółtka utrzeć z cukrem do białości. Dodać cukier waniliowy, zmielone orzechy i 2 łyżki bułki tartej. Dokładnie wymieszać.

Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą. Ciasto podzielić na 2 placki i piec przez 30 min. w 180°C. Ostudzone placki nasączyć kawą z rumem.

Krem:

Cukier utrzeć do białości z 2 żółtkami. Dodawać po trochu serek mascarpone i dalej miksować. Krem podzielić na dwie części. Do jednej dodać kawę rozpuszczalną, a do drugiej zwykłą.

Dekoracja:

Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni. Wykonać następująco dekorację z czekolady: wyciąć prostokątny kawałek papieru do pieczenia tak, aby owinał ciasto, rozpuścić białą i ciemną czekoladę.

Białą czekoladę połączyć na papier do pieczenia i rozsmarować za pomocą narzędzia z ząbkami.

Po przestygnięciu białej czekolady wylać na nią czekoladę ciemną i rozsmarować równo.

Paskiem czekolady owinać torcik i wstawić do lodówki, by czekolada stwardniała.

Delikatnie oderwać papier od czekolady.

**Peter Mayle, *Prowansja od A do Z*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2006**

„Pewien znajomy mieszkający w Paryżu uważa, że na wsi jest więcej pogody niż w mieście. Wiatr, deszcz, słońce, śnieg- niebudzące większego zainteresowania żywioły, które zwykle obserwuje przez zamknięte okno lub w telewizyjnych prognozach- nagle stają przed nim twarzą w twarz, w całej swojej surowości. Przyznajcie, że ci naturalni intruzi odbijają się na jego apetycie. Zawsze uważałem daube za jedzenie odpowiednie na chłodną pogodę, treściwe i sycące, smakujące najlepiej, kiedy na zewnątrz hula wiatr, a w kuchni buzuje ogień”.

**MIĘSO DUSZONE – (DOUBLE)**

**Składniki:**

- ✓ 1kg wołowiny pokrojonej na pięciocentymetrowe kawałki

**Marynata:**

- ✓ pół butelki czerwonego wina
- ✓ 2 kawałki skórki pomarańczowej( bez białej warstwy)
- ✓ 10 ziarenek pieprzu
- ✓ 3 ziarenka jałowca
- ✓ szczypta zmielonych goździków
- ✓ szczypta cynamonu
- ✓ 1 duży ząbek pietruszki i tymianku
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek

**Reszta składników na double :**

- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ 10 dkg pokrojonego drobno wędzonego boczku
- ✓ 2 łyżeczki zwykłej mąki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 1 cebula, grubo pokrojona
- ✓ 1 duża marchew, obrana i pokrojona w talarki
- ✓ 20 dkg rozgniecionych pomidorów z puszek

**Sposób przygotowania:**

W dużej misce wymieszaj składniki i dodaj wołowinę. Nakryj plastikową folią i wstaw do lodówki na 48h, co jakiś czas mieszając, aż mięso równomiernie pociemnieje.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Podgrzej łyżkę oliwy na patelni i obsmaż pokrojony boczek. Zdejmij z ognia i odstaw na bok. Wyjmij wołowinę z marynaty (zachowaj marynatę), osusz i obtocz w mące wymieszanej z przyprawami . Wlej na patelnię resztę oliwy i podgrzej. Wrzucaj wołowinę na gorącą oliwę niewielkimi porcjami. Obracaj kawałki mięsa dopóki nie będą równomiernie przyrumienione, następnie łyżką cedzakową wyłóż na duży talerz. Na tym samym tłuszczu podsmaż cebulę i marchew, a potem wraz z boczkiem wyłóż na dno żeliwnego lub ceramicznego naczynia do zapiekania.

Wyłóż mięso razem z wyciekłym z niego sokiem z powrotem na patelnię, dodaj marynatę i podgrzewaj do momentu zagotowania. Przełóż zawartość patelni do naczynia z jarzynami i boczkiem. Dodaj puszkę rozdrobnionych pomidorów i dobrze wymieszaj. Posyp dość obficie pieprzem. Przykryj mięso specjalnym papierem do pieczenia i zamknij naczynie pokrywą.

Wstaw naczynie do piekarnika o temperaturze 180 stopni na pół godziny, a potem zmniejsz temperaturę do 160 stopni i zapiekaj przez co najmniej trzy i pół godzin, dopóki wołowiny nie będzie dało się kroić łyżką.

Double powinno stać przez 24 godziny przed podaniem. W lodówce można je umieścić dopiero po wystygnięciu.

Podgrzej piekarnik do 150 stopni. Wyjmij double z lodówki i zbierz cały tłuszcz z wierzchu. Teraz możesz dodać, według uznania, posiekane oliwki, więcej podsmażonej cebuli, więcej boczku, lekko przygotowane grzyby porciki, łyżkę musztardy czy trochę tapenade – możliwości jest sporo.

Podgrzewaj ostrożnie przez około dwie godziny. Podawaj z gotowanymi tłuczonymi ziemniakami lub makaronem.

### **Hans Christian Andersen, *Bzowa babuleńka*, Wydawnictwo: G&P, 2005**

*„Staruszek opowiadał i opowiadał, a chłopczyk słuchał a może spał, rozgrzany dwiema filiżankami gorącej herbaty z dzikiego bzu. Wyobrażam sobie że w tym czasie do wszystkich miłych ciepłych zapachów dołączył jeszcze jeden: to w kuchni piekła się szarlotka z ciasta kruchego.- Co, co ,co ?! Krucho-drożdżowego ?... E, niech się Elżunia nie przeraża. To ciasto naprawdę łatwo zrobić, nawet pięcioletnimi łapkami”.*

## **SZARLOKA BZOWEJ BABULEŃKI**

### **Składniki:**

Ciasto:

- ✓ 3 dkg drożdży
- ✓ 15 dkg mąki
- ✓ 10 dkg masła
- ✓ 1 jajko
- ✓ szczypta soli
- ✓ 2 łyżeczki cukru waniliowego

Nadzienie:

- ✓ 3 łyżki masła
- ✓ 4 łyżki cukru
- ✓ 10 dkg rodzynek

### **Sposób przygotowania:**

W kubeczku z łyżką ciepłej wody i łyżeczką cukru rozmieszać drożdże. Z podanych składników zagnieść ciasto.

Ciasto rozwałkujemy i wylepiamy formę tortową, wysmarowaną masłem. Wkładamy teraz twarde jabłka, obrane i pokrojone w plasterki lub kostkę. I na to wlewamy nadzienie ( rozpuścić w rondelku masło, dodać cukier i mieszać tak długo aż cukier się roztopi i nieco zrumieni. Wtedy dodać rodzynek i pozwolić masie nieco ostygnąć).

Po wylaniu nadzienia a jabłka, można jeszcze popudrować wszystko cynamonem i nakryć drugą częścią ciasta. Całość posmarować rozmaconym jajem i orzeszkami.

Rozgrzać piekarnik do 185 stopni i czekać, aż ciasto urosnie i ślicznie się zrumieni.

**Blasi de Marlena, *Tysiące dni w Wenecji*, Wydawnictwo Literackie, ISBN 978-83-08-04373-8**

*„Gdybym ja szykowała naszą ucztę weselną, byłoby to danie główne. Oto piękna jesienna potrawa, pełna barw i niespodzianek: winogrona nabrzmiałe i rozmiękłe w winie oraz ciepła cierpkość owoców w zestawieniu ze słodyczą cielęciny symbolizują udane małżeństwo. Jeśli nie podasz dyni ani żadnego innego sycącego pierwszego dania, dorzuć na talerz puree ziemniaczane z czosnkiem. Jeśli chcesz uzyskać bardziej wyrazisty smak i aromat, zamiast polędwiczek cielęcych użyj wieprzowych, a zamiast białego wina dodaj czerwone.”*

**DUSZONE POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z WINOGRONAMI - VITELLO BRASATO CON UVE DEL VINO**

**Składniki:**

- ✓ polędwiczka wieprzowa 1 sztuka
- ✓ sól do smaku
- ✓ rozmaryn
- ✓ ząbek czosnku zgnieciony
- ✓ oliwa do smażenia
- ✓ masło 2 łyżki
- ✓ wytrawne wino
- ✓ wytrawne wino czerwone 1 szklanka
- ✓ winogrona białe lub ciemne ok.1 szklanki
- ✓ ocet balsamiczny

**Sposób przygotowania:**

Polędwiczki umyj, wetrzyj w nie sól, rozmaryn i zgnieciony czosnek. Na patelni rozgrzej oliwę i masło. Kiedy masło zacznie się pienić, ułóż polędwiczki i smaż, aż przybiorą złoty kolor. Następnie przełóż je na talerz. Patelnię polej winem i podgrzewaj 5 minut, aby wino nieco odparowało. Wrzuć na patelnię winogrona i podsmażone polędwiczki, zmniejsz ogień. Wino powinno delikatnie wrzeć. Duś 4-5 minut. Mięso przełóż na półmisek. Zwiększ ogień pod patelnią i odparuj sos, żeby zgęstniał. Na koniec wrzuć łyżkę masła i ocet balsamiczny, zamieszaj i polej polędwiczki. Można podawać z puree ziemniaczanym czosnkiem.

**Esquivel Laura, Przepiórki w płatkach róży, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1993**

*„Gertrudis zeskoczyła z konia i, jakby czas stanął w miejscu, powiedziała z tupetem, że wiedząc, iż dziś będzie dzielony kołacz, wpadła na dużą filiżankę świeżej czekolady. Tita, bardzo wzruszona, uściskała siostrę i zaprowadziła ją do stołu (...) Nigdzie nie robiono tak pysznej czekolady, jak w tym domu, gdyż przykładano się tu z wielką starannością do każdej kolejnej fazy jej przygotowania, począwszy od wyrobu tabliczek aż do ubijania czekolady, co stanowi następną ważną czynność. Nieudolne ubijanie może spowodować, że czekolada najlepszej jakości stanie się niejadalna, bo jest albo niedogotowana,, albo przegotowana, albo zbyt gęsta, albo nawet spalona.”*

## **NAPÓJ CZEKOLADOWY**

### **Składniki:**

- ✓ tabliczka czekolady
- ✓ woda lub mleko ok.2 szklanki

### **Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć tabliczkę czekolady, zalać wodą i ogrzewać do momentu zagotowania wody. Zdjąć garnek z ognia i mieszać, aż czekolada rozpuści się. Następnie ubijać trzepaczką, aż powstanie jednolita masa. Ponownie ogrzać czekoladę, a kiedy zacznie kipieć, trzeba ją zdjąć z ognia i natychmiast postawić znowu, by zawrzała po raz trzeci. Wtedy należy odstawić garnek i zacząć ubijać. Kubki napełnia się do połowy, a resztę czekolady ubija się ponownie i podaje się z gęstą pianą na wierzchu. Przy użyciu mleka, doprowadza się do wrzenia tylko raz, kiedy ponownie stawia się na ogniu, ubija się żeby czekolada nie była zbyt gęsta.

**Małgorzata Musierowicz, Kwiat kalafiora, Wydawnictwo Greg,**

### **ROLADA Z POŁĘDWICY**

*(...)W dwie godziny później ojciec obudził się i przyczłapał do kuchni. Ujrzał Gabrysię przy czyściutkim stole nakrytym niebieską ceratą w kratkę. Na ceracie ustawiono drugie śniadanie dla wszystkich, składające się z chleba i sera ze szczypiorkiem. (...)*

*(...)W kuchni było ciepło i czysto, a sprawczyni tego wszystkiego, przepasana fartuszkciem, siedziała przy stole zagłębiona w lekturze książki kucharskiej pod tytułem „Jak gotować”. To opaste tomisko napisane przez Marię Dissiową, a wydane w latach trzydziestych przez Księgarnię Świętego Wojciecha w Poznaniu, zawierało mnóstwo przepięknych przepisów na babki muślinowe z trzydziestu jaj, befsztyki z polędwicy, rolady z cielęciny i kielbaski z jałowcem. Nie było tam natomiast ani słowa o tym jak przyrządzić obiad z mrożonego morszczuka, który się zanadto rozmroził; czegoś takiego jak morszczuk chyba po prostu w owych okropnych czasach nie znano.(...)*

#### **Smażone ziemniaki :**

*(...)Gabrysia zaś poszła do kuchni. W samą porę, ponieważ ojciec, zaczytany w niewielkiej książeczynie, nie zwracał najmniejszej uwagi na lejące mleko. To Gabrysia zamknęła gaz, naląła mleka do kubeczków, wstawiła je do zimnej wody, wygarnęła z patelni na półmisek smażone ziemniaki i zaniósła je do pokoju. Kiedy wróciła po talerze i mleko, ojciec jeszcze czytał, ale już zaczęło docierać do niego, że czajnik gwiżdże.(...)*

#### **Krótki opis :**

Tytuł należy do popularnego cyklu Jeźycjada. Jedna z pierwszych części sagi przedstawiającej rodzinę Borejków i jej przyjaciół. W codzienności lat 70. autorka umiejscawia poznański ród Borejków, który dzięki wszechobecnym ciepłym uczuciom rodzinnym i dopisującym humorom radzi sobie w tych niezbyt łatwych czasach. Najstarsze panny Borejkwiny Ida i Gabusia przeżywają pierwsze miłości. A patrzą na to ich dwie młodsze siostrzyczki: siedmioletnia Natalia, zwana Nutrią i pięcioletnia Patrycja, czyli Pulpecja. Radości i troski tych młodych ludzi są bardzo podobne do współczesnych, choć minęło od tamtych wydarzeń ponad 20 lat. Wspaniała, pełna humoru powieść.

#### **Składniki:**

- ✓ polędwica wieprzowa 2 szt
- ✓ szpinak 250 g
- ✓ boczek 150 g
- ✓ cebula 2 szt
- ✓ grzyby 100 g
- ✓ przyprawy\* /sól, pieprz/

#### **Ziemniaki smażone**

- ✓ ziemniaki 500g
- ✓ boczek wędzony ok. 100g
- ✓ marchewka karotka - 250 g

#### **Sposób przygotowania:**

Polędwice umyć oczyścić z błon. Marynujemy w przyprawach i zostawiamy w chłodnym miejscu na ok. 12 godzin. Polędwicę dokładnie rozdrobić na cienki płąt. Sporządzić farsz z gotowanego szpinaku, smażonych grzybów, cebuli i boczku. Farsz rozsmarować na polędwicy dokładnie zwinąć oraz próżniowo zamknąć pakowanie-VakuFit/. Następnie gotować w parze przez około 55 minut. Po gotowaniu rozpakować i obsmażyć ze wszystkich stron. Wyporcjować  
Marchew karotka – Marchew gotujemy z dodatkiem tłuszczu. Po odcedzeniu obsmażamy ją na patelni.



**Simons Paullina, Przepisy Tatiany, Świat Książki, ISBN 978-83-247-1207-6**

„ (...) Poczekaj zaraz wrócę. Kiedy zjawiał się w pokoju, trzymał w rękach małą miskę. Usiadła. Gdy przycupnął na brzegu łóżka, zamknęła oczy, a on dał jej spróbować coś, co zrobił bardzo wcześnie rano. – Zrobiłeś dla mnie lody?- zapytała zdumiona. –To przecież pięćdziesiąta rocznica naszego ślubu. Jeśli nie teraz, to kiedy?(...)Jadła i płakała. Po chwili Aleksander odstawił topniejące lody. – Szura- szepnęła- zapomnijmy o wszystkim, co miało być. Pamiętaj tylko to, co było. – Tatiasza, kochanie. Moja jedyna żono...”

## **LODY SMAŻONE**

### **Składniki:**

lody smażone:

- ✓ lody ok. 300 g
- ✓ musli 200 g
- ✓ jajko 2 szt
- ✓ woda
- ✓ mąka 150 g

### **Sposób przygotowania:**

Lody uformować w duże kule i mocno je zmrozić. Sporządzić ciasto z mąki, wody i jaj. Musli skruszyć. Kule lodów zanurzamy w cieście obtaczamy w musli i znowu mrozimy. Kule lodów smażymy w głębokim dobrze rozgrzanym tłuszczu.

**Małgorzata Kalicińska, *Miłość nad rozlewiskiem*, Wydawnictwo ZYSK I S – KA, ISBN 978-83-7506-266-3**

(...),, *Po niedzielnym obiedzie dojadaliśmy makowce pana Henia Piernackiego, sernik babci Basi i dziwną szarlotkę według przepisu Mani, na spodzie z płatków owsianych „Ekologiczną”(...)*

#### ***Eko-szarlotka Mańki***

*Żadnej mąki, cukru ani proszków! W misce zalać płatki owsiane mesli ze szklanką płatków owsianych – ciepłą wodą(...), my dodajemy bakalie(...) rodzynek i orzechy, wody tyle, żeby nie przykrywało nawet powierzchni. Dać czas – niech wsiąka. Do tak napuchłej masy wlać filiżankę stopionego masła. Mnóstwo jabłek (najlepsze antonówki. Zresztą każde, byle kwaskowe) zetrzeć na tarce (...) Dać cynamon wedle uznania i pokrojone migdały.*

*Formę mazać tłuszczem i wysypać bułką. Włożyć masę z płatków tak na półtorej centymetra. Ona nie urośnie. Na nią jabłka – dużo.*

*Piec w piekarniku, w niskiej temperaturze, długo. Jakąś godzinę lub lepiej.*

#### ***Hiszpański kotlet rybny (Barcelono – dzięki)***

*Hiszpanie robią to z suszonej ryby (...). My możemy z wędzonej(...)*

*Przygotować sos beszamelowy:*

*Łyżkę masła stopić, dodać łyżkę mąki, zasmażyć nie rumieniąc, rozprowadzić filiżanką mleka. Zagotować. Połączyć ze szklanką gęstej śmietany. Mocno podgrzać. Zaciągnąć 2 żółtkami. Zdjąć z ognia i mocno zestudzić. Baaardzo mocno. Połączyć z rybą, skropioną cytryną i popieprzoną obficie. Schłodzić ponownie.*

*Z zimnej masy formować łyżką owalne kotleczki(...). Smaży krótko na gorącej oliwie z wytloczyn lub oleju.*

#### ***Grillowane warzywa(...)***

*Bakłażan, cukinia, a nade wszystko papryka – czerwona i żółta mięsista (...) i czosnek. Warzywa po umyciu pokroić w dość grube plastry – cukinię i bakłażana i poukładać na grillu elektrycznym. Opiekam i zdejmuję na talerz. Z papryką jest więcej zachodu. Kroję na ćwiartki i opiekam.*

## **EKO- SZARLOTKA**

### **Składniki:**

- ✓ 2 kg jabłek kwaśnych
- ✓ 1 opakowanie musli
- ✓ Bakalie /orzechy, rodzynek/ po 1 opakowaniu
- ✓ Cynamon 1 opakowanie
- ✓ 1 szklanka roztopionego masła

### **Sposób przygotowania:**

*W misce zalać płatki owsiane musli niewielką ilością ciepłej wody dodać bakalie, rodzynek i orzechy. Płatki muszą nasiąknąć wodą. Do masy wlać filiżankę stopionego masła. Jabłka zetrzeć na tarce dodać cynamon, rodzynek i orzechy pokrojone*

*Formę mazać tłuszczem i wysypać bułką. Włożyć masę z płatków tak na półtorej centymetra. Na nią jabłka. Piec w piekarniku, w niskiej temperaturze, około godziny.*

## HISZPAŃSKI KOTLET RYBNY

### Składniki:

- ✓ Masło 1 łyżka
- ✓ Mąka 2 łyżki
- ✓ Łosoś wędzony na ciepło – ok. 600g
- ✓ Mleko 200ml
- ✓ Śmietana 12% 150 ml
- ✓ 2 żółtka
- ✓ 1 jajko
- ✓ Bułka tarta 200g
- ✓ Cytryna – 1 szt
- ✓ Olej 450 ml

### Sposób przygotowania:

Łyżkę masła stopić, dodać łyżkę mąki, zasmażyć, rozprowadzić filiżanką mleka. Zagotować. Połączyć z gęstą śmietaną. Mocno podgrzać. Zagęścić 2 żółtkami. Zdjąć z ognia i mocno przestudzić. Połączyć ze zmieloną rybą skropioną cytryną i posypana pieprzem, jednym całym jajkiem oraz częścią bułki tartej. Dobrze wyrobić masę. Uformować kotleciki obtoczyć w bułce tartej i smażyć na złoty kolor z obu stron.

## GRILLOWANE WARZYWA

### Składniki:

- ✓ Bakłażan 300 g
- ✓ Cukinia 300 g
- ✓ Papryka żółta 1 szt.
- ✓ Papryka czerwona 1 szt.

### Sposób przygotowania:

Warzywa po umyciu pokroić w dość grube plastry lekko posolić zlać sok poukładać na grillu elektrycznym, opiec z obu stron.

## Sos czosnkowy

- ✓ 2 łyżki majonezu
- ✓ 2 łyżki gęstej śmietany
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ Sól

Czosnek pokroić w drobna kostkę i zatrzeć niewielką ilością soli. Śmietanę wymieszać z majonezem dodać do niej czosnek i wymieszać. Zostawić na 5 minut w chłodnym miejscu. Przetrzeć przez sito.

- ✓ polędwica wieprzowa 2 szt
- ✓ szpinak 250 g
- ✓ boczek 150 g
- ✓ cebula 2 szt
- ✓ grzyby 100 g
- ✓ przyprawy\* /sól, pieprz/

## Ziemniaki smażone

- ✓ ziemniaki 500g
- ✓ boczek wędzony ok. 100g
- ✓ marchewka karotka - 250 g





