



MARATON
MAREK WŁASNYCH

makro

JESIENNY STÓŁ



AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Herbata jesienna

Herbata czarna Rioba English Blend lub Rioba herbata cytrynowa 1 saszetka
 Pomarańcza MAKRO Chef 1 plaster
 Cytryna MAKRO Chef 1 plaster
 Imbir 1 plaster
 Goździki MAKRO Chef 6 szt.
 Cynamon MAKRO Chef 1 laska
 Różowy pieprz MAKRO Chef ¼ łyżeczki
 Pigwowiec mrożony MAKRO Chef ½ owocu
 Rokitnik mrożony MAKRO Chef 1/3 łyżeczki
 Dzika róża mrożona MAKRO Chef 4 szt.
 Czarny bez mrożon MAKRO Chef 1/3 łyżeczki
 Malina mrożona MAKRO Chef 4 szt.
 Miód Rioba saszetki 1 szt.
 Cukier trzcinowy cynamonowy Rioba 2 szt.

Sposób przygotowania:

1. Zaparzamy herbatę. Goździki wbijamy w plaster pomarańczy.
2. Do zaparzonej mocnej herbaty dodajemy: plaster pomarańczy z goździkami, plaster cytryny i imbiru oraz laskę cynamonu.
3. Mrożone owoce mieszamy, przelewamy odrobiną gorącej wody i wrzucamy do herbaty.
4. Napój posypujemy różowym pieprzem. Do herbaty na spodku podajemy miód i cukier cynamonowy w saszetkach.



Przelewanie mrożonych owoców gorącą wodą pozwala nam wykorzystywać na bieżąco dokładnie taką ilość składników, jaką potrzebujemy do zamówień. Dzięki temu nie musimy każdego dnia planować ilości produktu do rozmrożenia i ograniczamy ewentualne straty na barze.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Spotkajmy się przy stole z markami własnymi

Książka, którą czytasz, to nie tylko książka kucharska – to książka o potężeniach. To w niej potężyliśmy aż 100 receptur na inspirowane przekąski, dania, desery, drinki i napoje z praktycznymi wskazówkami dla profesjonalistów z branży HoReCa.

Nasze receptury łączy natomiast wspólny mianownik, czyli produkty marek z oferty MAKRO, dzięki którym pokazujemy, że dobra kuchnia zawsze zaczyna się od dobrego produktu i kreatywności. To z nich rodzą się kolejne potężenia – smaków, aromatów i tekstur, które postanowiliśmy pokazać w nieszampowy sposób – kreatywnymi pairingami dań z różnorodnymi napojami.

Właśnie dlatego naszą książkę zatytułowaliśmy „Jesienny stół”, ponieważ wierzymy, że dobre jedzenie i spotkania przy wspólnym stole są tym, co najlepiej łączy ludzi.

A teraz zaparz sobie jesienną herbatę, usiądź wygodnie a zespół Akademii Inspiracji MAKRO zabierze Cię do świata ciekawych rozwiązań kulinarnych.



Rafał Zaręba
Executive Chef
 Akademia Inspiracji MAKRO

Spis treści

Spis treści	2	Masto z oliwą żubrową	33
Autorzy receptur	4	Twarożek z duszoną cebulą i ziemistą czarnuszką	33
<i>Rozdział I Dziel się jedzeniem, a podzielisz się szczęściem</i>	<i>5</i>	Bułki preclowe z konfiturą cebulową	35
		Rogaliki z konfiturą z czarnego bzu	36
		<i>Rozdział IV Z mąki i nie tylko</i>	<i>37</i>
Hummus z curry i mlekiem kokosowym	8		
Hummus z papryką czerwoną oraz prażonym czarnym sezamem	8	Carpaccio z ketchupem orzechowym, syropem	
Edamame Hummus	9	sosnowym i grzybami	39
Oliwki marynowane z ziołami i pieczonym czosnkiem	9	Sałatka z ośmiornicą, gruszką i maliną	41
Plater antipasto z domowej roboty grissini	10	Zupa z kimchi z fasolą i jajem	43
Sałatka z pieczonych buraków, śliwek i orzechów		Bulion grzybowy z sercami drobiowymi	45
pekan z serem feta	11	Sałatka nicejska z tuńczykiem w nori	
Sałatka z pieczonych marchewek, jabłek,		oraz ziemniakiem pieczonym w sianie	47
soczewicy z chili i cytryny	11	Krem z pieczonych batatów	49
Ceviche z przegrzebków na taco z tortilli z awokado,		<i>Rozdział V Na początek jak znalazł, czyli przystawki</i>	<i>51</i>
grejpfrutem i chili	12		
Precel z chorizo, pieczonymi pomidorami		Strozzapreti z cukinią, bakłażanem	
i ziołowym mascarpone	12	i groszkiem w pesto z wasabi	53
<i>Rozdział II Najważniejszy posiłek dnia</i>	<i>13</i>	Zielony napar - seler / zioła / herbata	
		zielona na lodzie	54
Herbata dająca energię	14	Ravioli z przegrzebkami, batatem i gorczyca	
Kawa śniadaniowa przelewowa	15	mango z sosem z ginu i kawiozem	55
Smoothie warzywne z edamame, mango i galangalem	16	Białe wino z tonikiem i jałowcem	56
Shake borówkowy z serkiem wiejskim,		Risotto z pieczonej dyni z serem kozim	59
nasionami lnu i chia	17	Calimocho	59
Brioszka z frankfurterkami, dżemem z kaszanki		Gnocchi batatowe z ricottą, szatwą i sosem	
i śliwek, karmelizowanymi grzybami i sosem z fasolki		z palonego masła	61
i tamaryndowca	19	Napar ziołowy	61
Kawa dla wegan	21	Tagliatelle z sepią w sosie chrzanowym	
Tortilla z jajecznicą, awokado, kiełkami mung		z króliczymi nerkami w cieście	63
i sosem siracha	23	Lemoniada na bazie soku z kiszanej kapusty	63
Tosty z wędzonym z jesiotrem, konfiturą z rokitnika		Lasagne z płacami łososa, jarmużem duszonym	
i sałatką z jabłek	24	na cydrze z kurkami i sosem szafranowym	65
Nowojorski sandwich z pieczonym rostbefem,		Różowe wino z wodą gazowaną i nutą Campari	65
musztardą ziarnistą i kruchą sałatką	25	Makaron Trofie z pietruszkowym pesto i ateryką	67
Sandwich z pieczonym indykiem, serem Talegio,		Wino z kryształkami soli	67
salsą żurawinową i majonezem aromatyzowanym		<i>Rozdział VI Na to czekałem, czyli dania główne</i>	<i>69</i>
suszonymi pomidorami	27		
Kawy na wynos	28	Tonkatsu Ramen z wieprzowiną chashu	71
<i>Rozdział III Pieczywo na stole, czyli bohater z dodatkami</i>	<i>31</i>	Gewrztaminer z kumkwatem i storczykiem	71
		Tofu w portobelo z puree z pigwy, szalotka w czarnym	
Chleb pomidorowy z prażonym słonecznikiem	32	pieprzu, prażoną cebulką i smażoną sałatką rzymską	73

Herbata z cytrynowką na miodzie z orzechami	74	<i>Rozdział VIII 5 smaków podstawowych raz jeszcze</i>	<i>117</i>
Polędwiczka wieprzowa z kopytkami			
z topinamburu oraz grzybami w emulsji maślanej	75	Shitake gotowane w syropie klonowym w czekoladzie	
Leśny napar na lodzie	76	z puree z cytryny, szczawik motyli	120
Pulpety z czarnej soczewicy w indyjskim curry	78	Pralina z ziemniaka w toffi w orzechach nerkowca	121
Ice Tea mango z chili	79	Sezamek z nasion i owoców goya na gorzkim	
Policzek wołowy w glazurze z marsali i mlecznej		karmelu z puree z marchwi i pomarańczy i szifonadą	
czekolady z pianką z cydru i truflami ziemniaczanymi		z cykorii i szatwii	122
z parmezanem	81	Mus z boczników i cytryny z konfiturą z cebuli	
Gorąca lemoniada z pigwowca i tłoczonego jabłka	83	i tymianku	123
Jesienna Jambalaya z indykiem, krewetkami,		Trufła z topinamburu ze stodką pietruszką	
dynią i ryżem	85	z pastą miso i parmezanem	125
Pomarańczowe gruzińskie wino grzane	85	<i>Rozdział IX Napijmy się!</i>	<i>127</i>
Karp konfitowany z makaronem ryżowym			
i warzywami w sosie orzechowo-cytrusowym	86	Herbata ziołowa wspomagająca trawienie	129
Riesling z plasterem grejpfruta	87	Latte Kahula karmel	131
Jesiotr gotowany w maśle, na veloute szampańskim		Gorąca czekolada w dwóch wersjach	133
z fenkuła, fenkułem gotowanym sous vide		Sip of Purity	135
i krewetkami	89	Whats Up Doc?	137
Kir Royal z wanilią i kwiatem anyżu	90	Bloody Beet	139
Wolno pieczony rostbef z makaronem Soba		Pepper Blast	141
i pikantnymi grzybami	91	Tropicano	143
Wino w karafce	92	From The Barrel	145
Konfitowany łosoś z babką z karczocha i białej		Totini	147
czekolady, fasolą edamame z rokitnikiem i warzywami	95	Forest Dessert	149
Białe wino z zielonymi dodatkami	96	Sip of Tea	151
<i>Rozdział VII Na deser mam osobny żołądek</i>	<i>97</i>	Balsamic Julep	153
		OilTini	155
Mus czekoladowy z czarnym czosnkiem i dresingiem		Blue Bird	157
balsamicznym i lodami	99	Shooting Star	159
Bawarka owsiana	100	Coffee's Up!	161
Tarta z kremem i jeżynami	101	Dark Frozen	163
Kawa do deseru - kawa Americano	102		
Ciasto jaglane z rabarborem	105		
Ciasto buraczane z czarną porzeczką	107		
Bananowy chleb z lemon curde'm, żelem awokado,			
ganash'em kolendrowym i lodami mandarynkowymi	109		
Baba cytrynowa z kremem jogurtowym			
i fasolą edamame	111		
Tartolełka z puddingiem kokosowym, kumkwatem,			
imbirem i białą czekoladą	115		
Kawa bezkofeinowa po deserze	116		

Autorzy receptur



Rafał Zaręba
Executive Chef
Akademii Inspiracji MAKRO



Tomasz Tracz
Head Chef
Akademii Inspiracji MAKRO



Zbigniew Sonik
Head Chef
Akademii Inspiracji MAKRO



Dariusz Kucharski
Sous Chef
Akademii Inspiracji MAKRO



Michał Węctawek
Sous Chef
Akademii Inspiracji MAKRO



Sylwia Bochowicz-Kubiak
Trener
Akademii Inspiracji MAKRO



Wojciech Urbański
Trener
Akademii Inspiracji MAKRO



Robert Piasecki
Trener
Akademii Inspiracji MAKRO

Przejdź do strony www.akademia-inspiracji-makro.pl/trenerzy,
by przeczytać więcej o autorach



ROZDZIAŁ I

Dziel się jedzeniem, a podzielisz się szczęściem

„W naszej kulturze bardzo dobrze funkcjonuje zwyczaj spotkań okolicznościowych i wspólnego biesiadowania z bliskimi. W trakcie spotkań przy stole dzielimy się jedzeniem, rozmawiamy i śmiejemy się. Najczęściej jednak dzieje się to w domowym zaciszu. A jednak, ze względu na zmianę stylu życia coraz częściej jadamy poza domem. Warto więc wykorzystać ten trend i dostosować ofertę gastronomiczną w taki sposób, aby sprzyjała spotkaniom rodzinnym i towarzyskim. Punktem wyjścia do jej kształtowania powinna być idea dzielenia się jedzeniem z półmisków, ponieważ jest to idea dzielenia się szczęściem z bliskimi.

RAFAŁ ZARĘBA



Hummus z curry i mlekiem kokosowym

Plater antipasto z domowej roboty grissini

Salatka z pieczonych buraków, śliwek i orzechów pekan z serem feta

Salatka z pieczonych marchewek, jabłek, soczewicy z chili i cytryny

Edamame hummus

Precel chorizo

Oliwki marynowane

Hummus z papryką czerwoną oraz prażonym czarnym sezamem

Ceviche z przegrzebków



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Hummus z curry i mlekiem kokosowym

- Cieciorka MAKRO Chef 200 g
- Tahini 100 g
- Mleko kokosowe
- MAKRO Chef 150 ml
- Miód gryczany
- MAKRO Chef 20 g
- Pestki dyni MAKRO Chef 20 g
- Pieprz cayenne 5 g
- Przyprawa curry w proszku
- MAKRO Chef 15 g
- Sól 2 g
- Sok z cytryny Rioba 20 ml
- Czosnek 10 g
- Olej z pestek dyni 10 ml
- Płatki róż lub storczyka do dekoracji

Sposób przygotowania:

- Do pojemnika blendera kielichowego wkładamy cieciorę oraz pozostałe składniki oprócz soli, pieprzu cayenne i pestek dyni.
- Wszystko miksujemy do uzyskania aksamitnego puree. Przyprawiamy solą i pieprzem cayenne.
- Pestki dyni prażymy na suchej patelni, a następnie miażdżymy w moździerzu.
- Hummus podajemy z prażonymi pestkami dyni oraz z olejem z pestek dyni. Dekorujemy płatkami róż lub storczyka.



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Hummus z papryką czerwoną oraz prażonym czarnym sezamem

- Cieciorka MAKRO Chef 200 g
- Tahini 100 g
- Papryka ćwiartki
- MAKRO Chef 100 g
- Czosnek 10 g
- Sesam czarny 10 g
- Papryka słodka mielona
- MAKRO Chef 5 g
- Papryka ostra mielona
- MAKRO Chef 5 g
- Sól 2 g
- Sok z cytryny Rioba 20 ml
- Kmin rzymski 2 g
- Oliwa z oliwek MAKRO Chef 50 ml

Sposób przygotowania:

- Do pojemnika blendera kielichowego wkładamy cieciorę, tahini oraz pozostałe składniki oprócz soli i soku z cytryny i sezamu.
- Wszystko miksujemy do uzyskania aksamitnego puree. Przyprawiamy solą oraz sokiem z cytryny kontrolując kwasowość.
- Nasiona sezamu prażymy na suchej patelni przez około 2-3 minuty.
- Hummus podajemy z prażonymi nasionami czarnego sezamu.



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Edamame Hummus

- Edamame MAKRO Chef 200 g
- Tahini 100 g
- Czosnek 10 g
- Sok z cytryny Rioba 20 ml
- Oliwa z oliwek
- MAKRO Chef 50 ml
- Dymka 10 g
- Sól ARO 2 g
- Pieprz czarny ARO 2 g

Sposób przygotowania:

- Edamame gotujemy w osolonej wodzie przez około 5 minut. Po ugotowaniu przekładamy do wody z lodem, aby jak najszybciej je ostudzić dzięki czemu nie straci koloru. Wodę z gotowania zachowujemy.
- Gdy strąki ostygną, wyłuskujemy z nich ziarna i przekładamy je do pojemnika blendera kielichowego. Następnie miksujemy z pozostałymi składnikami poza oliwą i z odrobiną wody pozostałej po gotowaniu, aby uzyskać pożądaną, gładką konsystencję.
- Przyprawiamy solą i pieprzem.
- Gotową pastę polewamy niewielką ilością oliwy.



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Oliwki marynowane z ziołami i pieczonym czosnkiem

- Oliwki zielone
- MAKRO Chef 100 g
- Oliwki czarne
- MAKRO Chef 100 g
- Tymianek cięty
- MAKRO Chef 15 g
- Rozmaryn cięty
- MAKRO Chef 15 g
- Oliwa z oliwek
- MAKRO Chef 100 ml
- Oregano MAKRO Chef 15 g
- Czosnek 30 g
- Sól 2 g

Sposób przygotowania:

- Oliwki odsączamy z zalewy solankowej i osuszamy.
- Czosnek zawijamy w folię aluminiową z odrobiną oliwy z oliwek, tymianku i rozmarynu. Przekładamy na blaszkę do pieczenia i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 160°C. przez 1 godzinę.
- Po upieczeniu czosnek oczyszczamy, a upieczone ząbki czosnku przekładamy do rondelka z oliwą, do której dodajemy tymianek, rozmaryn i oregano.
- Całość delikatnie podgrzewamy, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat, dodajemy oliwki i ponownie podgrzewamy. Następnie odkładamy na bok do ostygnięcia.
- Po ostygnięciu oliwki przekładamy do słoika i przechowujemy w lodówce.



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Plater antipasto z domowej roboty grissini

Plater

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki układamy na talerzu lub desce. Podane proporcje są dostosowane do 4 porcji.

- Prosciutto di parma MAKRO Chef 100 g
- Prosciutto Crudo MAKRO Chef 100 g
- Salami Milano MAKRO Chef 100 g
- Chorizo MAKRO Chef 100 g
- Cebulka marynowana MAKRO Chef 20 g
- Kapary MAKRO Chef 40 g
- Karczochy MAKRO Chef 70 g
- Pomidory suszone MAKRO Chef 50 g
- Papryczki Piri-Piri MAKRO Chef 20 g

Grissini

Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesypujemy do miski. Dodajemy oliwę, wodę, drożdże, sól oraz cukier i całość mieszamy. Wyrabiamy na gładkie i bardzo elastyczne ciasto. Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy na około 10-15 minut w ciepłym miejscu, aby ciasto odpoczęło.
2. Po tym czasie ciasto dzielimy na małe kawałki (około 15 g) i dłońmi zwilżonymi wodą delikatnie wałkujemy chlebowe paluszki.
3. Przygotowane paluszki smarujemy oliwą i posypujemy dodatkami (solą gruboziarnistą, słonecznikiem, makiem lub czarnuszką) następnie wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180° C. na około 10-15 minut.
4. Po upieczeniu odstawiamy do przestudzenia.

- Mąka uniwersalna ARO 350 g
- Słonecznik tuskany ARO 2 g
- Woda 200 ml
- Czarnuszka 2 g
- Oliwa z oliwek MAKRO Chef 50 ml
- Mak 1 g
- Drożdże suche 7 g
- Sól 10 g
- Cukier 10 g



AUTOR: TOMASZ TRACZ

Salatka z pieczonych buraków, śliwek i orzechów pekan z serem feta

Sposób przygotowania:

1. Wcześniej umyte buraki owijamy folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180° C. na 1-1,5 godziny. Po upieczeniu buraki wyciągamy z folii, kroimy w pół i przekładamy do miski do wystudzenia.
2. Śliwki kroimy w pół i dodajemy do buraków.
3. Orzechy prażymy na suchej patelni przez 2-3 minuty i również dodajemy do miski z pozostałymi składnikami.
4. Do szklanki wlewamy oliwę i sok z cytryny, dodajemy musztardę, miód oraz sól. Całość dokładnie mieszamy i odstawimy na kilka minut.
5. Do buraków i śliwek dodajemy przygotowany sos i całość dokładnie mieszamy. Salatę podajemy z tostowanymi orzechami pekan, pokruszonym serem feta i liśćmi mięty.

- Burak mini 300 g
- Śliwki MAKRO Chef 100 g
- Oliwa z oliwek MAKRO Chef 25 ml
- Miód gryczany MAKRO Chef 20 g
- Ser feta MAKRO Chef 50 g
- Musztarda Dijon 10 g
- Sok z cytryny 5 ml
- Ocet winny czerwony 50 ml
- Orzechy pekan 20 g
- Mięta MAKRO Chef 20 g
- Sól 2 g

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Salatka z pieczonych marchewek, jabłek, soczewicy z chili i cytryny

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzewamy do 180° C. Dobrze umytą, ale nieobraną marchewkę przekrajamy wzdłuż na pół. Przekładamy na blaszkę do pieczenia, dodajemy oliwę z oliwek, sól i pieprz, a następnie całość mieszamy. Pieczemy przez 25-30 minut do miękkości. Uważajmy, aby marchew się nie rozgotowała.
2. Soczewicę gotujemy ok. 25min.
3. Ocet i oliwę wlewamy do miski. Dodajemy miód, posiekane chili, czosnek, imbir oraz sok z cytryny. Wszystkie składniki mieszamy, aby uzyskać dressing.
4. Ugotowaną soczewicę przekładamy do dużej, płytnej miski, dodajemy upieczoną marchewkę oraz dressing. Całość dobrze mieszamy.
5. Jabłko i cytrynę przekrajamy na pół i kroimy w cienkie plasterki i zapałki.
6. Całość podajemy na talerzu, w półmisku lub na desce z liśćmi mięty i kolendry.

- Marchew 300 g
- Jabłko 100 g
- Oliwa z oliwek MAKRO Chef 25 ml
- Soczewica Czarna ARO 100 g
- Chili czerwone 10 g
- Cytryna MAKRO Chef 20 g
- Czosnek 10 g
- Miód Gryczany MAKRO Chef 10 g
- Imbir 10 g
- Sok z cytryny Rioba 5 ml
- Ocet balsamiczny MAKRO Chef 50 ml
- Kolendra MAKRO Chef 20 g
- Mięta MAKRO Chef 20 g
- Sól 2 g



Tortilla pszenna
MAKRO Chef 100 g
Przegrzebki 30 g
Oliwa z oliwek
MAKRO Chef 25 ml
Awokado 100 g
Chili czerwone 10 g
Sok z cytryny Rioba 5 ml
Olej rzepakowy ARO 50 ml
Cytryna MAKRO Chef 20 g
Grejpfrut czerwony 50 g
Kolendra MAKRO Chef 20 g
Limonka MAKRO Chef 20 g
Sól 2 g

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Ceviche z przegrzebków na taco z tortilli z awokado, grejpfrutem i chili

Sposób przygotowania:

1. Z tortilli pszennej wykrawamy szklanką kółka. Następnie smażymy je na patelni z odrobiną oleju do momentu, aż będą chrupiące. Przekładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć tłuszcz.
2. Przegrzebki kroimy w cienkie plastry. Przekładamy do miseczki z sokiem i skórką z cytryny, sokiem z limonki, oliwą z oliwek i sokiem z grejpfruta. Całość doprawiamy solą i odstawiamy na około 10 minut.
3. Miąższ z awokado przekładamy do naczynia blendera kielichowego, dodajemy odrobinę soli, sok z cytryny i całość miksujemy do momentu uzyskania gładkiego puree.
4. Chili kroimy w drobne plasterki, a grejpfruta segmentujemy.
5. Przegrzebki podajemy na taco z puree z awokado, segmentami grejpfruta, chilli oraz kolendrą.

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Precel z chorizo, pieczonymi pomidorami i ziołowym mascarpone

Sposób przygotowania:

1. Pomidory cherry mieszamy w oleju i wkładamy do pieca nagrzanego do temperatury 180° C na 10-15 min. Doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem.
2. Zioła w równych proporcjach siekamy i mieszamy z mascarpone doprawiając solą i pieprzem.
3. Bułki preclowe kroimy na kromeczki, smarujemy ziołowym mascarpone i dekorujemy plasterkami chorizo oraz pieczonymi pomidorkami z listkami świeżych ziół.



Butka precelowa 4 szt.
Chorizo Cular
MAKRO Chef 100 g
Pomidor cherry mix
MAKRO Chef 100 g
Olej rzepakowy ARO 15 ml
Mascarpone
MAKRO Chef 100 g
Bazylia, oregano, natka
pietruszki MAKRO Chef – po 3
gałązki
Sól, pieprz czarny do smaku

ROZDZIAŁ II

Najważniejszy posiłek dnia

Poszerzenie oferty śniadaniowej o ciekawe koktajle czy szejki proteinowe może przynieść wiele korzyści. Z jednej strony daje nam ogromne możliwości kompozycji składników owoców i warzyw, dzięki którym wyróżnimy się kreatywnością a z drugiej, potencjalnie buduje nam ofertę szybkich porannych posiłków na wynos.

DARIUSZ KUCHARSKI



porcja

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Herbata dająca energię

Herbata BIO zielona z trawą cytrynową i imbirem
 Rioba 1 szt.
 Kolendra świeża
 MAKRO Chef ok. 10 gałązek
 Różowy pieprz
 MAKRO Chef 1/3 łyżeczki
 Imbir 1 plaster
 Cytryna MAKRO Chef 2 plastry
 Limonka MAKRO Chef 1 plaster
 Trawa cytrynowa 1/2 łydgi
 Kolendra ziarna 1/3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Zaparzamy mocną herbatę przez ok. 5 min., dodajemy gałązki kolendry i zmiażdżoną trawę cytrynową.
2. Dodajemy plaster cytryny, limonki i imbiru, kolendrę i różowy pieprz.
3. Parzymy wszystko ok. 7 min.



porcji

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kawa śniadaniowa przelewowa

Kawa Brazylia Rioba 72 g
 Woda 1200 ml

Sposób przygotowania:

1. Kawę mielimy świeżo przed zaparzeniem.
2. Papierowy filtr przelewamy wodą. Wsypujemy zmieloną kawę i parzymy.

Kawa przelewowa jest obecnie jedną z bardziej popularnych i poszukiwanych kaw w menu. Wypiera pomatu tak zwana kawę americano. Dodatkowo, kawa przelewowa jest bogatsza w smaku i ma więcej kofeiny.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK



AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Smoothie warzywne z edamame, mango i galangalem

Edamame MAKRO Chef 400 g
Mango kostka mrożone
MAKRO Chef 120g
Brokuł świeży 50 g
Jabłko szara reneta MAKRO
Chef 1 szt.
Jarmuż świeży 40 g
Szpinak 30 g
Galangal lub imbir 1 cm
Mleko ryżowe 200 ml
Pomarańcza
MAKRO Chef 1 szt.
Limonka MAKRO Chef 1 szt.

Sposób przygotowania:

1. Fasolkę otwieramy i wyciągamy same nasiona.
2. Jabłko obieramy ze skórki i pozbywamy się gniazd nasiennych.
3. Galangal lub opcjonalnie imbir obieramy i kroimy w mniejsze kawałki, które łatwiej się zmiksują.
4. Wyciskamy sok z limonki i pomarańczy.
5. Tak przygotowane składniki łączymy z pozostałymi produktami i umieszczamy w blenderze kielichowym, następnie miksujemy na gładkie smoothie.



AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Shake borówkowy z serkiem wiejskim, nasionami lnu i chia

Borówka amerykańska 300 g
Serek wiejski 250 g
Mleko 1,5% 200 g
Miód gryczany MAKRO Chef
20 g
Nasiona chia 20 g
Nasiona lnu 20 g
Sól ARO 2 g

Sposób przygotowania:

1. Do pojemnika blendera kielichowego wkładamy umyte borówki i pozostałe składniki.
2. Wszystko miksujemy na płynny koktajl.





porcje

Mąka t. 500 MAKRO Chef 340 g
Jaja MAKRO Chef 200 g
Cukier 40 g
Mleko 40 g
Drożdże instant 16 g
Masto ARO 200 g
Sól ARO 8 g

Tamaryndowiec 40 g
Fasolka w pomidorach 100 g
Passata pomidorowa
MAKRO Chef 60 g
Sól, pieprz do smaku

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Brioszka z frankfurterkami, dżemem z kaszanki i śliwek, karmelizowanymi grzybami i sosem z fasolki i tamaryndowca

Brioszka - 8 szt.

Sposób przygotowania:

1. Mieszymy 160 g jaj, cukier, drożdże i 30 g mleka w miesiarce planetarnej z łopatką K przez ok 2-3 min. do połączenia składników.
2. Dodajemy mąkę porcjami i mieszymy ok 8 min. do połączenia składników.
3. Do ciasta dorzucamy sól i powoli dodajemy pokrojone w kostkę masło.
4. Po połączeniu wymieniamy końcówkę na hak i wyrabiamy ciasto na średnich obrotach 10 min.
5. Ciasto przekładamy na wysmarowaną masłem blachę i foliujemy, po czym odstawiamy na 1 godzinę do garowania w temp ok 16-18° C.
6. Po wyrośnięciu ciasto przebijamy, aby je odgazować, foliujemy ponownie i wkładamy do lodówki na 6-10 godzin.
7. Ciasto wyciągamy z lodówki, blat podsypujemy mąką i z formujemy wałek grubości ok. 5 cm.
8. Porcjujemy wałek na równe części po ok. 100 g i przekładamy do wysmarowanych masłem, podłużnych foremek na paszteciki o długości ok. 12 cm.
9. Przykrywamy folią spożywczą i odkładamy do garowania w temp ok. 20° C na 2-2,5h do podwojenia objętości.
10. Mleko i jajko, które zostało po przygotowaniu ciasta mieszamy na jednolitą masę i za pomocą pędzelka smarujemy nią wyrośnięte brioszki.
11. Pieczemy w 175° C do osiągnięcia złotego koloru ok. 10 min, następnie zmniejszamy temperaturę do 120° i pieczemy ok. 30-40 min.
12. Po upieczeniu wyciągamy z foremek i odstawiamy na kratce do przestygnięcia i odparowania.

Sos z fasolki z tamaryndowcem

Sposób przygotowania:

1. Tamaryndowiec obieramy ze skorupy i wyciągamy pestkę.
2. Zalewamy wrzątkiem do przykrycia całości i odstawiamy na 20 min. po czym przecieramy przez sito.
3. Fasolkę zagotowujemy z passatą pomidorową i dodajemy przetarty tamaryndowiec.
4. Składniki miksujemy na gładką masę i doprawiamy solą oraz pieprzem i odstawiamy do wystudzenia.

Kaszanka z wątróbką Fine Life 200 g
Śliwka suszona MAKRO Chef 100 g
Piwo porter 200 ml
Masło ARO 30 g
Syrop klonowy 30 g
Cebula biała MAKRO Chef 40 g
Sól, pieprz do smaku

Dżem z kaszanki i śliwki

Sposób przygotowania:

- 1. Z kaszanki usuwamy ostonkę i widelcem rozdrabniamy na drobne kawałki.
- 2. Cebulę kroimy w piórka, a śliwki w paski.
- 3. Na patelni rozgrzewamy masło i powoli przesmażamy cebulę do momentu, aż będzie miękka.
- 4. Dodajemy śliwki suszone i dokładnie mieszamy.
- 5. Wrzucamy rozdrobnioną kaszankę i wszystko razem przesmażamy zwiększając moc palnika.
- 6. Po zrumienieniu wszystkich elementów całość podlewamy piwem i dodajemy syrop klonowy.
- 7. Powoli dusimy do powstania jednolitej konsystencji dżemu. Doprawiamy solą i pieprzem.

Złożenie

Sposób przygotowania:

- 1. Brioszki nacinamy wzdłuż pozostawiając łącznie na jednej krawędzi.
- 2. Pieczarki kroimy na grubsze plastry.
- 3. Pomidory kroimy w plastry i solimy. Gdy puszcza płyn odsączamy i osuszamy.
- 4. Rozgrzewamy patelnię grillową oraz patelnię z masłem.
- 5. Na rozgrzanym maśle karmelizujemy pieczarki i odkładamy na ręcznik papierowy.
- 6. Jaja roztrzepujemy i namaczamy w nich brioszki, które smaży na maśle po pieczarkach do ścięcia jajka.
- 7. Na patelni grillowej grillujemy frankfurterki, pomidory i bekon.
- 8. Brioszkę smarujemy dżemem z kaszanki, a następnie układamy pieczarki.
- 9. Wykładamy gorące frankfurterki, przykrywamy zgrillowanym pomidorem i plastrami boczku.
- 10. Całość wykańczamy sosem z fasolki i tamaryndowca.
- 11. Podajemy zawinięte w pergamin.

Jaja MAKRO Chef 2 szt
Frankfurterki wędzone MAKRO Chef 8 szt
Pomidor malinowe MAKRO Chef 2 szt
Boczek wędzony plastry ARO 8 szt
Pieczarka brązowa MAKRO Chef 8 szt
Masło ARO 80 g



Kawa Rioba Kolumbia 60 g
Napój owsiany 1 l

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kawa dla wegan

Sposób przygotowania:

- 1. Do parzenia kawy użyjemy french press.
- 2. 60 g kawy mielimy grubo i wysypujemy do zaparzacza. Zalewamy ok. 1 l ciepłej wody, przykrywamy tłokiem i parzymy.
- 3. Po 5 min. spuszczaamy tłok french pressa na dół.
- 4. Napój owsiany wlewamy do metalowego dzbanka i spieniamy na dyszy parowej, tak samo jak normalne mleko.

Obecnie wśród gości restauracji i kawiarni coraz częściej spotykamy się z dietą wegańską. Warto posiadać w ofercie wybrany napój roślinny, który może zastąpić krowie mleko w napojach.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK





porcje



Tortilla pszenna 25 cm
MAKRO Chef 4 szt.
 Awokado 1 szt.
 Jaja **MAKRO Chef** 8 szt.
 Masło **ARO** 20 g
 Kiełki fasoli mung
MAKRO Chef 100 g
 Chili papryczka 1 szt.
 Papryka czerwona słodka 1 szt.
 Sos sriracha 20 ml
 Kolendra świeża
MAKRO Chef 20 g
 Czosnek 2 ząbki
 Imbir 1 cm
 Sos sojowy jasny
MAKRO Chef 15 ml
 Olej rzepakowy **ARO**
 do smażenia
 Sól i pieprz do smaku

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Tortilla z jajecznicą, awokado, kiełkami mung i sosem siracha

Sposób przygotowania:

1. Papryczkę chili, imbir i czosnek kroimy w drobną kostkę.
2. Paprykę czerwoną pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy w paski wielkości kiełków fasoli mung.
3. Awokado przekrajamy na pół, wyciągamy pestkę, pozbawiamy skóry, a następnie kroimy w plastry.
4. Kolendrę wraz z łodygami drobno siekamy.
5. Rozgrzewamy opiekacz do grillowania tortilli.
6. Na patelnię wlewamy 20 ml oleju rzepakowego i mocno rozgrzewamy.
7. Na osobnej patelni rozpuszczamy masło.
8. Na olej wrzucamy chili, czosnek oraz imbir. Smażymy, uważając, aby żaden ze składników się nie przypalił.
9. Jaja wybijamy do miski i różgą dokładnie mieszamy, aby uzyskać jednolitą masę. Następnie wylewamy na patelnię z rozpuszczonym masłem.
10. Na najmniejszym ogniu przygotowujemy jajecznicę powoli mieszając.
11. Do przesmażonych na oleju składników dorzucamy pokrojoną paprykę i mieszamy.
12. Następnie dodajemy kiełki fasoli mung. Chwilę smażymy i dodajemy sos sojowy oraz sirachę.
13. Po krótkim gotowaniu powstanie nam gęsty sos. Dodajemy posiekaną kolendrę i ściągamy z ognia.
14. Na środku tortilli układamy przesmażone warzywa zachowując wolne brzegi do zawinięcia.
15. Wykańczamy jajecznicę doprawiając solą i pieprzem, a następnie układamy równo na warzywach.
16. Jako ostatni element kładziemy awokado.
17. Tortillę najpierw zaginamy na farsz przy krótszym boku, a następnie ściśle zwijamy.
18. Przekładamy do opiekacza i grillujemy, aż wszystkie składniki wyrównają temperaturę, a tortilla stanie się chrupiąca.



AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Tosty z wędzonym z jesiotrem, konfiturą z rokitnika i sałatką z jabłek

Polędwica wędzona z jesiotra 240 g
Tost pszenny ARO 4 kromki
Masło extra ARO 80 g
Jabłko Granny Smith 1 szt.
Limonka MAKRO Chef 1 szt.
Ser bursztyn 40 g
Rokitnik mrożony MAKRO Chef 100 g
Cukier biały 50 g
Miód lipowy MAKRO Chef 30 g

Sposób przygotowania:

1. Rokitnik umieszczamy w rondlu, dodajemy cukier i miód.
2. Gotujemy na małym ogniu przez 30 min. mieszając od czasu do czasu, aż powstanie konfitura.
3. Jabłko kroimy najpierw w plastry, a następnie w julienne i doprawiamy sokiem z limonki.
4. Na patelni rozpuszczamy masło i układamy na nim chleb tostowy.
5. Karmelizujemy powoli smażąc z każdej strony.
6. Po obsmażeniu przekładamy na ręcznik papierowy.
7. Gotowy tost smarujemy konfiturą z rokitnika.
8. Z jesiotra usuwamy skórę i kroimy w cienkie plastry, które układamy na chlebie.
9. Na wierzch kruszymy ser bursztyn i całość przykrywamy pokrojonym i zakwaszonym wcześniej jabłkiem.
10. Dekorujemy świeżymi ziołami.



AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Nowojorski sandwich z pieczonym rostbefe, musztardą ziarnistą i kruchą sałatką

Sposób przygotowania:

1. Kromki smarujemy masłem i podpiekamy pod salamandrą lub w piekarniku do zarumienienia chleba.
2. Podgrzany, pokrojony w plastry rostbef układamy na dolnej kromce.
3. Wykładamy całe liście sałaty rzymskiej i cienkie plastry czerwonej cebuli.
4. Łączymy sos BBQ z musztardą ziarnistą i polewamy nimi cebulę.
5. Na samą górę układamy plastry smażonej pieczarki portobello i nakrywamy drugą kromką, spinamy obie kromki długimi patyczkami i serwujemy po przekrojeniu sandwich'a na dwie części.





porcja

Olej ze stoika z suszonymi
pomidorami 300 ml
Musztarda Dijon 15 g
Sól ARO 3 g
Jajo 1 szt.

Pierś z indyka 1 szt.
Papryka słodka
MAKRO Chef 4 g
Majeranek suszony
MAKRO Chef 3 g
Tymianek świeży
MAKRO Chef 4 gałązki
Sól ARO 10-15 g
Pieprz czarny ziarno 4 g
Olej rzepakowy ARO 50 ml
Czosnek ząbki obrany
MAKRO Chef 4 ząbki

Ciabatta MAKRO Chef 1 szt.
Żurawina MAKRO Chef 30 g
Suszone pomidory
MAKRO Chef 50 g
Sałata rzymska
MAKRO Chef 5-6 liści
Pieczona pierś z indyka 100 g
Ser Taleggio 40 g
Majonez pomidorowy 20 g

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Sandwich z pieczonym indykiem, serem Talegio, salsą żurawinową i majonezem aromatyzowanym suszonymi pomidorami

Majonez pomidorowy

Sposób przygotowania:

1. Na dno wąskiego, wysokiego pojemnika wlewamy musztardę, a następnie olej.
2. Wybijamy jajo i dodajemy sól i czekamy, aż składniki wyrównają temperaturę (ok. 20 min.).
3. Do naczynia wkładamy końcówkę blendera ręcznego tak, aby dotykała samego dna.
4. Włączamy blender i powoli miksujemy wyciągając końcówkę ku górze.

Wolno pieczona pierś z indyka

Sposób przygotowania:

1. Pierś nacieramy solą i drobno przesiekany czosnkiem.
2. Pozostałe przyprawy łączymy i nacieramy nimi mięso, po czym smarujemy olejem i odstawiamy do zamarynowania na min. 12 godz.
3. Pierś obsmażamy z każdej strony i przekładamy do pieca nagrzanego do temperatury 80° C z sondą wbitą w najgrubszym miejscu i ustawioną na 62° C.
4. Po wyjęciu indyka z pieca odstawiamy go na 10 min. aby mięso odpoczęło, a następnie kroimy je w plastry.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Ciabattę odpiekamy, studzimy i kroimy na pół.
2. Dolną część bułki smarujemy majonezem i układamy, porwaną na kawałki, sałatę rzymską.
3. Układamy złożone na pół plastry ciepłej piersi z indyka, następnie ser Talegio i zapiekamy.
4. Gdy ser się rozpuści na całość wykładamy żurawinę i suszone pomidory.
5. Wierzchnią część ciabatty smarujemy grubo majonezem i przykrywamy.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kawy na wynos

Kawa Latte

Kawa **Rioba** 100% Arabika 16 g
Mleko 3,2% 300 ml

Sposób przygotowania:

1. Kawę mielimy i dozujemy do podwójnej kolby, równo ubijamy i parzymy w ekspresie ciśnieniowym przez ok. 20-30 sekund do uzyskania objętości 30 ml.
2. Mleko podgrzewamy i delikatnie spieniamy do temperatury ok. 60°C. Odbijamy ewentualne bąbelki i polerujemy.
3. Przygotowane w ekspresie podwójne espresso wlewamy do kubeczka i zalewamy gorącym, lekko spienionym mlekiem.

Mocha

Kawa **Rioba** Arabika 100% 8 g
Sos czekoladowy **MAKRO Chef** 20 ml
Mleko 300 ml
Śmietanka 30% **MAKRO Chef** 1l
Cukier puder 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Do kubeczka wlewamy ok. 20-30 ml sosu czekoladowego, dodajemy espresso i zalewamy wszystko gorącym mlekiem. (espresso i mleko wykonaj jak przy kawie latte)
2. Do litrowego syfonu wlej litr schłodzonej śmietanki, dodaj łyżkę cukru pudru, zakręć syfon i wszystko dobrze wymieszaj ze sobą.
3. Do syfonu wbij 2 naboje, ubij i powtórz tę czynność jeszcze raz. Na syfonie naklej karteczkę z datą przygotowania śmietany.
4. Napój wykańczamy bitą śmietaną.

Do oferty kaw na wynos możemy również włączyć kawę z ekspresu przelewowego dzięki temu oszczędzamy czas baristy, przyspieszamy serwis i zyskujemy dzięki większej kontroli nad baverage cost'em.

Jeżeli posiadamy również ofertę zestawów śniadaniowych typu kawa+muffin, warto rozważyć użycie gotowych, mrożonych produktów. Dzięki nim nie tylko czerpiemy korzyści z cross sellingu, ale również lepiej zarządzamy produktami i niwelujemy straty.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK



W RAMACH SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI AKADEMIA ZAPEWNI



INDYWIDUALNE DORADZTWO DLA BIZNESÓW GASTRONOMICZNYCH:

- **WERYFIKACJA** LOKALU GASTRONOMICZNEGO POD WZGLĘDEM WIZERUNKOWYM, FINANSOWYM I GASTRONOMICZNYM
- **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI I ZALECENIA**, MAJĄCE NA CELU POPRAWĘ RENTOWNOŚCI I ZWIĘKSZENIE OBROTÓW
- **WYLICZANIE** FOOD COST I BEVERAGE COST
- **WSPARCIE** W STWORZENIU KARTY MENU
- **INDYWIDUALNE** SPOTKANIE Z SZEFEM KUCHNI Z AKADEMII INSPIRACJI
- **TEMATYCZNE** SZKOLENIA W LOKALU KLIENTA
- **DORADZTWO** W ZAKRESIE USPRAWNIENIA ORGANIZACJI PRACY
- **ANALIZA** WIDOCZNOŚCI W SIECI I FORMY KOMUNIKACJI W SOCIAL MEDIA

OTWIERASZ NOWY BIZNES
GASTRONOMICZNY
LUB CHCESZ ROZWINĄĆ
JUŻ ISTNIEJĄCY?

**ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY!**



WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL



+48 (22) 500 07 50 LUB +48 697 801 313



POLUB NAS NA FACEBOOKU
[#AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO](https://www.facebook.com/akademiaspiracji)



AKADEMIA@MAKRO.PL

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO WARSZAWA,
02-486, AL. JERUZOLIMSKIE 184

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO KRAKÓW,
31-358, UL. JASNOGÓRSKA 2

ROZDZIAŁ III

Pieczyno na stole, czyli bohater z dodatkami

» W dzisiejszej gastronomii pieczywo nie stanowi jedynie dodatku do posiłku. W coraz większej mierze pełni rolę równoprawnego bohatera pośród innych dań na stole. Dzięki temu miejsca z własnymi wypiekami zyskują na unikatowości. Właśnie dlatego warto zadbać o to, aby mieć w swojej ofercie chleb lub bułki własnego wypieku.

RAFAŁ ZARĘBA

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Chleb pomidorowy z prażonym słonecznikiem

Mąka pszenna typ 00 MAKRO Chef 270 g
Mąka pszenna typ 550 MAKRO Chef 200 g
Woda 180 ml
Suszone pomidory w oleju ziołowym MAKRO Chef 100 g
Cukier trzcinowy MAKRO Chef 6 g
Drożdże świeże ARO 20 g
Imbir mielony MAKRO Chef 6 g
Sól ARO 6 g
Słonecznik łuskany ARO 100 g

Sposób przygotowania:

1. Słonecznik prażymy na suchej patelni.
2. Foremkę do pieczenia o długości 25 cm i szerokości 11 cm oprószamy mąką.
3. Do miski przesiewamy obydwie mąki.
4. Do drugiej miski wsypujemy cukier, dodajemy drożdże i całość ucieramy, aż drożdże się uptynnią. Następnie wlewamy połowę wody i dodajemy 4 łyżki wymieszanych mąk. Tak przygotowany roztwór odkładamy w temp. pokojowej na około 30 minut.
5. Suszone pomidory cedzimy z oleju przez sitko do miski, z pozostałego oleju odmierzymy 20 ml, a pomidory kroimy w drobna kostkę.
6. Do dzierży przekładamy przesianą mąkę, wyrośnięty roztwór, sól, połowę pestek słonecznika, olej z pomidorów, imbir mielony, posiekane pomidory i resztę wody, a następnie wyrabiamy mikserem z końcówką hak przez około 8 minut, lub ręcznie przez około 15 minut. Dobrze wyrobione ciasto nie powinno przyklejać się do rąk.
7. Gotowe ciasto przekładamy do foremki, smarujemy z góry wodą i posypujemy resztą słonecznika, a następnie odstawiamy do wyrośnięcia w temp. pokojowej przez około 30 minut.
8. Wyrośnięty chleb wkładamy do nagrzanego piekarnika do temp. 180° C. i pieczemy przez około 40 minut.
9. Upieczony chleb przekładamy razem z formą na kratkę.
10. Chleb wyjmujemy z formy po jego całkowitym wystudzeniu.



porcje

Masło ARO 400 g
Oliwa extra virgin
MAKRO Chef 100 ml
Trawa żubrowa 30 g
Sól ARO 3 g
Łuskane pestki dyni
MAKRO Chef 50 g

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Masło z oliwą żubrową

Sposób przygotowania:

1. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
2. Oliwę podgrzewamy w małym rondelku z trawą żubrową i solą do temp. 50°C, następnie całość blendujemy i odstawiamy do całkowitego wystygnięcia.
3. Wystudzoną oliwę przecedzamy przez sito i lnianą ściereczkę do miski, następnie odstawiamy do lodówki na około 2 godziny.
4. Masło w temperaturze pokojowej przekładamy do dzierży i ubijamy mikserem przez około 8 minut, stopniowo dolewając oliwę żubrową, aż masło będzie puszyste.
5. Pestki dyni drobno siekamy.
6. Gotowe masło serwujemy z pestkami dyni.



porcji

Twaróg krajanka MAKRO Chef 500 g
Cebula obrana MAKRO Chef 100 g
Olej rzepakowy ARO 50 ml
Śmietana 18% MAKRO Chef 60 g
Czarnuszka ziarno 20 g
Sól do smaku
Pieprz czarny MAKRO Chef do smaku

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Twarożek z duszoną cebulą i ziemistą czarnuszką

Sposób przygotowania:

1. Czarnuszkę tostujemy na suchej patelni, po czym wysypujemy na płaską blaszkę do ostygnięcia. Następnie rozcieramy w moździerzu.
2. Na lekko rozgrzaną patelnię z olejem wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę. Delikatnie szklimy i odstawiamy do wystudzenia.
3. Twaróg tączymy ze śmietaną i cebulą, doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem.
4. Po przełożeniu do naczynia, w którym będziemy serwować twarożek, oprószamy go dokładnie czarnuszką.



porcji

Czerwona cebula MAKRO Chef
200 g
Ocet balsamiczny MAKRO Chef
20 ml
Wino czerwone 20 ml
Miód lipowy MAKRO Chef 10 g
Sól ARO 2 g
Pieprz 2 g
Olej rzepakowy ARO 20ml

Mąka pszenna typ 550 ARO
600 g
Mleko owsiane 350 ml
Olej rzepakowy ARO 30 ml
Drożdże świeże ARO 20 g
Cukier trzcinowy MAKRO Chef
5 g
Sól ARO 10 g
Soda oczyszczona ARO 50 g

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Bułki preclowe z konfiturą cebulową

Konfitura cebulowa

Sposób przygotowania:

1. Cebulę kroimy w piórka i przekładamy na patelnię z rozgrzanym olejem. Dodajemy miód i podsmażamy około 4 minuty. Następnie dolewamy wino i ocet balsamiczny i dusimy cebulę do całkowitego odparowania płynu i odstawiamy na bok.
2. Wystudzoną cebulę drobno siekamy i przekładamy do miski.

Ciasto na bułki preclowe

Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesiewamy.
2. Do miski wsypujemy cukier i rozcieramy w nich drożdże do chwili, aż się upłynnią. Następnie dolewamy połowę ilości mleka owsianego i wsypujemy 4 łyżki przesianej mąki. Całość mieszamy, pozostawiamy w temp. pokojowej na około 30 minut, aż rozczyń zwiększy swoją objętość.
3. Gotowy rozczyń przekładamy do dzierży i dodajemy pozostałą mąkę, mleko owsiane, konfiturę cebulową olej i sól.
4. Ciasto wyrabiamy mikserem z końcówką hak, stopniowo zwiększając obroty przez około 7 minut, lub ręcznie przez około 15 minut. Ciasto powinno być elastyczne i nie przyklejać się do rąk. Tak przygotowane ciasto odstawiamy na około 20 minut, aby odpoczęło i przykrywamy wilgotną ściereczką.
5. Gotowe ciasto dzielimy na kęsy o wadze około 100 g, następnie zawijamy je w kształt okrągłej bułki.
6. W szerokim garnku zagotowujemy 3 litry wody z dodatkiem sody oczyszczonej. Na wrzącą wodę wrzucamy bułki i gotujemy około 1 minutę. Wyjmujemy z wody i osuszamy na ręczniku papierowym. Następnie przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i ostrym nożem robimy 2 lub 3 nacięcia na górze każdej bułki.
7. Bułki można posmarować wodą, oliwą lub żółtkiem i posypać np. pestkami dyni lub pozostawić gładką bez niczego. Tak przygotowane bułki wkładamy do nagrzanego piekarnika do temp. 210°C i pieczemy przez około 15 minut.
8. Upieczone bułki przekładamy na kratkę i odstawiamy do całkowitego wystygnięcia.



AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Rogaliki z konfiturą z czarnego bzu

Konfitura z czarnego bzu

Sposób przygotowania:

1. Zamrożony bez przekładamy do rondelka, dodajemy miód i całość zagotowujemy cały czas mieszając.
2. Gotujemy do chwili, aż woda odparuje, a owoce się skarmelizują. Gotową konfiturę odstawiamy do wystudzenia.

Kruszonka

Sposób przygotowania:

1. Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy cukier trzcinowy i masło o luźniej konsystencji.
2. Całość mieszamy szybko różgą przez około 1 minutę, aż powstanie struktura kruszonki.

Ciasto

Sposób przygotowania:

1. Do dzieży przesiewamy mąkę, kruszymy drożdże, wsypujemy kardamon, dodajemy masło o luźniej konsystencji i mieszamy przez około 3 minuty.
2. W misce ubijamy jajko z cukrem trzcinowym na puszystą masę.
3. Do dzieży z mąką przelewamy masę jajeczną oraz mleko migdałowe i całość zarabiamy w mikserze z końcówką hak przez około 6 minut - lub ręcznie przez około 10 minut, do powstania jednolitego ciasta o gładkiej konsystencji.
4. Następnie przekładamy ciasto do miski, przykrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na około 3 godziny.
5. Schłodzone ciasto dzielimy na kęsy o wadze około 50 g i zawijamy je w kulki.
6. Gotowe kulki wałkujemy na placki o średnicy około 10 cm, na środek każdego placka nakładamy konfiturę z czarnego bzu i zawijamy w rulon, którego końce zwijamy do środka tworząc kształt rogalika.
7. Uformowane rogaliki smarujemy wodą i posypujemy przygotowaną wcześniej kruszonką.
8. Gotowe rogaliki przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wkładamy do nagrzanego piekarnika do temp. 190°C i pieczemy przez około 15 minut.
9. Upieczone rogaliki przekładamy na kratkę i pozostawimy do całkowitego wystudzenia.

Czarny bez MAKRO Chef 200 g
Miód wielokwiatowy MAKRO Chef 30 g

Mąka typ 500 ARO 150 g
Cukier trzcinowy MAKRO Chef 100 g
Masło ARO 100 g

Mąka pszenna typ 550 ARO 300 g
Mleko migdałowe 60 g
Masło ARO 100 g
Cukier trzcinowy MAKRO Chef 30 g
Drożdża świeże ARO 25 g
Jajko L ARO 1szt.
Kardamon mielony 5 g

ROZDZIAŁ IV

Na początek jak znalazł, czyli przystawki

„Układając menu trzeba bardzo dobrze zaplanować sekcję przystawek. Z jednej strony, należy pamiętać, że po zjedzeniu przystawki trzeba mieć jeszcze „miejsce” na danie główne (bo jak wiadomo na deser każdy ma osobny żołądek), z drugiej - wielkość przystawki nie może być również zbyt mała. Przystawki w menu warto też skategoryzować podobnie jak dania główne, czyli powinny zawierać pozycje mięsne, rybne i wegetariańskie.

TOMASZ TRACZ



porcja

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Carpaccio z ketchupem orzechowym, syropem sosnowym i grzybami

Carpaccio MAKRO Chef Premium 100 g
Pieczarka 200 g
Marynowany orzech włoski 200 g
Ocet z marynowanych orzechów 100 ml
Cukier trzcinowy MAKRO Chef 50 g
Syrop sosnowy 20 ml
Cukier 50 g
Orzech włoski 20 g
Szczawik motyli do dekoracji
Pieprz czarny do smaku
Sól 2 g

Sposób przygotowania:

1. Pieczarki kroimy w cienkie plasterki i przekładamy na blaszkę do pieczenia wyłożoną pergaminem, następnie wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 90° C i pieczemy do momentu, gdy będą całkowicie suche i chrupiące. Po upieczeniu przekładamy do moździerza i ucieramy do uzyskania pudru.
2. Do rondelka wlewamy ocet z orzechów marynowanych i dodajemy cukier. Całość zagotowujemy. Orzechy marynowane przekładamy do naczynia blendera kielichowego i dodajemy zagotowany ocet z cukrem. Całość miksujemy do momentu uzyskania gładkiej masy.
3. Orzechy włoskie prażymy na suchej patelni przez około 2-3 minuty.
4. Plastry mięsa układamy na talerzu, na wierzch kładziemy prażone orzechy włoskie, ketchup orzechowy i przyzdabiamy cienko krojoną pieczarką, pudrem z pieczarek oraz syropem sosnowym.



porcja

Ośmiornica 200 g
 Kapusta czerwona
MAKRO Chef 150 g
 Malina **MAKRO Chef** 40 g
 Orzech włoski **ARO** 30 g
 Cukier trzcinowy
MAKRO Chef 40 g
 Winogrona podłużne 30 g
 Gruszka **MAKRO Chef** 50 g
 Burak **MAKRO Chef** 50 g
 Sól **ARO** do smaku
 Pieprz młotkowany
MAKRO Chef do smaku
 Oliwa dyniowa 10 ml

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Sałatka z ośmiornicą, gruszką i maliną

Sposób przygotowania:

1. Surowego buraka obieramy ze skóry, kroimy w cienkie plastry, układamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i suszymy w temp. 70°C przez około 3 godziny.
2. Winogrona przekładamy do miski i wkładamy do zamrażarki na około 3 godziny.
3. Z kapusty czerwonej wykrajamy plaster o grubości około 2 cm, posypujemy cukrem, solą, pieprzem i przekładamy na blachę perforowaną do nagrzanego piekarnika do temp 160°C i parą ustawioną na 50% i pieczemy przez około 40 minut.
4. Upieczoną kapustę odstawiamy do wystygnięcia i zamrażamy.
5. Ośmiornicę dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. W garnku zagotowujemy wodę z liśćmi kapusty, wkładamy ośmiornicę i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez około 2 godziny.
6. Ugotowaną ośmiornicę wyjmujemy z wody i odstawiamy do wystudzenia.
7. Z 30 g cukru trzcinowego i 100 ml wody przygotowujemy syrop cukrowy i karmelizujemy w nim orzechy włoskie na złoty kolor.
8. Malinę mrożoną kruszymy do małej miski i mieszamy z oliwą dyniową.
9. Z gruszki wycinamy kulki o średnicy około 1,5 cm.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Upieczoną kapustę kroimy na krawalnicę w cienkie plastry i układamy na talerzu.
2. Ośmiornicę i mrożone winogrona kroimy w plastry i układamy na kapuście.
3. Następnie układamy kulki z gruszki, kawior z maliny, karmelizowany orzech włoski i chips z suszonego buraka.



porcji

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Zupa z kimchi z fasolą i jajem

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę kroimy w zapałki, cebulę w pióra, czosnek w płatki. Fasolę odsączamy z zalewy. Zielone części dymki kroimy po długości i wrzucamy do wody z lodem na 20 minut.
2. Kimchi kroimy w paski grubości ok. 0,5 cm.
3. W garnku rozgrzewamy olej i przesmażamy kolejno: marchew, cebulę, czosnek, kimchi. Całość zalewamy wywarem warzywnym i gotujemy przez 20min.
4. Jajka gotujemy 3-5min. aby żółtko było półtłyne w środku.
5. Do garnka z warzywami i kimchi dodajemy białą fasolę i doprawiamy do smaku solą.
6. Na patelni z mocno rozgrzanym olejem krótko obsmażamy grzyby i pokrojone pod skosem chili.
7. Zupę serwujemy w miskach dodając połówkę jaj, smażone grzyby i dymkę.

Kimchi 300 g
Grzybki Shimeji 1 op.
Marchew obrana
MAKRO Chef 150 g
Cebula czerwona obrana
MAKRO Chef 150 g
Czosnek obrany
MAKRO Chef 50 g
Chili papryczki ostre 20 g
Fasola biała ARO 200 g
Jaja ARO 5 szt.
Dymka MAKRO Chef 1 pęczek
Bulion warzywny
MAKRO Chef 1 l
Olej rzepakowy ARO 80 ml
Sól do smaku



porcji

Trawa żubrowa 1 op.
Olej słonecznikowy ARO 0,5 l

Kurczak kukurydziany 1 szt.
Włoszczyzna 1 szt.
Woda 4 l
Suszony podgrzybek
MAKRO Chef 30 g
Olej słonecznikowy ARO 50 g
Sos sojowy ciemny 70 g
Sos Worcester 30 g

Serca drobiowe 250 g
Miód wielokwiatowy ARO 15 g
Sól do smaku
Cebula biała
MAKRO Chef 2 szt.

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Bulion grzybowy z sercami drobiowymi

Olej z trawy żubrowej

Sposób przygotowania:

1. Olej przelewamy do blendera dzbankowego.
2. Trawę żubrową blanszujemy i kroimy na kawałki o długości 2 cm, po czym mocno odciskamy z nadmiaru wody i umieszczamy w blenderze z olejem.
3. Blendujemy na maksymalnych obrotach do uzyskania temp. 40°C, po czym przelewamy do wysokiego szklanego naczynia w celu zdekantowania i nabrania „mocy” na 1 dzień.
4. Uzyskany olej filtrujemy przez ściereczkę perforowaną i przelewamy do buteleczki.

Bulion drobiowy

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka trybujemy oddzielając skrzydełka, udka i piersi, a korpus dzielimy na dwie części.
2. Włoszczyznę obieramy, myjemy i kroimy pod skosem na kawałki o długości 5 cm.
3. Kurczaka, warzywa i grzyby umieszczamy na blasze do pieczenia, macerujemy olejem i pieczemy w 200°C przez 15- 20 minut do mocnego zrumienienia się warzyw i drobiu.
4. Wszystkie składniki umieszczamy w garnku z zimną wodą i postępujemy jak z rosółem na bieżąco szumując. Gotujemy 3 godz. i zostawiamy do wystygnięcia. Następnie cedzimy przez sito ze ściereczką perforowaną łyżką po łyżce (nie przelewamy bezpośrednio z garnka, aby nie stracić klarowności wywaru).
5. Wywar podgrzewamy i doprawiamy sosami sojowym i Worcester oraz solą.

Serca drobiowe

Sposób przygotowania:

1. Serca oczyszczamy z nadmiaru tłuszczu i z ewentualnych wystających żył.
2. Cebulę przekrajamy w poprzek na pół i smażymy na suchej patelni do uzyskania czarnego koloru.
3. Serca oraz cebulę umieszczamy w szybkowarze napętnionym do połowy zimną wodą i gotujemy 40 minut.
4. Serca po ugotowaniu cedzimy i przekładamy do suchego naczynia.

Szalotka 1 szt.
Bocznik MAKRO Chef 30 g
Shimeji 8 szt.
Miód pitny półtorak 40 g
Olej do smażenia
Zacierka jajeczna ARO 20 g
Świeży tymianek
MAKRO Chef 1 doniczka
Świeży majeranek
MAKRO Chef 1 doniczka

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Szalotkę przekrajamy na pół i opalamy od strony przekroju, następnie listkujemy.
2. Grzyby oczyszczamy i dzielimy na pojedyncze elementy.
3. Makaron gotujemy przez 2 minuty, hartujemy i cedzimy.
4. Listkujemy zioła.
5. Serca karmelizujemy z miodem.
6. Grzyby z szalotką smażymy bezpośrednio przed wydaniem na mocno rozgrzanym tłuszczu podlewając miodem półtorakiem, po czym układamy na talerzu do miski.
7. Wszystkie składniki układamy w punkcie centralnym talerza. Całość polewamy po okręgu olejem z trawy żubrowej i dekorujemy listkami majeranku.
8. Bulion przelewamy do dzbanka, a talerz wykańczamy przy stoliku zalewając wyeksponowane składniki bulionem.



porcja

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Sałatka nicejska z tuńczykiem w nori oraz ziemniakiem pieczonym w sianie

Sposób przygotowania:

1. Sałatę dokładnie myjemy pod bieżącą, zimną wodą, a następnie osuszamy.
2. Polędwicę z tuńczyka rolujemy w skropionym wodą liście Nori. Następnie smażymy na rozgrzanej patelni z olejem po 1 minucie z każdej strony. Po usmażeniu, ostrym nożem kroimy w cienkie plastry.
3. Ziemniaki przekładamy do brytfanki wyłożonej sianem, przykrywamy pokrywką i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 st. C. przez około 30-40 minut. Po upieczeniu przekrajamy w pół.
4. Fasolkę szparagową blanszujemy w osolonej wodzie do momentu, aż będzie miękka. Studzimy w wodzie z lodem, a następnie przekrajamy w poprzek.
5. Pomidorki, oliwki oraz kapary kroimy na pół lub zostawiamy całe według uznania.
6. Wszystkie składniki oprócz tuńczyka przekładamy do głębokiej miski, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem i dobrze mieszamy.
7. Tak przygotowaną sałatkę układamy na talerzu, a na wierzch kładziemy usmażonego tuńczyka.

Polędwica z tuńczyka 120 g
Nori 1 listek
Ziemniak 100 g
Pomidor cherry
MAKRO Chef 50 g
Fasolka szparagowa 50 g
Pieprz czarny 2 g
Oliwa z oliwek
MAKRO Chef 50 ml
Mix sałat MAKRO Chef 100 g
Oliwki czarne
MAKRO Chef 20 g
Siano 100 g
Bób MAKRO Chef 10 g
Kapary MAKRO Chef 20 g
Sól 2 g



porcji

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Krem z pieczonych batatów

Kandyzowany batat

Sposób przygotowania:

1. Wodę zagotowujemy z cukrem tworząc syrop cukrowy.
2. W międzyczasie z obranego batata wycinamy kulki.
3. Batata dodajemy do gotującego się syropu, po czym dodajemy mielony imbir.
4. Gotujemy do miękkości, po czym odkładamy na blaszkę celem wystudzenia.

Pieczony batat z imbirem

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzewamy piekarnik do 180 °C.
2. Bataty rozcinamy wzdłuż na pół bez obierania, układamy na blasze do pieczenia, po czym oprószamy solą i imbirem. Dodajemy olej i całość dokładnie macerujemy.
3. Wkładamy do pieca i pieczemy do miękkości.
4. Po upieczeniu ściągamy skórę i blendujemy na gładką masę z bulionem warzywnym oraz tłuszczem z blachy po pieczeniu. Doprawiamy solą do smaku.

Orzechy nerkowca prażone w soli

Sposób przygotowania:

1. Sól wysypujemy razem z orzechami na patelni, po czym rozgrzewamy ją na maksymalnej mocy kuchenki i prażymy do uzyskania jasno- brązowego koloru.
2. Orzechy przesiewamy przez sito, aby pozbyć się soli i pozostawiamy do wystygnięcia.

Wytrawna konfitura z szalotki i aronii

Sposób przygotowania:

1. Szalotkę obieramy i kroimy w cienkie piórka.
2. Masło kroimy w kostkę.
3. Z cukru wyprowadzamy suchy karmel wsypując go na patelnię i podgrzewamy na maksymalnej mocy do upłynnienia, następnie dodajemy szalotkę z olejem zmniejszając moc kuchenki o połowę.
4. Zalewamy czerwonym winem i redukujemy do miękkości. W razie potrzeby, gdyby cebula nie była odpowiednio miękka, uzupełniamy brak płynu wodą.
5. Na koniec zwiększając moc kuchenki do maksimum dodajemy aronię, masło i doprawiamy solą, po czym umieszczamy konfiturę w pojemniku.

Batat 1 szt.
Cukier 200 g
Woda 200 g
Imbir mielony
MAKRO Chef 10 g

Batat 1 kg (oraz pozostałości z wycinanego)
Bulion warzywny
MAKRO Chef 1l
Imbir mielony
MAKRO Chef 10 g
Olej ARO 50 g
Sól ARO 15 g

Sól 100 g
Orzechy nerkowca
MAKRO Chef 30 g

Szalotka 2 szt.
Cukier brązowy 30 g
Masło ARO 20 g
Czerwone wino 100 g
Sól do smaku
Aronia MAKRO Chef 20 g
Olej słonecznikowy ARO 15 g

Burak chioga 1 szt
Ocet jabłkowy
MAKRO Chef 50 g
Kardamon mielony 3 g

Piklowany burak chioga

Sposób przygotowania:

1. Buraka myjemy i kroimy na krawalnicy w poprzek na możliwie jak najcieńsze plastry.
2. Ocet mieszamy z kardamonem.
3. Plastry buraka równomiernie rozkładamy w worku próżniowym tak, aby w miarę możliwości nie nachodziły na siebie, po czym zalewamy octem z kardamonem i pakujemy próżniowo, po czym odstawiamy na minimum dwie godziny.

Wykończenie: groszek wąsaty do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie elementy układamy naprzemiennie na talerzu lub w misce do zupy, dekorujemy pędami groszku. Krem przelewamy do dzbanka, a następnie serwujemy zalewając całość przy stole, przy którym siedzą goście.

ROZDZIAŁ V

Z mąki i nie tylko

”Baza produktów zbożowych nieustannie się powiększa, dzięki czemu mamy coraz większe możliwości tworzenia bazujących na nich dań. Produkty zbożowe należą równocześnie do kategorii, która daje największe spektrum możliwości odpowiadających na zróżnicowane potrzeby dietetyczne Gości lokali gastronomicznych. Wszelkiego rodzaju nasiona, kasze, zboża oraz ich pochodne - czyli mąki tj. żytnie, orkiszowe, gryczane, z przemiału nietypowych nasion jak i bezglutenowe mogą zastąpić te tradycyjne przez co zaadresują problematykę alergii pokarmowych.

MICHAŁ WĘCŁAWEK



porcje

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Strozzapreti z cukinią, bakłażanem i groszkiem w pesto z wasabi

Pesto z wasabi

Sposób przygotowania:

1. Wasabi rozprowadzamy w zimnej wodzie do uzyskania konsystencji pasty.
2. Wszystkie składniki umieszczamy w moździerzu i ucieramy na gładką pastę.
3. Doprawiamy solą i pierzem.

Makaron

Sposób przygotowania:

1. Warzywa kroimy w drobną kostkę.
2. Bakłażana solimy i odstawiamy na 30 min, a następnie odciskamy.
3. Rozgrzewamy oliwę na patelni.
4. Makron gotujemy al' dente we wrzącej, osolonej wodzie.
5. Na patelni podsmażamy pokrojone wcześniej warzywa.
6. Dodajemy groszek i doprawiamy solą oraz pieprzem.
7. W dużej misce umieszczamy pesto.
8. Gdy makaron będzie już ugotowany, wyjmujemy go z wody (nie odcedzamy, tylko zachowujemy wodę) i przerzucamy bezpośrednio z garnka do miski, a następnie mieszamy, aż ser w pesto się rozpuści i powstanie kremowy sos.
9. Jeśli będzie zbyt kleisty rozprowadzamy gorącą wodą z gotowania makaronu.
10. Dodajemy wcześniej przesmażone warzywa.
11. Wszystko dokładnie mieszamy i serwujemy.
12. Całość skrapiamy oliwą z oliwek extra virgin i posypujemy liśćmi świeżej bazylii.

Bazylia 40 g MAKRO Chef
Orzechy nerkowca MAKRO
Chef 40 g
Czosnek 2 ząbki
Ser twardy ARO 20 g
Oliwa z oliwek extra virgin
MAKRO Chef 60 ml
Sól, pieprz do smaku
Wasabi w proszku 8 g

Makaron strozzapreti MAKRO
Chef 400 g
Cukinia 80 g
Bakłażan 80 g
Groszek mrożony ARO 100g
Oliwa ARO 10 ml
Sól do smaku





AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Zielony napar - seler / zioła / herbata zielona na lodzie

Sposób przygotowania:

1. Herbatę parzymy przez 8-10 min. w dzbanuszku, dodajemy wszystkie składniki oprócz listków mięty.
2. Szklankę napętniamy kruszonym lodem i przelewamy do niej zaparzony napar. Dodajemy listki mięty i kawałek łydgi selera do dekoracji.

Herbata ziołowa Organic
Green Tea Jaśmin i pomarań-
cza 1 szt.
Łodyga selera naciowego
MAKRO Chef 1 szt.
Łodyga kopru włoskiego 1 szt.
Koper świeży MAKRO Chef 3
gałązki
Świeża mięta MAKRO Chef do
dekoracji
Koper suszony MAKRO Chef –
szczypta



AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Ravioli z przegrzebkami, batatem i gorczyca mango z sosem z ginu i kawiozem

Pasta

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wysypujemy na stolnicę i dodajemy sól.
2. Żółtka roztrzepujemy z jajem i mlekiem.
3. W mące robimy wgłębienie i wlewamy oliwę z oliwek i zaciągając wkręcamy powoli płynne składniki do połączenia masy.
4. Zaczynamy wyrabiać ciasto na makaron.
5. Zagniatamy do momentu, aż pasta będzie jednolita i nie będzie widocznych drobinek mąki.
6. Przygotowane ciasto foliujemy i odstawiamy do odpoczęcia na 1 godz.

Farsz

Sposób przygotowania:

1. Batata obieramy i kroimy w drobną kostkę, zalewamy wodą i wstawiamy do gotowania.
2. Gotujemy do momentu, gdy batat będzie miękki, ale nie rozgotowany.
3. W rondelku mieszamy gorczycę, ocet z białego wina, pulpę mango i cukier.
4. Umieszczamy na małym ogniu i powoli gotujemy. Gorczyca będzie szybko gęstniała, więc mieszamy od czasu do czasu.
5. Po około 20 min. powolnego gotowania gorczyca powinna być miękka, a płyn zagęszczony do konsystencji musztardy francuskiej. Pozostawiamy do wystudzenia.
6. Przegrzebki oczyszczamy i kroimy w drobna kostkę. Aby lepiej zachować kształt możemy je delikatnie przymrozić przed krojeniem.
7. W misce łączymy przegrzebki, batata i gorczycę z mango.
8. Szczypiorek kroimy drobno i dodajemy do farszu.
9. Całość doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Sos z ginu

Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozpuszczamy masło.
2. Szalotkę obieramy, kroimy w piórka i przesmażamy, a następnie dusimy na maśle.
3. Dolewamy 100 ml ginu i odparowujemy.
4. Wlewamy cały wywar rybny i gotujemy odparowując płyn do 400 ml.
5. Dodajemy śmietankę i zagotowujemy.
6. Przelewamy sos do blendera kielichowego i miksujemy na gładko.

Mąka t. 00
MAKRO Chef 250 g
Żółtka 110 g
Jajo 1 szt.
Mleko 15 ml
Oliwa extra virgin
MAKRO Chef 10 ml
Sól ARO 5 g

Przegrzebki 200 g
Batat 200 g
Gorczyca MAKRO Chef 30 g
Ocet z białego wina
MAKRO Chef 20 g
Pulpa mang
MAKRO Chef 20 g
Cukier 20 g
Szczypiorek MAKRO Chef 30 g
Sól, pieprz do smaku
Cytryna MAKRO Chef 1 szt.

Cebula biała
MAKRO Chef 2 szt.
Bulion rybny MAKRO Chef 1 l
Śmietanka 30%
MAKRO Chef 50 ml
Sól do smaku
Gin 120 ml
Masło ARO 40 g

Szczypiorek MAKRO Chef 50 g
Oliwa z oliwek extra virgin
MAKRO Chef 150 ml

Kryształowiec 10 g
Kawior czarny 10 g



porcja

Wino białe 50 ml
Tonik 50 ml
Trawa cytrynowa 1 łydga
Limonka
MAKRO Chef 1 plaster
Owoce jałowca
MAKRO Chef 8 szt.
Tymianek świeży
MAKRO Chef 1 gałązka

Oliwka szczypiorkowa

Sposób przygotowania:

1. Szczypiorek kroimy na 5 cm kawałki.
2. Przygotowujemy wrzątek i wodę z lodem.
3. Szczypiorek blanszujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 1 min., a następnie szybko chłodzimy w kąpeli lodowej.
4. Po ostudzeniu mocno odciskamy szczypiorek i umieszczamy w blenderze kielichowym z oliwą z oliwek.
5. Miksujemy na najwyższych obrotach przez 5 min., a następnie przelewamy przez gęstą gazę do pojemnika w celu przefiltrowania resztek szczypiorku.
6. Odstawiamy na noc.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Pastę dzielimy na 3 części i rozwałkowujemy na prześwitujące, ale nie rozrywające się płaty.
2. Wycinamy okręgi średnicy 8 cm.
3. Na jednym płacie umieszczamy 2 łyżki farszu pozostawiając dookoła 1 cm czystego brzegu.
4. Przy pomocy pędzelka delikatnie przesmarowujemy brzegi pasty odrobiną wody.
5. Przykrywamy płat z farszem drugim, pustym płatem i równo, ściśle skleamy, nie pozostawiając w ravioli powietrza.
6. Wstawiamy wodę do gotowania ravioli.
7. W rondelku podgrzewamy sos.
8. Ravioli gotujemy w wrzącej osolonej wodzie ok. 5 min.
9. Na talerz wylewamy sos i wykładamy ravioli.
10. Całość dekorujemy kawiozem i kawałkami kryształowca.
11. Danie polewamy oliwką szczypiorkową.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Białe wino z tonikiem i jałowcem

Sposób przygotowania:

1. Do kieliszka lub szklanki wlewamy 50 ml wina i 50 ml toniku.
2. Dodajemy zmiażdżoną trawę cytrynową, kuleczki jałowca i plaster limonki. Do ozdoby można użyć gałązkę świeżego tymianku.





porcja

Ryż Arborio MAKRO Chef 120 g
 Dynia piżmowa 1 szt.
 Wino białe 100 ml
 Szafran 1 g
 Ser Kozí MAKRO Chef 50 g
 Oliwa z oliwek
 MAKRO Chef 20 ml
 Olej z pestek dyni 10 ml
 Pestki Dyni MAKRO Chef 10 g
 Masło ARO 10 g
 Bulion Drobiowy
 MAKRO Chef 100 ml
 Szalotka 20 g
 Sól 2 g



porcja

Napój typu cola 70 ml
 Wino czerwone 70 ml
 Lód do dopełnienia
 szklanicy (high)
 Plastry dyni i gałązka
 szczawiku do dekoracji

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Risotto z pieczonej dyni z serem kozim

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180° C. Dynię obieramy i usuwamy pestki. Część dyni ze skórką pozostawiamy do dekoracji.
2. Miękki miąższ kroimy w kostkę o boku 1 cm. Po czym przekładam do naczynia żaroodpornego, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem i pieczemy przez około 20-25 min.
3. Obraną szalotkę i czosnek drobno kroimy.
4. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła z oliwą, dodajemy szalotkę oraz czosnek i smażymy na średnim ogniu 2-3 minuty, cały czas mieszając. Gdy szalotka stanie się szklista (ale nie zrumieniona!) dodajemy ryż. Całość mieszając smażymy, aż wszystkie ziarenka pokryją się tłuszczem.
5. Dodajemy pierwszą część bulionu i dalej gotujemy na średnim ogniu cały czas mieszając, aż do wchłonięcia płynu. Wlewamy porcjami pozostały bulion - za każdym razem po wchłonięciu poprzedniej porcji.
6. Po około 15-20 minutach takiego gotowania i mieszania próbujemy ryż - jeśli ryż jest jeszcze twardy, to należy dodać trochę płynu i go pogotować.
7. Jeśli ryż jest odpowiednio ugotowany, zestawiamy risotto z ognia, dodajemy upieczoną dynię, połowę sera koziego, oraz masło i odrobinę pieprzu, całość mieszamy. Przykrywamy i pozostawiamy na 2 minuty, by smaki się połączyły.
8. Na suchej patelni prażymy pestki dyni, a następnie w moździerzu ucieramy.
9. Risotto podajemy na płaskim talerzu z olejem z pestek dyni, utartymi pestkami dyni serem kozim oraz dynią.

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Calimocha

Sposób przygotowania:

1. Do szklanki z lodem wlewamy wino, a następnie dodajemy colę.
2. Całość dekorujemy plasterkami dyni i gałązką szczawiku



porcje

Bataty 300 g
Serek ricotta 100 g
Mąka 00 100 g
Jaja ARO 60 g
Sok z cytryny Rioba 10 ml
Ocet winny biały 10 ml
Szałwia MC 20 g
Szcawik MC 20 g
Sól 2 g

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Gnocchi batatowe z ricottą, szalwią i sosem z palonego masła

Sposób przygotowania:

1. Bataty zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180° C przez około 1 godzinę.
2. Po upieczeniu przekrawamy i wydłubujemy miąższ, który przekładamy do miseczki. Dodajemy 1 żółtko, połowę sera oraz mąkę i całość dobrze mieszamy, a następnie wyrabiamy elastyczne ciasto.
3. Z ciasta formujemy małe kulki, a następnie na widelcu formujemy kształt gnocchi.
4. Gnocchi blanszujemy we wrzącej wodzie przez około 2-3 minuty. Następnie studzimy.
5. Na rozgrzanej patelni umieszczamy masło wraz z solą i podgrzewamy na średnim ogniu, aż zacznie się ładnie rumienić.
6. Żółtko, sok z cytryny i ocet przekładamy do miski i ubijamy na parze. Następnie stopniowo dodajemy masło ciągle ubijając. Tak przygotowany sos doprawiamy solą i pieprzem.
7. Gnocchi podsmażamy z odrobiną masła na patelni i serwujemy z sosem z palonego masła, pozostałym serem ricotta oraz szalwią.



porcja

Herbata zielona Rioba 1 szt.
Mięta świeża
MAKRO Chef 2 gałązki
Szałwia świeża
MAKRO Chef 2 gałązki
Rozmaryn świeży
MAKRO Chef 1 gałązka

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Napar ziołowy

Sposób przygotowania:

1. Herbatę parzymy w kubeczku lub czajniku.
2. Dodajemy liście mięty i szalwii oraz gałązkę rozmarynu. Wszystko parzymy ok. 8 min.



porcja

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Tagliatelle z sepią w sosie chrzanowym z króliczymi nerkami w cieście

Królicze nerki w cieście

Sposób przygotowania:

1. Łączymy wszystkie suche składniki, a następnie dodajemy wodę i wódkę.
2. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na minimum pół godziny.
3. Po tym czasie oprószamy nerki mąką i zanurzamy w cieście, następnie smażymy w frytkownicy do uzyskania złotego koloru.
4. Po wyjęciu z frytkownicy doprawiamy solą.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Makaron gotujemy ok. 6 min.
2. Szalotkę kroimy w drobną kostkę i lekko podsmażamy na oleju, następnie zalewamy śmietanką i redukujemy przez 3-5 min.
3. Do zredukowanego sosu dodajemy chrzan i sól do smaku. Łączymy sos z makaronem i mieszamy ściągając z ognia.
4. Na talerz wykładamy makaron w sosie. Na wierzch kładziemy królicze nerki, a całość dekorujemy liśćmi nasturcji.

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Lemoniada na bazie soku z kiszzonej kapusty

Sposób przygotowania:

1. Wymieszać sok z kiszzonej kapusty z syropem ananasowym i przelać do szklanicy wypełnionej lodem.
2. Dopełnić wodą gazowaną.
3. Udekorować listkami szczawiku.



porcja

Królicze nerki 3 szt.
Mąka ryżowa 100 g
Mąka pszenna ARO 100 g
Sól 3 g
Wódka 75 ml
Woda (zimna) 210 ml
Proszek do pieczenia ARO 2 g
Soda oczyszczona ARO 1 g

Tagliatelle z sepią MAKRO Chef 100 g
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Szalotka 20 g
Chrzan tarty MAKRO Chef 30 g
Śmietanka 30% MAKRO Chef 120 ml
Królicze nerki w cieście 3 szt.
Liście nasturcji 5 szt.
Sól do smaku

Sok z kiszzonej kapusty 40ml
Syrop ananasowy Rioba 20ml
Woda gazowana 80ml
Lód – do dopełnienia szklanicy (high)
Listki szczawików 4-5 szt. do dekoracji



porcja

Śmietanka 30% MAKRO Chef
200 ml
Białe wino wytrawne 100 ml
Szafran 0,5 g
Sól do smaku

Łosoś filet 120 g
Makaron Lasagne
MAKRO Chef 3 płyty
Jarmuż 80 g
Cydr 100 ml
Szałotka 30 g
Czosnek obrany ząbki
MAKRO Chef 3 szt.
Kurki 10-15 szt.
Sos szafranowy 50 ml
Olej rzepakowy ARO 70 ml
Sól i pieprz do smaku



porcja

Różowe wino 60ml
Woda gazowana 40ml
Campari 20ml
Lód 2 kostki
Gałązka z szyszkami chmielu
do dekoracji

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Lasagne z płatami łososia, jarmużem duszonym na cydrze z kurkami i sosem szafranowym

Sos szafranowy

Sposób przygotowania:

1. Szafran umieszczamy w winie, podgrzewamy i powoli odparowujemy.
2. Po odparowaniu ponad połowy płynu dodajemy powoli śmietankę. Podgrzewamy jeszcze przez 2 min. mieszając bez przerwy.
3. Doprawiamy solą.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Łosoś kroimy pod skosem na 3 plastry po 40 g. Doprawiamy solą i smarujemy z obydwu stron olejem. Wkładamy do pieca rozgrzanego do temp. 150° C na 3-5min.
2. Makaron lasagne gotujemy al' dente w osolonej wodzie.
3. W rondlu rozgrzewamy olej i podsmażamy pokrojoną w kostkę szalotkę, po czym dodajemy pokrojony w płatki czosnek i kurki.
4. Po 30 sekundach dodajemy umyty i pozbawiony grubych łodyg jarmuż, podlewamy cydrem i doprawiamy solą. Po 1 minucie całość jest gotowa.
5. Na talerzu układamy kolejne warstwy: łososia, makaronu, jarmużu i pietrowo składamy lasagne.
6. Całość wykańczamy sosem szafranowym.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Różowe wino z wodą gazowaną i nutą Campari

Sposób przygotowania:

1. Do kieliszka z lodem wlewamy kolejno: Campari, różowe wino i wodę gazowaną.
2. Dekorujemy gałązką z szyszkami chmielu.



porcja

Makaron Trofie MAKRO Chef 100 g
 Natka pietruszki MAKRO Chef 100 g
 Ser Grana Padano MAKRO Chef 20 g
 Oliwa z oliwek MAKRO Chef 60 ml
 Orzechy pinii MAKRO Chef 30 g
 Ateryńka śródziemnomorska 100 g
 Olej rzepakowy ARO 100 ml
 Mąka typ 00 MAKRO Chef 50 g
 Sól ARO 10 g
 Pieprz młotkowany MAKRO Chef 5 g



porcja

Wino białe o dużej kwasowości 100 ml
 Sól himalajska gruboziarnista 1-2g

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Makaron Trofie z pietruszkowym pesto i aterynką

Sposób przygotowania:

1. Natkę pietruszki bez łodyg przekładamy do wysokiego pojemnika, dodajemy oliwę, orzechy pinii i całość blendujemy na gładką masę i doprawiamy solą oraz pieprzem.
2. Ateryńki obtaczamy w mące i smażymy na patelni w rozgrzanym oleju. Usmażone wyjmujemy na ręcznik papierowy i odsączamy z nadmiaru tłuszczu.
3. Makaron gotujemy w wrzącej osolonej wodzie do chwili, ok. 10 min aż będzie al dente, następnie odcedzamy z wody i przekładamy na rozgrzaną patelnię.
4. Dodajemy pietruszkowe pesto, całość mieszamy i smażymy przez około 4 minuty.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Gorący makaron przekładamy na talerz.
2. Na wierzch wykładamy usmażone ateryńki, płatki świeżo startego sera i kilka liści pietruszki.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Wino z kryształkami soli

Sposób przygotowania:

1. Do kieliszka wlewamy wino i delikatnie wrzucamy kryształki soli.



SPRAWDŹ JAK WYCISKAMY INSPIRACJE!

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY KULINARNE

■ PRZYKŁADOWE TEMATY WARSZTATÓW:

- NOWOCZESNA KUCHNIA POLSKA
- KUCHNIA WŁOSKA
- KUCHNIA TAJSKA
- SUSHI
- KUCHNIA STREET FOOD
- GOTOWANIE SOUS-VIDE
- FINE DINING I MENU DEGUSTACYJNE
- WYKWINTNE MENU WESELNE
- FINGER FOOD MENU
- ZERO WASTE
- DESERY W MONOPORCJACH

■ I WIELE INNYCH!

Jeśli chcesz wzbogacić swoje menu o nowe dania i potrzebujesz inspiracji, **zapisz się na nasze warsztaty!**

Przygotujesz 4 lub 5 dań pod okiem doświadczonego trenera. W trakcie warsztatu będziesz mieć okazję do wymiany doświadczeń z innymi kucharzami. Z warsztatu wrócisz z gotowymi do wdrożenia, sprawdzonymi recepturami, którym możesz nadać indywidualnego charakteru.

INSPIRUJĄ Z NAMI:



Rafał Zaręba
Executive Chef
Akademii Inspiracji



Tomasz Tracz
Head Chef
Akademii Inspiracji



Zbigniew Sonik
Head Chef
Akademii Inspiracji

oraz

Dariusz Kucharski, Michał Węclawek, Michel Moran, Paweł Trzaskowski,
Wojciech Urbański Robert Piasecki, Mikołaj Nowak, Patrycja Siwiec, Adam Pawłowski,
Sylwia Bochowicz Anna Dębska, Tomasz Habbas

ROZDZIAŁ VI

Na to czekałem, czyli dania główne

”Klasyczny paring w restauracji opiera się na propozycji łączenia dań z wybranym alkoholem. Ciekawym wyróżnikiem oferty mogłoby być autorskie napoje bezalkoholowe na bazie herbaty czy ziołowych i owocowych naparów, które zaproponujemy naszym gościom podczas serwisu.

TOMASZ TRACZ



SZCZEGÓŁY I ZAPISY NA WARSZTATY POPRZEC STRONĘ INTERNETOWĄ
WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL



+48 (22) 500 07 50 LUB +48 697 801 313



POLUB NAS NA FACEBOOKU
[#AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO](https://www.facebook.com/akademiiinspiracji)



AKADEMIA@MAKRO.PL

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO WARSZAWA, 02-486, AL. JEROZOLIMSKIE 184

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO KRAKÓW. 31-358, UL. JASNOGÓRSKA 2



porcja

Makaron Udon 100 g
 Dymka 10 g
 Jaja ARO 1 szt.
 Sos sojowy
 MAKRO Chef 100 ml
 Sos rybny 10 ml
 Bulion Drobiowy
 MAKRO Chef 200 ml
 Mirin 20 ml
 Sake 20 ml
 Imbir suszony 5 g
 Szalotka 10 g
 Czosnek 10 g
 Chili mielone 2 g
 Dashi 50 ml
 Grzyby shimeji białe 20 g
 Polędwiczka wieprzowa 150 g
 Miód gryczany
 MAKRO Chef 20 g
 Sezam Czarny 10 g
 Wakame 10 g
 Pak Choi 20 g



porcja

Gewrztraminer 100ml
 Kumkwat 2 szt.
 Storczyk 1 szt.

AUTOR: TOMASZ TRACZ

Tonkatsu Ramen z wieprzowiną chashu

Sposób przygotowania:

1. Makaron Udon gotujemy ok. 2-3min.
2. Jajko gotujemy w skorupce 6 min., po czym studzimy w lodowatej wodzie. Obieramy ze skorupki i zalewamy sosem sojowym do przykrycia. Odstawiamy do lodówki na minimum 1 godzinę.
3. Szalotkę i czosnek drobno siekamy. Podsmażamy w rondelku z przyprawami, aby wydobyły aromat.
4. Podlewamy bulionem drobiowym oraz dashi i zagotowujemy. Przyprawiamy sosem sojowym, rybnym, sake i mirinem i kontynuujemy gotowanie przez kolejne 10 minut.
5. Glony wakame zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy żeby zmieniły swoją objętość i kolor.
6. Dymkę oraz pak choi kroimy w cienkie paseczki, grzybki shimeji oczyszczamy i zostawiamy surowe.
7. Wieprzowinę oczyszczamy i obsmażamy z każdej strony na patelni. Do smażącej się wieprzowiny dodajemy pozostały sos sojowy, rybny oraz miód i 100 ml wody.
8. Całość dusimy pod przykryciem, aż sos zgęstnieje, a wieprzowina będzie ugotowana i obtoczona w lepiałym się sosie.
9. Po ugotowaniu wieprzowinę kroimy w cienkie plastry.
10. Pozostały po gotowaniu mięsa sos przelewamy na dno miski. Następnie układamy pozostałe składniki, makaron, jajko, wieprzowinę, wakame i warzywa. Całość zalewamy wywarem i posypujemy czarnym sezamem.

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Gewrztraminer z kumkwatem i storczykiem

Sposób przygotowania:

1. Kumkwaty sparzamy. Jedną sztukę kroimy w plasterki i wkładamy do kieliszka.
2. Owoc zalewamy winem.
3. Drugi kumkwat nacinamy i umieszczamy na brzegu kieliszka razem ze storczykiem.



porcje

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Tofu w portobelo z puree z pigwy, szalotka w czarnym pieprzu prażoną cebulką i smażoną sałatą rzymską

Tofu

Sposób przygotowania:

1. Tofu z obranym sezamem, startym imbirem oraz sosem sojowym blendujemy na gładkie puree.
2. Doprawiamy sokiem z limonki.
3. Przekładamy do rękawa cukierniczego.

Puree z pigwy

Sposób przygotowania:

1. Pigwę wkładamy do rondelka i zalewamy wodą, dodajemy cukier i gotujemy do miękkości.
2. Po ugotowaniu blendujemy na puree.
3. Doprawiamy miodem do osiągnięcia kwaskowatego i delikatnie słodkiego smaku.

Szalotka w czarnym pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Szalotkę obieramy i kroimy w piórka.
2. Na patelni rozgrzewamy olej i przesmażamy szalotkę.
3. Zmniejszamy moc palnika i dodajemy pokrojone w drobną kostkę chili, czosnek oraz obrany imbir.
4. Smażymy wszystko razem do momentu, aż szalotka będzie miękka.
5. W miseczce mieszamy razem sosy sojowe, cukier oraz olej sezamowy.
6. Zwiększamy moc palnika i dodajemy wymieszane sosy.
7. Szybko gotujemy do odparowania większości płynu i dodajemy pieprz młotkowany.

Tofu naturalne 300 g
Imbir 2 cm
Sos sojowy jasny
MAKRO Chef 30 ml
Sezam ARO 20 g
Limonka MAKRO Chef 1 szt.

Pigwa mrożona
MAKRO Chef 100 g
Woda 50 g
Cukier 100 g
Sól do smaku
Miód wielokwiatowy ARO 30 g

Szalotka 8 szt.
Sos sojowy jasny
MAKRO Chef 20 ml
Sos sojowy ciemny 20 ml
Olej sezamowy 10 ml
Cukier 15 g
Chili 1 mała szt.
Czosnek 2 ząbki
Olej rzepakowy ARO 30 ml
Pieprz czarny młotkowany
MAKRO Chef 15 g

Portobello MAKRO Chef 4 szt.
Sałata rzymska mini
MAKRO Chef 2 szt.
Prażona cebulka
MAKRO Chef 20 g
Olej rzepakowy ARO 20 g



Herbata czarna cytrynowa
Rioba 1 szt.
Orzechy włoskie MAKRO Chef
1 łyżka
Miód Rioba 2 saszetki
Cytrynówka 30 ml

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzewamy patelnię z olejem i układamy portobello.
2. Smażymy do karmelizacji i odwracamy grzyby.
3. Po obsmażeniu odwracamy ponownie i zmniejszamy moc palnika, i smażymy ok. 10 min, aż grzyby osiągną ciemny brązowy kolor.
4. Ściągamy z patelni i solimy.
5. Sałatę rzymską koimy na pół, podsmażamy na patelni i doprawiamy solą.
6. Kapelusze grzybów nadziewamy tofu i układamy na talerzu.
7. Podgrzewamy puree z pigwy i wykładamy łyżkę obok grzyba.
8. Przesmażoną sałatę rzymską ściśle układamy obok pozostałych elementów.
9. Na sałacie serwujemy szalotkę w czarnym pieprzu, całość posypujemy prażoną cebulką.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Herbata z cytrynówką na miodzie z orzechami

Sposób przygotowania:

1. Herbatę parzymy w dzbanku.
2. Do szklanki wsypujemy łyżkę posiekanych orzechów i zalewamy je miodem do przykrycia.
3. Całość zalewamy gorącą herbatą i dodajemy cytrynówkę.

* W wersji bezalkoholowej cytrynówkę można zastąpić sokiem z cytryny.



Polędwiczka wieprzowa 200 g
Olej słonecznikowy ARO 10 g
Sól ARO 50 g
Woda 1 l
Lód ARO

Cebula czerwona mała
MAKRO Chef 1 szt.
Aronia MAKRO Chef 50 g
Miód wielokwiatowy ARO 30 g
Olej słonecznikowy ARO do
smażenia
Sól do smaku
Ocet z czerwonego wina 20 g
Czerwone wino 100 g

Topinambur 150 g
Mąka pszenna MAKRO Chef
35 g
Ser twardy ARO 20 g
Skrobia ziemniaczana ARO
15 g
Olej słonecznik ARO 40 g
Sól ARO 15 g
Woda i lód do hartowania
w proporcji 1 do 1

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Polędwiczka wieprzowa z kopytkami z topinamburu oraz grzybami w emulsji maślanej

Polędwiczka wieprzowa

Sposób przygotowania:

1. Przygotowujemy solankę z 500 g wody i soli.
2. Polędwiczkę oczyszczamy i zanurzamy w solance na 20 minut, po czym osuszamy i rolujemy na kształt wata w folii spożywczej, następnie umieszczamy w worku próżniowym i gotujemy w 65°C 20 minut.
3. Po ugotowaniu studzimy w wodzie z lodem.

Konfitura z czerwonej cebuli i aronii

Sposób przygotowania:

1. Cebulę kroimy w cienkie piórka, zasypujemy szczyptą soli i odstawiamy na 10 minut.
2. Przesmażamy cebulę w rondelku, zalewamy winem i dusimy do miękkości.
3. Po odparowaniu wina dodajemy owoc aronii, miód następnie doprawiamy solą i octem z czerwonego wina po czym przekładamy do miski.

Kopytka z topinamburu

Sposób przygotowania:

1. Topinambur myjemy i suszymy. Przekładamy na blaszkę, macerujemy z 5 g soli i 20 g oleju, następnie zawijamy po 3 sztuki w folię aluminiową i pieczemy do miękkości około 40 minut w 180°C. Po pieczeniu odstawiamy jeszcze na 10 minut i wydrążamy sam miąższ. Przecieramy na gładką masę.
2. 75 g masy mieszamy ze startym serem, mąką i skrobią do uzyskania jednolitej masy.
3. Zagotowujemy wodę z 10 g soli i odrobiną oleju.
4. Z masy, za pomocą łyżki formujemy cannel's i wrzucamy na wrzącą wodę. Gotujemy do wypłynięcia, po czym hartujemy w wodzie z lodem i przekładamy do suchego naczynia, zabezpieczając do momentu składania kompletnego dania.

Bulion drobiowy
MAKRO Chef 900 g
Grzyby suszone 50 g
Masło 100 g

Bocznik cały Fine Life 1 szt.
Grzyby shi-take
MAKRO Chef 3 szt.
Piecarka brunatna
MAKRO Chef 2 szt.
Masło ARO 40 g
Bulion drobiowy
MAKRO Chef 100g
Olej do smażenia ARO
Miód wielokwiatowy ARO 20 g
Ziarna jałowca
MAKRO Chef 5 szt.
Szczawik zajęczy do dekoracji



porcja

Mix owoców mrożonych jago-
dowych MAKRO Chef 100 g
Gorąca woda 150 ml
Miód Rioba 1 saszetka

Redukcja z wywaru drobiowego z suszonymi grzybami

Sposób przygotowania:

1. Grzyby blendujemy w thermomix'ie lub młynku do kawy na puder.
2. Bulion redukujemy dziesięciokrotnie z pudrem grzybowym, następnie cedzimy i raz jeszcze zagotowujemy emulgując zimnym masłem pokrojonym w kostkę.
3. Przelewamy do naczynia i odstawiamy do momentu składania.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Grzyby oczyszczamy. Z nóżki bocznika wycinamy 2 krążki o grubości 2 cm, a pozostałą część z kapeluszem przekrajamy na pół i nacinamy w kratkę.
2. Na patelni rozgrzewamy masło z solą i smażymy kopytka na rumiany kolor ze wszystkich stron, po czym cedzimy i układamy na talerzu.
3. Polędwiczkę smażymy na złoty kolor ze wszystkich stron, następnie dodajemy rozgniecione ziarna jałowca i miód. Karmelizujemy i umieszczamy na 3 minuty w piecu rozgrzanym do 180° C, po czym odkładamy na 2 minuty, aby odpoczęła. Przekrajamy wzdłuż na pół i eksponujemy na talerzu.
4. Grzyby smażymy od strony przekroju na złoty kolor z odrobiną oleju, następnie zalewamy bulionem i na maksymalnej mocy emulgujemy z zimnym masłem doprawiając szczyptą soli, po czym przekładamy na blaszkę.
5. W międzyczasie podgrzewamy konfiturę i sos.
6. Wszystkie składniki eksponujemy na talerzu i dekorujemy listkami szczawiku zajęczego.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Leśny napar na lodzie

Sposób przygotowania:

1. Owoce mrożone przelewamy gorącą wodą przez sitko, wsypujemy do garnka i zalewamy 150 ml gorącej wody, następnie parzymy ok. 8 -10 min.
2. Uzupełniamy szklanę kruszonym lodem i zalewamy go naparem z owoców, na wierzch dodajemy tyżkę owoców i odrobinę miodu.





Soczewica czarna ARO 160 g
Batat 160 g
Cukinia 150 g
Czosnek 1 szt.
Jajo ARO 1 szt.
Sól, pieprz do smaku
Szczypiorek MAKRO Chef 15 g
Ser twardy ARO 120 g
Szałotka 2 szt.
Masło ARO 10 g

Olej rzepakowy ARO 50 ml
Cebula biała
MAKRO Chef 4 szt.
Pomidor 4 szt.
Czosnek 5 ząbków
Imbir 2 cm
Kolendra mielona 8 g
Kmin rzymski
MAKRO Chef 10 g
Kurkuma MAKRO Chef 10 g
Chili w płatkach 6 g
Garam masala 20 g
Mleko kokosowe
MAKRO Chef 500 g

Limonka MAKRO Chef 1 szt.
Kolendra świeża natka
MAKRO Chef 15 g

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Pulpety z czarnej soczewicy w indyjskim curry

Pulpety z soczewicy

Sposób przygotowania:

1. Batata pieczemy w 160° C do miękkości.
2. Soczewicę gotujemy w osolonej wodzie, aż zmięknie.
3. Cukinię ścieramy na tarce, solimy i pozostawiamy do puszczenia wody, a następnie porządnie odciskamy.
4. Ugotowaną soczewicę blendujemy na puree.
5. Szałotkę kroimy w drobną kostkę i przesmażamy na patelni z rozgrzanym masłem.
6. Batata obieramy ze skóry i rozgniatamy na puree, łączymy z soczewicą, jajkiem, szalotką, odciśniętą cukinią i startym serem twardym.
7. Siekamy szczypiorek i dodajemy do masy.
8. Poprawiamy solą i pieprzem.
9. Wyrabiamy masę i formujemy pulpety po 30 g.
10. Układamy na macie silikonowej i pieczemy 15 min w temp 200° C.

Curry

Sposób przygotowania:

1. Cebulę kroimy w piórka i smażymy na patelni do zarumienienia.
2. Z pomidorów usuwamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę i dorzucamy do cebuli.
3. Przesmażamy przez 2 min.
4. Przekładamy składniki do blendera kielichowego.
5. Dodajemy imbir i czosnek, a następnie blendujemy na gładkie puree.
6. Rozgrzewamy ponownie patelnię, dodajemy odrobinę oleju i przesmażamy zblendowane puree.
7. Dodajemy wszystkie pozostałe przyprawy i gotujemy do momentu, aż tłuszcz zacznie się rozdzielać.
8. Dodajemy mleko kokosowe i zagotowujemy.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Curry wykładamy na talerz.
2. Układamy na górze pulpety z soczewicy.
3. Całość skrapiamy sokiem z limonki i posypujemy świeżą kolendrą.



AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Ice Tea mango z chili

Sposób przygotowania:

1. Zaparamy herbatę w bardzo małej ilości wody, ok. 60 ml.
2. Szklankę wypełniamy lodem. Wlewamy wodę do ¾ objętości szklanki, dodajemy pulpę mango. Delikatnie mieszamy i dolewamy do pełna herbatę.
3. Dekorujemy chili i różowym pieprzem.

Pulpa mango
MAKRO Chef 40 ml
Woda aloesowa lub zwykła
150–200 ml
Herbata czarna Rioba 1 szt.
Papryczka chili do smaku
Różowy Pierz MAKRO Chef
1/3 łyżeczki



porcja

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Policzek wołowy w glazurze z marsali i mlecznej czekolady z pianką z cydru i truflami ziemniaczanymi z parmezanem

Policzek wołowy

Sposób przygotowania:

1. Włoszczyznę obieramy, myjemy i umieszczamy razem z policzkami w szybkowarze napętnionym do połowy wodą, po czym gotujemy 1h.
2. Policzki cedzimy i studzimy na blaszce (wywar zostawiamy do glazury).

Glazura

Sposób przygotowania:

1. Wywar redukujemy dziesięciokrotnie, następnie rozpuszczamy w nim mleczną czekoladę, dolewamy marsalę i sól do smaku, po czym przelewamy do rondelka, w którym będziemy odgrzewać policzki.

Pianka z cydru

Sposób przygotowania:

1. Cydr redukujemy dziesięciokrotnie i studzimy przelewając do miseczki, po czym mieszamy ze śmietaną i umieszczamy w syfonie wbijając 2 naboje.

Trufle ziemniaczane

Sposób przygotowania:

1. 100 g ziemniaków kroimy w kostkę o boku 2 cm i gotujemy do miękkości.
2. Pozostałe ziemniaki oraz parmezan ścieramy oddzielnie na tarce o drobnych oczkach.
3. Z parmezanu robimy dwie kulki zgniatając je w dłoniach.
4. Ugotowane ziemniaki mieszamy ze startymi. Dodajemy skrobię ziemniaczaną i formujemy placki średnicy ok. 5cm układając na nich kulki z parmezanu i całość dokładnie zalepiamy w kształt trufl, po czym odkładamy do momentu smażenia.

Policzek wołowy 250 g
Włoszczyzna MAKRO Chef
1 op.

Wywar po policzkach
Czekolada mleczna ARO 100 g
Marsala 100 g

Śmietana 22% ARO 300 g
Cydr niefiltrowany 500 g

Ziemniak obrany MAKRO Chef
375 g
Ser twardy ARO 20 g
Skrobia ziemniaczana ARO 10 g

Szczypior MAKRO Chef
1 pęczek
Olej słonecznikowy ARO 500 g

Olej szczypior

Sposób przygotowania:

- 1. Olej przelewamy do blendera dzbankowego.
- 2. Szczypior bez dymki blanszujemy i kroimy w kawałki o długości 2 cm, po czym mocno odciskamy z nadmiaru wody i umieszczamy w blenderze z olejem.
- 3. Blendujemy na maksymalnych obrotach do uzyskania 40°C, po czym przelewamy do wysokiego szklanego naczynia w celu zdekantowania i nabrania „mocy” na 1 dzień.
- 4. Uzyskany olej filtrujemy przez ściereczkę perforowaną i przelewamy do buteleczki.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Grzyby rozmrażamy i osuszamy.
- 2. Dymkę kroimy pod skosem.
- 3. Policzek odgrzewamy w glazurze.
- 4. Trufle ziemniaczane smażymy na złoty kolor w 170°C.
- 5. Dymkę z kurkami smażymy na maśle doprawiając solą i octem jabłkowym
- 6. Wszystkie składniki eksponujemy na talerzu wieńcząc pianką z cydru, olejem ze szczypioru i listkami krwawnika.

Grzyby nameko MAKRO Chef
80 g
Dymka bez szczypioru 3 szt.
Ocet jabłkowy 20 g
Masło ARO 20 g
Olej słonecznik ARO 1l



Pigwowiec mrożony MAKRO Chef 1 kg
Sok jabłkowy tłoczony 100 ml
Goździki MAKRO Chef 3 szt.
Cynamon w łasce MAKRO Chef 1 szt.
Cytryna MAKRO Chef 1 plaster
Imbir 1 plaster
Kurkuma mielona szczypta
Cynamon mielony szczypta
Gwiazdki anyżu 1 szt.
Plastry suszonego jabłka 2 plastry

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Gorąca lemoniada z pigwowca i tłoczonego jabłka

Kompot z pigwowca mrożonego

Sposób przygotowania:

- 1. Owoce pigwowca wsypujemy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy ok. 40 min.
- 2. Taki kompot możemy przelać do słoika i zawekować lub wykorzystać w terminie do 3 dni.

Lemoniada

Sposób przygotowania:

- 1. Do garnuszka wlewamy 100 ml kompotu z pigwowca i 100 ml soku tłoczonego z jabłka.
- 2. Dodajemy szczyptę cynamonu, szczyptę kurkumy, laskę cynamonu, gwiazdkę anyżu, 3 goździki i 2 plastry suszonego jabłka i plaster imbiru.
- 3. Wszystko podgrzewamy w garnku lub na dyszy parowej w ekspresie.
- 4. Przelewamy do szklanki z uszkiem i przekładamy wszystkie dodatki z garnuszka do szklanki, na koniec dodajemy odrobinę różowego pieprzu.
- 5. Lemoniadę serwujemy na gorąco.

Jesienią i zimą warto tę recepturę przygotować w warniku. Do warnika zwiększamy proporcje i pamiętamy, aby dodać wszystkie składniki do środka. Taka lemoniada na gorąco nabierze jeszcze smaku i aromatu od wszystkich przypraw. Będzie również bardzo szybka do zaserwowania na barze.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK



porcje

Pierś z indyka 150 g
 Krewetki 31/40 ARO 10 szt.
 Cebula obrana
 MAKRO Chef 50 g
 Ryż Naturalny brązowy
 MAKRO Chef 150 g
 Marchew obrana
 MAKRO Chef 50 g
 Koncentrat pomidorowy
 MAKRO Chef 40 g
 Dynia piżmowa 120 g
 Świeża papryczka chili 30 g
 Olej rzepakowy ARO 80 ml
 Wywar z kurczaka
 MAKRO Chef 500 ml
 Czosnek obrany
 MAKRO Chef 2 ząbki
 Natka pietruszki
 MAKRO Chef 3 gałązki
 Sól i pieprz do smaku



porcja

Wino pomarańczowe
 gruzińskie 250 ml
 Miód Rioba 1 szt.
 Cynamon w laskach
 MAKRO Chef 1 szt.
 Pomarańcza
 MAKRO Chef 1 plaster
 Cynamon w lasce
 MAKRO Chef 1 sztuka
 Dynia plaster

AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Jesienna Jambalaya z indykiem, krewetkami, dynią i ryżem

Sposób przygotowania:

1. Pierś z indyka kroimy w kostkę o boku 2 na 2 cm, wkładamy do żeliwnego garnka z rozgrzanym olejem i podsmażamy.
2. Gdy mięso lekko się zarumieni dodajemy pokrojoną w półplasterki marchew. Po 2 minutach dodajemy pokrojoną w kostkę o boku 5 mm cebulę.
3. Po kolejnych 4 minutach dodajemy posiekany czosnek, a po kolejnej minucie koncentrat, który równomiernie rozprowadzamy w naczyniu i przesmażamy na małym ogniu.
4. Całość zalewamy bulionem i doprowadzamy do zagotowania, dodajemy ryż i dokładnie mieszamy.
5. Na osobnej patelni podsmażamy krewetki i pokrojone pod skosem papryczki chili.
6. Gdy doprowadzimy naszą potrawę do zagotowania, dodajemy pokrojoną w kostkę o boku 2 na 2 cm dynię oraz przesmażone z papryką chili krewetki.
7. Gotujemy pod przykryciem 25-30 minut, po tym czasie doprawiamy solą i pieprzem.
8. Podajemy przyozdobione listkami natki pietruszki.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Pomarańczowe gruzińskie wino grzane

Sposób przygotowania:

1. Wino wlewamy do garnuszka, dodajemy cynamon i podgrzewamy w garnku lub na dyszy parowej w ekspresie.
2. Po podgrzaniu dodajemy miód i mieszamy. Przelewamy do kubeczka i dodajemy cynamon w lasce oraz plaster pomarańczy z powbijanymi goździkami.
3. Dekorujemy plastrem dyni.



porcje

Karp filet nacinany 480 g
Olej rzepakowy ARO 120 ml
Pieprz czarny ziarna MAKRO Chef 10 g
Kolendra ziarna MAKRO Chef 10 g
Fenkuł nasiona 10 g
Goździk MAKRO Chef 1szt.
Sól do smaku

Orzechy arachidowe MAKRO Chef 80 g
Chili 1 mała szt.
Sos ostrygowy 20 g
Sos rybny 30 g
Mleko kokosowe MAKRO Chef 100 ml

Orzechy arachidowe MAKRO Chef 80 g
Chili 1 mała szt.
Sos ostrygowy 20 g
Sos rybny 30 g
Mleko kokosowe MAKRO Chef 100 ml

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Karp konfitowany z makaronem ryżowym i warzywami w sosie orzechowo-cytrusowym

Karp

Sposób przygotowania:

1. Na patelni prażymy suche przyprawy i zalewamy olejem.
2. Odstawiamy do zaromatyzowania na 24h.
3. Filet z karpia kalibrujemy do 4 porcji po 120g, solimy i wkładamy do worka vacum.
4. Zalewamy przygotowanym wcześniej olejem.
5. Pakujemy próżniowo i umieszczamy w kąpieli wodnej 56° C na 15min.
6. Po upływie czasu wyciągamy rybę i smażymy z jednej strony na rozgrzanej patelni do uzyskania chrupiącej skóry.

Sos orzechowo cytrusowy

Sposób przygotowania:

1. Na suchej patelni prażymy orzechy.
2. Dodajemy wszystkie sosy i chilli pokrojone w drobną kostkę.
3. Wyciskamy sok z cytrusów i wlewamy do reszty składników.
4. Gdy płyn zredukuje się o połowę dodajemy mleko kokosowe, zagotowujemy i wszystko blendujemy na gładki sos.

Złożenie

Sposób przygotowania:

1. Czosnek i imbir kroimy w drobną kostkę.
2. Cebulę kroimy w piórka, papryki oraz marchew w julienne.
3. Na rozgrzanej patelni z olejem przesmażamy czosnek i imbir.
4. Dodajemy marchew, przesmażamy.
5. Dorzucamy cebulę i odcisnięte namoczone grzyby.
6. Smażymy 1 min. i dodajemy namoczony makaron ryżowy.
7. Dodajemy kietki mung i wlewamy sos.
8. Całość chwilę gotujemy.
9. Dodajemy sok z limonki.
10. Serwujemy posypane sezamem z karpem konfitowanym.



porcja

Riesling 100 ml
Grejpfrut MAKRO Chef 1 plaster
Trawa cytrynowa 1 łodyga

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Riesling z plastrem grejpfruta

Sposób przygotowania:

1. Riesling wlewamy do kieliszka, dodajemy plaster grejpfruta i zmiażdżone kawałki trawy cytrynowej.



porcje

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Jesiotr gotowany w maśle, na veloute szampańskim z fenkuła, fenkułem gotowanym sous vide i krewetkami

Veloute szampańskie z fenkuła

Sposób przygotowania:

1. Cebulę białą i fenkuł kroimy w piórka.
2. Rozgrzewamy na patelni olej i dodajemy pokrojone warzywa.
3. Powoli dusimy uważając, by nie skarmelizować produktu.
4. Dodajemy przyprawy i zalewamy wywarem rybnym.
5. Całość redukujemy do 400 ml i dodajemy śmietankę.
6. Gotujemy 5 min i przelewamy do blendera kielichowego.
7. Miksujemy na gładki sos.
8. Przelewamy z powrotem do rondla i dodajemy 70 ml szampana.
9. Zagotowujemy i odstawimy (na bok).
10. Dolewamy resztę szampana tuż przed wydaniem i całość mieszamy.

Jesiotr

Sposób przygotowania:

1. Filet jesiota kalibrujemy do 4 porcji po 130 g, ściągamy skórę, oczyszczamy z ości i doprawiamy solą.
2. W rondlu rozpuszczamy 200g masła do temperatury 60° C i wkładamy rybę do środka.
3. Gotujemy powoli utrzymując temperaturę przez ok. 18 min.
4. Wyciągamy jesiota i przekładamy na veloute, masło zachowujemy.

Fenkuł

Sposób przygotowania:

1. Fenkuł obieramy z zewnętrznych warstw i kroimy w ćwiartki.
2. Umieszczamy w worku do gotowania z resztą składników.
3. Wakujemy ściśle i gotujemy w temperaturze 85° C przez 40 min.
4. Studzimy w kąpeli wodnej z lodem i wyciągamy z worka.
5. Przed wydaniem rozgrzewamy oliwę z oliwek na patelni i mocno karmelizujemy fenkuł z jednej strony.

Kolendra ziarna 8 g
Nasiona fenkuła 8 g
Śmietana 30 %
MAKRO Chef 150 ml
Bulion rybny
MAKRO Chef 1 l
Fenkuł 3 szt.
Sól do smaku
Olej rzepakowy ARO
do smażenia
Cebula biała
MAKRO Chef 1 szt.
Szampan 100 ml

Jesiotr filet 490 g
Masło ARO 200 g
Sól do smaku

Fenkuł 1 szt
Oliwa z oliwek ARO 30 g
Kminek 1 g
Tymianek
MAKRO Chef gałązka
Liść laurowy MAKRO Chef 1 szt
Anyż MAKRO Chef 1 gwiazdka
Sambuca 10 ml

Krewetki koktajlowe MAKRO
Chef 80 g
Czosnek 1 ząbek
Chili mata ½ szt
Szczyty fenkułu
Sól do smaku

Krewetki

Sposób przygotowania:

- 1. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła z konfitowania jesiotra.
- 2. Dodajemy posiekane w drobną kostkę chili oraz czosnek.
- 3. Wrzucamy krewetki koktajlowe i smażymy 1 min, doprawiamy solą następnie mieszamy z posiekanymi szczytami fenkułu.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Na talerzu wylewamy sos.
- 2. Serwujemy jesiotra na veloute.
- 3. Dodajmy skarmelizowany koper włoski.
- 4. Całość dania posypujemy krewetkami koktajlowymi.
- 5. Dekorujemy szczytami fenkułu.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kir Royal z wanilią i kwiatem anyżu

Sposób przygotowania:

- 1. Wina musujące wlewamy do kieliszka.
- 2. Dodajemy syrop waniliowy i wkładamy do środka kwiat anyżu (lub kopru).

Wino musujące wytrawne
80-100 ml
Syrop waniliowy Rioba 30 ml
Kwiat anyżu (ewentualnie kopru) 1 szt.



AUTOR: RAFAŁ ZARĘBA

Wolno pieczony rostbef z makaronem Soba i pikantnymi grzybami

Rostbef

Sposób przygotowania:

- 1. Ziarna kolendry i pieprzu, kmin rzymski oraz paprykę słodką ucieramy w moździerzu.
- 2. Rostbef nacieramy solą, a po 3 minutach pozostałymi przyprawami i odstawiamy na 12 godzin do lodówki.
- 3. Rostbef wyjmujemy z lodówki minimum 2 godziny przed smażeniem.
- 4. Mięso obsmażamy dokładnie z każdej ze stron i umieszczamy na kratce w piecu nastawionym na temperaturę 80° C z sondą wbitą w najgrubszym punkcie i nastawioną na temp. 58° C. Pod kratkę podkładamy blachę na wytapiany tłuszcz.
- 5. Gdy mięso osiągnie podaną temperaturę, wyciągamy je z pieca i odstawiamy na kratce aby odpoczęło na ok. 10 min.

Grzybki marynowane

Sposób przygotowania:

- 1. Zagotowujemy wodę i rozpuszczamy w niej cukier oraz sól.
- 2. Dodajemy ocet i pokrojoną w cienkie paseczki papryczkę Habanero (bez nasion).
- 3. Do gorącej marynaty wrzucamy grzyby i odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 2 h.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Makaron gotujemy ok. 2 min.
- 2. Na podgrzanym tłuszczu wołowym podsmażamy pokrojoną w zapałki marchew i pokrojone w paski dymkę oraz pora.
- 3. Następnie dodajemy makaron, sosy hoisin i sojowy. Dokładnie mieszamy.
- 4. W ostatnim etapie dodajemy marynowane pikantne grzybki i wykładamy obok wykrojonego plastra soczystego rostbefu.

Rostbef sezonowany z pokrywą tłuszczową 1 szt.
Kolendra ziarno 10 g na każdy kg mięsa
Kmin rzymski 5 g na każdy kg mięsa
Papryka słodka 10 g na każdy kg mięsa
Sól ARO do macerowania
Pieprz czarny ziarno MAKRO
Chef 5 g na każdy kg mięsa

Cukier 100 g
Ocet jabłkowy 100 ml
Sól 70 g
Papryka Habanero 1/2szt.
Woda 1l
Grzybki Shimeji 150 g

Rostbef wolno pieczony 180 g
Grzybki Shimeji marynowane 40 g
Makaron Soba 100 g
Sos hoisin 10 ml
Sos sojowy jasny 10 ml
Por obrany MAKRO Chef 20 g
Marchew obrana MAKRO Chef 20 g
Dymka 1szt.
Tłuszcz z rostbefu do smażenia



porcja

Wino Civimta saperavi
półwytrawne 0,5 l
Mix owoców mrożonych jago-
dowych MAKRO Chef 100 g

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Wino w karafce

Sposób przygotowania:

1. Do karafki i kieliszka dodajemy po łyżce mrożonych owoców.
2. Karafkę uzupełniamy winem.

Wino w kartonach można sprzedawać jako tzw. house wine – na kieliszki lub karafki. Dzięki wzbogaceniu wina niedrogim dodatkiem jakim są owoce mrożone wzbogacimy jego smak poprzez nadanie dodatkowych nut.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK





porcja

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Konfitowany łosoś z babką z karczocha i białej czekolady, fasolą edamame z rokitnikiem i warzywami

Konfitowany łosoś

Sposób przygotowania:

1. Z wody i soli przygotowujemy solankę.
2. Łososia oczyszczamy z łusek, kalibrujemy, płuczemy i umieszczamy w solance na 20 minut.
3. Po upływie czasu wyjmujemy rybę, osuszamy, ale nie płuczemy.

Babka z karczocha i białej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Karczocha drobno siekamy i odciskamy z nadmiaru soku.
2. Czekoladę z masłem rozpuszczamy w kąpieli wodnej.
3. Żółtka z jajkami ucieramy z cukrem.
4. Mąkę z karczochem wkręcamy ręcznie do masy jajecznej.
5. Całą masę przekładamy do rękawa cukierniczego i szprycujemy foremki silikonowe, a następnie zamrażamy.

Emulsja maślana z fasolą edamame i rokitnikiem

Sposób przygotowania:

1. Fasolę gotujemy ok. 3-4 min. i obieramy, a następnie osuszamy nasiona.
2. Wywar redukujemy dziesięciokrotnie i emulgujemy zimnym masłem pokrojonym w kostkę o boku 2 cm.
3. Do emulsji dodajemy fasolę i owoc rokitnika, doprawiamy solą i przekładamy do suchego pojemnika.

Łosoś filet trym. D 180 g
Woda 500 g
Sól ARO 50 g

Masło ARO 75 g
Czekolada biała ARO 75 g
Jajka ARO 70 g
Żółtko 30 g
Cukier biały 30 g
Mąka pszenna MAKRO Chef 75 g
Karczoch serca MAKRO Chef (po odciśnięciu) 100 g

Bulion drobiowy MAKRO Chef 1 l
Masło ARO 100 g
Edamame MAKRO Chef 80 g
Rokitnik MAKRO Chef 20 g
Sól do smaku

Marchew 1 szt.
Pietruszka 1 szt.
Por 1 szt.
Szalotka 1 szt.
Masło ARO 40 g
Olej słonecznikowy ARO 40 g

Olej słonecznikowy ARO 300 g
Mięta świeża MAKRO Chef
do dekoracji



Białe wino 80-100 ml.
Mrożony zielony groszek
MAKRO Chef 1 łyżeczka
Zielony pieprz
MAKRO Chef ½ łyżeczki
Trawa cytrynowa 1 łydyga

Warzywa

Sposób przygotowania:

- 1. Warzywa obieramy i myjemy. Marchewkę i pietruszkę kalibrujemy na równą grubość i razem z porem oraz szalotką kroimy w równe krążki o grubości 2 cm.
- 2. Marchew i pietruszkę umieszczamy w worku próżniowym w równych odstępach z 10 g masła i 10 g oleju oraz szczyptą soli i wakujemy.
- 3. Oddzielnie pakujemy szalotkę oraz pora z takimi samymi ilościami masła, oleju i soli
- 4. Wszystkie warzywa gotujemy w kąpieli wodnej o temp. 85°C przez 45 minut, po czym chłodzimy w wodzie z lodem.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Olej rozgrzewamy w rondelku do temp. 80°C i umieszczamy w nim osuszonego łososia na 12 minut.
- 2. Babkę odpiekamy w 180°C przez 8-12 minut.
- 3. Warzywa obsmażamy na patelni z odrobiną oleju do mocnego zarumienienia z obu stron.
- 4. Skórę z łososia opalamy, warzywa układamy obok ryby.
- 5. Babkę układamy na oddzielnym talerzyku.
- 6. Podgrzewamy emulsję z warzywami, fasolę i rokitnika układamy na babce, a pozostałością sosu polewamy warzywa. Dekorujemy.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Białe wino z zielonymi dodatkami

Sposób przygotowania:

- 1. Do kieliszka wlewamy 80-100ml wina, dodajemy posiekaną trawę cytrynową, łyżeczkę zamrożonego groszku i pół łyżeczki zielonego pieprzu.

ROZDZIAŁ VII

Na deser mam osobny żołądek

» Dzisiejsze preferencje żywieniowe, którymi kierują się Goście lokali gastronomicznych wymagają od cukierników znajomości zdrowych zamienników cukru i alternatyw dla mąki. W związku z tym coraz większe zastosowanie w deserach mają warzywa, takie jak burak, czy produkty z soi, takie jak tofu, które zwykle są składnikami ciast wegetariańskich i wegańskich. Innym przykładem są kasze stosowane jako zamiennik mąki, dzięki którym powstają desery bezglutenowe.

ZBIGNIEW SONIK



porcje

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Mus czekoladowy z czarnym czosnkiem i dresingiem balsamicznym i lodami

Mus czekoladowy

Sposób przygotowania:

1. 120 ml śmietany zagotowujemy z obranym czarnym czosnkiem i odkładamy do zinfuzowania na 30 minut, a następnie miksujemy na gładkie puree.
2. Czekoladę gorzką umieszczamy w misce.
3. Przygotowujemy creme anglaise łącznie mleko, 70 ml śmietany, żółtko oraz cukier i podgrzewając do 83° C, a następnie zalewamy nim czekoladę.
4. Mieszymy do rozpuszczenia i dodajemy puree z czarnego czosnku.
5. Całość dokładnie blendujemy i studzimy do stężenia.
6. Przekładamy do miski miesiarki planetarnej i ubijamy różgą na puszysty mus.
7. Wypełniamy połowę formy o poj. ok. 150 ml musem, wybijamy powietrze stukając formą o blat, formujemy dołek na ocet balsamiczny i zamrażamy.
8. Wypełniamy dołek kremem balsamicznym i ponownie zamrażamy.
9. Uzupełniamy formę do końca i pozostawiamy w zamrażarce na całą noc.
10. Gotowy element wyciągamy z formy i wkładamy z powrotem do zamrażarki.

Glasaż

Sposób przygotowania:

1. Żelatynę namaczamy w 100g zimnej wody.
2. Cukier, 100g wody i mleko skondensowane łączymy i zagotowujemy.
3. Dodajemy żelatynę z wodą i rozpuszczamy mieszając.
4. W misce umieszczamy czekoladę i kakao. Zalewamy płynem i blendujemy na jednolitą masę.
5. Zabezpieczmy folią w kontakcie i chłodzimy do temp 35 st. C.
6. Zalewamy zamrożone ciastko.

Czekolada 55% MAKRO Chef
200 g
Mleko 200 ml
Śmietana 30% 190 ml
Żółtko 80 g
Cukier muscovado 60 g
Czosnek czarny 1 główka
Krem balsamiczny 80 g

Czekolada 55% MAKRO Chef
100 g
Kakao 25 g
Woda 200 g
Cukier 150 g
Mleko skondensowane 100 g
Żelatyna w proszku ARO 10 g

Biała czekolada 120 g
Orzechy laskowe
MAKRO Chef 60 g
Masło ARO 25 g
Masło klarowane 10g
Sól 2g

Sascher z palonej białej czekolady

Sposób przygotowania:

- 1. 70 gram białej czekolady wkładamy na pergaminie lub macie silikonowej do pieca rozgrzanego do 150° C na 15 min. Po upieczeniu rozgrzebujemy widelcem, aby powstała kruszonka.
- 2. Orzechy laskowe siekamy i układamy na macie silikonowej lub pergaminie, następnie umieszczamy w piecu do sprażenia w temp. 150° C na 16 min.
- 3. Pozostałą białą czekoladę rozpuszczamy z masłem i łączymy z pozostałymi składnikami do utworzenia jednolitej masy.
- 4. Rozpłaszczamy równo pomiędzy 2 matami silikonowymi i wstawiamy do zamrażarki do ustabilizowania i stężenia.
- 5. Wykrawamy spody wielkości foremek, w których przygotowujemy mus i przechowujemy w zamrażarce.
- 6. Cały pozostały sascher blendujemy na kruszonkę, którą użyjemy do wydania lodów.

Złożenie

Sposób przygotowania:

- 1. Ciastko oblane glazazem umieszczamy na wyciętym sasherze i przekładamy na talerz.
- 2. Wysypujemy tyżkę kruszonki i na niej umieszczamy rocher z lodów waniliowych MAKRO Chef.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Bawarka owsiana

Sposób przygotowania:

- 1. Herbatę zalewamy gorącą wodą do ¾ objętości szklanki, musimy zostawić miejsce na napój owsiany.
- 2. Dodajemy odrobinę cukru do herbaty (pół łyżeczki).
- 3. Napój owsiany spieniamy pod dyszą parową w ekspresie.
- 4. Ciepły napój owsiany dolewamy do herbaty. Piankę owsianą dekorujemy pozostałym cukrem.

Lody waniliowe
MAKRO Chef ok. 160 g



Herbata czarna Rioba – 1 szt
Napój owsiany – 300 ml
Cukier muscovado – 1 łyżeczka



AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Tarta z kremem i jeżynami

Spód do tarty

Sposób przygotowania:

- 1. Daktyle przekładamy do miski i zalewamy wrzącą wodą, jak zmiękną odciskamy z wody .
- 2. Orzechy, migdały i odcisnięte daktyle mielimy na drobnych oczkach do miski. Dodajemy płatki owsiane i zagatamy na jednolitą masę.
- 3. Gotową masę przekładamy na tortownicę o średnicy 25 cm wyłożoną papierem do pieczenia i równomiernie rozprowadzamy ją na dnie i bokach tarty. Wkładamy do lodówki.

Krem

Sposób przygotowania:

- 1. Tofu przekładamy do wysokiego pojemnika, dodajemy sok z limonki i syrop kokosowy, całość blendujemy na jednolitą masę.
- 2. Gotową masę wykładamy równomiernie na schłodzony spód do tarty i chowamy do lodówki na około 1 godz.

Jeżyna karmelizowana

Sposób przygotowania:

- 1. Jeżynę rozmrażamy i odcedzamy przez sito.
- 2. Cukier trzcinowy mieszamy z jeżyną, następnie przekładamy na dużą patelnię i podgrzewamy do chwili, aż cukier zacznie się karmelizować. Potem ostrożnie przekładamy na schłodzoną tartę, po czym ponownie chowamy ją do lodówki i schładzamy przez około 2 godziny.
- 3. Gotową tartę serwujemy pokrojoną w trójkąty.

Orzechy włoskie
MAKRO Chef 120 g
Daktyle suszone bez pestek
120 g
Migdały blanszowane
MAKRO Chef 120 g
Płatki owsiane bezglutenowe
120 g

Tofu 600 g
Syrop kokosowy Rioba 80 ml
Sok z limonki Rioba 20 ml

Jeżyna MAKRO Chef 1 kg
Cukier trzcinowy
MAKRO Chef 200 g



porcja

Kawa Rioba 100% Arabika 16 g

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kawa do deseru *Kawa Americano*

Sposób przygotowania:

1. Do filiżanki nalewamy 60 ml gorącej wody.
2. Ważne jest, aby nalać wodę na samym początku żeby przestygła. Przepis na podwójne espresso znajdziesz przy recepturze na s. 28.



Czarna kawa, bez dodatków może być wykorzystywana w pairingu z ciastami dla zbilansowania smaków. Americano to kawa o większej objętości niż np. espresso i jest serwowana do dłuższego delektowania się jej smakiem np. podczas deseru.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK





porcji

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Ciasto jaglane z rabarbarem

Sposób przygotowania:

1. Rabarbar rozmrażamy.
2. Kaszę jaglaną płuczemy w zimnej wodzie, odcedzamy i przekładamy do rozgrzanego rondelka. Prażymy przez około 4 minuty.
3. Następnie zalewamy wodą kokosową, dodajemy 50 g cukru trzcinowego oraz cynamon i gotujemy na wolnym ogniu cały czas mieszając, aż kasza będzie miękka.
4. Jajka ubijamy z cukrem i solą na puszystą masę.
5. Ugotowaną kaszę jaglaną przekładamy do wysokiego pojemnika i blendujemy z mlekiem kokosowym, olejem rzepakowym, sodą oczyszczoną i masą jajeczną na jednolitą masę. Przelewamy do tortownicy o śr. 22 cm.
6. Tortownicę przekładamy na blachę, wkładamy do nagrzanego do temp. 180°C piekarnika i pieczemy przez około 40 minut.
7. W czasie pieczenia ciasta rozmrożony rabarbar odsączamy z wody na sitku, przekładamy do miski i mieszamy z 100 g cukru trzcinowego, a po upływie około 40 minut przekładamy na gorące ciasto i pieczemy jeszcze przez około 30 minut.
8. Gotowe ciasto przekładamy na kratkę w tortownicy i pozostawiamy do całkowitego wystudzenia.
9. Zimne ciasto wyjmujemy z formy i porcjujemy na kawałki w kształcie trójkątów.

Kasza jaglana MAKRO Chef
250 g
Woda kokosowa 400 ml
Mleko kokosowe
MAKRO Chef 150 ml
Jajka L ARO 2 szt.
Olej rzepakowy ARO 40 ml
Cynamon mielony
MAKRO Chef 3 g
Rabarbar 600 g
Cukier trzcinowy
MAKRO Chef 150 g
Soda oczyszczona ARO 10 g
Sól ARO 2 g



porcji

AUTOR: ZBIGNIEW SONIK

Ciasto buraczane z czarną porzeczką

Sposób przygotowania:

1. Porzeczki rozmrażamy.
2. Ugotowane buraki ścieramy na tarce o drobnych oczkach do dużej miski.
3. Jajka ubijamy z cukrem trzcinowym i mielonym anyżem.
4. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej i łączymy z 200 g rozmrożonej porzeczki, następnie przekładamy do startych buraków. Dodajemy ubite jajka, przesianą mąkę, kakao, sodę i proszek do pieczenia.
5. Całość mieszamy łyżką na jednolitą masę i przekładamy do kwadratowej formy o boku 22 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Przekładamy na blachę, wkładamy do nagrzanego do temp. 170°C pieca i pieczemy przez około 35 minut.
6. Upieczone ciasto wyjmujemy z pieca i pozostawione w formie przekładamy na kratkę do wystudzenia.
7. 800 g porzeczek przekładamy do garnka, dodajemy miód gryczany, agar i podgrzewamy do temp. około 90°C cały czas mieszając. Po całkowitym rozpuszczeniu agaru przelewamy na wystudzone ciasto równomiernie rozprowadzając je na górze i pozostawiamy do zastygnięcia.
8. Gotowe ciasto wyjmujemy z formy i serwujemy pokrojone w kwadraty.

Mąka pszenna typ 550
MAKRO Chef 200 g
Buraki czerwone ugotowane
300 g
Kakao 30 g
Czekolada mleczna ARO 100 g
Olej rzepakowy ARO 50 g
Jajka L ARO 3 szt.
Cukier trzcinowy
MAKRO Chef 20 g
Czarna porzeczka 1 kg
Miód gryczany
MAKRO Chef 50 g
Soda oczyszczona ARO 4 g
Proszek do pieczenia ARO 4 g
Anyż mielony 2 g
Agar 8 g





porcji



Banan 130 g
Cukier 130 g
Jajka 60 g
Olej słonecznikowy ARO 20 g
Mąka pszenna ARO 130 g
Proszek do pieczenia ARO 6 g
Mleko 3,2 % 35 g

Cukier żelujący 115 g
Awokado bez skóry 230 g
Limonka MAKRO Chef 1 szt.
Cytryna MAKRO Chef 1 szt.

Śmietana 30 % MAKRO Chef 100 g
Czekolada biała ARO 100 g
Kolendra MAKRO Chef 1 doniczka

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Bananowy chleb z lemon curde'm, żelem awokado, ganash'em kolendrowym i lodami mandarynkowymi

Ciastko bananowe

Sposób przygotowania:

1. Jajko ucieramy z cukrem. Banana miksujemy z olejem i mlekiem, dodajemy do masy jajecznej i dalej mieszając dodajemy przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia.
2. Szprycujemy do odpowiednich form cukierniczych i pieczemy w 170°C, w zależności od wielkości formy przez 6 do 12 minut.

Żel awokado

Sposób przygotowania:

1. Obrane awokado kroimy w kostkę o boku 2 cm skrapiając sokiem z cytryny. Dzielimy na dwie części – 1/3 odkładamy, a 2/3 mieszamy z cukrem żelującym i odstawiamy na 1 h.
2. Po tym czasie blendujemy całe awokado z cukrem żelującym w thermomix doprowadzając temperaturę masy do 40°C, następnie wyłączamy funkcję grzania i dodajemy pozostałą część awokado blendując już na maksymalnych obrotach.
3. Doprawiamy sokiem z limonki i przekładamy do naczynia zabezpieczając folią „w kontakcie”.

Ganache kolendra

Sposób przygotowania:

1. Czekoladę drobno siekamy i zalewamy zagotowaną śmietaną.
2. Mieszamy do pełnego rozpuszczenia, a następnie blenderem ręcznym miksujemy przesiekana wcześniej kolendrę.
3. Odstawiamy na co najmniej 6 h w celu wystabilizowania, zabezpieczając folią „w kontakcie”.

Jajka ARO 2 szt.
Cukier biały 130 g
Cytryna MAKRO Chef 2 szt.
Masło ARO 90 g

Lemon curd

Sposób przygotowania:

- 1. Skórkę z cytryny ścieramy na tarce o drobnych oczkach bezpośrednio do cukru, aby zachować jej aromat. Sok wyciskamy i scedzamy oddzielając pestki.
- 2. W kąpeli wodnej ucieramy jajka z cukrem dodając stopniowo sok z cytryny oraz masło.
- 3. Ucieramy dalej do uzyskania konsystencji kisielu, po czym przekładamy do miski i zabezpieczamy folią „w kontakcie”.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Wszystkie półpłynne elementy składowe umieszczamy w rękawach cukierniczych i naprzemiennie szprycujemy w misce, zostawiając wolne miejsce na ciasto bananowe i sorbet.
- 2. Całość dekorujemy listkami szczawiku zajęczego.

Sorbet mandarynka MAKRO Chef 20 g
Szczawik zajęczy do dekoracji



Cytryny MAKRO Chef 4 szt
Cukier biały 100 g
Woda 50 g
Liście kafiru 5 szt.

Jajka 120 g
Żółtko 30 g
Cukier biały 180 g
Śmietana 30 % 85 g
Sól 1 g
Spirytus rektyfikowany 15 g
Masło 50 g
Mąka pszenna 140 g
Proszek do pieczenia 1 g

Edamame MAKRO Chef 80 g
Rokitnik MAKRO Chef 10 g
Cytryna MAKRO Chef 2 szt.
Cukier muscovado 30 g
Pieprz cayenne MAKRO Chef 0,5 g

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Baba cytrynowa z kremem jogurtowym i fasolą edamame

Syrop cytrynowy

Sposób przygotowania:

- 1. Z wody i cukru przygotowujemy syrop zagotowując oba składniki razem z kruszonymi liśćmi kafiru.
- 2. Po zdjęciu z palnika dodajemy 100 g soku z cytryny i skórkę otartą z 1 cytryny. Odstawiamy do wystygnięcia.

Babka

Sposób przygotowania:

- 1. Masło delikatnie podgrzewamy w rondelku do upłynnienia.
- 2. Jajka, żółtko i cukier ucieramy do zbielenia.
- 3. Śmietanę ubijamy na ¾ i ręcznie wkręcamy szpatułą do utartych jaj wraz ze spirytusem i rozpuszczonym masłem. Na koniec stopniowo dodajemy mąkę z solą i proszkiem do pieczenia.
- 4. Szprycujemy pod kątem prostym do form silikonowych i pieczemy na ciemno-żółty kolor 15- 25 min w 170 stopniach C. Po pieczeniu ścinamy nadmiar i nasączamy lekko podgrzanym syropem cytrynowym, po czym wstawiamy na 1 h do zamrażarki.

Konfitura z cytryny

Sposób przygotowania:

- 1. Skórkę z cytryny ścieramy do cukru, po czym filetujemy owoc tak, aby filety nie zawierały błon oraz pestek.
- 2. Fasolę gotujemy przez 5 minut w łupinie, po czym hartujemy w wodzie z lodem, obieramy i suszymy.
- 3. Cukier rozpuszczamy w odrobinie wody i trzymamy na średniej mocy palnika. Dodajemy wyfiletowaną cytrynę i gotujemy na pełnej mocy kuchenki do zgęstnienia masy.
- 4. Pod koniec dodajemy pieprz, zamrożony rokitnik oraz fasolę edamame. Masę natychmiast schładzamy na płaskiej blasze.

Czekolada biała 100 g
Płatki kukurydziane 10 g

Żółtko 4 szt.
Cukier biały 32 g
Skrobia ziemniaczana 15 g
Mąka pszenna 23 g
Mleko 280 g
Maso 25 g
Jogurt typu greckiego 30 g

Mięta świeża do dekoracji

Ciastko z białej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Płatki rozgniatamy w moździerzu.
2. Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej i dodajemy pokruszone płatki.
3. Masę szprycujemy do form silikonowych lub na matę o odpowiednim kształcie i pieczemy w 140°C przez 12-15 minut na jasno- brązowy kolor. Po wyjęciu z piekarnika wstawiamy na pół godziny do lodówki.

Patissiere jogurtowy

Sposób przygotowania:

1. Żółtko, cukier, skrobię i mąkę mieszamy dokładnie razem w rondelku.
2. Powstałą masę zalewamy mlekiem i zagotowujemy cały czas mieszając do konsystencji budyniu.
3. Ściągamy z palnika i przelewamy do suchego naczynia od czasu do czasu mieszając, aby nie powstał kożuch, następnie przy temp. 40° C wkręcamy zimne masło pokrojone w kostkę o boku 1 cm i jogurt.
4. Tak przygotowany krem przekładamy do rękawa cukierniczego.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Babkę układamy na ciastku z czekolady.
2. Po jej brzegu układamy konfiturę z fasolą.
3. W środek szprycujemy krem.
4. Całość dekorujemy listkami mięty.





porcja

Cukier 100 g
Masło ARO 115 g
Sól ARO 1 g
Mąka pszenna MAKRO Chef 150 g
Proszek do pieczenia ARO 7 g
Żółtko 45 g

Mleko kokosowe MAKRO Chef 200 g
Tapioka 80 g
Kolendra MAKRO Chef 1 mały pęczek
Limonka MAKRO Chef 2 szt.
Cukier biały 15 g

Kumkwat 5 szt.
Pomarańcza MAKRO Chef 1 szt.
Imbir 4 cm
Cukier 100 g
Woda 100 g
Kardamon ziarno 2 szt.

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Tartoletka z puddingiem kokosowym, kumkwatem, imbirem i białą czekoladą

Korpus

Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesiewamy razem z solą i proszkiem do pieczenia.
2. Cukier ucieramy razem z masłem, na koniec dodając żółtko, a po chwili przesianą mąkę.
3. Masę zagniatamy 2 razy i rozwałkowujemy pomiędzy papierami pergaminowymi na 3-4 mm i wstawiamy do zamrażarki na min. 1 h. Po tym czasie wycinamy okrąg i rant odpowiedni dla formy perforowanej, po czym formujemy ciasto, nakłuwamy równomiernie widelcem i raz jeszcze schładzamy przed pieczeniem.
4. Pieczemy w 170°C 12-16 minut.
5. Po pieczeniu ciasto wstawiamy do lodówki. Wystudzoną tartoletkę przesmarowujemy rozpuszczonym masłem klarowanym w celu zabezpieczenia przed nasiąkaniem puddingu.

Pudding z tapioki

Sposób przygotowania:

1. Tapiokę namaczamy przez 1 h w zimnej wodzie, następnie scedzamy i dodajemy do mleka kokosowego.
2. Całość gotujemy do momentu, aż tapioka stanie się przeźroczysta (w razie potrzeby, gdyby masa była za gęsta dodajemy odrobinę wody z moczenia tapioki), dodajemy sok z limonki i cukier, na koniec siekaną kolendrę i przekładamy do naczynia, zabezpieczając folią „w kontakcie” po czym schładzamy w lodówce.

Kandyzowany imbir, kumkwat i pomarańcza

Sposób przygotowania:

1. Pomarańczę i kumkwat parzymy, imbir obieramy tyżką i kroimy na krajalnicy poprzecznie w możliwie jak najcieńsze plasterki.
2. Z wody i cukru przygotowujemy syrop cukrowy.
3. Pomarańczę obieramy obieraczką do pomidorów. Z kumkwatu wycinamy zieloną część i czubkiem noża robimy w jej miejscu nacięcie na głębokość 2 mm.
4. Imbir, kumkwat i skórkę z pomarańczy wrzucamy na syrop cukrowy i gotujemy około 1 h na wolnym ogniu, po czym odstawiamy do wystygnięcia.

Śmietana 30% MAKRO Chef
260 g
Czekolada biała ARO 130 g
Żelatyna ARO 2 g
Cukier biały 90 g
Herbata zielona z trawą
cytrynową Rioba 3 saszetki

Szczawik zajęczy do dekoracji



Kawa bezkofeinowa Espres-
so Rioba 60% Arabika 40%
Robusta ok. 8 g
Woda 40 ml

Krem czekoladowy z herbatą Rioba

Sposób przygotowania:

1. Śmietanę dzielimy na dwie równe części.
2. W pierwszej moczymy herbatę przez 3 godziny, a pół godziny przed końcem moczenia dodajemy żelatynę.
3. Następnie zagotowujemy i przez sitko zalewamy nią drobno pokrojoną czekoladę.
4. Uzyskaną masę dokładnie miksujemy blenderem ręcznym, na koniec dodając drugą część śmietany - koniecznie chłodnej.
5. Odstawiamy na kilka godzin i zabezpieczamy krem folią „w kontakcie”, a przed szprycowaniem ubijamy na $\frac{3}{4}$.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Pudding umieszczamy w tartoletce.
2. Na wierzchu naprzemiennie układamy kandyzowane owoce.
3. Wolne przestrzenie uzupełniamy kremem.
4. Całość dekorujemy listkami szczawiku zajęczego.

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Kawa bezkofeinowa po deserze

Sposób przygotowania:

1. Kawę bezkofeinową zaparzamy we włoskim ekspresie typu Mokka.
2. Do dolnej części mokki wlewamy wodę, do sitka wsypujemy kawę.
3. Mokkę skręcamy, stawiamy na gaz i parzymy.

Ta metoda da nam mocną i wyrazistą kawę, ale tylko w smaku. Taką kawę również możemy stosować do profesjonalnych ekspresów kolbowych i parzyć z niej bezkofeinowe espresso. Bezkofeinowa kawa doskonale sprawdzi się też jako propozycja po kolacji i deserze, dzięki czemu będzie można delektować się jej smakiem bez obaw o nocny sen.

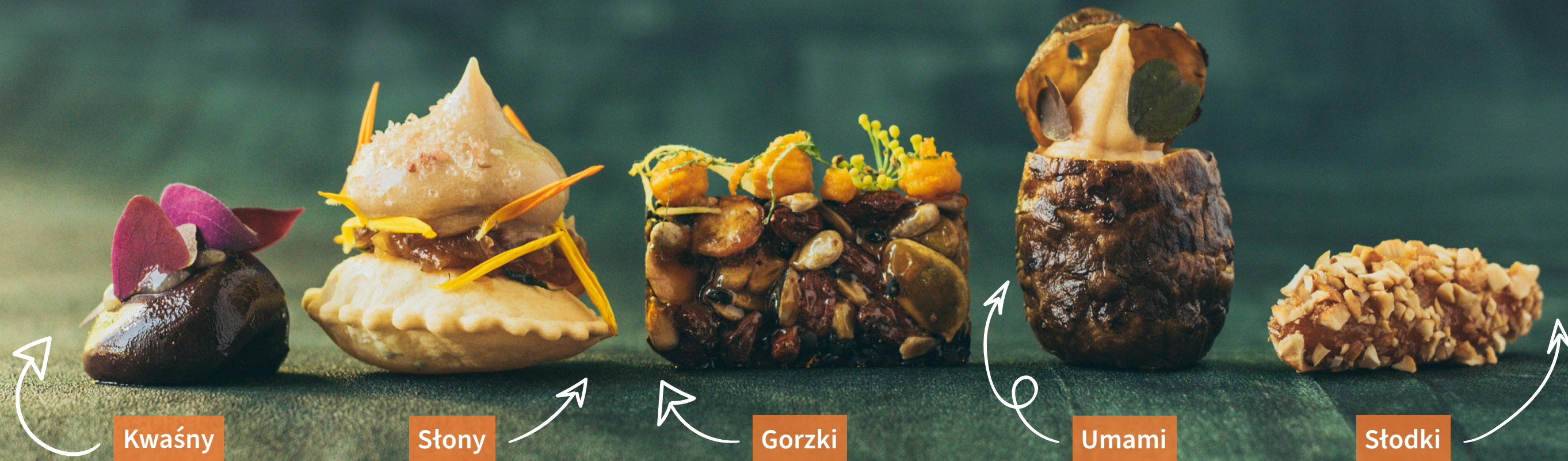
SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

ROZDZIAŁ VIII

5 smaków podstawowych raz jeszcze

„Szefowie kuchni za pomocą petit fours starają się zaskakiwać gości kreatywnymi słodyczami lub różnorodnymi połączeniami słodczy z kwasowością, zapominając czasem, ile można wydobyć z 5 smaków podstawowych. W naszej propozycji to właśnie one są bohaterami każdej z przekąsek. Kwaśny, słony, słodki, gorzki i umami – wszystkie smaki, które budowały kompozycję kolacji możemy w ten sposób przypomnieć raz jeszcze w trakcie pożegnalnego serwisu.

RAFAŁ ZARĘBA



Kwaśny

Słony

Gorzki

Umami

Słodki



Shitake świeże
MAKRO Chef 4 szt.
Syrop klonowy 100 ml
Woda 50 ml
Cytryna MAKRO Chef 5 szt.
Limonka MAKRO Chef 1 szt.
Cukier 200 g
Czekolada 55%
MAKRO Chef 200g

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Shitake gotowane w syropie klonowym w czekoladzie z puree z cytryny, szczawik motyli

Sposób przygotowania:

1. Shitake oczyszczamy i wkładamy do rondelka i zalewamy syropem klonowym oraz wodą.
2. Gotujemy na małym ogniu przez 20 min.
3. Odciskamy, przekładamy na matę silikonową i zamrażamy dołem kapelusza do góry.
4. Zachowujemy syrop klonowy z gotowania grzybów.
5. Cytryny parzymy we wrzącej wodzie. 2 sztuki kroimy na cienkie plastry i usuwamy pestki, następnie przekładamy na blachę i zasypujemy cukrem i umieszczamy w piecu na 30 min w temp 160 st. C.
6. Po wypieczeniu przekładamy wszystko do blendera kielichowego.
7. Z pozostałych 3 cytryn i 1 limonki wyciskamy sok i dodajemy go do pieczonych cytryn, następnie blendujemy na gładkie puree.
8. Przekładamy do pojemnika, zabezpieczamy folią „w kontakcie” i chłodzimy, a po wychłodzeniu przekładamy do rękawa cukierniczego.
9. Zamrożone grzyby wypełniamy równo puree z cytryn i ponownie zamrażamy.
10. Rozpuszczamy 160g czekolady w kąpieli wodnej do 40 st. C.
11. Ściągamy z kąpieli wodnej, a następnie dodajemy partiami pozostałą czekoladę mierząc temperaturę i zasiewamy w ten sposób do osiągnięcia 32 st. C.
12. Mieszmą czekoladę do całkowitego rozpuszczenia pomiędzy kolejnymi partiami.
13. Grzybki nabijamy na wykałaczkę i zanurzamy w czekoladzie do całkowitego obtoczenia. Po krystalizacji czekolady odkładamy na matę silikonową.
14. Pralinę wykańczamy wyciskając na górę parę kropli puree cytrynowego i dekorując szczawikiem motylim.



Ziemniak 4 małe szt.
Cukier 100 g
Śmietana MAKRO Chef
30% 150 ml
Orzechy nerkowca MAKRO
Chef 20 g

AUTOR: DARIUSZ KUCHARSKI

Pralina z ziemniaka w toffi w orzechach nerkowca

Sposób przygotowania:

1. Orzechy nerkowca rozdrabniamy nożem i prażymy na suchej patelni.
2. Ziemniaki obieramy i wycinamy nożem w kształt wrzeciona.
3. Na patelni rozpuszczamy cukier i tworzymy jasny karmel, w którym rozprowadzamy śmietanę tworząc toffi.
4. Do środka wrzucamy ziemniaki i gotujemy do miękkości.
5. Po ugotowaniu obtaczamy w prażonych orzechach.



AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Sezamek z nasion i owoców goya na gorzkim karmelu z puree z marchwi i pomarańczy i szifonadą z cykorii i szatwii

Stonecznik tuskany
MAKRO Chef 15 g
Pestki dyni MAKRO Chef 15 g
Sesam czarny 30 g
Owoce goya 15 g
Cukier 300 g

Sezamek

Sposób przygotowania:

1. Przygotowujemy mate silikonową rozłożoną na blasze oraz garnek o dużej powierzchni grzewczej.
2. W garnku wyprowadzamy suchy karmel. Po pełnym rozpuszczeniu cukru i delikatnym przypaleniu całą zawartość jak najszybciej wylewamy na matę silikonową do zastygnięcia.
3. Karmel po wystygnięciu blendujemy na puder w thermomix lub młynku do kawy i przesypujemy do suchej miski.
4. Wszystkie ziarna mieszamy razem z jedną łyżką pudru z karmelu.
5. Przekładamy do formy silikonowej o maksymalnej głębokości 4mm i oprószamy po całej powierzchni spudrowanym karmelem.
6. Przygotowane sezamki pieczemy w 150 °C około 10 minut do rozpuszczenia karmelu, po czym odkładamy w chłodne miejsce do zastygnięcia.

Puree z marchwi

Sposób przygotowania:

1. Marchew kroimy w cienkie plasterki i podduszamy w maśle do miękkości.
2. Dodajemy otartą skórkę z pomarańczy oraz wyciśnięty sok.
3. Blendujemy na gładką masę doprawiając solą i przekładamy do suchego naczynia, przykrywając folią spożywczą „w kontakcie” po czym odstawiamy do lodówki.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Szprycujemy na sezamek puree z marchwi i oprószamy świeżo- siekaną szifonadą z cykorii i szatwii.

Cykoria 1 szt.
Szatwia doniczka
MAKRO Chef 1 szt.



AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Mus z boczniaków i cytryny z konfiturą z cebuli i tymianku

Puree z boczniaków

Sposób przygotowania:

1. Cukier z wodą, goździkiem i gwiazdką anyżu zagotowujemy, po czym zdejmujemy z palnika.
2. Cytryny myjemy, z 2 szt. ścieramy skórkę bezpośrednio do przygotowanego syropu, następnie ze wszystkich cytryn wyciskamy sok i oba płyny mieszamy razem. Cedzimy z przypraw.
3. Grzyby oczyszczamy i smażymy na maśle do delikatnego przypalenia, następnie przekładamy do syropu cytrynowego i gotujemy przez 20 minut.
4. Grzyby cedzimy i blendujemy na gładką masę doprawiając solą
5. Przekładamy do miski i zabezpieczamy folią „w kontakcie” po czym umieszczamy w lodówce.

Cytryny MAKRO Chef 4 -5 szt.
Cukier biały 200 g
Woda 100 g
Gwiazdka anyżu 1 szt.
Bocznia Fine Life 500 g
Masło ARO 100 g
Goździk MAKRO Chef 3 szt.
Laska cynamonu
MAKRO Chef 1 szt.

Konfitura z cebuli

Sposób przygotowania:

1. Cebulę kroimy w możliwie jak najcieńsze piórka i mieszamy z solą.
2. Tymianek skubimy na pojedyncze listki.
3. W rondelku wyprowadzamy z cukru suchy karmel, po czym dodajemy cebulę i olej utrzymując przez chwilę wysoką temperaturę, następnie zmniejszamy do minimum moc palnika i gotujemy do miękkości co chwilę mieszając.
4. Dodajemy oskubany tymianek.
5. Po uzyskaniu konsystencji konfitury oraz wyraźnego zbrązowienia masy, przekładamy do miseczki i zostawiamy do wystygnięcia.

Słodka cebula 1 szt.
Cukier biały 20 g
Sól ARO 4 g
Tymianek doniczka MAKRO Chef 1 szt.
Masło ARO 20 g
Olej stonecznikowy ARO 20 g

Lawash

Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesiewamy i mieszamy z solą.
2. Masło kroimy w kostkę o boku 2 cm.
3. Mąkę z solą wyrabiamy w niskiej temperaturze z masłem i wodą doprowadzając masę do gładkiej konsystencji.
4. Wątkujemy na grubość 2 mm i wycinamy krążki o średnicy 3 cm.
5. Odpiekamy na macie silikonowej w piecu rozgrzanym do 180 °C bez nawiewu przez 12-14 minut.

Proszek do pieczenia ARO 15 g
Sól ARO 5 g
Mąka pszenna MAKRO Chef 180 g
Masło ARO 45 g
Woda 70 g

Sól himalajska do oprószenia

Wykończenie

Sposób przygotowania:

- 1. Puree z boczniaków przekładamy do rękawa cukierniczego.
- 2. Na cieście układamy cienką warstwę konfitury z cebuli.
- 3. Na koniec szprycujemy puree z boczniaków i oprószamy solą himalajską.



Topinambur 200 g (10 sztuk podobnej wielkości)
Olej słonecznikowy ARO 320 g

Ser twardy ARO 50 g

Pietruszka MAKRO Chef 100 g
Masło ARO 40 g
Mleko 200 g
Pasta miso 12 g
Sos sojowy jasny MAKRO Chef 10 g

AUTOR: MICHAŁ WĘCŁAWEK

Trufla z topinamburu ze słodką pietruszką z pastą miso i parmezanem

Korpus z topinamburu

Sposób przygotowania:

- 1. Topinambur myjemy i suszymy, następnie macerujemy w oleju i zawijamy pojedynczo w folię aluminiową. Pieczemy 40-45 minut w 170°C, następnie odstawiamy na 10 minut nie otwierając folii.
- 2. Z topinamburu ścinamy czubek, który przy wykończeniu posłuży jako „kapelusze” i całość delikatnie szczypiemy przez ręcznik papierowy, aby pozbyć tępiny miąższu.
- 3. Powstałe korpusy suszymy w dehydratorze lub suszarce do grzybów w temp. 50°C.
- 4. Suche korpusy i kapelusze smażymy w głębokim tłuszczu o temp. 170°C do wypłynięcia, natychmiast po smażeniu regulujemy kształt wyrabiając płaski spód i odkładamy na ściereczkę perforowaną lub dobrej jakości ręcznik papierowy.

Chrupiący ser

Sposób przygotowania:

- 1. Parmezan zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, rozłożyć równomiernie na macie silikonowej.
- 2. Piec w 160 °C na złoty kolor 10-15 minut, po czym wstawić do zamrażarki na 20 minut.
- 3. Skruszyć na drobne kawałki.

Puree pietruszkowe

Sposób przygotowania:

- 1. Pietruszkę kroimy w cienkie plasterki i smażymy na maśle do uzyskania złotego koloru.
- 2. Zalewamy mlekiem i dusimy do miękkości, po czym odparowujemy mleko i blendujemy na gładką masę, doprawiając pastą miso i sosem sojowym.
- 3. Masę przekładamy do miski zabezpieczając folią „w kontakcie” i chłodzimy w lodówce.
- 4. Po wystudzeniu dodajemy kruszony parmezan i przekładamy do rękawa cukierniczego.

Ser twardy ARO 50 g

Redukcja drobiowa

Sposób przygotowania:

1. Wywar redukujemy do 100 g.
2. Dodajemy cukier żelujący i redukujemy dalej do 60 g.
3. Ściągamy z palnika i emulgujemy z zimnym masłem pokrojonym w kostkę o boku 1 cm.
4. Powstały płyn przelewamy do buteleczki z dozownikiem.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Korpus z topinamburu nadziewamy puree pietruszkowym do połowy.
2. Dozujemy jedną kroplę redukcji drobiowej.
3. Przykrywamy do końca puree pietruszkowym.
4. Dekorujemy listkami szczawiku zajęczego i przykrywamy „kapeluszem” z topinamburu.

Szczawik zajęczy do dekoracji

ROZDZIAŁ IX

Napijmy się!

» Tradycyjnie w formie digestif’u występuje mocny alkohol. Czasem jednak Goście w restauracji nie mogą, lub nie chcą pić alkoholu do kolacji. Warto mieć wtedy w zanadru alternatywę w postaci herbaty lub naparu ziołowego, który równie dobrze – a czasem nawet lepiej, sprawdzi się w roli napoju wspomagającego trawienie.

SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK



porcja

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Herbata ziołowa wspomagająca trawienie

Sposób przygotowania:

1. W dzbanku parzymy herbatę ok. 8 min. aby była mocna.
2. Dodajemy wszystkie zioła i jagody.
3. Na samym końcu dodajemy plasterki cytryny i kilka plasterków karamboli.

Herbata organic star mix
herbal tea with the mint & anise
Rioba 1 szt
Cytryna MAKRO Chef 2 plastry
Karambola 2 plastry
Mięta świeża
MAKRO Chef 2 gałązki
Jagody mrożone Fine Life
½ tyżeczki
Melisa świeża
MAKRO Chef 3 gałązki
Verbena cytrynowa 4 listki
Kwiaty lawendy 3 szt
Listki shiso 3 listki



porcja

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Latte Kahula karmel

Kawa **Rioba** Gold 8 g
Mleko 200 ml
Sos do lodów karmelowy
MAKRO Chef 20 ml
Likier Kahula 30 ml

Sposób przygotowania:

1. Do szklanki wlewamy likier, dodajemy ok. 20 ml sosu karmelowego.
2. W ekspresie spieniamy mleko, podgrzane mleko wlewamy delikatnie na likier z karmelem.
3. Parzymy w ekspresie espresso z mieszanki Gold Rioba i zalewamy nim mleko z likierem.





porcja

Pastylki czekolady
„couverture” 55% 0,5 kg
Mleko 0,5 l
Śmietanka 30%
MAKRO Chef 1 l

Wiśnie w żelu MAKRO Chef
1 łyżka
Gorąca czekolada 250 ml

Amaretti METRO Chef 3 szt
Amaretto 30 ml

AUTOR: SYLWIA BOCHOWICZ-KUBIAK

Gorąca czekolada w dwóch wersjach

Sposób przygotowania:

1. Mleko podgrzewamy na dyszy parowej w ekspresie.
2. Czekoladę wsypujemy do miski i zalewamy gorącym mlekiem, następnie miksujemy blenderem ręcznym, na gładką masę.
3. Masę czekoladową przelewamy do czekoladziarki.

Czekolada z wiśniami w żelu

Sposób przygotowania:

1. Na dno filiżanki nakładamy łyżkę wiśni w żelu i zalewamy je gorącą czekoladą.
2. Dekorujemy bitą śmietaną (zobacz recepturę na bitą śmietaną na s. 28) i wiśnią.



Czekolada amaretti:

Sposób przygotowania:

1. Na dno filiżanki kruszymy ciasteczka amaretti.
2. Zalewamy je gorącą czekoladą i likierem Amaretto.

* W wersji dla dzieci pomijamy alkohol.



porcja

Szkło: Karafka**Forma lodu:** Kruszony

Napar z zielonej herbaty Rioba
60 ml
Syrup migdałowy Rioba 20 ml
Sok z limonki Rioba 15 ml
Rozmaryn MAKRO Chef 1
gałązka
Pestki granatu 3 łyżki
Woda gazowana 40 ml

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Sip of Purity

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy 4 pierwsze składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do karafki wypełnionej kruszonym lodem, a następnie dodajemy świeże pestki granatu oraz wodę gazowaną.
3. Całość raz jeszcze mieszamy.
4. Dekorujemy świeżą gałązką rozmarynu, lawendą oraz cynamonem.





porcja

Szkło: Łupina świeżego kokosa**Forma lodu:** Kruszony

Sok z marchewki 40 ml
Syrop kokos Rioba 15 ml
Sok z cytryny Rioba 15 ml
Pianka rabarbarowa
Czerwona porzeczka do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Whats Up Doc?

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy wszystkie składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do łupiny świeżego kokosa i dodajemy piankę.
3. Dekorujemy porzeczką oraz liśćmi mini papryki.





porcja

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Bloody Beet

Szkło: Hurricane

Forma lodu: Kruszony

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy 4 pierwsze składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szkła na kruszony lód.
3. Na koniec dodajemy wodę i delikatnie mieszamy. Dekorujemy szypulką od orzecha laskowego

Świeży sok z buraka 40 ml
Sok z cytryny Rioba 15 ml
Syrop orzechowy Rioba 15 ml
Świeże białka jaja kurzego 20 ml
Woda gazowana 30 ml
Orzech laskowy nieobrazy do dekoracji





porcja

Szkło: Wino**Forma lodu:** Kruszony

Koniak 40 ml
Limonka **MAKRO Chef** 1/2 szt.
Pulpa Mango Makro Chef 15 ml
Syrop Marakuja **Rioba** 15 ml
Różowy pieprz 1 łyżeczka
Świeża lawenda i rozmaryn do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Pepper Blast

Sposób przygotowania:

1. Do szkła wrzucamy wcześniej pokrojoną w ćwiartki limonkę, następnie wsypujemy pieprz, nalewamy pulpę mango i syrop marakuja.
2. Całość ostrożnie wygniatamy muddlerem. Wypełniamy szkło kruszonym lodem i nalewamy koniak. Całość energicznie mieszamy.
3. Dodajemy na wierzch koktajlu lód i dekorujemy gałązką rozmarynu, lawendy oraz ziarenkami pieprzu.





porcja

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Tropicano

Szkło: Long**Forma lodu:** Kruszony**Sposób przygotowania:**

1. Do szkła nasypujemy kruszony lód, a następnie nalewamy Rosolis, sok z limonki syrop imbirowy oraz pestki marakui.
2. Całość intensywnie mieszamy. Na koniec dodajemy plastry kumkwatu. Ostatni etap to wylanie na wierzch koktajlu pianki owocowej. Koktail dekorujemy posypką z pudru z buraka, bratkiem jadalnym oraz skórką z limonki.

Rosolis Herbal Liqueur 30 ml
Sok z limonki Rioba 15 ml
Syrop Imbir Rioba 10 ml
Kumkuat 4 plasterki
Pestki Marakui
Pianka lawendowa
Puder z buraka do dekoracji
Bratek jadalny do dekoracji
Skórka z limonki do dekoracji





porcja

Szkoło: Old Fashioned**Forma lodu:** Bryła lodu

Rum Ciemny na Fat Wash Oleju
Kokosowym* 40 ml
Wódka Kawsowa 10 ml
Bitters Wiśniowy 3 dash

Ciemny rum 300 ml
Olej kokosowy 60 g
Wanilia ½ laska

**AUTOR:** WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

From The Barrel

Fat wash to technika łączenia alkoholu z różnym tłuszczami mająca na celu nadanie nowych aromatów i wpłynięcie na jego teksturę przy zachowaniu klarowności.

WOJCIECH URBAŃSKI, ROBERT PIASECKI

Fat Wash

Sposób przygotowania:

1. Wydrążamy nasionka z połowy wanilii. Wrzucamy na patelnię olej kokosowy, nasiona i pozostałość laski wanilii.
2. Lekko rozgrzewamy na wolnym ogniu, ale nie smażymy. Całość przekładamy do słoja i dodajemy alkohol, następnie szczelnie zamykamy i wstrząsamy.
3. Fat wash odstawiamy w ciepłym miejscu na 24 godziny od czasu do czasu wstrząsając. Następnie umieszczamy słoik wraz z zawartością w zamrażalniku na 12 godzin.
4. Gdy warstwa tłuszczu zamroźnie na powierzchni, przelewamy przez filtr do kawy aby pozbyć się drobinek tłuszczu i nasion.

Wykończenie

Sposób przygotowania:

1. Do szklanki barmańskiej nakładamy lodu, następnie nalewamy wszystkie składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szkła, w którym umieszczamy bryłę lodową. Dekorujemy skórka z pomarańczy i kawą.



porcja

Szkło: Champagne**Forma lodu:** Brak

Calvados V.S.O.P. 30 ml
Syrop Waniliowy Rioba 15 ml
Sok z limonki Rioba 15 ml
Pomidorki cherry na gałązce
MAKRO Chef 3 sztuki
Świeże maliny 4 sztuki
Skórka z mandarynki 1 szt.
Czerwony pieprz do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Totini

Sposób przygotowania:

1. Do shakera wkładamy pomidorki koktajlowe, maliny i nalewamy syrop waniliowy.
2. Za pomocą muddlera wszystko wygniatamy. Dodajemy pozostałe składniki oraz lód i całość intensywnie wytrząsamy.
3. Gotowy koktajl przelewamy za pomocą drobnego sitka do szkła. Skórką z mandarynki aromatyzujemy wierzch koktajlu.
4. Dekorujemy gałązką z pomidorków koktajlowych oraz gwiazdkami ze skórki z mandarynki oraz czerwonego pieprzu.





porcja

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Forest Dessert

Szkło: Talerz wraz z kubkiem**Forma lodu:** Bryła lodu

Smoky Blended Whisky 30 ml
Likier słony karmel 15 ml
Syrop cytrynowy Rioba Bio
5 ml
Syrop Orzech Rioba 5 ml
Śmietanka 30 % MAKRO Chef
30 ml
Mgietka torfowa
Mech jadalny do dekoracji
Shimeji METRO Chef
do dekoracji
Kwiaty jadalne do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy wszystkie składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do kubka, w którym znajduje się bryła lodowa.
3. Koktajl stawiamy na talerzu ozdobionym mchem jadalnym, grzybkami oraz kwiatami. Na koniec całość aromatyzujemy torfową mgietką.





porcja

Szkło: Long**Forma lodu:** Kość

Gin 40 ml
Sok z cytryny **Rioba** 15 ml
Napar z Zielonej Herbaty
Rioba 40 ml
Syrop Gruszkowy **Rioba** 10 ml
Szałwia 5 listków
Maliny do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Sip of Tea

Sposób przygotowania:

1. Do szkła nasypujemy kruszony lód, a następnie nalewamy gin, sok z cytryny, syrop gruszkowy oraz napar z zielonej herbaty.
2. Całość intensywnie mieszamy. Na koniec dodajemy listki świeżej szalwii.
3. Dekorujemy świeżą maliną, listkami szalwii oraz posypką z herbaty.



porcja

Szkło: Julep - metalowy kubek**Forma lodu:** Kruszony

Wódka Grapefruit 40 ml
Syrop Truskawkowy Rioba
10 ml
Ocet Balsamiczny
MAKRO Chef 2,5 ml
Czerwonej Porzeczki 1 duża
gałązka
Mięta świeża
MAKRO Chef do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Balsamic Julep

Sposób przygotowania:

1. Do metalowego kubka wsypujemy czerwone porzeczki, następnie dodajemy syrop truskawkowy, ocet balsamiczny i całość wygniatamy za pomocą muddlera.
2. Kubek zasypujemy kruszonym lodem i dodajemy wódkę grapefruitową.
3. Całość intensywnie mieszamy. Na wierzch dodajemy lód. Dekorujemy dużą ilością mięty oraz porzeczką.





porcja

Szkło: Koktajlówka**Forma lodu:** Brak

Wódka Grapefruit 40 ml
Wermut Extra Dry 10 ml
Likier Kardamonowy 5 ml
Bitters Pomarańczowy 2 Dash
Oliwa pomace ARO 0,5 l
Grejpfrut 1 szt. (duża)
Werbena 10 listków
Papryczka mini do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

OilTini

Sposób przygotowania:

1. Grejpfruta sparzyć, a następnie obrać ze skóry.
2. Do worka vacuum wlewamy oliwę, dodajemy skórki z grejpfruta, werbenę, zamykamy i podgrzewamy w temperaturze 50°C przez 2 godziny.
3. Do szklanicy barmańskiej nakładamy lodu, następnie nalewamy składniki bez oliwy i całość intensywnie mieszamy.
4. Gotowy koktajl przelewamy do szkła. Na wierzch koktajlu nalewamy kilka oczek z oliwy.
5. Dekorujemy papryczką mini wraz z liśćmi.



porcja

Szkło: Ptasek**Forma lodu:** Brak

Wódka Malinowa 30 ml
Syrop Blue Rioba 10 ml
Sok Ananasowy Rioba 10 ml
Śmietanka 30 % MAKRO Chef
20 ml
Mięta świeża MAKRO Chef do
dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Blue Bird

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy wszystkie składniki i całość intensywnie mieszamy. Gotowy koktajl przelewamy do szkła typu „Ptasek”.
2. Dekorujemy liśćmi mięty.





porcja

Szkło: Koktajlówka**Forma lodu:** Brak

Wódka Kokosowa 40 ml
 Sok z cytryny Rioba 20 ml
 Syrop Marakuja Rioba 10 ml
 Pulpa Mango Makro Chef 10 ml
 Likier Pigwowy 10 ml
 Pianka top

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Shooting Star

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wlewamy do blendera, dodajemy łyżkę lodu kruszonego i miksujemy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szkła wcześniej poruszonego kwiatami i szafranem.
3. Ostatni etap to wylanie na wierzch koktajlu pianki owocowej.

Pianka owocowa

125 ml - Sok z limonki
 40 ml - Syrop (do wyboru)
 125 ml - Świeżego białka jaja
 kurzego
 60 ml - Wody
 1 lub 2 naboje - N2O

Do syfonu nalewamy wszystkie składniki, następnie poprawnie zakręcamy syfon i dodajemy 1 lub 2 naboje N2O w zależności jaką gęstość pianki chcemy uzyskać. Kilka razy potrząsamy syfonem i wkładamy do lodówki w celu wychłodzenia. Pianka powinna być wykorzystana w ciągu 24 godzin.

WOJCIECH URBAŃSKI, ROBERT PIASECKI



porcja

Szklto: Long**Forma lodu:** Kruszony

Pisco 30 ml
Sok z cytryny Rioba 10 ml
Syrop Kokosowy Rioba 10 ml
Espresso 20 ml
Tonic 1 Splash
Mięta MAKRO Chef
do dekoracji
Ziarna kawy Rioba
do dekoracji
Cynamon mielony do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Coffee's Up!

Sposób przygotowania:

1. Do shakera nalewamy trzy pierwsze składniki i całość intensywnie mieszamy.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szklki na kruszony lód. Na koniec dodajemy toniku oraz dolewamy delikatnie kawę. Uzupełniamy lodem.
3. Dekorujemy kawą, miętą i cynamonem.





porcja

Szkło: Koktajlowe**Forma lodu:** Brak

Wódka Waniliowa 40 ml
Sok z cytryny Rioba 15 ml
Syrop Brzoskwiniowy Rioba
25 ml
Mrożone owoce czarnego bzu
MAKRO Chef 2 łyżki
Szałwia MAKRO Chef 4 listki
Świeża mięta MAKRO Chef do
dekoracji
Storczyk do dekoracji

AUTOR: WOJCIECH URBAŃSKI I ROBERT PIASECKI

Dark Frozen

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wlewamy do blendera bez lodu i całość miksujemy na dużych obrotach do momentu uzyskania konsystencji „sorbetu”.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szkła.
3. Dekorujemy storczykiem i mięta.





Makro Cash and Carry Polska S.A.

Al. Krakowska 61

02-183 Warszawa

www.makro.pl

facebook.com/MAKROPolska

instagram.com/makro_polska

youtube.com/c/MAKROPolska

Akademia Inspiracji Makro

Al. Jerozolimskie 184

02-486 Warszawa

www.akademia-inspiracji-makro.pl

facebook.com/AkademiiInspiracjiMAKRO

Jesienny stół

Praca zbiorowa autorstwa Trenerów Akademii Inspiracji MAKRO:

Sylwia Bochowicz-Kubiak

Dariusz Kucharski

Robert Piasecki

Zbigniew Sonik

Tomasz Tracz

Wojciech Urbański

Michał Węctawek

Rafał Zaręba

Koncepcja i nadzór merytoryczny: *Rafał Zaręba*

Nadzór kreatywny i redakcja: *Bogusław Skowron*

Nadzór projektowy: *Nadia Błaszczuk, Małgorzata Boguska-Kuca i Robert Ciechomski*

Zdjęcia: *Powidoki Dominika Staniszevska*

Projekt graficzny i skład: *Olga Smętek*

Konsultacje sommelierskie: *Tomasz Noga*



MARATON

MAREK WŁASNYCH

makro

NA MECIE LICZY SIĘ JAKOŚĆ





AKADEMIA
INSPIRACJI
makro