AKADEMIA INSPIRACJI makro

Zimowe dania
Z GÓRSKICH REGIONÓW ŚWIATA

Tomasz Tracz

Szef kuchni Akademii Inspiracji Makro w Krakowie.
Edukację w kierunku gastronomii zaczął w młodym wieku zagranicą, najpierw od szkoły gastronomicznej w Berlinie, następnie ukończył studia I i II stopnia na kierunku Culinarty Arts. Dalszą edukację wzbogacił o studia podyplomowe Technologia Żywienia i Hotelarstwo w Dublin Instytut of Technology.
Dzięki studiom zagranicznym miał możliwość odbycia prestiżowych staży w jedno, dwu, a nawet trzygwiazdkowych restauracjach Michelin. Dalszą karierę zawodową kontynuował m.in. w Paryżu, Londynie i Dubaju. Pracował między innymi w restauracjach The Ledbury, Pavillon Ledoyen oraz Intercontinental Dubai Marina Hotel. Ostatnie 6 lat spędził w Irlandii. Jego największym osiągnięciem było zdobycie przez restaurację Campagne gwiazdki Michelin, kiedy był zastępcą Szefa Kuchni.
Cechuje go wysoki standard pracy, ponadprzeciętny zmysł sztuki kulinarnej oraz prestizowe doświadczenie, którym potrafi się dzielić z innymi.

SPIS TREŚCI

SŁOWACJA

6 Pieczone kluski sulance z boczkiem wędzonym oliwą z dymki i płatkami cebuli
8 Tatrzańska kapustnica
10 Sznycel po wiedeńsku z puree ziemniaczanym, lubczykiem i anchois
12 Čučoriedkové pirohy, czyli jagodowe ravioli z sosem z borówki amerykańskiej

CZECHY

16 Tatar cielęcy z wędzonym żółtkiem, fermentowanym topinamburem i grzybami leśnymi
18 Wolno pieczony rostbef wołowy w sosie śmietanowym z zielonym pieprzem i pasternakiem
20 Bramborove knedliki ze śliwkami, karmelizowanym chlebem i makiem
22 Glazurowany boczek, knedle i zasmażana kapusta

AUSTRIA

26 Tradycyjna zupa tyrolska w chlebie
28 Strudel z jabłkami
30 Germknödel kluski na parze z powidłami śliwkowymi, sosem waniliowym i makiem
32 Käsespäetzle tradycyjny makaron serowy

FRANCJA

36 Jajecznica z przegrzebków z tostem francuskim i kawiorem
38 Francuska zupa cebulowa
40 Pstrąg z masłem szczawiowym orzechami laskowymi
42 Przepiórka duszona w jałowcu z konfiturą i sosem z czarnego bzu

TURCJA

46 Tureckie pide z wołowiną, pomidorami suszonymi i rukolą
48 Manti jagnięce z kawiorem z bakłażana
50 Baklava
52 Imam Bayildi, czyli nadziewany bakłażan

Słowacja

To rejon bliski Polakom oferujący równie dobre warunki do jazdy na nartach, co alpejskie kurorty. Czy kulinarnie też potrafi temu podołać? Górska kuchnia słowacka jest bardzo podobna do naszej. Jest dość prosta i oparta na niedrogich składnikach, złożona w głównej mierze z dań chłopskich i góralskich. Można tu odnaleźć duże wpływy węgierskie, czeskie i niemieckie.
W swoich przepisach chciałem przedstawić wam w skrócie smaki, które możecie spotkać będąc na słowackich stokach.

KLUB SLOVENSKÝCH TURI
CHOPOK
2024 m

Pieczone kluski sulance

z boczkiem wędzonym, oliwą z dymki i płatkami cebuli

SULANCE

Ziemniak Czerwony 500 g
Mąka Uniwersalna ARO 230 g
Jaja Średnie ARO 1 szt.
Sól 2 g
Bryndza 25 g

1. Ziemniaki pieczemy w łupinkach w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C. przez około 1 godzinę.
2. Upieczone ziemniaki ostudzamy, obieramy a następnie przeciskamy przez praskę.
3. Tak przygotowane ziemniaki przekładamy do rondelka i delikatnie podgrzewamy, żeby odparowało jak najwięcej wody.
4. Bryndzę ścieramy na tarce.
5. Ostudzone ziemniaki przekładamy na stolnicę, dodajemy pozostałe składniki w tym tarty ser i zaczynamy ugniatać. Delikatnie podsypujemy mąką, ułatwi nam to wyrobienie ciasta.
6. Ugniatamy, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne oraz nie będzie kleiło się do rąk. Po czym odstawiamy na 15 minut.
7. Następnie z ciasta formujemy wałeczki o średnicy około 1 cm i kroimy na kawałki o długości około 4-5 cm.
8. Tak przygotowane kluski wrzucamy do gotującej się, lekko osolonej wody. Gdy kluski wypłyną na powierzchnię gotujemy je kolejne 2 minuty po czym odcedzamy.

OLIWA Z DYMKI

Dymka 200 g
Oliwa z oliwek Makro Chef 100 g
Sól 2 g

1. Zieloną część dymki grubo siekamy. Następnie blanszujemy w rondelku z gotującą się lekko osoloną wodą przez około 2-3 minuty.
2. Odcedzamy i studzimy.
3. Z odcedzonej dymki wyciskamy nadmiar wody i przekładamy do pojemnika blendera ręcznego.
4. Dodajemy oliwę z oliwek i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji i zielonego koloru.
5. Uzyskaną oliwę przeciskamy przez sito.

BOCZEK WĘDZONY

Boczek wędzony 20 g

1. Boczek równomiernie rozkładamy na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem i pieczemy przez około 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 170 st. C.
2. Upieczony boczek rozkładamy na ręczniku kuchennym w celu odsączenia tłuszczu.

PŁATKI CEBULI

Cebula MC 1 szt.

1. Cebulę pieczemy w łupinach w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C. przez około 40 min.
2. Po upieczeniu, obieramy z łupiny (łupin) i wycinamy płatki cebuli.

ZŁOŻENIE

Bryndza 25g
Masło ARO 50g

1. Na patelni rozgrzewamy masło do momentu gdy zacznie się pienić.
2. Do pieniącego się masła wrzucamy kluski i podgrzewamy, delikatnie karmelizując.
3. Przyprawiamy solą i pieprzem.
4. Gdy kluski nabiorą zrumienionego (rumianego) koloru wykładamy ja je na dno talerza. Na wierzch kładziemy płatki cebuli oraz boczek.
5. Całość polewamy oliwą z dymki i posypujemy świeżo startą Bryndzą.

Tatrzańska Kapustnica

Żeberka wieprzowe 500 g
Kiełbasa zwyczajna ARO g
Chorizo 100 g
Kiszona kapusta 100 g
Cebula MC 50 g
Czosnek MC 10 g
Ziele Angielskie ARO 10 g
Liść Laurowy MC 3 liście
Słodka papryka suszona MC 10g
Papryka wędzona MC 10g
Kmin rzymski mielony MC 10g
Śliwki Suszone ARO 2-3 szt.
Suszone Jabłka 20g
Grzyby suszone 30g
Sól do smaku
Pieprz czarny młotkowany do smaku

1. Suszone grzyby zalewamy przegotowaną wodą i odstawiamy na kilka godzin.
2. Żeberka kroimy w kawałki z kostką i przekładamy do garnka. Zalewamy 1l wody, zagotowujemy.
3. Do wywaru dodajemy ziele angielskie oraz listki laurowe i gotujemy przez około 1 godzinę.
4. 2/3 kapusty odciskamy z soku (sok zachowujemy), drobno siekamy i dodajemy do gotującego się wywaru.
5. Pozostałą część kapusty rozkładamy na blaszkach do pieczeniach wyłożonych pergaminem i suszymy w piekarniku rozgrzanym do 80 st. C. przez około 2-3 godziny.
6. Wyciśnięty sok z kapusty, kmin rzymski, grzyby posiekane w paseczki oraz wodę w której się moczyły dodajemy do wywaru. Następnie dodajemy suszone śliwki i jabłka. Gotujemy 1 godzinę na wolnym ogniu.
7. Kiełbasy kroimy w plastry lub drobną kostkę, czosnek miażdżymy i pod koniec gotowania dodajemy do wywaru.
8. Cebulę kroimy w piórka, szklimy na oleju. Pod koniec dodajemy wędzoną i słodką paprykę oraz szczyptę soli. Smażymy przez kilka minut.
9. Podduszoną cebulę dodajemy do wywaru i zagotowujemy.

Sznycel po wiedeńsku

z puree ziemniaczanym, lubczykiem i anchois

SZNYCEL

Udziec cielęcy 180g
Ziemniak czerwony Makro Chef 100 g
Jaja ARO średnie 2 szt.
Mąka uniwersalna ARO 100 g
Sól 3g
Olej rzepakowy ARO 150 ml
Masło klarowane 50 ml
Sok z cytryny RIOBA 10 ml
Panko 50g

1. Plastry mięsa rozbijamy do grubości około 0,5 cm, następnie solimy.
2. Ziemniaki trzemy na tarce na wiórki. Solimy i odstawiamy żeby odciekły. Dodajemy odrobinę soku z cytryny, żeby nie ściemniały.
3. Mięso panierujemy w mące, jajku, panko i startych wiórkach ziemniaczanych.
4. Smażymy na gorącym oleju z dodatkiem masła klarowanego do zrumienienia.

PUREE ZIEMNIACZANE

Ziemniak czerwony Makro Chef 300g
Masło ARO 100 g
Mleko 50ml
Sól do smaku

1. Ziemniaki obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy do rondelka i zalewamy wodą, solimy i gotujemy do momentu, aż staną się miękkie.
2. Po ugotowaniu odlewamy wodę z ziemniaków. Przeciskamy je przez praskę i przekładamy z powrotem do rondelka.
3. Dodajemy mleko i masło. Przykrywamy pokrywką aby masło pod wpływem ciepła się rozpuściło.
4. Całość intensywnie mieszamy do uzyskania aksamitnej konsystencji. Przyprawiamy solą.

MASŁO Z ANCHOIS I LUBCZYKIEM

Masło ARO 100g
Lubczyk Makro Chef 100 g
Anchois 2-3 szt.

1. Masło ubijamy w robocie kuchennym na wysokich obrotach, aż uzyskamy kremową konsystencję.
2. Dodajemy posiekany lubczyk i anchois i kontynuujemy miksowanie przez kolejne 2-3 minuty.
3. 3Uzyskane masło przekładamy na blat i zawijamy w folię spożywczą formując wymagany kształt.
4. Plaster masła podajemy na kotlecie.

Čučoriedkové pirohy

czyli jagodowe ravioli z sosem z borówki amerykańskiej

RAVIOLI

Ziemniak czerwony Makro C 500g
Mąka uniwersalna ARO 300 g
Jagody w żelu MC 350g
Dżem jagodowy MC 100 g
Orzech włoski MC 100g
Jaja ARO Średnie 2szt.
Gałka muszkatołowa 5g
Zioła leśne do przyozdobienia

1. Ziemniaki gotujemy w łupinach , najlepiej dzień wcześniej, aby ciasto się nie sklejało.
2. Ugotowane i zimne ziemniaki obieramy i mielimy. Dodajemy do nich mąkę, jajka i gałkę muszkatołową. Wyrabiamy ciasto.
3. Ciasto rozwałkowujemy na grubość około 0,5cm i wycinamy krążki.
4. Jagody w żelu łączymy z dżemem jagodowym.
5. Krążki wypełniamy konfiturą jagodową i formujemy pierogi.
6. Pierogi gotujemy w lekko posolonej wodzie do momentu aż wypłyną na powierzchnię.

SOS BORÓWKOWY

Masło ARO 100g
Śmietanka MC 30% 100g
Świeża borówka amerykańska 20g

1. Masło rozpuszczamy w rondelku, następnie dodajemy borówki i gotujemy do momentu aż zaczną się rozpadać.
2. Dodajemy śmietankę i redukujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji przypominającej puree.

ZŁOŻENIE

1. Sos borówkowy wlewamy na dno miski, następnie na sos wykładamy pierogi. Na wierzch trzemy orzech włoski i całość przyzdabiamy ziołami leśnymi.

Czechy

Góry czeskie idealnie nadają się do uprawiania sportów zimowych. Stoki gór mają urozmaicone nachylenie, większość ośrodków narciarskich leży w obrębie piętra lasów iglastych, dzięki czemu są prawie całkowicie bezpieczne. A i kulinarnie możemy się tu czuć bezpiecznie prawie jak w domu. Kuchnia czeska to przede wszystkim knedle i knedliki różnego rodzaju, ale również dużo treściwego pieczonego mięsa. Wszystko to w skrócie znajdziecie w moich recepturach.

Tatar cielęcy

z wędzonym żółtkiem, fermentowanym topinamburem i grzybami leśnymi

TOPINAMBUR

Topinambur 200 g
Sól 4 g

1. Topinambur wraz ze skórką trzemy na tarce o grubych oczkach. Ważymy i odmierzamy 2% wagi topinamburu w soli.
2. Sól wcieramy w utarte warzywo i przekładamy do słoika. Uciskamy, aby soki przykryły topinambur w całości. Następnie zakręcamy i odstawiamy w suche i nie nasłonecznione miejsce do fermentacji. Proces zajmie nam około 7 dni.

ŻÓŁTKO WĘDZONE

Jaja ARO Duże 2 szt.
Siano łąkowe
Sól 200 g
Ocet jabłkowy 200 g

1. Żółtka jaj wykładamy na blaszkę zasypaną solą. Posypujemy pozostałą solą z wierzchu. Odstawiamy do lodówki na dwa dni.
2. Po dwóch dniach żółtka wyciągamy z soli i obmywamy octem jabłkowym. Oczyszczone żółtka przekładamy na blaszkę i wstawiamy do lodówki do podsuszenia na kolejne dwa dni.
3. Gdy żółtka są podsuszone wędzimy je przez około 10 minut na dymiącym się sianie.

KRUSZONKA SŁODOWA, CZĘŚĆ I

Mąka uniwersalna ARO 60g
Mąka żytnia 30 g
Mąka słodowa 5 g
Cukier 10 g
Piwo APA 30 ml

1. Wszystkie składniki mieszamy razem i wstawiamy do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do 160 st. C na około 20 minut.

KRUSZONKA SŁODOWA, CZĘŚĆ II

Mąka uniwersalna ARO 20g
Mąka żytnia 10g
Masło 30g
Sól 2g

1. Po upieczeniu (kruszonka 1) przekładamy do miseczki i mieszamy z pozostałymi składnikami (Kruszonka 2)
2. Piec schładzamy do 150 st. C i pieczemy kruszonkę do momentu wysuszenia.
3. Po upieczeniu schładzamy, a następnie miksujemy w blenderze, aby uzyskać jednolitą konsystencję.

TATAR

Cielęcina 100 g
Sól, pieprz do smaku
Musztarda Dijon 5 g
Sos worchester 5 ml
Szalotka 1 szt.

1. Mięso i szalotkę drobno siekamy następnie dodajemy sor Worchester i musztardę Dijon. Całość mieszamy i przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.

ZŁOŻENIE

1. Na spód talerza układamy sfermentowany topinambur. Posiekane mięso umieszczamy na topinamburze. Na wierzch, na tarce o małych oczkach ścieramy wędzone żółtko. Całość posypujemy kruszonką i przykrywamy cienko krojonymi grzybami.

Wolno pieczony rostbef wołowy

w sosie śmietanowym z zielonym pieprzem i pasternakiem

ROSTBEF

Rostbef wołowy 300 g
Kmin rzymski MC 3 g
Ziarna kolendry 2 g
Papryka słodka mielona MC 2 g
Sól 2 g
Cukier brązowy 10 g
Pieprz czarny grubo mielony 3 g

1. Mięso nacieramy solą i cukrem, pozostałe przyprawy rozcieramy w moździerzu, a następnie nacieramy nimi mięso.
2. Tak przygotowane mięso powinno marynować się minimum 24 godziny.
3. Mięso wyjmujemy z lodówki na minimum 1 godzinę przed smażeniem, aby uzyskało temperaturę pokojową.
4. Na rozgrzanej patelni obsmażamy mięso z każdej strony.
5. Mięso pieczemy w temperaturze 95 st. C do uzyskania 58 st. C w środku.

SOS ŚMIETANOWY

Oliwa z oliwek MC 10 g
Szalotka 10 g
Zielony pieprz MC 20 g
Masło ARO 20 g
Brandy 20 ml
Sos sojowy MC 10 ml
Mąka uniwersalny ARO 10g
Wywar wołowy 100 ml
Śmietanka 30 % MC 100 ml
Sól 2 g

1. Szalotkę kroimy w drobną kostkę. W rondelku rozgrzewamy olej i podsmażamy posiekaną szalotkę przez około 2 minuty.
2. Dodajemy ziarenka pieprzu oraz masło i kontynuujemy gotowanie przez kolejne 30 sekund.
3. Wlewamy brandy oraz sos sojowy i całość zagotowujemy.
4. Gdy alkohol odparuje dodajemy mąkę i gotujemy ciągle mieszając przez około 1 minutę.
5. Następnie dodajemy bulion wołowy i redukujemy o 2/3 po czym dolewamy śmietankę i ponownie redukujemy o połowę. Na sam koniec zagęszczamy pozostałym masłem i doprawiamy solą.

PASTERNAK

Pasternak 100 g
Sól 2 g
Pieprz 2 g

1. Pasternaka obieramy i płuczemy pod bieżącą wodą. Następnie przekładamy na blaszkę do pieczenia. Przyprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez około 30 minut.

Bramborove Knedliki

ze śliwkami, karmelizowanym chlebem i makiem

KNEDLE

Ziemniaki Czerwone (ugotowane) 500 g
Jajo ARO średnie 1szt.
Śliwki węgierki 300 g
Mąka uniwersalna ARO 200 g
Mąka ziemniaczana 20 g
Sól 3 g

1. Ugotowane ziemniaki mielimy lub przepuszczamy przez praskę jeszcze gdy są lekko ciepłe.
2. Do miski ze zmielonymi ziemniakami dodajemy jajko, obie mąki oraz szczyptę soli.
3. Całość dobrze mieszamy tak, aby nie pozostały żadne grudki.
4. Ciasto przekładamy na blat obsypany mąką i rozwałkowujemy je dłońmi na wałek o grubości około 4 centymetry.
5. Nożem wycinamy kopytka o długości około 3 centymetry. Każde kopytko rozpłaszczamy w dłoni i w środku układamy wypestkowane śliwki. Po jednej na każde kopytko.
6. Formujemy kulkę i w dużym garnku z gotującą się, lekko posoloną wodą gotujemy kluski przez około 6-7 minut. Kluski odcedzamy i w tym momencie są gotowe do podania.

SOS

Masło ARO 100 g
Bułka tarta 50 g
Creme fraiche 50 g
Czarny mak 10 g

1. Na patelni rozpuszczamy masło dodajemy bułkę tartą i podsmażamy do momentu, aż masło zacznie się pienić, a bułka zacznie karmelizować.
2. Knedle podajemy z sosem z masła i creme fraiche.

Glazurowany boczek

KNEDLE I ZASMAŻANA KAPUSTA

BOCZEK

Boczek ze skórką 500 g
Imbir świeży 100 g
Olej rzepakowy ARO 10 ml
Sake 30 ml
Woda 30 ml
Mirin 30 ml
Sos sojowy Makro Chef 30 ml
Cukier trzcinowy 30 ml

1. W szybkowarze rozgrzewamy olej, wkładamy boczek i obsmażamy z każdej strony do zrumienienia.
2. Wlewamy wodę, tyle aby przykryła mięso, wkładamy imbir, zakładamy pokrywkę i gotujemy pod ciśnieniem przez 40 minut.
3. Następnie zdejmujemy pokrywkę, odcedzamy wywar, a mięso płuczemy w zimnej wodzie .
4. Opłukane mięso przekładamy do garnka, wlewamy wodę, sake, mirin, sos sojowy i wsypujemy cukier. Całość gotujemy przez 3-4 minuty. Następnie ponownie zakładamy pokrywkę i gotujemy pod ciśnieniem przez kolejnych 30 minut.
5. Wywar powstały podczas pierwszego gotowania redukujemy o 2/3.
6. Zdejmujemy pokrywkę z szybkowaru i całość podgotowujemy na średnim ogniu, aż sos zgęstnieje. Dodajemy część zredukowanego wywaru do smaku.

KNEDLE

Ziemniaki Czerwone (ugotowane) 500g
Jajo ARO średnie 1szt.
Mąka uniwersalna ARO 200 g
Mąka ziemniaczana 20 g
Sól 3 g

1. Patrz wykonanie knedli w bramborowych knedlikach pomijając śliwki (s. 23)

KAPUSTA ZASMAŻANA

Plaster kapusty włoskiej 1szt.
Ocet jabłkowy 40 g
Cukier muscavado 20 g
Masło ARO 20 g
Wywar drobiowy 100 ml

1. Z kapusty wykrawamy ćwiartki i pozostawiamy głąb bez wycinania.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i kładziemy kapustę.
3. Obsmażamy z obu stron karmelizując. Polewamy od czasu do czasu pieniącym się masłem.
4. Ocet i cukier delikatnie podgrzewamy do momentu, aż cukier w całości się rozpuści. Następnie dodajemy do smażącej się kapusty. Całość redukujemy o 2/3, a następnie dodajemy wywar.
5. Gotujemy do momentu gdy kapusta będzie miękka, a wywar zredukuje się do postaci glazury.

Austria

Słońce, śnieg, stoki narciarskie i poetyckie widoki. Jedzenie nie jest pierwszą myślą, która kojarzy się z Austrią i Tyrolem. Dlatego chciałbym pokazać wam tyrolskie stoki z kulinarnej perspektywy. Kuchnia austriacka do mało kalorycznych nie należy, ale na stoku te kalorie są nam bardzo potrzebne. Niech te kilka receptur posłuży wam za subiektywny przewodnik co można i trzeba zjeść będąc w austriackim kurorcie.

Tradycyjna zupa tyrolska w chlebie

Wołowina zrazowa 500 g
Papryka czerwona 500 g
Cebula 300 g
Cytryna 1szt.
Ziemniak czerwony MC 300 g
Kminek MC 30 g
Czosnek MC 20 g
Koncentrat pomidorowy MC 80 g
Olej rzepakowy ARO 100 ml
Liść laurowy 3-4 liście
Wywar wołowy 1l
Ciemne piwo 150 ml
Chleb pszenny (do żurku) 1 szt.
Lubczyk MC 50 g

1. Paprykę nacieramy olejem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 C. pieczemy około 25 min, do czasu kiedy skórka papryki zacznie pękać. Po tym czasie wyjmujemy paprykę z pieca i zawijamy ją w folię aluminiową.
2. Wołowinę i ziemniaki kroimy w kostkę 1,5cm. Kminek rozgniatamy w moździerzu.
3. Do garnka wlewamy połowę oleju i smażymy w nim mięso. Kiedy mięso będzie chrupiące/dobrze przysmażone, wyjmujemy kawałki mięsa i przekładamy je do miski.
4. W tym samym garnku dolewamy resztę oleju i smażymy w nim cebule pokrojona w kostkę. Kiedy cebula osiągnie złoty kolor dodajemy przyprawy; kminek, paprykę słodką ,wędzoną, liście laurowe, czosnek pokrojony w kostkę, koncentrat pomidorowy i sparzoną skórkę z cytryny.
5. Całość przesmażamy przez około 2 min. Po tym czasie dorzucamy mięso bez soku które wypuściło.
6. Wlewamy na początek ciemne piwo, a następnie dolewamy wywar wołowy tak żeby przykryć mięso.
7. Gotujemy przez około 40-50 min do czasu kiedy mięso będzie miękkie.
8. W miedzy czasie obieramy paprykę, wyciągamy pestki. I kroimy w kostkę taka sama jak ziemniaki i mięso.
9. Kiedy mięso będzie już miękkie, dorzucamy do zupy ziemniaki i paprykę. Gotujemy jeszcze 20 min.
10. Doprawiamy do smaku sola i pieprzem. Podajemy z świeżo posiekana natka pietruszki w bochenku chleba.

Strudel z jabłkami

NADZIENIE

Jabłka prażone MC 500 g
Rodzynki 100 g
Żurawina suszona 100 g
Cukier trzcinowy MC 100 g
Cynamon mielony MC 10 g
Biszkopty 300 g

1. Jabłka prażone wyjmujemy do miski, mieszamy z żurawina suszoną, sparzonymi rodzynkami oraz biszkoptami.
2. W zależności, jakie jabłka prażone będziemy używać, można dodać cukru trzcinowego, skórki z cytryny i cynamonu.

CIASTO

Ciepła woda 150 ml
Olej rzepakowy ARO 75 ml
Cukier 45 g
Mąka ziemniaczana 60 g
Mąka pszenna tortowa MC 350 g
Sól 10 g
Masło ARO 100 g

1. Do miski wlewamy ciepłą wodę (powinna mieć ok. 40 C) dorzucamy cukier, szczyptę soli i mieszamy.
2. Następnie dolewamy olej i dodajemy mąkę ziemniaczaną oraz mąkę pszenną. Całość wyrabiamy na elastyczne ciasto.
3. Ciasto będzie gotowe w momencie gdy będzie odchodzić od brzegu miski. Takie ciasto przykrywamy folią i odstawiamy na 1 godzinę, do odpoczynku.
4. Gotowe ciasto wałkujemy bardzo cienko na oprószonym mąką blacie. Boki wyrównujemy nożem.
5. Rozwałkowane ciasto smarujemy roztopionym masłem. Następnie układamy nasze nadzienie na brzegu ciasta i zawijamy w roladę.
6. Przekładamy na blachę do pieczenia wyłożoną pergaminem. Ciasto smarujemy pozostałym roztopionym masłem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 210-220 st. C. na około 20 minut.

SOS ANGIELSKI

Jaja ARO średnie 5szt.
Mleko 200 ml
Śmietanka 30% MC 200 ml
Cukier waniliowy 10 g
Cukier 70 g

1. Do miski wkładamy żółtka, cukier oraz cukier waniliowy i ubijamy do uzyskania puszystej masy.
2. Mleko ze śmietanką zagotowujemy.
3. Do miski z masą jajeczna, wlewamy połowę gorącego mleka, ciągle mieszając.
4. Następnie uzyskaną masę przelewamy do pozostałego mleka i podgrzewamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
5. Przykrywamy folią i schładzamy do temperatury pokojowej.

ZŁOŻENIE

1. Strudel kroimy na kawałki i podajemy z sosem angielskim.

Germknödel kluski na parze

z powidłami śliwkowymi, sosem waniliowym i makiem

NADZIENIE

Powidła śliwkowe ARO 200 g
Suszone śliwki 50 g
Rum 100 ml
Mak do posypania

1. Śliwki suszone łączymy z alkoholem i gotujemy do całkowitego pozbycia się płynu.
2. Następnie kroimy śliwki na mniejsze kawałki i łączymy z powidłami.

CIASTO

Drożdże 40 g
Mąka uniwersalna ARO 600 g
Jajka ARO średnie 2 szt.
Masło ARO 50 g
Mleko 200 ml
Cukier 40 g
Sól 2 g

1. Do miski wlewamy podgrzane mleko (40 C) cukier, szczyptę soli, drożdże, 4 łyżki mąki i dokładnie mieszamy do rozpuszczenia się mąki po czym odstawiamy na 20min.
2. Masło roztapiamy.
3. Następnie dorzucamy resztę składników i wyrabiamy z nich jednolite ciasto.
4. Odstawiamy na 30-40 min do urośnięcia.
5. Gdy ciasto nam urosło, zagniatamy ponownie i dzielimy na 8 części. Z każdej części robimy kulkę , a następnie robimy w jej środku dziurkę i w to miejsce nakładamy nasze gotowe nadzienie.
6. Naciągamy ciasto po bokach żeby powstała kulka i odstawiamy na kolejne 5 min.
7. Gotowe ciasto z powidłami gotujemy na parze przez około 20m.

SOS WANILIOWY

Jajka ARO średnie 2 szt.
Mleko 200 ml
Śmietanka 30 % MC 100 ml
Laska wanilii 1 szt.
Cukier puder 70 g

1. Do miski dodajemy żółtka, cukier, ziarna z wanilii i ubijamy do uzyskania puszystej masy. Laskę wanilii wraz z mlekiem i śmietanka zagotowujemy.
2. Do miski z masą jajeczna, wlewamy powoli gorące mleko ciągle mieszając. Kiedy wszystko nam się połączy, przelewamy zawartość miski do rondelka w którym wcześniej się gotowało mleko ze śmietanką, i gotujemy ciągle mieszając do uzyskania gęstej masy.
3. Przelewamy przez sitko.

ZŁOŻENIE

1. Gotową kluskę kładziemy na talerz, polewamy sosem waniliowym i posypujemy makiem.

KÄSESPÄETZLE

TRADYCYJNY MAKARON SEROWY

CIASTO

Mąka pszenna ARO 400 g
Jajka ARO średnie 4 szt
Gałka muszkatołowa 1 g
Mleko 200 ml
Sól 2g
Gruyere 150 g
Oliwa truflowa 30 ml

1. Z podanych składników ręką wyrabiamy ciasto. Ciasto powinno być lepiące.
2. Gotowe ciasto odstawiamy na około 10min.
3. W tym czasie zagotowujemy lekko osoloną wodę.
4. Do gotującej się wody kładziemy małe spaetzle (podobnie jak kluski lane) i gotujemy do czasu wypłynięcia czyli około 2-3 min.
5. Gotowe kluski przekładamy do miski, i oblewamy je oliwa truflowa.
6. Następnie posypujemy serem gruyere i mieszamy.
7. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy w temp 180 C przez około 10-15 min do czasu rozpuszczenia się sera.

OKRASA Z CHORIZO

Chorizo 50 g
Natka pietruszki MC 20 g

1. Chorizo kroimy w bardzo drobną kostkę.
2. Wrzucamy na suchą patelnie i na umiarkowanym ogniu przez 3-4 minuty do momenty gdy chorizo wypuści tłuszcz.

ZŁOŻENIE

1. Gotowe kluski podajemy w naczyniu w którym było zapiekane posypane skwarkami z chorizo, świeżo mielonym pieprzem i pokrojoną natka pietruszki.

Francja

Świetnie przygotowane trasy i kapitalna kuchnia sprawiają, że ludzie każdej zimy wracają w Alpy Francuskie. Jest to miejsce wyjątkowe pod względem kulinarnym. Posiłki francuskiej kuchni nie tylko dostarczają niezbędnej energii do wykorzystania na stokach narciarskich co sprawiają, że posiłek z rodziną staje się prawdziwą celebracją. W moich przepisach chciałbym przybliżyć wam tradycyjne dania kuchni alpejskiej które na pewno sprawią, że poczujecie się jak byście byli tam teraz.

Jajecznica z przegrzebków

z tostem francuskim i kawiorem

WINEGRET

Szczypiorek Makro Chef 50g
Sos sojowy 10 ml
Ocet winny czerwony 10 ml
Miód gryczany ARO 10 g
Sól, pieprz do smaku

1. W miseczce mieszamy oliwę truflową, sos sojowy, ocet oraz miód. Przyprawiamy i na samym końcu dodajemy drobno posiekany szczypiorek.

„TOST FRANCUSKI"

Bułka maślana 1 szt.
Masło ARO 100 g

1. Bułkę maślana kruszymy na drobne kawałki. Masło rozpuszczamy na patelni do momentu, gdy zacznie się pienić. Dodajemy pokruszoną bułkę i gotujemy w pieniącym się maśle do momentu, gdy będzie skarmelizowana. Odcedzamy i zostawiamy na ręczniku kuchennym do odsączenia tłuszczu.

JAJECZNICA Z PRZEGRZEBKAMI

Przegrzebki 150 g
Jajka ARO duże 5 szt.
Śmietanka 30% MC 50 ml
Mleko 50 ml
Sól, pieprz do smaku
Papryka cayenne 1g

1. Przegrzebki oczyszczamy i osuszamy ręcznikiem kuchennym.
2. Odstawiamy do lodówki do czasu smażenia.
3. 3 żółtka i 2 całe jajka wbijamy do miski i rózgą mieszamy do momentu aż uzyskają jednolitą konsystencję.
4. Przyprawiamy solą i papryką cayenne.
5. W rondelku rozgrzewamy mleko i śmietanę do momentu gdy zacznie wrzeć, dodajemy jajka i całość miksujemy. Gotujemy przez 3 minuty i odstawiamy na bok.

ZŁOŻENIE

Creme fraiche 50 g

1. Przegrzebki wyjmujemy z lodówki. Na patelnie wylewamy olej rzepakowy i ¼ oliwy z oliwek. Rozgrzewamy i smażymy przegrzebki przez około 2 minuty.
2. Mix jajeczny wstawiamy na mały ogień i ponownie zagotowujemy dodając creme fraiche na samym końcu.
3. Gdy jajecznica jest gotowa kładziemy ja na spód talerza, na wierzch kładziemy usmażone przegrzebki, bułkę maślaną i całość polewamy winegret truflowym.

Francuska zupa cebulowa

Cebula MC 2 kg
Tymianek świeży MC 50 g
Wino białe wytrawne 400 ml
Oliwa z oliwek MC 100 ml
Czosnek MC 50 g
Wywar warzywny MC 1l
Ser cheddar 100 g
Chleb biały na zakwasie 1 szt.
Wiśniówka 200 ml
Worcester 50 ml

1. Cebule obieramy i kroimy w piórka.
2. W garnku rozgrzewamy oliwę i wrzucamy pokrojoną cebulę.
3. Smażymy na dużym ogniu, następnie zmniejszamy do minimum i smażymy przez około 1godz, od czasu do czasu mieszając żeby cebula się nie przypaliła.
4. Po tym czasie cebula powinna być skarmelizowana.
5. Dorzucamy listki tymianku bez łodygi. A następnie wlewamy wino białe i wiśniówkę. Kiedy alkohol wyparuje, wlewamy wywar warzywny i gotujemy przez następne 20min.
6. Doprawiamy do smaku sola i pieprzem oraz sosem worcester.
7. Chleb tostujemy z utartym serem cheddar i serwujemy namoczony w zupie.

Pstrąg z masłem szczawiowym
i orzechami laskowymi

MASŁO SZCZAWIOWE

Masło ARO 150 g
Szczaw 150 g
Olej rzepakowy ARO 150 ml

1. Szczaw czyścimy, przekładamy do rondelka z 100ml oleju. Ogrzewamy olej do 60 st. C, następnie ściągamy i blendujemy przez 8 minut. Przelewamy przez sitko i ochładzamy do 4 st. C.
2. 100g masła (temperatura pokojowa) ubijamy na puszystą masę, kiedy masło osiągnie konsystencje ubitej śmietany dolewamy przygotowany olej szczawiowy.
3. Kiedy tłuszcze się połączą, odstawiamy na bok.

ORZECHY LASKOWE

Orzech laskowy 100 g
Masło ARO 10 g

1. Orzechy laskowe prażymy w piecu rozgrzanym do 180C przez około 10min. Po tym czasie przekładamy orzechy na ścierkę kuchenna i trzęsiemy w celach pozbycia się łusek. Następnie oczyszczone orzechy rozdrabniamy na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzewamy masło i dorzucamy rozdrobnione orzechy laskowe.
2. Smażymy przez 5 minut po czym odstawiamy na bok.

PSTRĄG

Filet pstrąga 1 szt.
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Masło ARO 10 g
Sól, pieprz do smaku

1. Pstrąga oczyszczamy z łusek. Przyprawiamy.
2. Smażymy na rozgrzanej patelni z olejem do momentu, aż skórka będzie chrupiąca.

ZŁOŻENIE

1. Pstrąga podajemy z masłem szczawiowym i posiekanymi orzechami laskowymi.

Przepiórka duszona w jałowcu

z konfiturą i sosem z czarnego bzu

PUREE Z SELERA

Seler 500 g
Mleko 200 g
Śmietanka 30 % Makro Chef 100 ml
Biała czekolada ARO 20 g
Espresso 5 g
Masło ARO 30 g
Sól do smaku

1. Selera obieram, kroimy w drobną kostkę i gotujemy w mleku połączonym ze śmietanką przez 20min. Po tym czasie odsączamy z płynów i blendujemy na gładka masę. Przecieramy przez sitko do małego rondelka w celu pozbycia się grudek.
2. Do rondelka z masą selerową, dodajemy białą czekoladę, szczyptę soli i ogrzewamy do czasu kiedy czekolada się rozpuści. Następnie dorzucamy zimne masło. Ściągamy z palnika i mieszamy do czasu kiedy masło połączy się z selerem. Puree z selera wykańczamy świeżo zrobionym espresso. Doprawiamy solą do smaku.

KONFITURA Z CZARNEGO BZU

Czarny bez Makro Chef 200 g
Cukier 200 g
Woda 200 g

1. Z czarnego bzu pozbywamy się twardych części (pestki) i wrzucamy do wody. Zagotowujemy. Do gotującej się wody dorzucamy cukier i ciągle mieszając, doprowadzamy czarny bez do postaci konfitury.
2. Odstawiamy do ostygnięcia.

SOS Z CZARNEGO BZU

Wywar warzywny Makro Chef 100 ml
Masło Aro 50 gr
Owoce czarny bez Makro Chef 50 g

1. Wywar warzywny gotujemy z oczyszczonym owocem bzu. Kiedy wywar zredukuje się o 60%, zagęszczamy go masłem i przelewamy przez sitko.

PRZEPIÓRKA

Przepiórka cała 1 szt.
Ziarna jałowca 4-5 szt.
Estragon Makro Chef 10 g
Tymianek Makro Chef 10 g
Sól, pieprz do smaku
Wywar warzywny Makro Chef 500 ml
Winogrona 50 g
Boczek wędzony Makro Chef 100 gr
Masło ARO 100 gr
Wino białe słodkie 500 ml

1. Przepiórkę czyścimy, płuczemy wysuszamy ręcznikiem papierowym.
2. Owoce jałowca miażdżymy w moździerzu.
3. Przepiórkę nacieramy solą i pieprzem. Do środka przepiórki wkładamy zmiażdżone owoce jałowca, estragon, tymianek, winogrona i kawałek masła.
4. Całą przepiórkę smażymy na patelni na pozostałym maśle do uzyskania złotego koloru. Następnie przekładamy do garnka.
5. Na patelni na której smażyła się przepiórka wlewamy wino i redukujemy o połowę. Przelewamy do garnka, wraz z bulionem warzywnym i gotujemy przez około 30-40 min do czasu, kiedy przepiórka będzie miękka.

Turcja

Od lat Turcja jest jednym z najpopularniejszych kierunków na wakacje. Nie wszyscy jednak wiedzą, że jest to również świetny pomysł na wypad na stoki narciarskie. Kuchnia turecka to bogactwo składników i sposobów przyrządzania potraw. W kuchni tureckiej nie ma słowa niemożliwe. Łączenie skrajnych smaków, jest rzeczą całkowicie normalną, jest różnorodnie, kolorów i bardzo tradycyjnie co chciałbym pokazać wam tych kilku recepturach.

41

Tureckie Pide

z wołowiną, pomidorami suszonymi i rukolą

PIDE

Mąka pszenna ARO 300 g
Jaja ARO średnie 1szt.
Jogurt Naturalny MC 100 g
Drożdże świeże 20 g
Cukier 10 g
Sól 2 g
Oliwa z oliwek MC 20 ml
Letnia woda 75 ml

1. Drożdże kruszymy do miski, dodajemy cukier, odrobinę wody i mieszamy.
2. Odstawiamy na kilka minut, aż drożdże zaczną pracować.
3. Następnie dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy ciasto ręcznie lub w robocie kuchennym.
4. Ciasto powinno być gładkie i elastyczne, a jednocześnie zbite podobne do ciasta na pizzę.
5. Zostawiamy pod przykryciem na około 30 minut do wyrośnięcia.
6. Ciasto po upływie 30 minut ponownie wyrabiamy, następnie dzielimy na 3 części. Każdą część rozwałkowujemy na prostokąty o grubości około 3-4 mm.

FARSZ

Wołowina mielona 100 g
Szalotka 1szt.
Czosnek MC 1szt.
Pomidor suszony MC 50 g
Papryka suszona MC 50 g
Papryka wędzona MC 10 g
Papryka słodka MC 10 g
Papryka ostra MC 10 g
Pomidory pelati MC 50 g
Ser gruyere 100 g
Natka pietruszki MC 20 g
Świeża rukola MC 100 g

1. Na patelni z rozgrzanym olejem podsmażamy szalotkę, następnie dodajemy czosnek i drobno posiekaną czerwoną paprykę. Smażymy przez około 3-4 minuty.
2. Przyprawiamy solą i dodajemy wołowinę. Całość podsmażamy do momentu, aż mięso się z karmelizuje.
3. Następnie dodajemy przyprawy, pomidory suszone i pelati i całość gotujemy pod przykryciem przez około 15-20 minut.
4. Pietruszkę grubo siekamy i dodajemy do farszu na samym końcu. Farsz powinien być pikantny i wyrazisty.

ZŁOŻENIE

1. Na środek ciasta rozwałkowanego w prostokąty nakładamy farsz, a wolne brzegi zawijamy do środka tworząc łódeczki.
2. Całość posypujemy świeżo tartym serem gruyere.
3. Pieczemy na blaszce do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez około 15-20 minut.
4. Po upieczeniu przyzdabiamy świeżą rukolą.

Manti jagnięce
z kawiorem z bakłażana

MANTI

Mąka uniwersalna ARO 300 g
Wrząca woda 120 ml
Jaja ARO średnie 1 szt.
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Sól 2 g

1. We wrzącej wodzie rozpuszczamy sól, osoloną wodę wlewamy do mąki i mieszamy łyżką.
2. Kiedy mieszanina ostygnie dodajemy olej i rozbełtane jajko.
3. Wyrabiamy ręcznie lub mikserem za pomocą haka dość miękkie, elastyczne ciasto.
4. Gotowe ciasto zawijamy w folię spożywczą i pozostawiamy na około 1 godzinę, żeby odpoczęło.

FARSZ

Udziec jagnięcy 300 g
Cebula 1 szt.
Natka pietruszki Makro Chef 50 g
Sól 2 g
Pieprz czarny 1 g
Czosnek Makro Chef 10 g

1. Cebulę i czosnek kroimy w drobną kostkę. Udziec jagnięcy mielimy.
2. Natkę pietruszki bardzo drobno siekamy.
3. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i wyrabiamy na jednolitą masę.

KAWIOR Z BAKŁAŻANA

Bakłażan 200 g
Czerwona papryka 50 g
Cebula czerwona 50 g
Czosnek MC 20 g
Koperek MC 20 g
Natka pietruszki MC 30 g
Kolendra MC 20 g
Kmin rzymski MC 2 g

1. Bakłażany nakłuwamy w kilku miejscach. Wraz z papryką opalamy nad kuchenką, tak długo aż warzywa będą miękkie a ich skóra wyraźnie opalona.
2. Opalone warzywa wkładamy do miski i szczelnie owijamy kawałkiem folii. Po kilkunastu minutach skórka będzie z nich odchodzić bez problemu.
3. Bakłażan ucieramy aby uzyskać pastę. Paprykę kroimy w kostkę.
4. Przyprawy rozcieramy w moździerzu razem z solą i dodajemy do reszty.
5. Zioła szatkujemy i również dodajemy do warzyw.
6. Dodajemy olej i całość dobrze mieszamy. Przyprawiamy solą i pieprzem.

ZŁOŻENIE MANTI

1. Ciasto dzielimy na 4 części. Układamy na lekko oprószonej mąką stolnicy.
2. Rozwałkowujemy najcieniej, jak to możliwe, najlepiej na grubość około 1 mm.
3. Rozwałkowane ciasto kroimy na kwadraty o boku 2,5 cm. Na środek każdego nakładamy małą porcję farszu.
4. Sklejamy ze sobą przeciwległe rogi mocno je ściskając.
5. W garnku zagotowujemy wodę z odrobiną soli. Wrzucamy Manti na wrzątek i gotujemy 5-6 minut.

Baklava

Woda 480 ml
Cukier 300 g
Sok z cytryny RIOBA 20 ml
Mąka uniwersalna ARO 500 g
Jaja średnie ARO 2 szt.
Olej rzepakowy ARO 10 ml
Sól 5 g
Skrobia 80 g
Orzech włoski Makro Chef 220 g
Masło ARO 500 g

1. Do rondelka wlewamy 400 ml wody, dodajemy cukier i wstawiamy na mały ogień. Mieszamy do rozpuszczenia, a potem gotujemy przez około 10 minut. Dodajemy sok z cytryny, mieszamy i gotujemy kolejną minutę. Po tym czasie syrop odstawiamy na bok.
2. Mąkę przesiewamy do dużej miski. Formujemy wgłębienie na środku i dodajemy po kolei jajka, olej, sól, sok z cytryny i pozostałą wodę.
3. Dobrze mieszamy i wyrabiamy ciasto przez około 5 minut, aż będzie gładkie.
4. Wyrobione ciasto odstawiamy pod przykryciem na około 20 min, aby odpoczęło.
5. Następnie zwijamy i kroimy na 20 kawałków, z których formujemy kulki.
6. Kulki rozwałkowujemy bardzo cienko (jak pergamin), podsypując mąką.
7. Rozwałkowane ciasto posypujemy skrobią i układamy jedno na drugim.
8. Umieszczamy na blasze, orzechy włoskie rozgniatamy i rozsypujemy na cieście.
9. Ciasto kroimy w romby o wymiarach 4-5 cm. Polewamy je rozgrzanym masłem.
10. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 160 st. C. przez około 35 minut lub do czasu aż uzyska złocisto-brązowy kolor.
11. Gorące ciasto polewamy zimnym syropem i studzimy.

Imam Bayildi

czyli nadziewany bakłażan

Bakłażan 5 szt.
Oliwa z oliwek Makro Chef 30ml
Pomidory 6szt.
Cebula 1szt.
Czosnek Makro Chef 20 g
Cynamon Makro Chef 10 g
Gałka muszkatołowa 5 g
Sól 10 g
Pieprz 5g
Natka pietruszki Makro Chef 20 g
Koperek Makro Chef 20g
Cukier brązowy Makro Chef 10 g
Creme fraiche 20 g
Orzechy nerkowca 20g

1. Piekarnik podgrzewamy do 230 st. C.
2. Bakłażana nacinamy, następnie układamy na brytfance i pieczemy przez około 30 minut.
3. Na rozgrzanym oleju szklimy cebulę pokrojoną w kostkę. Dodajemy posiekany czosnek i smażymy przez kilka minut. Następnie dodajemy cynamon i całość mieszamy. Gotujemy przez 2-3 minuty po czym odstawiamy na bok.
4. Upieczone bakłażany odkładamy na durszlak by odsączyć nadmiar wody. Temperaturę piekarnika redukujemy do 180 st. C.
5. Gdy bakłażany ostygną, wydrążamy z nich odrobinę miąższu by zrobić miejsce na farsz. Miąższ drobno kroimy i dodajemy do cebuli i czosnku wraz z pokrojonymi pomidorami.
6. Dusimy na małym ogniu aż woda odparuje i powstanie gęsty sos. Doprawiamy solą , pieprzem i cukrem. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki i koperek.
7. Wnętrze bakłażanów wypełniamy farszem. Wypełnione warzywa umieszczamy w brytfance. Przykrywamy folią aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut.
8. Podajemy na ciepło lub w temperaturze pokojowej z creme fraiche, posypane świeżym koperkiem i posiekanymi orzechami nerkowca.

makro