

STREET FOOD

- podróże ze smakiem -



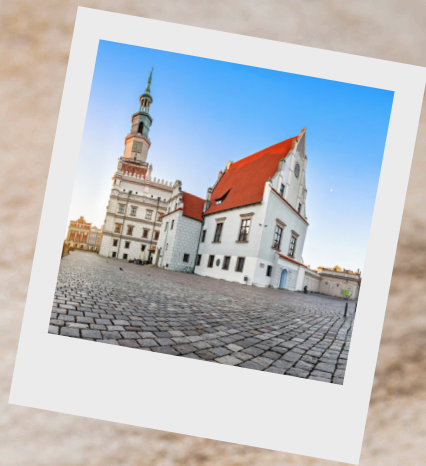
Każdy odkrywa świat na swój sposób. Jedni lubią zwiedzać zabytki, inni podziwiać piękne krajobrazy, ale niemalże wszyscy poszukują podczas podróży nowych smaków. Obecnie podróżowanie jest utrudnione, co nie znaczy, że mamy mniejszy apetyt na zagraniczne wyprawy.

Chcąc dać namiastkę zagranicznych smaków, ale w przystępnej dla każdego formie, razem z kolegami z Akademii Inspiracji stworzyliśmy e-booka, w którym zawarliśmy receptury na 30 dań ulicznego jedzenia z takich krajów jak Japonia, Korea, Wietnam, USA, Meksyk czy Jordania. Dla tych, którzy wolą podróże po Europie, przyszykowaliśmy dania z Niemiec, Francji, Włoch i oczywiście Polski.

Wszystkie dania skomponowane są z produktów dostępnych w halach MAKRO w całym kraju. Poszerzony asortyment z kuchni azjatyckich pozwoli Wam poczuć prawdziwe smaki właściwe dla danego regionu. Gotowe produkty z naszej oferty pomogą w szybszym odtworzeniu światowych klasyków street foodu.



POLSKA	{	Pyzy bites	5
		Maczanka z marynowaną śliwką	7
		Zapiekanka ze słodkimi grzybami, cebulą duszoną i kminkowym keczupem	9
NIEMCY	{	Spätzle	11
		Leberkäse	13
		Currywurst	15
JAPONIA	{	Yakisoba	17
		Okonomiyaki	19
		Katsu curry	21
USA	{	Reuben sandwich	23
		Burger z szarpaną wołowiną	25
		Fried chicken na waflach z syropem klonowym	27
KOREA	{	Gamja hot dog	29
		Kimchijeon	31
		Korean fried chicken	33
JORDANIA	{	Kibbi balls	35
		Vege shoarma	37
		Smażone bakłażany na ryżu z orzechami	39
FRANCJA	{	Croissant śniadaniowy	41
		Bagietka z kurczakiem i frytkami	43
		Naleśniki z kremem orzechowo-kakaowym	45
WIETNAM	{	Zupa pho	47
		Spring rolls z krewetkami	49
		Banh mi	51
MEKSYK	{	Churros	53
		Empanadas	55
		Chimichanga	57
WŁOCHY	{	Panini z talegio, warzywami i panchetta	61
		Fritto misto z aioli	63
		Aranchini z farszem bolońskim	65



Pyzy bites



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

ziemniaki 800 g
skrobia ziemniaczana 1 łyżka
sól
ser bursztyn tarty 200 g

śmietana kwaśna 120 g
szczypiorek 40 g

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obierz i 300 g ugotuj w osolonej wodzie.
2. Pozostałe ziemniaki zetrzyj na tarce na drobnych oczkach i odciśnij na gazie.
3. Ugotowane ziemniaki, jeszcze ciepłe, zmiel lub przetrzyj przez praskę.
4. Połącz składniki i dodaj skrobię ziemniaczaną.
5. Wyrób.
6. Ser bursztyn wyporcuj po 15 g i zlep w kulki.
7. Z ciasta formuj kulki i rozplaszcz na dłoni.
8. Umieść na środku ser i załóż ciastem.
9. Uformuj równe kulki.
10. Smaż na głębokim tłuszczu w 170 st. C ok. 8 min.
11. Podawaj z kwaśną śmietaną i świeżo siekanym szczypiorkiem.



POLSKA



Maczanka z marynowaną śliwką



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

karczek wieprzowy 600 g
 boczek parzony wędzony
 plastry 12 szt.
 pieczarki 8 szt.
 cebula 2 szt.
 kminek 10 g
 wino czerwone 200 ml
 bulion drobiowy 300 ml
 papryka wędzona 20 g
 smalec 20 g
 sól, pieprz
 chrzan 40 g
 musztarda 40 g
 ogórki konserwowe 2 szt.
 bułki pszenne 4 szt.

ŚLIWKA MARYNOWANA

Składniki:

śliwka 6 szt.
 ocet z czerwonego wina 50 ml
 woda 50 ml
 cukier 50 g

Sposób przygotowania:

1. Karczek zamarynuj w przyprawach i soli. Odstaw na 8 godzin do temperatury chłodniczej.
2. Rozgrzej smalec w rondlu i obsmaż karczek.
3. Smaż do mocnego skarmelizowania.
4. Dodaj cebulę pokrojoną w piórka i podduś, aż stanie się miękka.
5. Dodaj wino i wywar drobiowy.
6. Całość zagotuj, dodaj krojone grubo pieczarki, szczelnie przykryj i wstaw do pieca nagrzanego do 160 st. C na 1,5 h.
7. Karczek wystudź w powstałym sosie.
8. Mięso pokrój w plastry.
9. Bułki przekrój na pół i namocz w sosie z pieczenia karczku.
10. Spód przesmaruj chrzanem, a górę musztardą.
11. Mięso odgrzewaj w sosie razem z pieczarkami, następnie przełóż na bułkę.
12. Na mięsie z grzybami ułóż marynowaną śliwkę, skarmelizowany na patelni boczek i pokrojony w plastry ogórek konserwowy.
13. Zamknij bułkę.

Sposób przygotowania:

1. Śliwkę przekrój na pół, usuń pestkę i każdą z połówek podziel na 6 części.
2. Zagotuj ocet z wodą i cukrem.
3. Wrzuć śliwki do zaprawy i odstaw do wystudzenia pod przykryciem.





Zapiekanka ze słodkimi grzybami, cebulą duszoną i kminkowym keczupem



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

bagietka długa francuska
portobello 3 szt.
syrop klonowy 40 ml
woda 80 ml
kminek 3 g
liść laurowy 1 szt.
ser bursztyn 80 g
cebula biała 2 szt.
smalec 20 g
serek topiony 80 g
sól
szczypiorek 20 g
sezam 10 g
cebulka prażona 40 g
prosciutto crudo 4 plastry

KECZUP KMINKOWY

Składniki:

porter bałtycki 250 ml
cebula czerwona drobno
posiekana 1 szt.
czosnek 3 ząbki
keczup 350 g
miód 60 g
cukier brązowy muscovado 50 g
ocet jabłkowy 120 ml
musztarda 20 ml
chili w proszku 8 g
pieprz cayenne 5 g
pieprz czarny 5 g
śliwka suszona 180 g
kminek 10 g

Sposób przygotowania:

1. Cebulę posiekaj w piórka i podduś na rozgrzanym smalcu do struktury miękkiej, ale się nierozpadającej.
2. Grzyby portobello oczyść i pokrój w grube plastry.
3. W rondlu podpraż kminek i liść laurowy.
4. Zalej syropem klonowym i wodą.
5. Zagotuj i wrzuc grzyby portobello, gotuj 3-4 min.
6. Odstaw do wystygnięcia.
7. Bagietkę przekrój na pół, a następnie w poprzek, tworząc 4 bazy.
8. Przesmaruj każdą serkiem topionym.
9. Na górę wyłóż plastry portobello odsączone z zalewy.
10. Dodaj cebulę i posyp serem bursztyn.
11. Wstaw do pieca do zapieczenia sera.
12. Na serze ułóż plastry szynki, polej keczupem kminkowym i posyp kruszonką złożoną z posiekanego drobno szczypiorku, prażonego sezamu i prażonej cebulki.

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzewamy w rondlu olej i przesmażamy cebulkę z kminkiem.
2. Dodajemy czosnek i smażymy kolejne kilka min.
3. Wlewamy piwo i zagotowujemy.
4. Dodajemy wszystkie pozostałe składniki.
5. Gotujemy na małym ogniu ok. 20 min.
6. Miksujemy na gładko blenderem ręcznym.
7. Przelewamy ponownie do rondla i redukujemy do odpowiedniej konsystencji.





Spätzle



Porcje:
2



Autor:
Tomasz Tracz

Składniki:

mąka uniwersalna ARO 125 g
mleko 60 ml
jaja ARO 2 szt.
gałka muskatołowa 2 g
pieprz biały mielony 2 g
sól 2 g
boczek parzony ARO
plastry 50 g
cebulka prażona MC 10 g
szczypiorek MC 5 g
masło 10 g
crème fraiche 20 g
pietruszka natka 10 g

Sposób przygotowania:

1. Mąkę mieszamy z solą, pieprzem i gałką muskatołową. Jajka ubijamy i na przemian z mlekiem dodajemy do suchych składników, ciągle mieszając, aż ciasto będzie gładkie.
2. Gotowe ciasto wyciskamy wprost do gotującej się osolonej wody przez prasę do szpeci lub durszlak.
3. Wyciskamy po kilka klusek naraz i gotujemy przez około 3-4 minuty. Ugotowane kluski wyciągamy z wody łyżką durszlakową i przekładamy do wody z lodem.
4. Po ostudzeniu wyciągamy z wody, osuszamy i przekładamy do suchego pojemnika.
5. Boczek pieczemy w piecu rozgrzanym do 180 st. C. przez około 10-15 min. aż będzie skarmelizowany i chrupiący.
6. Po upieczeniu lekko ostudzony boczek siekamy na drobne kawałki.
7. Crème fraiche przyprawiamy solą i pieprzem oraz dodajemy posiekaną pietruszkę.
8. Ugotowane szpecle podsmażamy delikatnie na maśle, a następnie podajemy z posiekanym boczkiem, prażoną cebulką i crème fraiche.



NIEMCY



Leberkäse



Porcje:
2



Autor:
Tomasz Tracz

PASZTET

Składniki:

łopatka wołowa mielona 200 g
 łopatka wieprzowa mielona 200 g
 słonina mielona 50 g
 wątróbka wołowa 50 g
 cebula 2 szt.
 sól 5 g
 sól peklowana 5 g
 pieprz biały mielony 5 g
 majeranek suszony 10 g
 czosnek granulowany 5 g
 gałka muskatołowa 2 g
 mielony imbir 2 g
 kruszony lód 150 g

DODATKI

Składniki:

pieczywo 150 g
 majonez sałatkowy MC 40 g
 boczek parzony Aro 80 g
 pomidor świeży 80 g
 musztarda Dijon 40 g
 szczypiorek 10 g
 masło 5 g

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzewamy do 160 st. C.
2. Wszystkie składniki pasztetu umieszczamy w czaszy blendera i mielimy do uzyskania jednolitej masy.
3. Następnie dodajemy lód i mielimy do momentu, aż lód w pełni zintegruje się z masą.
4. Formę na keks wykładamy folią aluminiową i do środka przekładamy zmieloną masę.
5. Za pomocą szpatułki wyrównujemy.
6. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy 45-50 minut, aż temperatura wewnątrz masy osiągnie 60 st. C.
7. Następnie wyciągamy z piekarnika i odstawiamy w formie do całkowitego wystygnięcia.
8. Boczek pieczemy w piekarniku przez około 10-15 min do momentu, aż będzie skarmelizowany i chrupiący.
9. Pomidora kroimy w plastry, a szczypiorek drobno siekamy.
10. Pieczywo tostujemy na rozgrzanej patelni z rozgrzanym masłem z obu stron przez około 2-3 minuty.

Gotowe pieczywo przesmarowujemy musztardą i majonezem, na wierzch kładziemy pomidora i plastry pasztetu. Następnie skarmelizowany boczek i całość posypujemy posiekanym szczypiorkiem. Na samą górę kładziemy kolejny kawałek pieczywa i serwujemy jako kanapkę.





Currywurst



Porcje:
1



Autor:
Tomasz Tracz

Składniki:

kielbasa biała
parzona ARO 1 szt.
cebula biała 2 szt.
cydr 200 ml
przyprawa curry MC 20 g
garam masala 10 g
czosnek obrany MC 2 ząbki
morela suszona MC 50 g
keczup MC 100 g
cebulka prażona MC 20 g
dymka MC 10 g
olej rzepakowy Aro 20 ml
bagietka 1 szt.

Sposób przygotowania:

1. Kielbasę białą gotujemy w wodzie przez około 5-8 minut.
2. Cebulę oraz morele suszone kroimy w paski, czosnek drobno siekamy.
3. Połowę cebuli szklimy na małym ogniu w rondelku z rozgrzanym olejem rzepakowym. Solimy.
4. Dodajemy czosnek i kontynuujemy smażenie przez 2-3 minuty. Następnie wlewamy cydr i dusimy pod przykryciem do momentu, gdy cały płyn odparuje. Odstawiamy na bok.
5. Pozostałą część cebuli smażymy na patelni z rozgrzanym olejem i przyprawami curry oraz garam masalą do momentu, aż cebula będzie lekko skarmelizowana. Dodajemy morele i kontynuujemy smażenie przez 2-3 minuty.
6. Dolewamy keczup i redukujemy o 1/3. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.
7. Bagietkę tostujemy w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C. przez 5 min. Następnie wyciągamy z piekarnika i przekrajamy.
8. Do środka nakładamy cebulę duszoną, na którą kładziemy kielbasę. Całość posypujemy cebulką prażoną oraz posiekaną dymką.
9. Na wierzch rozprowadzamy sos i serwujemy na ciepło.



NIEMCY



Yakisoba



Porcje:

1



Autor:

Tomasz Tracz

Składniki:

makaron soba 100 g
 udo z kurczaka 120 g
 cebula 50 g
 marchew 50 g
 kapusta pekińska 50 g
 zielona papryka 50 g
 pieprz czarny świeżo mielony 3 g
 sól 3 g
 olej rzepakowy ARO 10 ml

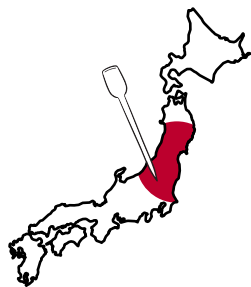
Sos

Składniki:

Worcestershire 20 ml
 sos ostrygowy 20 ml
 keczup ARO 20 g
 sos sojowy MC 20 g
 cukier trzcinowy 20 g

Sposób przygotowania:

1. Udo z kurczaka oczyszczamy i pozbywamy się skóry. Kroimy w cienkie plastry.
2. Cebulę kroimy w piórka, paprykę i marchew w paski, a kapustę drobno siekamy.
3. Makaron gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją zawartą na opakowaniu.
4. Wszystkie składniki sosu łączymy razem.
5. W woku na dużym ogniu rozgrzewamy olej. Następnie wrzucamy mięso i smażymy z obu stron, aż się zarumieni. Następnie wyjmujemy z woka i przekładamy do miski.
6. W tej samej patelni ponownie rozgrzewamy olej i dodajemy wszystkie warzywa. Smażymy, mieszając, aż nieco zmiękną.
7. Do warzyw dodajemy mięso oraz makaron i całość intensywnie mieszamy.
8. Następnie dodajemy sos i całość podsmażamy, by sos częściowo wyparował, a częściowo został wchłonięty przez makaron.
9. Zdejmujemy z ognia i doprawiamy do smaku.



JAPONIA



Okonomiyaki



Porcje:
2



Autor:
Tomasz Tracz

Składniki:

mąka uniwersalna ARO 220 g
proszek do pieczenia ARO 5 g
bulion dashi 100 ml
jajka Aro 2 szt.
młoda kapusta 120 g
boczek parzony ARO 50 g
dymka 50 g
olej rzepakowy ARO 50 ml
sól, pieprz do smaku

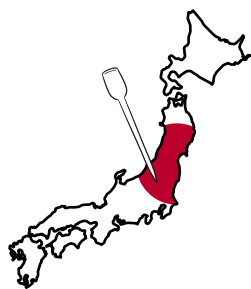
Sos

Składniki:

keczup 25 g
Worcestershire 20 ml
sos sojowy 20 ml
miód lipowy ARO 20 ml
majonez sałatkowy MC 50 g
imbir marynowany żółty
i różowy 20 g

Sposób przygotowania:

1. W misce mieszamy mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodajemy dashi i szczyptę soli, pieprzu oraz jajka. Całość dokładnie mieszamy.
2. Kapustę oraz dymkę drobno siekamy. Warzywa dodajemy do ciasta i ponownie mieszamy.
3. Rozgrzewamy patelnię z odrobiną oleju i wlewamy połowę mieszanki. Zagarniając delikatnie boki, formujemy łopatką okrągły, zwarty placek. Na wierzchu układamy kilka plasterków boczku.
4. Gdy jedna strona nabierze złocistego koloru, obracamy placek na drugą stronę - ostrożnie, aby się nie rozpadł.
5. Przykrywamy patelnię pokrywką i smażymy przez kilka minut na małym ogniu.
6. W międzyczasie przygotowujemy sos, dokładnie mieszając wszystkie składniki.
7. Gdy obie strony będą odpowiednio przypieczone, przekładamy delikatnie okonomiyaki na talerz. Smarujemy placek na wierzchu sosem okonomiyaki, polewamy majonezem, tworząc zygzakowate wzorki, a na koniec posypujemy odrobiną posiekanego szczypiorku oraz imbirem marynowanym.



JAPONIA



Katsu curry



Porcje:
1



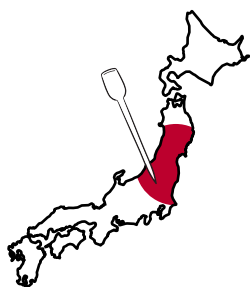
Autor:
Tomasz Tracz

Składniki:

pierś z kurczaka 120 g
ryż jaśminowy 120 g
panko MC 100 g
mąka uniwersalna ARO 100 g
jajko ARO 1 szt.
szalotka 1 szt.
marchewka 1 szt.
czosnek 1 ząbek
liść laurowy 1 szt.
przyprawa curry MC 20 g
mleko kokosowe MC 100 ml
garam masala 10 g
brązowy cukier 10 g
sos sojowy 10 ml
sok z limonki 20 ml
olej rzepakowy ARO 40 ml
sól, pieprz do smaku
daikon 20 g
imbir marynowany 20 g
wakame 10 g

Sposób przygotowania:

1. Cebulę oraz marchewkę obieramy i kroimy w kostkę. Przygotowane warzywa smażymy w rondelku z rozgrzanym olejem na małym ogniu.
2. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę, a następnie dodajemy do smażących się warzyw.
3. Kiedy warzywa zaczną się karmelizować, wsypujemy przyprawę curry i całość intensywnie mieszamy.
4. Dodajemy mleko kokosowe oraz liść laurowy i gotujemy na małym ogniu przez 5-8 minut.
5. Następnie dodajemy przyprawę garam masala, brązowy cukier oraz sok z limonki.
6. Całość precedzamy na sicie, a powstały sos przekładamy do garnka.
7. Kurczaka oczyszczamy z błonek. Nacinamy w poprzek zachowując krawędź, otwieramy pierś jak książkę tworząc płaski kawałek mięsa.
8. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy sól i pieprz. Całość mieszamy. Do mąki wkładamy pierś kurczaka, żeby z każdej strony była dokładnie pokryta mąką.
9. Przekładamy do rozbitego jajka i dalej do panko.
10. Na średnim ogniu rozgrzewamy patelnię, na nią wlewamy olej i smażymy kurczaka, aż będzie miał złocisty kolor.
11. Ryż jaśminowy gotujemy według przepisu zawartego na opakowaniu.
12. Wakame zalewamy gorącą wodą, aż zmieni kolor oraz objętość.
13. Daikon drobno siekamy.
14. Gotowego kurczaka kroimy w paski i podajemy z ryżem, imbir marynowany, daikonem, glonami wakame i ryżem jaśminowym.





Reuben sandwich



Porcje:

1



Autor:

Tomasz Tracz

Składniki:

chleb żytni 2 kromki
 kapusta kiszona 100 g
 pastrami 5-7 plastrów
 czerwona cebula 20 g
 ogórek kiszony 30 g
 sos rosyjski

SOS ROSYJSKI

Składniki:

szalotka 20 g
 majonez 50 g
 keczup ARO 40 g
 chrzan tarty MC 10 g
 tabasco 5 ml
 ser gouda 20 gr
 Worcestershire 5 ml
 słodka papryka mielona 5 g
 sól

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki sosu mieszamy razem.
2. Kapustę kiszoną przesmażamy na suchej patelni.
3. Cebulę czerwoną kroimy w krążki.
4. Obie wewnętrzne strony kanapki smarujemy sosem rosyjskim.
5. Na jedną stronę nakładamy po kolei: kapustę, mięso, cebulę, ser, mięso, ser.
6. Składamy kanapkę i grillujemy do momentu, aż ser się roztopi, a chleb przyrumieni.



STANY ZJEDNOCZONE



Burger z szarpaną wołowiną



Porcje:
1



Autor:
Tomasz Tracz

WOŁOWINA SZARPANA

Składniki:

szalotka 2 szt.
 czosnek 1 ząbek
 oliwa z oliwek 10 ml
 mostek wołowy 180 g
 gałka muskatołowa 10 g
 pomidory pelati 50 g
 koncentrat pomidorowy 10 g
 czerwone wino 200 ml
 liść laurowy 2 szt.
 tymianek świeży 10 g
 cynamon 1 laska
 ocet winny czerwony 20 ml

Składniki:

wołowina szarpana 100 g
 wołowina zrazowa mielona 190 g
 sól, pieprz do smaku
 ser żółty
 bułka do burgerów 1 szt.
 czerwona kapusta 100 g
 marchew 20 g
 majonez 30 g
 syrop klonowy 10 ml
 ocet winny biały 10 ml
 maślanka 10 ml
 cebula czerwona 30 g
 sałata rzymska 40 g
 olej rzepakowy ARO 30 ml

Sposób przygotowania:

1. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy oliwę i obsmażamy mięso na brązowy kolor ze wszystkich stron. Odkładamy na bok.
2. Szalotkę oraz czosnek obieramy i wrzucamy do garnka. Zmniejszamy ogień i smażyjemy, aż zmiękną.
3. Dodajemy pozostałe składniki, całość gotujemy około 10 min.
4. Dokładamy mięso i przykrywamy pokrywką. Całość przekładamy do piekarnika rozgrzanego do 160 st. C. i pieczemy przez około 1 h.
5. Po upieczeniu powstały sos redukujemy o 2/3, a mięso szarpiemy za pomocą widelca.

Sposób przygotowania:

1. Wołowinę przygotowujemy solą i pieprzem, następnie formujemy burgera. Odstawiamy na bok w temperaturze pokojowej do momentu smażenia.
2. Wołowinę szarpaną podgrzewamy w rondelku z odrobiną wody.
3. Kapustę bardzo drobno szatkujemy na mandolinie, marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę czerwoną kroimy w krążki.
4. Majonez mieszamy z maślanką, octem i syropem klonowym, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dodajemy do kapusty. Całość mieszamy.
5. Burgery smażyjemy na suchej patelni grillowej przez 4 minuty z obu stron. Następnie na burgera kładziemy ser i kontynuujemy grillowanie do momentu, gdy ser się roztopi.
6. Bułki lekko grillujemy w piekarniku. Smarujemy majonezem. Nakładamy dodatki, a następnie mięso, przygotowaną surówkę z kapusty i wołowinę szarpaną. Wierzch bułki również smarujemy majonezem i przykrywamy nim burgera.





Fried chicken na waflach z syropem klonowym



Porcje:
2



Autor:
Tomasz Tracz

MARYNATA

Składniki:

uda kurczaka bez skóry i kości 200 g
maślanka
pieprz, sól
skórka z 1 cytryny
sos sriracha 100 ml

PANIERKA

Składniki:

mąka uniwersalna ARO 50 g
mąka kukurydziana 25 g
papryka wędzona 5 g
pieprz cayenne 3 g
cynamon 2 g
pieprz, sól
czosnek w proszku 2 g
cebula w proszku 2 g

GOFR

Składniki:

mąka pszenna 100 g
mąka kukurydziana 100 g
mleko 250 ml
sól
masło roztopione 30 g
proszek do pieczenia 10 g
syrop klonowy
jajka 2 szt.

DODATKI

Składniki:

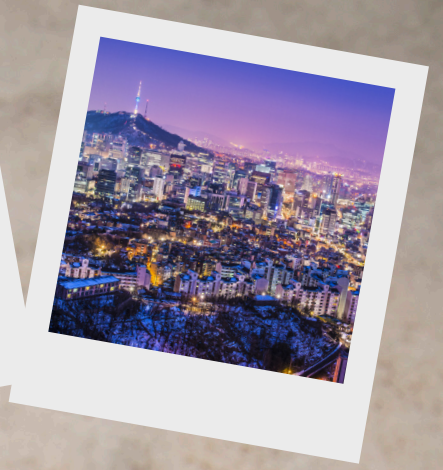
czerwona cebula 20 g
miód
papryczka chili czerwona 5 g
kolendra łodygi 20 g

Sposób przygotowania:

1. Uda kurczaka kroimy w szerokie paski i marynujemy w maślanie, przyprawach oraz sosie sriracha. Wkładamy do lodówki na 24 godziny.
2. Przygotowujemy panierkę, łącząc w misce dwa rodzaje mąki raz wszystkie sypkie przyprawy. W drugiej misce ubijamy dwa jajka, przyprawiamy solą, pieprzem i sosem sriracha.
3. Następnie panierujemy kurczaka. Najpierw w mące, następnie w jajku i ponownie w mące.
4. Panierowanego kurczaka wrzucamy na rozgrzany olej i smażymy, obracając co dwie minuty. Smażymy około 7 minut.
5. Do wykonania gofrów łączymy dwa rodzaje mąki ze sobą, dodajemy sodę oraz sól. Jajka łączymy z roztopionym masłem i mlekiem oraz syropem klonowym. Następnie mokre składniki dodajemy do mąki i mieszamy na jednolitą masę. Przy użyciu maszynki do gofrów pieczemy je na złoty kolor.
6. Czerwoną cebulę siekamy na piórka i wrzucamy na patelnię z rozgrzaną oliwą. Przyprawiamy solą i szklimy przez 3-4 min. Następnie dodajemy miód i dalej smażymy, przez kolejne 4 minuty. Gdy cebula będzie skandyzowana, dodajemy do niej posiekane łodygi kolendry oraz krążki czerwonej papryczki chili.
7. Upieczone gofry podajemy z usmażonym kurczakiem i na wierzch nakładamy skandyzowaną cebulę z kolendrą.



STANY ZJEDNOCZONE



Gamja hot dog



Porcje:
2



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

parówki 2 szt.
frytki french fries 120 g
keczup 50 g
musztarda 50 g
mąka 280 g
suszone drożdże 7 g
woda 250 ml
cukier 5 g
panierka panko 200 g
frytura do smażenia
sól 5 g

Sposób przygotowania:

1. W misce połączyć wodę, cukier, suszone drożdże, sól i mąkę, a następnie dokładnie wymieszać. Odstawić na godzinę w ciepłe miejsce.
2. Frytki pokroić na kawałki ok. 0,5 cm.
3. Parówki nabić na patyczek od sushi, obkleić w cieście, a następnie obtoczyć w pokrojonych frytkach i panko.
4. Takiego gamja hot doga smażymy na fryturze rozgrzanej do temp. 170 st. C do momentu uzyskania złotej barwy.
5. Usmażonego hot doga polewamy keczupem i musztardą.



KOREA POŁUDNIOWA



Kimchiijeon



Porcje:
2



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

kimchi 70 g
jaja 3 szt.
dymka 60 g
kolendra świeża 4 gałązki
mąka 15 g
olej do smażenia
sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Kimchi pokroić na kawałki ok. 1,5 × 1,5 cm (zachować płyn).
2. Dymkę w całości pokroić w kostkę 0,5 × 0,5 cm.
3. W misce wymieszać kimchi, dymkę, mąkę, jaja, doprawić solą.
4. Na rozgrzaną patelnię z olejem wylać masę, smażyć z dwóch stron.
5. Powstałego naleśnika pokroić w trójkąty, serwować z kolendrą.



KOREA POŁUDNIOWA



Korean fried chicken



Porcje:
2



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

skrzydełka z kurczaka 5 szt.
mąka ziemniaczana 100 g
soda oczyszczona 5 g
jajko 1 szt.
czosnek 4 ząbki
keczup MC 60 g
ocet z czerwonego wina 80 ml
sok jabłkowy 100 ml
świeży imbir 50 g
ostra papryka - do smaku
sezam ziarno 20 g
szczypior 20 g
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Skrzydełka dzielimy na 3 części - lotki odrzucić. Pozostałe elementy doprawiamy solą i pieprzem.
2. Skrzydełka mieszamy w skrobi ziemniaczanej z sodą i jajkiem.
3. Tak przygotowane mięso smażymy na fryturze w temp. 130 st. C przez ok. 10-12 minut.
4. W tym czasie podsmażamy przesiekany czosnek i imbir.
5. Następnie zalewamy sokiem jabłkowym, octem i dodajemy keczup oraz paprykę; redukujemy całość o połowę.
6. Po pierwszym obsmażeniu wyciągamy z frytury skrzydła.
7. Drugie smażenie skrzydełek wykonujemy w temperaturze 160-170 st. C przez 3-4 minuty.
8. Po drugim smażeniu skrzydełka wrzucamy do glazury i dokładnie mieszamy.
9. Skrzydełka serwujemy posypane sezamem i posiekanym szczypiorem.



KOREA POŁUDNIOWA



Kibbi balls



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

kasza bulgur MC 0,5 kg
mielona wołowina 0,5 kg
sól 5 g
cynamon mielony 3 g
mielony goździk 2 g
cebula 60 g
jogurt grecki MC 300 g
sok z cytryny 10 ml
natka pietruszki 20 g
frytura do smażenia

NADZIENIE

Składniki:

mielone mięso wołowe 250 g
cebula 120 g
orzeszki pini 100 g
czarny pieprz 2 g
sól 3 g
mielony cynamon 2 g
mielony goździk 2 g

Sposób przygotowania:

1. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy, następnie studzimy.
2. Łączymy mięso z cebulą i przyprawami oraz orzeszkami pini.
3. Przepłukać kaszę bulgur pod bieżącą wodą przez kilka minut. Następnie osuszyć i rozdrobnić w mikserze, pozostawiając trochę naturalnej tekstury.
4. Zmiksować cebulę i odstawić na bok.
5. Wymieszać 0,5 kg mięsa z kaszą, solą, cynamonem, goździkiem i cebulą.
6. Dobrze wyrobić i odstawić pod przykryciem na pół godziny w chłodne miejsce.
7. Z powstałej masy formować kule wielkości małego jaja kurzego, a pośrodku zrobić dziurę palcem wskazującym na farsz.
8. Po nafaszerowaniu zamknąć otwór i uformować kształt szyszki.
9. Smażyć w temperaturze 160 st. C do uzyskania ciemnobrązowej barwy.
10. Jogurt doprawić sokiem z cytryny i wymieszać.
11. Usmażone kibbi balls podawać z jogurtem obsypanym siekaną natką pietruszki.



JORDANIA



Vege shoarma



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

shoarma strips 400 g
 pomidor 150 g
 natka pietruszki 40 g
 cebula 80 g
 płatki chili 15 g
 olej rzepakowy Aro do
 smażenia
 ryż 100 g
 mielony kardamon 2 g
 kmin rzymski 1 g
 masło 30 g
 jogurt naturalny MC 150 g
 sok z cytryny 10 ml
 oliwa z oliwek 30 ml
 ocet z białego wina 20 ml

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowany ryż doprawić kardamonem, kminem rzymskim oraz solą i wymieszać z masłem, wyłożyć na spód potrawy.
3. Pomidora pokroić w kostkę i wymieszać z oliwą, posypać natką pietruszki.
4. Shoarmę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Jogurt doprawić sokiem z cytryny i wyłożyć obok shoarmy.
6. Cebulę pokroić w krążki i zamarynować w occie z płatkami chili - wyłożyć obok sałatki z pomidorów.



JORDANIA



Smażone bakłażany na ryżu z orzechami



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

ryż 100 g
 cebula 100 g
 masło 50 g
 migdały 100 g
 orzeszki pini 80 g
 bakłażan 500 g
 pita pszenna MC 4 szt.
 hummus MC 200 g
 hummus z papryką
 pikantny 200 g
 cynamon mielony 2 g
 ziele angielskie 10 ziarenek
 czarny pieprz 3 g
 sól do smaku
 natka pietruszki 30 g
 papryczka chili 1 szt.
 olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę pokroić w kostkę 0,5 × 0,5 cm i podsmażyć na oleju, doprawić tłuczonym ziele angielskim, cynamonem i dodać na koniec masło; doprawić solą.
3. Bakłażany obrać ze skóry i pokroić w długie paski. Smażyć, doprawiając uprzednio solą i pieprzem.
4. Pitę zagrzać w piekarniku lub na suchej patelni.
5. Orzechy delikatnie rozgnieść i uprażyć.
6. Na talerzu rozsmarować po dwóch stronach dwa rodzaje humusu, pośrodku wyłożyć ryż, a na niego orzechy.
7. Ułożyć paski bakłażana.
8. Całe danie udekorować natką pietruszki i papryczką chili.



JORDANIA



Croissant śniadaniowy



Porcje:

1



Autor:

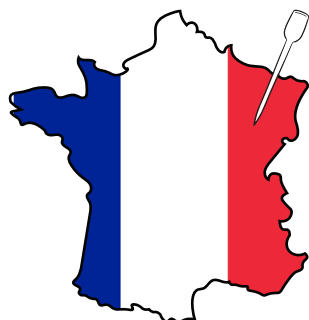
Rafał Zaręba

Składniki:

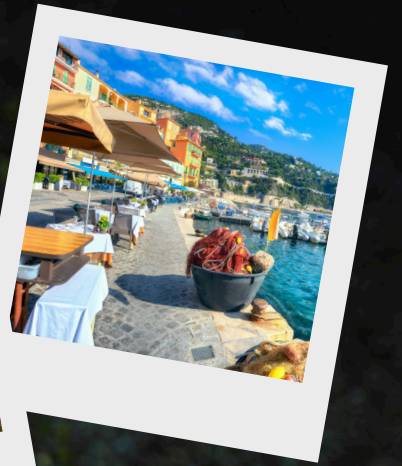
croissant MC 2 szt.
ser twarogowy cremette
Hochland 60 g
salami milano 3 plastry
prosciutto cotto 3 plastry
sałata reniferek 2 liście
pomidor 50 g
majonez MC 60 g

Sposób przygotowania:

1. Croissanty podpiekamy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Następnie kroimy na pół i smarujemy każdą ze stron serem twarogowym.
3. Do każdego croissanta wkładamy po liściu sałaty i po dwa plastry pomidora.
4. Do jednego z croissantów wkładamy zrolowane plastry salami, a do drugiego szynkę cotto, a następnie oba wykańczamy majonezem.



FRANCJA



Bagietka z kurczakiem i frytkami



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

półbagietka MC 4 szt.
pierś z kurczaka 250 g
śmietanka 30% MC 400 ml
cebula 60 g
musztarda Dijon 35 g
przyprawa curry do smaku
frytki proste 6 × 6 mm 300 g
natka pietruszki 10 g
olej rzepakowy do smażenia
frytura do smażenia frytek
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Bagietki opiekamy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę kroimy w kostkę o boku 5 × 5 mm i podsmażamy na wolnym ogniu przez ok. 5 minut.
3. Pierś z kurczaka kroimy w poprzek w paski, dodajemy do cebuli, smażymy kolejne 5 minut, po czym dodajemy curry i jeszcze smażymy ok. 1 minuty.
4. Całość zalewamy śmietanką, redukujemy do momentu, aż sos zacznie gęstnieć, wtedy dodajemy musztardę i doprawiamy solą oraz pieprzem.
5. Frytki smażymy do uzyskania złotej barwy, a po wyciągnięciu z frytury solimy.
6. Bagietkę rozkrawamy po długości, tak aby powstała przestrzeń na sos z kurczakiem.
7. Na górze bagietki z sosem układamy frytki i posypujemy siekaną natką pietruszki.



FRANCJA



Naleśniki z kremem orzechowo-kakaowym



Porcje:
10



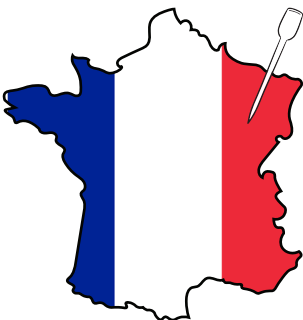
Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

mąka uniwersalna ARO 180 g
mleko 350 ml
jajka 1 szt.
cukier puder 15 g
sól 3 g
truskawki 500 g
masło 20 g
krem orzechowo-kakaowy MC 200 g
olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlewamy mleko, dodajemy cukier puder, sól. Ciągłe mieszając, dodajemy jajko i wkręcamy etapami mąkę.
2. Na sam koniec dodajemy rozpuszczone masło.
3. Ciasto powinno mieć jednolitą konsystencję. Jeśli są widoczne grudki, to ciasto należy przelać przez gęste sito.
4. Gdy ciasto jest gotowe, odstawiamy na pół godziny w chłodne miejsce.
5. Po tym czasie smażymy naleśniki z dwóch stron.
6. Gotowe naleśniki polewamy gęstym kremem orzechowo-kakaowym i ozdabiamy truskawkami.



FRANCJA



Zupa pho



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

makaron ryżowy 300 g
dymka 100 g
tofu 120 g
mąka ryżowa 50 g
papryczka chili 2 szt.
jajka 4 szt.
sos sojowy ciemny 40 ml
kolendra świeża 50 g
mięso z wywaru pozbawione chrząstek i błon
olej rzepakowy ARO do smażenia

WYWAR

Składniki:

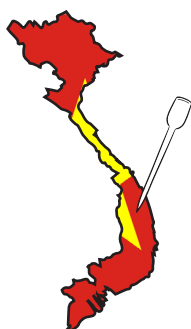
kości wołowe 2 kg
pręga wołowa 1 kg
korzeń imbiru 80 g
cebula 100 g
kora cynamonu 2 szt.
ziarno kardamonu 20 szt.
czosnek 5 ząbków
anyż 2 gwiazdki
sos rybny 15 ml
cukier trzcinowy 20 g
woda 4 l
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Makaron ryżowy gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jajko gotujemy 4-6 minut, obieramy i marynujemy w sosie sojowym.
3. Tofu kroimy w kostkę, oprószamy mąką i smażymy.
4. Do miski wkładamy makaron, jajko przekrojone na pół, mięso z wywaru, pokrojoną pod skosem dymkę i tofu.
5. Całość wykończamy liśćmi świeżej kolendry i papryczką chili pokrojoną ukośnie.

Sposób przygotowania:

1. Kości i pręgę zagotowujemy, gaz zmniejszamy i dokładnie szumujemy wywar; gotujemy 3-4 godziny, cały czas szumując (zależy nam na uzyskaniu klarownego wywaru).
2. Prażymy na suchej patelni wszystkie przyprawy i dodajemy do wywaru.
3. Dodajemy resztę składników i gotujemy kolejne 2-3 h.
4. Wywar doprawiamy solą i pieprzem; cedzimy.



WIETNAM



Spring rolls z krewetkami



Porcje:
4



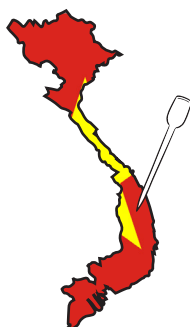
Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

papier ryżowy 12 arkuszy
krewetki 16/20 surowe
i obrane 300 g
majonez MC 120 g
czerwona pasta curry 30 g
marchew 80 g
ogórek 80 g
szczypior 60 g
marynowana rzepa 60 g
kolendra świeża 40 g
limonka 2 szt.
sos sojowy jasny 5 ml
olej do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Krewetki smażymy krótko, zakrapiając lekko sokiem z limonki i doprawiając solą.
2. Marchewkę, ogórka i szczypior kroimy w julienne (słupki).
3. Rzepę marynowaną kroimy na kawałki o długości 5-6 cm.
4. Pastę curry rozprowadzamy w soku z połowy limonki i sosie sojowym, a następnie łączymy z majonezem do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Papier ryżowy namaczamy kilka sekund, aby stał się plastyczny, po czym układamy krewetki, marchewkę, ogórka, szczypior i rzepę, zawijamy brzegi do środka i rolujemy w papierze wszystkie składniki.
6. Serwujemy 3 sztuki spring rolls z liśćmi kolendry i majonezem curry.



WIETNAM



Banh mi



Porcje:
4



Autor:
Rafał Zaręba

Składniki:

półbagietka MC 4 szt.
kolendra świeża 80 g
majonez MC 80 g
sos hoisin 20 g
ogórek zielony 100 g
papryczka chili 1 szt.
marynowana marchewka 40 g
sriracha 30 g
pate z kurzych wątróbek 500 g
gruby szczypiorek 60 g

PATE

Składniki:

wątróbka drobiowa 300 g
cebula czerwona 200 g
czosnek 3 ząbki
masło 60 g
czerwone wino 80 ml
sos rybny 10 ml
sos sojowy jasny 10 ml
olej rzepakowy do smażenia
sól do smaku

MARYNOWANA MARCHEWKA

Składniki:

ocet ryżowy 100 ml
czosnek plasterki z 4 ząbków
cukier 80 g
sól 15 g
woda 200 ml
marchew 150 g
papryczka chili 50 g

Sposób przygotowania:

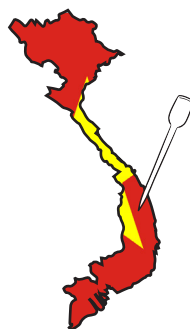
1. Bagietki opiekamy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, po czym nacinamy po długości i smarujemy obficie pate.
2. Do kanapki wkładamy ogórka pokrojonego w słupki, marynowaną marchewkę, świeżą kolendrę i pokrojoną pod skosem papryczkę chili.
3. Łączymy majonez z sosem hoisin i polewamy wszystkie składniki.
4. Kanapkę wykańczamy sosem sriracha i grubo pokrojonym szczypiorem.

Sposób przygotowania:

1. Wątróbkę smażymy na średnim ogniu ok. 8-10 minut, w połowie tego czasu dodajemy cebulę pokrojoną w piórka
2. Pod koniec smażenia dodajemy czosnek pokrojony w plasterki
3. Następnie całość podlewamy winem i dusimy ok. 20 minut
4. Dodajemy sos rybny, sojowy i ciągle miksując blenderem ręcznym wkręcamy etapami masło
5. Doprawiamy solą.

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz marchewki łączymy i zagotowujemy.
2. Do powstałej marynaty wrzucamy marchew pokrojoną w plastry.



WIETNAM



Churros



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

masło 125 g
woda 240 g
cukier 190 g
sól 5 g
cynamon mielony 5 g
mąka pszenna 120 g
jaja 3 szt.

Sposób przygotowania:

1. W garnku umieść wodę, masło, 15 g cukru i 2,5 g cynamonu mielonego.
2. Podgrzej do rozpuszczenia masła, ściągnij z ognia, wprowadź mąkę, energicznie mieszając.
3. Wprowadź do masy rozmieszane jaja, cały czas mieszając.
4. Przełóż ciasto do worka cukierniczego z końcówką gwiazdki.
5. Rozgrzej olej do 180 st. C.
6. Wyciskaj z worka cukierniczego churrosy długości ok. 10 cm bezpośrednio na gorący olej.
7. Smaż, obracając co jakiś czas do uzyskania złotego koloru.
8. Odsącz na ręczniku papierowym.
9. Obtocz w pozostałym cukrze wymieszanym z cynamonem.



MEKSYK



Empanadas



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

CIASTO

Składniki:

mąka pszenna 300 g
woda 80 g
masło 100 g
jaja 1 szt. + 1 szt. do sklejania
sól 2,5 g

FARSZ

Składniki:

policzek wołowy 500 g
cebula 1 szt.
czosnek 2 ząbki
liść laurowy 1 szt.
szczypiorek 40 g
wędzona mielona papryka 5 g
kumin 5 g
chili suszone 1 szt.
sól, pieprz
oregano 2 g
cebula biała 1 szt.
olej

Sposób przygotowania:

1. Do dzieży wsyp mąkę i sól.
2. Na niskich obrotach dodaj masło i miksuj do połączenia.
3. Dodaj jajko i wodę.
4. Wyrabiaj na średnich obrotach do uzyskania jednolitej masy.
5. Podziel ciasto na 4 części, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na 30 min.
6. Po wyciągnięciu ciasta rozwałkuj je na grubość ok. 2 mm.
7. Wycinaj okręgi o średnicy ok. 10 cm.
8. Ułóż farsz na środku ciasta.
9. Przesmaruj brzegi rozbełtanym jajem i sklej jak pierogi.
10. Zawień brzegi dekoracyjnie.
11. Piecz w temp 190 st. C 15-20 min do osiągnięcia złotego koloru lub smaż na głębokim tłuszczu.

Sposób przygotowania:

1. Policzki wołowe umieść w garnku z 1 cebulą opaloną na ogniu przekrojoną na pół, czosnkiem, liściem laurowym i zalej wodą.
2. Gotuj na wolnym ogniu ok. 2 godzin, aż mięso zacznie się rozpadać.
3. Wyciągnij mięso z wywaru i poszarp na włókna.
4. Wywar z gotowania precedź i zredukuj, by zintensyfikować smak.
5. Cebulę pokrój w piórka i przesmaż na rozgrzanym oleju.
6. Dodaj oregano, chili, kumin i paprykę wędzoną.
7. Dodaj poszarpaną wołowinę i podlej zredukowanym wywarem, by otrzymać wilgotny farsz.
8. Dopraw solą i pieprzem.
9. Odstaw farsz do wystudzenia i dodaj drobno siekany szczypiorek.



MEKSYK



Chimiichanga



Porcje:
6



Autor:
Dariusz Kucharski

RYZ

Składniki:

ryż basmati 400 g
cebula 50 g
marchew 50 g
czosnek 2 ząbki
pasta pomidorowa 20 g
woda 700 ml
olej

KURCZAK

Składniki:

kurczak pierś 500 g
chili w proszku 2 g
kumin 5 g
pieprz cayenne 2 g
chili zielone świeże 1 szt.
cebula biała 1 szt.
czosnek 1 ząbek

Sposób przygotowania:

1. W rondlu rozgrzej olej i dodaj ryż, smaź do złotego koloru.
2. Dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulę, marchew oraz czosnek.
3. Smaź do zeszklenia.
4. Dodaj pastę pomidorową.
5. Wymieszaj do dokładnego połączenia.
6. Dodaj wodę i sól, zagotuj.
7. Gotuj na małym ogniu, mieszając, ok. 10 min do uzyskania konsystencji risotto.
8. Przykryj i ustaw na najmniejszym możliwym ogniu.
9. Pozostaw ryż na 15 min do momentu wchłonięcia całego płynu.

Sposób przygotowania:

1. Umieść oczyszczonego kurczaka w rondlu i zakryj wodą.
2. Dodaj chili, sól, kumin i pieprz cayenne.
3. Powoli zagotuj, a następnie gotuj na małym ogniu ok. 15 min.
4. Dodaj posiekane zielone chili, posiekaną cebulę i czosnek.
5. Zredukuj płyn do 300 ml.
6. Wyciągnij kurczaka, poszarp na kawałki i umieść z powrotem w garnku.
7. Redukuj do uzyskania odpowiedniej, zwartej, lecz soczystej konsystencji.



MEKSYK

CHIMICHANGA

Składniki:

tortilla pszenna MC 30 cm 6 szt.
kolendra świeża 20 g
ser gouda tarty 100 g
limonka 2 szt.

CREMA

Składniki:

jogurt grecki 120 g
limonka 1 szt.
sól

Sposób przygotowania:

1. Wyłóż ryż na środek tortilli.
2. Na górze ułóż kurczaka szarpanego.
3. Skrop limonką i posyp siekaną kolendrą.
4. Na górę połóż tartą goudę.
5. Zwiń tortille, szczelnie zamykając wszystkie strony.
6. Smaż na głębokim tłuszczu rozgrzanym do 180 st. C do uzyskania złotego koloru.
7. Podawaj z cremą - zakwaszonym limonką jogurtem greckim doprawionym solą.



MEKSYK

W RAMACH SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI AKADEMIA ZAPEWNI



INDYWIDUALNE DORADZTWO

DLA BIZNESÓW GASTRONOMICZNYCH:

- WARSZTATY „SZYTE NA MIARĘ” – STACJONARNIE LUB ONLINE
- OBLICZANIE **FOOD COST**, METODY OBNIŻENIA FC
- **DORADZTWO** W OPTYMALIZACJI OFERTY, SZCZEGÓLNIE OFERTY DOSTAW
- **WSPARCIE** W TWORZENIU MENU ORAZ MENU NA WYNOS
- **DORADZTWO** W ZAKRESIE USPRAWNIEŃIA W ORGANIZACJI PRACY KUCHNI I LOGISTYKI TOWAREM
- **AUDYT I WSKAZÓWKI** DOTYCZĄCE MOŻLIWOŚCI POPRAWY RENTOWNOŚCI I ZWIĘKSZENIA OBROTÓW
- **SESJE COACHINGOWE** DLA WŁAŚCICIELI I MANAGERÓW FIRM GASTRONOMICZNYCH



OTWIERASZ NOWY BIZNES GASTRONOMICZNY LUB CHCESZ ROZWINĄĆ JUŻ ISTNIEJĄCY?

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!



WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL



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



(22) 500 07 50 LUB (12) 293 8506



AKADEMIA@MAKRO.PL

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

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



Paniini z tallegio, warzywami i panchetta



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

ciabatta 4 szt.
panchetta 8 plastrów
tallegio ser 100 g
bakłażan 100 g
cukinia 100 g
pomidor 100 g
awokado 1 szt.
oliwa pomace 20 ml
sól

Sposób przygotowania:

1. Bakłażana, pomidora oraz cukinię pokrój w cienkie na 4 mm plastry.
2. Rozgrzej patelnię i skarmelizuj powyższe składniki na rozgrzanej oliwie z obu stron, dopraw solą.
3. Pokrój awokado oraz tallegio w plastry.
4. Rozkrój ciabattę, włóż plastry awokado, następnie na przemian cukinię oraz bakłażana.
5. Na warzywach ułóż panchettę, tallegio oraz pomidora.
6. Całość złoż, a następnie umieść w zamykanym grillu do zapieczenia i częściowego rozpuszczenia sera.



WŁOCHY



Fritto miasto z aiolii



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

Składniki:

krewetki 16/20 16 szt.
kalmar krążki 200 g
mule 400 g
wino białe wytrawne 100 ml
brokuł dziki 12 szt.
cytryna
semolina 100 g
olej do głębokiego smażenia
sól
pietruszk natka

AIOLI

Składniki:

czosnek 2 ząbki
żółtko jaj 2 szt.
oliwa z oliwek 230 ml
sól
cytryna 1 szt.

Sposób przygotowania:

1. Krewetki oczyść, mule wrzuć na rozgrzaną oliwę, przykryj na 1 min, a następnie dolej wina i zakryj ponownie.
2. Trzymaj na ogniu ok. 1 min, aż wszystkie się otworzą.
3. Przełóż na blachę i umieść w chłodni w celu szybkiej utraty temperatury.
4. Mule wyciągnij ze skorup i oczyść.
5. Wszystkie owoce morza i brokuł obtaczaj dokładnie w semolinie i smaż na głębokim tłuszczu do złotego koloru.
6. Odsącz na ręczniku z nadmiaru tłuszczu, dopraw solą.
7. Serwuj z kawałkami cytryny, posypane świeżymi ziołami i z sosem aioli.

Sposób przygotowania:

1. Czosnek posiekaj bardzo drobno i umieść z żółtkami w misce.
2. Używając różgi, wtłaczaj oliwę, cały czas mieszając.
3. Wykończ, doprawiając solą oraz sokiem z cytryny.



WŁOCHY



Arancini z farszem bolońskim



Porcje:
4



Autor:
Dariusz Kucharski

FARSZ

Składniki:

mielona wołowina 150 g
panchetta 50 g
cebula 1 szt.
marchewka 1 szt.
łodyga selera naciowego 1 szt.
oliwa
wino czerwone wytrawne
250 ml
pasata pomidorowa 200 g
bulion
mleko 100 ml
sól, pieprz
starty parmezan

ARRANCINI

Składniki:

ryż arborio 120 g
szalotka 2 szt.
oliwa z oliwek 20 ml
wino białe 70 ml
wywar drobiowy 500 ml
mąka pszenna 100 g
jajko 1 szt.
panko 200 g
olej do głębokiego smażenia

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej w rondlu oliwę i przesmaż warzywa pokrojone w drobną kostkę.
2. Dodaj pokrojoną pancette.
3. Gdy warzywa zaczną mięknąć, dodaj wołowinę i przesmaż.
4. Dolej wino i mieszaj do momentu odparowania.
5. Dodaj passatę i duś na małym ogniu, co jakiś czas mieszając.
6. Jeśli sos odparowuje, dodaj bulion.
7. Gdy sos jest gotowy, dodaj mleko, zredukuj do gęstej konsystencji i dopraw.
8. Farsz przed użyciem należy schłodzić.

Sposób przygotowania:

1. W rondlu rozgrzej oliwę z oliwek i przesmaż szalotkę posiekaną w drobną kostkę.
2. Wsyp ryż arborio i smaż, mieszając, do zeszklenia.
3. Podlej winem i gotuj do odparowania.
4. Podlewaj wywarem z kurczaka, mieszając i doprowadzając do konsystencji oraz stopnia ugotowania risotto.
5. Dopraw, wyłóż na blachę i wystudź do ustabilizowania.

Złożenie:

1. Na dłoni oprószonej mąką rozplaszcz mały placek ryżu, w centrum umieść farsz i zamknij do postaci kulki.
2. Obtocz kulkę w mące pszennej, następnie w roztrzepanym jajku, a na końcu w panko.
3. Smaż na głębokim tłuszczu do złotego koloru.



SPRAWDŹ JAK

WYCISKAMY INSPIRACJE!

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY KULINARNE



■ PRZYKŁADOWE TEMATY WARSZTATÓW:

- NOWOCZESNA KUCHNIA POLSKA
- KUCHNIA STREET FOOD
- DANIA Z WOŁOWINY
- DESERY RESTAURACYJNE
- GOTOWANIE SOUS VIDE
- 5-DNIOWE KURSY KUCHARSKIE I CUKIERNICZE
- DESERY W MONOPORCJACH
- FINGER FOOD MENU
- WARSZTATY SUSHI
- KUCHNIA TAJSKA

■ 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



Dariusz Kucharski
Head Chef
Akademii Inspiracji



Michał Węclawek
Sous Chef
Akademii Inspiracji



Dawid Sikora
Sous Chef
Akademii Inspiracji



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



(22) 500 07 50 LUB (12) 293 85 06



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



AKADEMIA@MAKRO.PL

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

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

