



BISTRO *po* POLSKU

*30 wyjątkowych receptur
inspirowanych tradycją*



Wstęp

Kuchnia polska jest niezwykle bogata, a na jej obecny kształt i zróżnicowania regionalne wpływ wywarły przetasowania historyczne w Europie i zmienne losy naszego państwa. Sztandarowe potrawy naszej kuchni ulokowały się przede wszystkim w restauracjach, natomiast formuła bistro została jakby zapomniana – dlatego chciałbym przypomnieć i przybliżyć tę ideę.

Bistro w mojej interpretacji to styl luźnej elegancji, niezobowiązująca atmosfera przy stole oraz przepisy inspirowane sezonowością produktów i bogactwem regionalnych smaków.

Chciałbym, aby niniejsza książka zabrała Was w podróż po różnych regionach Polski i pokazała, że mając dobre jakościowo produkty, nie potrzebujemy tysiąca dodatków, aby osiągnąć doskonałość.

Podobnie, jak we francuskim bistro, także i tutaj znajdziecie potrawy do przekąszenia na szybko, do filiżanki kawy lub lampki wina – ale także całe dania obiadowe, których pełnią można się cieszyć, biesiadując z całą rodziną lub przyjaciółmi.

Zapraszam,
Kuba Kowalczyk

Autorzy



Kuba Kowalczyk

Pasjonatka gotowania. Od najmłodszych lat związana z kuchnią kaukaską. Gotowania uczył ją dziadek, który wiele lat spędził w Gruzji i Osetii. Od trzech lat współpracuje z Akademią Inspiracji, gdzie pracuje jako kucharz. Współtworzy wydarzenia, warsztaty, spotkania kulinarne, a także e-booki. Techniki, które poznała w dziecińskie, stosuje na co dzień. Dzięki temu jej styl gotowania jest wyrazisty i nieoczywisty.



Zbigniew Sonik

Szef kuchni Akademii Inspiracji MAKRO Kraków. Posiada 20-letnie doświadczenie w gastronomii, które zdobywał głównie w restauracjach z kuchnią tradycyjną, nowoczesną europejską oraz staropolską. 12 lat spędził w Wielkiej Brytanii, gdzie pracował m.in. w The Savile Club, w którym wraz ze zdobywcą gwiazdki Michelin Michaelem Jamesem miał okazję przygotowywać kolacje dla członków rodziny królewskiej.

Był zdobywcą drugiego miejsca w konkursie Private Club's Young Chef Competition jak i, również zakwalifikował się do półfinału LEX Chef Competition. W 2017 roku objął stanowisko szefa kuchni w jednej z najlepszych firm cateringowych w UK. Po powrocie do Polski został członkiem zespołu H15 Luxury Palace.

Kuba jest miłośnikiem stylu comfort food oraz modern bistro. Coraz częściej sięga do zapomnianych receptur z dawnych lat, które wzbogaca nowymi trendami kulinarnymi. W gotowaniu stawia na sezonowość, najwyższej jakości produkty i jest zwolennikiem ruchu zero waste. Jego motto to "live simply, love food and enjoy life".



Elvina Humia

Od wielu lat związany z krakowską gastronomią, gdzie zdobywał w kuchni swoje pierwsze doświadczenia, które później zaowocowały uzyskaniem tytułu mistrza kuchni i cukiernictwa. Swoje inspiracje czerpie z podróży i przygód kulinarnych oraz ciągłego poszukiwania nowych smaków i form. Bywają jednak dni, że z kucharza zmienia się w cukiernika, a za materiał służy mu czekolada, z której powstają fantazyjne rzeźby. Doświadczenie cukiernicze zdobywał we Lwowskiej Manufakturze Czekolady, w znanej sieci hoteli oraz różnych krakowskich cukierniach. Trener i wykładowca w Krakowskiej Szkole Restauratorów i były Szef Kuchni kilku krakowskich restauracji.



Małe talerze

Omlet z wędzonym pstrągiem, cebulą, pomidorami, szpinakiem oraz serem Bursztyn	9
Plastry sezonowanej wołowiny, majonez lubczykowy, jajko przepiórcze, chrzanowa granita	11
Grillowany chleb z kremowym twarogiem, gruszką marynowaną w cydrze, orzechy włoskie, miód gryczany, tymianek	13
Krem z kalafiora z karmelizowanymi okruchami chleba, cytryną i natką pietruszki	15
Śledzie z burakami i blinami	17
Bób z serem korycińskim i popcornem z kaszy gryczanej.....	19
Gęsia wątróbka na żytniej grzance z karmelizowaną szalotką	21
Kapuśniak z żeberkami wieprzowymi.....	23

Duże talerze

Konfitowane kaczki, biała kasza gryczana z grzybami, czerwona kapusta, redukcja z porto i czarnego bzu.....	27
Pieczona kiełbasa, puree ziemniaczane, krążki cebulowe, sos z karmelizowanym porem.....	29
Pieczony leszcz z sałatką z salsefi, szpinaku, karmelizowanej marchewki i dyni	31
Perliczka z puree brukwiowo-dyniowym i karmelizowaną pigwą.....	33
Udziec z królika z czarnym bzem i chrzanem	35
Jesiotr z czarną soczewicą, mini kukurydzą i sosem cytrynowym	37
Rolada z golonki wieprzowej, mus z selera, karmelizowana cebulka i sos piwny	39
Karp zapiekany w śmietanie	41

Zielone talerze

Kluski kładzione z paloną brukselką, jarmużem i maślanym sosem cytrynowo-rozmarynowym.....	45
Kotlety z fasoli, dyni, szpinaku z sosem jogurtowo-ziołowym i zasmażanymi burakami	47
Kartacze z jackfruitem i sosem pomidorowym	49
Placki ziemniaczane z dynią, chrupiący jarmuż, sos grzybowy, pestki dyni.....	51
Gołąbki z ryżem i warzywami korzennymi oraz wegetariańskim sosem pieczeniowym.....	53



Mączne talerze

Kulebiak z sosem koperkowym.....	57
Pieróg drożdżowy z wołowiną i kasztanami	59
Kluska na parze z masłem ziołowym, białą kapustą i wędzonym boczkiem	61
Pierogi z sandaczem i porem oraz palone masło z cytryną	63

Słodkie talerze

Małdrzyki z palonym masłem oraz marmoladą z dzikiej róży z wiśniami.....	67
Strudel z jabłkami, gruszkami i sosem z rokitnika	69
Legumina z dereniem	71
Knedle ze śliwkami w cynamonowo-anyżowym wywarze i migdałowa kruszonka	73
Wuzetka z powidłami śliwkowymi	75



TWÓJ LOKAL może być częścią tej akcji!

Dołącz



Wejdź na tydzien-kuchni-polskiej.pl

Zarezerwuj stolik



Rozdział I
Małe talerze



1 porcja

Omlet z wędzonym pstrągiem, cebulą, pomidorami, szpinakiem oraz serem Bursztyn

Składniki:

Filet z wędzonego pstrąga 80 g
Jaja od zielononóżki 4 szt.
Cebula czerwona
obrana METRO Chef 25 g
Pomidor malinowy 1 szt. / 100g
Szpinak baby ARO 50 g
Ser Bursztyn 30 g
Masło ARO 50 g
Olej rzepakowy ARO 5 ml
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 200°C z górnym grzaniem i termoobiegiem.

W misce wymieszać dokładnie rozbite jajka z solą i pieprzem.

Cebulę pokroić w pióra, pomidora w plastry, ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

Na patelni z metalową rączką, na wolnym ogniu rozgrzać olej i masło, zeszklić cebulę. Dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem, zalać roztrzepanymi jajkami. Kiedy zaczną się delikatnie ścinać, na wierzchu ułożyć plastry pomidorów, rozdrobnionego wcześniej pstrąga i posypać całość tartym Bursztynem.

Wstawić omlet do piekarnika i zapiekać ok. 5 min, aż nabierze złotego koloru.



1 porcja

Składniki:

Carpaccio wołowe
METRO Premium 70 g
Jaja przepiórcze METRO Chef 3 szt.
Lubczyk bio 20 g.
Cytryna 1/2 szt.
Majonez dekoracyjny
METRO Chef 150 g
Ocet winny jabłkowy 5 ml
Chrzan tarty 20 g
Śmietana kwaśna 18% 60 g
Bułka tarta ARO 50 g
Mąka ARO 50 g
Jajko zielononóżki 1 szt.
Ocet winny 10 ml
Sól, pieprz

Plastry sezonowanej wołowiny, majonez lubczykowy, jajko przepiórcze, chrzanowa granita

Sposób przygotowania:

Majonez lubczykowy i chrzanowa granita

W rondelku zagotować 200 ml wody, wrzucić na 20 sek. lubczyk, a następnie przełożyć go do miski z zimną wodą z lodem.

Zmiksować w blenderze majonez, ocet winny, przyprawy, sok z połówki cytryny oraz lubczyk.

W misce wymieszać śmietanę z chrzaniem, przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i zamrozić.

Majonez lubczykowy i chrzanowa granita

Do gotującej się wody włożyć jajka przepiórcze na 1,40 min, natychmiast zahartować je w pojemniku z lodem, a następnie umieścić w pojemniku z wodą i octem winnym, żeby skorupka zmiękła, pozwalając obracać jajka bez uszkodzenia.

Opanierować jajka w mące, jajku kurzym oraz bułce tartej i usmażyć na złoto.

Rozłożyć na talerzu carpaccio, w dowolnych miejscach wycisnąć przygotowany majonez. Jajka poprzekrawać na połówki, pokazując płynne żółtko i oprzeć je o krople majonezu. Na koniec oprószyć danie chrzanową granitą.



1 porcja

Grillowany chleb z kremowym twarogiem, gruszką marynowaną w cydrze, orzechy włoskie, miód gryczany, tymianek

Składniki:

Bruschetta METRO Chef ½ kromki
Oliwa z oliwek METRO Premium 5 ml
Twaróg tłusty METRO Chef 100 g
Jogurt typu greckiego METRO Chef 50 g
Orzechy włoskie METRO Chef 20 g
Miód gryczany METRO Chef 50 g
Tymianek bio 2 gałązki.
Gruszka konferencja 1 szt.
Cydr klasyczny 200 ml
Masło ARO 20 g
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Pieczyczo skropić oliwą i zgrillować z obydwóch stron.
Twaróg wymieszać z jogurtem, delikatnie doprawiając solą i pieprzem.
Rozgrzać patelnię i uprzyżyć na sucho orzechy włoskie aż się zrumienią.
W rondelku zagotować cydr z łyżką miodu i dwoma gałązkami tymianku.
Pokrojoną w plasterki gruszkę przełożyć do ciepłego cydru odstawić na ok. 10 min.
Zgrillowane pieczywo posmarować masłem, nałożyć twaróg, plasterki gruszki, obsypać prażonymi orzechami i połączyć miodem.



10 porcji

Krem z kalafiora z karmelizowanymi okruchami chleba, cytryną i natką pietruszki

Składniki:

Kalafior 1 szt. / 800g
Cebula 100 g
Czosnek 2 ząbki
Seler naciowy 2 łodygi
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Masło ARO 50 g
Cytryna ½ szt.
Natka pietruszki 10 g
Śmietanka MC 30% 250 ml
Chleb tostowy 2 kromki Fine Line
Oliwa z Oliwek Metro Premium – 5ml
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Cebulę, czosnek oraz seler naciowy pokroić w kostkę i przesmażyć delikatnie w garnku przez 5 min na mieszance oleju i 20 g masła. Następnie dodać oddzielonego na niewielkie kawałki kalafiora i smażyć jeszcze przez ok. 15 min. Po tym czasie dodać wodę, tak żeby tylko przykryła warzywa i gotować przez 20 min.

Chleb tostowy porwać na drobne kawałki, zetrzeć skórkę z cytryny i posiekać natkę pietruszki. Zrumienić okruchy na masle często mieszając, a po 5 min dodać do nich skórkę i posiekaną natkę, wymieszać i smażyć jeszcze przez chwilę.

Zupę zmiksować w blenderze na gładko, dodając powoli śmietankę.

Gotową zupę przełożyć do miseczek, posypać okruchami i skropić oliwą.



1 porcja

Składniki:

Bliny

Mąka pszenna ARO 62 g
Mąka gryczana METRO Chef 30 g
Jajko ARO 1/2 szt.
Masła ARO 12 g
Mleko 62 g
Drożdże świeże ARO 7 g
Cukier 2 g
Sól

Śledzie

Śledzie matjasy 100 g
Jabłko 40 g
Burak gotowany 40 g
Pigwa METRO Chef 30 g
Cukier trzcinowy METRO Chef 20 g
Ogórki konserwowe Fine Line 20 g
Cebula czerwona METRO Chef 10 g
Jogurt typu greckiego METRO Chef 20 g
Majonez METRO Chef 10 g
Ocet winny 5ml
Sok z cytryny 5ml
Koperek 5 g
Sól, pieprz

Śledzie z burakami i blinami

Sposób przygotowania:

Bliny

Ze świeżych drożdży, połowy ilości mleka, cukru i połowy ilości mąki pszennej przygotować rozczyń i odstawić go pod ściereczką w ciepłe miejsce aż podwoi swoją objętość. W przypadku użycia drożdży suszonych, należy wymieszać je z suchymi składnikami.

Białko oddzielić od żółtka i ubić na sztywną pianę.

Wyrośnięty rozczyń wymieszać z resztą mąki, ciepłym mlekiem, rozpuszczonym i wystudzonym masłem oraz żółtkiem. Dodać sól i na końcu ubite białko. Ciasto powinno być gęstsze niż na naleśniki. Całość ponownie odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce na 1-2 godz. Po tym czasie usmażyć placki na średnim ogniu, aż będą rumiane z obu stron.

Śledzie

Matjasy namoczyć w zimnej wodzie, aby wypłukać z nich nadmiar soli. Odcedzić, osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić w paski.

Pigwę skarmelizować na małej patelni z cukrem trzcinowym i ostawić na bok.

Buraki, jabłko, ogórka konserwowego pokroić w cienkie paski, cebulę w drobną kostkę, a koperek posiekać. Wymieszać z majonezem z jogurtem, sokiem z cytryny i octem doprawić i odstawić na ok. 2 godz. do lodówki.

Na talerz wyłożyć śledzie, na nich sałatkę buraczaną i karmelizowaną pigwę. Podawać z blinami.



1 porcja

Składniki:

Bób METRO Chef 250 g
Ser koryciński 60 g
Kapary METRO Chef 10 g
Czosnek METRO Chef 10 g
Chili płatki 0,1 g
Pestki dyni METRO Chef 20 g
Kasza gryczana palona 30 g
Cebula cukrowa 20 g
Oliwa z oliwek METRO Premium 50ml
Sok z cytryny 10ml
Olej ARO 10 ml
Olej ARO 100 ml do smażenia kaszy

Bób z serem korycińskim i popcornem z kaszy gryczanej

Sposób przygotowania:

Ser pokroić w kostkę ok. 5x5 mm, przełożyć do pojemnika, zalać oliwą, dodać posiekany czosnek, rozmaryn, kapary, sok z cytryny i płatki chilli. Całość wymieszać i odstawić do lodówki na ok. 12 godz.

Bób ugotować, odcedzić i schłodzić w zimnej wodzie, a następnie obrać.

Pestki dyni uprażyć na suchej patelni.

Z kaszy gryczanej zrobić popcorn – smażyć ją w oleju rozgrzanym oleju do 180°C i odsączyć z tłuszczu na ręczniku papierowym.

Cebulę pokrojoną w pióra podsmażyć na oleju aż się lekko zrumieni.

Bób wymieszać z cebulą, ułożyć na nim ser koryciński wraz z marynatą, i całość posypać popcornem z kaszy i prażonymi pestkami dyni.



1 porcja

Gęsia wątróbka na żytniej grzance z karmelizowaną szalotką

Składniki:

Wątróbka

Wątróbka gęsia 100 g
Pomarańcza 1 szt.
Wino białe wytrawne 40 ml
Olej rzepakowy ARO 60 ml
Mleko 100 ml
Groszek wąsaty 5 g
Sól, pieprz

Grzanka

Chleb na zakwasie Fine Life 1 kromka
Masło ARO 15 g
Tymianek 2 gałązki

Karmelizowana szalotka

Szalotki 2 szt.
Olej rzepakowy ARO 30 ml
Miód ARO 20 g
Ocet balsamiczny METRO Chef 15 ml
Gorzycza METRO Chef 5 g
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wątróbkę oczyścić z błon i żył, pokroić na mniejsze kawałki, zalać mlekiem i odstawić do lodówki na ok. 2 godz.

Pomarańczę umyć. Skórkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, a sok wycisnąć do osobnego naczynia.

Wątróbkę wyjąć z mleka, osuszyć papierowym ręcznikiem i zalać sokiem z pomarańczy. Następnie usmażyć ją na dużym ogniu, na kaczym tłuszczu, po 2 min. z każdej strony. Dodać wino i dodać skórkę z pomarańczy, przykryć i smażyć przez kolejne 8 min.

Szalotkę obrać, pokroić w piórka i podsmażyć na oleju przez ok. 3 min. Dodać miód, sól, pieprz, gorzycę i wymieszać. Dodać ocet balsamiczny i dusić 6 min.

Masło rozgrzać na patelni z tymiankiem i usmażyć na nim chleb aż się zrumieni i będzie chrupiący.

Na grzance ułożyć karmelizowaną szalotkę, a na niej wątróbkę. Przybrać pędami groszku.



5 porcji

Składniki:

Wywar mięsny

Żeberka wieprzowe 600 g

Liście laurowe 3 szt.

Ziele angielskie 4 ziarna

Pieprz czarny METRO Chef 4 ziarna

Kolendra w ziarnach 5 g

Olej rzepakowy ARO 15ml

Woda 3,5 l

Ziemniaki 300 g

Marchew 100 g

Cebula – 2 szt.

Seler ½ szt.

Pietruszka korzeń 50 g

Kapusta kiszona 300 g

Boczek wędzony ARO 120 g

Koncentrat pomidorowy
METRO Chef 40 g

Kminek 2 g

Majeranek suszony 3 g

Papryka wędzona 4 g

Papryka słodka mielona 3 g

Masło ARO 25g

Mąka pszenna ARO 25g

Sól, pieprz

Kapuśniak z żeberkami wieprzowymi

Sposób przygotowania:

Żeberka obsmażyć na patelni z każdej strony i przenieść do garnka. Tłuszcz po smażeniu zostawić. Dodać przyprawy, zalać wodą i gotować przez 1,5 godz. na małym ogniu, zbierając szumowiny.

Po ugotowaniu wyjąć żeberka z wywaru.

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do wywaru i gotować na małym ogniu przez 10 min.

50 g kapusty kiszonej wysuszyć całkowicie na papierze do pieczenia w piekarniku nastawionym na 80°C.

Resztę kapusty wypłukać, posiekać i dodać do wywaru.

Seler, pietruszkę i marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Boczek kroimy pokroić w kostkę 5x5 mm i przesmażyć z 1 łyżką oleju do wytopienia tłuszczu. Dodać cebulę, kminek i majeranek, a po kolejnych 2 min pozostałe warzywa i koncentrat pomidorowy. Wymieszać i smażyć jeszcze przez 3-4 min.

Do rondelka dajemy masło, czekamy aż się rozpuści dodajemy mąkę i dokładnie smażymy przez ok 2 minut do gotowej zasmażki dodać do wywaru z kapustą i ziemniakami, doprawić solą i pieprzem, gotować 15 min na małym ogniu.

Rozgrzać tłuszcz pozostały po smażeniu żeberk z papryką wędzoną i słodką, i podgrzać w nim żeberka.

Gotową zupę serwujemy z paprykowymi żeberkami i na górę dajemy suszoną kapustą.



Rozdział II
Duże talerze





1 porcja

Konfitowane kacze udo, biała kasza gryczana z grzybami, czerwona kapusta, redukcja z porto i czarnego bzu

Składniki:

Kacze udo 1 szt.
Gęsi tłuszcz 100 g
Olej rzepakowy 150 ml
Biała kasza gryczana
METRO Chef 60 g
Cebula biała 50 g
Sezonowe grzyby, np. kurki,
borowiki 40 g
Czerwona kapusta 50 g
Wino białe wytrawne 100 ml
Wino czerwone wytrawne 100 ml
Porto 100 ml
Czarny bez mrożony
METRO Chef 30 g
Cukier ARO 50 g
Czosnek ½ główki
Rozmaryn 2 gałązki
Tymianek 2 gałązki
Masło ARO 50 g
Śmietana 18% 10 g
Szcypiorek 1 g
Sól
Pieprz czarny młotkowany
METRO Chef 5 g

Sposób przygotowania:

Kacze udo położyć na desce i wyciąć kość udową nie rozrywając mięsa, od chrząstki po kości ściągamy mięso w dół, oczyścimy kość i odcinamy chrząstkę. Dokładnie doprawić solą oraz pieprzem i przełożyć do żaroodpornego naczynia, formując mięso w kulkę. Zalać gęsim tłuszczem wraz z olejem rzepakowym. Dodać tymianek rozmaryn, czosnek oraz pieprz. Tak przygotowane mięso włożyć do piekarnika nagrzanego do 130°C i piec 2-2,5 godz., aż mięso będzie miękkie.

W rondelku, na maśle z łyżeczką oleju rzepakowego, przesmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, dodać grzyby, kaszę, drobno posiekany czosnek, tymianek i rozmaryn. Doprawić obficie solą i pieprzem, zalać białym winem i odparować ¼ alkoholu. Zalać 200 ml wody i zostawić do ugotowania. Po odparowaniu wody zdjąć z ognia i zostawić pod przykrywką.

Czerwoną kapustę pokroić w cienkie paski, przełożyć do rondelka, zalać czerwonym winem, zasypać cukrem i gotować na wolnym ogniu, aż sos się całkowicie zredukuje.

Na rozgrzanej patelni przez 5 min karmelizować czarny bez z cukrem, zalać porto i gotować na wolnym ogniu do zgęstnienia.

Przed podaniem podgrzać kaszę z grzybami, dodać łyżkę śmietany oraz szczyptę soli.



1 porcja

Składniki:

Kielbasa polska surowa
METRO Chef 2 szt.
Ziemniaki 150 g
Cebula 100 g
Por 150 g (½ szt.)
Czosnek 3 ząbki
Rozmarn 1 gałązka
Tymianek 1 gałązka
Bulion wołowy METRO Chef 150 ml
Śmietanka 30% METRO Chef 50 g
Mąka ARO 120 g
Piwo jasne lager 150 ml
Masło 100 g
Papryka wędzona 1 g
Cukier 5 g
Ocet balsamiczny 30 ml
Olej rzepakowy ARO 50 ml
Szcypiorek 10 g
Sól, pieprz

Pieczona kielbasa, puree ziemniaczane, krążki cebulowe, sos z karmelizowanym porem

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 170°C. Ugotować ziemniaki.

Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, podsmażyć lekko ponakłowaną kielbasę. Dodać rozgnieciony czosnek, rozmaryn i tymianek. Gdy kielbasa zacznie nabierać koloru, obtoczyć ją w 30 g masła i włożyć na 10 min do piekarnika.

Na drugiej patelni przygotować sos – na oleju, podsmażyć przez ok. 1 min pokrojoną w pióra cebulę z plasterkami pora, dodać cukier, sól i 20 g masła. Gdy masło się rozpuści, dodać ocet balsamiczny i odparować ¼ płynu. Wlać bulion wołowy i zredukować całość do konsystencji sosu.

W rondelku delikatnie zagotować śmietankę z masłem, tak żeby masło się rozpuściło. Ziemniaki odcedzić i ubić na gładkie purée, dodać śmietankę z masłem, szczypiorek oraz sól i pieprz. Całość mieszać aż ziemniaki zaczną być plastyczne.

Przyrządzić krążki cebulowe: w misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, wędzoną paprykę oraz piwo, dodać sól i pieprz. Cebulę pokroić w grube plastry, oprószyć mąką, zanurzyć w cieście piwnym i usmażyć na oleju na złoto.

Na talerz wyłożyć ziemniaki, na wierzch kielbasę. Polać sosem i dodać krążki cebulowe.



2 porcje

Pieczony leszcz z sałatką z salsefii, szpinaku, karmelizowanej marchewki i dyni

Składniki:

Leszcz 1 tusza
Salsefia METRO Chef 150 g
Marchew obrana METRO Chef 150 g
Dynia piżmowa 150 g
Szpinak baby METRO Chef 100 g
Cytryna 2 szt.
Czosnek 2 szt.
Masło 100 g
Cukier 10 g
Natka pietruszki METRO Chef 10 g
Oliwa z oliwek METRO Chef 100 ml
Olej rzepakowy 20 g
Ocet jabłkowy METRO Chef 20 ml
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Rybę dokładnie oczyścić, natrzeć solą oraz pieprzem i przełożyć do brytfanki wyłożonej papierem do pieczenia.

Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, dodać łyżeczkę natki oraz rozgnieciony czosnek. Połączyć rybę i delikatnie wmasować w mięso. Piec przez ok. 35 min.

Marchew pokroić w słupki, a dynię w kostkę. Dodać salsefię i całość skarmelizować na dużym ogniu, na oleju. Gdy warzywa nabiorą koloru, dodać ocet winny, cukier, a po minucie szpinak. Wymieszać i na samym końcu doprawić solą oraz pieprzem.

Na talerz wyłożyć sałatkę i rybę, skropić sokiem z cytryny oraz oliwą.



1 porcja

Składniki:

Filet z perliczki 200 g
Brukiew 100 g
Dyń 100 g
Boczniaki mikołajkowe
METRO Chef 100 g
Kapusta włoska 200 g
Pigwa krojona, mrożona
METRO Chef 50 g
Cebula szalotka 10 g
Wino białe wytrawne 100 ml
Cukier trzcinowy METRO Chef 10 g
Czosnek METRO Chef 2 zębki
Masło ARO 40 g
Olej ARO 10 ml
Tymianek METRO Chef 4 gałązki
Sól, pieprz

Perliczka z puree brukwiowo- -dyniowym i karmelizowaną pigwą

Sposób przygotowania:

Perliczkę oczyścić, przyprawić i obsmażyć na maśle z gałązką tymianku i pokrojonym w paski czosnkiem. Przełożyć do rozgrzanego do 160°C piekarnika i piec przez 10 min.

Dyń i szalotkę oczyścić, pokroić w grubą kostkę, podsmażyć na oleju, dodać brukiew i smażyć na wolnym ogniu. Gdy warzywa zmiękną, przełożyć je do wysokiego pojemnika i zblendować na gładkie purée.

Kapustę pokroić na ćwiartki, a boczniaki wzdłuż na pół i naciąć je w kratkę od płaskiej strony. Obsmażyć na rozgrzanym oleju z obu stron, przyprawić solą i pieprzem.

Pigwę skarmelizować z cukrem trzcinowym, zalać winem, dodać listki tymianku i gotować przez ok. 2 min.

Gotową perliczkę podawać z puree brukwiowo-dyniowym, smażoną kapustą, boczniakami i pigwą.



1 porcja

Składniki:

Udziec z królika 250 g
Cebula szalotka 50 g
Bulion warzywny ARO 500 ml
Masło ARO 30 g
Mąka pszenna ARO 30 g
Olej ARO 20 ml
Śmietanka 30% METRO Chef 100ml
Chrzan tarty METRO Chef 10 g
Czarny bez mrożony METRO Chef 50 g
Miód lipowy 10 g
Ziemniaki 150 g
Pietruszka korzeń 150 g
Owoce jałowca 4 ziarenka
Szczawik krwisty METRO Chef 10 g
Sól, pieprz

Udziec z królika z czarnym bzem i chrzanem

Sposób przygotowania:

Udziec z królika oczyścić, oprószyć mąką i obsmażyć na rozgrzanym oleju. Przełożyć do małego rondelka, zalać wywarem, dodać śmietankę, jałowiec i dusić aż mięso zmięknie.

Gotowy udziec wyjąć z wywaru i odłożyć na bok, a wywar zredukować, z dodatkiem chrzanu i doprawić.

Szalotkę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoto na rozgrzanym oleju, dodać czarny bez i miód. Zagotować, lekko zredukować, schłodzić i wymieszać z kwaśną śmietaną.

Ziemniaki poprzekrawać na połówki, a pietruszkę wzdłuż, przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przyprawić, skropić olejem i piec w 180°C przez ok. 20 min.

Udziec podawać z pieczonymi warzywami, polany sosem z czarnego bzu i chrzanowym. Dekorujemy liśćmi szczawiku krwistego.



1 porcja

Składniki:

Jesiotr 250 g
Soczewica czarna ARO 50 g
Cebula szalotka 50 g
Cebula METRO Chef 30 g
Czosnek METRO Chef 5 g 2 ząbki
Curry METRO Chef 3 g
Cynamon mielony 2 g
Mini kukurydza 120g
Sól, pieprz

Sos

Masło ARO 15 g
Mąka pszenna ARO 10 g
Jajko ARO 1 szt.
Bulion rybny ARO 100 ml
Śmietana 18% METRO Chef 20 g
Cytryna METRO Chef 1 szt.
Sól, pieprz

Jesiotr z czarną soczewicą, mini kukurydzą i sosem cytrynowym

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić i włożyć do solanki 5% na ok. 15 min. Osuszyć ręcznikiem papierowym i przełożyć na patelnię z rozgrzanym masłem. Rybę usmażyć skórą do dołu i zbastować masłem.

Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie i odcedzić. Ugotować al dente w osolonej wodzie (2 części wody do 1 części soczewicy), a następnie przełożyć na patelnię z rozgrzanym masłem, dodać posiekaną natkę pietruszki doprawić i mieszać przez ok. 3 min na małym ogniu.

Na drugiej patelni rozgrzać olej, dodać curry, cynamon, cebulę pokrojoną w piórka, plasterki czosnku. Po 2 min dorzucić rozmrożone mini kolby kukurydzy i podsmażyć przez kolejne 2 min.

Oddzielić białko jajka od żółtka. Mąkę utrzeć z masłem, a żółtko ze śmietaną. Cytrynę sparzyć i zetrzeć z niej skórkę bez białej części, wycisnąć sok. Do małego rondelka wlać bulion rybny dodać mąkę z masłem i żółtko ze śmietaną, skórkę i sok. Całość podgrzać na małym ogniu, cały czas mieszając, do uzyskania aksamitnego sosu.

Gotowego jesiotra podawać na soczewicy z mini kukurydzą i sosem cytrynowym.



1 porcja

Rolada z golonki wieprzowej, mus z selera, karmelizowana cebulka i sos piwny

Składniki:

Golonka wieprzowa 1 szt.
Tymianek METRO Chef 4 gałązki
Piwo pszeniczne 300ml
Sól, pieprz
Woda 1,5 l
Sól 15 g
Ziele angielskie
METRO Chef 4 ziarna
Gorczyca METRO Chef 5 g
Liście laurowe METRO Chef 2 szt.
Pieprz czarny ziarnisty 3 szt.
Goździki METRO Chef 4 szt.
Seler 150 g
Masło ARO 30 g
Mleko 300 ml
Gałka muszkatołowa 1 g
Sól
Cebulka perłowa marynowana
METRO Chef 60 g
Masło ARO 30 g
Cukier trzcinowy METRO Chef 15 g
Ocet winny biały 20 ml
Sól
Cebula METRO Chef 100 g
Czosnek METRO Chef 2 ząbki
Rodzynki suszone METRO Chef 25 g
Mąka METRO Chef 15 g
Masło ARO 50 g
Piwo pszeniczne 150 ml
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Składniki marynaty połączyć, zalać wodą. Gotować przez 3 min, wystudzić.
Golonkę oczyścić, delikatnie wyjąć kość, naciąć, tak żeby powstał w miarę równy płat i zamarynować przez 2 godz. Osuszyć, natrzeć tymiankiem i pieprzem.
Zwinąć w ciasną roladę, zasnurować nitką i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec przez 2,5 godz., co 30 min obracając i polewając wytworzonym sosem.
Seler obrać i pokroić w kostkę, podsmażyć w garnku na maśle. Dolać mleko i gotować na średnim ogniu aż seler zmięknie. Zlać nadmiar mleka, resztę przyprawić solą i gałką, a następnie zmiksować w blenderze na gładką masę.
Cebulkę wypłukać w zimnej wodzie, pozbawiając ją nadmiaru octu. Na małej patelni podgrzać masło z cukrem i odrobiną soli, podlać octem i, delikatnie mieszając, podgrzewać aż powstanie karmel. Dodać cebulki i skarmelizować je.
Cebulę pokroić w piórka, a czosnek w cienkie plasterki, podsmażyć na maśle na złoto. Dodać mąkę, lekko wymieszać, a kiedy wchłonie tłuszcz, dodać rodzynki i wlać piwo. Dusić na małym ogniu 7 min, a na koniec zblendować na gładko.



1 porcja

Składniki:

Karp filet 500g
Cytryna 1 szt.
Pieprz zielony 2 g
Liście laurowe 2 szt.
Cukier 10 g
Mąka ARO 50 g
Woda 1 l
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Natka pietruszki 10g
Sól, pieprz

Sos śmietanowy

Masło ARO 60 g
Śmietanka METRO Chef
30% 200 ml
Szalotka 2 szt.
Mąka ARO 20 g
Czosnek METRO Chef 3 ząbki
Pieprz biały 2 g
Wino białe wytrawne 80 ml

Karp zapiekany w śmietanie

Sposób przygotowania:

Zagotować, a następnie wystudzić wodę z cukrem, solą i przyprawami. Do zimnej marynaty wycisnąć sok z cytryny.

Rybę oczyścić, opłukać, osuszyć. Delikatnie nacinamy od strony skóry i włożyć do marynaty na 45 min. Po tym czasie osuszyć, obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanej patelni po 2 min z każdej strony.

Szalotkę pokroić w drobną kostkę, czosnek w plasterki, por w krążki, wszystko podsmażyć, a następnie dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Dolać wino i odparować na średnim ogniu. Wlać śmietankę, dodać biały pieprz, zagotować i odstawić z ognia.

Naczynie do zapiekania nasmarować masłem, włożyć rybę, zalać sosem i piec w 180°C przez 25 min.

Gotową rybę podawać ze świeżo posiekaną natką pietruszki.



Rozdział III
Zielone talerze



1 porcja

Składniki:

Ziemniaki 150 g
Mąka pszenna ARO 75 g
Jajko od zielononóżki 1 szt.
Brukselka 100 g
Jarmuż 30 g
Czosnek 2 ząbki
Oliwa z oliwek
METRO Premium 30 g
Masło 50 g
Cytryna 1 szt.
Rozmaryn 2 gałązki
Sól, pieprz

Kluski kładzione z paloną brukselką, jarmużem i maślanym sosem cytrynowo-rozmaryno- wym

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować, a następnie ubić na jednolitą masę, dodając jajko, mąkę oraz sól i pieprz.

Brukselkę poprzekrawać na połówki, liście jarmużu oddzielić od łodyg, rozgnieść nożem ząbek czosnku.

Na patelni, na oliwie przesmażyć lekko czosnek, następnie go usunąć, włożyć brukselkę i smażyć ją przez ok. 8 min aż zacznie się rumienić. Dodać jarmuż, masło, rozmaryn, skórkę i sok z cytryny.

Na drugą patelnię wlać oliwę, tak żeby przykryła całą powierzchnię. Łyżką stołową nakładać ziemniaczane kluski i smażyć do uzyskania bursztynowego koloru z obu stron.

Do usmażonych klusek dodać brukselkę z jarmużem, wymieszać i nałożyć na talerze.



2 porcje

Składniki:

Biała fasola konserwowa ARO 200 g
Olej rzepakowy ARO 20 ml
Cebula biała obrana 50 g
Dyńia piżmowa 50 g
Szpinak baby METRO Chef 50 g
Ogórek konserwowy METRO Chef 50 g
Świeży chleb 100 g
Ser Cheddar wiórki METRO Chef 50 g
Mąka ARO 50 g
Jajko od zielononózki 1 szt.
Jogurt typu greckiego METRO Chef 50 g
Zioła METRO Chef 5 g
Ocet jabłkowy bio METRO Chef 20 ml
Cukier ARO 10 g
Buraki tarte MC 200 g
Masło ARO 50 g

Kotlety z fasoli, dyni, szpinaku z sosem jogurtowo-ziołowym i zasmażanymi burakami

Sposób przygotowania:

Fasolę przetrzeć do aksamitnej, sztywnej konsystencji. Cebulę przesmażyć z czosnkiem, dodać szpinak, sól i pieprz. Odstawić do ostygnięcia.

Dyńię pokroić w kostkę, obtoczyć w oliwie, doprawić solą i pieprzem. Upiec w 190°C z termoobiegiem przez 10-15 min.

Z ostygniętej masy fasolowo-szpinakowej odcisnąć całą wodę. Przełożyć ją do dużej miski, dodać dynię, ser, pokrojonego w kostkę ogórka, zmiksowany świeży chleb oraz jajko.

Zwilżonymi dłońmi uformować kotlety, obtoczyć w mące i wstawić do lodówki na co najmniej 30 min.

W drugiej misce wymieszać sos z jogurtu greckiego i mieszanki ziół, doprawić solą i pieprzem.

Zeszklić na maśle drobno posiekaną cebulę. Dodać łyżeczkę mąki i smażyć przez ok. 3 min, następnie dodać buraki, ocet jabłkowy, cukier i gotować jeszcze przez 5 min, a na koniec doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Obsmażyć kotlety z obu stron. Podawać z zasmażanymi buraczkami oraz sosem jogurtowo-ziołowym.



1 porcja

Składniki:

Kartacze

Ziemniaki 200 g
Skrobia ziemniaczana ARO 20 g
Olej rzepakowy ARO 30 ml
Jackfruit 50 g
Cebula szalotka 10 g
Natka pietruszki 5 g
Papryka wędzona METRO Chef 4 g
Cebula prażona METRO Chef 10 g
Sól, pieprz

Zasmażane pomidory

Pomidory kostka METRO Chef 150 g
Masło ARO 10 g
Cebula czerwona METRO Chef 30 g
Czosnek METRO Chef 4 g 2 ząbki
Miód gryczany METRO Chef 5 g
Zioła prowansalskie METRO Chef 1 g
Sól, pieprz

Kartacze z jackfruitem i sosem pomidorowym

Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć, odłożyć 70 gram z nich, a następnie ugotować w mundurkach. Pozostałe surowe ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce i lekko odcisnąć. Ugotowane ziemniaki obrać i zmielić w maszynce z na drobnych oczkach, a następnie wymieszać je z ziemniakami surowymi i szczyptą soli. Do masy można dodać trochę mąki ziemniaczanej.

Przygotować farsz: cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoto na oleju. Dodać odsączony i drobno posiekany jackfruit i smażyć aż zmięknie. Doprawić wędzoną papryką, posiekaną natką pietruszki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy.

Z ciasta ziemniaczanego ulepić placki o grubości 1 cm i średnicy ok. 8 cm. Na każdym z nich ułożyć farsz, zlepić i uformować podłużne kartacze. Włożyć je delikatnie do dużej ilości osolonego wrzątku i gotować przez ok. 30 min.

Przygotować pomidory: podsmażyć na maśle pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany czosnek, dodać pomidory, miód, zioła i doprawić. Smażyć przez ok. 2 min.

Ugotowane kartacze odcedzić i podać z prażoną cebulą i zasmażanymi pomidorami.



1 porcja

Placki ziemniaczane z dynią, chrupiący jarmuż, sos grzybowy, pestki dyni

Składniki:

Placki

Ziemniaki 150 g
Dyńia piżmowa 150 g
Mąka kukurydziana
METRO Chef 30 g
Mąka pszenna ARO 30 g
Jajko, rozm. L METRO Chef 1 szt.
Cebula biała 1 szt.
Czosnek METRO Chef 2 ząbki
Koperek METRO Chef 20 g
Gałka muszkatołowa
METRO Chef 1,5 g
Jarmuż świeży 100 g
Pestki dyni 20 g
Sól, pieprz
Olej rzepakowy ARO do smażenia

Sos grzybowy

Borowiki mrożone całe
METRO Chef 150 g
Cebula biała 1 szt.
Czosnek METRO Chef 2 ząbki
Rozmaryn METRO Chef 1 gałązka
Wino białe wytrawne 90 ml
Śmietanka 30% METRO Chef 150 ml
Ser Rubin 40 g
Masło ARO 50 g
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i dynię obrać, z dyni usunąć pestki, oba składniki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć nadmiar soku.

Cebulę i czosnek również zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i wymieszać z ziemniakami z dynią. Dodać mąkę, jajko, posiekany koperek i przyprawy.

Nakładać placki łyżką na rozgrzany olej i smażyć po 2-3 min z każdej strony aż się zarumienią.

Jarmuż wypłukać pod zimną wodą, rozdrobnić, pozbyć się grubych części i osuszyć. Smażyć przez kilka sekund na głębokim tłuszczu.

Na suchej rozgrzanej patelni uprażyć pestki dyni.

Przygotować sos: grzyby rozmrozić i wypłukać. Na maśle podsmażyć cebulę pokrojoną w piórka i plasterki czosnku, dodając gałązkę rozmarynu. Wino podzielić na 3 części, stopniowo wlewać na patelnię i czekać aż odparuje.

Grzyby pokroić w plastry i smażyć przez 4 min na średnim ogniu z dodatkiem soli i odrobiny pieprzu. Wyjąć rozmaryn, powoli wlać śmietankę oraz starty drobno ser. Gotować jeszcze przez 3-4 min.

Placki podawać polane sosem, posypane prażonymi pestkami, z chipsem z jarmużu.



2 porcje (4 szt.)

Składniki:

Kapusta biała 1 szt. – 6 dużych liści
Ryż ARO 100 g
Pietruszka korzeń 50 g
Topinambur 50 g
Cebula 100 g
Czosnek METRO Chef 2 ząbki
Orzechy włoskie 20 g
Bulion warzywny 1 l
Majeranek suszony MC – 1 g
Rozmaryn MC – 2 gałązki
Oliwa z oliwek METRO Chef 20ml
Sól, pieprz młotkowany

Sos warzywny

Marchew 100 g
Seler naciowy 50 g
Boczniki 80 g
Grzyby suszone 40 g
Czosnek 4 ząbki
Papryka czerwona 50 g
Burak 50 g
Cebula czerwona 1 szt.
Ocet winny czerwony 20 ml
Koncentrat pomidorowy 15 g
Espresso 15 ml
Sos Worcestershire 5 ml
Bulion warzywny 400 ml
Liść laurowy 1 szt.
Jałowiec 3 szt.
Olej kokosowy 30 g
Sól, pieprz

Gołąbki z ryżem i warzywami korzennymi oraz wegetariań- skim sosem pieczeniowym

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w osolonej wodzie.

Z kapusty wyciąć stożek, oddzielić liście. W dużym garnku zagotować wodę. Porcjami blanszować pojedyncze liście.

Warzywa na farsz obrać i pokroić w drobną kostkę, orzechy uprzyć z solą i drobno posiekać.

Na patelni podsmażyć cebulę i czosnek, dodać przygotowane warzywa i smażyć 5 min, doprawiając solą, pieprzem i majerankiem. Wymieszać z orzechami i ryżem.

Na dnie garnka ułożyć kilka liści kapusty, cebulę pokrojoną w grube piórka oraz rozmaryn.

W pozostałe liście zawijamy farsz i formujemy gołąbki, wkładamy do garnka, zalewamy bulionem warzywnym i dusimy pod przykryciem na średnim ogniu przez 45 min.

Przygotować sos: w rondlu na oleju kokosowym podsmażyć liść laurowy i jałowiec. Warzywa i grzyby obrać i pokroić w grubszą kostkę, dodać do rondla i podsmażyć przez 4-5 min. Dolać koncentrat pomidorowy, ocet winny, sos Worcestershire oraz espresso. Przez 2 min podlewać bulionem lub wodą i gotować na małym ogniu przez 30 min. Na koniec przecedzić sos przez sitko, i zredukować.



Rozdział IV
Mączne talerze



10 porcji

Składniki:

Ciasto drożdżowe

Mąka pszenna ARO 500 g

Drożdże świeże ARO 50 g

Cukier trzcinowy METRO Chef 10 g

Mleko 3,2% 150 ml

Jajka ARO 2 szt.

Masło ARO 60 g

Sól 5 g

Nadzienie:

Kiszona kapusta 400 g

Kiszony burak 50 g

Cebula czerwona

METRO Chef 100 g

Podgrzybki kostka

METRO Chef 200 g

Jajko 1 szt.

Olej rzepakowy ARO 30 ml

Czosnek 5 g 3 ząbki

Masło ARO 40 g

Kminek METRO Chef 3 g

Majeranek METRO Chef 3 g

Ziele angielskie 3 g 5 ziarenek

Liść laurowy 1g – 2 listki

Sos koperkowy:

Koperek METRO Chef 30 g

Masło ARO 10 g

Śmietanka 30% METRO Chef 100 g

Żółtko 1 szt.

Gałka muszkatołowa

METRO Chef szczypta

Cukier trzcinowy szczypta

Sól, pieprz

Kulebiak z sosem koperkowym

Sposób przygotowania:

Drożdże rozetrzeć z cukrem do upłynnienia, dodać 2 łyżki mąki i 100 g mleka, całość zamieszać, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Zaczyn jest gotowy, gdy wyrosnie i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza. Do gotowego zaczynu dodać resztę mąki, mleko, jedno jajko, sól i wyrabiać przez ok. 10 min. Dodać do ciasta rozpuszczone masło i ponownie wyrobić, aż będzie gładkie i elastyczne. Odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godz.

Grzyby rozmrozić i odsączyć. Cebulę pokroić w drobną kostkę, kapustę i buraki odcisnąć z płynu i drobno posiekać.

Na dużej patelni z rozgrzanym masłem podsmażyć cebulę, dorzucić grzyby i smażyć jeszcze przez ok. 3 min. Dodać kapustę i buraki, liść laurowy, ziele angielskie. Całość zalać niewielką ilością wody, tak aby zakryła powierzchnię kapusty i dusić na małym ogniu aż woda odparuje, a kapusta zmięknie. Wyjąć liście laurowe i ziele angielskie. Farsz schłodzić, dodać jajko i dosolić.

Ciasto przełożyć na stolnicę, lekko wyrobić, rozwałkować na placek w kształcie prostokąta ok. 30x35 cm i rozłożyć na nim farsz, zachowując po 2 cm odstępu od brzegów. Zwinąć w rulon, przełożyć do keksówki i zostawić na 25 min do ponownego wyrośnięcia. Posmarować z wierzchu żółtkiem roztrzepanym z wodą i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec 50 min, następnie przełożyć na kratkę, a po całkowitym wystudzeniu wyjąć z formy.

Przygotować sos: żółtko roztrzepać ze śmietaną, następnie na małej patelni z rozgrzanym masłem podsmażyć przez ok. 2 min posiekany koperek, dodać śmietankę z żółtkiem i całość podgrzać na małym ogniu do uzyskania kremowego sosu. Na koniec doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

Kulebiak pokroić na 3-centymetrowe plastry. Każdy plaster obsmażyć z obu stron na maśle i podawać polany sosem koperkowym.



1 porcja

Składniki:

Ciasto

Mąka pszenna typ 500 ARO 125 g
Drożdże ARO 7 g
Napój owsiany 70 ml g
Cukier trzcinowy METRO Chef 3 g
Oliwa z oliwek METRO Chef 5 ml
Sól 3 g

Farsz

Mięso wołowe mielone 100 g
Kasztany METRO Chef 70 g
Masło ARO 15 g
Cebula szalotka 10 g
Cebula dymka METRO Chef 20 g
Olej rzepakowy ARO 20 g
Jajko rozm. S 1 szt.
Sól, pieprz

Pieróg drożdżowy z wołowiną i kasztanami

Sposób przygotowania:

Drożdże rozkruszyć do miseczki i wymieszać z łyżką mąki i cukrem i 50 g napoju owsianego. Pozostawić zaczyn aż dwukrotnie zwiększy swoją objętość. Dodać pozostałe składniki i wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Przykryć wilgotną ściereczką i pozostawić do ponownego wyrośnięcia na ok. 1 godz.

Kasztany włożyć do małego rondelka, zalać zimną wodą i gotować do miękkości, a następnie je odcedzić, osuszyć na ręczniku papierowym, przełożyć na deskę i drobno posiekać.

Na patelni z rozgrzany olejem podsmażyć szalotkę pokrojoną w drobną kostkę. Przełożyć ją do miski i wymieszać z posiekaną dymką, mięsem, połową kasztanów i jajkiem.

Gotowe ciasto lekko wyrobić i rozwałkować na kwadratowy placek o grubości ok. 1 cm. Przeciąć na skos, tak aby powstały dwa trójkąty, na każdy z nich nałożyć farsz, złożyć w mniejsze trójkąty i zlepować boki. Tak przygotowane pierogi upiec na blasze w temp. 180°C i przez ok. 20 min.

Na małej patelni lekko spalić masło i wymieszać z pozostałymi kasztanami. Przy podaniu połączyć nim pierogi.



2 porcje

Kluska na parze z masłem ziołowym, białą kapustą i wędzonym boczkiem

Składniki:

Ciasto

Mąka typ 450 ARO 100 g

Drożdże świeże ARO 7 g

Mleko 50 ml

Cukier 10 g

Jajko 1 szt.

Masło 20 g

Sól 1 g

Masło ziołowe:

Masło ARO 100 g

Natka pietruszki 10 g

Czosnek niedźwiedzi 10 g

Lubczyk świeży 10 g

Miód wielokwiatowy 5 g

Oliwa z oliwek METRO Chef 40 ml

Ocet winny biały 5 ml

Sól, pieprz

Salatka z kapusty włoskiej:

Kapusta włoska 200 g

Boczek wędzony, surowy 100 g

Cebula suszona 2 g

Oliwa truflowa METRO Chef 5 ml

Oliwa z oliwek METRO Chef 40 ml

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać odrobinę cukru i 50 g mąki. Przykryć ściereczką i odstawić na 10 min do wyrośnięcia. Po tym czasie do dużej miski wsypać mąkę, sól, cukier, wlać zaczyn, wbić jajko i powoli dodać rozpuszczone masło. Zagnieść ciasto i odstawić na 20-40 min.

Zioła drobno posiekać. Dodać miód, oliwę, ocet i zblendować. Gotowy sos wymieszać z masłem, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na 40 min.

Kapustę poszatkować, boczek pokroić w drobną kostkę. Na patelni podsmażyć boczek, dodać kapustę, suszoną cebulę i smażyć dalej, aż kapusta lekko zmięknie. Doprawić solą, pieprzem i oliwą truflową.

Uformować kulki z ciasta, do środka włożyć po kawałku masła ziołowego i ugotować na parze przez 10 min.

Podajemy z sałatką z kapusty i chipsem z boczku.



1 porcja

Składniki:

Ciasto

Mąka ARO 150 g
Jajko, rozm. L 1 szt.
Olej rzepakowy 15 ml
Woda gazowana 60 ml
Sól 2 g

Farsz

Filet z sandacza 150 g
Por 70 g
Natka pietruszki 10 g
Bulka tarta 15 g
Gałka muskatołowa 1 g
Masło ARO 50 g
Sól, pieprz

Palone masło z cytryną i kaparami

Masło ARO 150 g
Cytryna 1 szt.
Kapary METRO Chef 30 g

Pierogi z sandaczem i porem oraz palone masło z cytryną

Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać z solą, dodać jajko, olej i wodę. Wyrobić jednolite ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 30 min.

Filet odkroić od skóry i pokroić w bardzo drobną kostkę. Na maśle podsmażyć drobno pokrojonego pora. Pietruszkę posiekać. W misce połączyć rybę, pora, pietruszkę i bułkę tartą. Doprawić solą, pieprzem oraz gałką.

Ciasto rozwałkować, wyciąć z niego kółka, nałożyć farsz i zlepić pierogi.

Masło pokroić w kostkę i podgrzać na średnim ogniu aż się spieni. Kapary posiekać. Skórkę z cytryny zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać do masła i podgrzać na wolnym ogniu przez 1 min. Dodać posiekane kapary.

Gotować pierogi w osolonej wodzie przez 5 min. Podawać polane masłem cytrynowo-kaparowym.



Rozdział V
Słodkie talerze





5 porcji

Matrdrzyki z palonym masłem oraz marmoladą z dzikiej róży z wiśniami

Składniki:

Matrdrzyki

Twaróg tłusty METRO Chef 450 g

Jajka, rozm. M METRO Chef 2 szt.

Cukier puder ARO 50 g

Mąka ARO 60 g

Laska wanilii METRO Chef 1 szt.

Masło ARO 50 g

Masło klarowane 100 g

Marmolada

Dzika róża METRO Chef 250 g

Wiśnie METRO Chef 250 g

Cukier ARO 150 g

Sposób przygotowania:

W rondelku rozgrzać masło, delikatnie mieszając do momentu uzyskania ciemno bursztynowego koloru.

Twaróg rozbić w misce na drobne kawałki widelcem. Laskę wanilii przekroić wzdłuż, wyjąć ziarna i dodać do twarogu wraz z palonym masłem, cukrem pudrem oraz jajkami. Wszystko dokładnie wymieszać, dodać stopniowo mąkę do uzyskania jednolitej konsystencji.

Ciasto uformować w małe placuszki i obtoczyć je w mące, a następnie usmażyć na klarowanym masle do uzyskania złotego koloru.

Marmolada

Owoce dzikiej róży i wiśnie zasypać w rondelku cukrem i wysmażyć na małym ogniu, często mieszając. Kiedy zgęstnieje, zmiksować na gładką masę, a następnie przetrzeć przez sitko.



10 porcji

Składniki:

Ciasto

Mąka pszenna ARO 275 g
Jajko ARO 1 szt.
Mleko kokosowe 90 g
Masło ARO 20 g + 50 g do
posmarowania ciasta
Sok z limonki 20 ml
Sól szczypta

Nadzienie

Jabłka szara reneta 500 g
Gruszki 500 g
Orzechy włoskie łuskane ARO 60 g
Migdały gres 20 g
Żurawina suszona METRO Chef 40 g
Rodzynki METRO Chef 40 g
Cukier trzcinowy 100 g
Rum 50 ml
Miód gryczany 20 g
Cynamon mielony szczypta
Kardamon mielony szczypta

Sos

Rokitnik 200 g
Cukier trzcinowy 100 g
Śmietanka 30% METRO Chef 100 g

Strudel z jabłkami, gruszkami i sosem z rokitnika

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać do miski, dodać jajko, sok z limonki, lekko ciepłe mleko, posiekane masło, szczyptę soli i krótko zagniatą aż ciasto uzyska jednolitego, gładką i elastyczną konsystencję. Wyrobione ciasto uformować w kulę, posmarować olejem, zawinąć w folię spożywczą i zostawić w temperaturze pokojowej na ok. 40 min.

Rodzynki opłukać, osuszyć, zalać rumem, dodać cukier i wymieszać.

Orzechy posiekać, wymieszać z migdałami i uprażyć na suchej patelni.

Jabłka i gruszki obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę, a następnie wymieszać w misce z prażonymi orzechami, żurawiną, cynamonem, cukrem trzcinowym i mielonym kardamonem.

Ciasto na strudel ułożyć na posypanej mąką ściereczce i rozwałkować na cienki, prostokątny placek. Ciasto powinno być prawie przezroczyste. Posmarować roztopionym masłem i nałożyć farsz, zostawiając trzycentymetrowy odstęp od brzegów. Zrolować strudel, przełożyć go na blachę do pieczenia i posmarować roztopionym masłem. Piec przez ok. 45 min w temp. 200°C.

Na małej rozgrzanej patelni skarmelizować rokitnik z cukrem trzcinowym i zalać zimną śmietanką. Gotować do uzyskania lekko zawiesistego sosu.

Gotowy strudel podawać pokrojony w plastry i polany z sosem z rokitnika.



1 porcja

Składniki:

Legumina

Ryż jaśminowy 50 g

Dereń 200 g

Wanilia ½ laski

Mleko kokosowe
METRO Chef 200 ml

Cukier trzcinowy 60 g

Masło ARO 20 g

Kruszonka orzechowa

Orzechy nerkowca METRO Chef 20 g

Orzechy włoskie METRO Chef 20 g

Mąka kokosowa METRO Chef 20 g

Cukier trzcinowy METRO Chef 20 g

Cynamon mielony METRO Chef 1 g

Biała czekolada 50 g

Legumina z dereniem

Sposób przygotowania:

Ryż wypłukać w zimnej wodze, przełożyć do małego rondelka, zalać mlekiem kokosowym, dodać 30 g cukru trzcinowego, ziarna wyjęte z laski wanilii i całość ugotować na wolnym ogniu aż ryż będzie miękki.

Dereń przełożyć do małego rondelka, dodać 30 g cukru, zalać niewielką ilością wody, tak aby owoce były zakryte i gotować przez ok. 20 min, a następnie przetrzeć przez sitko, aby pozbyć się pestek.

Czekoladę pokruszyć, położyć na papier do pieczenia i upiec w temp. 140°C aż się lekko zrumieni.

Przygotować kruszonkę: orzechy drobno posiekać i uprzyżyć na suchej patelni. Następnie dodać pozostałe składanki i prażymy przez kolejne 2 min, cały czas mieszając.

Do słoika nałożyć leguminę, przykryć ją purée z derenia, kruszonką orzechową, następnie kolejną warstwą derenia, a na samą górę położyć paloną białą czekoladę.



1 porcja

Składniki:

Knedle

Twaróg półtłusty, krajanka
METRO Chef 120 g
Mąka typ 450 ARO 70 g
Mąka ziemniaczana ARO 20 g
Żółtko 1 szt.
Masło ARO 30 g
Śliwki węgierki 150 g
Cukier trzcinowy 30 g

Wywar cynamonowo-anyżowy

Kardamon mielony szczypta
Jabłka suszone 60 g
Cukier biały 60 g
Cynamon METRO Chef 1 laska
Anyż 2 gwiazdki
Kardamon cały 1 szt.
Woda 150 ml

Kruszonka

Mąka migdałowa METRO Chef 50 g
Masło ARO 120 g
Bułka tarta 80 g
Cynamon mielony 1 g
Cukier puder 10 g

Knedle ze śliwkami w cynamonowo- anyżowym wywarze i migdałowa kruszonka

Sposób przygotowania:

W głębokiej misce połączyć twaróg, żółtko, masło, obie mąki i zagnieść elastyczne ciasto. Zawinąć w folię, wstawić do lodówki na 40 min.

Śliwki ponakrawać, wyjąć pestki i posypać cukrem.

Z ciasta zrobić wałek, pokroić na równe kawałki, zrobić z nich placuszki, zawinąć nimi śliwki i uformować knedle. Gotować w dużej ilości wrzątku przez 6-8 min od czasu wypłynięcia.

Na patelni roztopić cukier, dodać jabłka i lekko je skarmelizować z obu stron. Zalać wodą, dorzucić anyż, cynamon i kardamon. Gotować przez 4 min, a następnie przecedzić przez sitko.

Na patelni roztopić masło. Dodać mąkę migdałową, cynamon oraz bułkę i wysmażyć na złoto.

Na dno talerza wlać wywar, ułożyć knedle, posypać kruszonką i cukrem pudrem.



12 porcji

Składniki:

Biszkopt czekoladowy

Jajka 6 szt.
Mąka pszenna, typ 500 ARO 100 g
Mąka ziemniaczana 35 g
Cukier 160 g
Kakao 30 g
Proszek do pieczenia ARO 10 g
Sól ARO szczypta

Krem śmietanowy

Śmietanka 36% ARO 1 l
Cukier puder 150 g

Powidła

Śliwki węgierki 1 kg
Cukier 150 g
Woda 20 ml
Sok z cytryny 10 ml
Cynamon mielony METRO Chef 5 g

Poncz

Herbata Earl Grey Rioba 1 saszetka
Woda 200 ml
Biały rum lub wódka 20 ml

Polewa czekoladowa

Masło ARO 200g
Cukier biały 170g
Kakao 50g
Mleko 30g

Wuzetka z powidłami śliwkowymi

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na biszkopt powinny być w temperaturze pokojowej.

Białka ubić z cukrem i szczyptą soli. Dodać żółtka i delikatnie wymieszać, aż masa będzie gęsta i lśniąca. Dodać resztę składników, dokładnie mieszając.

Dno tortownicy o średnicy 24 cm wyłożyć papierem i wlać ciasto. Piec przez ok. 30 min w temp. 180°C do tzw. suchego patyczka.

Mocno schłodzoną śmietankę zmiksować, a gdy będzie już gęsta, dodawać stopniowo cukier puder i miksować nadal, aż do całkowitego ubicia śmietany.

Śliwki umyć, wyjąć pestki, włożyć do garnka, dodać wodę, sok z cytryny, cynamon i zasypać cukrem. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 1,5 godz., często mieszając, aby śliwki się nie przypaliły, a płyn szybciej odparował. Powidła będą gotowe, gdy staną się na tyle gęste, że ślad zrobiony łyżką na dnie garnka nie będzie się zlewał.

Zaparzyć herbatę, dodać do niej alkohol i odstawić do wystygnięcia.

Do rondelka dajemy masło, cukier oraz mleko. Podgrzewamy na wolnym ogniu do momentu całkowitego rozpuszczenia się cukru. Dodajemy kakao, intensywnie mieszamy i zdejmujemy garnek z ognia. Gotową polewę odstawiamy na bok do lekkiego wystudzenia.

Złożyć gotowe wuzetki: biszkopt przekroić poziomo na pół. Dolną warstwę nasączyć ponczem i posmarować powidłami. Odłożyć 4 łyżki śmietany, a resztę wyłożyć na biszkopt. Przykryć drugą warstwą ciasta i nasączyć ją ponczem.

Schłodzić w lodówce przynajmniej przez godzinę, a następnie polać polewą i odstawić do zastygnięcia.

Pozostałą śmietaną przełożyć do rękawa cukierniczego i udekorować gotową wuzetkę.

Program odpowiedzialności społecznej

makro Polska

Dołącz!



Cel programu: promocja bogactwa kuchni polskiej i historii Polski w restauracjach.

Program o charakterze ogólnopolskim.

Korzyści dla lokalu



Bezpłatne uczestnictwo



Pakiet startowy dla lokali
Znajdziesz w nim materiały
promocyjne programu



Intensywna akcja promocyjna
Promocja w ramach programu
w Social Media i mediach



Lokale biorące udział w programie
konkurują w plebiscyie

Najlepsza Restauracja

O najlepszych restauracjach można
przeczytać w albumie
który znajduje się na stronie
www.polskieskarby.pl



Jak konsumenci trafią do Twojego lokalu?



Odwiedź stronę
www.polskieskarby.pl



Wybierz
Szlak Kulinarny



Znajdź
restauracje

Więcej informacji
www.polskieskarby.pl



SMACZNEGO!

