



ŚWIAT NA WIDELCU

Część I

SZKOLNA KSIĄŻKA KUCHARSKA

**Niniejsza książka powstała z okazji
XIV EDYCJI DNIA EKONOMIKA
i jest dedykowana wszystkim uczniom
z klas gastronomicznych
oraz nauczycielom z życzeniami,
aby praca w kuchni była nie tylko prozą życia,
ale również poezją smaków.**

**Proponujemy radosną zabawę
z naszymi przepisami - obiecując,
że dzięki nim doznacie feerii smaków.**

**Wierzimy, że od pierwszej do ostatniej potrawy
dostarczymy apetycznych i godnych uznania
inspiracji kulinarnych.**

ŚWIAT NA WIDELCU

Część I

***Książka ta jest przeznaczona do użytku szkolnego
na zajęciach praktycznych dla klas gastronomicznych***

Autorem przepisów jest mgr inż. Genowefa Gierszewska

***Autorzy projektu książki:
mgr Tomasz Grzegorzewski, Joanna Troka***

Potrawy wykonała klasa I TK 2 pod czujnym okiem autora

Babka cytrynowa

Składniki:

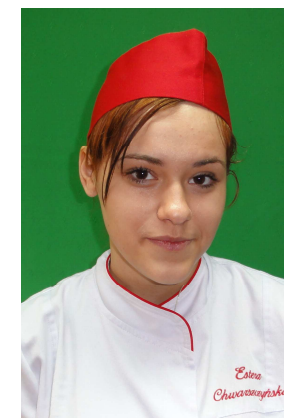
- mąka 250 g
- cukier 250 g
- masło 200 g
- jajka 4 sztuki
- skórka otarta z cytryny 1 szt.
- proszek do pieczenia 1,5 łyżeczki

Lukier:

- cukier puder 500 g
- sok z cytryny 50 ml

Sposób wykonania:

Masło rozpuścić delikatnie w rondelku. Skórkę z cytryny zetrzeć na tarce o malutkich oczkach. Białka oddzielić od żółtek. Do żółtek dodać cukier i utrzeć na pulchną masę. Dodać do masy żółtkowej roztopione masło, mąkę, proszek do pieczenia i startą skórkę z cytryny. Wymieszać na gładką masę. Pianę ubić na



Estera

Chwarszczyńska

sztywno i dodać ją do reszty ciasta i wolno wymieszać. Wysmarować formę dokładnie masłem i wlać ciasto. Ciasto wstawić do nagrzanego do 180 ° C piekarnika na 40 minut. Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika, ostudzić. Zrobić lukier z soku z cytryny i cukru pudru i posmarować ciasto. Polecamy na Wielkanoc.



Babka gotowana

Składniki:

- margaryna Kasia 250 g
- jaja 6 sztuk
- cukier 1 szklanka
- mąka ziemniaczana 1 szklanka
- mąka pszenna 1 szklanka
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- olejek migdałowy 1 sztuka

Lukier:

- cukier puder 200 g
- kakao 3 łyżki
- wiórki kokosowe 3 łyżki

Sposób wykonania:

Całe jajka ubić mikserem na parze z cukrem. Dodać do masy przesianą mąkę pszenną i ziemniaczaną z wymieszanym proszkiem do pieczenia oraz roztopiony



Szymon
Kruk

tłuszcz i olejek. Formę budyniową wysmarować tłuszczem, obsypać bułką tartą i gotować 1 godz. Po wyjęciu z formy lukrujemy (puder i kakao) i obsypujemy kokosem.



Bułeczki mleczne

Składniki:

- mleko 250 ml
- masło 80 g
- drożdże 30 g
- mąka tortowa 3 szklanki
- cukier puder 3 łyżki
- żółtka 2 sztuki
- tłuszcz do wysmarowania formy
- skórka otarta z cytryny
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Roztopiony tłuszcz odstawiamy do przechłodzenia. W ciepłym mleku rozprowadzamy pokruszone drożdże z dodatkiem łyżeczki mąki i łyżeczki cukru pudru i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy rozczyń podwoi objętość, dodajemy żółtka, pozostały cukier puder, skórkę otartą z cytryny, sól. Składniki mieszamy, dodajemy przesianą mąkę, wyrabiamy ciasto przez ok. 5 min.



Kinga
Klawikowska

Dodajemy roztopiony letni tłuszcz i nadal wyrabiamy aż ciasto będzie jednolite, sprężyste i lśniące. Odstawiamy w ciepłe miejsce by wyrosło. Gdy ciasto podwoi objętość dzielimy je na równe części. Na posypanej mąką stolnicy formujemy zgrabne bułeczki, układamy na wysmarowanej tłuszczem blasze, odstawiamy, by wyrosły. Przed wstawieniem do nagrzanego piekarnika smarujemy wierzchy roztrzepanym białkiem. Pieczemy w temp. 160 ° przez ok. 30 minut. Bułeczki powinny być lekko zarumienione i wyrośnięte.



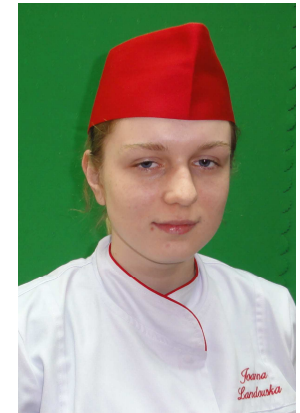
Ciasteczka piernikowe

Surowce:

- mąka 1000 g
- cukier puder 300 g
- miód 150 g
- margaryna Kasia 1 kostka
- cukier 1 paczka
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- soda oczyszczana 3 łyżeczki
- jajka 5 sztuk
- posypka kolorowa

Sposób wykonania:

Mąkę przesiewamy z sodą i proszkiem do pieczenia. Surowce wkładamy do malaksera i wyrabiamy na jednolitą masę. Przekładamy na stolnicę, wałkujemy i wykrawamy ciasteczka. Pieczemy w temp. 180 ° C przez 20 minut. Lukrujemy i posypujemy kolorową posypką.



Joanna
Landowska



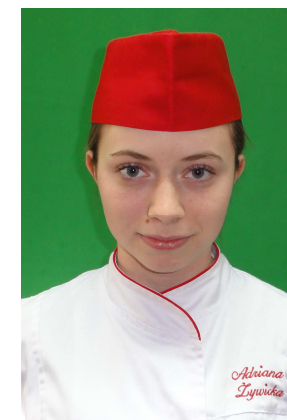
Makowiec z jabłkiem

Surowce:

- masa makowa z bakaliami i miodem 1 puszka
- jabłka 300 g
- kasza manna 6 łyżek
- jaja 5 sztuk
- margaryna Kasia 0,5 kostki
- cukier 4 łyżki
- proszek do pieczenia 1 paczka

Sposób wykonania:

Białka oddzielić od żółtek, połączyć żółtka z palmą i cukrem – utrzeć na pulchną masę. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy. Jabłka utrzeć na tarce. Masę makową połączyć z masą z Kasi, dodać utarte jabłka, wymieszać. Dodać kaszę manną, białka oraz proszek i delikatnie zamieszać. Piec ok. 50 min. w temp. 180^o C. Lukrujemy i obsypujemy orzechami.



Adriana
Żywicka



Napoleonka

Składniki:

- herbatniki 6 paczek

Krem:

- mleko 900 ml
- margaryna Kasia 250 g
- mąka 250 g
- cukier 200 g
- cukier waniliowy 3 paczki
- żółtka 3 sztuki

Sposób wykonania:

Połowę mleka zagotować z margaryną, cukrem i cukrem waniliowym. Następnie dodać resztę mleka wymieszane z żółtkami i mąką. Gotować na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje. Ułożyć herbatniki na blasze. Na to wylać ciepły krem. Na górę ułożyć resztę herbatników. Przed podaniem schłodzić.



Joanna
Troka



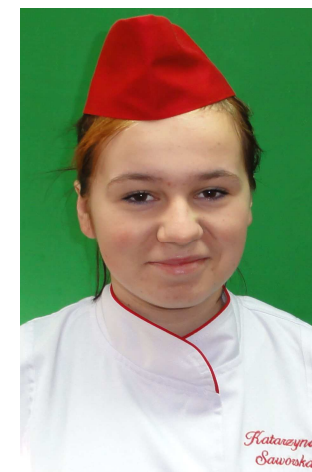
Pączki

Składniki

- mąka wrocławska 1000 g
- mleko 500 ml
- drożdże 100 g
- masło 50 g
- jaja 8 sztuk
- cukier wanilinowy 2 paczki
- cukier 1 szklanka
- cytryna 1 sztuka
- olej do smażenia 1200 ml
- cukier puder 500 g
- marmolada twarda 200 g

Sposób wykonania.

Z drożdży, łyżki cukru i części ciepłego mleka zrobić rozczyn. Jaja zdezynfekować, oddzielić białka od żółtek. (białka zachować np. do musu, bezów). Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym, zaparzyć mlekiem, dodać rozczyn. Mąkę przesiać,



Katarzyna
Saworska

dodawać sukcesywnie, wyrabiając na jednolitą masę. Masło roztopić, dodać pod koniec wyrabiania. Posypać lekko mąką i zostawić do wyrośnięcia. Dzielić, nadziać marmoladą, ułożyć na stolnicy do ponownego wyrośnięcia. Usmażyć, odsączyć na ręczniku papierowym. Polukrować. (możemy dodać spirytus).



Piernik świąteczny (bez miodu)

Składniki:

- mąka 500 g
- mleko 300 ml
- cukier 150 g
- masło/margaryna Kasia 70 g
- jaja 4 sztuki
- soda 2 łyżeczki
- przyprawa do piernika 1 paczka
- cukier puder 200 g
- dżem 200 g
- olej 150 ml
- rodzyunki 100 g
- tłuszcz do formy 20 g
- kawa naturalna 1 łyżka
- posypka kolorowa 1 paczka



Jolanta
Benkowska

Sposób wykonania:

Jajka utrzeć z cukrem i Kasią. Mąkę przesiać, sodę rozpuścić w 30 ml mleka. Do masy dodać mąkę, na przemian z mlekiem, olejem, przyprawą do piernika, dżemem. Wymieszać. Rodzynki umyć, namoczyć, odcedzić, wymieszać z mąką, dodać do ciasta, zamieszać. Blachę wysmarować tłuszczem, wyłożyć ciasto i piec ok. 40 min. Sporządzić lukier, polukrować, obsypać posypką.



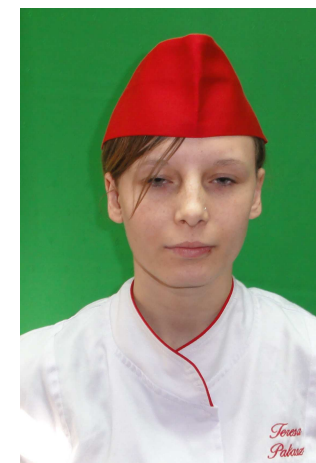
Placek amerykański

Składniki:

- jaja 5 sztuk
- mąka pszenna 4 szklanki
- cukier 1,5 szklanki
- olej 1,5 szklanki
- cynamon 2 łyżeczki
- kakao 2 łyżki
- soda oczyszczana 2 łyżeczki
- cukier puder 300 g
- rodzynki 50 g
- jabłka 1,5 kg
- cytryna 1 sztuka

Sposób wykonania:

Jaja utrzeć z cukrem, dodawać stopniowo olej. Mąkę przesiać, połączyć z sodą. Do masy dodawać stopniowo mąkę, kakao, cynamon, namoczone i odsączone rodzynki. Po wyrobieniu masy dodać pokrojone w kosteczkę jabłka, połączyć.



Teresa

Pałasz

Pieczemy w piekarniku w temp. 180°C przez 1 godz. Po upieczeniu lukrujemy (cukier puder łączymy z sokiem z cytryny i wrzącą wodą lub obsypujemy pudrem).



Racuchy drożdżowe

Składniki

- mąka 600 g
- masło roztopione 150 g
- drożdże 50 g
- jaja 4 sztuki
- cukier 3 łyżki
- mleko $\frac{3}{4}$ szklanki
- sól



Paweł

Szwarc

Sposób wykonania:

Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Mąkę przesiać, z drożdży, 1 łyżki cukru i 50 ml mleka zrobić rozczyń i postawić do wzrośnięcia. Do utartych jaj z cukrem dodać mąkę, mleko, tłuszcz i rozczyń z drożdży. Na końcu dodać ubitą pianę z białek. Pozostawić do wyrośnięcia. Smażyć na patelni. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.



Rolada biszkoptowa

Składniki:

- jaja 5 sztuk
- dżem 300 g
- cukier puder 160 g
- mąka 80 g
- cukier puder 50 g
- woda 2 łyżki



Patrycja
Kowalewska

Sposób wykonania:

Żółtka z cukrem ubić. Dodać wodę i ciągle ubijać. Białka ubić na sztywną pianę. Mąkę przesiać, dodać do masy. Delikatnie dodać ubite białka. Na blachę wykładamy papier pergaminowy smarujemy tłuszczem, wlewamy ciasto i pieczemy na złoty kolor. Po upieczeniu zwijamy roladę razem z pergaminem. Po schłodzeniu odwijamy ciasto z papieru, smarujemy np. dżemem lub kremem. Roladę polewamy np. polewą czekoladową lub posypujemy pudrem cukrem.



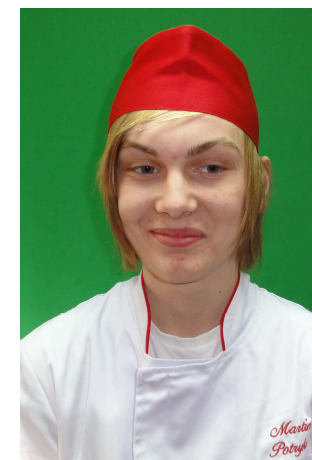
Rolada czekoladowa

Składniki:

- kakao 5 łyżek
- mąka ziemniaczana 5 łyżek
- jajka 4 sztuki
- wody zimna 4 łyżki
- sok z cytryny 1 łyżka
- cukier puder 1 szklanka
- mąka tortowa 0,5 szklanki
- proszku do pieczenia 1 łyżeczka
- tłuszcz do wysmarowania pergaminu

Nadzienie:

- śmietanka kremowa 300 ml
- cukier puder 2 łyżki
- zagęstnik do śmietany 1 opakowanie
- dżem brzoskwiniowy lub marmolada
- potarta czekolada do posypania



Martin
Potrykus

Sposób wykonania:

Białka, wodę, sok z cytryny i sól ubijamy mikserem, a gdy piana stanie się bardzo sztywna, dodajemy cukier puder i cały czas ubijając, po jednym żółtku. Gdy piana ze składnikami dobrze się połączy, dodajemy przesianą mąkę ziemniaczaną, mąkę tortową, kakao i proszek. Ciasto delikatnie mieszamy drewnianą łyżką. Gdy składniki dobrze się łączą, wylewamy na przygotowaną wcześniej blachę, wyłożoną pergaminem posmarowanym tłuszczem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w temp. 160 ° przez 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika ciasto układamy na ułożonej na stolnicy ściereczkę wierzchem na spód, zdejmujemy pergamin i od razu, ciepłe, rolujemy ze ściereczką. Na 2 godz. przed podaniem rolady ubijamy śmietanę z dodatkiem cukru pudru i zagęstnika. Ciasto lekko rozwijamy, uważając by nie było pęknięć. Smarujemy cienko dżemem, nakładamy śmietanę i ponownie zwijamy. Przed podaniem smarujemy wierzch rolady lukrem kakaowym i posypujemy obficie czekoladą.



Sałatka GRECKA

Składniki:

- kapusta pekińska 300 g
- ogórek świeży 200 g
- pomidor 150 g
- papryka czerwona 150 g
- ser FETA 150 g
- ogórek konserwowy 150 g
- fasola czerwona 100 g
- kukurydza 50 g
- koper świeży 1 łyżka

Sos:

- majonez 150 g
- śmietana 100 g
- czosnek 1 ząbek



Nikola
Chodakowska

Sposób wykonania:

Przeprowadź obróbkę wstępną brudną i czystą warzyw, rozdrobnij w równą kostkę. Ser feta schłodzić, pokroić. Kukurydzę i fasolę odcedzić.

W szklanej misce układamy warstwy:

dół:

- kapusta pekińska
- pomidor
- ogórek świeży
- kukurydza
- papryka
- koper
- ogórek konserwowy

góra: sos – łączymy majonez ze śmietaną, dodajemy rozarty czosnek, solimy i polewamy nim sałatkę. Na sos układamy dekoracyjnie czerwoną fasolkę i fetę.



Sałatka z pierożkami tortellini

Surowce:

- | | |
|-----------------------------|----------|
| • pierożki tortellini | 1 paczka |
| • pomidor | 200 g |
| • ogórek świeży | 200 g |
| • cebula czerwona | 50 g |
| • szczypiorek | 4 łyżki |
| • jajka | 4 sztuki |
| • sos sałatkowy Knor włoski | 1 p. |
| • brokuły | 1 sztuka |
| • majonez | 3 łyżki |



Kamila
Roman

Sposób wykonania:

Pierożki ugotować, odsączyć, wystudzić. Jajka ugotować, oskubać, pokroić w dużą kostkę. Pomidory, ogórek pokroić w kostkę. Szczypiorek pokroić, połączyć składniki i dodać do pierożków oraz posypać sosem sałatkowym. Brokuły ugotować, rozdzielić różyczki i połączyć z sałatką. Wyporcjować i schłodzić.



Cannelloni

Składniki:

- ruloniki cannelloni 250g (20szt.)
- pomidory 1000 g
- mielone mięso 500 g
- ser ementaler 200 g
- bułka czerstwa 50 g
- jajo 50 g
- natka pietruszki 20 g
- mąka 3 łyżki
- oregano, bazylia, gałka muszkatołowa
- sól, pieprz



Michał
Pisarski

Sposób wykonania:

Bułkę namoczyć w zimnej wodzie. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę i podsmażyć. Odcisniętą bułkę i podsmażoną cebulę oraz jajo i przyprawy wymieszać z mięsem mielonym. Wyrobić miękką masę – nie odciskać za mocno bułki. Nadziewać rurki z obu stron. Pomidory zmiksować, zagotować, dodać natkę

pietruszki, zawiesinę z 3 łyżek mąki, na końcu doprawić. Ruloniki układać ciasno jeden obok drugiego w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem. Polać sosem pomidorowym, po 30 minutach posypać startym serem i piec ok. 1 godz. Podać gorące z dodatkiem sałaty.



Fasolka po bretońsku

Składniki:

- fasola biała konserwowa 3 puszki
- kiełbasa zwyczajna 300 g
- boczek wędzony 250 g
- marchew 200 g
- cebula 150 g
- olej 100 g
- koncentrat pomidorowy 100 g
- sól, pieprz, papryka ostra

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną surowców. Kiełbasę pokroić w kosteczkę, przesmażyć z boczkiem i cebulą, dodać koncentrat. Połączyć z fasolą, uzupełnić płyn, marchew pokrojoną w kostkę blanszować (krótko obgotować). Składniki pogotować, doprawić, wyporcjować (możemy wykorzystać fasolę suchą Jaś).



Natalia
Wyszeccka



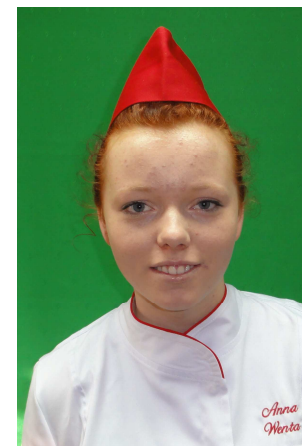
Gołąbki z mięsem i ryżem

Surowce:

- kapusta młoda 1000 g
- mięso mielone wieprzowe 300 g
- ryż 150 g
- olej 100 g
- koncentrat 30 % 100 g
- śmietana 100 g
- cebula 50 g
- mąka 50 g
- koperek zielony 1 pęczek
- sól, pieprz
- element dekoracyjny

Sposób wykonania:

Kapustę zalać wrzątkiem i obgotować, zdjąć liście, ostudzić, lekko rozbić. Ryż ugotować na sypko z dodatkiem tłuszczu. Cebulę pokroić, zrumienić na tłuszczu. Do mięsa mielonego dodać cebulę, przyprawy, ostudzony ryż, posiekany koperek,



Anna

Wenta

wymieszać. Z liści kapusty zdjąć grube „nerwy”. Na każdy liść nakładać nadzienie, zwijać w wałeczki. Lekko obsmażyć, zalać niewielką ilością wody lub wywaru i dusić pod przykryciem, dodać koncentrat. Gołąbki wyporcjować, sporządzić zawiesinę z mąki i śmietany, zagęścić, przecedzić, doprawić.



Kapuściane sakiewki z ryżem

Składniki:

- kapusty pekińskiej 1 główka
- por 50 g
- marchew 50 g
- cebula 20 g
- pieczarki 20 g
- olej sezamowy lub orzechowy 2 łyżki
- sos sojowy 2 łyżki
- ugotowany ryż 1,5 szklanki
- bulion 0,5 l
- sól, pieprz mielony
- szczypiorek
- pikantny sos pomidorowy

Sposób wykonania:

Kapustę oczyścić, podzielić na pojedyncze liście. Włożyć do osolonego wrzątku, krótko obgotować (1-2 minuty), tak by liście nabrały elastyczności. Wyjąć z wody,



Mateusz

Gończ

dokładnie osączyć i ostudzić. Z każdego liścia odciąć twarde końce i ściąć zgrubiałą łodygę. Marchewkę obrać, opłukać, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Por, cebulę i pieczarki oczyścić, opłukać, posiekać. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i por, przesmażyć. Dodać marchewkę i pieczarki, smażyć stale mieszając. Dodać ryż i sos sojowy, chwilę poddusić. Farsz doprawić do smaku solą i pieprzem. Kłaść na liściach kapusty, formować z nich sakiewki, obwiązać szczypiorkiem lub marchewką. Sakiewki kłaść do garnka z gotującym się bulionem, dusić pod przykryciem ok. 5 minut. Delikatnie wyjąć, podawać z ostrym sosem pomidorowym.



Leczo

Składniki:

- kiełbasa zwyczajna 500 g
- włoszczyzna 300 g
- papryka czerwona 300 g
- pomidor 200 g
- pieczarki 200 g
- fasola czerwona 150 g
- fasolka szparagowa konserwowa 150 g
- kukurydza 110 g
- cebula 100 g
- olej 100 g
- koncentrat pomidorowy 50 g
- sól, pieprz, papryka ostra

Sposób wykonania:

Warzywa opłukać, obrać pokroić w równą kostkę, podsmażyć na oleju, przełożyć do rondla. Pieczarki umyć, pokrój w półksiężycy i podsmaż, dodaj do warzyw.



Andżelika

Turzyńska

Kiełbasę pokroić w kostkę, lekko podsmażyć. Połączyć, poddusić. Doprawić. Dodać koncentrat pomidorowy, dołożyć kukurydzę i fasolę. Dusić do uzyskania odpowiedniego „bukietu”.



Pieczeń rzymska

Składniki:

- mięso mielone 500 g
- cebula 80 g
- bułka tarta 70 g
- bułka czerstwa 50 g
- tłuszcz 30 g
- jaja małe 5 sztuk
- sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Sporządzić masę mieloną, wykorzystać 1 jajko. Ugotować 4 jajka na twardo. Uformować prostokąt z masy mielonej, nałożyć ugotowane jajka i zwinąć. Obtoczyć w bułce tartej i przełożyć do wysmarowanej i obtoczonej bułką tartą formy tzw. keksowej. Piec w rozgrzanym piekarniku ok. 40 minut.



Michał

Buszman



Placek cygański

Surowce:

- ziemniaki 500 g
- polędwiczka wieprzowa 300 g
- papryka czerwona 100 g
- olej 100 g
- cebula 50 g
- mąka 50 g
- woda 50 ml
- koncentrat pomidorowy 30 g
- olej 20 g
- jaja 2 sztuki
- sól, pieprz, sól, papryka ostra



Daria

Daszkowska

Sposób wykonania:

Polędwiczkę pokroić w kostkę, posolić, obsmażyć, dodać pokrojoną cebulę, dusić. Dodać pokrojoną paprykę, wodę, dusić do miękkości. Dodać koncentrat, przyprawić. Ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać jajo, mąkę, sól, wymieszać.

Usmażyć placek wielkości naleśnika. Gulasz nałożyć na usmażony placek ziemniaczany, złożyć i zaserwować.



Polędwiczka w sosie ziołowym

Składniki:

- polędwiczka wieprzowa 350 g
- serek ziołowy tłusty 100 g
- bulion (może być z kostki) 100 ml
- olej do smażenia 50 g
- gałka muskatołowa 5 g
- czosnek 1 ząbek
- sól, pieprz, świeże zioła
- sok z cytryny

Sposób wykonania:

Polędwiczki umyć, (zamarynować), osuszyć, zrumienić ze wszystkich stron na patelni. Tłuszcz zlać, dodać bulion, dusić. Dodać serek ziołowy i zmiażdżony czosnek. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodać zioła. Polędwiczkę pokroić w plastry, włożyć do sosu i chwilę dusić.



Mateusz

Turzyński



Roladka „bankietowa” z sosem ravigotte

Składniki:

- pierś z kurczaka 50 g (1 szt.)
- wątróbka drobiowa 200 g
- olej 100 g
- cebula 80g
- sól, pieprz, majeranek, czosnek



Kamila

Bistrón

Sposób wykonania:

Pierś rozbijamy jak na zrazy. Wątróbkę podsmażamy z cebulą, czosnkiem, doprawiamy, miksujemy (blenderem). Na płat mięsa posolonego nakładamy farsz, zawijamy w folię aluminiową, rolujemy i pieczemy 40 min. w temp. 150 – 160 ° C. Chłodzimy, porcjujemy i dekorujemy. Podajemy z sosami zimnymi np. z sosem **RAVIGOTTE**

Sos RAVIGOTTE

Składniki:

- majonez 150 g
- szpinak 150 g
- szczypiorek 30 g
- sól, cukier

Sposób wykonania:

Szpinak zblanszować, osączyć, przetrzeć przez sito. Wymieszać szpinak z majonezem, doprawić, dodać szczypiorek, wymieszać i schłodzić.



Roladka „urodzinowa” z sosem „1000 WYSP”

Składniki:

- polędwiczka wieprzowa 300 g (1 szt.)
- mleko 200 ml
- szynka gotowana 150 g (krojona)
- szpinak mrożony 150 g
- papryka konserwowa 120 g
- ser camembert 1 opakowanie
- sól, pieprz, papryka, oregano

Sposób wykonania:

Polędwiczkę rozbijamy (jak na zrazy bite), przyprawiamy, nakładamy plastry szynki. Szpinak ugotować w mleku, doprawić solą i czosnkiem, odparować i nałożyć na szynkę. Pokroić paprykę w paseczki i nałożyć na szynkę. Ser pokroić w plastry i nałożyć pasek na paprykę. Przyprawić, zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku ok. 40 min. Pokroić na porcje, udekorować, wyporcjować na paterę. Podać z dipem (sosem), np. **1000 WYSP**



Mateusz

Szczodrowski

Sos „1000 wysp”

Składniki:

- majonez 3 łyżki
- keczup lub sos chilli 3 łyżki
- śmietana 12% 2 łyżki
- soku z pomarańczy 1 łyżka
- sok z cytryny 1 łyżka
- sól, pieprz Cayenne – do smaku.



Roladki drobiowe z serem

Składniki:

- mielone mięso drobiowe 400 g
- ser żółty 100 g
- olej (do folii) 50 g
- czerstwa bułka 30 g
- jajo 1 sztuka
- tymianek sól, pieprz



Monika
Muchowska

Sposób wykonania:

Namoczyć i odcisnąć bułkę. Połączyć mięso z odcisniętą bułką, jajem, tymiankiem, doprawić solą i pieprzem. Podzielić masę na 5 części, spłaszczyć i nadać kształt kwadratów. Na każdym kwadracie położyć kawałek sera (plaster) i zwinąć w kształcie roladki. Każdą roladę zwinąć w folię posmarowaną olejem, ułożyć na blaszce. Piec w piekarniku ok. 30 min. w temp. ok. 180⁰ C.



Ryż po hindusku

Składniki:

- ryż luzem 1,5 szklanki
- kostka rosołowa Knorr 2 szt.
- papryka czerwona 200 g
- rodzynki 150 g
- cebula 100 g
- olej 50 g
- marchewka z groszkiem 1 słoik

Sposób wykonania:

W garnku zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać suchy ryż, kostkę rosołową i zrumienić. Wlać 3 szklanki wody, gotować do czasu, aż ryż wchłonie wodę. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, rodzynki, marchewkę z groszkiem. Garnek przykryć folią aluminiową i wstawić do piekarnika na ok.30 min. Piec w temp. 180⁰ C.



Martyna
Skwierawska



Ryż z owocami

Składniki:

- jabłka 1350 g
- ryż 500 g
- śmietanka 30 % 500 ml
- woda 350 ml
- mleko 300 ml
- masło 100 g
- cukier 100 g
- cukier puder 50 g
- masło 20 g
- tarta bułka 20 g
- cynamon do smaku
- sól

Sposób wykonania:

Zagotować wodę z mlekiem, połową cukru i masłem, solą. Na wrzący płyn wsypać opłukany ryż, zagotować. Naczynie z ryżem przykryć, wstawić do kąpieli wodnej



Karolina
Karczewska

lub piekarnika o temp 140⁰ C. na ok. 1 godz. Ryż powinien być sypki. Jabłka lub inne owoce świeże, oczyścić z części niejadalnych, jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do wysmarowanej i wysypanej bułką tartą blaszce, nałożyć warstwami ryż, owoce, ostatnią warstwą musi być ryż. Zapiec w piekarniku. Wyporcjować, możemy podać z ubitą śmietanką i cukrem.



Szynka pieczona

Składniki:

- szynka ze skórą 1500 g
- cebule 50 g
- marchew 20 g
- seler 20 g
- wino białe wytrawne 300 ml
- cytryna 1 sztuka
- oliwa z oliwek 6 łyżek
- sól, pieprz
- ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty
- olej

Sposób wykonania:

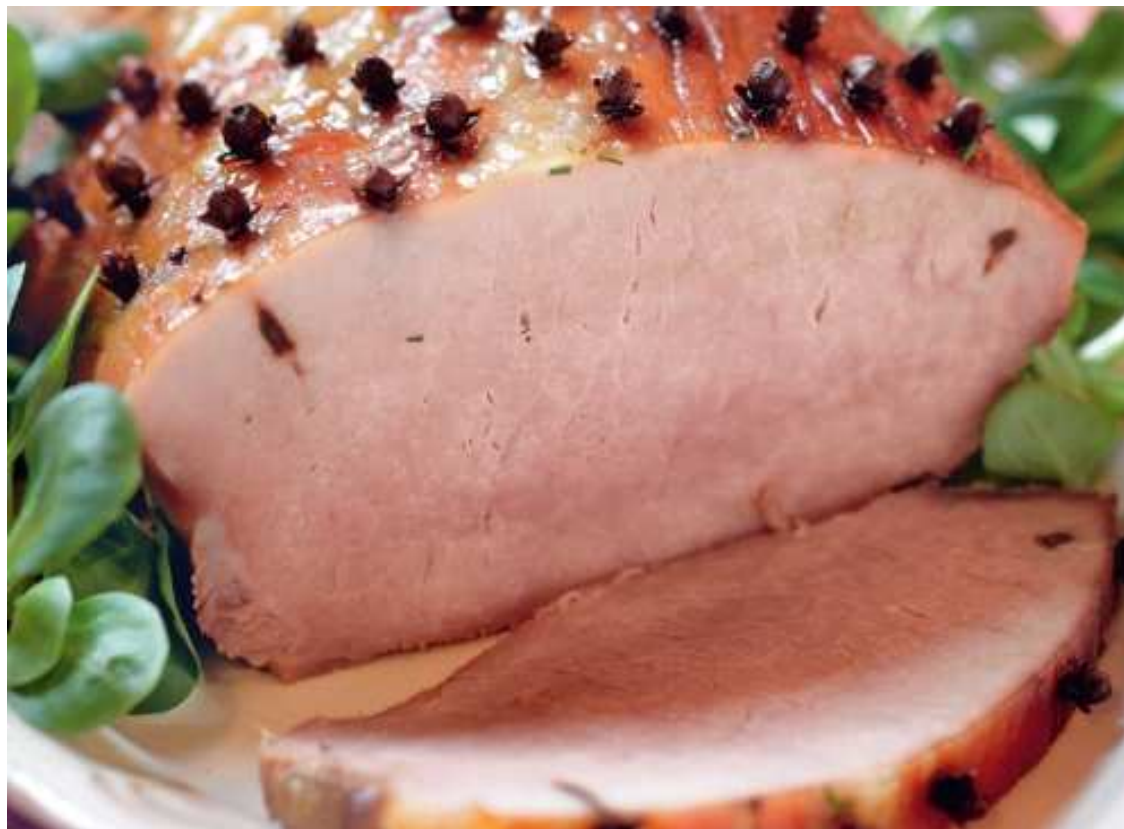
Warzywa obrać, opłukać i rozdrobnić warzywa. Gotować je w 1/2 litra wody, dodać wino, przyprawy i sok z cytryny. Zagotować i ostudzić. Marynatę wymieszać z oliwą, zalać nią mięso, tak aby je przykrywała. Odstawić na 2-3 dni w chłodne miejsce, co jakiś czas obracając mięso. Szynkę osączyć z marynaty, skórę naciąć,



Nikodem

Kreft

całość natrzeć olejem i pieprzem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 190°C i piec ok. 2 godzin. W czasie pieczenia, mięso polewać marynatą, by nie wyschło. Krojoną na dość grube plastry szynkę można podawać z gotowanymi ziemniakami i sosem.



Zrazy mielone z sosem pieczarkowym

Składniki:

- mięso mielone 500 g
- mleko 500 ml
- cebula 150 g
- smalec 150 g
- mąka pszenna 70 g
- bułka czerstwa 50 g
- mąka ziemniaczana 15 g
- jajo 3 żółtko lub 1 białko
- wywar 600 ml
- sól, pieprz



Wioleta

Buclaw

Sposób wykonania:

Namoczyć bułkę w mleku. Cebulę umyć, obrać, opłukać, pokroić w kosteczkę, podsmażyć na części smalcu. Do mielonego mięsa dodać namoczoną, odcisniętą i rozdrobnioną bułkę i cebulę. Następnie do masy dodać jajo, mąkę ziemniaczaną, przyprawy i dokładnie wymieszać. Uformować 6 jednakowej wielkości zrazów w

kształcie walca, obtoczyć w mące pszennej. Obsmażyć na pozostałym smalcu, przełożyć do rondla, dodać wywar, dusić pod przykryciem 15 min.

Sos pieczarkowy

Składniki:

- wywar 500 ml
- pieczarki 300 g
- śmietanka 12% 100 g
- cebula 60 g
- masło 50 g
- mąka pszenna 40 g
- koperek 1 łyżkę
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną cebuli i pieczarek. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle. Dodać pokrojone w plastry pieczarki, podsmażyć razem. Dodać 300 ml wywaru powstałego podczas duszenia zrazów. (jeżeli otrzymałeś mniej wywaru uzupełnić wodą do 300 ml). Dusić 5 min. Sporządzić zawiesinę z mąki pszennej i wody, zagęścić. Dodać śmietankę.

Ryba po grecku

Składniki:

- dorsz lub morszczuk 800 g
- olej 130 ml
- mąka 100 g
- cytryna 1 sztuka
- sól, pieprz
- koperek

Sos:

- marchew 300 g
- pietruszka korzeń 130 g
- seler 130 g
- cebula 130 g
- koncentrat pomidorowy 100 g
- ocet winny 1 łyżka
- ziele angielskie
- sól, pieprz, cukier



Michał

Pisarski

Sposób wykonania:

Rybę oczyścić, umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą, pieprzem, mąką i usmażyć. Wyłożyć na półmisek. Warzywa umyć, obrać, wypłukać pokroić w tzw. makaronik (julienne). Rozgrzać olej, usmażyć warzywa, podlać odrobiną wody i dusić. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i koncentrat pomidorowy, ocet. Doprawić solą, pieprzem, cukrem. Przygotowanym sosem polać rybę, udekorować koperkiem i cytryną.



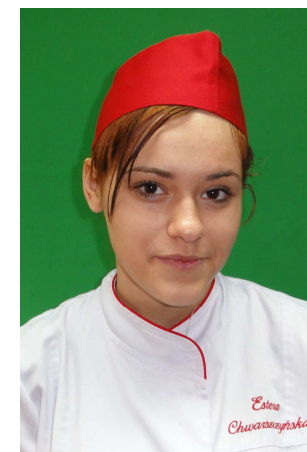
Śledzie pod pierzynką

Składniki:

- solone płaty śledziowy 250 g
- ser żółty 250 g
- jogurt naturalny 200 ml
- majonez 150 g
- cebule 50 g
- marchewki 50 g
- jajka 3 sztuki
- ziemniaki 3 sztuki - średnie
- natka pietruszki

Sposób wykonania:

Ziemniaki i marchew ugotować w skórce, jajka ugotować na twardo. Śledzie lekko odmoczyć i pokroić w dużą kostkę. **Układać warstwami od dołu:** ugotowane ziemniaki starte na grubej tarce, śledzie pokrojone w grubą kostkę, cebulę drobno pokrojoną oraz majonez. (można rozmieszać jogurtem naturalnym). Następnie ugotowane marchewki starte na grubej tarce, ugotowane jajka na twardo



Estera

Chwarszczyńska

pokrojone w kosteczkę i przesmarować majonezem. Na samą górę położyć starty żółty ser i posiekaną natkę pietruszki.



Delikatna zupa rybna

Składniki:

- wywar rybny 1000 ml
- filety rybne 500 g
- krewetki 100 g
- bulwy kopru włoskiego (fenkułu) 100 g
- marchew 100 g
- por 50 g
- czosnek 2 ząbki
- olej 2 łyżki
- sól, pieprz Cayenne

Sposób wykonania:

Bulwy kopru, marchewki i pory oczyścić, dokładnie umyć i pokroić w cienkie paski. Ząbki czosnku obrać i drobno posiekać, następnie rozgrzać 2 łyżki oleju i krótko poddusić na nim paski warzyw i posiekany czosnek. Wlać wywar z ryb i gotować warzywa ok. 10 minut. Filety rybne opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć, pokroić w kostkę, włożyć do zupy. Gotować 10 minut na małym ogniu, zupę



Mateusz
Turzyński

przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem Cayenne. Krewetki opłukać pod bieżącą zimną wodą, włożyć do zupy i krótko razem pogotować jeszcze przez 5 min.



Zupa meksykańska

Składniki

- mięso mielone 500 g
- cebula 150 g
- koncentrat pomidorowy 150 g
- kukurydza 1 puszka
- fasola czerwona 1 puszka
- soja 1 puszka
- majeranek 2 łyżki
- zioła prowansalskie 2 łyżki
- czosnek 3 ząbki
- kostka Knorr 3 szt. jarska lub drobiowa
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Mięso mielone przesmaż na patelni, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulkę. Z kostek rosołowych zrób wywar 1 litr (bulion). Do bulionu dodaj mięso, kukurydzę, fasolę, soję, pogotuj, dodaj koncentrat pomidorowy lub przesmażone pomidory.



Joanna
Troka

Dodaj przyprawy – dopraw. Majeranek i zioła prowansalskie rozkrusz w dłoni, dodaj do zupy wraz ze zmiążdżonym czosnkiem.



**Serdeczne podziękowania
za otwarte serce i okazaną bezinteresowną pomoc
w druku naszej książki kucharskiej
składamy Panu Witoldowi Szwaba
z DRUKARNI RAF**



**Autorzy
Klasa I TK 2**