

Rybę skropić cytryną, obłożyć posiekaną cebulą, wstawić do lodówki na 3 godz., po tym czasie oczyścić z cebuli, posolić i popieprzyć, obtoczyć w mące, jajku, bułce tartej, smażyć na rozgrzanym oleju z dwóch stron na złoty kolor.

* * *

Filet z kurczaka w sosie cytrynowym (potrawa gotowana) - 6 porcji.

700 g fileta z kurczaka, 05 l wywaru mięsnego, 100 ml śmietanki 18 % tł., 1 cebula, 1/2 łyżki mąki, 1 łyżka masła, cytryna, sól, pieprz do smaku.

Wrzucić mięso do małej ilości gotującego się wywaru, zmniejszyć płomień i gotować 15 min.

Sos: na patelni podduśić cebulę, jak już cebula będzie miękka – oprószyć mąką i jeszcze podsmażyć przez 1 min., dolać szklankę wywaru, mieszać chwilę aż bulion trochę odparuje, dolać śmietankę, doprawić.



ash.ezhr.pl

AKADEMIA SZTUKI HARCERSKIEJ



AKADEMIA GOTOWANIA

THE BEST FOOD

WARSZTATY KULINARNE **miniGhAR**

Mistrz:
Zbigniew Bajon

Menadżer:
Karolina Bajon-Pawłowska



czerwiec 2016

odrobina oleju do ciasta, olej do smażenia, sól, pieprz, przyprawa gyros lub słodka papryka zamiennie, płatki kukurydziane – 2 szklanki.

1. Przygotować ciasto naleśnikowe: wymieszać mąkę, mleko, wodę, jajko, olej, sól, pieprz.
2. Piers z kurczaka pokroić na kawałki, posypać przyprawą gyros i odstawić na pół godziny.
3. Pokruszyć płatki kukurydziane, najlepiej wałkiem pomiędzy dwoma ściereczkami.
4. Na patelni rozgrzać olej, musi go być tyle, aby kawałki kurczaka były zanurzone do połowy.
5. Kawałki kurczaka zanurzyć w cieście naleśnikowym, a następnie obtoczyć w płatkach kukurydzianych i smażyć z obu stron na złoty kolor.

* * *

Tiftelle (potrawa duszona) 6 porcji

600 g łopatki wieprzowej, 1 jajko, 1 cebula, 3 kromki kawiora bez skórki namoczone i odcisnięte, 2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, sól morską, pieprz, 2 łyżki mąki, olej do smażenia. SOS: garść listków bazylii, 1 cebula starta na tarce, 3 ząbki czosnku, 500 ml passaty pomidorowej, 2 łyżki octu balsamicznego, 1 łyżeczka miodu lub cukru, 3 łyżki oleju lub oliwy.

Klopsiki: do miski wrzucamy mielone mięso, startą cebulę, bułkę, jajko, musztardę, zioła i przyprawę, wszystko razem dokładnie mieszamy, małą łyżeczką nabieramy porcję mięsa i formujemy kuleczki o średnicy 2 cm, obtaczamy w mące i smażyjemy na złoty kolor na 4 łyżkach oliwy lub oleju.

Sos: cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek ścieramy na tarce, listki bazylii siekamy. Cebulę wrzucamy na rozgrzaną oliwę lekko solimy, smażyjemy na średniej mocy palnika aż cebula zmięknie, dodajemy czosnek i smażyjemy 1 min, dodajemy 2 łyżki octu balsamicznego, chwilę odparowujemy i dolewamy passatę pomidorową, mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i cukrem lub miodem, dodajemy posiekane listki bazylii, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 7 minut, dodajemy klopsy i dalej gotujemy 10 minut. Podać z makaronem penne, dekorować listkiem bazylii.

* * *

Dorsz panierowany (potrawa smażona) - 6 porcji

900 g dorsza, 1 cytryna, sól, pieprz biały, 1 szklanka bułki tartej, 2 jajka, 1 cebula, 6 łyżek oleju.

5. Pasta śledziowa z twarogiem i cebulą:

1 śledź solony, 10 dkg twarogu, 1 cebula, 1 łyżka śmietany, 1 jajko ugotowane na twardo, 3 dkg margaryny.

6. Pasta z ryby wędzonej:

20 dkg ryby wędzonej, 6 dkg masła, 2 ugotowane żółtka, sok z cytryny.

7. Pasta z twarogu z rybą wędzoną:

15 dkg sera, 20 dkg szprotów wędzonych, 125 ml śmietany, 2 jaja ugotowane na twardo.

8. Twaróg ze śmietaną, szczypiorkiem i rzodkiewką:

30 dkg twarogu, 125 l śmietanki, sałata, 1 pęczek rzodkiewek, 2 łyżki siekanego szczypiorku lub młodej cebulki ze szczypiorem.

9. Pasta z gotowanych jaj:

4 jaja, 125 ml śmietanki, 2 łyżki siekanego szczypiorku.

10. Pasta z gotowanych jaj z pomidorami:

3 jaja, 125 ml śmietanki, 20 dkg twardych pomidorów, 1 łyżka siekanego szczypiorku i koperku, cukier, sól, cytryna. Pomidory i jaja pokroić w drobną kostkę, wymieszać, doprawić.

* * *

Gulasz wieprzowy (potrawa duszona) - 6 porcji

70 dkg łopatki wieprzowej, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 10 dkg cebuli, 1/2 liścia laurowego, pieprz, sól

Mięso opłukać, pokroić na kawałki 2x2 cm, osolic, i otoczyć w mące, Usmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu na rumiano. Przełożyć do rondla, dodać obraną, pokrojoną w krążki cebulę zrumienioną na pozostałym tłuszczu od smażenia. Mięso podlać 125 ml wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec smażenia podprawić pozostałą mąką, dodać pieprz, liść laurowy, zagotować.

* * *

Nugetsy (potrawa smażona) - 6 porcji

Piersz z kurczaka – 600 g, 1,5 szklanki mąki, 0,5 szklanki mleka, 0,5 szklanki wody, 1 jajko,

Wywar warzywny

500 g marchwi, 500 g cebuli, 250 g selera, 100 g porów, 30 g masła, bouquet garni: gałązka pietruszki, tymianku, łodygi selera, liścia laurowego, pieprzu, ząbek czosnku, 3,5 l wody, sól.

Przygotowanie – 30 min

Gotowanie – 2 godz.

1. Warzywa wyczyścić, umyć i pokroić w grubą kostkę,
2. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić cebulę i por i delikatnie podsmażyć ok 5 min, przez cały czas mieszając drewnianą łyżką tak żeby warzywa zmiękły a cebula nie ściemniała.
3. Do dużego garnka wrzucić wszystkie warzywa, zalać zimną wodą i zagotować, dodać bukiet ziół, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze pod przykryciem 2 godziny.
4. Przepędzić przez gęste sito 2 razy.

* * *

Wywar mięsny (jasny)

1 kg kości cielęcych, 200 g nogi wołowej, 125 g marchwi, 100 g cebuli, 75 g porów, 3 ząbki czosnku, 3 goździki, bukiet ziół, sól

1. Jarzyny oczyścić, obrać i opłukać pod bieżącą wodą. Kości umyć i porąbać, nogę wołową umyć.
2. Cebulę podpiec na patelni bez tłuszczu.
3. Jarzyny, kości i nogę wołową włożyć do dużego garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Następnie dodać bukiet ziół i podpieczoną cebulę naszpikowaną goździkami. Gotować pod przykryciem na małym ogniu ok. 3 godz. Wywar ostudzić, zdjąć warstwę tłuszczu, przepędzić przez gęste sito.

* * *

Rosół z makaronem

2 korpusy kurczaka, 20 dkg włoszczyzny, 2 l wody, 1cebulą, sól, liść laurowy

1. Do dużego garnka włożyć umyte korpusy z kurczaka i zalać zimną wodą, postawić na małym ogniu, jak woda będzie już ciepła – wsypać łyżeczkę soli.
2. Po 1 godz. gotowania dołożyć obraną i umytą włoszczyznę,

3. Jak będą już miękkie warzywa, rosół odcedzić,
4. Na talerze rozłożyć ugotowany makaron i pokrojoną w kosteczkę marchewkę z rosół, zalać rosółem i posypać zieloną pietruszką.

* * *

Pomidorowa z ryżem

30 dkg mięsa z kością, 20 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 50 dkg pomidorów, 2 dkg tłuszczu, 2 l wody, 1 cebula, 2 dkg masła, sól, cukier, 1 łyżka siekanego koperku.

Z kości mięsa i warzyw ugotować wywar jak wyżej. Pomidory umyć, pokroić w kostkę, ugotować w małej ilości wody z tłuszczem, przetrzeć, połączyć z poprzedzonym wywarem. Przyprawić do smaku solą, cukrem, dodać siekany koperek. Podawać z wcześniej ugotowanym ryżem – 1 kg na 30 osób.

* * *

Ogórkowa

25 dkg kwaszonych ogórków, 25 dkg włoszczyzny, 2 l wody, 1/4 l mleka, 2 dkg tłuszczu, 3 dkg maki, 125 ml kwasu ogórkowego, 1 żółtko surowe, 2 dkg masła, sól.

Ugotować wywar z warzyw z dodatkiem tłuszczu. Ogórki zetrzeć na tarce na dużych oczkach, Wywar przecedzić, podprawić mąką rozmieszaną z mlekiem, zagotować. Żółtko utrzeć z masłem, rozprowadzić z 125 ml gorącej zupy, wymieszać, połączyć z zupą, dodać starte ogórki (mogą być podsmażone na maśle) i kwas ogórkowy, sól do smaku. Podawać z ugotowanymi ziemniakami pokrojonymi w kostkę, posypać posiekaną zielenią. Zupę też można przygotować na wywarze z kości.

* * *

Krem z białych warzyw

200 g obranych i pokrojonych w kostkę ziemniaków,
50 g selera drobno pokrojonego,
50 g pora pokrojonego w kawałki,
50 g korzeń pietruszki pokrojonej w kostkę
50 g masła,
1 łyżka maki,
2 filiżanki wywaru mięsnego,

1/2 słodkiej śmietanki,
1 filiżanka mleka
Sól, świeżo zmielony biały pieprz, groszek ptysiowy lub grzanki.

W 2 litrowym garnku na średnim ogniu podsmażyć ziemniaki i warzywa na maśle, poprószyć mąką, zamieszać i uzupełnić wywarem, mlekiem i słodką śmietanką. Doprawić solą i pieprzem, gotować na słabym ogniu ok. 40 min.

* * *

Zupa z zielonego groszku

40 dkg zielonego groszku, 25 dkg włoszczyzny, 20 dkg kości, 2 l wody, 125 ml śmietanki, 3 dkg maki, sól, cukier, 2 żółtka surowe.

Z warzyw i kości gotować wywar. Groszek zielony optukać, ugotować w niedużej ilości osolonej i ocukrzanej wody. Wywar przecedzić, dodać połowę groszku przetartego, resztę w całości, podprawić zawiesiną z mąki i zimnej wody, zagotować. Połączyć ze śmietanką i żółtkami tuż przed podaniem. Podawać z drobnym makaronem i posiekaną zielenią.

* * *

Pasty do kanapek

1. **Pasta z szynki lub kielbasy:**
25 dkg szynki lub kielbasy, 3 dkg musztardy, 5 dkg masła lub margaryny, 2 jaja ugotowane na twardo, sól, pieprz
2. **Pasta z sera topionego:**
10 dkg sera topionego, 8 dkg masła, papryka słodka do smaku
3. **Pasta z sera tyłżycznego:**
20 dkg sera, 8 dkg masła, 2 ugotowane żółtka, 3 dkg musztardy. Ser zetrzeć na drobnej tarce do warzyw.
4. **Pasta śledziowa:**
20 dkg śledzia solonego, 2 żółtka ugotowane, 8 dkg masła lub margaryny. Dokładnie wymoczone śledzie odcisnąć z wody, sprawić, zdjąć skórę, wybrać ości, przepuścić przez maszynkę razem z żółtkami.