

**AKADEMIA SZTUKI HARCERSKIEJ**



---

**AKADEMIA GOTOWANIA**  
**THE BEST FOOD**

---

**WARSZTATY KULINARNE**  
**miniGhAR ed.2**

Mistrz:  
Barłomiej Kuzianik

Menadżer:  
Karolina Bajon-Pawłowska



---

*maj-czerwiec 2017*



## **BULION WARZYWNY - 300 ml na osobę**

150 g marchewki  
150 g kapusty włoskiej  
150 g pietruszki  
100 g korzenia selera  
50 g naci selera  
100 g cebuli  
5 g czosnku  
2 liście laurowe  
2 ziela angielskie  
7 l wody

Gotujemy całość obranych warzyw i przypraw najlepiej 3-4 godziny.

\* \* \*

## **BULION NA KURZE - 300 ml na osobę**

300 g porcji rosołowej (kura, kurczak, indyk, kaczka itp.)  
150 g marchewki  
150 g kapusty włoskiej  
150 g pietruszki  
100 g korzenia selera  
50 g naci selera  
100 g cebuli  
5 g czosnku  
2 liście laurowe  
2 ziela angielskie  
7 l wody

Mięso opiekamy w piecu na złoto lub obsmażamy na patelni, zalewamy wodą, na małym ogniu zagotowujemy. Po ok. 20 min zbieramy pianę z powierzchni. Dodajemy warzywa i przyprawy. Gotujemy ok.. 3-4 godziny na jak najmniejszym ogniu.

\* \* \*

## ZUPA POMIDOROWA - 300 ml na osobę

5 l bulionu warzywnego/kurzego  
2 cebule  
2 ząbki czosnku  
100 g koncentratu pomidorowego  
2 kg pomidorów pelati  
pół łyżeczki suszonej bazylii  
20 g cukru  
500 ml śmietanki 30%

Cebule posiekać, wrzucić na rozgrzany garnek. Smażyć 3 min, lub do lekkiego ze złocenia. Dodać posiekany czosnek i koncentrat pomidorowy i cukier. Smażyć na małym ogniu 3 min., dodać bulion, gotować 20 min., zabielić śmietanką.

\* \* \*

## ZUPA OGÓRKOWA - 300 ml na osobę

5 l bulionu warzywnego/kurzego  
2x cebula  
4 ząbki czosnku  
400 g tartego ogórka kiszzonego  
200 ml wody z ogórków  
1 kg obranych ziemniaków

Cebule posiekać, zeszklić w garnku, dodać posiekany czosnek, zalać bulionem i dodać ziemniaki. Gotować 20 min., dodać wodę z ogórków i tarte ogórki, gotować 20 min., doprawić.

\* \* \*

## ZUPA CEBULOWA - 300 ml na osobę

5 l bulionu warzywnego/kurzego  
8 cebul  
6 ząbków czosnku  
pół łyżeczki suszonego tymianku  
300 g serka topionego  
duży pęczek cebuli  
100 g masła

Cebulę posiekać w piórka i smażyć w garnku do złotego koloru, dodać posiekany czosnek. Dodać masło, tymianek, smażyć 3 min. Dodać serek topiony, rozmieszany wcześniej w małej ilości bulionu. Dodać resztę bulionu, gotować 20 min., doprawić.

\* \* \*

## **ZUPA GROCHOWA - 300 ml na osobę**

5 l bulionu warzywnego/kurzego

1 kg grochu z puszki

3 cebule

4 ząbki czosnku

500 ml śmietanki 30%

500 g boczku wędzonego

W garnku smażyć posiekaną cebulę, boczek i czosnek. Kiedy się zezłocą, dodać bulion i groch, gotować 20 min., śmietankę zahartować, zabielić łaćość.

\* \* \*

## **SOS DO MAKARONU/RYŻU: BESZAMEL - 10 osób**

100 g mąki pszennej

100 g masła

1 l mleka

gałka muszkatołowa

1 cytryna

sól, pieprz

Masło zarumienić z mąką ciągle mieszając, dodawać ciepłego mleka i mieszać trzepaczką aż masa zgęstnieje, doprawić gałką, skórką z cytryny, solą i pieprzem.

\* \* \*

## SOS DO MAKARONU/RYŻU: BOŁOŃSKI - 10 osób

2 marchewki  
2 cebule  
seler naciowy  
liść laurowy  
ziele angielskie  
3 ząbki czosnku  
500 g mięsa mielonego wieprzowego  
500 g pomidorów pelati  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżka koncentratu pomidorowego

Marchew obrać i zetrzeć na tarce na dużym oczku, seler, czosnek i cebule posiekać. Do garnka nalać oleju i smażyć warzywa, dodać mięso i całość mocno rozgnieść widelcem. Kiedy mięso się usmaży dodać koncentrat pomidorowy, musztardę, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek i pomidory. Całość gotować na małym ogniu około 1 godziny, doprawić solą, pieprzem i cukrem.

\* \* \*

## KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM - 10 osób

700 g filetu z kurczaka,  
500 ml wywaru mięsnego,  
100 ml śmietanki 18%  
1 cebula,  
1 łyżka mąki  
1 łyżka masła  
1 cytryna  
sól, pieprz

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

Sos: na patelni poddusić 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.

\* \* \*

## **GULASZ WĘGIERSKI - 10 osób**

500 g mięsa wieprzowego (łopatka, szynka itp.)  
2 marchewki  
2 cebule  
4 papryki marynowane ze słoika  
3 ząbki czosnku  
słodka mielona papryka  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
1 łyżka musztardy  
1 duży ziemniak  
500 ml bulionu  
100 g mąki

Mięso pokroić na 3 cm kawałki, warzywa obrać i pokroić w 2 cm kawałki. Do garnka wlać olej, wrzucać doprawione i obtoczone w mące mięso i smażyć.

Kiedy mięso będzie złociste dodać warzywa i smażyć 3 min.

Dodać posiekany czosnek, paprykę marynowaną, musztardę, koncentrat pomidorowy, przyprawy. Zalać bulionem i gotować na małym ogniu ok 2-3 godziny, aż mięso zmięknie, a ziemniaki się ugotują. W razie potrzeby zagęścić oprószając mąką przez sitko.

\* \* \*

## **POTRAWKA Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI - 10 osób**

500 g piersi z kurczaka  
2 marchewki  
2 cebule  
3 ząbki czosnku  
400 g pieczarek  
200 ml bulionu  
200 ml śmietanki 18%  
gałązka rozmarynu  
100 g mąki  
Sól, pieprz

Pierś kurczaka podzielić na 3 cm kawałki, doprawić, obtoczyć w mące, obsmażyć w garnku, dodać obrane i posiekane marchewki i cebule, całość smażyć 5 min., dodać posiekany czosnek, rozmaryn. Pieczarki podzielić na ćwiartki i też wrzucić.

Całość smażyć 5 min., zalać bulionem i gotować 15 min.

W razie potrzeby zagęścić mąką przez sitko, zabielić.

## CURRY WIEPRZOWE - 10 osób

3 cebule  
3 ząbki czosnku  
1 marchew  
500 g mięsa wieprzowego (łopatka, szynka itp.)  
1 łyżka curry żółtego  
300 g soczewicy żółtej  
100 g kwaśnej śmietana 12%  
1 cytryna  
100 g mąki  
600 ml bulionu  
sól, pieprz

Mięso pokroić w 3 cm kawałki, doprawić, odtoczyć w mące i obsmażyć w garnku. Kiedy będzie złote, dodać posiekaną cebulę, obraną i posiekaną marchewkę, posiekany czosnek i curry. Dodać skórkę z cytryny.

Smażyć 5 min., dodać soczewicę i zalać bulionem. Gotować 2-3 godziny, do miękkości mięsa i ugotowanej soczewicy, zabielić śmietaną, doprawić solą, pieprzem i cytryną.

---



**ash.ezhr.pl**