



Smacznie i zdrowo

***Zespół Szkół Przemysłu
Spożywczego w Poznaniu***



Poznań, 2022r.



POZnań*

Stowarzyszenie Rzemieślników Piekarstwa Rzeczypospolitej Polskiej
przy współpracy
z Zespołem Szkół Przemysłu Spożywczego
w ramach akcji **Miasta Poznania**
„Szacun dla Zawodowców”

realizuje projekt:

**„ Jemy i żyjemy zdrowo – promocja zawodów
związanych z branżą spożywczą”**

Sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania

Całkowita wartość projektu sfinansowana z budżetu Miasta Poznania to kwota 49 000,00zł.

#poznanwspiera

W dzisiejszych czasach rośnie rola racjonalnego żywienia, ponieważ chcemy jeść smacznie i zdrowo.

Do przygotowywania potraw wystarczy dobry przepis, odpowiedni dobór składników i szczypta kulinarnego talentu.

Młodzi i ambitni uczniowie ZSPS w Poznaniu doskonale zdają sobie sprawę z oczekiwań, jakie stawia przed nimi dzisiejszy rynek pracy, dlatego wypieki i dania zawarte w tej książce są dobrą odpowiedzią na pytanie – jak zachować w jednym daniu jego doskonały smak i wartość odżywczą.

Wszystkie potrawy, które znajdują się w książce zostały urozmaicone o powszechnie dostępne produkty oraz wraz z nauczycielem/opiekunem konsumowane.



Bezy

normatyw surowcowy na około 35 szt.:

składniki:

- 200 gram białek
- 150 gram cukru
- szczypta soli



sposób wykonania:

- białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Najpierw na małych obrotach miksera, potem ubijając na najwyższych obrotach, dodawać stopniowo cukier.
- gdy białka będą odpowiednio ubite, a cukier całkowicie się rozpuści, przełożyć masę do szprycy z ozdobną końcówką.
- wyciskać bezy na blachy wyłożone papierem do pieczenia, pozostawiając odstępy między bezami.
- piec w nagrzanym piekarniku o temperaturze 100°C przez 2 godziny grzałka góra dół (po godzinie zmniejszyć temperaturę do 90°C). Po upieczeniu uchylić lekko drzwiczki piekarnika i pozostawić bezy, aby ostygły.
- bezy należy przechowywać w zamkniętym opakowaniu, aby nie wchłaniały wilgoci z powietrza i zachowały odpowiednią konsystencję.



ciekawostka:

Słowo „beza”

(fr. Baiser) przyszło do nas z języka francuskiego i jest tłumaczone jako „pocałunek”. Pochodzenie słowa „beza” nie jest tak jednoznaczne. Według jednej wersji pochodziło również z języka francuskiego, który pochodził z niemieckiego, a mianowicie od nazwy szwajcarskiego miasta Meiringen (niem. Meiringen), gdzie smakołyk został po raz pierwszy wymyślony i upieczony przez cukiernika Gospodarnego. Data powstania - XVII wiek.

Podobnie jak wiele innych genialnych wynalazków, beza narodziła się całkowicie przypadkowo - Gospodyni dał się kiedyś tak porwać ubijaniu białek, że zamieniły się w chłodną pianę. Ponieważ ten dżentelmen uwielbiał kulinarne eksperymenty, bez wahania wysłał piankę do piekarnika. W rezultacie powstał chrupiący placek, który szybko zyskał popularność wśród miejscowej szlachty, a następnie wśród zwykłych ludzi.



Buleczki cynamonowe

normatyw surowcowy na około 25 szt.:

ciasto:

- 625 g mąki
- 50 g drożdży
- 3 g soli
- 200 ml mleka
- 75 g cukru
- 80 g masła

nadzienie:

- 15 g cynamonu
- 15 g suszonej żurawiny
- 30 g cukru
- 60 g rozpuszczonego masła



sposób wykonania:

- mleko (podgrzane do temperatury ok. 40°C) należy połączyć z drożdżami, dodać rozpuszczoną sól, cukier i mąkę.
- wyrobić ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji, a w końcowej fazie dodać podgrzane masło.
- całość pozostawić do wyrośnięcia.
- ciasto przebić i rozwałkować.
- rozwałkowaną powierzchnię posmarować rozpuszczonym masłem i posypać cukrem, cynamonem i suszoną żurawiną.
- zwinąć ciasto w rulon i pokroić na grube plastry.
- piec przez 15 min w 180°C.

ciekawostka:

Cynamon czym jest i skąd pochodzi

Cynamon, jest dobrze znaną przyprawą otrzymywaną z kory drzew zwanych cynamonowcami. Na rynku jest on dostępny pod dwiema postaciami – sproszkowanym oraz w postaci kawałków kory zwiniętej w niewielkie rulony. Cynamonowce występują w ponad 250 gatunkach, w niemal całej strefie subtropikalnej. Są to przeważnie drzewa lub duże krzewy. Początkowo występowały one wyłącznie w południowo-wschodniej Azji, lecz dziś uprawiane są w wielu regionach świata. Najszlachetniejszym z nich, jest cynamonowiec cejloński, a zaraz po nim cynamonowiec wonny. Jednak to produkt pozyskiwany z tego pierwszego uważany jest za najlepszy. Często sprzedawcy starają się oszukać kupujących, wciskając im mniej szlachetne odmiany przyprawy. Gdy jednak przyjrzymy się laskom cynamonu dokładniej, łatwo będzie określić jego rodzaj i to, czy nie zostaliśmy oszukani.

Cynamon cejloński jest bardziej delikatny w dotyku i ma kolor jasnobrązowy przechodzący w zieleń. Inne gatunki są ciemniejsze. Najłatwiej jednak ocenić rodzaj i szlachetność proszku po jego smaku. Cynamon cejloński jest łagodny i ma lekko korzenno-słodkawy posmak. Inne potrafią być nieprzyjemne w smaku, piekące i cierpkie.

Cynamon jako przyprawa znany jest od starożytności. Są o nim wzmianki już na egipskich papirusach i w greckich poematach. Mówi się o nim również w Biblii. Spory rozdział w swoim dziele, dotyczący naszej przyprawy, poświęcił Shennonga cesarz chiński i bohater chińskiej mitologii. Stworzył on legendarny zielnik, w którym zdradzał niezwykle właściwości roślin, nie tylko te fizyczne ale także magiczne. Cynamon miał od zawsze swoje miejsce w indyjskiej kuchni. Grecy i Rzymianie zaczęli wykorzystywać go w III wieku. Uważano, że jest on nie tylko smaczną i aromatyczną przyprawę, ale także niezwykle silnym afrodyzjakiem i środkiem wzmacniającym ciało i ducha.



Ciasteczka kocie oczka

normatyw surowcowy na około 15 szt.:

ciasto kruche:

- 500g mąki
- 150g cukru pudru
- 300g masła
- 4 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

polewa czekoladowa:

- 10 łyżek mleka
- 4 łyżki cukru
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki masła



sposób wykonania:

- mąkę przesiać wraz z proszkiem do pieczenia na stolnicę. Dodać masło i siekać nożem aż do uzyskania grudek ciasta.
- następnie jaja umyć, oddzielić białka od żółtek i żółtka dodać do mąki z proszkiem do pieczenia i masłem, dalej siekając.
- na koniec dodać również przesiany cukier puder i wyrabiać ciasto aż powstanie jednolita kula. Ciasto zawinąć w folie spożywczą i wstawić do zamrażalnika na około 20 minut.
- do rondelka wlać mleko, następnie dodać cukier oraz kakao.
- zawartość rondelka gotować i po rozpuszczeniu i połączeniu się wszystkich składników dodać masło i po jego rozpuszczeniu powstanie jednolita masa.
- polewę odstawić na bok aby zgęstniała.
- ciasto wyjąć z zamrażalnika i wałkować na grubość 2-3 mm podsypując mąką. Wykrawać okrągłe ciastka. Wziąć wykrawacz o mniejszej średnicy i połowę wszystkich ciastek zrobić z dziurką.
- układać gotowe ciastka na blaszce z papierem do pieczenia i wypiekać w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez 15-20 min.
- po upieczeniu i wystudzeniu ciastka z dziurką posypać cukrem pudrem a pozostałe posmarować polewą.
- ciastka z dziurką układać na tych posmarowanych polewą i delikatnie dodusić. Polewa zastygnie i ciastka są już gotowe do konsumowania.

ciekawostka

We francuskiej tradycji cukierniczej istnieją 3 rodzaje kruchego ciasta.

Pâte Brisée - to kruche ciasto bez dodatku cukru, doskonałe do wypieków z owocami, kremami np. typu budyniowego a także do słonych tart czy quichy. Proporcje głównych składników wg wagi to 1:2:3 (płyn, zazwyczaj woda:tłuszcz:mąka). Pâte brisée jest bardzo kruche i delikatne, dlatego czasami dodaje się jajko, jedno na każde 500 g mąki, aby ciasto stało się elastyczne i łatwiejsze do wałkowania i kształtowania. Do ciasta dodać można zapach waniliowy, sok z cytryny lub odrobinę soli.

Pâte Sucrée – nazwa, w tłumaczeniu z francuskiego, oznacza ciasto cukrowe lub szybkie ciasto. Skład podstawowy jest taki sam jak pâte brisée, jednak do ciasta dodaje się także cukier i świeże żółtka. Pâte sucrée to klasyczne francuskie ciasto do deserów. Dobrze sprawdza się do ciastek, ciasteczek, babeczek do kremów czy bitej śmietany, spodów do serników, tortów, słodkich tart. Przed wypełnieniem należy ciasto podpiec na złoto.

Pâte Sablée – to jeszcze jeden rodzaj francuskiego ciasta kruchego, najlepszego do słodkich tart, babeczek, ciasteczek. Przygotowuje się je z mąki, tłuszczu, jajek i cukru, ale w nieco inny sposób. Jajka lekko ubijamy z cukrem. W niektórych przepisach dodaje się do ubitych jajek odrobinę wody. Masło wyrabiamy z mąką do momentu, gdy powstaną niewielkie krupki. Dodajemy do nich jajka i szybko zagniatamy do momentu połączenia w jedną całość. Odmianą pâte sablée jest pâte sablée amande, w którym część mąki zastępują drobno zmielone migdały.



Ciastka kruche

Normatyw surowcowy na 4 porcje (ok 40 szt.)

Ciasto

- 400 g mąki pszennej
- 180 g masła/margaryny
- 1 jajo
- 150 g cukru pudru
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- Dodatkowe jajo do smarowania
- Gruby cukier kryształ do dekoracji



Sposób wykonania

- Na stolnicę lub do miski przesiać mąkę, dodać sól, proszek do pieczenia.
- Dodać posiekane masło, jajko, cukier puder.
- Całość wymieszać zagniatając rękami.
- Gdy ciasto zacznie będzie jednolite zawinąć w folię i schłodzić w lodówce
- Po godzinie rozwałkować ciasto na grubość ok 0,5-0,7cm podsypując blat odrobiną mąki.
- Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni.
- Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
- Przygotować foremki – mniejsze i większe (gwiazdki, serduszka, okręgi).
- Wykrawać dowolne wzory i przekładać na blachę
- Posmarować powierzchnię ciastek rozbełtanym jajem z odrobiną wody
- Piec około 12 minut

Inny wariant

- Podzielić ciasto na dwie części
- Do drugiej części ciasta dodać kakao, wyrabiać w misce, aż ciasto będzie miało jednolity kolor. Uformować w kulkę, zawinąć w folię i włożyć na godzinę do lodówki.
- Po godzinie rozwałkować obie części, podsypując blat odrobiną mąki.
- Z obu mas wyciąć na początku duże ciastka a następnie na środku ciastek wyciąć mniejszą foremką kolejny otwór.
- Piec duże ciastka z otworem lub włożyć małe ciastka o czekoladowym kolorze w środek tych jasnych i odwrotnie.
- Takie dwukolorowe ciastka przełożyć na blachę.

Ciekawostka

Ciasto kruche to doskonała podstawa ciast owocowych, serników, mazurków, tart i ciasteczek. Jest sporządzane bez dodatków środków spulchniających. Jego cechą charakterystyczną jest kruchość, uzyskana dzięki dużej ilości tłuszczu. Podstawowymi składnikami ciasta kruchego są: mąka, tłuszcz, cukier, żółtka i czasami śmietana.



Szybkie drożdżówki z serem

Normatyw surowcowy na 4 porcje (12 szt.)

Ciasto

- 500 g mąki pszennej np. tortowej
- 50 g świeżych drożdży lub 14 g drożdży instant
- 1 szklanka mleka - 250 ml
- 3 pełne łyżki cukru - 60 g
- pół kostki masła - 100 g
- 2 żółtka średnich jajek
- szczypta soli

nadzienie:

- 400 g twarogu
- 2 żółtka średnich jajek
- 3 łyżki cukru waniliowego - 50 g

lukier cytrynowy

- 3 łyżki soku z cytryny - 18 g
- 10 łyżek cukru pudru - 120 g

Sposób wykonania

ciasto

- Do dużej miski przesiać 500 gramów mąki pszennej. Dodać też szczyptę soli oraz 3 pełne łyżki cukru, czyli 60 gramów cukru.
- Następnie dodać 2 żółtka jajek, drożdże (pokruszone świeże lub dwie saszetki po 7 gramów każda),
- Dodać 100 gramów roztopionego masła
- Dolać szklankę lekko ciepłego mleka
- Całość wymieszać łyżką drewnianą lub silikonową szpatułką, a potem wyrabiać w robocie kuchennym na dłużej niż 5 minut. Ciasto powinno być jednolite, jednak dość lepkie i luźne. Będzie się nadal przyklejało do ścianek miski.
- Ciasto zostawić w tej samej misce. Przykryć je ściereczką bawełnianą lub folią i odstawić do wyrastania na minimum godzinę w ciepłym i nieprzewodnym miejscu
- Po godzinie powinno ładnie urosnąć



nadzienie:

- Zmieszać twaróg
- Do zmielonego sera dodać 2 żółtka jajek oraz 3 łyżki cukru waniliowego i dokładnie wymieszać

przygotowywanie:

- Wyrośnięte ciasto drożdżowe rozwałkować na kształt prostokąta o grubości ok 1 cm.
- Na cieście delikatnie rozsmarować całą masę serową. Zostaw tylko wolne brzegi.
- Oba dłuższe boki złożyć do siebie i zamknąć szczypiąc ciasto tak, by połączyć ze sobą obie strony ciasta oraz górę.
- Rulon z ciasta odwrócić ostrożnie na drugą stronę.
- Przy pomocy noża wałek ciasta podzielić na 12 równych pasków. Każdy pasek ciasta zakręcić dwa razy i odłożyć na bok.
- Wszystkie drożdżówki ułożyć obok siebie na blaszce oprószonej mąką lub też wyłożonej papierem do pieczenia
- Należy pamiętać o zachowaniu sporych odstępów między drożdżówkami, ponieważ jeszcze urosną.
- Nagrząć piekarnik do 170 stopni z opcją pieczenia góra/dół.
- Blachę z drożdżówkami umieścić w nagrzanym piekarniku na środkowej półce
- Drożdżówki piec około 25 minut, aż zrobią się rumiane.
- Po upieczeniu lekko uchylić drzwi piekarnika i trzymać w piecu przez 10 minut otwórz drzwi do połowy a po chwili wyjmij drożdżówki z pieca i odstaw do przestudzenia.
- Wystudzone drożdżówki połączyć lukrem

Inny wariant

Można zastosować dowolne nadzienie do drożdżówek: masę makową, masę budyniową, ulubiony dżem

Faworki

normatyw surowcowy na około 50 szt.:

ciasto:

- 300 g mąki
- 100 g śmietanki 18%
- 100 g cukru pudru
- 1 jajko
- 4 żółtka
- 20 g spirytusu
- szczypta soli
- 2 000 oleju



sposób wykonania:

- mąkę przesiać.
- do mąki dodać śmietanę, żółtka, jajko, spirytus i sól.
- ciasto wyrabiać ręcznie na stole tak, aby miało gładką konsystencję.
- ciasto zawinąć w folię i pozostawić na około 15 minut, aby ciasto stało się miękkie.
- ciasto zbijać wielokrotnie wałkiem około 10 minut do momentu pojawienia się pęcherzy powietrza.
- ponownie zawinąć ciasto w folię i pozostawić w lodówce na 20 minut.
- ciasto rozwałkować do grubości około 2 mm i wykrawać prostokąty o wymiarach 10 cm x 3 cm.
- każdy pasek naciąć wzdłuż po środku i przełożyć przez otwór.
- przygotować urządzenie/sprzęt do smażenia i rozgrzać w nim olej do tem. 160-180°C.
- faworki ostrożnie wkładać na gorący tłuszcz i przez kilka minut smażyć z obu stron na złoty kolor.
- usmażone faworki odsączyć na ręczniku papierowym.
- po ostygnięciu posypać cukrem pudrem.

ciekawostka:

Faworki są obok pączków najbardziej znanym karnawałowym przysmakiem. Kształtem przypominają kokardkę lub wstążeczkę, a swoją nazwę zapożyczyły z francuskiego - faveur. Jak to zwykle bywa, powstały przez przypadek gdzieś na Litwie lub w Niemczech i dzięki temu możemy teraz rozkoszować się ich smakiem. Są kruche, delikatne i słodkie. Nie sposób wyobrazić sobie karnawału, a zwłaszcza Tłustego Czwartku bez tych frykasów.



Rogaliki krucho-drożdżowe z marmoladą

normatyw surowcowy na ok. 30 szt.:

ciasto:

- 100g zimnej margaryny
- 250g mąki pszennej (przesianej)
- 90g kwaśnej śmietany 18% (temp. pokojowa)
- 1 łyżka cukru pudru
- 20g drożdży świeżych (temp. pokojowa)

nadzienie:

- marmolada

dodatkowo:

- 1 jajo
- cukier puder do dekoracji



sposób wykonania:

- mąkę przesiać na stolnicę, dodać pokrojoną w kostkę margarynę i zarabiać nożem tak długo, aż składniki nie połączą się w małe grudki.
- przygotować rozczyn. Drożdże rozmieszać z cukrem pudrem i śmietaną. Następnie dodać do posiekanej margaryny z mąką i zarabiać ręcznie, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Ważne, żeby nie zagniatć ciasta za długo. Zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na min. 30 minut.
- po upływie czasu rozwałkować ciasto na stolnicy posypanej mąką. Ciasto staramy się formować w prostokąt o grubości max. 3 mm.
- odkrawamy brzydkie boki tak, żeby powstał równy prostokąt. Potem przekrawamy go na pół wzdłuż dłuższej krawędzi i wycinamy z tego trójkąty.
- nakładamy marmoladę i zawijamy w rogaliki. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i smarujemy roztrzepanym jajem.
- pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (górną-dół) przez 30 minut.
- po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem.

ciekawostka

Rogaliki krucho drożdżowe to śliczne, małe słodkości dla każdego łasucha. Są połączeniem ciasta drożdżowego i kruchego. A do tego możesz je nadziewać zarówno marmoladą, czekoladą, czy nawet kawałkiem jabłka.



Rogaliki typu croissant

Normatyw surowcowy

Ciasto:

- 500g mąka
- 10g sól
- 50g cukier
- 40g drożdże
- 50g jaja
- 300g mleko
- 250g margaryna/masło

sposób wykonania

ciasto drożdżowe:

- odważyć surowce
- przygotować rozczyń czyli drożdże, 2 łyżki mąki i 2 łyżki cukru rozpuścić w ciepłym mleku. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 15 min
- następnie połączyć ze sobą wszystkie składniki ciasta oprócz margaryny i wyrobić ciasto, aby miało jednolitą konsystencję. Ciasto zostawić na ok. 15 min do wyrośnięcia

ciasto półfrancuskie:

- zmiękczyć tłuszcz tzn. zagniać rękoma margarynę z 25g mąki
- wyrośnięte ciasto drożdżowe rozwałkować na prostokąt o jednakowej grubości i na $\frac{3}{4}$ powierzchni ciasta rozłożyć zmiękczoną wcześniej margarynę
- ciasto złożyć na pół następnie obrócić o 180° i ponownie złożyć na pół
- tak przygotowane ciasto rozwałkować ponownie na prostokąt o jednakowej grubości i ponownie złożyć na pół i po obrocie o 180° jeszcze raz na pół
- ciasto zawinąć folią spożywczą i odstawić na 10 min do zamrażarki a następnie wyjąć i powtórzyć cały proces jeszcze 2 razy
- po wyjęciu z zamrażarki formować rogaliki:
 - a) stół podsypać mąką, ciasto rozwałkować na prostokąt o boku ok. 48 cm jednakowej grubości,
 - b) przekroić wzdłuż na 3 pasy równej szerokości (około 16 cm każdy),
 - c) pasy ciasta pokroić w trójkąty równoboczne o podstawie około 12 cm,
 - d) ułożyć je podstawą do siebie,
 - e) zacząć od podstawy i zwijać trójkąty, zagiąć rogi
- ułożyć rogaliki na blasze do pieczenia wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem
- pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu (o temperaturze około 35 stopni Celsjusza.
- kiedy rogaliki podwoją swoją objętość, posmarować je masą jajową.
- piec w temperaturze 250 stopni Celsjusza na rumiany kolor (czas pieczenia 12-18 minut).



Rogaliki można również nadziać marmoladą lub innym dowolnym nadzieniem podczas zawijania. Po upieczeniu można dodatkowo udekorować rogaliki polewą czekoladową.



Sernik bezglutenowy

Normatyw surowcowy na 10 porcje

Masa serowa

- 1 kg twarogu, minimum 3-krotnie mielonego (gęsty!)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1 cukier wanilinowy – 16g
- 330 śmietanki kremówki 30% lub 36%
- 1 budyń śmietankowy (lub 4 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej)
- 5 jajek



Składniki na spód z ciastek owsianych:

- ok. 210g dowolnych ciasteczek owsianych z orzechami
- 50g miękkiego masła

Sposób wykonania

- Ciastka owsiane dokładnie pokruszyć na piasek lub rozdrobnić je w robocie.
- Połączyć z masłem i wyrobić na jednolitą masę.
- Dno tortownicy o średnicy 21 cm wyłożyć papierem do pieczenia.
- Masą z ciasteczek i masła wyłożyć spód blaszki, dokładnie wyrównując.
- Wstawić blaszkę do lodówki na ok. godzinę.
- W misie miksera umieścić wszystkie składniki. Zmiksować tylko do czasu połączenia się składników – zbyt długie miksowanie prowadzi do napowietrzenia masy serowej, a napowietrzony sernik mocno urośnie, a potem opadnie.
- Masę serową wylać na schłodzony spód ciasteczkowy, wyrównać.
- Piec w temperaturze 160*.C przez około 60 – 70 minut.
- Gotowy sernik powinien być ścięty i sprężysty na wierzchu. Po upieczeniu zostawić sernik w piekarniku z lekko uchylonymi drzwiczkami na około godzinę. Następnie wyciągnąć go z piekarnika i pozostawić do całkowitego ostudzenia.
- Ostudzony sernik można posypać cukrem pudrem lub udekorować
- Sernik najlepiej smakuje na drugi i trzeci dzień po upieczeniu.

Inny wariant

- Gdy sernik będzie już całkiem zimny można posmarować jego wierzch masą krówkową, a następnie posypać posiekanymi orzeszkami ziemnymi. Wstawić do lodówki.

ciekawostka

Dieta bezglutenowa jest przeznaczona przede wszystkim dla osób cierpiących na celiakię, czyli chorobę trzewną. Jest to choroba autoimmunologiczna, która zdiagnozowana u chorego zmusza do stosowania diety bezglutenowej przez całe życie. Są również osoby, które mają alergię na gluten. Stosowana u nich dieta bezglutenowa sprawia, że alergia może ustąpić po jakimś czasie lub zmniejszyć swoje nasilenie. Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, dlatego też nie jest polecana u osób zdrowych. Jej wprowadzenie możliwe jest tylko pod nadzorem specjalisty, gdyż jej restrykcyjny charakter wymaga odpowiedniego zbilansowania diety – w przeciwnym przypadku może wywoływać szkodliwe dla organizmu niedobory.



Kisiel pomarańczowo-marchwiowy

składniki (4 porcje)

- marchew 200g
- mąka ziemniaczana 34 g
- sok pomarańczowy 300 ml
- woda 300ml
- cukier 60 g
- sok z cytryny do smaku



wykonanie:

- przeprowadź obróbkę wstępną brudną surowców.
- marchew zetrzyj na drobne wióry, ugotuj w wodzie i połowie soku pomarańczowego, dopraw cukrem i cytryna do smaku.
- przygotuj zawiesinę z reszty soku i mąki ziemniaczanej.
- połącz z ugotowaną marchwią. zagotuj.
- wyporcuj na dwie równe części.

Kisiel truskawkowy

składniki (4 porcje)

- truskawki świeże lub mrożone 400g
- cukier kryształ 70g
- mąka ziemniaczana 70 g
- woda 800 g



wykonanie

- przeprowadź obróbkę wstępną truskawek i ugotuj je w $\frac{3}{4}$ ilości wody.
- ugotowane truskawki przetrzyj przez sito.
- do przecieru dodaj cukier i wymieszaj.
- z pozostałej wody i mąki ziemniaczanej sporządź zawiesinę i zagęść kisiel.
- Wyporcjowany na dwie porównywalnej wielkości porcje kisiel, podaj udekorowany jogurtem i listkami mięty.

DESER JOGURTOWY Z CHIA

Składniki (4 porcje):

- Jogurt naturalny 400g
- Nasiona chia 40g
- Dowlne owoce 400g

wykonanie

1. Nasiona chia wymieszaj z jogurtem, odstaw do lodówki do zgęstnienia.
2. Owoce zblenduj.
3. Wyjmij jogurt z chia, nałóż porcje do pucharków, na to wyłóż mus z owoców.



Zamiast jogurtu można użyć mleka kokosowego, deser można zrobić o takimi owocami jak mango (na zdjęciu), truskawkami, malinami, borówkami... każdy znajdzie coś dla siebie

Makaron z kurczakiem i cukinią

składniki (4 porcje)

- 200g makaronu
- 400g piersi z kurczaka
- 200g cukinii
- 100g papryki konserwowej (może być świeża)
- 200g pora
- 80g śmietany 18%
- 2 łyżki mąki pszennej
- 20ml oleju
- 500ml wody
- przyprawy: sól, pieprz, pół łyżeczki papryki słodkiej, ziół prowansalskich oraz kurkumy



wykonanie:

- Umyć mięso i pokroić w kostkę.
- Ugotować makaron al dente.
- Mięso przełożyć do miski, dodać olej oraz przyprawy.
- Pokroić cukinię i por w cienkie półplasty, a paprykę w drobną kostkę.
- Na patelni usmażyć mięso, a następnie dodać pokrojone warzywa. Zalać całość wodą i chwilę dusić pod przykryciem.
- Następnie zahartować śmietanę i dodać do sosu.
- Uregulować gęstość sosu zawiesiną z mąki.
- Doprawić do smaku.

Pierogi z nadzieniem

normatyw surowcowy na 4 porcje (40 szt.)

ciasto

- 500 g mąki pszennej
- 50 ml śmietanki
- 250 ml wody
- 25 g masła
- 1 płaska łyżeczka soli

nadzienie:

- 1000 g ziemniaków
- 250 g białego twarogu
- 1 duża cebula
- 2 łyżki śmietany
- sól, pieprz do smaku



sposób wykonania

ciasto

- mąkę wsypać do miski i wymieszać z solą.
- śmietankę podgrzać z wodą, masłem, aż będą bardzo gorąca, ale nie będą się gotować.
- Gorący roztwór wlać do miski z mąką, wymieszać drewnianą łyżką do połączenia się składników.
- zagniatą ciasto ręcznie lub mikserem (końcówka w kształcie haka), około 5 minut. ciasto ma wyjść gładkie, miękkie i elastyczne, nie może kleić się do rąk.
- gotowe ciasto zawinąć w folię do żywności i odstawić na ok. 30 minut.

nadzienie:

- ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę do ziemniaków
- cebulę pokroić w kostkę. na patelni rozgrzać olej, na średnio-niskim ogniu smażyć cebulę ok. 10 minut, aż będzie zeszkłona, przezroczysta.
- ziemniaki połączyć z serem, śmietaną i cebulą, doprawić solą i pieprzem do smaku.
- miskę przykryć i odstawić do lodówki na ok. 30 min (zimne nadzienie będzie się lepiej formować).

gotowanie:

- w dużym garnku zagotować wodę, dobrze posolić.
- gdy woda się zagotuje wrzucić pierwszą porcję pierogów (10 sztuk), gotować 2 minuty – licząc od momentu wypłynięcia pierogów na powierzchnię.

- łyżką cedzakową wyłożyć na talerz, dobrze odcedzić z wody. podawać ciepłe, najlepiej polane roztopionym masłem i podsmażoną cebulką.

ciekawostka

skąd pochodzi nazwa pierogów?

Do naszego kraju, wg przekazów, pierogi trafiły za sprawą Jacka Odrowąża – zakonnika i przeora klasztoru w Kijowie, który miał przywieźć przepis na pierogi właśnie z Rusi. Legenda głosi, że przejeżdżając przez Podkarpacie Odrowąż, mając do dyspozycji jedynie mąkę, kapustę i grzyby, połączył wszystko w jedno, dając początek pierogom. Co ciekawe, w tych okolicach Polski jeszcze do niedawna przed pierogowym posiłkiem odmawiano modlitwę: „Św. Jacku z pierogami, módl się do Boga za nami, żeby te pierogi cały rok na stole były i nas od głodu broniły”. Poprzez Ruś czy też z Chin, w następnych wiekach pierogi w Polsce zrobiły oszałamiającą karierę, a jeszcze w okresie dwudziestolecia międzywojennego nierzadko spotykane były wesela, na których jedynym daniem były właśnie one.



Bułki z przyprawami , majonezem bazyliowym i serem

normatyw surowców na 4 porcje :

ciasto

- 250 g mąki pszennej
- 15 g drożdży
- 5 g soli
- 2,5 g cukru
- 1 jajo
- około 125 ml ciepłej wody
- majonez bazyliowy na posmarowanie
- ser do posypania
- przyprawy (szczypiorek , natka pietruszki , suszone chili)



sposób wykonania

ciasto

- przesiać mąkę
- zrobić mleczko drożdżowe , rozpuścić cukier oraz sporządzić solankę
- umieścić wszystkie składniki w kociołku i wyrabiać za pomocą robota kuchennego (z końcówką – hakiem do ciast drożdżowych) lub zagniatamy ręcznie ciasto
- przykrywamy je ściereczką i odstawiamy na minimum 30 minut do wyrośnięcia. ciasto w tym czasie powinno podwoić swoją objętość.
- Po 30 minutach przebijamy ciasto i pozostawiamy do ponownego wyrośnięcia około 30 minut
- Po tym czasie wykładamy ciasto z kociołka, dzielimy na 4 równe porcje i zaokrąglamy
- zaokrąglone kęsy przekładamy na uprzednio przygotowane blachy smarujemy powierzchnię majonezem bazyliowym, posypujemy startym żółtym serem i pozostawiamy w ciepłym miejscu do końcowej fermentacji
- wyrośnięte bułeczki wstawić do pieca i piec w temperaturze 200 °C w czasie 15 – 20 minut.

ciekawostka

Bazylia pospolita, zwana potocznie bazylią, także znana jako bazylia wonna i bazylek ogrodowy, wywodzi się z Indii. Na całym świecie uprawianych jest ponad 150 odmian tej aromatycznej rośliny. Ceniona jest za swój niepowtarzalny, orzeźwiający aromat, wyrazisty smak oraz olejki aromatyczne. Bazylia jest uprawiana na całym świecie jako roślina jednoroczna, charakteryzuje się korzennym, słodkawym smakiem i zapachem. Bazylię można łączyć ze wszystkimi warzywami, idealnie komponuje się z pomidorami, kapustą, czosnkiem, szpinakiem i fasolą.

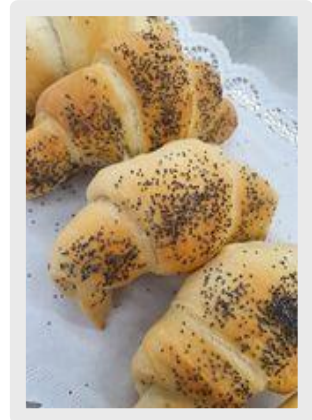


Rogale i bułki maślane

normatyw surowcowy na 4 porcje

ciasto

- mąka pszenna typ 500 250 g
- mąka pszenna typ 500 na podsypkę 25 g
- drożdże piekarskie prasowane 12 g
- cukier 10 g
- masło 32 g
- jaja 1 szt.
- sól 3 g
- mleko spożywcze 90 ml
- mleko do smarowania powierzchni rogali 25 ml
- jogurt naturalny 5 ml
- mak do posypania 25 g
- olej do smarowania blach 10 g



sposób wykonania

- przesiać mąkę.
- podgrzać mleko do temperatury 35°C.
- sporządzić mleczko drożdżowe .
- upłynnić masło (podgrzać do temperatury 35°C).
- wbić jajko sprawdzając jego świeżość .
- połączyć ze sobą wszystkie składniki .
- sporządzić ciasto (ręcznie lub mikserem) i pozostawić do wyrośnięcia w komorze rozrostu w temperaturze 40°C około 30 minut.
- przygotować blachę do pieczenia.
- wyrośnięte ciasto rozwałkować i podzielić na 4 równe trójkąty , zawinąć w rulon i ułożyć w półksiężyc.
- rogale ułożyć na blachę i posmarować z góry mlekiem przy pomocy pędzla i posypać równomiernie makiem.
- pozostawić do rozrostu końcowego w komorze fermentacyjnej w temperaturze 40°C na około 30 minut.
- wypiekać w temperaturze 200-220°C przez około 15-20 minut aż będą rumiane .

ciekawostka

Rogaliki stanowią wytrawne lub słodkie bułeczki o charakterystycznym zwoju, który zagina się do siebie tworząc półksiężyc. Stały się one tradycyjnym daniem na śniadanie. W Polsce jeszcze do niedawna na śniadanie jadało się pszenne rogaliki zamiast kanapek. Zaś w wielu krajach tradycyjnie na śniadanie jada się słodki rogalik z kawą. Do upieczenia słodkich rogalików stosuje się ciasto drożdżowe, kruche, krucho-drożdżowe, czy też francuskie. Rogaliki robimy z nadzieniem lub bez. Świetnie smakują rogaliki z marmoladą lub z dżemem. Najśłynniejsze z nich to polskie rogale Święto Marcińskie i francuskie croissants.



Muffinki jajeczne

normatyw surowcowy na 4 porcje

<u>Surowce/półprodukty</u>	<u>J. m.</u>	<u>Ilość</u>
Brokuł	szt.	1/4
Jaja	szt.	3
Czosnek	ząbek	1/2
Szynka wieprzowa	g	50
Ser żółty Gouda	g	50
Szczypiorek	pęczek	1/2
Masło 82% tłuszczu	g	10
Sól, pieprz	do smaku	

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną jaj, brokułu, szczypiorku i czosnku.
- Do gotującej wodę włożyć brokuł (różyczkami ku górze). Blanszować przez ok. 3 minuty, wyjąć i pokroić na małe kawałki.
- Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C.
- Szczypiorek posiekać.
- Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
- W misce roztrzepać jaja z dodatkiem roztartego czosnku, soli i pieprzu.
- Do masy dodać brokuł, pokrojoną w drobną kostkę szynkę, starty ser oraz szczypiorek. Składniki wymieszać łyżką.
- 6 szt. żaroodpornych kokilek natłuścić masłem.
- Napełnić kokilki masą i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 20 minut.



ciekawostka

Bardzo łatwe muffinki jajeczne z warzywami i szynką to ciekawa alternatywa dla jajecznicy i omleta. Możecie podać je na śniadanie, zabrać do pracy/szkoły lub zjeść na lekką kolację.



Roladki z tortilli z tuńczykiem i kukurydzą

Receptura na 4 porcje

<u>Surowce/półprodukty</u>	<u>J. m.</u>	<u>Ilość</u>
Placki tortilli pszennej	szt.	2
Tuńczyk w oliwie	puszka	1/2
Kukurydza	g	75
Szczypiorek	łyżka	2
Papryka czerwona	g	50
Sera żółty Gouda	g	75
Musztarda	łyżka	1
Majonez	łyżka	2
Sól, pieprz	do smaku	



Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną szczypiorku i papryki.
- Szczypiorek posiekać, paprykę pokroić w drobną kostkę, ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
- Tuńczyka odsączyć z oliwy, włożyć do miski, dodać odsączoną kukurydzę, szczypiorek, paprykę, ser, majonez i musztardę.
- Doprawić solą i pieprzem, wymieszać.
- Na 3 tortillach rozsmarować farsz.
- Zwinąć w rulon otwarty.
- Rulon okroić na kawałki o długości ok. 2 - 3 cm.
- Ułożyć na talerzu.



Salatka szopska

Receptury na 4 porcje

Surowce/półprodukty	J. m.	Ilość
Pomidor	szt.	1
Papryka żółta	szt.	1/2
Ogórek szklarniowy	szt.	1/2
Czerwona cebula	szt.	1/4
Ser typu Feta	g	150
Oliwa z oliwek	łyżka	2
Sok z cytryny	łyżka	1
Nać pietruszki	gałązki	3
Czarne oliwki	szt.	3
Sól, pieprz	do smaku	



Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną warzyw.
- Pomidor pokroić w kostkę, ogórek w słupki, paprykę w kostkę, cebule w drobne piórka.
- Ser pokroić w kostkę.
- Na talerzu zakąskowym ułożyć pomidory, następnie ogórki i paprykę.
- Na wierzchu położyć cebulę.
- Doprawić solą i pieprzem.
- Całość skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny.
- Posypać serem, posiekaną nacią pietruszki.
- Udekorować czarnymi oliwkami.

Sałatka z grejpfrutem, rzodkiewką i serem Z dressingiem miodowym

Receptura na 4 porcje

<u>Surowce/półprodukty</u>	J. m.	Ilość
Mix sałat ze szpinakiem lub roszponką	g	
Grejpfrut czerwony dojrzały	g	150
Rzodkiewka	pęczek	1/2
Ser typu Feta	g	70
Sól	do smaku	
Dressing miodowy		
Sok z grapefruita czerwonego	szt.	1
Oliwa extra Virginie	łyżka	2
Sok z cytryny	łyżka	1/2
Miód wielokwiatowy	łyżka	2

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną sałaty ze szpinakiem, grejpfruta i rzodkiewek.
- Grejpfruta sparzyć.
- Sałatę ze szpinakiem włożyć do salaterki.
- Zetrzeć skórkę z grejpfruta (1 łyżeczka), odłożyć.
- Grejpfrut wyfiletować, tzn. wyciąć ostrym nożem dzwonka pomiędzy błonkami.
- Sok z grejpfruta zebrany na talerzu zlać do miski i użyć do dressingu.
- Sałatę ze szpinak doprawić solą, na wierzch położyć cząstki grejpfruta.
- Rzodkiewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- Do sałaty ze szpinakiem dodać rzodkiewki.

- Na wierzch sałaki ułożyć pokrojony w kostkę ser.
- Do miski z sokiem grejpfrutowym dodać skórkę z grejpfruta, oliwę, sok z cytryny, miód.
- Sałatkę polać dressingiem.

