

# Czas na Pogórze – Wyrusz w smaczną podróż

## KSIĄŻKA KULINARNA



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19 Wsparcie dla rozwoju lokalnego  
w ramach inicjatywy LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020.  
Instytucją odpowiedzialną za treść jest Stowarzyszenie GRUPA ODROLNIKA  
Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach operacji pn. „Wydanie 4 publikacji  
promujących lokalne walory kulturowe, historyczne, przyrodnicze obszaru Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała”

# LEGENDA:



## WOJNICZ

- 1 Kapliczka Najświętszej Marii Panny z 1889 r. w Wojniczu
- 2 Figura św. Floriana w Wojniczu
- 3 Kościół w Olszynach

## PLEŚNA

- 4 Winnica Uroczysko
- 5 Kapliczka Maryjna w Janowicach
- 6 Winnica Dąbrówka
- 7 Przydrożny krzyż w Rychwałdzie
- 8 Kapliczka w Lichwinie
- 9 Centrum Produktu Lokalnego

## ZAKLICZYN

- 10 Domy podcieniowe w Zakliczynie
- 11 Ratusz w Zakliczynie
- 12 Figura św. Floriana w Zakliczynie
- 13 Rzeźby ludowe koło Chatki Włóczykija
- 14 Zespół Folklorystyczny „Gwoździec”

## CIĘŻKOWICE

- 15 Koszyki wiklinowe z Ciężkowic
- 16 Figura św. Floriana w Ciężkowicach
- 17 Stary dom w Ciężkowicach
- 18 Domy podcieniowe w Ciężkowicach
- 19 Dwór Ignacego Jana Paderewskiego w Kąsnej Dolnej
- 20 Regionalny Zespół Folklorystyczny „Pogórzanie”

MAPA OBSZARU



# Spis treści

<b>Wstęp.....</b>	<b>9</b>
<b>Wiosna.....</b>	<b>11</b>
Zupa jarzynowa .....	12
Zupa z jagód bzu .....	12
Krem porowo-jabłkowy .....	14
Krem brokułowo-szpinakowy .....	14
Nadziewane bakłażany z papryką, serem i miętą .....	16
Mięso mielone i warzywa na patelnię z cukinią i papryką.....	16
Zapiekanka z jagnięciną i jogurtem.....	18
Pizzeryjka z cukinii.....	18
Grillowana dynia .....	20
Grillowana kukurydza .....	20
Taca z kielbasą i warzywami.....	22
Chleb nadziewany serem .....	22
Bezglutenowe muffinki marchewkowe.....	24
Ciasto wielkanocne „Króliczek” .....	25
Sernik według przepisu mojej Babci.....	26
Deser z maślanki .....	26
Babka serowo-ziemniaczana .....	28
Babka z rodzynkami sułtańskimi.....	28
Deser: mango z brzoskwinia na grillowanym ananasie.....	29
Galaretką z kwiatów czarnego bzu .....	30

*Moim Rodzicom, Rodzinie i Przyjaciółom dedykuję*

<b>Lato .....</b>	<b>31</b>
Zupa ziołowa.....	32
Filet z sandacza z warzywami.....	32
Filet z sandacza z cukinią i kiełkami warzyw.....	34
Sałatka ryżowa z tuńczykiem .....	34
Sałatka z groszku .....	36
Sałatka z ogórkiem i jajkiem na twardo.....	36
Sałatka z ogórków i pomidorów na grzance czosnkowej.....	36
Sałatka z rzodkiewki .....	38
Sałatka arbuzowa z twarogiem .....	38
Omlet z szynką, pomidorami i szczypiorkiem .....	40
Sos holenderski.....	40
Sok z selera .....	42
Kremowa orzechowa kawa mrożona .....	42
Ciasto rabarbarowe z kruszonką.....	43
Ciasto wiśniowe.....	43
Ciasto rabarbarowe z kruszonką .....	44
Ciasto wiśniowe.....	44
Ciasto pomarańczowe .....	46
Bananowa łódeczka .....	46
Słodkie truskawki na twarogu czekoladowym.....	48
Malinowy sen.....	48
Deser malinowa chmurka.....	48
<b>Jesień .....</b>	<b>49</b>
Rosół.....	50
Zupa pietruszkowo-gruszkowa .....	50

Zupa paprykowa na ostro .....	52
Ziemniaki w mundurkach z frytkownicy na gorące powietrze .....	52
Zupa z kalarepy .....	54
Zupa z kapusty włoskiej.....	56
Papryka faszerowana kaszą pęczak i mięsem mielonym.....	56
Pstrąg potokowy zawijany w boczek.....	58
Sałatka ziemniaczana.....	58
Szaszłyki z dyni, cukinii i halloumi z dipem paprykowym.....	59
Gruszka konferencja z szynką.....	59
Plasterki z kaszy manny .....	60
Sok z selera ze szpinakiem i ogórkiem .....	60
Koktajl z płatków owsianych .....	62
Koktajl z gruszką i cynamonem .....	62
Ucieraniec ze śliwką suską.....	62
Brzoskwińowo śliwkowe danie na zimno.....	64
Śniadaniowe ciasto marchewkowe własnej roboty .....	64

<b>Zima .....</b>	<b>65</b>
Zupa marchewkowa z curry .....	66
Pierś z kaczki w sosie śliwkowym .....	66
Zupa chrzanowa .....	68
Udka z gęsi.....	68
Bożonarodzeniowa gęś.....	69
Smalec z gęsi .....	70
Marynata do kurczaka .....	70
Roladka z łososiem i szpinakiem .....	71
Niebiański łosoś .....	72

Karp grillowany .....	72
Pieczony karp .....	74
Ziemniaki faszerowane z nadzieniem warzywnym i mozzarellą.....	74
Smażony pstrąg z patelni .....	75
Pstrąg niebieski.....	75
Tosty z jabłkami i regionalnym kozim serem gouda .....	76
Sos karmelowy.....	76
Owsianka fit na mleku z morelami .....	77
Koktajl z mango i banana .....	77
Kompot z mirabelek.....	78
Sok z kiszzonego buraka .....	78
Mecyjki Rzuchowskie.....	80
Rogaliki migdałowe.....	82

## Wstęp

„Przyprawą potrawy jest głód”.

Cyceron (II/I w. p.n.e.)

„Gdy nic się nie układa, nie ma lepszego lekarstwa na smutek niż gotowanie.”

Franz-Olivier Giesbert: Kucharka Himmlera

„Jeśli chcesz poznać naprawdę dobrego przyjaciela, pójdz do jego domu i zjedz z nim kolację... ludzie, którzy oddadzą Tobie swoje jedzenie oddadzą Tobie również swoje serce.”

/Cesar Chavez/

Kuchnia to nie tylko sztuka gotowania, to także źródło kultury, historii i duszy każdego regionu. Niniejsza pozycja, pt.: *Książka kulinarna – czas na Pogórze, wyrusz w smaczną podróż*, jest próbą narysowania podróży po różnorodnych smakach, tradycjach i bogactwie kucharskim rodzimego Regionu tarnowskiego. Około 80 przepisów odzwierciedlających serce i duszę naszej ziemi, zapewnia szeroki repertuar dań: od prostych domowych potraw, poprzez wyrafinowane dania świąteczne, do deserów. Przepisy te stanowią olbrzymią część kulinarniej historii i kultury tej części Polski. Każda receptura, każda potrawa oraz składnik mają tu swoją unikalną historię oraz znaczenie. Łączą przeszłość z teraźniejszością, tradycję z nowoczesnością, a smak i aromat z miłością do regionalnych produktów.

Powiat Tarnowski jak i cała Małopolska charakteryzują się nie tylko malowniczymi krajobrazami, ale także bogatą tradycją kulinarną, która od pradziejów przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Tutaj smakosze i entuzjaści gotowania, profesjonaliści kulinarni i początkujący adepci tej profesji mogą poszerzać swoją wiedzę o gotowaniu. Samo przygotowanie potraw stanowi wyjątkowe doświadczenie ze względu na wymiar psychologiczny, np. uczy cierpliwości i współpracy itp. Publikacja *Książka kulinarna – czas na Pogórze, wyrusz w smaczną podróż* zaprasza do odkrywania smaków, które definiują naszą tożsamość i dumę z lokalnych produktów.

Całość została stworzona przez Marcina Kostrzewę. Autor jest profesjonalnym szefem kuchni. Był

głównym kucharzem odnoszącej sukcesy restauracji w Londynie, ma wyjątkowy instynkt do tego, co ludzie lubią jeść. Przygotowywał potrawy podczas pikniku rodzinnego w ogrodach Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Republice Czeskiej z siedzibą w Pradze, które spotkały się z wielkim uznaniem wśród zaproszonych gości.

Autor tak wspomina swoje kulinarne początki: „*Gotowanie zaszczepiła we mnie moja Babcia, która przygotowywała ze mną tradycyjne rodzinne potrawy. Ona rozbudziła motywację, zarówno do precyzji, cierpliwości jak i do kreatywności w dobieraniu różnorodnych składników, dzieląc się przy tym licznymi przepisami i technikami kulinarnymi. Po ukończeniu Zespołu Szkół Gastronomicznych w Krynicy-Zdroju, a także wielu kursów mistrzowskich nie tylko w Polsce ale także za granicą, gotowanie stało się dla mnie czymś więcej niż tylko codziennym obowiązkiem, jednym z wielu. Stało się dla mnie po prostu pasją oraz sposobem na wyrażanie uczuć i emocji*”.

Podczas tworzenia tej książki, zebrałem przepisy od lokalnych mistrzów kuchni, gospodyń domowych i pasjonatów gotowania. Starałem się dotrzeć do tych, którzy z radością dzielą się swoimi tajnikami i technikami pracy. To właśnie dzięki nim, czytelnicy będą mogli poczuć autentyczność i różnorodność naszej kuchni.

Cztery rozdziały przepisów kulinarnych, o bardzo oryginalnej kompozycji tworzą niniejszą *Książkę kulinarną*. Każdy z nich odpowiada innej porze roku. Najważniejsze składniki wszystkich przepisów to masło i oliwa, które w procesie przygotowania podkreśla wspaniały smak mięsa lub ryby. Ważne są także przyprawy – zioła, o których czasem zapominamy, takie jak majeranek, rozmaryn, bazylija, gałka

muszkatołowa czy cynamon. Ponadto w publikacji można znaleźć przepisy na ciasta i tarty w różnych wariantach i kombinacjach, aby zaspokoić każdy, nawet wysublimowany gust.

Istotnym elementem tej pozycji jest – *last but not least* – aby nie pozwolić starym kuchennym mądrościom popaść w zapomnienie. Zebrane tu przepisy, które pierwotnie były przekazywane jedynie drogą tradycji oralnej (ustnej) – z pokolenia na pokolenie – mają też swój osobliwy urok ze względu na zawarte w ich nazwach regionalizmy. Niektóre z nich są nowoczesne, niektóre nieznacznie zmodernizowane, inne zaś zachowane zgodnie z wielowiekowym tradycyjnym przekazem.

Poziom trudności prezentowanych przepisów różni się w zależności od potrawy – są propozycje dań „dziecinnie prostych”, ale znajdziemy też przepisy dla koneserów. Żaden z nich nie ma wymiaru abstrakcyjnego, każdy jest wykonalny w domowych warunkach. Zachęcam drogie czytelników do eksperymentowania, degustowania a nade wszystko odkrywania nowych połączeń smakowych i czerpania radości z gotowania. Przygotowanie a w szczególności spożywanie tych dań to prawdziwe święto dla zmysłów i duszy.

Niech to dzieło, pt.: *Książka kulinarna – czas na Pogórze, wyrusz w smaczną podróż*, stanie się przewodnikiem w kucharskiej podróży po bogatych smakach i aromatach regionu. Nie może jego brakować w każdej nawet doskonale utrzymanej bibliotece książek kucharskich.

Serdecznie zapraszam zatem każdego czytelnika do stołu, aby wspólnie celebrować naszą kulinarną spuściznę Regionu tarnowskiego i dzielić się nią z bliskimi.

Smacznego!

Marcin Krzysztof Kostrzewa

Rzuchowa, 2024

## Wiosna



## Zupa jarzynowa

300 g mrożonych warzyw do zupy lub sezonowych świeżych  
400 g mocnego bulionu warzywnego  
1 liść laurowy  
1 goździk  
sól  
pieprz  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
3 łyżki kwaśnej śmietany

Umieścić warzywa na patelni z 2 łyżkami wody i podsmażyć. Podlać bulionem warzywnym. Dodać liść laurowy, goździki i gotować na wolnym ogniu przez 15 minut. W razie potrzeby dodać więcej bulionu warzywnego. Usunąć liść laurowy i goździki, doprawić zupę solą, pieprzem i natką pietruszki, zabielić kwaśną śmietaną.

## Zupa z jagód bzu

¼ litra mleka,  
2 łyżki masła,  
8 łyżek cukru,  
sól 120 g miękkiej pszennej kaszy manny,  
2 jajka (rozmiar M),  
¼ litra soku jabłkowego,  
1 laska cynamonu,  
1 łyżka stołowa (ok. 20 g) mąki kukurydzianej,  
2 łyżki stołowe (ok. 20 g) mąki ziemniaczanej,  
cierpkie jabłka (np. Gloster),  
300 ml soku z czarnego bzu

Aby przygotować pierogi z kaszą manną, zagotuj mleko, masło, 1 łyżkę cukru i szczyptę soli. Wsypać kaszę mannę i mieszać na bardzo małym ogniu, aż mieszanina oddzieli się od dna garnka w postaci jednolitej masy. Zdjąć z ognia, przestudzić. Do przestudzonej masy wbić po 1 jajku, a następnie dokładnie wymieszać.

Za pomocą 2 zwilżonych łyżek stołowych uformować z kaszy manny pierogi. Umieścić we wrzącej osolonej wodzie i gotować na małym ogniu przez 8-10 minut, aż wypłyną na wierzch.

W międzyczasie wlej sok z jagód bzu, sok jabłkowy, 7 łyżek cukru i laskę cynamonu na garnka i zagotuj. Wymieszać mąkę ziemniaczaną z 2 łyżkami zimnej wody do uzyskania gładkiej konsystencji. Zawiesinę wlać do wrzącej zupy, gotować na wolnym ogniu przez 2-3 minuty i odcedzić.

Jabłka umyć, pokroić na ćwiartki, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w ćwiartki. Gotować kawałki jabłek w zupie przez 3-4 minuty. Kluski nałożyć na talerz i zaleć gotowym wywarem. Wszystko udekorować z jagodami bzu.



## Krem porowo-jabłkowy

por (część biała)  
0,5 (szt.) masło  
0,5 (łyżki) marchewka  
0,5 (szt.) ziemniak  
0,5 (szt.) jabłko  
0,5 (szt.) szczypiorek  
1 (łyżka) natka pietruszki  
1 (łyżka) serek kanapkowy, np. Bieluch, Almette,  
Philadelphia  
1 (łyżka) sól,  
pieprz, gałka muskatołowa

Białe części pora pokroić na plasterki i dusić 5 minut na maśle, w rondlu z przykrywką, na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając. Dodać marchew, ziemniaka i jabłko, wlać wodę i doprawić solą, pieprzem i gałką. Dusić na małym ogniu, pod przykryciem przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksować w blenderze. Przełąć z powrotem do rondla i dodać sok jabłkowy, podgrzać jeszcze na średnim ogniu przez 10 minut. Posypać posiekanym szczypiorkiem i natką, zabielić serkiem.

## Krem brokułowo-szpinakowy

100 g brokuł  
150 g szpinaku  
1 szt. czosnek  
0,5 szt. cebula  
1 łyżka oleju rzepakowego  
1 cukinia  
sól, pieprz

Brokuł ugotować w wodzie (można ją lekko posolić). Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej na patelni, przysmażyć na nim czosnek wraz z cebulą. Po chwili dodać szpinak, razem poddusić, dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Wykorzystać wywar z gotowania brokuł jako bazę do zupy. Przełożyć zawartość patelni do garnka z brokułem. Całość zmiksować. Doprawić solą, pieprzem.





## Nadziewane bakłażany z papryką, serem i miętą

4 bakłażany  
3 papryki (czerwona, zielona i żółta)  
1 łodyga selera naciowego  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
3 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka kminu rzymskiego  
1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku  
1/2 łyżeczki cynamonu  
800 g posiekanych pomidorów z puszki  
1 łyżka octu balsamicznego  
1 łyżka syropu z granatów  
sól  
pieprz  
120 g sera podpuszczkowego z pomidorami  
świeża mięta

Rozgrzać piekarnik do 200°. Umyć bakłażany i przekroić wzdłuż na pół. Paprykę pokroić w paski, a seler naciowy na małe kawałki. Drobno posiekać cebulę i czosnek. Zrobić nacięcia w kształcie krzyża na bakłażanach, umieścić je na blasze do pieczenia i posmarować 1 łyżką oleju. Piec w piekarniku przez 30-35 minut. Rozgrzać pozostały olej na patelni na średnim ogniu i smażyć cebulę i seler przez 5 minut. Dodać paprykę, czosnek i smażyć przez kolejne 5 minut. Doprawić kminem rzymskim, papryką i cynamonem. Dodać pomidory, ocet i syrop z granatów i dusić na małym ogniu przez 20 minut. Wydrążyć wnętrze bakłażanów łyżką, dodać do mieszanki warzywnej i doprawić solą i pieprzem. Nadziać bakłażany warzywami i piec w piekarniku przez 20 minut.

Podawać z pokruszonym serem i miętą.



## Mięso mielone i warzywa na patelni z cukinią i papryką

1 cebula  
2 ząbki czosnku  
400 g cukinii  
2 czerwone papryki  
1 łyżka oliwy z oliwek  
500 g mielonej wołowiny – tatar  
sól  
pieprz  
400 g posiekanych pomidorów – puszka  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
60 g sera podpuszczkowego z czarnuszką, np. od Baby-Jagły  
papryka ostra  
gałka muskatołowa

Drobno posiekać cebulę i czosnek. Cukinie przekroić wzdłuż na pół i pokroić w cienkie plasterki. Paprykę pokroić w paski. Rozgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni i smażyć cukinię i paprykę przez około 5 minut. Następnie wyjąć. Na patelni podsmażyć mięso mielone, doprawiając solą i pieprzem. Dodać cebulę i czosnek i krótko podsmażyć. Dodać cukinię, paprykę, posiekane pomidory i natkę pietruszki. Dusić przez 5 minut i doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką i gałką muskatołową. Podawać z serem.



## Zapiekanka z jagnięciną i jogurtem

750 g chudej jagnięciny z udźca,  
4 łyżki oleju, sól,  
świeżo zmielony pieprz  
250 g cebuli,  
250 g pomidorów,  
2 szklanki jogurtu (po 150 g),  
3 jajka,  
2 ząbki czosnku,  
500 g ziemniaków pokrojonych w plastry.

Pokroić mięso w kostkę. Smażyć energicznie na patelni z rozgrzanym olejem. Doprawić solą i pieprzem. Dodać ósmą część litra wody i dusić na zamkniętej patelni przez około 30 minut. W międzyczasie obrać cebulę i pokroić w grubsze krążki. Smażyć na pozostałym oleju, aż się zeszkli. Sparzyć pomidory, obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Ułożyć krążki surowych ziemniaków i cebuli. Na wierzchu rozłożyć mięso i plastry pomidorów. Wymieszać jogurt z jajkiem i zmiądzonym czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko połączyć jogurtem wymieszanym z jajkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 225 stopni przez około 25 minut.

## Pizzeryjka z cukinii

Sos pomidorowy:

4 łyżki przecieru pomidorowego  
3 łyżki wody  
Sól i pieprz  
½ łyżeczki oregano  
½ małej cebuli (cebul), posiekane  
2 ząbki czosnku, posiekane

Ponadto:

1 szt. cukinii  
ser, drobno starty (np. ser podpuszczkowy z czarnuszką lub gouda)  
kilka pomidorki koktajlowe, pokrojone w plasterki  
szczypta oregano  
oliwa z oliwek do smażenia cukinii

Aby przygotować sos pomidorowy, wystarczy wymieszać przecier pomidorowy z pozostałymi składnikami i odstawić na bok.

Umyć cukinię i pokroić w plastry o grubości około ½ cm. Smażyć plastry na odrobinie oliwy z oliwek przez około 1 minutę z każdej strony. Następnie ułożyć plastry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmarować je przygotowanym sosem pomidorowym. Następnie dodać ser, plastry pomidora, suszone oregano i umieścić blachę w piekarniku rozgrzanym do 200°C na około 5-6 minut.



## Grillowana dynia

12 kawałków dyni  
12 plasterków wiejskiego boczku cienko  
pokrojonego  
oliwa z oliwek  
sól  
pieprz

Grillowana dynia to pyszna, chrupiąca przystawka na grilla. Umyć i oczyścić dynię z pestek. Pokroić dynię w 4,5 cm łódeczki. Zawinąć dynię w boczek i posmarować oliwą z oliwek. Doprawić solą i pieprzem. Grillować dynię do miękkości, obracając kilka razy.



## Grillowana kukurydza

kolby kukurydzy  
1 szczypta soli  
1 szczypta masła  
1 kawałek folii aluminiowej

Rozgrzać grill lub piekarnik (170 stopni). Posmarować kolby kukurydzy masłem lub skropić masłem folię aluminiową i owinąć wokół kolb. Umieścić kukurydzę na grillu lub piec w piekarniku. Kukurydza będzie gotowa po około 30 minutach. Gotową kolbę kukurydzy doprawić solą i od razu podawać.



## Taca z kiełbasą i warzywami

4 wędzone kiełbaski  
250 g ziemniaków  
1 żółta papryka  
1 cukinia  
10 pomidorków koktajlowych  
200 g brokułów

Składniki na marynatę:  
2 ząbki czosnku  
3 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżka oregano  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
1 łyżeczka wędzonej papryki  
sól  
pieprz

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Drobnoposiekać czosnek. Kiełbaski pokroić w plasterki, ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę. Brokuły podzielić na różyczki, a cukinię i paprykę pokroić na małe kawałki. Umieścić kiełbaski i warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wymieszać wszystko z czosnkiem, oliwą z oliwek i ziołami. Doprawić solą i pieprzem. Piec przez 25 minut, obracając raz.

## Chleb nadziewany serem

1 biały chleb,  
250 g sera gouda,  
3 pomidory,  
1 duża zielona papryka (200 g),  
125 g masła,  
2 ząbki czosnku,  
sól, ½ łyżeczki soku z cytryny.

Pokroić biały chleb ukośnie na kromki, ale nie przecinać do końca, aby kromki nadal sklejały się na dole. Pokroić ser na małe plasterki o grubości pół centymetra. Pomidory pokroić w grube plasterki, a paprykę w paski. Rozetrzeć masło, wymieszać ze zmiażdżonymi ząbkami czosnku, posolić i doprawić sokiem z cytryny. Posmarować kromki białego chleba masłem czosnkowym. Między kromkami chleba ułożyć na przemian plasterki sera, plasterki pomidora i paski papryki. Piec chleb w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut.



## Bezglutenowe muffinki marchewkowe

### NA MUFFINKI

200 g marchwi  
100 g mielonych migdałów  
3 łyżki mąki kukurydzianej  
200 g mielonych orzechów laskowych  
3 łyżeczki proszku do pieczenia  
100 g cukru  
3 łyżki posiekanych pistacji  
1 szczypta cynamonu  
1 szczypta soli  
120 ml neutralnego oleju spożywczego (np. słonecznikowego)  
3 jajka (rozmiar M)

### DEKORACJA

2-3 łyżki wody  
150 g cukru pudru  
kilka posiekanych pistacji

Wyłożyć formę do muffinów papierowymi foremkami. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni (termoobieg: 160 stopni). Umyć, obrać i drobno zetrzeć marchewki, a następnie odłożyć na bok. Wymieszać migdały ze skrobią, orzechami laskowymi, proszkiem do pieczenia, cukrem i pistacjami. Dodać przyprawę.

Dodać olej i jajka i wymieszać wszystko razem. Na koniec dodać startą marchewkę. Rozdzielić ciasto pomiędzy 12 foremek. Piec w rozgrzanym piekarniku przez około 25 minut. Pozostawić do ostygnięcia. Do dekoracji wymieszać wodę z cukrem pudrem, aż uzyskasz lepki lukier.

W razie potrzeby dodać trochę więcej wody lub cukru pudru. Wlać lukier do rękawa cukierniczego. Okrężnymi ruchami rozprowadzić lukier na babeczkach. W razie potrzeby posypać orzechami pistacjowymi. Pozostawić lukier do zastygnięcia.

Wilgotne babeczki marchewkowe najlepiej przechowywać w szczelnej puszcze lub tortownicy w temperaturze pokojowej. Zapobiega to ich wysychaniu i będą przechowywane przez około 3-4 dni.

## Ciasto wielkanocne „Króliczek”



250 g marchwi,  
1 cytryna organiczna,  
6 jajek,  
200 g cukru,  
1 szczypta soli,  
300 g migdałów,  
100 g mąki pszennej razowej,  
3 łyżki cukru pudru (do posypania),  
2 orzechów włoskich (posiekanych),  
1 opakowanie marcepanu.

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni, termo-obieg. Obrać marchewki i zetrzeć bardzo drobno na tarce. Opłukać cytrynę w gorącej wodzie, osuszyć i zetrzeć skórkę na drobnej tarce. Oddzielić jajka. Ubić żółtka, 75 g cukru, sól i skórkę z cytryny mikserem ręcznym na puszystą masę.

Ubić białka na sztywną pianę, powoli dodawać pozostały cukier i kontynuować ubijanie, aż cukier

się rozpuści. Wymieszać migdały, mąkę i startą marchewkę. Połowę ubitych białek wmasować do masy żółtkowej za pomocą trzepaczki, a następnie ostrożnie dodać marchewkę i migdały oraz resztę ubitych białek. Wlać masę do tortownicy (Ø 26 cm) wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i piec w rozgrzanym piekarniku przez około 50-60 minut.

Wyjąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia, najlepiej na noc. Wyjąć z formy i umieścić szablon króliczka na wierzchu ciasta. Posypać grubo cukrem pudrem, a następnie ostrożnie usunąć szablon. Posypać górną krawędź ciasta posiekanymi pistacjami i udekorować małymi ozdobnymi marchewkami.

Możesz też zagnieść masę marcepanową z cukrem pudrem i odrobiną barwnika spożywczego i uformować małe marchewki. Umieścić małą pistację na przykład jako zielony środek.

## Sernik według przepisu mojej Babci

### NA CIASTO KRUCHE

150 g mąki  
60 g cukru  
1 saszetka cukru waniliowego  
1 szczypta soli  
100 g miękkiego masła

### DO NADZIENIA

600 ml mleka  
2 saszetki budyniu waniliowego w proszku  
1 kg niskotłuszczowego twarogu  
200 g cukru  
2 jajka (rozmiar M)  
1 laska wanilii  
2 łyżeczki skórki z cytryny  
200 ml neutralnego oleju spożywczego  
trochę cukru pudru do posypania

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni (termoobieg: 180 stopni). Wyłożyć tortownicę (Ø26 cm) papierem do pieczenia. Wymieszać mąkę z cukrem, cukrem waniliowym i solą. Dodać masło. Zagnieść wszystko na ciasto i wcisnąć spód do tortownicy (nie podnosić boków!). Nakłuć spód kilka razy widelcem i piec przez 12-14 minut.

W międzyczasie wymieszać 100 ml mleka z budyniem w proszku na gładką masę. W dużej misce wymieszać twaróg z cukrem i jajkami. Przekroić laskę wanilii wzdłuż na pół i wyskrobać ziarenka.

Dodać do twarogu i wymieszać razem ze skórką z cytryny i budyniem w proszku. Na koniec dodać pozostałe mleko (500 ml) i olej, mieszając wszystko przez co najmniej 4 minuty. Ważne: Jeśli składniki będą mieszane zbyt krótko, olej może się osadzić podczas pieczenia.

Zmniejszyć temperaturę piekarnika do 160 stopni (termoobieg: 140 stopni). Wlać płynną masę twarogową do rozgrzanej tortownicy i piec przez ok. 70 minut. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia na kratce do ciasta. Przed podaniem zdjąć pierścień i posypać cukrem pudrem.

## Deser z maślanki

10 g żelatyny w listkach,  
½ litra maślanki,  
1 cytryna,  
1 miąższ z laski wanilii,  
3 łyżki cukru (60 g),  
1/h litra bitej śmietany  
tarta czekolada do dekoracji.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Wlać maślankę do miski. Dodać startą skórkę z cytryny, sok z cytryny, miąższ wanilii i cukier. Dobrze ubić trzepaczką. Dobrze zagęszczoną żelatynę rozpuścić w kąpeli wodnej i wymieszać z maślanką, ciągle ubijając. Wlać mieszaninę maślanki natychmiast do szklanek i schłodzić. Ubić śmietanę i udekorować nią deser maślankowy przed podaniem. Posyp startą czekoladą na wierzchu.



## Babka serowo-ziemniaczana

500 g ziemniaków,  
200 g gotowanej szynki,  
125 g kaszy manny,  
2 jajka,  
1 litr mleka,  
100 g sera edamskiego,  
125 g grzybów,  
1 łyżeczka oregano,  
tymianek i majeranek, sól, świeżo zmielony  
pieprz,  
1 szczypta gałki muszkatołowej,  
tłuszcz i bułka tarta do formy.

Ugotować ziemniaki w łupinach przez 30 minut. Obrać i przecisnąć przez praskę. Szynkę pokroić w kostkę. Ser edamski zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Przeciśnięte ziemniaki wymieszać z kaszą manną, jajkiem, mlekiem i startym serem. Dodać szynkę i zioła. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać. Formę do budyniu dobrze natłuścić i posypać bułką tartą. Napełnić masą budyniową. Formę przykryć folią aluminiową i umieścić w kąpielu wodnej. Całość wstawić do nagrzanego piekarnika – 180 stopni Celsjusza. Babkę piec 70 minut. Po wystygnięciu poluzować brzegi babki nożem i wyjąć na talerz.

## Babka z rodzynkami sułtańskimi

500 g mąki,  
50 g saszetka świeżych drożdży,  
2 jajka, sól,  
250 ml mleka,  
120 g roztopionego masła,  
85 g cukru,  
1 cytryna (cytryny) starta skórka,  
120 g rodzynek sułtańskich, migdały w płatkach.

Wymieszać drożdże w niewielkiej ilości mleka z ½ łyżeczki cukru na gładką masę i odstawić do wyrośnięcia, aby powstało ciasto wstępne.

Do rozczynu dodać resztę mąki, szczyptę soli, jajka, cukier i skórkę z cytryny. Ciasto wyrabiać, aż będzie odchodzić od ręki. Masło roztopić, przestudzić i wlać do ciasta. Ciasto wyrabiać przez około 10 minut. Do ciasta dodać rodzynki, całość wyłożyć do natłuszczonej formy oprószonej płatkami migdałowymi i pozostawić do wyrośnięcia. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Piec ciasto przez około 45 minut.

## Deser: mango z brzoskwinią na grillowanym ananasie

½ mango (ok. 200 g),  
1 brzoskwinia (ok. 100 g),  
2 łyżki soku z cytryny,  
3 żółtka,  
30 gramów cukru,  
15 mililitrów likieru brzoskwiniowego,  
150 gramów bitej śmietany,  
½ łyżeczki płatków chili.

Sos: 100 g cukru,  
75 g bitej śmietany,  
2 gałązki rozmarynu,  
1 szczypta soli morskiej.

Ananas:  
1 ananas,  
2 łyżki soku z limonki,  
30 gram masła  
(Ponadto: 6 silikonowych foremek (ok. 100 ml  
każda) lub małe filiżanki, moździerz, patel-  
nia grillowa)

Obrać mango, wyciąć miąższ z pestki i pokroić w kostkę. Naciąć brzoskwinie na krzyż, sparzyć wrzątkiem i pozostawić w wodzie na około 10 sekund. Opłukać brzoskwinie w zimnej wodzie, obrać ze skórki, odkroić miąższ od pestki i pokroić w kostkę, powinno zostać około 80 g miąższu. Za pomocą blendera ręcznego zmiksować mango, brzoskwinie i sok z cytryny na gładkie puree w wysokim pojemniku miksującym.

Ubić żółtka i cukier w metalowej misce z okrągłym dnem w gorącej kąpielu wodnej, aż będą ciepłe, gęste i kremowe. Umieścić miskę w zimnej kąpielu wodnej i ubijać śmietanę, aż będzie zimna.

Dodać przecier owocowy i likier brzoskwiniowy (jeśli jest używany). Ubić śmietanę na sztywno i wymieszać. Wlać masę do silikonowych foremek lub małych kubeczków (ok. 100 ml każdy), przykryć folią spożywczą i zamrozić na noc.

Sos

Zagotować cukier i 100 ml wody na patelni, aż cukier się skarmelizuje i będzie jasnobrązowy. Wlać śmietankę (ostrożnie, będzie parować i pryskać) i mieszać, aż zestalony karmel ponownie się rozpuści. Opłukać rozmaryn, osuszyć, wyrwać igiełki z gałązki, drobno posiekać i dodać do sosu karmelowego wraz ze szczyptą soli.

Ananas

Obrać ananasa, pokroić w plastry o grubości około 1,5 cm i skropić sokiem z limonki. Rozgrzać niezbyt wysoką patelnię grillową, dodać masło i grillować/smażyć plastry ananasa partiami przez około 2-3 minuty z każdej strony. Ułożyć plastry ananasa na talerzach deserowych i połączyć je około ½ łyżki sosu karmelowego.

Drobno zmiażdżyć płatki chili w moździerzu. Wyjąć deser z foremek, ułożyć na plastrach ananasa i skropić pozostałym sosem karmelowym. Udekorować pozostałymi igiełkami rozmarynu i ułożyć na wierzchu deseru. Podawać posypane chili.

## Galaretka z kwiatów czarnego bzu

8-10 Baldachy bzu czarnego,  
0,4 cytryny,  
0,4 l soku jabłkowego (naturalnie mętny),  
200 g cukru żelującego 2:1

Ostrożnie wytrząsnąć baldachy kwiatowe, aby usunąć małe owady. Jeśli baldachy są szczególnie brudne, należy ostrożnie zanurzyć je w stojącej wodzie. Jednak pyłek, a tym samym smak syropu z kwiatów czarnego bzu zostanie utracony.

Odsączyć baldachy na papierze kuchennym, odciąć grube łodygi i zerwać nieotwarte kwiaty, ponieważ mają gorzki smak.

Umyć cytrynę w gorącej wodzie i pokroić w plasterki. Umieścić baldachy czarnego bzu, sok jabłkowy i plasterki cytryny w dużej misce, przykryć i pozostawić do zaparzenia na 12-24 godziny.

Przebrać sok przez czystą ściereczkę do naczyń. Dodać cukier konserwujący, doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez co najmniej 3 minuty. Zebrać pianę, aby zapobiec zmętnieniu galaretki.

Wlać gorącą galaretkę do czystych słoików do wysokości tuż poniżej krawędzi. Szczelnie zamknąć i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

## Lato





## Zupa ziołowa

200 g ziemniaków,  
50 g cebuli szalotki,  
1 łyżka oliwy z oliwek,  
800 mililitrów bulionu warzywnego (lub wywaru warzywnego),  
200 g słodkiej śmietany,  
sól, pieprz (świeżo zmielony),  
gałka muskatołowa (świeżo starta gałka muskatołowa),  
200 g szpinaku (młody szpinak; sałatka szpinakowa),  
1 garść rzeżuchy ogrodowej,  
2 łyżki soku z cytryny.

Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w drobną kostkę i osuszyć. Szalotki obrać i pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej na patelni i krótko podsmażyć ziemniaki i szalotki, aż nabierze złotego koloru. Dodać bulion i śmietanę, doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Dusić pod przykryciem przez około 15-20 minut.

W międzyczasie posortować szpinak, opłukać, odsączyć. Odciąć rzeżuchę nożyczkami.

Dodać liście szpinaku do zupy, doprowadzić do wrzenia i odstawić na chwilę. Zupę zmiksować na drobne puree za pomocą blendera. Doprawić sokiem z cytryny, podawać i posypać rzeżuchą.

## Filet z sandacza z warzywami

200 g filetów z sandacza,  
75 ml wody,  
60 g marchewki,  
0,5 łyżeczki proszku bulionu warzywnego,  
70 g pora,  
0,5 łyżki soku z cytryny,  
1 łyżka oleju,  
0,25 łyżeczki soli,  
30 ml bitej śmietany,  
1 łyżka zagęszczacza do sosów,  
0,5 szczypty pieprzu

Aby przygotować filet z sandacza z warzywami, por oczyścić, pokroić w wąskie paski i umyć. Dobrze odcedzić. Marchewkę obrać i pokroić w słupki.

Podgrzać olej na patelni. Filet z sandacza skropić sokiem z cytryny i doprawić solą. Smażyć z obu stron na patelni, wyjąć i trzymać w ciepłe.

Na tłuszczu podsmażyć marchewkę i por. Zalać wodą. Wmieszać ubitą śmietanę i doprowadzić do wrzenia. Wymieszać proszek z bulionu warzywnego. Dodać zagęstnik do sosu i mieszając doprowadzić do wrzenia. Gotować na wolnym ogniu przez około 1 minutę. Doprawić solą i pieprzem oraz dodać sok z cytryny do smaku. Rozłożyć warzywa na talerzach, na wierzchu ułożyć filet z sandacza i serwować.



## Filet z sandacza z cukinią i kiełkami warzyw

80 g filetów z sandacza,  
28 g cukinii,  
0,5 łyżki masła (do smażenia),  
0,5 łyżki oliwy z oliwek (do smażenia),  
szczypta soli,  
szczypta pieprzu,  
0,5 łyżki masła (do posmarowania)

Do kiełkujących warzyw:

12 g kiełków fasoli,  
12 g strąków grochu,  
0,5 szt. młodej cebuli,  
0,5 szt. papryczki chili,  
15 ml bulionu warzywnego,  
0,5 garści ziół,  
szczypta soli,  
łyżki oliwy z oliwek

Rozgrzać piekarnik do 180°C i przekroić filety z sandacza na pół, doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać masło i oliwę z oliwek i smażyć filety rybne z obu stron. Następnie włożyć do piekarnika na 4 minuty.

W międzyczasie zetrzeć lub pokroić cukinię w cienkie plasterki i ułożyć je w kształcie wachlarza na rybie. Rozpuść trochę masła i polać cukinię. Piec krótko w piekarniku na dużym ogniu.

Cebulę dymkę i strąki grochu pokroić w paski. Wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą i krótko podsmażyć razem z kiełkami. Dodać bulion warzywny i gotować na wolnym ogniu, aż strąki grochu będą ugotowane *al dente*. Drobno posiekać papryczkę chili i dodać ją. Posolić i obficie doprawić ziołami. Wyjąć filet z sandacza z piekarnika i ułożyć go na nagrzanym talerzach razem z kiełkami warzyw.

## Sałatka ryżowa z tuńczykiem

30g ryżu brązowego  
50g tuńczyka  
50g por  
50g papryka czerwona słodka  
50g ogórek  
25g kukurydza żółta  
5g oliwa z oliwek

Ugotować ryż. Tuńczyk w sosie własnym odsączyć i dodać do ryżu. Por pokroić w cienkie plasterki, paprykę, ogórka pokroić w kostkę i kukurydzę dodać do pozostałych składników. Wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Dodać do sałatki łyżeczkę oliwy.



## Sałatka z groszku

500 g łuskanego świeżego groszku,  
odrobina cukru i soli,  
1 mały słoik marynowanej papryki pomidorowej,  
1 cebula,  
½ łyżeczki musztardy,  
szczypta pieprzu,  
2 łyżeczka sosu sojowego,  
3 łyżki octu,  
3 łyżki oliwy (50 g).

Gotować groszek z odrobiną wody, cukru i soli przez 10 minut. Odcedzony, ostudzony groszek wymieszać z paskami pomidorów i papryki oraz krążkami cebuli. Przygotować sos z wody, w której był gotowany groszek. Wymieszać w miseczce musztardę, pieprz, sos sojowy, cukier, sól, ocet i olej. i połączyć nim sałatkę.



## Sałatka z ogórkiem i jajkiem na twardo

1 jajko  
1 ogórek  
5g szczypiorku

Jajko ugotować na twardo. Ogórek obrać ze skórki, miąższ pokroić w kostkę. Posypać szczypiorkiem. Doprawić ziołami.

## Sałatka z ogórków i pomidorów na grzance czosnkowej

4 kromki pełnoziarnistego tostu,  
1 łyżka masła (wegańskiego),  
1 ząbek czosnku,  
1 łyżka mrożonej natki pietruszki,  
1 szczypta soli,  
1 łyżka orzeszków włoskich,  
2 ogórki  
10 pomidorków koktajlowych,  
1 garść sałaty masłowej,  
1 łyżka kremu balsamicznego,  
sól morska (gruboziarnista) i pieprz (do smaku).

Wyciąć kromki tostów za pomocą pierścienia do serwowania. Roztopić masło na patelni. Obrąć i zmiążyć czosnek. Dodać natkę pietruszki i sól. Umieść cztery krążki tostów na patelni i dobrze opiecz z obu stron na maśle czosnkowym. Następnie uprzyżyc na patelni orzeszki włoskie. Przekroić ogórek na pół i wydrążyć. Ostrożnie wyjąć miąższ ze skórki łyżką i pokroić w kostkę. Umyć pomidory i odłożyć jeden na bok. Pozostałe pomidory przekroić na pół, usunąć pestki i pokroić w kostkę. Umyć i oczyścić sałatę, a następnie dobrze odsączyć. Używając pierścienia do serwowania, ułożyć na sobie 2 tosty, połowę ogórka i kostek pomidora oraz sałatę, a następnie doprawić kremem balsamicznym, solą i pieprzem. Posypać orzeszkami włoskimi i udekorować pomidorem.



## Sałatka z rzodkiewki

500 g rzodkiewki,  
250 g wiejskiej szynki,  
1 papryka pokrojona w paski,  
ocet, sól, pieprz, musztarda, cukier, pieprz  
cayenne,  
1 pęczek szczypiorku,  
1 pęczek natka pietruszki,  
1 cebula cukrowa  
2 łyżki oleju (30 g).

Rzodkiewki obrać, umyć, przepołować i pokroić w cienkie plasterki. Dodać kostki szynki, paski papryki i cebulę cukrową. Wymieszać ocet, olej, sól, pieprz, musztardę, cukier, pieprz cayenne. Wymieszaną sałatkę poleć sosem i delikatnie wymieszać. Pozostawić do zamarynowania. Przed podaniem wszystko posypać posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki.



## Sałatka arbuzowa z twarogiem

1 kg arbuza  
2 ogórki (mini 130 g)  
125 g twarogu  
80 g czarnych oliwek (w oleju, bez pestek)  
1 czerwona papryka  
1 łyżeczka nasion kolendry  
1 cytryna  
8 łyżek oliwy z oliwek  
6 łydzyg bazylii

Pokroić arbuza na plastry o szerokości ok. 2 cm. Usunąć skórkę z miąższu i pokroić na kawałki. Umyć ogórki, osuszyć i pokroić w plastry o grubości 1-2 cm. Umieścić arbuzy i ogórki w dużej misce. Odsączyć oliwki w durszlaku. Pokroić twaróg na 6 małych kawałków.

Aby przygotować dressing, przekroić paprykę wzdłuż na pół, usunąć pestki i pokroić w poprzek na cienkie paski. Drobno utrzeć nasiona kolendry w moździerzu. Umyć cytrynę w gorącej wodzie, osuszyć, zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Wymieszać sok i skórkę z cytryny, nasiona kolendry, dodać 2 łyżeczki oliwy z oliwek.

Poleć dressingiem melona i ogórka, dokładnie wymieszać. Ostrożnie dodać mozzarellę i oliwki. Posypać zerwanymi liśćmi bazylii i podawać.



## Omlet z szynką, pomidorami i szczypiorkiem

4 jajka,  
1 cebula,  
2 plastry szynki,  
1 dojrzały pomidor,  
1 łyżka oleju

Cebulkę, szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skórki a następnie pokroić w kostkę i podsmażyć. Jajka ubić trzepaczką i połączyć z pozostałymi składnikami na patelni. Patelnię przykryć. Po 4-5 min jajka zaczynają się ścinać. Jeśli masa się zetnie nakładać na talerz, posypać szczypiorkiem.

## Sos holenderski

250 gramów masła,  
3 żółtka,  
3 łyżki wody,  
100 mililitrów białego wina,  
1 szczypta pieprzu,  
1 szczypta soku z cytryny

Aby przygotować sos holenderski, najpierw rozpuść masło na małej patelni, ale nie brązowiać go. Odstawić patelnię na bok, aby serwatka mogła osiąść na dnie patelni.

Aby przygotować kąpiel wodną, zagotować wystarczającą ilość wody w rondlu, aby trzepaczka mogła być zawieszona tak, aby tylko dotykała wody.

Wymieszać żółtka, wino, 1 łyżkę letniej wody, jeśli to konieczne, szczyptę soli i cukier w misce do ubijania lub okrągłej metalowej misce za pomocą trzepaczki miksera ręcznego. Zawiesić miskę nad gorącym bemaem i ubijać mieszaninę żółtek do uzyskania piany. Mieszać wzdłuż boków i dna miski tak często, jak to możliwe, aby zapobiec przywieraniu i zsiadaniu się żółtek.

Na koniec dodać roztopione masło kropla po kropli, łyżka po łyżce lub cienkim strumieniem i wymieszać. Kontynuować ubijanie, aż do uzyskania kremowego sosu holenderskiego. Doprawić do smaku solą, sokiem z cytryny i pieprzem i szybko podawać.



## Sok z selera

400 g łodygi selera,  
0,5 szt. cytryny (lub limonki),  
1 szczypta imbiru (świeży, opcjonalnie)

Łodygi selera dokładnie umyć pod zimną wodą. Usunąć wszelkie zwiędłe liście. Łodygi pokroić na małe kawałki i włożyć do sokowirówki. Wycisnąć cytrynę. Gdy sok będzie gotowy, przelać go do szklanki i dopraw sokiem z cytryny.

Z podanych składników wychodzi mniej więcej jedna szklanka soku z selera o pojemności 250 ml.

Opcjonalnie: można obrać mały kawałek imbiru i wrzucić go do sokowirówki. Imbir nadaje sokowi przyjemną pikantność i dodatkową nutę zdrowotną.

Tak przygotowany sok z selera można wspaniale połączyć z wieloma innymi składnikami, takimi jak marchew, jabłko, szpinak itp.

W dowolnym momencie można też dodać odrobinę wody.

## Kremowa orzechowa kawa mrożona

600 ml kawy filtrowanej,  
200 g bitej śmietany,  
1 łyżka cukru waniliowego,  
8 gałek lodów orzechowych,  
4 łyżki prażonych orzechów laskowych

Zaparzyć świeżą kawę filtrowaną i pozostawić do ostygnięcia w lodówce. Ubić śmietanę z cukrem waniliowym na sztywno. Podzielić lody między cztery wysokie szklanki, a następnie połączyć je lodowatą kawą. Przykryć kawę czapeczką waniliowej bitej śmietany i udekorować prażonymi orzechami laskowymi.



## Ciasto rabarbarowe z kruszonką

Ciasto:  
150g mąki,  
1 jajko,  
75g masła,  
1 szczypta soli,  
50g cukru  
masło (do wysmarowania)

600g Rabarbaru,  
1 paczka budyniu w proszku (o smaku śmietankowym),  
1 laska wanilii,  
½ cytryny (skórki),  
75g cukru

Na ciasto kruche zagnieść w misce mąkę z jajkiem, masłem w kawałkach, solą i cukrem na gładkie ciasto. Jeśli to konieczne, dodać trochę zimnej wody. Uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą i schładzać przez około 30 minut.

Aby przygotować kruszonkę, zmielić wszystkie składniki na okruchy i schłodzić.

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Formę do tarty posmarować masłem. Ciasto kruche rozwałkować i włożyć do formy. Mocno dociśnąć spód i krawędź. Rabarbar umyć, oczyścić i pokroić na małe kawałki. Wymieszać z proszkiem budyniowym, wanilią, skórką cytrynową, cukrem i wyłożyć ciasto. Całość posypać kruszonką z ciasta i piec w piekarniku około 50 minut na złoty kolor. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.

## Ciasto wiśniowe

300 g masła,  
250 g cukru,  
1 saszetka cukru waniliowego,  
6 jajek,  
1 szczypta soli,  
300 g marcepanu,  
450 g mąki pszennej,  
1 saszetka proszku do pieczenia,  
1 mały kieliszek rumu,  
500 g wiśni bez pestek

Przygotować kruche ciasto z pierwszych 9 składników (od masła do rumu). Rozwałkować i ułożyć ciasto na przemian z wiśniami w przygotowanej formie. Piec w temperaturze 170°C przez godzinę. Po ostygnięciu posmarować lukrem rumowym.

## Ciasto rabarbarowe z kruszonką

Ciasto:

150g mąki,  
1 jajko,  
75g masła,  
1 szczypta soli,  
50g cukru  
masło (do wysmarowania)

600g Rabarbaru,  
1 paczka budyniu w proszku (o smaku śmietankowym),  
1 laska wanilii,  
½ cytryny (skórki),  
75g cukru

Na ciasto kruche zagnieść w misce mąkę z jajkiem, masłem w kawałkach, solą i cukrem na gładkie ciasto. Jeśli to konieczne, dodać trochę zimnej wody. Uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą i schładzać przez około 30 minut.

Aby przygotować kruszonkę, zmielić wszystkie składniki na okruchy i schłodzić.

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Formę do tarty posmarować masłem. Ciasto kruche rozwałkować i włożyć do formy. Mocno dociśnąć spód i krawędź. Rabarbar umyć, oczyścić i pokroić na małe kawałki. Wymieszać z proszkiem budyniowym, wanilią, skórką cytrynową, cukrem i wyłożyć ciasto. Całość posypać kruszonką z ciasta i piec w piekarniku około 50 minut na złoty kolor. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.

## Ciasto wiśniowe

300 g masła,  
250 g cukru,  
1 saszetka cukru waniliowego,  
6 jajek,  
1 szczypta soli,  
300 g marcepanu,  
450 g mąki pszennej,  
1 saszetka proszku do pieczenia,  
1 mały kieliszek rumu,  
500 g wiśni bez pestek

Przygotować kruche ciasto z pierwszych 9 składników (od masła do rumu). Rozwałkować i ułożyć ciasto na przemian z wiśniami w przygotowanej formie. Piec w temperaturze 170°C przez godzinę. Po ostygnięciu posmarować lukrem rumowym.



## Ciasto pomarańczowe

250 g masła,  
175 g cukru,  
1 cukier waniliowy,  
4 jajka,  
3 pomarańcze bez skórki,  
150 g mąki pszennej,  
100 g mąki ziemniaczanej,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia,  
50 g mielonych migdałów,  
200 g cukru pudru,  
1 białko/3 jajka,  
1 cytryna.

Miękkie masło utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Do utartej masy dodawać po 1 żółtku ciągle ubijając. Następnie zmniejszyć obroty i dodać startą skórkę z pomarańczy oraz wyciśnięty sok z dwóch pomarańczy. W osobnej misce wymieszać mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia oraz mielone migdały. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać z ubitym masłem.

W osobnej misce ubić białka na sztywną pianę i delikatnie połączyć z napowietrzonym masłem. Masę przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i wstawić do nagrzanego piekarnika. Ciasto piec przez około 45 minut w temperaturze 170 stopni Celsjusza (do suchego patyczka). Trzecią pomarańczę obrać, pokroić w plastry i ułożyć na wierzchu babki. Udekorować brzegi ciasta przepołowionymi plasterkami pomarańczy.



## Bananowa łódeczka

4 banany,  
sok z jednej cytryny,  
50 g płatków migdałowych,  
1 opakowanie lodów waniliowych,  
250 ml śmietany (36%),  
250g malin,  
250g truskawek

Banany umyć, obrać, osuszyć i ponacinać nożem po prostej stronie. Odciąć łydżkę i ostrożnie wyjąć bananową łódeczkę, tak aby bananowa łódeczka się nie rozpadła. Pokroić banany w plasterki, truskawki w ćwiartki, maliny pozostawić w całości i wymieszać z sokiem z cytryny. Uprażyć płatki migdałowe na suchej patelni. Po wystudzeniu wymieszać z owocami. Zostawić kilka płatków migdałowych do dekoracji. Ubić śmietanę. Pokroić lody waniliowe w kostkę. Wszystkimi składnikami wypełnić bananowe łódeczki. Bananowe łódeczki udekorować bitą śmietaną i płatkami migdałów.





## Słodkie truskawki na twarogu czekoladowym

125g truskawek,  
2 ½ czekolady,  
125g twaróg niskotłuszczowy,  
75g jogurt grecki,  
½ łyżki, miodu,  
starta skórka i sok z cytryny,  
¾ łyżki posiekanych pistacji.

Umyć i oczyścić truskawki. Połowę zmiksować, resztę jagód pokroić na mniejsze kawałki. Pianki czekoladowe wymieszać z twaróżkiem, jogurtem, miodem, skórką z cytryny i sokiem. Rozłożyć ok. 6 foremek waflowych w kształcie prostokąta. Na wierzchu ułożyć krem twarogowy, truskawki i puree owocowe. Posypać na wierzchu pistacjami.

## Malinowy sen

80g bitej śmietany,  
80g twarogu niskotłuszczowego,  
0,2 opakowania wanilii lub cukru waniliowego,  
30g bezy,  
125g malin

Ubić śmietanę. W dużej misce wymieszać twaróg z cukrem waniliowym na gładką masę i dodać bitą śmietanę. Bezę drobno pokruszyć i odłożyć około 50 g. W dużej misce lub w szklankach na 10 porcji układać na przemian bezę, maliny i krem z twarogu, aż do wyczerpania całości. Wykończyć kremem twarogowym. Pozostawić do zaparzenia na kilka godzin, na przykład na noc. Przed podaniem udekorować malinowy sen Mistrza kucharskiego Marcina Kostrzewy jagodami i pozostałą bezą.

## Deser malinowa chmurka

125g Jogurt grecki (10% tłuszczu),  
31g Malin,  
½ łyżki pistacji,  
1 łyżeczka pasta z malinami (bez nasion),  
1 łyżka krem cytrynowy

Sito wyłożyć czystą ściereczką i umieść nad miską. Jogurt przelać na sitko i odstawić na noc do lodówki.

Następnego dnia posortować maliny, a pistacje grubo posiekać. Masę owocową zmiksować na gładką masę i wymieszać luźno z odsączonym jogurtem tak, aby powstały smugi.

Na czterech talerzach rozsmarować luźno krem jogurtowy i w każdym zrobić wgłębienie. Do wgłębienia wlać krem cytrynowy, posypać pistacjami, malinami i ewentualnie listkami melisy.

## Jesień



## Rosół

1 cebula  
1 pęczek warzyw do zupy  
1 łyżka oleju rzepakowego  
1,5 litra bulionu warzywnego  
1 liść laurowy  
80 g makaronu do zupy  
100 g mrożonego groszku  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
sól  
pieprz

Drobno posiekać cebulę. Pokroić warzywa do zupy na kawałki wielkości kęsa (marchew w plasterki, por w krążki, a seler w drobną kostkę).

Rozgrzać olej rzepakowy na patelni i smażyć cebulę i warzywa przez 2 minuty. Podlać bulionem warzywnym i dodać liść laurowy. Dusić przez 10 minut na średnim ogniu pod przykryciem.

Dodać makaron i dusić przez 5 minut, a następnie dodać groszek i pietruszkę i dusić przez kolejne 5 minut. Usunąć liść laurowy i doprawić zupę solą i pieprzem do smaku.

## Zupa pietruszkowo-gruszkowa

0,5 (szt.) pietruszka masło  
0,5 (łyżki) gruszka  
0,5 litra bulion  
0,25 ml soku z cytryny  
0,5 (łyżki) parmezanu  
1 (łyżka) olej rzepakowy  
0,5 (łyżki) mleko 2%  
0,25 (łyżeczki) cynamonu, pieprz, bazylią, chili

Pietruszkę obrać i pokroić na ½ cm kostkę. Wrzucić do garnka razem z roztopionym masłem i olejem, posolić i obsmażyć na umiarkowanym ogniu przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Gruszkę obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Pokroić na kawałki i dodać do garnka z pietruszką. Dodać cynamon i smażyć przez kolejne 5 minut od czasu do czasu mieszając. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem i /lub pieprzem cayenne, wlać bulion i zagotować. Gotować przez 10 minut lub do miękkości warzyw. Wlać mleko i znów zagotować. Zmiksować na krem, doprawić sokiem z cytryny i ewentualnie solą. W razie konieczności zupę rozcieńczać większą ilością bulionu. Podawać gorącą z tartym serem Grana Padano lub parmezanem, bazylią i chili.



## Zupa paprykowa na ostro

papryka 1,5 (szt.)  
papryczka chilli  
0,5 (szt.) bulion  
1 (szklanka) olej rzepakowy  
0,5 (łyżki) sok z cytryny  
0,5 (łyżki) natka pietruszki  
0,5 (łyżki) mielona słodka papryka, tymianek, sól,  
pieprz

W garnku rozgrzać olej i wrzucić pokrojone na małe kawałki papryki. Posolić, dodać słodką paprykę, posiekane chilli, smażyć kilka sekund. Wlać bulion, dodać tymianek. Dusić pod przykryciem ok. 30 min. Zmiksować. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Posypać pokrojoną w kostkę czerwoną papryką i natką.

## Ziemniaki w mundurkach z frytkownicy na gorące powietrze

500 g ziemniaków – trojaczki  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1/2 łyżeczki czosnku w proszku  
1 łyżka włoskich ziół  
1/2 łyżeczki soli  
20 g parmezanu

Umyć i przekroić trójkąty na pół. Następnie wymieszać w misce z oliwą z oliwek, czosnkiem w proszku, ziołami, solą i parmezanem.

Umieścić w koszu frytkownicy powietrznej i piec w temperaturze 200 stopni przez 20 minut, potrząsając koszem raz w międzyczasie, w zależności od urządzenia.



## Zupa z kalarepy

### Zupa:

1 kg kalarepy,  
2 szalotki,  
30 g masła,  
750 g bulionu warzywnego,  
150 g bitej śmietany,  
szczypta soli, pieprzu, soku z limonki.

### Dodatkowo:

20 g orzeszków piniowych,  
80 g groszku cukrowego,  
2 dymki,  
2 gałązki mięty,  
1 gałka muszkatołowa (świeżo starta).

### Na zupę:

Kalarepę obrać i pokroić w kostkę. Małe listki kalarepy odłożyć na bok do dekoracji. Szalotki obrać i pokroić w kostkę. Rozgrzać masło na patelni i podsmażyć na nim szalotki.

Dodać kalarepę i krótko podsmażyć. Wlać bulion warzywny, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez około 10-15 minut.

Zupę zmiksować blenderem ręcznym lub wysokoobrotowym na gładką masę. Wlać śmietanę, doprowadzić do wrzenia i doprawić solą, pieprzem i sokiem z limonki.

### Polewa:

Uprażyć orzeszki piniowe na patelni bez oleju na złoty kolor. Wyjąć i pozostawić do ostygnięcia.

Oczyścić i opłukać groszek cukrowy i dymkę. Pokroić groszek cukrowy w paski, a dymkę w krążki. Doprowadzić do wrzenia we wrzącej, osolonej wodzie, przepłukać na sicie i dobrze odsączyć.

Miętę opłukać, osuszyć, oskubać z liści i pokroić w cienkie paski. Wymieszać miętę, groszek cukrowy, dymkę, liście kalarepy i orzeszki piniowe.

Ponownie zmiksować zupę blenderem, przelać do podgrzanych miseczek lub filiżanek i podawać posypaną posypką i gałką muszkatołową.



## Zupa z kapusty włoskiej

200 g kostek boczku,  
400 g, kapusta włoska (jasnozielona),  
400 g ziemniaków,  
1 cebula,  
250 g kiszonej kapusty,  
½ litra wywaru,  
2 łyżki oleju roślinnego, ocet winny (do smaku),  
1 łyżka papryki w proszku,  
1 szczypta kminku (mielonego),  
1 szczypta soli i pieprzu,  
1 szczypta majeranku (do dekoracji).

Boczek pokroić w drobną kostkę. Opłukać i oczyścić kapustę włoską, a następnie pokroić w cienkie paski. Obrać ziemniaki i cebulę, pokroić cebulę i ziemniaki. Odcedzić kiszoną kapustę.

Podsmażyć boczek z cebulą na rozgrzanej patelni na oleju na lekko złoty kolor. Dodać kapustę włoską, ziemniaki i kiszoną kapustę i zalać wszystko około ½ litra wywaru. Doprawić octem, papryką w proszku, kminkiem, solą i pieprzem i pozostawić zupę na wolnym ogniu przez około 25 minut. Przed podaniem doprawić do smaku i udekorować majerankiem.

## Papryka faszerowana kaszą pęczak i mięsem mielonym

1 cebula,  
1 ząbek czosnku,  
500 g mięsa mielonego (mieszanego; najlepiej ekologicznego),  
100 g kaszy pęczak,  
1 jajko ekologiczne,  
1 łyżeczka papryka w proszku, sól,  
½ pieprz (świeżo zmielony),  
8 papryk,  
1 masło,  
1 mąka,  
500 mililitrów bulionu warzywnego,  
1 puszka przecieru pomidorowego (ok. 70 g),  
1 łyżeczka cukru.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, czosnek obrać i posiekać. Wymieszać cebulę i czosnek z mięsem mielonym i ugotowaną kaszą pęczak. Do masy dodać jajko, paprykę, sól i pieprz. Rozgrzać piekarnik do 220 stopni, termoobieg 200 stopni. Usunąć nasiona z papryki i napełnić ją mieszanką mielonego mięsa.

Na patelni rozgrzać masło i wymieszać z mąką. Podlać bulionem warzywnym, dodać przecier pomidorowy i doprawić sos pieprzem, solą i cukrem. Umieścić nadziewane papryki i klopsiki wraz z sosem w brytfannie i dusić w piekarniku przez 20-30 minut (w zależności od wielkości i pożądanego stopnia wysmażenia).



## Pstrąg potokowy zawijany w boczek

0,5 kg pstrąga potokowego,  
1 gałązka estragonu,  
63 g boczku,  
szczypta soli,  
szczypta pieprzu

Do polenty:  
35 g kaszy kukurydzianej,  
125 ml wody,  
0,5 łyżki masła,  
szczypta soli

Aby przygotować pstrąga potokowego owiniętego w boczek z ręcznie wymieszaną polentą, zagotować duży garnek osolonej wody.

Stopniowo wsypywać kasze mannę, mieszając trzepaczką. Gotować polentę na małym ogniu, aż uzyska kremową konsystencję, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Od czasu do czasu mieszać. Na koniec doprawić masłem.

W międzyczasie dokładnie umyć pstrąga i osuszyć go papierem kuchennym. Każdą rybę nacierać pieprzem i solą oraz nadziewamy gałązkami estragonu. Rybę zawinąć w plasterki boczku.

Rozgrzać olej na patelni. Smażyć w nim pstrąga – najpierw na najwyższym poziomie, następnie po kilku minutach zmniejszyć ogień na średni. Obrócić raz po około 10 minutach. Na podgrzanych talerzach ułożyć rybę i polentę. Podawać z sałatką jerozolimską.

## Sałatka ziemniaczana

800 g ziemniaków (zważonych po ugotowaniu),  
30 g szczypiorku,  
80 g cebuli,  
200 g rzodkiewki,  
20 g średnio ostrej musztardy,  
120 g majonez,  
120 g kwaśnej śmietany,  
100 ml bulionu warzywnego,  
20 ml octu balsamicznego o jasnym kolorze

Ziemniaki ugotować, obrać, pokroić w cienkie plasterki i umieścić w misce. Dodać drobno posiekany szczypiorek, pokrojoną w drobną kostkę cebulę i drobno posiekane rzodkiewki.

Wymieszać musztardę, majonez, śmietanę, bulion warzywny, ocet balsamiczny, pieprz i sól na jednolity dressing i połączyć nim ziemniaki. Dobrze wymieszać i odstawić do zamarynowania na 2-3 godziny.

Sałatka dobrze smakuje zarówno „schłodzona w lodówce”, jak i w temperaturze pokojowej.

## Szaszłyki z dyni, cukinii i halloumi z dipem paprykowym

Na dip  
2 łydgi natki pietruszki,  
150 g marynowanej papryki (odsączonej),  
1 ząbek czosnku,  
¼ łyżeczki papryki w proszku (wędzonej),  
50 mililitrów oliwy z oliwek,  
1 łyżeczka soku z cytryny,  
szczypta soli,  
szczypta świeżo zmielonego pieprzu.

Na szaszłyki  
½ żółtej cukinii (ok. 90 g każda),  
½ cukinii (zielonej, ok. 90 g każda),  
1 halloumi (ok. 250 g),  
2 łydgi oregano,  
3 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie dipu

Natkę pietruszki opłukać, osuszyć i oderwać listki od łydżek. Natkę pietruszki, paprykę, czosnek, paprykę w proszku, oliwę z oliwek, sok z cytryny, odrobinę soli i pieprzu umieścić w wysokim pojemniku miksującym i zmiksować na gładką masę za pomocą blendera. Doprawić powstały dip paprykowy solą i pieprzem do smaku.

Szaszłyki

Dynię oraz cukinię oczyścić i opłukać. Cukinię przekroić wzdłuż na pół i pokroić w plastry o grubości około 1 cm. Dynię pokroić w kostkę wraz łąpką. Halloumi pokroić w kostkę o boku 1-2 cm. Oregano opłukać, osuszyć, oderwać listki od łydżek i drobno posiekać. Wymieszać halloumi, cukinię oraz dynię z oregano i oliwą z oliwek, doprawić solą i pieprzem. Nałożyć halloumi i cukinię na przemian na długie szpadki.

Smażyć szaszłyki na rozgrzanej nieprzywierającej patelni przez około 8-10 minut, obracając je kilka razy. Podawać szaszłyki z halloumi i dipem paprykowym.

## Gruszka konferencja z szynką

4 szt. gruszki konferencji,  
4 łyżki sherry,  
8 plasterów szynki łososiowej,  
pieprz, koperek,  
1 cząstka cytryny  
oliwki zielone

Dobrze schłodzoną gruszkę umyć, przekroić wzdłuż na pół i wykroić pestki. Przekroić połówki gruszki wzdłuż i skropić sherry. Każdą ćwiartkę gruszki owinać plasterkiem szynki łososiowej. Doprawić odrobiną pieprzu i udekorować koperkiem i cytryną. Wszystko przebić wykałaczką z oliwką.

## Plasterki z kaszy manny

1 litr mleka,  
1 skórka z cytryny,  
sól,  
40 g masła,  
250 g grubej kaszy manny,  
50 g cukru,  
4 jajka,  
100 g bułki tartej,  
60 g masła klarowanego  
Kompot: 1 kg jeżyn, 100 g cukru.

Zagotować mleko ze skórką z cytryny, szczyptą soli i masłem. Mieszając wsypać kaszę manną i mieszając pozostawić do zgęstnienia. Ubić cukier z dwoma jajkami i wymieszać z lekko ostudzoną kaszą manną. Ugotowaną masę wlać do brytfanki i pozostawić do ostygnięcia. Za pomocą noża pokroić kaszę manną na kawałki o długości około dziesięciu centymetrów i szerokości sześciu centymetrów. Za pomocą płaskiej łopatkii lub blachy do pieczenia wyjąć plastry kaszy manny z blachy i obtoczyć je kolejno w roztrzepanych jajkach i bułce tartej. Smażyć plastry kaszy manny na maśle przez około dwie minuty z każdej strony na złoty kolor i podawać na półmisku.

Podawać z kompotem: oczyścić i umyć jeżyny, a następnie gotować z cukrem i szklanką wody przez 3-4 minuty.

## Sok z selera ze szpinakiem i ogórkiem

200 g łodyg selera,  
1 ogórek  
100 g szpinaku (świeżego)

Składniki do dekoracji:  
2 łyżki ogórka pokrojonego w kostkę,  
1 sztuka selera (opcjonalnie)

Najpierw dokładnie umyć łodygi selera i odsączyć je. Aby przygotować sok z selera, użyć sokowirówki, dodać umyte łodygi selera i wycisnąć z nich sok. Z tego powinno wyjść ok. 100-120 ml soku z selera. Ogórek umyć i pokroić na małe kawałki. Umyć i odcedzić szpinak. Teraz włożyć kawałki ogórka, liście szpinaku i sok z selera do blendera i dobrze wymieszać.

Do dekoracji soku można użyć plasterków ogórka na krawędzi szklanki lub małego kawałka selera naciowego.



## Koktajl z płatków owsianych

30g płatków owsianych  
100g banana  
80g mandarynki

Dzień wcześniej wieczorem zalać 3 łyżki płatków owsianych wrzątkiem. Rano napęczniałe płatki należy umieścić w blenderze, dodać pokrojonego banana i mandarynki. Składniki zalać mlekiem i zmiksować.

## Koktajl z gruszką i cynamonem

1 szt. gruszka 1 (szt.)  
1 szt. (150 ml) jogurt naturalny  
0,5 łyżki miodu  
szczypta cynamonu

Gruszkę umyć, pokroić na części. Wrzucić do blendera, dodać miód, jogurt z cynamonem. Zmiksować na mus.

## Ucieraniec ze śliwką suską

750 g śliwek,  
75 g masła,  
125 g cukru,  
1 cukier waniliowy,  
1 jajko, odrobina startej skórki z cytryny,  
szczypta soli,  
250 g mąki,  
3 łyżeczki proszku do pieczenia,  
około ½ litra mleka, tłuszcz do formy,  
3 łyżki cukru pudru.

Umyć i wypestkować śliwki. Ubić masło, cukier, cukier waniliowy i jajko na puszystą masę. Dodać skórkę z cytryny i szczyptę soli. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przesiać do ubitej masy. Dobrze wymieszać i dodać tyle mleka, aby ciasto spadało z łyżki bez rozrywania. Nie dodawać zbyt dużo mleka, śliwki będą bardzo soczyste po upieczeniu! Wlać ciasto do wysmarowanej tłuszczem tortownicy i ułożyć śliwki na wierzchu ciasta. Wstawić ciasto do piekarnika i piec przez około 45 minut w temperaturze 180 stopni. Gorące ciasto wyjąć z formy, przełożyć na paterę i posypać cukrem pudrem.





## Brzoskwiowo-śliwkowe danie na zimno

500 g brzoskwiń,  
15 szt. śliwek (śliwka sechłońska),  
100 g cukru,  
1 l białego wina,  
sok i starta skórka z 1 cytryny,  
4 łyżki mąki ziemniaczanej,  
3 łyżki likieru pomarańczowego,  
4 łyżki słodkiej śmietany (36%).

Brzoskwinie sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i przekroić na pół. Usunąć pestkę i pokroić brzoskwinie w cienkie plasterki. Śliwki sechłońskie przekroić na połówki. Brzoskwinie i śliwki oprószyć 50 gramami cukru i zalać winem. Przykryć i pozostawić do nasączenia na około godzinę. Zagotować 300g wody z pozostałym cukrem, z sokiem z cytryny. W 200g wody rozprowadzić mąkę ziemniaczaną. Do gotującego się wywaru dodać mąkę i wszystko energicznie wymieszać. Namoczone brzoskwinie i śliwki dodać do ugotowanego wywaru. Pozostawić do ostygnięcia. Doprawić likierem pomarańczowym. Udekorować każdą porcję porcją śmietanka 36% i tarta skórka z cytryny.

## Śniadaniowe ciasto marchewkowe własnej roboty

Składniki na 1 naczynie do zapiekania:  
2 duże marchewki,  
1 dojrzały banan,  
180 g miękkich płatków owsianych,  
1 łyżka pokruszonego siemienia lnianego,  
50 g posiekanych orzechów,  
150 ml mleka owsianego,  
1/2 łyżeczki cynamonu,  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,  
1 garść jagód

Rozgrzać piekarnik do temperatury 180 stopni od góry i od dołu. Umyć i obrać marchewki, a następnie zetrzeć je na tarce o drobnych oczkach. Obrać banana i rozgnieść widelcem.

Umieścić płatki owsiane, siemię lniane, orzechy, mleka owsianego, cynamon, proszek do pieczenia i jagody w dużej misce i wymieszać. Następnie dodać marchewkę i banana.

Wysmarować niewielką, 21-centymetrową formę do pieczenia odrobiną oleju lub wyłożyć ją papierem do pieczenia. Następnie wlać ciasto marchewkowe i piec w rozgrzanym piekarniku przez 40 minut na złoty kolor.

Po ostygnięciu i szczelnym zamknięciu, ciasto marchewkowe zachowa świeżość w lodówce do pięciu dni.

## Zima



## Zupa marchewkowa z curry

400 g marchwi,  
1 cebula,  
1 ząbek czosnku,  
150 g natki pietruszki,  
2 papryki (pomidorowe),  
2 łyżki oleju roślinnego,  
2 łyżeczki curry w proszku,  
1 łyżka przecieru pomidorowego,  
800 ml bulionu warzywnego (lub w razie potrzeby),  
100 g kwaśnej śmietany, 1 łyżka miodu,  
sok z 1 cytryny do smaku  
sól i pieprz liście pietruszki (do dekoracji).

Obrać i pokroić w drobną kostkę marchew, cebulę, czosnek i korzeń pietruszki. Oplukać, przekroić na pół, oczyścić i pokroić paprykę w paseczki. Wszystko razem podsmażyć na rozgrzanej patelni na oleju, do zarumienienia. Dusić krótko z curry, przecierem pomidorowym i bulionem. Gotować zupę na wolnym ogniu przez około 20 minut, mieszając od czasu do czasu.

Zupę zmiksować i doprawić do smaku miodem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wlać do misek, udekorować kleksem ze śmietany i liściem zielonej pietruszki.

## Pierś z kaczki w sosie śliwkowym

75 g suszonych śliwek,  
13 g moreli (suszonych),  
1 litr wody,  
1 szt. jabłek,  
0,5 kawałka imbiru (ok. 1 cm),  
0,5 łyżeczki cynamonu,  
0,5 łyżki miodu,  
0,5 łyżki soku z cytryny,  
4 szt. filetów z piersi kaczki, olej, sól, pieprz

Aby przygotować pierś z kaczki w sosie śliwkowym, śliwki i morele namocz w gorącej wodzie na około 60 minut.

Jabłko obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę. Namoczone owoce pokroić na małe kawałki i zebrać wodę, w której się moczyły. Imbir drobno posiekać, wrzucić do garnka z owocami, cynamonem, miodem, sokiem z cytryny i zagotować. Dusić na małym ogniu około 20 minut, kilka razy mieszając. Zmiksować blenderem ręcznym według uznania.

Filet z piersi kaczki oplukać w wodzie i osuszyć. Natrzeć pieprzem i solą. Nożem ponacinać skórę. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju i podsmażyć mięso od strony skóry, przewrócić na drugą stronę i dokończyć smażenie. Ułożyć na talerzu, pokroić w plastry i podawać z sosem śliwkowym.



## Zupa chrzanowa

1 litr bulionu wołowego,  
2 ziemniaki, obrane i pokrojone w drobną kostkę,  
1 duża cebula, drobno posiekana,  
2 ząbki czosnku, drobno posiekane,  
2 łyżki oliwy z oliwek,  
125 ml kwaśnej śmietany,  
125 ml cydru,  
5 łyżek świeżo startego chrzanu,  
szczypta soli i pieprzu,  
4 kromki chleba wiejskiego,  
masło,  
szczypiorek.

Rozgrzać oliwę z oliwek i lekko podsmażyć cebulę, wlać bulion wołowy i cydr, następnie dodać ziemniaki, czosnek i tarty chrzan. Doprawić solą i gotować przez 25 minut. Następnie wymieszać trzepaczką gładką śmietaną, dodać chrzan, doprowadzić do smaku solą i pieprzem i krótko zmiksować blenderem ręcznym (lubimy dodać jeszcze kilka kawałków ziemniaków). W razie potrzeby dodać trochę więcej wody.

Rozgrzać masło na nieprzywierającej patelni i podsmażyć kromki chleba z obu stron. Podawać zupę w talerzach, położyć kromki chleba na wierzchu i posypać szczypiorkiem.

## Udka z gęsi

6 gęsich udek,  
2 jabłka (np. Golden Delicious lub Boskop),  
2 łyżki tłuszczu do smażenia,  
1 łyżeczka soli,  
1 łyżeczka pieprzu,  
2 łyżeczki tymianku,  
1 łyżeczka majeranku,  
1 łyżeczka rozmarynu,  
1 ząbek czosnku (drobno posiekany, na udko)

Składniki na bulion  
szczypta pieprzu,  
szczypta soli,  
20 ml soku pomarańczowego,  
30 ml czerwonego wina,  
150 ml zupy (klarownej).

Gęsie udka natrzeć solą, pieprzem, majerankiem, rozmarynem, tymiankiem i czosnkiem i odstawić na chwilę do zamarynowania. Jabłka wydrążyć, usunąć ciemne plamy ze skórki i pokroić na ćwiartki – odłożyć na bok. Rozgrzać tłuszcz na patelni i włożyć do niego gęsie udka – obsmażyć je krótko z obu stron. Obsmażone udka przełożyć do brytfanny. Umieść kawałki jabłek na patelni w pozostałym sosie i mieszaj, aż lekko się zrumienią. Następnie podlać jabłka zupą, winem i sokiem pomarańczowym. Doprawić bulion solą i pieprzem. Ponownie wszystko dobrze wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Wlać wywar jabłkowy na udka i rozdzielić jabłka między udka.

Wstawić brytfannę (z pokrywką) do nagrzanego piekarnika (160-180°C grzanie góra/dół). Po około dwóch godzinach zdjąć pokrywkę i piec trochę dłużej, jeśli to konieczne, aż skórka będzie chrupiąca.

## Bożonarodzeniowa gęś

1 sztuka gęsi (ok. 3 kg),  
1 sztuka pora,  
500 g mięsa mielonego,  
5 łyżek bułki tartej,  
250 g sera twarogowego,  
1 łyżeczka majeranku,  
1 łyżeczka oregano,  
4 łyżki mieszanki przypraw,  
2 sztuki igieł do rolad,  
1 sztuka sznurka kuchennego,  
5 łyżek oleju słonecznikowego,  
1 szklanka wody,  
2 jabłka, duże, kwaśne,  
szczypta soli,  
szczypta pieprzu

Składniki na sos:

50 g orzechów włoskich,  
1 kawałek imbiru (ok. 2 cm),  
1 sztuka cynamonu,  
1 łyżka mąki,  
1 sztuka jabłka,  
1 kropla oleju słonecznikowego,  
szczypta soli,  
szczypta pieprzu

Rozgrzać piekarnik do 200°C. Następnie umyć gęś w środku i na zewnątrz, a następnie osuszyć. Teraz dobrze natrzeć gęś w środku i na zewnątrz solą i pieprzem. Jabłka umyć, obrać, przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne i kroić w kostkę. Por oczyścić, umyć i pokroić w pierścienie.

Do miski włożyć mięso mielone z bułką tartą, twarogiem, majerankiem, oregano, orzechami włoskimi i mieszanką przypraw, dodać kostki jabłka i por, wymieszać. Napełnić nią gęś i zaszyć igłami do roлады. Skrzydełka zawiązać od strony brzucha sznurkiem kuchennym, aby zapobiec ich spaleni podczas pieczenia.

Wymieszać olej słonecznikowy z mieszanką przypraw i posmarować gęś ze wszystkich stron. Położyć gęś pierś do góry na ruszcie do pieczenia. Wlać wodę na miskę ociekową i wsunąć ją pod ruszt do pieczenia. Gęś piec w temperaturze 200 stopni przez około 4 godziny.

Po około 1 godzinie obrócić go na drugą stronę i połączyć sosem z patelni. Gęś polewać jeszcze kilka razy bulionem. Po kolejnej godzinie nakłuć gęś kilka razy widelcem pod nogami, aby tłuszcz lepiej się wytopił.

Na 15 minut przed końcem pieczenia podnieść temperaturę do około 230 stopni – tak, aby nabrała ładnego, chrupiącego brązowego koloru.

Pod koniec gotowania odstawić gęś pod przykryciem na 10 minut, następnie zalać gorącą wodą 3/4 litra bulionu i przetrzeć przez sitko. Teraz umyć jabłko, obrać je, przekroić na pół, usunąć rdzeń i pokroić w kostkę. Obrać imbir i pokroić go w małe kostki.

W garnku rozgrzać olej słonecznikowy. Następnie dodać jabłko, kostkę imbiru, orzechy nerkowca i cynamon i smażyć około 3 minuty. Wlać przecedzony bulion i całość zagotować – zagęścić łyżką mąki i ponownie doprawić solą i pieprzem – po ugotowaniu ponownie wyjąć łaskę cynamonu.

Pokroić gęś i pokrój farsz. Ułożyć na rozgrzanym talerzu i podawać z sosem.

## Smalec z gęsi

800 g tłuszczu piersiowy,  
2 szt. cebuli,  
1 sztuka jabłka,  
1 łyżeczka majeranku (tartego),  
szczypta soli morskiej,  
szczypta pieprzu

Tłuszcz gęsi krótko opłukać na sicie pod zimną wodą, osuszyć papierem kuchennym, a następnie pokroić w kostkę. Umieścić w odpowiednio dużym garnku i pozostawić na średnim ogniu, aż wczystym tłuszczu będą widoczne jedyniskwarki. W międzyczasie obrać i pokroić w drobną kostkę cebulę, dodać ją. Lekko podsmażyć na tłuszczu kilka minut. Małe jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę, dodać również do gęsiego tłuszczu. Tłuszcz gęsi drobno doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Umieścić w małych glinianych pojemnikach i przechowywać w chłodnym miejscu.

## Marynata do kurczaka

1 łyżka miodu,  
3 łyżki oliwy z oliwek,  
3 łyżki sosu sojowego,  
3 łyżki białego wina,  
0,5 łyżki octu balsamicznego,  
0,5 łyżki soku z limonki,  
0,5 łyżki musztardy,  
1,5 łyżki koncentratu pomidorowego,  
1 sztuka ząbek czosnku,  
1 łyżeczka rozmarynu  
1 łyżeczk  
1 oregano,  
0,5 łyżeczki cynamonu,  
szczypta soli,  
1 łyżeczki papryki w proszku (słodkiej),  
szczypta chili w proszku,  
4 szt. kurczaka

Aby przygotować marynatę do kurczaka, najpierw obrać i przecisnąć czosnek, a następnie przełożyć go do miski.

Dodać pozostałe składniki: miód, oliwę z oliwek, sos sojowy, białe wino, ocet balsamiczny, sok z limonki, musztardę, koncentrat pomidorowy, rozmaryn, oregano, cynamon, sól, paprykę w proszku i chili w proszku.

Wszystko bardzo dokładnie wymieszać, aby powstała jednolita marynata. Kawałki kurczaka dokładnie natrzeć gotową marynatą i pozostawić do marynowania na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na grillu, patelni lub w piekarniku.

## Roladka z łososiem i szpinakiem

300 g liści szpinaku  
3 jajka  
75 g kwaśnej śmietany  
80 g mąki pszennej  
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
300 g serka śmietankowego  
300 g wędzonego łososa  
gałka muskatołowa do smaku

Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C góra/dół. Umyć i odsączyć szpinak. Jeśli jest mrożony, rozmrozić na sicie i odsączyć. Oddzielić jajka i ubijać białka z odrobiną soli za pomocą robota kuchennego lub miksera ręcznego na sztywną pianę. Teraz umieść żółtka i crème fraîche w misce, dodać odsączony szpinak i wymieszać razem. Dodać mąkę i proszek do pieczenia, wymieszać wszystko razem i doprawić gałką muskatołową i solą. Na koniec ostrożnie wmieszać ubitą pianę z białek.

Wyłożyć blachę do pieczenia papierem do pieczenia i wylać na nią masę szpinakową. Następnie ostrożnie rozprowadzić szpatułką i wstawić do piekarnika na dobre 10 minut.

Jak tylko szpinakowy spód będzie gotowy, wyjąć go z piekarnika i umieścić na drugim kawałku papieru do pieczenia razem z papierem do pieczenia – potrzebujemy tego, abyśmy mogli później dobrze uformować bułkę. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

Umieścić serek śmietankowy w misce i dopraw solą i pieprzem. Rozsmarować na szpinakowym spodzie i przykryć wędzonym łososiem. Pozostaw trochę miejsca wokół krawędzi. Ostrożnie zwinąć roladkę od dłuższego boku. Umieścić roladkę z łososiem i szpinakiem w lodówce na co najmniej 2 godziny. Aby podać, wyjąć roladkę ze szpinakiem i łososiem, pokroić w plastry i ułożyć na talerzach.

## Niebiański łosoś

10 g oliwy  
150 g łososa  
50 g ryżu brązowego  
105 g marchwi  
100 g jabłka  
100 g pomarańczy  
po 5 g suszonego majeranku i tymianku  
szczypta pieprzu i soli

Łosoś z ryżem brązowym, surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy. Łososa natrzeć olejem i ziołami: majerankiem, tymiankiem, pieprzem lub przyprawą do ryb. Upiec na patelni bez tłuszczu. Surówka: marchew, jabłko zetrzeć na drobnych oczkach, pokroić w kostkę pomarańczę, dodać łyżeczkę oliwy. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.

## Karp grillowany

1,5 kg karpia,  
1 pęczek pietruszki,  
1 pęczek melisy,  
1 szt. Cytryna,  
1 sztuka czosnku,  
1 łyżka płatków masła,  
szczypta soli, olej

Wypatroszyć karpia o wadze około 1–1,5 kg, przygotować go do ugotowania i wyczyścić. Zazwyczaj oferowane są karpie lustrzane, które nie mają żadnych irytujących łusek.

Dobrze umyć jamę brzuszną, doprawić solą i pieprzem. Czosnek obrać, grubo posiekać z melisą i natką pietruszki, a karpia nadziać cząstką cytryny i płatkami masła. Skórę ryby przeciąć w poprzek około cztery razy na centymetr i doprawić solą i pieprzem z zewnątrz.

Rybę zawinąć luźno w folię aluminiową i wykonać kilka dziurek nożem, aby w trakcie gotowania przeniknął aromat dymu. Gotować na dobrze przyprawionym grillu węglowym przez około 20 minut. W ten sposób najlepiej zatracić niepowtarzalny i czasami stęchły smak karpia.



## Pieczony karp

200g karpia,  
0,25 cytryn (sok z nich),  
1 sztuka ząbek czosnku,  
szczypta soli,  
szczypta pieprzu,  
25 g mąki,  
0,5 szt. jaj,  
40 g bułki tartej,  
100 ml oleju roślinnego,  
25 g masła klarowanego, do dekoracji dodajemy plasterki cytryny.

W przypadku piezonego karpia usunąć ości z filetów karpia za pomocą pęsety kuchennej. Umieścić w płytkiej misce i skropić sokiem z cytryny. Obrąć ząbki czosnku i rozgnieść je grzbietem noża. Na każdym filecie rybnym umieścić zmiądzony ząbek czosnku i odstawić pod przykryciem do lodówki na 2-3 godziny.

Usunąć ząbki czosnku i doprawić filety rybne solą i pieprzem. Ubić jajka. Filety z karpia najpierw obtoczyć w mące, następnie zanurzyć w jajku, a na koniec obtoczyć całość w bułce tartej. Docisnąć panierkę widelcem.

Na patelni rozgrzewać olej, dodać masło klarowane i roztopić. Smażyć filety z karpia z obu stron na złoty kolor. Wyjąć karpia, odsączyć na papierze kuchennym, udekorować go plasterkami cytryny i podać.

## Ziemniaki faszerowane z nadzieniem warzywnym i mozzarellą

1,5 kg ziemniaków,  
2 pomidory, 1 cukinia (mała),  
1 szt. żółtej papryki,  
1 pęczek natki pietruszki,  
150 g kwaśnej śmietany,  
szczypta soli  
szczypta pieprzu,  
szczypta oregano,  
125 g tartego żółtego sera.

Dokładnie umyć ziemniaki pod bieżącą wodą za pomocą szczotki do warzyw i gotować w dużej ilości osolonej wody przez około 30 minut.

Usunąć szypułki z pomidorów, zanurzyć na chwilę we wrzącej wodzie i obrać ze skórki. Usunąć pestki i pokroić w drobną kostkę. Cukinię i paprykę oczyścić i umyć, a następnie pokroić w drobną kostkę.

Pokrojone w kostkę warzywa wymieszać z drobno posiekaną natką pietruszki i śmietaną. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Położyć ugotowane ziemniaki płasko na blacie, odciąć górne części i ostrożnie wydrążyć za pomocą łyżeczki.

Ziemniaki napełnić mieszanką warzywną i posypać startym żółtym serem. Piec nadziewane ziemniaki w piekarniku rozgrzanym do 200°C (termo-obieg 180°C) przez około 10 minut, aż ser się rozpuści.

## Smażony pstrąg z patelni

1 sztuka pstrąga,  
38 g masła,  
19 g masła klarowanego,  
0,5 szt. cytryny,  
63 g mąki,  
szczypta soli

Aby przygotować pstrąga smażonego z patelni, najpierw dokładnie umyć pstrąga w środku i na zewnątrz, a następnie osuszyć. Wycisnąć cytrynę, skropić pstrąga sokiem i posypać solą. Pozwolić mu odpocząć przez około 10 minut.

Następnie obtoczyć całego pstrąga w mące. Na dużej patelni rozgrzać masło klarowane. Włożyć rybę, jeśli nie mieści się na patelni, odciąć głowę.

Pstrąga smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron przez około 6-8 minut, co jakiś czas polewając tłuszczem z patelni. Pozostałe masło rozpuścić w rondlu i wymieszać z sokiem z drugiej cytryny i odrobiną soli.

Pokroić ostatnią cytrynę. Zdjąć pstrąga z patelni, odsączyć go na papierze kuchennym, a następnie podać z plasterkami cytryny. Skropić rybę płynnym masłem cytrynowym i serwować.

## Pstrąg niebieski

1 pstrąg,  
0,5 litra wody,  
1 pęczek koperku (opcjonalnie),  
1 pęczek kopru włoskiego (opcjonalnie),  
125 ml białego wina,  
5 g soli morskiej,  
0,5 łyżeczki octu,  
35 g krążka cebuli,  
4,5 szt. ziaren pieprzu,  
5 szt. liści laurowych,

0,25 ml soku z cytryny,  
1 łyżeczka masła.

Pstrąga błękitnego umyć i oczyścić. Włożyć do dużego garnka z wodą. Dodać wino, ocet, sól morską, krążki cebuli i ewentualnie koperek i koper włoski. Doprawić sokiem z cytryny, ziarnami pieprzu i liśćmi laurowymi i gotować wszystko przez 10 minut. Włożyć wypatroszonego i umytego pstrąga do zupy i gotować na średnim ogniu przez około 12 minut, ale nie dopuścić do wrzenia. W międzyczasie rozpuścić masło i pozwolić mu się spenić lub zrumienić. Wyjąć pstrąga, posmarować go masłem i serwować.

## Tosty z jabłkami i regionalnym kozim serem gouda

### *z gospodarstwa Kozie Łąki*

Roladki:

3 jabłka,  
10 gramów cynamonu,  
100 mililitrów soku jabłkowego,  
3 kromki chleba wiejskiego (ok. 30 x 12 cm lub 6 dużych kromek białego chleba bez skórki),  
30 gramów masła (do smażenia).

Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki i wydrążyć gniazda nasienne, a ćwiartki pokroić w drobną kostkę. Gotować na patelni z cukrem, cynamonem i sokiem przez około 10 minut na małym ogniu bez przykrycia, aż płyn się wygotuje, a jabłka będą miękkie. Jeśli płyn wygotuje się zbyt szybko, dodać trochę więcej soku.

Rozłożyć kromki chleba, rozłożyć na nich mieszankę jabłek i zwinąć kromki w poprzek z nadzieniem. Każdą 30 cm bułkę pokroić na 3-4 kawałki lub bułki. Roztopić masło na patelni. Ułożyć bułki na patelni szwem do dołu i smażyć na małym lub średnim ogniu na złoty kolor ze wszystkich stron.

## Sos karmelowy

90 g cukru,  
60 g masła,  
90 g śmietany 36%,  
szczypta soli

Rozsypać cukier na dnie patelni i powoli karmelizuj na średnim ogniu do uzyskania złotobrązowego koloru. Dodać masło i ubijać do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać śmietanę i sól i delikatnie gotować na małym ogniu przez 4-5 minut, aż powstanie gładki sos karmelowy.

Pozostawić sos do ostygnięcia na około 15 minut i podawać np. z tostami z jabłkami.

## Owsianka fit na mleku z morelami

40 g płatków owsianych  
250 g mleka (1,5% tłuszczu)  
15 g żurawina suszona  
100 g bananów

Płatki owsiane wymieszać z małą ilością mleka. Pozostałe mleko zagotować i dodać płatki owsiane. Gotować około 5 minut, aż zgęstnieją. Do ugotowanych płatków dodać żurawinę suszoną i pokrojoną morelę.

## Koktajl z mango i banana

100 g mango  
50 g bananów  
200 g jogurt naturalny

Bardzo ważne, aby owoce były dojrzałe. Banana obrać ze skóry, mango również, pestkę odrzucić. Dodać kubek jogurtu. Wszystko zblendować na aksamitną konsystencję i udekorować świeżymi owocami.

## Kompot z mirabelek

2 kg mirabelek  
1.5 l wody  
220 g cukru  
1 laska wanilii  
1 laska cynamonu  
Kilka goździków  
Maliny, kostki lodu, kilka listków mięty do dekoracji

Mirabelki opłukać, wypestkować. Do garnka wlać wodę, cukier, cynamon, wanilię, goździki. Syrop doprowadzić do wrzenia, po chwili dorzucić śliwki i gotować dalej około 5 min.

Ugotowany kompot schłodzić, podawać w wysokich szklankach z dodatkiem lodu, malin, listków mięty.

## Sok z kiszonego buraka

1 kg buraków  
2 l zimnej przegotowanej wody  
2 łyżki soli kamiennej  
Kilka ziaren ziela angielskiego  
3 szt. Liścia laurowego  
2 szt. Cebuli  
4 ząbki czosnku  
1 kromka razowego pieczywa

Buraki należy obrać, umyć, pokroić na małe kawałki. Następnie ułożyć w dużym najlepiej glinianym naczyniu, przekładając je plasterkami czosnkui cebuli. Do naczynia dorzucić ziarna ziela angielskiego, liść laurowy. Całość zalać osoloną przegotowaną i wystudzona woda z dodatkiem 2 łyżek soli. Zalewa musi przykryć całość. Na wierzchu układamy razowa kromkę chleba, przykrywamy i odstawiamy w chłodne ciemne miejsce na około 7 dni. Po tygodniu całość należy przecedzić zlać do czystych słoiczków i za pasteryzować. Sok można podawać z dodatkiem soku jabłkowego i papryczka chili w wysokich szklankach.





## Mecyjki Rzuchowskie

200 g masła  
300 g mąki pszennej (typ 405)  
1 szczypta soli  
100 g mielonych migdałów (blanszowanych)  
150 g cukru  
1 saszetka cukru waniliowego  
2 jajka (rozmiar M)  
200 g galaretki z czerwonej porzeczki  
trochę cukru pudru do posypania  
trochę mąki pszennej do wyrobienia ciasta

Umieścić masło w kawałkach, mąkę, sól, migdały, cukier i jajka w misce. Wyrobić ciasto za pomocą haka do ciasta, w razie potrzeby używając rąk. Schłodzić przez 30 minut. Rozwałkować ciasto na posypanej mąką powierzchni roboczej. Wyciąć kółka za pomocą okrągłej foremki do ciastek z falistym brzegiem (średnica 4 cm). Wyłożyć blachę do pieczenia papierem do pieczenia. Umieścić połowę krążków ciasta na blasze. Wyciąć małe kółka w pozostałych krążkach ciasta za pomocą jeszcze mniejszej okrągłej foremki (średnica 1-1,5 cm). Rozgrzać piekarnik do 180 stopni górna/dolna grzałka (termoobieg: 160 stopni), a następnie piec ciasteczka w rozgrzanym piekarniku przez około 8-10 minut (nie powinny się zbyt mocno zrumienić). Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

Na okrągłe ciastka bez dziurki nałożyć porcję dżemu i lekko rozsmarować. Teraz umieścić pokrywkę ciastka z otworem na wierzchu i lekko docisnąć. Postępować w ten sam sposób z pozostałymi herbatnikami. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.



## Rogaliki migdałowe

### CIASTO KRUCHE

300 g mąki  
140 g cukru pudru  
140 g zimnego masła  
2 jajka (rozmiar M)  
3 łyżki dżemu morelowego

### NA POLEWĘ

125 g masła  
50 g miodu  
220 g cukru  
200 g posiekanych migdałów  
200 g pokrojonych migdałów  
150 g polewy czekoladowej

Aby przygotować kruche ciasto, rozetrzeć mąkę, cukier puder i masło rękami, aby uzyskać kruche ciasto. Dodać jajka i wymieszać wszystko razem. Schłodzić ciasto przez 60 minut. Rozwałkować kruche ciasto na posypanej mąką powierzchni na duży prostokąt (40 x 60 cm).

Umieścić arkusz ciasta na blasze wyłożonej papierem do pieczenia (standardowy rozmiar 38 x 45 cm) i nakłuć kilka razy widelcem. Rozłożyć dżem morelowy na wierzchu i rozprowadzić po całym arkuszu ciasta.

W małym rondelku wymieszać masło, miód i cukier i doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu przez 5 minut. Dodać migdały i ponownie gotować na średnim ogniu przez 5 minut.

Rozłóż masę migdałową na kruchym cieście i piecz przez 20 minut w temperaturze 180 stopni (termoobieg: 160 stopni). Rogi migdałowe są gotowe, gdy mają złotobrązowy kolor. Pozostawić do ostygnięcia na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc. Rozpuść polewę czekoladową i zanurz w niej rogi. Pozostaw migdałowe rogi do ostygnięcia na papierze do pieczenia.



