

# Przepisy Szefów



# HORECA Kraków

*online*

# HORECA Kraków — Kulinarne Odkrycia Ameryki



## Organizatorzy:



United States  
Department of  
Agriculture



AMBASADA  
STANÓW ZJEDNOCZONYCH AMERYKI

HORECA  
GASTROFOOD

Targi  
w Krakowie

## Partnerzy:



Wild, Natural & Sustainable®



Funded by the Beef Checkoff.



Fish &  
Shellfish



USA Dry Pea  
& Lentil Council



## Produkcja filmów:



Użyczenie zastawy stołowej



SLOWGUIDE

Producent

## SZEFOWIE KUCHNI

Adam Chrząstowski . . . . .	4
Bogdan Gałązka . . . . .	8
Adrian Kiersnowski . . . . .	12
Iwona Niemczewska . . . . .	15
Bartosz Peter . . . . .	20
Paweł Salamon . . . . .	25
Zuzanna Skoczek . . . . .	29
Jarostaw Uściński . . . . .	33
Jarostaw Walczyk . . . . .	39
Agata Wojda . . . . .	43





## SZEF Adam Chrzastowski

Dyrektor kulinarny Hotelu Arłamów,  
President Bocuse d'Or Academy Poland.

Współautor książki "Gościnność od Kuchni". Prowadzący programy kulinarne. Doradca i trener w branży HoReCa. Prowadzi consultingi, audyty, warsztaty kulinarne oraz pokazy promocyjne w Polsce i za granicą.



### DANIE 1: *Stek z amerykańskiego antrykotu z polskimi piklami z borowików, ogórka, papryki i cebuli*

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 steki z antrykotu minimum 2,5 cm grubości
- 50 g ogórka kiszzonego
- 30 g papryki konserwowej
- 50 g solonych borowików lub 10 g suszonych
- 15 g szalotki
- 25 g pomidora
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- masło klarowane do smażenia
- 200 g masła świeżego
- 1 mała główka czosnku
- 4 gałązki rozmarynu
- 100 ml brandy lub starki
- 200 ml śmietanki kremówki
- sól, pieprz







## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Steki z antrykotu wyjąć z lodówki i odstawić, aby nabrały temperatury pokojowej. Natrzeć je pieprzem i obsmażyć na klarowanym maśle z dwóch stron po 2-2,5 minuty. Dobrze jest obracać je kilkakrotnie podczas smażenia. Kiedy skórka zacznie się ładnie karmelizować, dorzucić gałązki rozmarynu, dwa zmiążdżone ząbki czosnku i świeże masło. Bastować steki – czyli polewać je pieniaącym się, zarumienionym masłem z przyprawami przez kilka chwil już na wyłączonym ogniu – zdjąć z patelni i zostawić na 3-4 minuty.

2. Polskie pikle do steków: pokroić ogórka kiszzonego i paprykę konserwową w julienne (długie, cienkie i równe słupki o długości ok. 5 cm i średnicy ok. 2 mm). W przypadku grzybów suszonych namoczyć je, ugotować, wytlukać i pokroić w paski. Grzyby solone pokroić w paski. Szalotkę pokroić w cienkie piórka, pomidora w concasse (obrać pomidory ze skóry, pokroić je na cztery części, wyjąć z nich pestki i pokroić miąższ w nierówną kostkę), a natkę pietruszki w szyfonadę (zwinętą ciasno natkę kroimy na cienkie wstążki).

3. Przygotowanie sosu: na patelni po smażeniu mięsa zeszklić szalotkę, ogórka i dodać grzyby oraz podsmażyć. Dodać paprykę, po czym zdeglasować wszystko startką lub brandy. Po flambiowaniu dolać śmietankę, dorzucić concasse pomidorowe i natkę pietruszki. Odparować do konsystencji sosu, doprawić solą i pieprzem.



### RADA MISTRZA:

*Przed rozpoczęciem gotowania antrykotu wyjmij mięso wcześniej na 1-1,5 h, żeby uniknąć szoku termicznego. Dzięki temu uzyskasz chrupiącą i ładną skórkę.*

*Na dno talerza wylać sos z polskich pikli. Na tym ułożyć antrykot oraz warzywa i grzyby.*



## SZEF Adam Chrzastowski

Dyrektor kulinarny Hotelu Arłamów,  
President Bocuse d'Or Academy Poland.

Współautor książki "Gościnność od Kuchni". Prowadzący programy kulinarne. Doradca i trener w branży HoReCa. Prowadzi consultingi, audyty, warsztaty kulinarne oraz pokazy promocyjne w Polsce i za granicą.



## DANIE 2: *Steki z amerykańskiej świecy wołowej podane z sałatą ogrodową*

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 600 g świecy wołowej
- 2 główki sałaty rzymskiej mini
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 pęczek dymki
- 1 papryka słodka
- 1 ogórek szklarniowy
- 1 ząbek czosnku
- 1,5 łyżki musztardy gruboziarnistej
- 75 ml oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- 6 łyżek poppingu gryczanego
- sól, pieprz, suszony majeranek





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Butcher steak lub hunger steak: świecę wołową oczyścić, wyporcjować, naciąć i namoczyć w solance 6,5% przez 15-20 minut. Osuszone mięso grillować na maśle klarowanym na grubej patelni do wysmażenia medium rare lub mniej. Grillować po minucie z każdej strony, przewracając kilka razy z boku na bok. Posypać świeżo mielonym pieprzem i odłożyć na 5 minut.



*Warzywa wymieszać z sosem i ułożyć na liściach sałaty.  
Mięso pokroić w poprzek włókien na cienkie paski,  
położyć obok sałatki. Posypać poppingiem gryczanym.*



2. Sałata ogrodowa: sałatę rzymską porwać na małe kawałki. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół. Białą część dymki pokroić w bardzo cienkie piórka, szczypior w ukośną szyfonadę. Paprykę pokroić w julienne, a ogórek ze skórą w półkrażki. Ząbek czosnku rozetrzeć z solą i majerankiem, dodać musztardę gruboziarnistą i ocet jabłkowy oraz olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia.



## SZEF Bogdan Gałązka

Szef kuchni i restaurator.

Autor artykułów naukowych, popularnonaukowych oraz trzech ksiąg kulinarnych. Historyk jedzenia specjalizujący się w rekonstrukcji historycznej kuchni średniowiecza i późnego renesansu.

Pracuje z markami takimi jak Nespresso, STOCK, MAGA Foods w zakresie gastronomii i dzieli się kulinarnymi odkryciami pod szyldem Bogdan Gałązka Culinary Research & Development.



## DANIE 1: *Chrupiący dziki łosoś z Alaski ze słodkimi ziemniakami i sałatą z dressingiem ze świeżej pomarańczy*

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 porcje filetu z dzikiego łososa z Alaski po 150 g każda
- 100 ml śmietany 34%
- 50 g masła
- 3 średniej wielkości bataty obrane i pokrojone
- 10 ml syropu klonowego
- 50 ml oleju do smażenia lub klarowanego masła
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 1 obrana pomarańcza
- 30 ml musztardy dijon
- 30 ml octu jabłkowego
- 1 tyżeczka szalotki drobno posiekanej
- 100 ml oleju
- 100 g mieszanych sałat
- sól i pieprz





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bataty: obrać i pociąć w małą kostkę. Na patelni rozgrzać masło ze śmietaną. Dodać ziemniaki i gotować około 25-30 minut, mieszając od czasu do czasu, żeby się nie przypaliło. Dodać syrop klonowy, śmietanę, trochę masła, rozgnieść praską na puree, doprawić solą i pieprzem, odstawić w ciepłe miejsce (w taki sposób Amerykanie robią swoje słynne „mashed potatoes”).
2. Łosoś: rozgrzać klarowane masło na patelni. Łososia doprawić solą i pieprzem z obu stron, położyć go skórą w dół na gorącym tłuszczu i zmniejszyć ogień na średni. Smażyć 3-4 minuty, aż skóra będzie chrupiąca. Przerzucić na drugą stronę i przez 1-2 minuty dosmażyć od strony mięsa.
3. Sałatka: zetrzeć skórkę z pomarańczy. Za pomocą noża obrać całą pomarańczę i wyciąć segmenty. Sok wycisnąć do oddzielnego naczynia. Zrobić dressing. Wymieszać w misce: posiekaną szalotkę, olej, musztardę dijon, sok i startą skórkę z pomarańczy, ocet jabłkowy. Doprawić solą i pieprzem. Do dużej miski przełożyć sałatę i polać sosem.

*Puree z batatów rozłożyć na 4 talerze.  
Na środek każdego ułożyć chrupiącego łososia.  
Z boku ułożyć sałatę i dołożyć cząstki z pomarańczy.  
Polać sosem z patelni.*





## SZEF Bogdan Gałązka

Szef kuchni i restaurator.

Autor artykułów naukowych, popularnonaukowych oraz trzech ksiąg kulinarnych. Historyk jedzenia specjalizujący się w rekonstrukcji historycznej kuchni średniowiecza i późnego renesansu.

Pracuje z markami takimi jak Nespresso, STOCK, MAGA Foods w zakresie gastronomii i dzieli się kulinarnymi odkryciami pod szyldem Bogdan Gałązka Culinary Research & Development.



## DANIE 2: *Pierogi z batatami i serkiem Philadelphia podane z wędzonym dzikim łososiem z Alaski i kwaśną śmietaną*

### SKŁADNIKI:

#### Ciasto na pierogi:

- 1000 g mąki pszennej
- 450 ml gorącej wody
- 15 g oleju
- 20 g soli

#### Farsz:

- 250 g wędzonego dzikiego łososia
- 150 g gotowanych ziemniaków (batatów)
- 150 g serka Philadelphia
- 50 g posiekanego koperku
- 100 g posiekanej cebuli podsmażonej na złoty kolor
- 50 ml oleju
- 100 ml kwaśnej gęstej śmietany
- sól i pieprz
- groszek cukrowy do dekoracji





## RADA MISTRZA:

*Ciasto na pierogi będzie delikatniejsze i miększe, jeśli sparzymy mąkę gorącą wodą.*

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Farsz z batatów: bataty ugotować w osolonej wodzie, przetrzeć przez praskę, cebulę podsmażyć na złoty kolor. Wymieszać z serkiem Philadelphia i posiekany koperkim, doprawić solą i pieprzem.
2. Ciasto na pierogi: mąkę z solą przesiać przez sito na stolnicę. Zagnieść ciasto, podlewając je wodą. Podzielić ciasto na porcje i przykryć ściereczką, aby nie wyschło.



3. Pierogi: ciasto rozwałkować na grubość 2 mm i wykrawać krążki (np. za pomocą metalowego ringu). Skrawki ciasta zebrać i dołączyć do nierozwałkowanego ciasta. Pośrodku każdego krążka rozłożyć farsz, uważając, żeby nie znalazł się na brzegu ciasta. Brzegi ciasta bardzo dokładnie zlepić. Gotowe pierogi gotować w lekko osolonej, wrzącej wodzie przez 3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Odcedzić i ułożyć na talerz (można też podsmażyć na maśle).

*Podawać ze świeżym koprem i ziołami, kwaśną śmietaną, obłożone plasterkami wędzonego dzikiego łososia z Alaski.*





## SZEF Adrian Kiersnowski

Mistrz w robieniu sushi.  
Zwycięzca Poland Sushi Cup 2019.  
Szef kuchni i właściciel  
DOZO SUSHI BAR.



## DANIE 1 i 2: *California maki z dzikim łososiem z Alaski i chipsami z batatów* *Rainbow maki z amerykańską polędwicą wołową*

### SKŁADNIKI NA 8 PORCJI:

- 500 g suchego ryżu do sushi
- 10 łyżek octu ryżowego (około 150 ml)
- 4 łyżki cukru (ok. 60 g)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g)
- 0,5 l wody mineralnej niegazowanej
- 6 listków nori
- 400 g świeżego łososia ze skórą
- 400 g polędwicy z amerykańskiej wołowiny
- 8 dużych gotowanych krewetek
- 20 g sosu z czarnego pieprzu
- 1 pęczek szczypiorku
- 10 g świeżej papryczki chili
- 30 g czerwonej cebuli
- 2 g kolendry
- 1 awokado
- 50 g serka śmietankowego
- 50 g majonezu
- sos sojowy
- wasabi
- marynowany imbir



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż do sushi (do obu dań): ugotować według instrukcji na opakowaniu. Ważne jest, aby przed ugotowaniem wypolerować ryż, czyli kilkakrotnie wyflukać go z nadmiaru skrobi. Do gotowania najlepiej użyć wody miękkiej lub mineralnej niskozmineralizowanej. W osobnym naczyniu połączyć ocet ryżowy, cukier i sól, następnie tak uzyskany sos dodać do ciepłego ugotowanego ryżu i dokładnie, ale zarazem delikatnie wymieszać. Całość przykryć wilgotną, czystą ściereczką i wystudzić.

### California maki z dzikim łososiem z Alaski i chipsami z batatów:

1. Chipsy z batata: obrać batata ze skóry, pokroić na plasterki ok. 0,5-1 mm (można użyć obieraczki do warzyw), włożyć do głębokiego tłuszczu (oleju) rozgrzanego do 160°C i smażyć na złoty kolor od 30 sekund do 1 minuty. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

2. California maki: przygotować dressing do California maki z łososiem. Cebulę, chili (bez pestek) i kolendrę drobno posiekać, doprawić odrobiną soli, dodać majonez i wymieszać. Filet dzikiego łososa wyrównać, skrawki odłożyć, a z filetu wyciąć plastry długości około 5 cm, grubości do 0,5 cm. Zwilżyć palce wodą, arkusz nori podzielić na pół, układając błyszczącą stroną w dół. Zwilżonymi palcami nakładać porcję ryżu na nori – 140 g (tj. mniej więcej wielkość niedużej pomarańczy), delikatnie rozprowadzić palcami po całej powierzchni nori. Przewrócić nori na drugą stronę (ryżem w dół). Posmarować serkiem śmietankowym wzdłuż osi środkowej arkusza i ułożyć dodatki – kawałki obranego awokado oraz skrawki łososa. Zawinąć palcami, następnie formować za pomocą zwilżonej wodą bambusowej maty. Obłożyć plasterkami łososa i ostatecznie uformować. Pokroić na grubość ok. 2-3 cm, nałożyć dressing i chipsy z batata. Można też surowego łososa częściowo opalić palnikiem gazowym.





## RADA MISTRZA:

*Nori do sushi ma dwie strony: jedna jest bardziej chropowata, druga bardziej błyszcząca. Przy robieniu sushi pamiętajmy, żeby zawsze tą błyszcząca kierować do dołu deski.*

## Rainbow maki z amerykańską polędwicą wołową

1. Dressing: łyżkę octu ryżowego wymieszać z dwiema łyżkami sosu sojowego i szczyptą cukru. Można opcjonalnie dodać po 1 g imbiru i czosnku.
2. Rainbow maki: kawałek polędwicy wołowej przekroić wzdłuż włókien na pół. Wykroić w poprzek włókien 6 plastrów długości około 5 cm i grubości około 3 mm. Na macie ułożyć potowę listka nori, błyszcząca stroną do dołu, następnie zwilżonymi w zimnej wodzie dłońmi równo rozłożyć porcję około 140 g ryżu do sushi na całej powierzchni. Przewrócić na drugą stronę. Posmarować majonezem przez środek i ułożyć 3 ugotowane krewetki, 2-3 plastry awokado. Zawinąć za pomocą zwilżonej bambusowej maty i uformować kwadrat. Obłóżyc plastrami wołowiny krojonymi w poprzek włókien i ponownie uformować. Kroić na 2-3 cm kawałki, obsypać przed podaniem szczypiorkiem i zwieńczyć dressingiem octowo-sojowym. Dekorować jadalnymi kwiatami.







## SZEF Iwona Niemczewska

Wiceprezes zarządu  
w "Klub Szełów Kuchni".

Ekspert, trener w

"WorldSkills Poland – liderzy branż".

Szef kuchni w restauracji

"Z DRUGIEJ STRONY LUSTRA".



### DANIE 1:

*Wolno gotowany dziki amerykański łosoś oraz ryż z homarem, szpinakiem i szparagami, podane z gorącą emulsją cytrynowo-maślaną, zimną emulsją ziołową, marynowanymi grzybkami shimeji i żelką chrzanową*

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 600 g filetu dzikiego łososa amerykańskiego bez skóry
- 100 g mielonego mięsa z homara amerykańskiego
- 200 g liści młodego szpinaku
- 100 g ryżu amerykańskiego
- 1 pęczek szparagów
- sok z 2 cytryn
- 100 g masła
- 100 ml oleju z esencją masła
- 300-400 ml oliwy extra vergine
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek zielonego koperku
- 3-4 gałązki świeżego tymianku
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 200 ml klarownego wywaru z łososa
- 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
- 150 ml mleka
- 20 g świeżego korzenia chrzanu
- 3 płatki żelatyny
- 1 pomarańcza
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- 100 g grzybków shimeji
- 100 ml octu 6-10%
- 1 łyżka wędzonego kawioru z Zielenicy
- sól, cukier, pieprz czarny, gałka muskatołowa
- mikro zioła do dekoracji



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żelka chrzanowa: dzień wcześniej przygotować żelkę chrzanową z mleka, korzenia chrzanu i żelatyny. Do mleka dodać starty chrzan, doprawić solą; przelać przez sito, lekko podgrzać, dodać namoczoną wcześniej żelatynę, dokładnie wymieszać, wlać do foremki silikonowej i odstawić do stężenia.
2. Marynowane grzybki shimeji: przygotować ocet do piklowania (woda, ocet i cukier w proporcjach 3:2:1). Do gotującego się płynu wrzucić kapelusze grzybów shimeji i pozostawić do ostygnięcia. Przed podaniem wyjąć z marynaty i lekko osuszyć.
3. Wolno gotowany dziki łosoś amerykański: przygotować solankę z 1,6 l wody, 160 g soli, 80 g cukru i startej skórki z pomarańczy. W tak przygotowanej solance moczyć przez 30 minut dzikiego łososa bez skóry, podzielonego na 4 porcje po 150 g, a następnie opłukać pod bieżącą wodą. Na pół godziny przed podaniem włożyć filety z łososa (z gałązkami tymianku, koperkiem, zgniecionym ząbkiem czosnku) do foliowego worka, usunąć w miarę możliwości całe powietrze, wlać trochę oliwy, zamknąć szczelnie worek i gotować 30 minut w temperaturze 48°C.



4. Zimna emulsja ziołowo-cytrynowa: natkę pietruszki zblanszować w osolonym wrzątku i po wyjęciu natychmiast ostudzić w wodzie z lodem. Osuszyć ręcznikami papierowymi. Następnie natkę zmiksować z oliwą i przelać przez filtr do kawy – do uzyskania zielonej oliwy. Do miski włożyć: jajko, łyżeczkę musztardy, łyżeczkę soku z cytryny, sól i świeżo zmielony pieprz. Zmiksować wszystko. Powoli dolewając zieloną oliwę miksować dalej aż do uzyskania jedwabistej emulsji.

**5.** Ryż z homarem, szpinakiem i szparagami: ryż opłukać pod bieżącą wodą, następnie zalać zimną wodą (w proporcji objętości 1,5 woda: ryż), gotować na sypko. Zielone szparagi lekko podsmażyć na maśle, doprawić solą i pieprzem, łodygi pokrojone na plasterki dodać do ryżu, a główki szparagów ułożyć na talerzu przed podaniem. Młode liście szpinaku włożyć na patelnię lub do garnka na lekko rozgrzane masło, przykryć, zaparzyć, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, wymieszać z podgrzany na maśle mięsem z homara, plasterkami szparagów oraz ugotowanym ryżem.

**6.** Ciepła emulsja maślano-cytrynowa: przygotować tuż przed podaniem. Do rondelka lub na patelnię wlać wywar z łososia i sok z cytryny – lekko go zredukować, doprawić solą i pieprzem, dodać kostki zimnego masła i dokładnie wymieszać sos.

*Wyjąć łososia z worka, osuszyć ręcznikiem i położyć na talerzu, obok łososia położyć ryż wymieszany ze szpinakiem, homarem i szparagami. Łososia ozdobić mikro ziołami, główkami szparagów i kawiolem, resztę elementów dania wyłożyć obok łososia i ryżu, wykończyć ciepłą emulsją.*







## SZEF Iwona Niemczewska

Wiceprezes zarządu  
w "Klub Szeów Kuchni".

Ekspert, trener w

"WorldSkills Poland – liderzy branż".

Szef kuchni w restauracji

"Z DRUGIEJ STRONY LUSTRA".



## DANIE 2: *Spaghetti z cukinii z dzikim amerykańskim łososiem wędzonym i dressingiem miodowo-musztardowym*

### SKŁADNIKI:

- 1 cukinia
- 50 g pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- 50 g filetu z wędzonego dzikiego łososa pokrojonego w plastry
- 150 g jogurtu owczego
- 100 g piklowanej białej rzodkwi
- 1 łyżka ziaren czarnuszki
- 1 łyżka pudru z jarmużu
- sól, pieprz
- 2-3 listki z ciasta cygaretkowego
- 100 ml dressingu z musztardy, miodu, cytryny i oliwy
- mikro zioła do dekoracji



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Serek z jogurtu: jogurt owczy wylać na gęste sito na 24 godziny przed planowanym użyciem. Po 24 godzinach zebrać serek, płyn wylać.

2. Piklowana biała rzodkiew: przygotować ocet do piklowania (woda, ocet i cukier w proporcjach 3:2:1). Do gotującego się płynu wrzucić plasterki białej rzodkwi i odstawić, pozostawić do ostygnięcia, przed podaniem wyjąć z marynaty i lekko osuszyć.

3. Spaghetti z cukinii: cukinię pociąć na paski jak spaghetti przy użyciu spiralizera.

*Wymieszać pociętą cukinię z dressingiem  
i przełożyć na talerz, do sałatki  
dodać pozostałe składniki.*





## SZEF Bartosz Peter

Dwukrotny zdobywca Kulinarnego Pucharu Polski, Kapitan Narodowej Reprezentacji Polski Kucharzy, zdobywca dwóch srebrnych medali podczas Olimpiady Kulinarnej w Sztutgarciu. Ekspert kulinarny w Transgourmet.



### DANIE 1: *Grillowane ogony amerykańskiego homara podane na pszennym blinie i chipsie z alg nori z grejfrutową emulsją*

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 2 ogony homara amerykańskiego
- 1 czerwony grejfrut
- 4 zielone szparagi
- 100 ml kwaśnej gęstej śmietany
- 100 g mąki pszennej
- 100 ml mleka
- 5 g drożdży
- 1 jajko
- 200 g puree z selera
- 40 izomaltu
- 40 g maltodekstryny
- 50 g pudru z alg nori
- 200 g masła
- 3-4 gałązki świeżego koperku
- sól, pieprz do smaku





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Tartoleтка z selera i nori: puree z selera podgrzać z izomaltem aż się rozpuści. Dodać puder z alg nori i maltodekstrynę, doprawić do smaku i bardzo dokładnie wymieszać. Rozsmarować cienko na silpacie i całkowicie wysuszyć. W połowie suszenia masę podzielić na chipsy (kwadraty o boku 10 cm). Gotowe chipsy smażyć przez minutę w temp 150°C przez 30 sekund. Po tym czasie włożyć pomiędzy dwie formy i wystudzić, odczekać aż stwardnieją.
2. Bliny: z mąki, mleka, drożdży i jajka przygotować ciasto i usmażyć małe, okrągłe bliny, tak, aby zmieściły się na chipsie w kształcie kwadratu o boku 10 cm.
3. Szparagi: doprawić solą, pieprzem, olejem, grillować i pokroić na mniejsze kawałki.
4. Z grejfruta wyciąć cząstki i również je rozdrobnić. Pozostawić odrobinę skórki grejfruta oraz wycisnąć sok z pozostałej części.
5. Gorąca emulsja zwana „beurre monté”: do naczynia wlać sok z grejfruta, zagotować i powoli stopniowo dodawać zimne masło, kostka po kostce, aż powstanie emulsja. Nie zagotować, żeby się nie zwarzyło. Doprawić do smaku startą skórką z grejfruta, solą i pieprzem.



6. Ogony homara: doprawić solą, pieprzem i skropić olejem. Na mocno rozgrzanej patelni grillowej „zamknąć” homara z obydwu stron przez około 30 sekund. Przełożyć do ciepłej emulsji i trzymać w niej bez gotowania przez około 4 minuty. Temperatura emulsji nie powinna przekroczyć 65°C.

*Do tartoletki – chipsa z nori włożyć blin. Na blinie rozsmarować odrobinę kwaśnej śmietany. Następnie ułożyć pokrojonego na mniejsze kawałki homara, szparagi i cząstki grejfruta. Całość wykończyć gorącą emulsją, kroplami kwaśnej śmietany i gałązkami koperku.*



## SZEF Bartosz Peter

Dwukrotny zdobywca Kulinarnego Pucharu Polski, Kapitan Narodowej Reprezentacji Polski Kucharzy, zdobywca dwóch srebrnych medali podczas Olimpiady Kulinarnej w Sztutgarciu. Ekspert kulinarny w Transgourmet.



### DANIE 2:

*Smażony mintaj z Alaski podany z batatami na trzy sposoby (pieczone, puree, zero waste), jarmużem smażonym z kiełbasą i maślanym sosem z kiszzonej kapusty*

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 ładne połędwice z mintaja amerykańskiego
- 1 l solanki 10%
- 1 cytryna
- 2 bataty
- 200 ml bulionu warzywnego
- 200 ml słodkiej śmietanki 36%
- mix przypraw korzennych: (goździk, imbir, anyż gwiazdkowy, laska cynamonu, kardamon)
- 200 ml oleju z pestek winogron
- 150 g jarmużu
- 50 g kiełbasy jałowcowej
- 4 szalotki
- 100 ml soku z kiszzonej kapusty
- 1 łyżka mąki pszennej
- 200 g masła
- algi nori
- olej rzepakowy do smażenia
- sól, pieprz do smaku





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bataty: przekroić na pół, skropić olejem i doprawić do smaku. Ułożyć na ruszcie i piec w 210°C, aż miąższ będzie gotowy. Łyżką delikatnie wyciągnąć miąższ i podzielić na trzy części. Skórki batatów wysuszyć w dehydratorze i usmażyć w głębokim tłuszczu do chrupkości. Gdy skórka jest jeszcze gorąca doprawić solą zmiksowaną z algami nori.
2. Korzenny mus z batatów: przyprawy korzenne uprzyżyć na patelni i połączyć z olejem. Zdjąć z patelni, zapakować próżniowo i gotować przez 2 godziny w temperaturze w 80°C. Zostawić na 24 godziny do ostygnięcia w lodówce. Przecedzić i odstawić na później. Dwie trzecie upieczonych batatów zmiksować z bulionem i śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i olejem korzennym.

### RADA MISTRZA:

*Smażąc mintaja nie ruszajmy  
zbyt ryba, zostawmy ją na  
2 min. na jednej stronie  
i 1 min. na drugiej.*





3. Sos veloute z kiszonej kapusty: szalotkę drobno pokroić i udusić na łyżce masła. Dodać mąkę i zasmażyć. Wlać sok z kapusty i częściowo odparować. Kolejno dodać śmietankę i masło. Całość zmiksować, przecedzić i doprawić do smaku. Przed podaniem lekko podbić pulsacyjnie blenderem.
4. Jarmuż z kielbasą i batatami: pozostałą jedną trzecią pieczonych batatów pokroić na mniejsze kawałki. Kielbasę drobno pokroić i przesmażyć, dorzucić listki jarmużu, dalej smażyć aż zmiękną, dodać pokrojone kawałki batatów. Doprawić do smaku, zostawić na 2 minuty na ciepłej patelni.
5. Smażony mintaj: rybę moczyć w solance przez 15 minut a następnie osuszyć. Smażyć na mocno rozgrzanej patelni – minutę z każdej strony. Dorzucić kawałki zimnego masła i plasterki cytryny. Bastować, czyli polewać pieniącym się masłem rybę, potem odłożyć na minutę na bok.



*Na talerz wyłożyć korzenne puree z batatów, w środku umieścić jarmuż z kielbasą i częstkami batata, na to wszystko położyć usmażoną rybę. Całość wykończyć ciepłym sosem i chipsem ze skórki batata.*



## Szef Paweł Salamon

Szef kuchni w Pałacu Mierzęcin  
Wellness & Wine Resort. Zdobywca  
Kulinarne Pucharu Polski 2016.  
Nauczyciel zawodów gastronomicznych.  
Ambasador Tygodnia Umiejętności  
Zawodowych 2017, 2018, 2019.  
Trener i mentor adeptów sztuki kulinarnej  
do Euro Skills Budapeszt 2018,  
World Skills Kazań 2019  
oraz EuroSkills Graz 2020.  
Ambasador Kulinarne Pucharu  
Polski 2019.



### DANIE 1:

*Smażony lub wolno gotowany dziki łosoś z Alaski podany z amerykańskim homarem w maśle palonym, galaretką z wędzonej śliwki, musem z batatów, prażonym kalafiorom z marynowanymi batatami, musem z awokado i cukinii oraz lekkim sosem „bisque” z homara*

### SKŁADNIKI:

#### Homar:

- 1-2 sztuki amerykańskiego homara po 350-400 g każdy
- 2 łydygi selera naciowego
- 100 g marchwi
- 100 g kopru włoskiego
- 1 sztuka bukiet garni
- 120 g palonego masła
- 1 limonka

#### Prażony kalafior z batatami:

- 250 rozdrobnionego na małe różyczki kalafiora
- 1 szalotka
- ½ ostrej papryczki
- 50 g masła
- 200 g batatów w formie kulek wydrążonych z miąższu
- 50 ml octu i 25 g cukru do marynowania batatów pod prażony kalafior z batatami

#### Aromatyczny sos z homara, czyli tzw. „bisque”:

- skorupy homarów
- 140 g marchewki
- 100 g pora
- 4 szalotki
- 2 łydygi selera naciowego
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 600 ml wywaru podstawowego
- 100 ml nalewki imbirowej
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 50 g zimnego masła w kawałkach
- 100 ml śmietany



**RADA MISTRZA:**  
*Przy smażeniu łososia  
 pamiętajmy o tym,  
 żeby masło się nie paliło  
 Spalone masło nadaje gorycz.*

### Puree z batatów:

- 800 g batatów
- 200 g obranej dyni
- 100 g marchewki
- 100 g masła
- 100 ml śmietanki kremówki
- świeży imbir, czarnuszka, kardamon

### Dziki łosoś z Alaski:

- 600 g filetów z dzikiego łososia z Alaski
- 50 g masła w kawałkach

### Galaretka śliwkowa:

- 200 g wędzonej śliwki „suski sechlońskiej”
- 25 ml nalewki imbirowej
- agar, kardamon
- herbata Lapsang souchong
- sól, pieprz – przyprawy podstawowe

### Puree z awokado i cukinii:

- 1 awokado
- 250 g zielonej cukinii
- świeża mięta
- 100 ml śmietanki kremówki
- przyprawy podstawowe, xantana





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**1.** Homar: przygotować podstawowy bulion z warzyw i bukietu garni do sparzenia świeżych homarów. Można też sparzyć homara w wodzie. Do niegotującego się bulionu włożyć (głową w dół) homary i parzyć. Po upływie 4 minut wyjąć i oderwać szczypcę. Korpus gotować przez kolejne 2 minuty. Szczypcę schłodzić szokowo w wodzie z lodem (ten proces nazywa się hartowaniem. Hartujemy około 4 minuty). Delikatnie oderwać odwłok od tułowia. Otworzyć skorupę, starając się wydobyć jak najwięcej mięsa. Wątróbkę i – o ile jest – koral wybrać ze skorup. W podobny sposób, łamiąc z wycuciem skorupę, wybrać mięso ze szczypiec. Skalibrowane mięso zabezpieczyć, aby nie wyschło. Skorupę i resztki zostawić do przygotowania sosu. Przed podaniem mięso odgrzać w maśle palonym. Można masło potączyć z solą morską, glonami i doprawić startą skórką z limonki.

**2.** Prażony kalafior z batatami: rozdrobnione różyczki kalafiora, posiekaną szalotkę i ostrą papryczkę prażyć chwilę na patelni, dorzucić masło. Kiedy masło zaczyna się pienić dorzucić kulki z batata zamarynowane wcześniej w marynacie (woda, ocet i cukier w proporcjach 3:2:1). Chwilę smażyć, odstawić.



**3.** Aromatyczny sos z homara, czyli tzw. „bisque”: pozostałe części homara z wątróbką i korałem pokroić na małe kawałki i karmelizować na patelni, następnie karmelizować pokrojone warzywa, dodać przecier pomidorowy, zdeglasować białym winem i nalewką – zredukować. Wszystko przełożyć do szybkowara, zalać bulionem po parzeniu homara – tak, aby zakryć warzywa i homara. Zamknąć pokrywką i gotować ok. 30 minut. Następnie precedzić płyn do rondelka i schłodzić szokowo. Zdjąć powstałą na powierzchni warstwę i zredukować bisque do pożądanej konsystencji, doprawić masłem, ewentualnie śmietaną.

4. Puree z batatów: bataty przekroić na pół, skropić olejem i doprawić do smaku. Ułożyć na ruszcie i piec w temperaturze 210°C aż miąższ będzie gotowy. Łyżką delikatnie wyciągnąć miąższ. Dynię i marchewkę upiec do miękkości. Bataty z warzywami zmiksować na gładko z masłem i śmietanką, doprawić przyprawami i czarnuszką.

5. Smażony dziki łosoś z Alaski: łososa wyciąć na ładne kawałki po 120-140 g, ze skórą, doprawić solą i pieprzem. Na patelni ułożyć pergamin, dodać odrobiną tłuszczu do smażenia, ułożyć filety skórą w dół, smażyć po minucie z każdej strony. Dorzucić masło, poczekać aż zacznie się pienić. Następnie gorącym masłem polewać łososa. Pamiętać, aby łosoś nie był do końca wysmażony.

6. Opcjonalnie – dziki łosoś wolno gotowany: oczyścić i skalibrować filet dzikiego łososa. Wykrojoną połędwicę z ryby obsypać transglutaminazą, owinać ciasno folią i schłodzić. Włożyć łososa do worków wraz z oliwą smakową. Zamknięte próżniowo worki włożyć do cyrkulatora, gotować 20 minut w temperaturze 49,5°C. Schłodzić szokowo w wodzie z lodem. Przed podaniem ogrzać łososa na maśle palonym z dodatkiem soli morskiej, glonów i cytryny.

7. Galaretka śliwkowa: dzień wcześniej przygotować galaretkę śliwkową. Śliwki przebrać i namoczyć w herbacie z kardamonem i nalewką. Namoczoną śliwkę zblendować. Płyn pozostały po maceracji śliwki zredukować, aby uzyskać intensywny smak i zagotować z agarem. Schłodzić w foremkach.



8. Mus z awokado i cukinii: awokado obrać, pokroić w kawałki, zielone części cukinii zblanszować i szokowo schłodzić. Pokrojone w kostkę zmiksować z dodatkiem śmietanki. Na koniec dodać miętę oraz xantanę i doprawić.

*Na talerz wyłożyć galaretkę z wędzonych śliwek, dołożyć usmażonego łososa, puree z batatów z czarnuszką i prażonego kalafiora z marynowanymi batatami. Na górze ułożyć odgrzane w palonym maśle kawałki homara, dodać mus z awokado i cukinii, całość poleć gorącym sosem, czyli „bisque” z homara.*



## SZEF Zuzanna Skoczek

Współzałożycielka i członkini zarządu fundacji Samodzielność od kuchni. Kulinarna edukatorka i freelancerka.



### DANIE 1: *Ciasto z ciecierzycy i podgrzybków podane z selerem, wegańskim majonezem, jałowcem i koperkiem oraz jogurtem*

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

##### Ciasto:

- 250 g ugotowanej ciecierzycy (1,5 szklanki)
- 15 g czosnku
- 55 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 3 g suszonych podgrzybków, zmielonych
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 50 g mąki pszennej 400/500

##### Selerowo-jałowcowy majonez:

- 2 seleri (300 g obranych)
- 5 ml soku z cytryny
- 200 ml majonezu na wodzie po gotowanej ciecierzycy
- 8 g ziaren jałowca
- 7 g świeżego koperku
- 3-4 łyżki pasty na bazie słonecznika i natki pietruszki z sokiem z cytryny i miodem





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ciasto: ciecierzycę ugotować z solą, by była bardziej zwarta. Zmiksować pulsacyjnie w blenderze tak, by pozostały grudki (nie na gładką masę). Czosnek posiekać i usmażyć na oleju (5 ml) bez przyrumieniania. Jajko ubić w blenderze z pozostałym olejem na puszystą masę. Dodać sól, zmielone podgrzybki, podsmażony czosnek, mąkę i proszek do pieczenia. Do ciasta dodać ciecierzycę i czosnek. Dokładnie wymieszać składniki. Przełożyć do wysmarowanej olejem tortownicy o średnicy 21 cm lub kwadratowej formy o boku 18 cm. Piec 30 minut w temperaturze 200°C. Po wyjęciu z formy ostudzić.
2. Selerowo-jałowcowy majonez: seler obrać, pokroić w julienne lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić cytryną. Jałowiec zmielić, koperek drobno posiekać, wymieszać ze startym selerem, doprawić do smaku.



*Ciasto pokroić w trójkąty, podawać na ciepło. Na talerz wyłożyć pastę ze słonecznika i natki pietruszki, położyć kawałki ciasta, i porcję selerowo-jałowcowego majonezu.*



## SZEF Zuzanna Skoczek

Współzałożycielka i członkini zarządu fundacji Samodzielność od kuchni. Kulinarna edukatorka i freelancerka.



## DANIE 2: *Pieczone pory z zieloną soczewicą, grillowanymi jabłkami, grillowaną cebulką i orzechami laskowymi*

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 180 g zielonej soczewicy
- 4 pory
- 60 ml oleju
- 80 g masła
- 100 ml wytrawnego cydru
- 8 gałązek świeżego tymianku
- ½ tyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 2 twarde, kwaskowate jabłka (np. szara reneta, mutsu)
- 60 g orzechów laskowych
- 8 dymek
- 30 ml oleju z orzechów laskowych





## RADA MISTRZA:

*Jabłko Ligol nie rozpada się podczas szybkiej obróbki cieplnej.*

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pieczone pory: piekarnik rozgrzać do 200°C. Pory oczyścić, odciąć ciemnozieloną część i korzeń. Przekroić wzdłuż na pół, a potem na dwie części. Rozpuścić masło, wymieszać z 40 ml oleju, pokryć pory tłuszczem, osolić, ułożyć na blasze rozcięciem do dołu, wlać cydr, przykryć folią, wstawić do piekarnika. Zmniejszyć temperaturę do 160°C i piec przez 75 minut. Po tym czasie zdjąć folię, podnieść temperaturę do 230°C, obrócić rozcięciem do góry i piec przez 15 minut.

2. Zielona soczewica: przepłukać i zalać zimną wodą. Odstawić na 20 minut, potem osoloną ugotować na sypko.

3. Orzechy laskowe: uprażyć, pozbawić łupin, podzielić na połówki.

4. Grillowane jabłka i cebulka: z jabłek wykroić grube plastry. Z dymek odciąć białe części. Na patelnię wylać odrobinę oleju, ułożyć plastry jabłek i cebulki. Podprażyć z każdej strony na złoty kolor, tak by jabłka i cebulki pozostały chrupkie.

5. Skrobię wymieszać z 170 ml wody i dodać do soczewicy, zagrzzać, aż soczewica pokryje się potyskiem. Tymianek posiekać, dodać do soczewicy. Doprawić do smaku.



*Gorące pory ułożyć na talerzu, wyłożyć na nie soczewicę, grillowane jabłka i dymki, skropić olejem z orzechów laskowych i posypać orzechami.*





## SZEF Jarosław Uściński

Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia  
Szeferów Kuchni i Cukierni.  
Szefer kuchni, właściciel restauracji  
i cateringu MOONSFERA.  
Menedżer Reprezentacji Polski  
Kucharzy Profesjonalnych.  
Członek drużyny BBQ Kings Polska,  
z którą zdobył wiele tytułów na świecie.



### DANIE 1:

*Wolno pieczone amerykańskie żebra wołowe podane z babą ziemniaczaną i sosem rozmarynowym oraz piklami z czerwonej cebuli*

#### SKŁADNIKI:

- 1,5 kg żeber z amerykańskiej wołowiny

#### Marynata sucha do żeber:

- 30 g soli
- 40 g cukru trzcinowego
- 10 g cebuli suszonej granulowanej
- 8 g kory cynamonu
- 8 g suszonego imbiru
- 15 g czarnego pieprzu młotkowanego

#### Baba ziemniaczana:

- 800 g ziemniaków
- 200 g cebuli cukrowej
- 60 g boczku wędzonego
- ½ łyżeczki suszonego majeranku

#### Sos rozmarynowy:

- 300 ml demi-glace
- 2 szalotki
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina np. Merlot
- 1 łyżka miodu
- 50 ml sosu barbecue Missisipi
- 3-4 gałązki świeżego rozmarynu

#### Parzona czerwona cebula:

- 800 g czerwonej cebuli
- 100 ml octu spirytusowego
- 500 ml wody
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 płaska łyżeczka czarnego pieprzu młotkowanego
- 1 łyżka stołowa cukru
- 1 płaska łyżeczka ziaren kolendry
- 1 łyżka miodu
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka stołowa musztardy francuskiej

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Sucha marynata: do móżdżierza wsypać brązowy cukier i pozostałe składniki marynaty. Utrzeć razem.
2. Żebro wołowe: należy mięso dokładnie osuszyć i natrzeć suchą marynatą. Następnie żebro zawinąć szczelnie w pergamin i folię aluminiową. Należy zrobić to dokładnie, nie pozostawiając żadnych otworków, którymi mogłyby wypłynąć sok i tłuszcz. Wstawić (kością w dół) do pieca rozgrzanego do temperatury 130°C na 4 godziny (lub piec w 95°C przez 7 do 8 godzin). Mięso po upieczeniu będzie soczyste i delikatne (w podobny sposób możemy przygotować inne elementy wołowiny amerykańskiej, ale np. w przypadku mostka proces pieczenia będzie nieco dłuższy). Przed podaniem można mięso posmarować sosem rozmarynowym i przypiec od góry w wysokiej temperaturze. Można też posypać mięso posiekanym szczypiorem.



3. Sos rozmarynowy do mięsa: w naczyniu połączyć demi-glace (ważne, żeby był prawdziwy), dodać szalotkę, czerwone wino, miód, dolać sosu barbecue oraz dodać sporą ilość rozmarynu. Tak przyrządzony sos będzie miał mocny aromat rozmarynu, słodycz miodu oraz głębię smaku czerwonego wytrawnego wina.

4. Parzona czerwona cebula: do wody dodać ocet, liść laurowy, cukier, ziarna kolendry i sól. Pokrojoną w piórka cebulę włożyć do marynaty jeszcze bardzo ciepłej, ale już zdjętej z ognia. Pozostawić cebulę w maceracji na godzinę. Następnie odcedzić, dodać musztardę francuską i ewentualnie ponownie doprawić pieprzem lub miodem. Można dodać do tak przygotowanej sałatki cebulowej posiekanego upieczonego buraka lub odrobinę koncentratu barszczu czerwonego.

5. Baba ziemniaczana: wykonać według tradycyjnego przepisu, warto ją podać w naczyniu do creme brulee. Jest tylko dodatkiem, ale niezwykle istotnym.



*Podać upieczone żebro z babą ziemniaczaną i parzoną czerwoną cebulą.*





## SZEF Jarosław Uściński

Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia  
Szeferów Kuchni i Cukierni.  
Szefer kuchni, właściciel restauracji  
i cateringu MOONSFERA.  
Menedżer Reprezentacji Polski  
Kucharzy Profesjonalnych.  
Członek drużyny BBQ Kings Polska,  
z którą zdobył wiele tytułów na świecie.



### DANIE 2:

*Smażony dziki amerykański łosoś podany z ryżem,  
ciecierzą i soczewicą oraz zielonym kremem  
ze szczypiorku i świeżego ogórka*

### SKŁADNIKI:

- 4 x 120 g filetu z dzikiego łososa amerykańskiego
- kawałek surowej skóry z łososa wyciętej z odrobiną mięsa
- 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej lub ryżowej
- 50 g amerykańskiej ciecierzycy
- 50 g białego ryżu
- 50 g soczewicy zielonej
- 2 pęczki szczypiorku
- 350 g zielonego groszku
- 2 łyżki miodu akacjowego
- 80 ml białego wytrawnego wina np. Chardonnay
- 1 świeży ogórek
- 50 g masła
- 30 g masła klarowanego
- pieprz młotkowany
- sól
- olej
- 2 łyżki serka mascarpone
- glony soliród lub inne zielone (do dekoracji)





## RADA MISTRZA:

*Smażenie łososia zaczynamy od skóry, dzięki temu będzie ona chrupiąca i jadalna.*

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Filet z dzikiego łososia: lekko natrzeć solą i pieprzem młotkowanym. Smażyć na maśle klarowanym tuż przed podaniem, początkowo na ostrym ogniu skórą do patelni. Odwrócić rybę mięsem do dołu i mocno zmniejszyć ogień. Jeśli filet jest dość cienki a patelnia dobrej jakości – czyli grubsza – możemy całkowicie wyłączyć ogień i dokończyć proces smażenia na gorącej patelni. Ważne, żeby ryba wewnątrz nie osiągnęła zbyt wysokiej temperatury, bo w efekcie będzie sucha.

2. Chipsy ze skóry łososia: odciąć skórę z ryby z odrobiną mięsa, panierować w mące ziemniaczanej lub ryżowej, smażyć intensywnie w głębokim oleju.

3. Risotto z ciecierzycą i soczewicą: wszystkie składniki: ryż, soczewicę i ciecierzycę dobrze ugotować. Pilnować, żeby ziarna nie były popękane, rozgotowane ani sklezione. Każde ziarenko musi zachować sprężystość, aby zachować pełnię smaku. Po zmieszaniu wszystkich składników w rondelku risotto połączyć łyżką mascarpone.



4. Zielony krem: zielony groszek wolno gotowany, następnie zmikсовany, a potem przetarty. Szczypiorek należy posiekać i dokładnie zmikсовać. Podobnie uczynić z ogórkiem, ale po zmikсовaniu koniecznie odcisnąć wodę na drobnym sicie. Wszystkie składniki połączyć. Puszysta masa musi mieć smak szczypiorku jako wiodący. Doprawić winem Chardonnay oraz miodem i solą.



*Na talerz wyłożyć risotto z ciecierzycą, zielony krem z groszku i szczypiorku, na wierzch położyć łososia. Udekorować glonami solirodu, startą skórką z limonki i chipsami ze skórki łososia.*





## SZEFE Jarosław Walczyk

Doświadczony szef kuchni i restaurator,  
ekspert Akademii Praktyk  
Gastronomicznych i Hotelarskich.  
Współzałożyciel i wiceprezes  
Izby Gospodarczej Gastronomii Polskiej.  
Prezes, współzałożyciel i fundator  
Fundacji Klubu Szefów Kuchni.



### DANIE 1: *Pieczone słodkie ziemniaki podane z sosem grzybowo-szpinakowym oraz pieczonym mintajem z Alaski*

#### SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- 3 kg słodkich ziemniaków (batatów amerykańskich)
- 2,5 kg polędwicy z mintaja z Alaski
- 100 ml oleju z esencją masła
- 200 g czerwonej cebuli
- 300 g boczników
- 40 g czosnku
- 20 g świeżych papryczek chili
- 15 ml białego wytrawnego wina
- 250 ml słodkiej śmietanki 30%
- 150 g sera Szafir
- 1 kg młodych liści szpinaku
- 200 g pomidorków cherry
- 100 g natki pietruszki
- 1 cytryna
- 250 g sera feta
- 20 ml sosu Sriracha
- 30 g miodu
- 50 g musztardy dijon
- 100 g migdałów w płatkach
- 100 g masła
- 30 g soli
- 15 g czarnego pieprzu



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pieczone bataty: bataty nakuć wykałaczką, posolić, natrzeć olejem i piec w temp. 180°C przez 1 godz. Każdy ziemniak rozkroić, zmiażdżyć masę ziemniaczaną widelcem, dodać masło i włożyć dodatki.
2. Farsz do batatów: cebulę czerwoną pokroić w kostkę, boczniaka w cienkie paski, czosnek i chili w plasterki, pomidory cherry na pół, natkę pietruszki posiekać, liście szpinaku oczyścić. Na patelni rozgrzać olej z esencją masła, dodać boczniaka, cebulę, czosnek, papryczkę chili i smażyć przez krótką chwilę. Dodać białe wino, liście szpinaku, sos zredukować (gotować w rondelku na dużym ogniu stale mieszając, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji). Dodać śmietanę, starty ser Szafir, skórkę z cytryny i doprawić pieprzem oraz solą. Na koniec dorzucić pomidory cherry i natkę pietruszki. Farsz nakładać na upieczonego, rozkrojonego, zmiażdżonego widelcem i lekko wymieszanego z masłem batata.
3. Pieczony filet z mintaja: rozgrzać piekarnik do 180°C. Filety mintaja włożyć do solanki 8% na 20 minut, umyć i osuszyć, następnie wyporcjować. Sos Sriracha wymieszać z miodem, musztardą dijon, sokiem z cytryny i olejem. Takim dressingiem posmarować filety. Ułożyć na papierze do pieczenia, na wierzchu położyć kawałki sera feta, połówki pomidorków cherry i wstawić do piekarnika na 20 minut. Wyjąć z piekarnika i posypać startą skórką z cytryny. Ponownie wstawić na dwie minuty.



*Pieczone filety ułożyć na słodkim ziemniaku z farszem ze szpinaku i boczniaków, posypać świeżo zmielonym pieprzem, prażonymi migdałami i udekorować listkami natki pietruszki oraz startą skórką z cytryny.*



## SZEFF Jarosław Walczyk

Doświadczony szef kuchni i restaurator,  
ekspert Akademii Praktyk  
Gastronomicznych i Hotelarskich.  
Współzałożyciel i wiceprezes  
Izby Gospodarczej Gastronomii Polskiej.  
Prezes, współzałożyciel i fundator  
Fundacji Klubu Szeffów Kuchni.



## DANIE 2: *Sałatka z amerykańskiego homara z sosem mango i świeżymi warzywami*

### SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- 700 g mięsa z amerykańskiego homara
- 1 jajko
- 25 g musztardy dijon
- 150 g miodu
- 1 limonka
- 20 g świeżych papryczek chili
- 150 ml oleju „Trzy ziarna”
- 200 g pulpy mango
- 100 g miększu awokado
- 20 g czosnku
- 40 g świeżej bazylii
- 300 g rzymskiej sałaty „baby”
- 150 g pomidorków cherry
- 100 g selera naciowego
- 150 g świeżego ogórka
- 60 g rzodkiewki
- 30 g listków świeżej kolendry
- 40 g kiełków groszku
- 20 g soli





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Homar: wcześniej ugotowanego, wyciągnąć ze skorupy, osuszyć, pokroić na kawałki.

2. Dressing: zmiksować żółtko, musztardę, miód, sok z limonki, sól, posiekaną papryczkę chili. Dodając powoli olej miksować dalej, aż do uzyskania jednolitej, aksamitnej konsystencji. Zagotować pulpę z mango i powoli połączyć z sosem. Takim dressingiem doprawić mięso z homara.

3. Awokado: zmiksować z czosnkiem, papryczką chili, bazylią, solą, sokiem z limonki.

4. Warzywa: umyć, osuszyć, pokroić w plasterki.

*Na musie z awokado położyć sałatę rzymską posmarowaną dressingiem, przy sałacie wyłożyć mięso homara oraz warzywa, udekorować listkami bazylii, kolendry, kietkami groszku cukrowego i kilkoma kroplami dressingu z mango.*





## SZEF Agata Wojda

Czterokrotnie zdobywała wyróżnienie przewodnika Michelin.  
Laureatka nagrody Kobieta Szef 2015 Gault&Millau Polska.  
Obieżyświat, felietonistka, smakosz.



### DANIE 1:

*Jednogarnkowe danie z batatów z wędzoną śliwką, pomarańczą, smażonymi pomidorami podane z amerykańskim homarem*

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 350-400 g batatów
- 2-3 obrane ze skorupy ogony homara amerykańskiego
- 2 nieduże białe lub czerwone papryki
- 4 ząbki czosnku
- 2 średnie cebule
- 10 śliwek wędzonych bez pestki
- 1 pomarańcza
- 1 tyżeczka kaparów
- 3 tyżki oleju słonecznikowego
- 1 tyżka masła
- 5 liści laurowych
- cząber suszony
- 600-700 ml bulionu jarzynowego
- 250 ml passaty pomidorowej
- wędzona papryka
- wędzona sól
- 2 nieduże obrane pomidory
- oliwa
- cukier, sól, pieprz
- amerykański bajgiel do podania
- koper anyżowy do dekoracji





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**1.** Bataty: wyszorować pod zimną bieżącą wodą, dobrze osuszyć i obieraczką cienko zdjąć skórki. Skórki można zachować i przygotować jako dodatek. Wymieszać z odrobiną oleju, doprawić solą, papryką, cukrem i wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika. Trzymać, aż będą chrupiące. Można je tuż przed podaniem wymieszać delikatnie z natką oraz cebulą i podać z gotowym daniem.

**2.** Warzywa i owoce: cebulę pokroić w grubą kostkę, czosnek w cienkie plasterki, bataty w grubą kostkę, paprykę w grubą kostkę. Z pomarańczy zetrzeć skórkę i wyciąć segmenty. Pomidory przekroić na pół, rozgrzać 2-3 łyżki oliwy na patelni, posypać pomidory cukrem, pieprzem oraz solą i smażyć przez 1 minutę z każdej strony. Rozgrzać na głębokiej patelni olej, zeszklić najpierw czosnek, cebulę, potem dorzucić liście laurowe, na koniec batata. Smażyć 5 minut na dużym ogniu. Dodać paprykę pokrojoną w grubą kostkę, smażyć 3-4 minuty. Do podsmażonych warzyw wlać bulion. Całość dusić około 7 minut, dodać passatę i kawałek skórki pomarańczy, a następnie wędzone śliwki i kapary. Doprawić wędzoną solą, wędzoną papryką, cząbrem. Po 5 minutach duszenia dorzucić segmenty pomarańczy i podsmażone wcześniej pomidory.

**3.** Ogony homara: na patelni rozgrzać odrobinę oleju, krótko obsmażyć ogony homara z każdej strony, doprawiając solą i pieprzem. Dorzucić zimne masło, kiedy zacznie się pienić, obtoczyć w nim ogony homarów.

*Natożyć gulasz z warzyw z batatami i wędzoną śliwką na talerz, na wierzchu ułożyć podsmażone ogony homarów. Serwować z amerykańskim bajgłem, udekorowane koprem anyżowym.*

### RADA MISTRZA:

*Bataty fantastycznie nadają się do tego, żeby go przełamać pikantnymi, słonymi, słodkimi, ostrymi i innymi smakami.*







## SZEF Agata Wojda

Czterokrotnie zdobywała wyróżnienie przewodnika Michelin.

Laureatka nagrody Kobieta Szef 2015 Gault&Millau Polska.

Obieżyświat, felietonistka, smakosz.



### DANIE 2:

*Pieczone bataty z jabłkami w syropie pigwowym, kremem serowym i kruszonką razową z siemieniem lnianym*

#### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

##### Jabłka w syropie pigwowym

- 100 ml soku jabłkowego
- 200 ml octu jabłkowego
- 6 tyżeczek brązowego cukru
- 2 wypestkowane, pokrojone w cienkie plasterki owoce pigwowca lub ćwiartka pigwy
- 1 kawałek kory cynamonowej
- 2 nieduże winne jabłka
- 1 tyżka masła

##### Kruszonka z siemieniem lnianym i cynamonem

- 75 g mąki pełnoziarnistej 1850
- 20 g cukru brązowego
- 1 płaska tyżka bułki tartej
- szczypta grubszej soli
- ½ tyżeczki cynamonu
- 50 g zimnego masła pokrojonego w kostki
- 2 płaskie tyżki siemienia lnianego

##### Krem serowy

- 500 g sera Philadelphia
- 2 czubate tyżki greckiego gęstego jogurtu
- szczypta soli
- 1 płaska tyżeczka cukru pudru

##### Masło migdałowe

- 200 g masła
- 2 czubate tyżki uprażonych, posiekanych migdałów
- szczypta wędzonej soli
- ½ tyżeczki otartej skórki cytrynowej

##### Pieczone bataty

- 2-3 sztuki, każda najlepiej około 200 g
- 100 g rozpuszczonego masła
- 2 tyżki miodu płynnego
- cukier brązowy
- gałka muszkatołowa
- cynamon
- sól wędzona

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jabłka w sosie pigwowym: do garnuszka wlać sok jabłkowy, ocet i wsypać 5 łyżeczek cukru. Dodać cynamonową korę i zredukować do połowy, potem dorzucić pigwowiec. Całość zredukować do konsystencji gęstego syropu. Obrąć jabłka i pokroić je w ósemki. Na patelni rozpuścić masło razem z łyżeczką brązowego cukru, karmelizować jabłka, a przed podaniem połączyć je z gotowym syropem.
2. Kruszonka z siemieniem lnianym i cynamonem: najlepiej w malakserze, pulsacyjnie zmiksować wszystko razem, zaczynając od masła, cukru, mąki, bułki tartej. Na koniec dorzucić siemię lniane. Nastawić piekarnik na 190°C, wysypać zawartość malaksera równą warstwą na papier do wypieków i piec w temperaturze 180°C przez 25-30 minut, żeby uzyskać chrupiący efekt. Studzić przed użyciem.
3. Krem serowy: połączyć wszystkie składniki i ukręcić jednolity krem.
4. Masło migdałowe: wszystkie składniki dobrze razem zmieszać, zawinąć w baton w folii spożywczej i schłodzić w zamrażalniku.
5. Pieczone bataty: dokładnie umyć pod zimną bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. Posmarować rozpuszczonym masłem, miodem i delikatnie posolić. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec do całkowitej miękkości przez około 1 godzinę. Wyjąć bataty z pieca na chwilę, ustawić górne grzanie w piekarniku. Lekko naciąć wzdłuż skórki, delikatnie rozchylić miąższ i włożyć łyżkę lub plasterkę zimnego masła migdałowego. Wierzch każdego batata obsypać łyżeczką brązowego cukru, szczyptą gałki muszkatołowej, cynamonem i wstawić do pieca na 10 minut, do momentu zrumienienia.



*Gorący batat przełożyć na talerz, odstąpić upieczony środek.  
Podsmażone jabłka ze zredukowanym syropem lekko podgrzać.  
Włożyć ciepłe jabłka do środka batatu zalewając go solidną porcją  
słodkiego sosu. Dodać krem serowy i posypać czubatą łyżką kruszonki.*

# HORECA Kraków — Kulinarne Odkrycia Ameryki



## Organizatorzy:



United States  
Department of  
Agriculture



AMBASADA  
STANÓW ZJEDNOCZONYCH AMERYKI

HORECA  
GASTROFOOD

Targi  
w Krakowie

## Partnerzy:



Wild, Natural & Sustainable®



Funded by the Beef Checkoff.



Fish &  
Shellfish



USA Dry Pea  
& Lentil Council



## Produkcja filmów:



Użyczenie zastawy stołowej



SLOWGUIDE

Producent