

Surówka z marchwi

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Marchew	500g
Jabłka	150g
Jogurt	30cm ³
Sok z cytryny	5 cm ³
Natka pietruszki	5g
Sól, cukier	do smaku

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną marchwi i owoców.

Zetrzeć na tarce o dużych oczkach jabłka i marchew. Jabłko skropić cytryną.

Składniki połączyć, wymieszać.

Przyprawić solą, cukrem, wyporcjować.

Surówka z białej kapusty

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Kapusta biała	300g
Jabłka	200g
Marchew	100g
Majonez	60g
Sok z cytryny	10g
Natka pietruszki	5g

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną kapusty, marchewki, jabłka.

Poszatkować kapustę.

Zetrzeć jabłka i marchew na tarce o dużych oczkach, jabłka skropić sokiem z cytryny.

Natkę posiekać.

Składniki połączyć, wyporcjować.

Surówka z papryki i porów

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Pory	300g
Papryka	500g
Majonez	30g
Sól, pieprz	do smaku

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną warzyw.

Rozdrobnić pory w półpierścienie, paprykę w paski.

Połączyć z majonezem, wyporcjować.

Salatka z buraków

Normatyw surowcowy	na 10 porcji	na 5 porcji
Buraki ćwikłowe	900g	450g
Jabłka kwaśne	250g	125g
Chrzan (konserwowy)	20g	10g
Olej	30cm ³	15cm ³
Cukier	30g	15g
Sól, kwasek cytrynowy do smaku		

Wykonanie:

Przeprowadzić obróbkę wstępną buraków i jabłek (umyć, jabłka obrać).

Buraki ugotować (zalać wrzącą wodą, gotować pod przykryciem).

Jabłka i buraki zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

Przyprawić, wymieszać z olejem.

Salatka z czerwonej kapusty

Normatyw surowcowy 5 porcji

Kapusta czerwona	400g
Ogórki kiszone	100g
Jabłka	50g
Cebula	50g
Majonez	100g
Natka pietruszki	
Sól, cukier, sok z cytryny do smaku	

Wykonanie:

Kapustę, cebulę, jabłka, natkę poddać obróbce wstępnej.

Kapustę drobno poszatковать, wrzucić do wrzącej wody, dodać sól i cukier, blanszować 5 minut.

Ogórki i jabłka zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę.

Odcedzić, ostudzić, skropić sokiem z cytryny.

Wszystkie rozdrobnione składniki wymieszać, dodać majonez, przyprawy i pietruszkę.

Wielkość porcji 100 – 120g

Salaty z sosem winegret

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Salata	330g
Sos winegret	50g

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną sałaty.

Liście sałaty ułożyć na talerzykach, skropić sosem.

Sos winegret podstawowy

Olej	90g
Ocet winny	30g
Sól, pieprz	do smaku

Sposób wykonania:

Ocet wymieszać z solą i pieprzem.

Wlać cienkim strumieniem olej, energicznie mieszać.

Fasolka szparagowa z wody

Normatyw surowcowy	na 10 porcji	5 porcji
Fasolka szparagowa zielona	1500g	750g
Margaryna	50g	25g
Bułka tarta	20g	10g
Sól do smaku		

Wykonanie:

Fasolkę umyć, obrać z włókien. Odciąć końce. Opłukać.
Zalać dużą ilością wrzącej, osolonej wody i ugotować.
Odcedzić.
Polać tłuszczem ze zrumienioną tartą bułką.

Wielkość porcji 100g

Kalafior z wody

Normatyw surowcowy

Kalafior	600g
Sól, pieprz do smaku	
Tarta bułka	15g
Masło	50g

Wykonanie:

Przeprowadzić obróbkę wstępną kalafiora. Podzielić na niezbyt małe różyczki.
Zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli i cukru, gotować bez przykrycia około 20 min.
Przygotować zrumienioną bułkę: na patelni zrumienić bułkę, a następnie dodać masło i rozpuścić.
Kalafior osączyć z wody, wyłożyć na talerze, poleć zrumienioną bułką.

Podawać jako dodatek do dań zasadniczych. Porcja powinna ważyć 100-150g.

Marchew oprószone

Normatyw surowcowy:

Marchew	1700g
Masło lub margaryna	60g
Cukier	20g
Mąka	40g
Sól do smaku	

Wykonanie:

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę.
Zalać małą ilością wrzącej wody, dodać cukier, sól, masło i zagotować.
Gotować na silnym ogniu pod przykryciem.
Po odparowaniu części wody, gdy marchew będzie miękka, oprószyć mąką przez sito. Stale mieszać i zagotować.

Wielkość porcji 150g.

Ziemniaki z wody

Gotowanie ziemniaków:

Ziemniaki zalewa się wrzącą, osoloną wodą, szybko doprowadza do wrzenia i gotuje przy umiarkowanym wrzeniu.

Ugotowane podawane w całości, jednakowej wielkości (lub wydrążyć kulki specjalną łyżką, bądź skroić na kształt wrzecionowaty). Po ugotowaniu i dokładnym odcedzeniu należy je posypać posiekany koperką lub pietruszką.

Ziemniaki puree

Normatyw surowcowy na 1 porcję

Ziemniaki	300g
Masło	10g
Mleko	30 cm ³
Koperek	2g
Sól	do smaku

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną ziemniaków. Przepuścić ziemniaki przez praskę.

Dodać gorące mleko, masło i utrzeć (np. trzepaczką różgową). Porcjować łyżką, posypać zieleniną.

Ziemniaki „księżnej”

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Ziemniaki	700g	
Masło	30g	
Jaja (2 sztuki)	50g	
Sól, pieprz, gałka muskatołowa		do smaku
Olej do wysmarowania formy		

Sposób wykonania:

Ugotować ziemniaki w skórcie. Obrać, przecisnąć przez praskę. Dodać masło, jaja, przyprawy. Przełożyć masę do worka z dużą tulejką. Wycisnąć rozetki na wysmarowaną tłuszczem blachę.

Piec w temperaturze 200 C, 10-15 min.

Pyzy ziemniaczane

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Ziemniaki	2400g
Cebula	60g
Słonina	80g
Sól	do smaku

Sposób wykonania:

Obrać ziemniaki. Ugotować połowę. Pozostałe zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć w czystej ściereczce. Zlać sok, pozostałą mączkę dodać do miazgi. Połączyć ziemniaki ugotowane ze startymi, posolić, wymieszać na jednolitą masę. Stopić pokrojoną słoninę i cebulę. Formować małe kulki rękoma zwilżonymi w wodzie. Gotować we wrzącej wodzie. Podawać polane przesmażoną słoniną z cebulą.

Porcja dania zasadniczego 300g, dodatku do mięs duszonych 200g.

Babka ziemniaczana

Normatyw surowcowy na 10 porcji

Ziemniaki	1500g
Cebula	200g
Sól, pieprz do smaku	
Masło lub margaryna	100g

Wykonanie:

Wykonać obróbkę wstępną ziemniaków. Na tarce zetrzeć ziemniaki i cebulę.

Dodać sól, pieprz. Blachę wysmarować tłuszczem, obsypać bułką tartą. Wierzch wyrównać, położyć na nim kilka wiórków masła. Piec około 1 godziny.

Wielkość porcji 120g.

Potrawy z ziemniaków surowych

Placki ziemniaczane

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Ziemniaki	1600g
Cebula	100g
Mąka pszenna	40g
Jaja (2 sztuki)	100g
Olej	150g
Sól	do smaku

Sposób wykonania:

Zetrzeć na drobnej tarce umyte, obrane ziemniaki i cebulę. Dodać jajka, mąkę, sól, dokładnie wymieszać. Kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz.

Porcja powinna ważyć 250g (3 sztuki).

Podaje się jako danie zasadnicze z sosami lub jako gorącą przekąskę z kwaśną śmietaną, z gulaszem, posypane cukrem.

Grzyby w śmietanie

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Pieczarki świeże	400g
Masło	40g
Cebula	100g
Śmietana	350 cm ³
Mąka pszenna	10g
Sól, natka pietruszki	

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną cebuli i grzybów. Usmażyć na maśle drobno posiekaną cebulę. Dodać pokrojone w większe kawałki pieczarki i udusić je z cebulą.

Śmietanę wymieszać z mąką. Mieszaninę połączyć z grzybami i zagotować. Dodać natkę pietruszki.

Potrawę podawać z pieczywem.

Kotlety z grzybów suszonych

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Grzyby suszone	120g
Bułeczki czerstwe	2 sztuki
Mleko	200cm ³
Cebula	80g
Jajka	2 sztuki
Natka pietruszki	10g
Masło	80g
Tarta bułka	100g
Sól, pieprz	do smaku

Sposób wykonania:

Grzyby umyć, zalać 500cm³ wody i odstawić na 1 godzinę. Gotować je na małym ogniu 50min. Bułki namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę obrać, umyć, posiekać, przesmażyć na 1 łyżce masła. Grzyby, cebulę i bułkę zemleć, przesmażyć masę na 1 łyżce masła, dodać jajka i natkę. Z masy formować okrągłe kotleciki, panierować je w tartej bułce i smażyć z obydwu stron na złoty kolor.

Potrawę podawać w sosie sporządzonym na wywarze grzybowym.

Jabłka pieczone

Normatyw surowcowy: (5 sztuk)

Jabłka (5 szt)	1 kg = 1000g
Cukier kryształ	10g na każde jabłko
Cynamon	50g

Wykonanie:

Jabłka umyć, odciąć u nasady szypułki, wydrążyć gniazda. W miejsce gniazd wsypać łyżeczkę cukru wymieszanego z cynamonem. Piec w folii około 40 minut.

Podawać gorące. Porcja powinna ważyć 100-150g

Gotowanie makaronu fabrycznego spaghetti

Normatyw surowcowy na 1 osobę:

Makaron	80-100g
Sól	5g
Masło lub oliwa	5g

Sposób wykonania:

Wkładać spaghetti do osolonego wrzątku. Po ugotowaniu zdjąć z ognia, odcedzić na sicie i przelać zimną lub ciepłą wodą. (w ten sposób spłukujemy z jej powierzchni rozklejoną skrobię i zapobiegamy sklejanii i rozpadaniu)

Jeżeli podajemy z sosami przecedzony makaron wkładamy na rozgrzany na patelni olej i krótko podsmażamy, dodajemy dodatki, robimy sos (np. boloński).

Makarony długie – typu spaghetti gotuje się zanurzając jednym końcem w wodzie i jak makaron mięknie i daje się zginać, można go stopniowo ułożyć w wodzie.

Czas gotowania makaronu należy liczyć od ponownego zagotowania, po włożeniu całej porcji makaronu.

Ciasto naleśnikowe podstawowe

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Mąka pszenna	170g
Mleko	125 cm ³
Woda	125-150 cm ³
Jaja (1 sztuka)	50g
Sól	do smaku
Tłuszcz do smażenia	10g

Sposób wykonania:

Do mleka wbić jaja (lub tylko żółtka), dodać sól i ewentualnie olej, roztrzepać, wsypać przesianą mąkę, wymieszać do uzyskania jednolitego ciasta.

Rozrzedzić wodą (ubitą pianę dodajemy przed samym smażeniem). Ciasto smażyć cienką warstwą na rozgrzanej patelni, z jednej lub z dwóch stron. Rozgrzaną patelnię smaruje się słoniną nabitą na widelec lub roztopionym tłuszczem za pomocą pędzla.

Ciasto naleśnikowe biszkoptowe

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Mąka pszenna	170g
Mleko	250 cm ³
Woda	45 cm ³
Jaja (4 sztuki)	200g
Sól	do smaku
Cukier	10g

(dodawać do naleśników

Podawanych na słodko)

Sposób wykonania, jak na ciasto naleśnikowe podstawowe.

Sposoby formowania naleśników:

- rulon o bokach otwartych
- rulon o bokach zamkniętych
- chusteczka
- koperta

Kluski kładzione

Normatyw surowcowy

450 g mąki (ok. 2 szklanek)
2 jaja
200cm³ wody (3/4 szklanki)

Sposób wykonania:

Przesiać do miski mąkę. Wybić jaja, wymieszać z wodą i solą. Wlać masę jajeczną do mąki, mieszając. Wyrobić ciasto. Formować kluski, wkładać do wrzącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut na wolnym ogniu.

- Dodatek do dań zasadniczych np. potraw duszonych, porcja – 200g
- Danie zasadnicze np. z masłem, z cukrem, słodkimi sosami, konfiturami, owocami, porcja – 300g

Kluski lane

Na 1 jajo – 30-40g mąki

Ciasto nie zawiera wody lub niewielki jej dodatek

Wsypać mąkę, wybić jaja, dodać sól i wymieszać na jednolitą masę.

Ciasto powinno być rzadkie.

Właściwie wyrobione ciasto nie ma grudek mąki.

Ciasto wlewa się ciekłym strumieniem na wrzący płyn i delikatnie miesza.

Są dodatkiem do zup mlecznych i czystych. Porcja 80 g.

Ciasto zacierkowe

Podstawowe proporcje składników ciasta:

Mąka (kg)	Jaja (szt.)	Woda (cm3)
1	0	500

Mąka

Woda

Sposób wykonania:

Mąkę zagnieść z wodą, wyrobić, formować przez ścieranie ciasta na grubej tarce, siekanie tasakiem, skubanie.

Dodatek do zup np. mlecznych, warzywnych.

Pierogi

Normatyw surowcowy

350g mąki pszennej

1 żółtko

100-130 cm³ wody

Sól do smaku

Sposób wykonania:

Sporządzić ciasto. Przesiać mąkę, dodać wrzącą wodę i zarobić ciasto z połową mąki. Dodać jajo, zagnieść i wyrobić ciasto. Podzielić na porcje, rozwałkować na placki o grubości ok. 2 mm. Formować pierogi wybranym sposobem, np. wykrawać krążki, nakładać uprzednio przygotowane nadzienie, skleić.

Nadzienie słodkie: owoce: truskawki, jabłka, ser, powidła lub marmolada.

Nadzienie słone: mięso, podroby, grzyby, ziemniaki z serem, grzyby z kapustą, kasza z serem. Nadzienie nie powinno wchodzić między brzegi.

Gotować w dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Ugotowane odcedzić i przelać gorącą wodą.

Z 1 kg mąki można otrzymać ok. 120 pierogów lub 500 uszek.

Farsze do pierogów

1) Nadzienie ruskie

Normatyw surowcowy:

600g ziemniaków (60 dag)

150g sera twarogowego zmielonego (15 dag)

1 jajo

100g cebuli (10 dag)

30g masła (2 łyżki)

Pieprz, sól

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną ziemniaków. Ugotować i zemeć ziemniaki. Przeprowadzić obróbkę wstępną cebuli. Rozdrobnioną cebulę zrumienić na maśle, połączyć z pozostałymi składnikami, przyprawić.

2) Farsz z kapusty kiszzonej

Normatyw surowcowy

400g kapusty kwaszonej

20-30g grzybów suszonych

150g cebuli

1 jajo

20g oleju

Sposób wykonania:

Ugotować namoczone grzyby. Zrumienić drobno posiekaną cebulę. Posiekać drobno kapustę i dodać do cebuli. Dusić do miękkości, podczas duszenia płyn powinien odparować. Posiekać ugotowane grzyby. Wymieszać uduszoną kapustę z jajem, dodać grzyby. Przyprawić do smaku.

Kopytka

Normatyw surowcowy:

1 kg ziemniaków (ugotowane, zmielone)

1 szklanka mąki pszennej

ok. 2 łyżek mąki ziemniaczanej

1 jajo

Słonina do polania

Sól

Sposób wykonania:

Sporządzić ciasto, uformować kopytka. Są to wałki o średnicy ok.1,5-2 cm, lekko spłaszcza i kraje ukośne kawałki długości 3-4 cm.

Knedle ze śliwkami

Normatyw surowcowy:

1,20 kg ziemniaków

1 szklanka mąki pszennej

ok.2 łyżek mąki ziemniaczanej

3 szt. Jaja

Cukier

Śliwki (mrożonych nie rozmrażać)

Masło do polania

Bułka tarta do posypania

Sól

Sposób wykonania:

Sporządzić ciasto. Z uformowanego wałka o średnicy ok.4 cm kraje się krążki o grubości 2 cm, lekko spłaszcza, nakłada nadzienie słodkie lub słone i formuje kulę. Śliwki umyć, usunąć pestki, napełnić cukrem. Uformować knedle. Gotować kilka minut. Podawać polane stopionym masłem ze zrumienioną bułką.

Krokiety

Normatyw surowcowy:

1 kg ziemniaków (ugotowane, zmielone)
ok. 2 łyżek mąki pszennej
1 łyżka masła
2 jaja
Bułka tarta (do obtoczenia)
Tłuszcz do smażenia
Sól, gałka muskatołowa

Sposób wykonania:

Utrzeć żółtka z masłem. Ubić pianę z białek. Połączyć ziemniaki z utartymi żółtkami, mąką, przyprawami i pianą. Sporządzić ciasto. Formować niewielkie wałki lub kulki. Okrągłe o średnicy ok. 2 cm. Lub podłużne o długości ok. 4-5 cm, obtoczyć w bułce tartej lub panierować i smażyć. Smażyć na rumiano w głębokim tłuszczu.

Do ciasta można dodać: posiekaną zieleninę, starty żółty ser, pokrojone w drobną kostkę: szynkę, pieczarki, śledzie solone
Podawać z sosem i surówką.

Kluski śląskie

Normatyw surowcowy

1,20 kg ziemniaków
1 szklanka mąki ziemniaczanej
3 jaja
Sól

Sposób wykonania:

Ugotować ziemniaki, zemleć lub przecisnąć przez praskę. Wyłożyć na stolnicę, dodać przesianą mąkę, jaja zarobić siekając nożem. Wyrabiać krótko. Kluski – kule z dziurką należy wrzucać do wrzącej, osolonej wody i gotować od powtórnego zawrzenia 10 min.

Pierogi leniwe (kluski leniwe)

Normatyw surowcowy

1 kg ziemniaków (ugotowane, zmielone)
50 dag sera twarogowego (mielony)
170g - 3/4 szklanki mąki pszennej
2 jaja
Cynamon, sól
Bułka tarta do posypania – 20g
Cukier do posypania
Masło do polania

Sposób wykonania:

Sporządzić ciasto. Uformować półprodukt. Z uformowanego wałka o średnicy ok. 3 cm krajać się ukośne kawałki długości 4-5 cm. Gotować krótko 2-3 min, wkładając do wrzącej wody jedną warstwę. Po wybraniu na cedzak przelać ciepłą wodą.

Podawać polane stopionym masłem ze zrumienioną bułką, posypać cukrem.