

## **Pstrąg na niebiesko**

### Normatyw surowcowy: (1 porcja)

Pstrąg	ok 200g
Włoszczyzna	250g
Ocet	50cm <sup>3</sup>

ziele angielskie, pieprz  
gorczyca, sól

### **Wykonanie:**

Warzywa pokroić w kostkę, zalać wodą, dodać przyprawę. Gotować na małym ogniu 20 minut., dodać ocet (ocet można zastąpić cytryną pokrojoną w półplasterki). Świeżego pstrąga wypatroszyć, umyć. Nie zmywać ze skóry śluzu – to warunek otrzymania niebieskiej barwy. Nie osuszać. Rybę włożyć do gorącego wywaru (wywar powinien zakrywać rybę). Zmniejszyć ogień do minimum i poszetać (wolno gotować) rybę w wywarze 15 minut. Ryba jest gotowa, gdy jej oczy są białe, a płetwa grzbietowa daje się łatwo usunąć. Pstrąga wyjąć na talerz, obłożyć warzywami, polać masłem (nabierze połysku), posypać natką pietruszki.

## **Łosoś smażony saute**

### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Dzwonka ryby 4 szt.	800g
Mąka pszenna	40g
Sok z cytryny	30cm <sup>3</sup>
Olej	40cm <sup>3</sup>

Sól, pieprz

### **Wykonanie:**

Porcje ryby skropić sokiem z cytryny, osolić je i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 minut. Oprószyć ryby w mące. Smażyć je na silnie rozgrzanym tłuszczu z obu stron po 3-4 minuty. Ryba jest gotowa, gdy kręgosłup łatwo odchodzi od mięsa. Ryby saute (oprószane mąką) należy podawać z ziemniakami z wody, warzywami z wody i surówkami.

## **Filety rybne w panierce**

### Normatyw surowcowy (10 porcji)

Filety	1000g
Jaja	150g (3 sztuki)
Mąka pszenna	80g
Bułka tarta	160g

Sól, pieprz do smaku  
Olej  
Sok z cytryny

### **Wykonanie:**

Filety skropić sokiem z cytryny.  
Przygotować składniki panierki, jaja roztrzepać i przyprawić.  
Osuszone filety panierować w mące, masie jajecznej i bułce tartej.  
Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor.  
Porcja powinna ważyć 100g.  
Podawać z ziemniakami z wody i surówką z kiszonej kapusty.

## Filety rybne w cieście

### Normatyw surowcowy na 5 porcji

Filety rybne	500g
Sól	

### Ciasto:

Mąka	150g
Jajo 1 szt	50g
Mleko	130 cm <sup>3</sup>
Olej	15 cm <sup>3</sup>
Mielona papryka	2g
Sól	
Olej do smażenia	120 cm <sup>3</sup>

### **Wykonanie:**

Filety wyporcjować, opłukać, posolić. Z mąki, mleka i żółtek sporządzić ciasto gęściejsze niż naleśnikowe. Ciasto posolić, dodać paprykę oraz ubitą pianę z białek. Porcje ryby maczać w cieście i kłaść na mocno rozgrzany tłuszcz. Smażyć z obu stron na jasnozłoty kolor.

Usmażone ryby przykryć, zmniejszyć ogień i przez chwilę dosmażyć, aby wewnątrz nie były surowe.

Podawać z ziemniakami pod różnymi postaciami i surówkami z warzyw liściastych.

## Ryba po grecku

### Normatyw surowcowy

1 kg filetów z dorsza  
2 marchewki  
1 pietruszka  
Pół selera  
Por  
3 cebule  
3 łyżki koncentratu pomidorowego  
7 łyżek mąki  
1 jajko  
Sól  
Sok z cytryny  
2 łyżki słodkiej papryki  
2 listki laurowe, po 3 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego  
Olej  
Kilka gałązek tymianku i natki

### **Wykonanie:**

Warzywa pokrój w słupki, pora w plasterki, a cebulę w talarki. Rondlu rozgrzej 3 łyżki oleju. Wrzuć warzywa i smaż 6 min. Podlej niewielką ilością wody. Dodaj przyprawy i koncentrat. Duś 40 min. Filety opłucz, skrop sokiem z cytryny. Oprószyć solą i pieprzem. Roztrzepane jajko wymieszaj z łyżką wody. Zanurzaj kawałki dorsza i obtaczaj w mące. Smaż rybę na złoty kolor. Przekładaj na ogrzany półmisek. Przykryj warzywami.

### **Dorsz duszony**

Normatyw surowcowy na 3 porcje:

Dorsz (4 filety)	600g
Ogórki (2 szt)	300g
Rzodkiewki	200g
Koperek pęczek	
śmietana	100 cm <sup>3</sup>
masło klarowane lub oliwa	20g
przyprawa typu vegeta	
sok z cytryny	
sól, pieprz do smaku	

#### **Wykonanie:**

1. Filety z dorsza obmyć, opłukać, skropić sokiem z cytryny i odstawić na 20 minut.
2. Ogórki przekroić wzdłuż na pół, łyżeczką wybrać pestki, pokroić w grube półplasterki.
3. Rzodkiewki pokroić na połówki lub ćwiartki.
4. W rondlu rozgrzać masło, włożyć ogórki i rzodkiewki. Mieszając podsmażyć, aż puszcza sok.
5. Na warstwie jarzyn ułożyć filety rybne, podlać niewielką ilością wody i oprószyć przyprawami.
6. Dusić pod przykryciem około 10 minut.
7. Filety ostrożnie wyjąć i ułożyć na talerzach.
8. Do jarzyn wsypać posiekany koperek, wlać śmietanę. Wymieszać, doprawić sokiem cytrynowym, solą oraz pieprzem i mocno podgrzać, ale nie zagotować.
9. Filety obłożyć jarzynami i polać sosem.

### **Ryba zapiekana z pieczarkami**

Normatyw surowcowy: 1 kg filetów rybnych, 100 g żółtego sera, 500 g pieczarek, 1-2 cebule, 250 ml śmietany 18%, 2 łyżki masła, 30 ml oleju, sól, pieprz.

**Wykonanie:** Filety płuczemy, osuszamy i układamy w żaroodpornym naczyniu. Polewamy olejem i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut. W tym czasie pieczarki czyszczymy, płuczemy, osaczamy i kroimy. Cebule obieramy i szatkujemy. Smażymy wraz z pieczarkami na maśle, doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy razem około 10 minut. Pieczarki nakładamy na rybę, całość polewamy śmietaną i posypujemy tartym serem. Zapiekamy jeszcze 15-20 minut.

### **Pstrąg pieczony w folii**

Normatyw surowcowy na 1 porcję

Pstrąg	300g
Masło	20g
Koperek	
Sok z cytryny	
Sól, pieprz posmaku	

#### **Wykonanie:**

1. Do jamy brzusznej oczyszczonego i umytego pstrąga włożyć masło i gałązki koperku. Skropić sokiem z cytryny, doprawić do smaku.
2. Zawinąć w folię aluminiową, utworzyć pakietek.
3. Piec w temperaturze 200 C około 30 minut.

Podawać z ziemniakami z wody i sałatą z olejem.

### **Kotlety z rybnej masy mielonej**

Normatyw surowcowy na 4 porcje:

Śledzie świeże	500g
Bułka czerstwa	50g
Cebula	100g
Jajka 2 szt.	100g
Tarta bułka	50g
Sól, pieprz	
Olej	

#### **Wykonanie:**

Śledzie umyć, ściągnąć skórę, usunąć ości. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Drobną posiekaną cebulkę zeszklić na tłuszczu. Bułkę i śledzie zemleć. Dodać cebulę, przyprawić solą i pieprzem. Formować kotlety, obtoczyć je w bułce tartej. Smażyć na rumiano z obydwu stron. Podawać z sosem pietruszkowym, kaparowym lub innym.

### **Wywar jarzynowy**

( na 1 litr wywaru)

Normatyw surowcowy:

Marchew	100g
Seler (korzeń)	50g
Cebula	50g
Kapusta włoska 1/8 małej główki	100g
Pieprz czarny 3 lub 4 ziarna	

*bouquet garni*: 2 zielone liście pora, 1 gałązka świeżego tymianku, 1 liść laurowy, 2 gałązki natki pietruszki, 1 gałązka selera naciowego  
zimna woda około 1500 cm<sup>3</sup>

#### **Wykonanie:**

1. Marchew, seler i cebulę obrać, umyć i pokroić w plastry.
2. Wszystkie składniki *bouquet garni* zawinąć w zielone liście pora i związać.
3. Pokrojone warzywa włożyć do garnka z wrzącą wodą. Dodać kapustę włoską, ziarna pieprzu i *bouquet garni*.
4. Gotować na wolnym ogniu około 30 minut. Po ugotowaniu przecedzić.

### **Wywar z cielęciny jasny**

Normatyw surowcowy:

Kości cielęce	1000g
Marchew	100g
Cebula	50g

*Bouquet garni*: zielone części pora, świeży tymianek, liść laurowy, natka pietruszki, seler naciowy

Goździki	1 lub 2 sztuki
Czosnek	1 lub 2 ząbki
Zimna woda około	1500g

#### **Wykonanie:**

Kości cielęce umyć i pociąć. Marchew obrać, pokroić w grubą kostkę. Cebulę obrać i wbić w nią goździki. Wszystkie zioła *bouquet garni* zawinąć w liście pora i związać. Kości zblanszować (obgotować) – zalać zimną wodą, doprowadzić do wrzenia, odlać i wypłukać zimną wodą. Blanszowane kości włożyć do garnka, dodać pozostałe składniki i zalać zimną wodą. Gotować na wolnym ogniu 3-4 godziny. Po ugotowaniu wywar przecedzić i schłodzić. Następnie zdjąć tłuszcz zastygły na powierzchni.

### **Wywar drobiowy jasny**

Wywar drobiowy jasny gotuje się z kości drobiowych (z kurczaka, koguta lub kury). Należy postępować identycznie jak podczas gotowania jasnego wywaru cielęcego. Gotować około 2 godzin.

## **Rosół**

### **Normatyw surowcowy na 4 porcje**

Mięso (szponder, pręga, mostek)	800g
Marchew	100g
Seler	50g
Por	50g
Pietruszka	50g
Cebula	50g
Woda	3500cm <sup>3</sup>
Natka pietruszki	10g
Przyprawy – do smaku	10g
Sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz po polsku	

### **Wykonanie:**

Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa i włoszczyzny. Włożyć mięso do zimnej wody. Ogrzewać wolno do zagotowania. Gotować wolno około 2,5 godziny. Przyrumienić cebulę na suchej patelni lub bezpośrednio na płycie. Dodać włoszczyznę, przyprawy, cebulę i nadal gotować wolno. Przecedzić rosół przez sito, doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką. Podawać z ciekim makaronem, kluskami lanymi, warzywami z rosółu.

## **Bulion**

Sporządza się z mięsa wołowego oraz kruchych kości. Wkłada się je do zimnej wody i wolno gotuje. Pod przykryciem około 3 godzin. Pod koniec gotowania dodaje się włoszczyznę i przyprawy. Ugotowany bulion przecedza się, odtłuszcza i klaruje. Bulion jest bardziej esencjonalny niż rosół.

Podaje się go w filiżankach, posypyany posiekaną zieleniną z dodatkiem surowego żółtka, pasztecików, diablotek.

## **Zupa pomidorowa czysta**

### **Normatyw surowcowy na 5 porcji**

Kości wołowe	1000g
Woda	2dm <sup>3</sup>
Włoszczyzna	100g
Pomidory	600g
lub 30% koncentrat pomidorowy	120g
cebula	50g
masło	20g
sól	
cukier	
koperek	

### **Wykonanie:**

Ugotować wywar z kości i włoszczyzny. Pomidory umyć, podzielić na części, dodać cienko pokrajaną cebulę, ugotować z tłuszczem w małej ilości wody, przetrzeć. Wywar przecedzić, połączyć z przecierem pomidorowym lub koncentratem, doprawić do smaku, dodać posiekany koperek.

## Zupa ogórkowa

### Normatyw surowcowy:

2 - marchewki  
1 - pietruszka  
½ - selera  
1 - cebula  
1 - por  
1 - liść laurowy  
1 łyżka - suszonego lubczyku  
4 szklanki - wody  
1 łyżka - masła  
3 - kiszone ogórki  
1 szklanka - wody spod ogórków  
1 szklanka - kwaśnej śmietany  
1 łyżka - masła  
1 pęczek - koperku  
sól  
pieprz  
dodatek do zupy – 2 ugotowane ziemniaki

### **Wykonanie:**

Marchewki, pietruszkę i selera pokroić na kawałki, pora obrać z wierzchnich liści, cebulę z łupin. Jarzyny dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, przełożyć do garnka, przesmażyć na maśle, zalać wodą. Dodać liść laurowy i lubczyk (by zioła nie pływały w ogórkowej, wsypać je do papierowej torebki służącej do parzenia liściastej herbaty). Gotować mniej więcej 1 godzinę (w szybkowarze 10-15 minut). Torebkę z lubczykiem wyjąć, warzywa precedzić na sicie - dobrze odcisnąć, by oddały cały smak. Ogórki obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę (można je też zetrzeć na tarce o grubych oczkach), po czym podsmażyć na patelni na maśle - ok. 5 minut, na wolnym ogniu. Ogórki dodać do wywaru, a wodę spod ogórków wlać na patelnię, wymyć cały smak i dodać do zupy. Śmietanę zahartować odrobiną gorącego płynu i dolać do garnka. Całość gotować jeszcze ok. 5 minut na małym ogniu. Na samym końcu wrzucić ugotowane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz posiekany koperek. Ziemniaki przyrządzić osobno, gdyż w kwaśnej zupie gotowałyby się bardzo długo. Pokrojone w kostkę kartofle można też wrzucić do wywaru jarzynowego - jak zmiękną, dodać ogórki i wodę z kiszenia. Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem.

---

### Zupa krem z zielonego groszku

#### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Wywar	1500cm <sup>3</sup>
Groszek zielony	400g
Śmietanka kremowa	150cm <sup>3</sup>
Żółtko (2 szt.)	40g
Masło	50g
Mąka	20g
Sól, pieprz do smaku	

### **Wykonanie:**

Groszek oczyścić, opłukać, ugotować w wywarze (odlać 0,5 szklanki wywaru), przetrzeć lub zmiksować. Z mąki i masła przygotować podprawę zacieraną, dodać do zupy. Zagotować, lekko schłodzić. Żółtka wymieszać ze śmietanką, zahartować gorącą zupą. Wlać do reszty zupy, doprawić do smaku.

Podawać np. z groszkiem ptysiowym.

Krem z groszku można podać z kremem ze szparagów lub chrzanu w jednym naczyniu.

Należy je odpowiednio wlewać, aby się nie połączyły.

### **Zupa krem ze szparagów (lub kalafiora)**

Normatyw surowcowy ( 4 porcje)

Wywar jarzynowy	2000cm <sup>3</sup>
szparagi	600g
Śmietanka kremowa	150cm <sup>3</sup>
Żółtko (2 szt.)	40g
Sól, pieprz, cukier do smaku	

#### **Wykonanie:**

Szparagi opłukać, oczyścić z włókien, ugotować w wywarze. Następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować w wywarze. Żółtka wymieszać ze śmietanką, zahartować gorącą zupą. Wlać do reszty zupy, doprawić do smaku.

Podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami.

### **Kapuśniak polski**

Normatyw surowcowy ( 4 porcje)

Wywar kostno-jarzynowy	2000cm <sup>3</sup>
Kapusta kiszona	400g
Ziemniaki	500g
Kiełbasa / boczek wędzony	200g
Cebula	80g
Mąka	20g
Sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie do smaku	

#### **Wykonanie:**

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, zalać wywarem i ugotować. Kapustę pokroić drobno, zalać wrzącą wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie, ugotować. Połączyć z ziemniakami i wywarem. Kiełbasę lub boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do zupy. Podprawić zasmażką sporządzoną z tłuszczu, cebuli i mąki (cebulę pokrojoną w kostkę podsmażyć na tłuszczu pozostałym z podsmażenia wędlin). Zagotować, doprawić do smaku.

### **Zupa grochowa (grochówka) z ziemniakami**

Normatyw surowcowy ( 4 porcje)

Wywar z kości i warzyw	2000cm <sup>3</sup>
Groch	200g
Ziemniaki	400g
Boczek wędzony	100g
Cebula	80g
Mąka	20g
Sól, pieprz, majeranek do smaku	

#### **Wykonanie:**

Groch przebrać, opłukać, zalać wywarem i pozostawić na 2 godziny. Ugotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Dodać do grochu pod koniec gotowania. Cebulę obrać, opłukać i pokroić drobno. Boczek pokroić w kostkę, częściowo stopić. Dodać cebulę, podsmażyć, wymieszać z mąką, lekko zrumienić. Połączyć z zupą oraz kiełbasą pokrojoną w półplasterki i przyprawami. Chwilę gotować, doprawić do smaku.

### Sos beszamelowy

#### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Masło	30g
Mąka pszenna	30g
Mleko	500cm <sup>3</sup>
Sól, gałka muskatołowa	do smaku

#### **Wykonanie:**

W garnku rozpuścić masło, dodać mąkę i wykonać jasną zasmażkę (proporcja masła do mąki 1:1). Gdy zasmażka jest gotowa, rozprowadzić ją zimnym mlekiem do konsystencji, jaką ma osiągnąć. Należy pamiętać o ciągłym mieszaniu sosu i gotowaniu go na wolnym ogniu. Na koniec doprawić do smaku solą i świeżo utartą gałką muskatołową.

### Sos pomidorowy naturalny

#### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Pomidory świeże	600g
Cebula	80g
Seler naciowy (najlepiej same listki ze środka)	50g
Czosnek	2-3 ząbki
Liść laurowy	2-3 sztuki
Natka pietruszki	20g
Sól, pieprz	do smaku
Masło do zagęszczenia	około 50g

#### **Wykonanie:**

Pomidory umyć, wyciąć szypułki, pokroić na cztery części i włożyć do garnka. Dodać seler naciowy, cebulę, natkę pietruszki, czosnek, liść laurowy, sól i pieprz do smaku i dusić około 30 minut. Następnie całość przetrzeć lub zmiksować. Przed podaniem sos zagęścić masłem i doprawić do smaku. Po dodaniu masła naczynie z sosem zdjąć z ognia. Ciągłe mieszać, aż do rozpuszczenia masła.

### Sos chrzanowy

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

Śmietana	200g
Chrzan	30g
Jabłko	110g
Sól, cukier puder, sok z cytryny	

#### **Sposób wykonania:**

Obrać jabłka, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać dokładnie wszystkie składniki. Doprawić do smaku.

### Sos francuski - zimny

#### Normatyw surowcowy:

Oliwa z oliwek	60cm <sup>3</sup>
Ocet balsamiczny	20cm <sup>3</sup>
Miód płynny	20cm <sup>3</sup>
Musztarda dijon	10g
Sok z 0,5 cytryny	
Czosnek 1 ząbek drobno posiekany i roztarty końcem noża	
Sól i świeżo zmielony czarny pieprz	

#### **Wykonanie:**

Wymieszać wszystkie składniki sosu. Na końcu dodać oliwę z oliwek i dokładnie wymieszać z użyciem różgi. Stosować, jako dodatek do sałatek i surówek.



### Jabłka pieczone

Normatyw surowcowy: ( 5 sztuk)

Jabłka ( 5 szt) 1 kg = 1000g

Cukier kryształ 10g na każde jabłko 50g

Cynamon

#### **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.

### Kompot z owoców mieszanych

Normatyw surowcowy (5 porcji)

Jabłka 100g

Gruszki 100g

Śliwki 100g

Cukier 100g

Woda 500cm<sup>3</sup>

Cynamon, goździki

#### **Wykonanie:**

Zagotować wodę z cukrem i przyprawami. Owoce umyć. Przeprowadzić obróbkę wstępną owoców. Owoce wrzucić do wrzącego syropu – gotować krótko. Kompot ostudzić.

Wyporcjować owoce i kompot do kompotierek.

Uwaga!!!

Każdy rodzaj owoców gotujemy oddzielnie w tym samym syropie, rozpoczynając od owoców o najjaśniejszej barwie. Na końcu dodajemy owoce najciemniejsze. Po ugotowaniu owoce układamy w kompotierce partiami, zalewamy gorącym syropem i studzimy.

### Galaretka owocowa

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Owoce jagodowe 150 g

Woda 325 cm<sup>3</sup>

Cukier 110 g

Żelatyna 12 g

Kwas cytrynowy 1 g

#### **Sposób wykonania:**

Żelatynę namoczyć w 25 cm<sup>3</sup> zimnej wody. Zagotować resztę wody z cukrem, włożyć owoce, chwilę pogotować. Dodać kwas cytrynowy, przecedzić wywar przez sito. Rozpuścić w gorącym wywarze namoczoną żelatynę. Galaretkę wyporcjować. Po zastygnięciu podawać udekorowaną świeżymi owocami.

### Owoce w galaretkie

Normatyw surowcowy ( 3 porcje)

Owoce (maliny, jagody, winogrona, brzoskwinie) 600g

Brandy (dla dorosłych) 25cm<sup>3</sup>

Cytryna (1 szt.) 130g

Pomarańcza (1 szt.) 330g

Cukier 100g

Żelatyna instant 20g

#### **Wykonanie:**

Owoce umyć. Z brzoskwiń zdjąć skórkę i pokroić je na kawałki. Z cytryny i pomarańczy wycisnąć sok. Zagotować 450cm<sup>3</sup> wody z cukrem i odszumować. Włożyć owoce, ponownie zagotować i od razu odcedzić. Syrop zachować, wymieszać z sokiem z cytryny i pomarańczy oraz z żelatyną. Ostudzić i dodać brandy. Wlać 1/3 galaretki do formy i wstawić do lodówki. Gdy zastygnie, ułożyć na niej owoce i zalać pozostałą galaretką. Wstawić na 2 godziny do lodówki.

### Kisiel owocowy

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

jabłka	160g
woda	350 cm <sup>3</sup>
cukier	60g
mąka ziemniaczana	30g

#### **Sposób wykonania:**

Przeprowadzić obróbkę wstępną owoców. Zagotować 300 cm<sup>3</sup> wody z cukrem. Ugotować owoce w syropie, przetrzeć je przez sito. Sporządzić zawiesinę z 50 cm<sup>3</sup> wody i mąki ziemniaczanej. Dodać zawiesinę do wywaru, ogrzewając go do zagęszczenia. Kisiel wyporcjować i schłodzić. Deser podawać udekorowany śmietanką lub sosem waniliowym.

### Kisiel mleczny

#### Normatyw surowcowy na 5 porcji

Mleko	750 cm <sup>3</sup>
Mąka ziemniaczana	50g
Cukier	10g
Masło	15g

#### **Sposób wykonania:**

Wymieszać mąkę ziemniaczaną z zimnym mlekiem ( 150cm<sup>3</sup>). Pozostałe mleko zagotować z cukrem. Odstawić zagotowane mleko, połączyć z przygotowaną mieszaniną, zagotować. Dodać surowe masło, wyporcjować.

### Legumina

#### Normatyw surowcowy ( 2 porcje)

Kasza manna	80g
Mleko	500cm <sup>3</sup>
Cukier	60g
Cukier waniliowy	40g
Jajka (2 szt.)	100g
Śmietanka 30%	50cm <sup>3</sup>

#### **Wykonanie:**

Kaszę wymieszać z niewielką ilością zimnego mleka. Resztę mleka zagotować z cukrem i cukrem waniliowym. Ubić jaja z 20g cukru. Do gotującego się mleka wlać kaszę manną. Zdjąć z ognia, a następnie wlać śmietankę i ubite uprzednio jaja. Leguminę zmiksować na puszystą masę. Schłodzić w lodówce. Podawać z sosami owocowymi, owocami.

### Suflet czekoladowy

#### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Czekolada ciemna	250g
Cukier puder	150g
Masło (miękkie)	50g
Jaja (5 szt.)	250g
Kakao	40g
Śmietanka 30% do dekoracji	90cm <sup>3</sup>
Masło do smarowania foremek	50g

#### **Wykonanie:**

Śmietankę schłodzić, ubić i schować do lodówki. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Żółtka ubić na parze z 1 łyżką cukru pudru i miękkim masłem. Białka ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania utrwalić pozostałym cukrem pudrem i ubijać dalej, aż piana będzie gęsta i lśniąca. Utartą masę żółtkową połączyć z ciepłą czekoladą. Stopniowo dodawać ubitą pianę z białek, cały czas delikatnie mieszać. Foremki posmarować masłem. Przygotowaną masę czekoladową nałożyć do 2/3 wysokości. Włożyć foremki na 15 minut do piekarnika wcześniej rozgrzanego do około 180 C. Przed podaniem posypać kakao i udekorować bitą śmietanką.

### **Omlet biszkoptowy**

#### Normatyw surowcowy na 1 porcję

jaja (2 szt)	100g
mąka pszenna	15g
woda	10g
sól	szczypta

#### **Sposób wykonania:**

Oddzielić białka od żółtek. Ubić pianę z białek. Do ubitej piany dodawać żółtka ciągle mieszając, dodać mąkę i sól. Wyłożyć masę na rozgrzaną patelnię, przykryć, smażyć na wolnym ogniu, odwrócić i dosmażyć. Podawać z wybranym dodatkiem.

Omlet można również upiec w piekarniku.

### **Pierogi z owocami**

#### Normatyw surowcowy:

350g mąki pszennej

1 żółtko

100-130 cm<sup>3</sup> wody

Sól do smaku

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

#### **Sposób wykonania:**

Sporządzić ciasto. Przesiać mąkę, dodać wrzącą wodę i zarobić ciasto z połowa 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 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.

### **Naleśniki z serem**

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

Mąka pszenna	170g
Mleko	125 cm <sup>3</sup>
Woda	125-150 cm <sup>3</sup>
Jaja (1 sztuka)	50g
Sól	do smaku
Tłuszcz do smażenia	10g
Twaróg	
Śmietana	
cukier	

#### **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.

Wykonać farsz i nakładać na placki naleśnikowe formując w chusteczkę, rulon o bokach zamkniętych. Połać słodkim sosem.

## **Sorbet truskawkowo-pomarańczowy**

(deser lodowy)

Normatyw surowcowy (4 porcje)

Truskawki	500g
Sok z pomarańczy	100cm <sup>3</sup>
Cukier	100cm <sup>3</sup>
Woda	250cm <sup>3</sup>
Skórka otarta z pomarańczy	5g

### **Wykonanie:**

Sporządzić syrop z cukru i wody, ostudzić. Zmiksować na gładką masę truskawki, sok i skórkę. Dodawać porcjami syrop cały czas miksując. Przełożyć masę do szklanego naczynia. Zamrażać masę 3 godziny, mieszając co 30 minut. Podawać wyporcjowany w pucharkach.

## **Tiramisu**

(deser z Włoch)

Normatyw surowcowy (5 porcji)

Serek mascarpone lub pełnotłusty mieszany	500g
Jaja (3 szt.)	150g
Cukier	40g
Miód	20g
Kawa rozpuszczalna	30g
Kakao	25g
Alkohol (rum, koniak) -na zajęciach bez alkoholu	60g
Biszkopty podłużne	300g

### **Wykonanie:**

Kawę rozpuścić w 2 szklankach gorącej wody, ostudzić i dodać alkohol ( w szkole bez alkoholu). Żółtka utrzeć z miodem na puszystą masę, wymieszać z serkiem i pianą z białek. Spód płaskiej salaterki lub tortownicy wyłożyć biszkoptami tak, aby dokładnie przykryły dno naczynia (szpary wypełnić okruskami). Nasączyć biszkopty ponczem kawowym (można to zrobić przed ułożeniem). Rozsmarować na nich połowę kremu, oprószyć kakao. Ułożyć drugą warstwę biszkoptów nasączonych kawą. Przykryć warstwą pozostałego kremu i posypać resztą kakao. Wstawić na kilka godzin do lodówki.