

#Fundusze Promocji

Zestaw
dwudziestu
praktycznych
i prostych
przepisów



PRZEPISY KULINARNE
z mleka i jego przetworów

Organizatorem kampanii
„Działania promocyjne w sektorze HoReCa”
jest Krajowy Związek Spółdzielni Mleczarskich Związek Rewizyjny



Smak tradycji, jakość przyszłości

Mleko i jego przetwory należą do filarów naszej kultury kulinarnej. Od wieków były obecne w polskich domach, a dziś – w epoce nowoczesnej gastronomii oraz kuchni świadomego wyboru – niosą tak cenione obecnie zalety.

Po pierwsze, z punktu widzenia nauki o żywieniu przetwory mleka pozostają jednymi z najcenniejszych elementów zbilansowanej diety. Są źródłem wysokiej jakości białka, wapnia, fosforu, witamin z grupy B, jodu czy cynku – składników kluczowych dla zdrowia układu kostnego, mięśniowego i nerwowego. Ponadto produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir czy niektóre sery, korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową. Popularność mleka i jego przetworów wynika zatem z wiedzy popartej wieloletnimi badaniami.

Jednocześnie polskie wyroby mleczarskie niosą znacznie więcej korzyści niż tylko wartości odżywcze. Wciąż na nowo inspirują kucharzy. Kremowa konsystencja śmietanki, ziarnista tekstura twarogu czy głęboki smak serów długodojrzewających sprawdzają się świetnie i w tradycyjnej kuchni, i w sztuce kulinarnej otwartej na eksperymenty. Od prostych przystawek po kuchnię *fine dining* – przetwory mleczne dają szefom kuchni nieskończony wachlarz możliwości.

Warto także dodać, że polskie mleczarstwo łączy doświadczenie rzemieślnicze z nowoczesną technologią. Dzięki temu nasze produkty zachowują naturalny smak i aromat, a jednocześnie spełniają najwyższe standardy bezpieczeństwa produkcji. Eksportujemy je do ponad stu krajów – od Skandynawii po Bliski Wschód i Azję. To dowód, że nasza jakość jest rozpoznawalna globalnie, a polskie przetwory mleczne zyskują uznanie również w odległych zakątkach świata.

W ostatnich latach w naszym kraju obserwujemy z kolei wyraźny powrót do produktów lokalnych, naturalnych i autentycznych. Goście restauracji chcą wiedzieć, skąd pochodzi to, co jedzą. Polskie mleko i jego przetwory stają się wobec tego nie tylko składnikiem potrawy, ale także elementem opowieści – o regionie, o historii, równie dobrze jednak i o najnowszych osiągnięciach dietetyki.

Zarazem użycie lokalnych serów, twarogów czy śmietany w menu stanowi cenny gest wsparcia dla krajowej gospodarki i rodzimych rolników. Jako przedstawiciele polskiego mleczarstwa z radością patrzymy na współpracę między branżą mleczarską a szefami kuchni. Razem możemy tworzyć dania, które łączą to, co najlepsze w polskiej tradycji oraz nowoczesności.

Niech ten zestaw przepisów będzie dowodem, że polskie mleko i jego przetwory to nie tylko codzienny produkt, ale prawdziwy skarb kulinarny – surowiec o nieograniczonym potencjale. Z dumą oddajemy w Państwa ręce ten e-book oraz serię nagrań wideo. Łącznie stanowią zaproszenie do odkrywania, jak wszechstronne, zdrowe i inspirujące mogą być polskie mleko i jego przetwory. Zachęcam, by zamieszczone tu przepisy wykorzystać do uatrakcyjnienia oferty swojej restauracji, baru, kawiarni albo firmy cateringowej.



Arkadiusz Pisarek

Prezes Zarządu Krajowego
Związku Spółdzielni
Mleczarskich
Związek Rewizyjny

Jak się tworzy wspomnienia

Kiedy zaczynałem gotować zawodowo, często szukałem inspiracji daleko – w kuchni śródziemnomorskiej, francuskiej czy azjatyckiej. Z czasem zrozumiałem, że prawdziwe bogactwo smaków mam tuż obok. Polskie mleko i produkty mleczne są częścią naszej tożsamości. Rozpoznajemy je w smakach dzieciństwa, takich jak kromka chleba z twarogiem i ze szczypiorkiem, sernik pachnący wanilią i masłem, gorące mleko z miodem w zimowy wieczór. Na bazie tych i mnóstwa innych ulubionych smaków można budować współczesną kuchnię polską, świadomie i pewnie otwartą na świat.

Z tą myślą w prezentowanym e-booku proponowałem między innymi: zupę gruszkowo-ziemniaczaną z serami, krem z grzybów z serkiem grani i zacierkami, ziemniaki z gzi-kiem, sernik wytrawny czy smalczyk serowy do smarowania pieczywa. A z drugiej strony bruschettę z serem pleśniowym, humus twarożkowo-cieciorkowy, kurczaka tandoori zapiekanego w jogurcie czy quesadillę z tuńczykiem, serem i ziołami. Nie zabrakło także deserów: racuchów z twarogiem i jabłkami oraz cynamonem, racuszków twarożkowych z powidłami śliwkowymi na miodzie akacjowym czy *crème brûlée* z polskimi owocami.

W zaprezentowanych tu przepisach starałem się pokazać, że produkty mleczne dają kucharzowi twórczą wolność. Są jak paleta barw – od delikatnych tonów mleka po intensywność serów długodojrzewających. Potrafią nadać daniom zróżnicowany smak, strukturę i charakter. Można z nich stworzyć potrawy lekkie, eleganckie, codzienne i odświeżające.

Niech ten zbiór przepisów oraz towarzyszące e-bookowi nagrania wideo będą inspiracją dla branży HoReCa, by odkrywać na nowo to, co nasze – polskie, naturalne, prawdziwe. Serdecznie do tego zachęcam.



Jarosław Uściński



Spis treści

	Smak tradycji, jakość przyszłości	3
	Jak się tworzy wspomnienia	4
	Przepisy	
Przystawki	• Koktajl jogurtowy „sałatka grecka”	6
	• Smalczyk serowy do smarowania pieczywa	7
	• Bruschetta z serem pleśniowym, twarogiem i pomidorem	8
	• Humus twarożkowo-cieciorkowy	9
	• Roladki serowe z wędzonym łososiem, rukolą i czarnuszką	10
	• Sernik polski wytrawny	11
Zupy	• Zupa gruszkowo-ziemniaczana z serami	12
	• Krem z grzybów z serkiem grani i zacierkami	13
Dania główne	• Ziemniaki pieczone z gzikiem, kiszonymi ogórkami i pstrągiem wędzonym	14
	• Kurczak tandoori zapiekany w jogurcie	15
	• Eskalopki z indyka <i>piccata milanese</i> z serem po polsku	16
	• Flaki wołowe z tartym wędzonym serem	17
	• Por duszony z serem	18
	• Tarta z szalotek z serem wędzonym i dojrzewającym	19
	• Fondue z polskich serów	20
	• Quesadilla zapiekana z tuńczykiem, serem i ziołami	21
	• Rolada serowo-drożdżowa w stylu carbonary	22
Desery	• Racuchy z twarogiem i jabłkami oraz cynamonem	23
	• Racuszki twarożkowe z powidłami śliwkowymi na miodzie akacjowym	24
	• Crème brûlée	25

Przepisy dla 4 osób



Koktajl jogurtowy „sałatka grecka”

Produkty mleczne:

- Ser solankowy (miękki) – 500 g
- Jogurt naturalny – 300 ml

Pozostałe składniki:

- 1 ogórek średniej wielkości
- 2 pomidory
- 1 sałata lodowa
- Oliwki zielone i czarne – 100 g
- Woda – 200 ml
- Oliwa – 100 ml
- Sok z cytryny – 50 ml
- Ocet balsamiczny – 50 ml
- Sól i pieprz – do smaku

Wkładamy do miksera warzywa, ser solankowy, jogurt, wodę i sałatę lodową. Miksujemy do uzyskania gładkiego przecieru. Doprawiamy solą, pieprzem, oliwą i sokiem z cytryny. Podajemy jako koktajl do picia (w szklance) lub jako chłodną zupę (w misce). Oliwki kroimy i układamy na wierzchu jako dekorację.

Przystawki

1



Smalczyk serowy do smarowania pieczywa

Produkty mleczne:

- Dojrzały ser podpuszczkowy – 100 g
- Twarożek wysokobiałkowy – 200 g

Pozostałe składniki:

- 1 cebula lub 1 szalotka (około 200 g)
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 łyżka cebulki prażonej (opcjonalnie)
- 1–2 jabłka średniej wielkości (kwaskowe, soczyste, twarde)
- Olej do smażenia
- Majeranek – do smaku
- Sól i pieprz – do smaku

Cebulę lub szalotkę kroimy w drobną kostkę. Jabłka kroimy w kostkę (można je obrać, ale nie jest to konieczne). Na oleju smażymy osobno cebulę i jabłka, aż delikatnie się zezłocą. Dojrzały ser ścieramy na drobnej tarce, a szczypiorek drobno siekamy. W misce łączymy twarożek, starty ser, smażoną cebulę, jabłka, szczypiorek i (opcjonalnie) prażoną cebulkę. Doprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Smalczyk doskonale smakuje na grzankach, chrupiącym pieczywie oraz z ciepłymi ziemniakami w mundurkach. Można go przygotować również z podsmażanymi brzoskwiniami lub gruszkami zamiast jabłek.

Przystawki

2



Bruschetta z serem pleśniowym, twarogiem i pomidorem

Produkty mleczne:

- Ser pleśniowy – 300 g
- Twaróg prasowany (zwarty) – 300 g

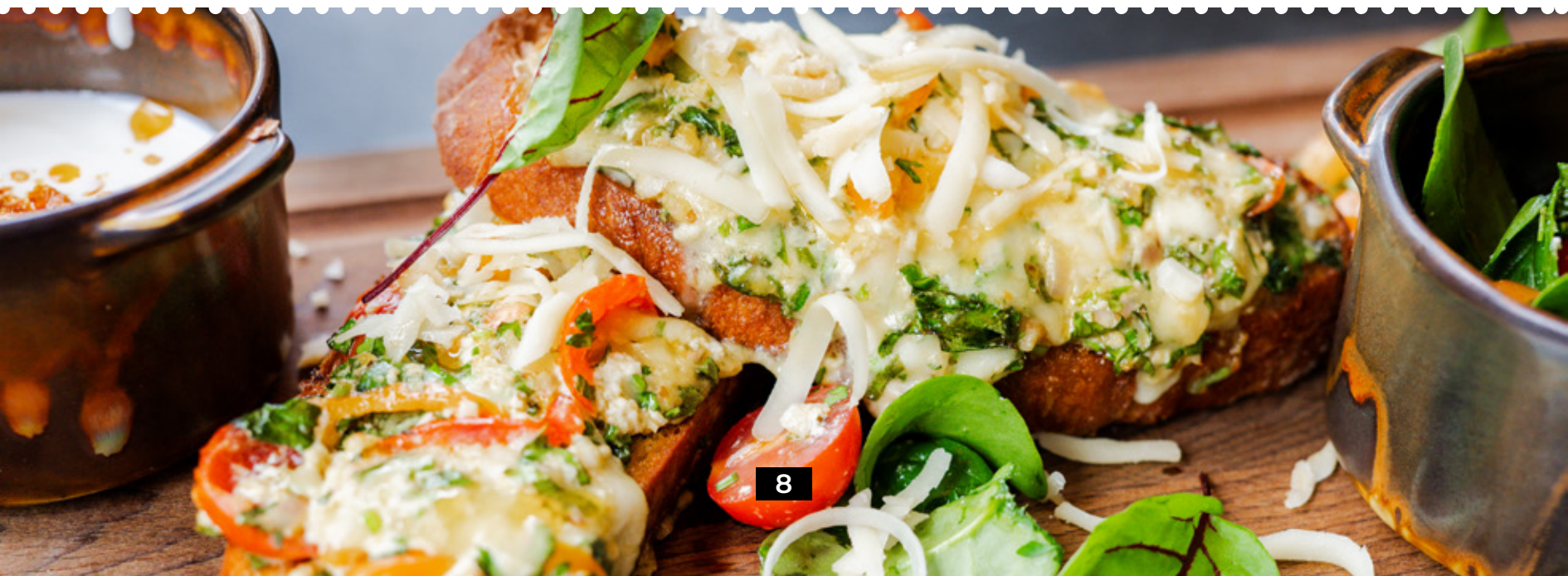
Pozostałe składniki:

- Chleb wiejski – 20 kromek
- 3 pomidory
- Bazylia świeża – 100 g
- Oregano świeże lub suszone – 50 g
- Oliwa z oliwek – 100 ml
- Liście sałat – 200 g
- Sól i pieprz – do smaku

Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy kromki chleba, doprawiając je solą i pieprzem. Pomidory kroimy w drobną kostkę, łączymy z posiekaną bazylią i rozdrobnionym serem pleśniowym, doprawiamy oregano. Na chrupiące grzanki nakładamy przygotowaną mieszankę, posypujemy pokruszonym twarogiem i bazylią, skrapiamy oliwą. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C i zapiekamy do lekkiego zrumienienia. Podajemy z liśćmi sałat skropionymi oliwą.

Przystawki

3



Humus twarożkowo- -cieciorkowy

Produkty mleczne:

- Twarożek – 500 g

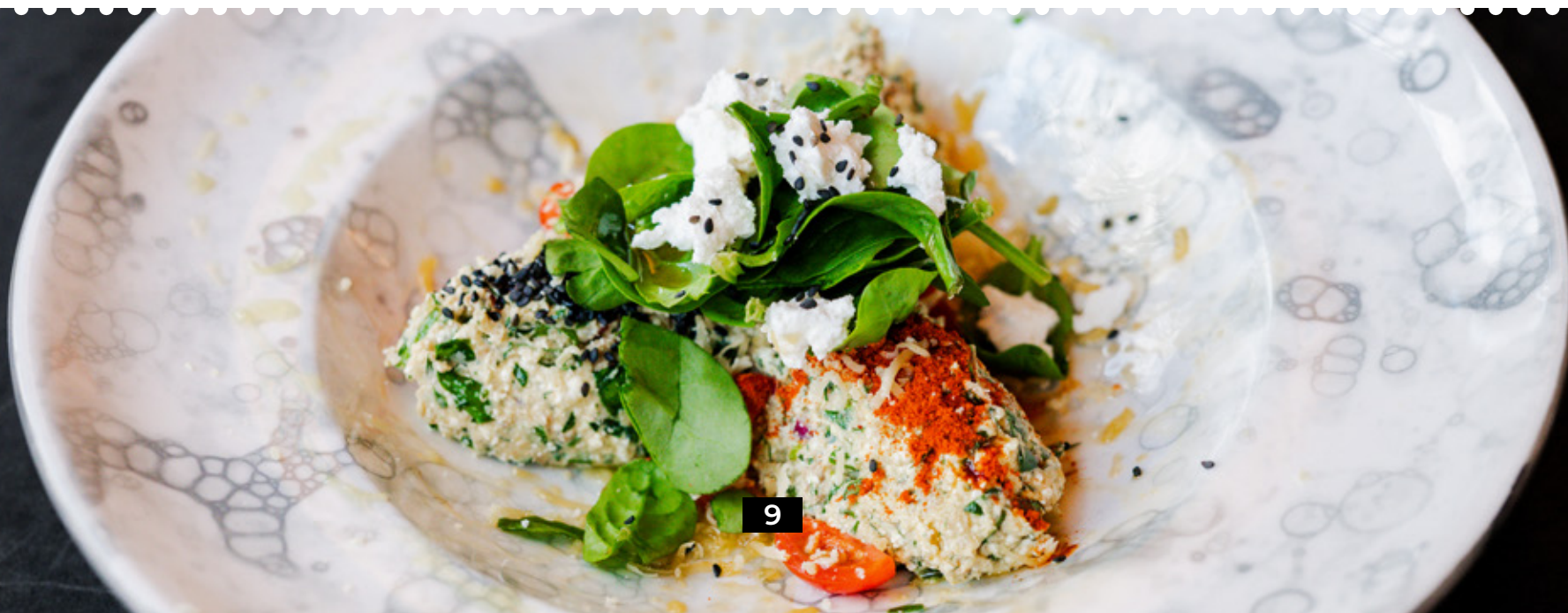
Pozostałe składniki:

- Cieciora – 600 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 80 g
- Pasta tahini – 200 g
- Olej sezamowy – 100 ml
- Szpinak – 100 g
- Sezam jasny i czarny – 50 g
- Kolendra świeża – 100 g
- Sól i pieprz – do smaku

Cieciorę namaczamy, a następnie gotujemy do miękkości. Na patelni szklimy cebulę i czosnek. Przekładamy ugotowaną cieciorę i podsmażone cebulę i czosnek do miksera, dodajemy tahini, olej sezamowy, kolendrę oraz przyprawy i miksujemy na gładką masę. Dodajemy twarożek i drobno pokrojony szpinak, mieszamy do połączenia. Podajemy udekorowane kolorowym sezamem i młodymi listkami szpinaku.

Przystawki

4



Roladki serowe z wędzonym łososiem, rukolą i czarnuszką

Produkty mleczne:

- Twaróg – 300 g
- Twarożek grani – 300 g

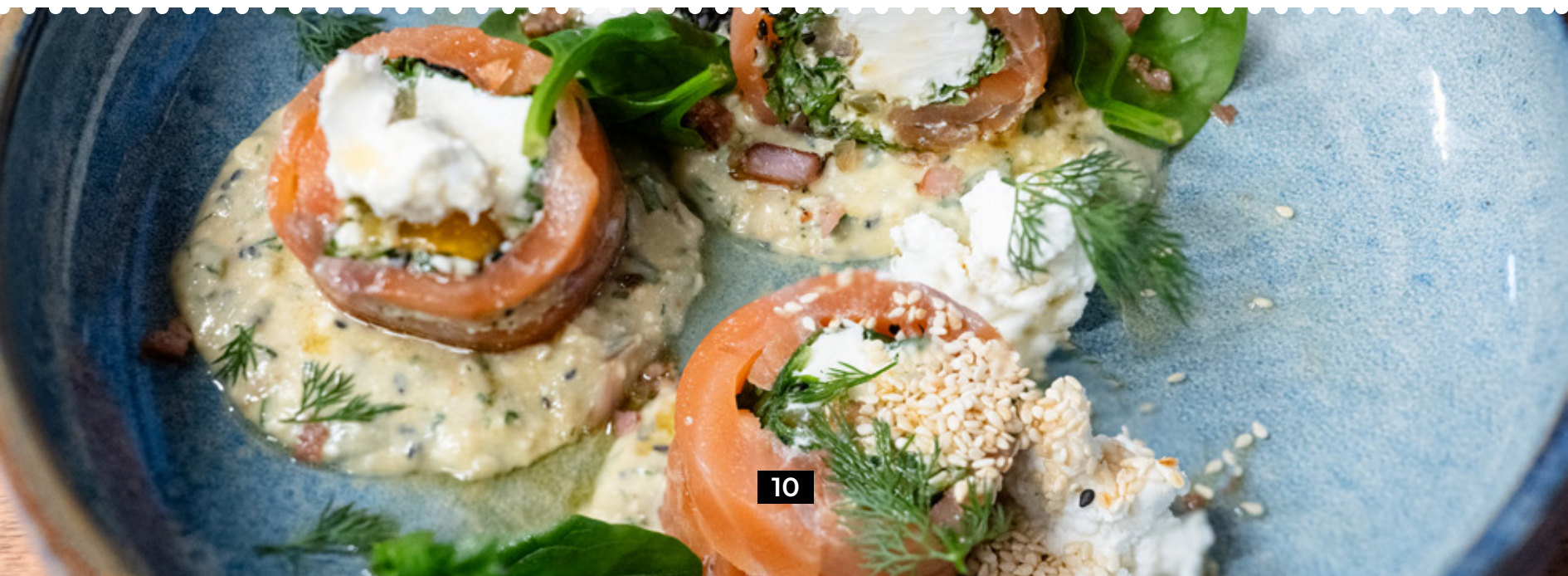
Pozostałe składniki:

- Rukola – 100 g
- Łosoś wędzony – 500 g
- Czarnuszka – 50 g
- Liście sałat – 200 g
- 1 granat
- 1 cytryna

Mieszmamy twaróg z twarożkiem grani, tworząc jednolitą, ale nie całkowicie gładką masę. Plastry wędzonego łososia układamy na foli spożywczej, lekko na zakładkę. Rozsmarowujemy na nich warstwę serowej masy, dodajemy rukolę i kilka ziaren granatu. Zwijamy całość w roladę, schładzamy i kroimy na plastry. Posypujemy czarnuszką. Podajemy z rukolą, ziarnami granatu i odrobiną oleju z pierwszego tłoczenia. Można dodać również nieco pokruszonego twarogu.

Przystawki

5



Sernik polski wytrawny

Produkty mleczne:

- Twaróg – 300 g
- Śmietanka 36% – 200 ml

Pozostałe składniki:

- Skwarki z kielbasy – 200 g
- Bagietka – 150 g
- 4 jajka
- 2 cebule hiszpańskie
- Szcypiorek – 50 g
- Natka pietruszki – 50 g
- Oregano – do smaku
- Papryka wędzona – do smaku

Na patelni podsmażamy kielbasę z cebulą, aż powstaną skwarki. W misce roztrzepujemy jajka, dodajemy podsmażoną kielbasę z cebulą, pokrojoną w kostkę bagietkę, posiekany szcypiorek, śmietankę 36%, natkę oraz przyprawy. Mieszymy z rozdrobnionym twarogiem i ze śmietanką. Całość dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku. Masę przekładamy do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy do ścięcia masy (około 35–45 minut w temperaturze 180°C).

Przystawki

6



Zupa gruszkowo-ziemniaczana z serami

Produkty mleczne:

- Twaróg – 200 g
- Ser topiony o łagodnym, jednolitym smaku (tylżycki lub ementaler) – 200 g
- Ser pleśniowy – 100 g
- Masło – 50 g

Pozostałe składniki:

- 1 szalotka lub 1 cebula – około 50 g
- Ugotowane ziemniaki – 150 g
- 2–3 gruszki (najlepiej konferencja)
- Bulion warzywny lekki lub woda – około 800 ml (lepiej bulion)
- Oregano lub tymianek – do smaku
- Cynamon cejloński – szczypta
- Kmin rzymski – szczypta
- Sól i czarny pieprz – do smaku
- Dodatki do podania: natka pietruszki, szczypiorek, drobno posiekany seler naciowy albo prażone orzechy włoskie lub pestki dyni

Szalotkę drobno siekamy. Gruszki kroimy w kostkę, ze skórką. W rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy część oregano lub tymianku oraz odrobinę cynamonu i kminu. Gdy przyprawy zaczną pachnieć, wrzucamy szalotkę, a po

Zupy

7

chwili gruszki. Smażymy całość, często mieszając. Wlewamy około 60% bulionu, dodajemy rozdrobnione sery i mieszamy, aby nie przywierały do dna. Gdy sery całkowicie się rozpuszczą, dodajemy ugotowane ziemniaki rozgniecione nieregularnie (niemal jak *purée*). Gotujemy powoli. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolewamy bulion. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z posiekaną natką, ze szczypiorkiem, z bardzo drobno krojonym selerem naciowym lub z prażonymi orzechami włoskimi czy pestkami dyni.



Krem z grzybów z serkiem grani i zacierkami

Produkty mleczne:

- Serek grani – 300 g
- Śmietana – 200 g

Pozostałe składniki:

Krem grzybowy:

- Grzyby leśne – 500 g
- Warzywa korzeniowe – 2 kg
- Cebula – 300 g
- Bulion warzywny – 2 l
- Koperek świeży – 100 g
- Sól i pieprz – do smaku

Zacierki ręczne:

- Mąka – 100 g
- Woda – 50 ml
- Sól – do smaku

W rondlu podsmażamy grzyby, warzywa korzeniowe i cebulę. Wlewamy bulion i gotujemy, po czym miksujemy całość na gładki krem. Doprawiamy solą, pieprzem i śmietaną. Przygotowujemy zacierki: do mąki dodajemy wodę i sól, rozcieramy palcami, aż powstaną małe kluseczki.

Zupy

8

Zupę podajemy z zacierkami, serkiem grani i ze śmietaną, dekorując koperkiem.



Ziemniaki pieczone z gzikiem, kiszonymi ogórkami i pstrągiem wędzonym

Produkty mleczne:

- Twarożek gzik – 500 g
- Śmietanka – 100 ml

Pozostałe składniki:

- 10 dużych ziemniaków
- Ogórki kiszane – 250 g
- Pstrąg wędzony – 600 g
- Koper świeży – 100 g
- Młode listki sałat – 100 g
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno – 100 ml
- Sól i pieprz – do smaku

Ziemniaki dokładnie myjemy, osuszamy, nacieramy solą i pieprzem, po czym każdy zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy je w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 60–75 minut, aż będą miękkie. Wędzonego pstrąga obieramy ze skóry, usuwamy ości, dzielimy na mniejsze kawałki. Ogórki kiszane ścieramy na tarce o grubych oczkach. Twarożek gzik łączymy z ogórkami, posiekanym koperkiem oraz ze śmietanką, doprawiamy solą i pieprzem. Upieczone ziemniaki delikatnie nacinamy i lekko rozchyla-

Dania główne

9

my. Na każdy nakładamy porcję masy gzikowej, na wierzchu układamy kawałki pstrąga. Dekorujemy pozostałym gzikiem, koperkiem, młodymi listkami sałat i skrapiamy olejem tłoczonym na zimno.



Kurczak tandoori zapekany w jogurcie

Produkty mleczne:

- Jogurt naturalny – 1 l

Pozostałe składniki:

- Podudzia z kurczaka – 2 kg
- Patyczki bambusowe – 10 szt.
- Ryż – 300 g
- Pomidory – 1 kg
- Czerwona cebula – 300 g
- Oliwa z oliwek – 100 ml
- Przyprawa tandoori – około 40 g
- Pęczek świeżej kolendry
- Natka pietruszki – do dekoracji
- Sól i pieprz – do smaku

Marynujemy podudzia w jogurcie, przyprawie tandoori i posiekanej kolendrze. Odstawiamy. W tym czasie płuczemy ryż i gotujemy go do miękkości. Zamarynowane mięso pieczemy w naczyniu żaroodpornym albo nadziewamy na patyczki i pieczemy jako szaszłyki. Podajemy z ugotowanym ryżem oraz sałatką z pokrojonych pomidorów i czerwonej cebuli, doprawioną natką pietruszki, oliwą, solą i pieprzem.

Dania główne

10



Eskalopki z indyka *piccata milanese* z serem po polsku

Produkty mleczne:

- Masło – około 50 g (do *purée* i do wykończenia brokułów)
- Śmietanka – do smaku (do *purée*, opcjonalnie)
- Twardy ser dojrzewający (drobno tarty) – około 120 g

Pozostałe składniki:

- 4 eskalopki z indyka – po około 60 g każda
- 2–3 jajka
- Bułka tarta panko – około 100 g
- Mąka pszenna – do oprószenia mięsa
- Ugotowane ziemniaki – 300 g
- 2 łyżki chrzanu (do *purée* ziemniaczanego)
- Zestaw świeżych ziół do *purée*: majeranek, lubczyk, koperek, natka pietruszki
- 1 brokuł (do podania)
- Olej – do smażenia mięsa
- Sól i pieprz – do smaku
- Kilka kropki soku z pomarańczy – do wykończenia brokułu (opcjonalnie)

Eskalopki delikatnie rozbijamy i doprawiamy solą oraz pieprzem. W osobnej misce łączymy drobno starty twardy ser z bułką panko i jajkami, tworząc gęstą panierkę.

Dania główne

11



Mięso obtaczamy najpierw w mące, następnie w masie serowo-jajecznej z panko. Smażymy na umiarkowanym ogniu, aż kotleciki będą złociste z obu stron. Ziemniaki ugniatamy na *purée*, dodajemy masło, chrzan i drobno posiekane świeże zioła. Doprawiamy do smaku. Brokuł krótko blanszujemy, następnie podsmażamy na maśle (można dodać kilka kropki soku z pomarańczy). Podajemy eskalopki z *purée* ziołowo-chrzanowym i z brokułem.



Flaki wołowe z tartym wędzonym serem

Produkty mleczne:

- Ser wędzony – 400 g

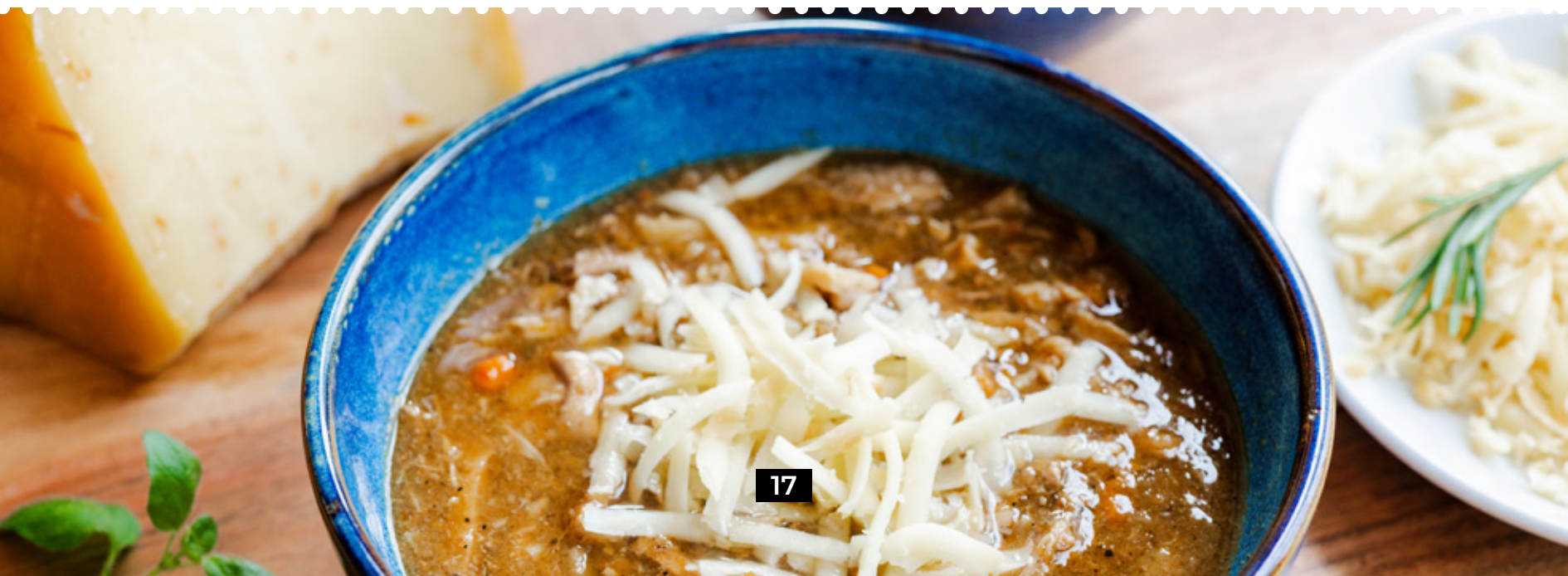
Pozostałe składniki:

- Flaki wołowe – 1,5 kg
- Warzywa korzeniowe – 2 kg
- Bulion mięsny – 2 l
- Liść laurowy i ziele angielskie – po kilka sztuk
- Majeranek – do smaku
- Papryka słodka – do smaku
- Imbir – szczypta
- Sól i pieprz – do smaku

Flaki dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą, następnie gotujemy w kilku wodach, aby pozbyć się zapachu. Warzywa korzeniowe kroimy w cieką zapałkę albo ścieramy na tarce jarzynowej i podsmażamy na patelni. Przekładamy je do dużego garnka, dodajemy ugotowane flaki oraz bulion. Dopraviamy majerankiem, słodką papryką, imbirem, solą i pieprzem, gotujemy do miękkości. Do gotowego dania dodajemy na wierzch starty twardy ser wędzony.

Dania główne

12



Por duszony z serem

Produkty mleczne:

- Ser podpuszczkowy – 400 g
- Twaróg – 300 g
- Śmietanka – 200 ml
- Masło – 200 g

Pozostałe składniki:

- Pory (białe części) – 2 kg
- Bulion – 2 l
- Świeże zioła – 50 g
- Szalotka – 200 g
- Borowiki (kapelusze) – 500 g
- Młode liście szpinaku – 100 g
- Oliwa truflowa – 100 ml

Pory kroimy na równe kawałki (walce o wysokości około 5 cm). Na szerokiej patelni lub w rondlu podgrzewamy bulion z masłem i ze świeżymi ziołami. Układamy kawałki porów i dusimy je pod przykryciem do miękkości. Na drugiej patelni podsmażamy na maśle drobno posiekaną szalotkę oraz borowiki. Dodajemy śmietankę, ser podpuszczkowy, doprawiamy świeżymi ziołami i redukujemy do konsysten-

cji gęstego sosu.

Na talerz układamy porcję sosu i układamy na nim ugotowane pory. Polewamy je delikatnie dodatkową porcją sosu. Dekorujemy rozdrobnionym twarogiem, młodymi listkami szpinaku i odrobiną oliwy truflowej.

Dania główne

13



Tarta z szalotek z serem wędzonym i dojrzewajacym

Produkty mleczne:

- Śmietanka – 100 ml
- Ser wędzony – 300 g
- Ser dojrzewający – 300 g

Pozostałe składniki:

- Małe szalotki – 1,5 kg
- Bekon – 400 g
- Ciasto kruche – 1 kg (rolka)
- 2 jajka
- Ocet balsamiczny – 100 ml
- Tymianek świeży – do smaku
- Mieszanka sałat – 200 g
- Sól i pieprz – do smaku

Szalotki karmelizujemy na patelni (najlepiej żeliwnej lub innej, której można użyć w piekarniku) razem z bekonem i octem balsamicznym. Pod koniec obróbki staramy się, aby składniki równomiernie pokrywały całe dno patelni. Dodajemy oba sery: rozdrobniony ser wędzony i ser dojrzewający, dodajemy śmietankę. Na wierzch nakładamy

Dania główne

14



ciasto kruche, dokładnie przykrywając nim patelnię. Smarujemy rozmąconym jajkiem i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy do momentu, aż ciasto będzie złociste. Po upieczeniu delikatnie odwracamy tartę na talerz, tak aby ciasto znalazło się na spodzie, a szalotki i sery – na wierzchu. Podajemy z młodymi listkami sałat, opcjonalnie posypując dodatkowo rozdrobnionym serem.



Fondue z polskich serów

Produkty mleczne:

- Ser pleśniowy – 500 g
- Ser podpuszczkowy o wyrazistym smaku – 500 g
- Twaróg – 500 g
- Ser topiony – 500 g

Pozostałe składniki:

- Bulion drobiowy lekki – 300 ml
- Chuda szynka – 1 kg
- Gruszki – 1 kg
- Pieczywo na zakwasie – 1 kg
- Bagietka pszenna – 1 kg
- Natka pietruszki – 50 g
- Tymianek świeży – 50 g

W garnku podgrzewamy wszystkie rodzaje sera, stopniowo dodając bulion, aż powstanie gładka, płynna masa. Przelewamy ją do naczyńia do fondue. Przygotowujemy dodatki do maczania: pokrojone pieczywo, bagietkę, chudą szynkę oraz gruszki. Część pieczywa możemy zamienić w chrupiące grzanki — podkreślą smak fondue. Podajemy z natką pietruszki i ze świeżym tymiankiem.

Dania główne

15



Quesadilla zapiekana z tuńczykiem, serem i ziołami

Produkty mleczne:

- Ser podpuszczkowy dojrzewający – 300 g
- Twaróg – 200 g

Pozostałe składniki:

- Tortille pszenne (małe) – 10 szt.
- Tuńczyk w kawałkach (w puszcze) – 800 g
- Kapary – 100 g
- Oliwki – 100 g
- Pomidorki cherry – 500 g
- Suszone pomidory – 200 g
- Bazylia świeża – 100 g
- Młode listki sałat – 200 g
- Oliwa z oliwek – 50 ml

W misce łączymy tuńczyka (odsączonego), twaróg, kapary, pokrojone oliwki, posiekane suszone pomidory, starty ser dojrzewający oraz posiekaną bazylię. Tortille krótko grillujemy na suchej patelni grillowej. Na połowie każdej tortilli układamy porcję nadzienia z tuńczyka i składamy na pół. Grillujemy ponownie, aż ser się roztopi, a tortilla lekko się zarumieni. Kroimy w trójkąty. Podajemy z listkami sałat i pomidorkami cherry albo z sosem pomidorowym.

Dania główne

16



Rolada serowo- -drożdżowa w stylu carbonary

Produkty mleczne:

- Ser twardy dojrzewający – 500 g
- Śmietanka 36% – 200 ml

Pozostałe składniki:

- Ciasto drożdżowe – 1 kg
- Bekon – 500 g
- 10 jajek
- Natka pietruszki – 150 g
- Peperoncino – 100 g
- Rukola – 200 g
- 3 ząbki czosnku
- Sól i pieprz – do smaku

Na patelni wytapiamy bekon, aż powstaną skwarki. Pod koniec smażenia mieszamy z peperoncino. Do gorących skwarek dodajemy żółtka, starty ser dojrzewający, śmietankę 36% i posiekaną natkę pietruszki, mieszając do połączenia składników (masa powinna być gęsta i jednolita). Ciasto drożdżowe rozwałkowujemy i równomiernie rozprowadzamy na nim przygotowaną masę. Zawijamy

Dania główne

17

całość w roladę, smarujemy wierzch rozmąconym jajkiem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 175°C, do zrumienienia ciasta. Podajemy z rukolą i dodatkową porcją świeżo tartego twardego sera.



Racuchy z twarogiem i jabłkami oraz cynamonem

Produkty mleczne:

- Jogurt naturalny gęsty – 300 g
- Twaróg – około 120 g

Pozostałe składniki:

- 3–4 jajka
- 2–3 jabłka (najlepiej reneta lub antonówka)
- Mąka pszenna – około 150 g
- Proszek do pieczenia – 1 łyżka
- Cukier puder – około 100 g
- Skrobia kukurydziana – 30–50 g (opcjonalnie)
- Maliny lub inne owoce – do dekoracji
- Ulubiona konfitura – do podania
- Olej – do smażenia racuchów

Białka ubijamy na sztywną pianę. Do miski dodajemy twaróg, proszek do pieczenia, część mąki i część skrobi, żółtka oraz część cukru pudru. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach lub kroimy w cienkie plasterki, po czym dodajemy do masy. Mieszymy do uzyskania możliwie jednolitej konsystencji. Na końcu delikatnie łączymy ciasto z ubitymi białkami. Możemy dodać szczyptę cynamonu. Racuchy smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor

Desery

18



z obu stron. Po nałożeniu ciasta na patelnię dobrze jest lekko przykryć patelnię, aby masa lepiej urosła (pokrywka nie powinna być domknięta).

Podajemy z ulubioną konfiturą i ze świeżymi owocami. Polewamy jogurtem.



Racuszki twarózkowe z powidłami śliwkowymi na miodzie akacjowym

Produkty mleczne:

- Twaróg – 220 g (część do ciasta, część do podania)
- Jogurt naturalny – 100 ml
- Mleko – 200 ml
- Masło – 120 g

Pozostałe składniki:

Racuszki:

- Mąka pszenna – 200 g
- Drożdże świeże – 10 g
- 4 jajka
- Cukier – 100 g
- Olej do smażenia – 100 ml

Powidła śliwkowe:

- 10 śliwek węgerek (świeżych)
- Miód akacjowy – 100 g
- Skórka i sok z 1 limonki
- Cukier – 80 g

Podgrzewamy część mleka, łączymy je z drożdżami i odrobiną cukru, oprószamy mąką i odstawiamy do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu dodajemy resztę mąki, jajka i roztopione masło. Mieszmamy z rozdrobnionym twarogiem i ponownie

odstawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto smażymy na patelni, formując racuszki. Podajemy je z powidłami ze śliwek, posypane pokruszonym twarogiem i podane z jogurtem naturalnym.

Powidła śliwkowe

Rozgrzewamy cukier z miodem na patelni. Dodajemy pokrojone śliwki, skórkę z limonki i odrobinę soku. Gotujemy do uzyskania konsystencji gęstego dżemu.

Desery

19



Crème brûlée

Produkty mleczne:

- Śmietanka 36% – 400 ml (lub 300 ml śmietanki 36% i 100 ml mleka)

Pozostałe składniki:

- 5 żółtek
- Cukier – 50 g
- Wanilia (½ laski) lub tonka (⅓ ziarna) – do smaku
- Szczypta soli
- Skórka otarta z połówki limonki lub cytryny – opcjonalnie

Rozgrzewamy piekarnik do około 160°C. Śmietankę (oraz mleko, jeśli używamy) wlewamy do rondla. Dodajemy wanilię (naciętą laskę i wyskrobane ziarenka) lub startą tonkę. Powoli podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia. W misce ucieramy żółtka z cukrem i ze szczyptą soli – wolno, aby nie napowietrzyć masy. Gorącą śmietankę cienkim strumieniem wlewamy do żółtek, intensywnie mieszając. Całość przecedzamy przez sito. Masę przelewamy do żaroodpornych kokilek. Usuwamy ewentualną pianę. Kokilki ustawiamy na blaszce, którą napełniamy gorącą wodą do jednej trzeciej wysokości naczyń. Pieczemy w 160°C przez

około 30–35 minut, aż krem będzie ścięty, ale wciąż delikatnie sprężysty. Po wystudzeniu schładzamy minimum godzinę w lodówce. Przed podaniem posypujemy wierzch cienką warstwą cukru i karmelizujemy palnikiem. Podajemy z dodatkami według uznania – świetnie sprawdzi się również świeża figa, lekko opalona.

Desery

20



