

Doradca
smaku.pl
bezpłatny e-magazyn

10/2017

Jesień

Jesień

IDZIE PYSZNE!

Michel Moran
znów
w Doradcy Smaku!

PROMIENIE SŁOŃCA
UKRYTE W *sałatkach*



Kto zostanie
Mistrzem Smaku?

Zapraszamy do wspólnej akcji TVN i Prymat

Nagroda główna
100 000 PLN

Sprawdź szczegóły na www.mistrzsmaku.tvn.pl

#mistrzsmaku



20
tvn

Prymat

04-05

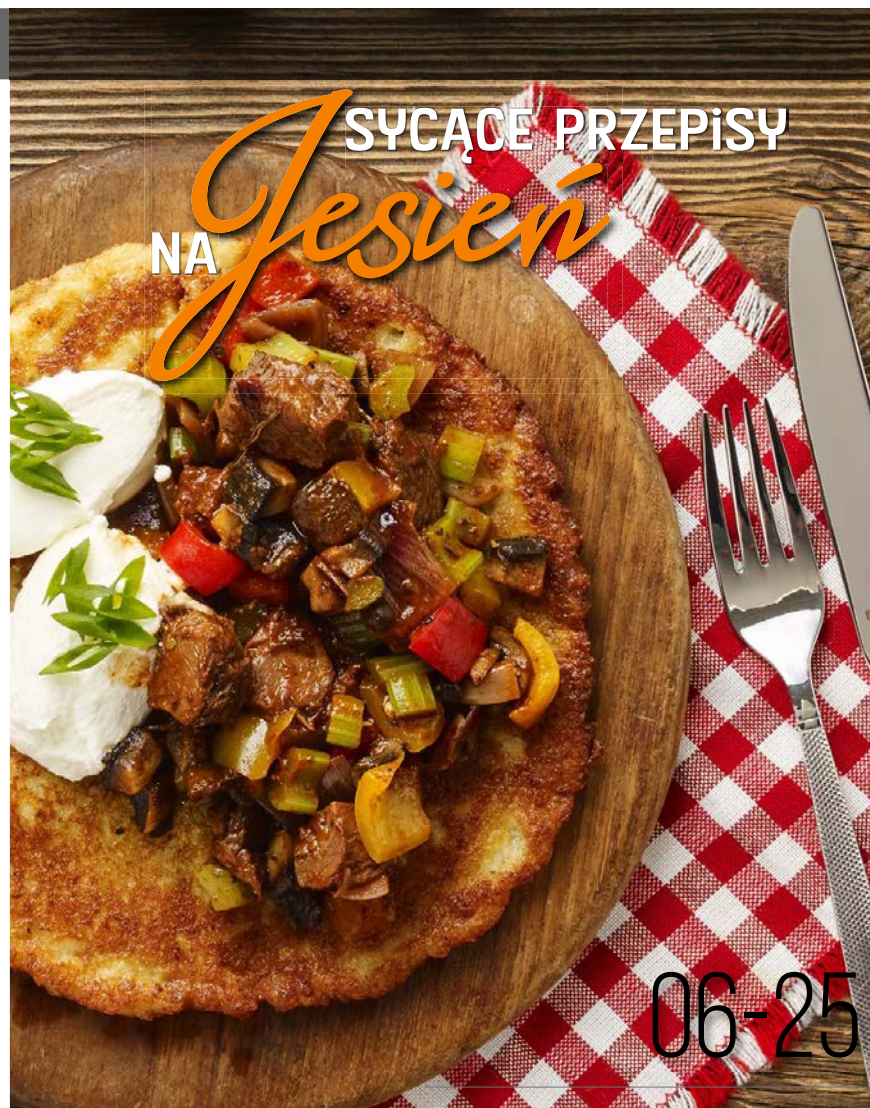


Kto zostanie
Mistrzem Smaku?

Zapraszamy do wspólnej akcji TVN i Prymat

Nagroda główna
100 000 PLN

SYCAĆE PRZEPISY
NA *Jesień*



06-25

44-55

Dynia
na słodko i słono

Przepisy użytkowników
DoradcaSmaku.pl



Słodkości
DO POPOŁUDNIOWEJ
HERBATY

56-65



Wywiad
z Robertem
Sową



26-27

PROMIENIE SŁOŃCA
UKRYTE W *sałatkach*



28-43

Felieton kulinarny

Słoikiem

jestem i nic, co pyszne
nie jest mi obce



66-67



MICHEL MORAN
ZNÓW W PROGRAMIE
„DORADCA SMAKU”



68-69



wyjątkowa akcja TVN i Prymat

Kto to jest Mistrz Smaku?

Pragniemy odnaleźć Mistrzów Smaku, podziękować im za ich niezwykle dar oraz opowiedzieć o nich innym. Celem akcji jest docenienie tych, którzy poprzez codzienne przygotowywanie posiłków okazują swoim bliskim miłość lub sympatię. Jesteśmy przekonani, że **Mistrzowie Smaku** są również wśród Was!

W wielu domach w całej Polsce gotują na co dzień niezwykli ludzie, którym należy się szerszy rozgłos. **Znasz kogoś, kto jest dla Ciebie Mistrzem Smaku?** Chciałbyś wyrazić uznanie dla osoby, która przez swoją pasję kulinarną i przyrządzanie niezwykłych potraw okazuje uczucia?

Konieczniesz zgłoś ją do akcji Mistrz Smaku!

Macie szansę wygrać wspólnie 100 000 złotych!

Szczegóły, Regulamin oraz przebieg akcji **Mistrz Smaku** znajdują się na oficjalnej stronie akcji
www.mistrzsmaku.tvn.pl.

Jak zostać Mistrzem Smaku krok po kroku?

1. Zgłoś swojego **Mistrza Smaku** na stronie www.mistrzsmaku.tvn.pl do 31 października w jednej z 5 kategorii.
2. Spośród zgłoszeń Jury wybierze laureatów akcji w każdej z 5 kategorii.
3. Z 5 laureatów wyłonionych przez Jury widzowie wybiorą Mistrza Smaku – głosowanie potrwa od 8-24 listopada.
4. Ogłoszenie Mistrza Smaku wybranego przez widzów nastąpi 25 listopada w programie Dzień dobry TVN.

Jury akcji Mistrz Smaku:

Grażyna Wolszczak, Daria Widawska, Michel Moran, i Robert Sowa.

KATEGORIE ZGŁOSZEŃ:

- ♥ Kocham
- ♥ Lubię
- ♥ Szanuję
- ♥ Pomagam
- ♥ Smakuję

Ponadto Jury wybierze 100 najlepszych przepisów, z których powstanie wyjątkowa książka kucharska. Dochód z jej sprzedaży zostanie przekazany na konto Fundacji TVN.



BOHATEROWIE

Jesieni
Aromatyczne, rozgrzewające i kolorowe

Istnieje całe bogactwo jesiennych przypraw. Ziele angielskie, majeranek, tymianek czy pieprz czarny to klasyka gatunku, którą wykorzystujemy bardzo szeroko. Dobrze łączą się zarówno z daniami mięsnymi, jak i warzywnymi. Jak jednak wzbogacić i dodatkowo „podbić” ich smak? Specjalnie dla Was przygotowaliśmy prezentację bohaterów jesieni – przypraw, które są doskonałym dopełnieniem podstawowej, dostępnej zawsze na półce palety przypraw. Dzięki nim Wasze dania będą miały wyjątkowy charakter, a jesień kojarzyła się Wam będzie z samymi kulinarnymi przyjemnościami.

Kurkuma mielona

Dodaj do: kurczaka, indyka, ryżu, kaszy czy rosołu.

Kasza, mięso drobiowe, ryż – te produkty to baza zdrowych jesiennych posiłków, które są niezwykle smaczne, przyjemnie syca i doskonale komponują się z kurkumą. W ostatnich latach na tę przyprawę nastąpił absolutny boom, a to za sprawą przypisywanych jej właściwości zdrowotnych. My polecamy ją przede wszystkim ze względu na kulinarne zastosowanie. Kurkuma mielona Prymat to przyprawa, która intensywnie oddziałuje na trzy zmysły: wzroku, bo pięknie barwi składniki; zapachu, bo ma woń zbliżoną do pieprzu i piżma oraz oczywiście smaku.



Kminek cały i mielony

Dodaj do: roślin strączkowych, czerwonego mięsa, wieprzowiny oraz wytrawnych wypieków.

Kapusta, rośliny strączkowe, na przykład fasola, soczewica, ciecierzycę; różne rodzaje mięs, szczególnie mięso wołowe i wieprzowe – te produkty wiele zyskają na dodaniu kminku. To dzięki niemu są intensywniejsze w smaku, a jednocześnie łagodniejsze dla żołądka. Kminkiem warto przyprawiać nie tylko dania jednogarnkowe. Nie zapominajmy o tym, że kminek jest zwieńczeniem udanych wypieków pieczywa, takiego jak chleb, bułki czy obwarzanki.



Cynamon cały i mielony

Dodaj do: jabłek, śliwek, gruszek, ryżu, kawy oraz napojów rozgrzewających.

Śmiało można powiedzieć, że jesień ma zapach cynamonu. Jeśli zapiekamy jabłka, gruszki, śliwki czy orzechy, nie możemy zapomnieć o doprawieniu ich szczyptą tej niezwykle aromatycznej przyprawy. Jej zapach i intensywność sprawiają także, że chętnie dodajemy ją do napojów, którymi uprzyjemniamy sobie jesienne popołudnia.

Papryka wędzona
słodka

Dodaj do: gulaszy mięsnych i warzywnych, ryb, fasoli i gęstych sosów.

Jeśli chcecie się poczuć jak na węgierskich wakacjach, koniecznie dodajcie tę przyprawę do Waszego domowego gulaszu czy sosów mięsnych. Papryka wędzona słodka ma charakterystyczny dymny aromat, który podkreśla smak mięsa wołowego czy wieprzowego, a także ryb oraz warzyw. Co bardzo istotne, papryka mielona (także słodka oraz ostra) nie traci swoich cennych wartości odżywczych podczas pieczenia czy duszenia.



PLACKI PO WĘGIERSKU

Placki po węgiersku to danie znane w polskiej kuchni od pokoleń. Każda pani domu ma swoje ulubione przyprawy i dodatki, które wrzuca do garnka, by uzyskać idealny smak gulaszu. Czasem warto wyjść poza kanony tradycyjnego gulaszu według receptury babci i dodać do niego szczyptę nowoczesności i nutkę przebojowości. Klasykę w nowym wydaniu można uzyskać dzięki różnorodnym przyprawom i kolorowym jesiennym warzywom.

Rady:

Aby placki były chrupiące, wystarczy zetrzeć ziemniaki na grubych oczkach.

Łyżka mleka dodana do zmiksowanych ziemniaków sprawi, że nie będą one ciemnieć.

PLACKI ZIEMANIACZANE po węgiersku

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 500 g polędwicy wołowej
- 100 g pieczarek lub portobello
- 1 czerwona hiszpańska słodka papryka
- 1 duża czerwona cebula
- 2 łodygi selera naciowego
- ząbek czosnku
- 60 g mąki pszennej typ 500
- 1 litr bulionu wołowego
- 1 łyżka dobrego koncentratu pomidorowego
- kilka ziaren Ziela angielskiego Prymat
- 3 łyżeczki Papryki słodkiej mielonej Prymat
- 3 łyżeczki Papryki wędzonej słodkiej Prymat
- 2 łyżeczki Majeranku suszonego Prymat
- 100 ml oleju rzepakowego
- Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny Prymat.

Placki ziemniaczane:

- 1 kg obranych grillowych ziemniaków
- 2 jajka
- 60 g mąki pszennej
- 2 cebule pokrojone w drobną kostkę
- Sól czosnkowa Prymat
- Majeranek suszony Prymat
- Sól i Pieprz świeżo mielony Prymat
- 100 ml oleju rzepakowego do smażenia
- gęsta śmietana
- pęczek szczypiorku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę i seler umyć, osuszyć i pokroić w małą kostkę. Pieczarki wyczyścić pędzelkiem, pokroić w kostkę i smażyć na patelni do czasu, aż wyparuje z nich woda i staną się ze wszystkich stron złote. Polędwicę i cebulę pokroić w większą kostkę, usmażyć na rozgrzanym tłuszczu i włożyć do garnka. Dodać ziele angielskie, przeciśnięty przez praskę czosnek i zalać mocnym esencjonalnym bulionem, gotować pod przykryciem. Po około 20 min. dodać pieczarki, świeżą paprykę, seler, koncentrat pomidorowy i doprawić papryką słodką i wędzoną oraz majerankiem. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem. Obrane i pokrojone ziemniaki włożyć do malaksera wraz z cebulą i czosnkiem i zmiksować. Dodać jajko, mąkę i doprawić solą i pieprzem. Dokładnie zmiksować. Dużą patelnię rozgrzać, wlać olej i nałożyć porcję ciasta. Smażyć, poruszając patelnię, aby nasze ciasto równomiernie się rozłożyło. Kiedy spód placka będzie mocno złoty, przelożyć go na drugą stronę, uważając, aby się nie poparzyć gorącym olejem. Usmażony placek przelożyć na papierowy ręcznik, aby wchłonął nadmiar tłuszczu ze smażenia. Gotowy placek złożyć na pół i na jedną z połówek wyłożyć gęsty kolorowy gulasz. Podawać z gęstą śmietaną i świeżo pokrojonym szczypiorkiem.

Meksykańska KUCHNIA W POLSKIM WYDANIU

QUESADILLAS z wołowiną i warzywami

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 400 g wołowiny, np. polędwicy
- Po 1 szt. czerwonej, zielonej i żółtej papryki
- 1 czerwona cebula
- 1 awokado
- 150 g sera mimolette
- 1 opakowanie tortilli
- kwaśna śmietana
- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- sok z połowy cytryny
- Papryka słodka mielona i Gałka muskatołowa mielona Prymat
- Pieprz kolorowy i Sól morską Prymat
- Sos sałatkowy paprykowo-ziołowy Prymat
- 10 łyżek majonezu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

Mięso dokładnie myjemy i kroimy na nieduże kawałki. Obtaczamy w papryce, pieprzu, soli i oliwie, pozostawiamy na czas przygotowania kolejnych składników. Przygotowujemy dip: dojrzałe awokado blendujemy z sokiem z cytryny, szczyptą gałki muskatołowej i pieprzu. Przykrywamy i odstawiamy do lodówki. Warzywa myjemy, cebulę obieramy i siekamy w pióra, a papryki w paski. Ser ścieramy na tarce. Zamarynowaną wołowinę przesmażamy na rozgrzanej patelni, następnie to samo robimy z cebulą i papryką. Na placek tortilli rozkładamy mięso oraz warzywa, posypujemy serem i przykrywamy drugim plackiem. Smażymy na czystej patelni z obu stron na złoty kolor. Gotową quesadillas podajemy z guacamole oraz sosem sałatkowym paprykowo-ziołowym zmieszanym z majonezem i jogurtem naturalnym.

Miłośnicy
pikantnych
smaków mogą
dodać do potrawy
papryczkę chili!

Quesadillas – tradycyjne danie meksykańskie, które podbiło cały świat. Kuchnia słynie z prostoty i intensywnych smaków, dlatego te szybkie w przygotowaniu i chrupiące placki idealnie nadają się na pyszną przekąskę. Hiszpańskie słowo queso oznacza ser, dlatego ten smakołyk szczególnie zasmakuje miłośnikom aromatycznych i rozpuływających się w ustach serów.

Moda

NA KOLORY

PAPRYKI

**Papryka lubi
czosnek.**

Dla wzbogacenia
smaku dodajcie dwa
ząbki czosnku!



PAPRYKA FASZEROWANA

SKŁADNIKI:

- 8 dużych kolorowych papryk
- 500 g mielonego mięsa wieprzowego
- 100 g ryżu jaśminowego
- 50 g rodzynek
- 20 g solonych orzechów pistacjowych
- 1 opakowanie Natki pietruszki Prymat
- 2 łyżki smalcu
- 2 małe cebule
- 2 jajka
- 1 opakowanie Soli czosnkowej Prymat
- 100 ml wody
- 300 ml dowolnego gotowego sosu pomidorowego

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę umyć, wytrzeć do sucha, odciąć wierzch i usunąć gniazda nasienne oraz białe części. Podsmżyć ryż z cebulą na smalcu, zalać wrzątkiem, dodać sól i gotować pod przykryciem około 10 min. W misce wymieszać podgotowany ryż z jajkiem, mięsem, orzechami, czosnkiem i przyprawami. Nadzienie dobrze wymieszać, a następnie umieścić je w paprykach. Papryki wstawić do pieca na około 20 min. i piec pod przykryciem w temp. 160°C. Po wyjęciu podawać z gorącym sosem pomidorowym i ziemniakami posypanymi natką pietruszki.

Rada:

Aby papryki po pieczeniu były nadal soczyste, wystarczy do brytfanny dodać pół szklanki wody i umieścić na dolnej półce piekarnika.

Kaszotto

Z KURCZAKIEM, KUKURYDZĄ, FASOLĄ I AWOKADO

Kasza ma zdecydowanie **smak jesieni**. To **idealny dodatek** do gęstego gulaszu. Sama w sobie będzie też **doskonałym składnikiem** treściwego **kaszotto**. Z kurczakiem, fasolą, kukurydzą oraz awokado stanowi znakomite połączenie. Takie danie **rozgrzeje** niejednego **zmarzlucha** w chłodne jesienne wieczory.

KASZOTTO z kurczakiem, kukurydzą, fasolą i awokado

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 200 g kaszy gryczanej
- 1 pierś z kurczaka
- 2 kolby kukurydzy
- 1 puszka fasoli czerwonej
- 1 dojrzałe awokado
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 limonka
- olej rzepakowy
- 400 ml bulionu warzywnego
- Do smaku: Tymianek suszony, Bazylia suszona, Sól morską i Pieprz czarny Prymat

PRZYGOTOWANIE:

W osolonej wodzie ugotować kolby kukurydzy al dente. Wystudzone obrać z ziaren. Odsączyć fasolkę z zalewy, awokado obrać, wyjąć pestkę, pokroić w kostkę i skropić sokiem z limonki. Na rozgrzaną głęboką patelnię wrzucić pokrojoną w kostkę pierś kurczaka i smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać warzywa i dusić razem kolejne 2 minuty. Na koniec dosypać surową kaszę, wlać bulion i dusić pod przykryciem przez ok. 20 minut. Doprawić do smaku ziołami i przyprawami. Gotowe kaszotto przełożyć na głęboki talerz i obficie posypać natką pietruszki.

Rady:

Uważaj, żeby nie przegotować kaszy. Powinna być sypka.

Kasza gryczana jest delikatna i lekkostrawna, dlatego warto po nią sięgać.

SMAK AZJI na talerzu

Orientalne dania zachwycają nawet największych zwolenników tradycyjnych smaków. Do ich przygotowania potrzebny jest przede wszystkim wok - głęboka patelnia odpowiednia do przyrządzania potraw metodą stir fry, czyli szybkiego smażenia na dużym ogniu. W efekcie otrzymujemy wyjątkowe, pełne intensywnych aromatów danie!

STIR FRY z wołowiną

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 300 g polędwicy wołowej
- po 1 papryce: czerwonej, żółtej i zielonej
- 2 czerwone cebule
- 200 g makaronu gryczanego soba
- 2 szt. kapusty pak choi
- Imbir mielony Prymat
- Pieprz czarny mielony,
- Sól morską Prymat
- Przyprawa do wołowiny Prymat
- Chilli pieprz cayenne Prymat
- olej sezamowy
- świeża kolendra
- ziarna sezamu

PRZYGOTOWANIE:

Polędwicę umyć, oczyścić i pokroić na cienkie paseczki. Mięso obtoczyć w przyprawie do wołowiny. Papryki umyć, wydrążyć nasiona i pokroić w paski, obraną cebulę - w pióra. W osolonej wodzie ugotować makaron al dente. W dużym woku rozgrzać olej. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić paski polędwicy, przesmażyć. Dodać papryki, cebulę, kapustę i przesmażać dalej, energicznie mieszając. Następnie dodać makaron i doprawić do smaku solą, pieprzem i imbirem. Całość wymieszać. Gotowe danie przełożyć do misek, posypać ziarnami sezamu i świeżo pokrojoną kolendrą.

Rada:

Do dań typu stir fry można wykorzystać także drób lub wieprzowinę – obowiązkowo w towarzystwie chrupiących warzyw.

Leczo

*danie nie tylko
dla mięsożerców*



Bez lecza nie ma jesieni. Żadne danie tak dobrze nie zatrzymuje smaku dojrzałych w słońcu warzyw. Już sam proces przyrządzania tej potrawy jest bardzo przyjemny – z garnka na całą kuchnię unoszą się wspaniałe aromaty ziół i przypraw. Ten rodzaj warzywnego ragout lubią wegetarianie, a mięsożercy nie wyobrażają sobie potrawy bez wkładki w postaci kiełbasy czy boczku.

LECZO z warzywami

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1,5 kg kolorowych papryk
- 600 g pomidorów
- 600 g cebuli
- 150 g wędzonego boczku
- 1/2 łyżeczki Papryki ostrej mielonej Prymat
- 1/2 łyżeczki Papryki słodkiej mielonej Prymat
- 5 łyżek oliwy lub oleju
- szczypta Soli ziołowej i Pieprzu czarnego ziarnistego w młynku Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Papryki oczyścić z gniazd nasiennych. Pomidory sparzyć i obrać. Pomidory i paprykę pokroić na duże kawałki, cebulę na półplasterki. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie, dodać cebulę, zrumienić ją i wymieszać z papryką ostrą i słodką. Następnie dodać pomidory i paprykę, sól i pieprz i dusić na małym ogniu pod przykryciem, często mieszając. Wyparowany sos uzupełniać wodą. Podawać z pieczywem.



Rada:

W leczo przyprawy są tak samo ważne, jak dojrzałe warzywa. Papryka słodka i ostra wzmocni smak i poprawi kolor. Warto dosypać jeszcze zióła prowansalskie lub oddzielnie tymianek, majeranek i bazylię.

Cebulowe smaki

Świetny pomysł na kolację!

Cebula to jedno z najbardziej niedocenianych warzyw w naszej kuchni. Może dlatego, że obecne od lat, o każdej porze roku, zawsze pod ręką, tanie... A do tego niemal obowiązkowo dodawane do bardzo wielu potraw – od zup po dania jednogarnkowe, sałatki, na kanapki czy do jajecznicy. Wydaje się być warzywem pospolitym, banalnym, wręcz niezauważalnym... Ale tym razem zagra pierwsze skrzypce!

CEBULA nadziewana ryżem z grzybami

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 8-10 cebul średniej wielkości
- 2 łyżki ugotowanego na sypko ryżu
- 20 g suszonych grzybów
- 2 łyżki masła
- 2 łyżeczki mąki
- 1/2 szklanki śmietany 22%
- 1 łyżka startego ostrego sera żółtego
- 1 jajko
- 2 łyżki posiekanej zieleniny
- Sól morską, Pieprz ziołowy Prymat
- 1 łyżeczka przyprawy Kucharek Smak Natury

PRZYGOTOWANIE:

Grzyby umyć, namoczyć w wodzie na kilka godzin, a następnie ugotować w tej samej wodzie do miękkości z dodatkiem Kucharka Smaku Natury. Odcedzić z wywaru i drobno posiekać. Do ryżu dodać grzyby, jajko i przyprawy i całość wymieszać. Cebule obrać i ściąć wierzchołek na wysokości. Wydrążyć wewnętrzne warstwy i pozostawić na 2-3 minuty. Cebule lekko posolić w środku i napęlić przygotowanym nadzieniem. Cebule ułożyć w naczyniu żaroodpornym, polać tłuszczem i zapiekać 20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C. Wywar z grzybów połączyć z mąką i śmietaną, zagotować. Upieczoną cebulę polać przygotowanym sosem, posypać serem i zapiekać kilka minut.

Rada:

Obierając cebulę, pamiętajmy, aby zdjąć zewnętrzną suchą łuskę i ewentualnie cienkie błonki otaczające cebulę.

Tadżin

Z KURCZAKA

Rada:

Tadżin przygotowuje się w specjalnym naczyniu o tej samej nazwie. Danie można jednak zrobić w garnku ze szczelnie przylegającą pokrywką.

Tadżin to danie kuchni arabskiej, a konkretnie marokańskiej. Typowy jednogarnkowiec, który idealnie wpisze się w jesienny klimat. Jest rozgrzewający i niezwykle aromatyczny, a jego przygotowanie nie wymaga dużego zaangażowania – spokojnie możemy oddać się przyjemnej lekturze lub rozmowom z gośćmi, podczas gdy tadżin powoli będzie się dusił.

TADŻIN

z kurczaka

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1 kurczak (1,7 kg)
- 2 cebule
- 2 łyżki zielonych oliwek bez pestek
- 2 marchewki
- 1 łyżka miodu
- 1 cytryna
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka bulionu z Rosół z kury Kucharek
- 1/3 szklanki oliwy

MARYNATA:

- 3 rozdrobnione ząbki czosnku
- 1 łyżeczka Kurkumy mielonej Prymat
- 1/2 łyżeczki Pieprzu czarnego ziarnistego Prymat
- 1/2 łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- 1/2 łyżeczki Imbiru suszonego Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Kurczaka umyć, osączyć, zdjąć skórę i oddzielić mięso od kości, następnie pokroić w spore kawałki. Połączyć składniki marynaty, wymieszać i połączyć z kawałkami mięsa. Odstawić na 30 minut. Cebule pokroić w piórka, obrać marchewkę w półplasterki. W dużym rondlu z grubym dnem rozgrzać oliwę i partiami obsmażyć mięso, potem warzywa. Do mięsa i warzyw dodać miód i gorący Rosół z kury Kucharek. Garnek przykryć i dusić na małym ogniu 40 minut. Następnie dodać oliwki, posiekaną natkę pietruszki, skórkę startą z cytryny i dusić jeszcze 15 minut. Tadżin podawać z kuskusem lub pszennym pieczywem.

Ciekawostka:

Sekretem tego marokańskiego przysmaku jest sposób przyrządzania. Dzięki bardzo powolnemu gotowaniu mięso zachowuje niesamowitą soczystość.

Klasyka NA TALERZU!

Jesień to najlepszy czas na konkretne, sycące dania. A jeśli mowa o konkretach, to warto pamiętać o żeberkach, jednym z ulubionych mięs Polaków. Choć ostatnio straciły na popularności na rzecz niskokalorycznych dań, to dla ich wyjątkowego smaku warto się na nie skusić!

Rada:
Pamiętaj także o dodatkach do mięsa. Żeberka genialnie smakują z buraczkami, kwaszonymi ogórkami czy pieczonymi ziemniakami!

ŻEBERKA WIEPRZOWE

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 1,5 kg żeberek
- Marynata w płynie pikantna Prymat
- Pieprz grubo mielony Prymat
- Ogórki konserwowe i Pieczarki marynowane Smak
- Musztarda sarepska Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żeberka umyć, pokroić na nieduże kawałki i zamarynować w przyprawie. Wstawić do lodówki na kilka godzin lub całą noc. Gdy żeberka będą gotowe, przełożyć do blaszki i wstawić do nagrzanego do 190 stopni piekarnika na ok. 45 min. Następnie żeberka przełożyć na drugą stronę, a po 45 minutach przykryć folią aluminiową, aby się nie spiekły, lecz były miękkie. Gotowe podawać z ogóreczkami konserwowymi i marynowanymi pieczarkami oraz musztardą sarepską.

Smaki ŚWIATA



LICZY SIĘ
DOBRY SMAK



SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA z makaronem

SKŁADNIKI:

- 200 g makaronu typu świderki
- 1 opakowanie Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 100 ml oliwy z oliwek
- 1 opakowanie sera mozzarella w kulkach
- kilka Suszonych pomidorów Smak
- 2 łyżki Czarnych oliwek Smak
- 2 łyżki Zielonych oliwek Smak
- 1 łyżka Kaparów Smak

PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Sos sałatkowy wymieszać z oliwą i odstawić. Ugotowany i odcedzony makaron wymieszać z serem mozzarella, kaparami, zielonymi i czarnymi oliwkami oraz pokrojonymi suszonymi pomidorami. Danie wyłożyć na talerze i polać przygotowanym wcześniej sosem sałatkowym.

Zapach i kolor w parze z wyśmienitym smakiem



Robert Sowa

Autorytet i Mistrz kulinarny, kreator menu największych wydarzeń kulturalno-kulinarnych w Polsce. Ambasador marki Prymat, a także kuchni polskiej. Jest również znany z programów kulinarnych oraz licznych audycji radiowych.

Czym pachnie i smakuje kuchnia jesienna Roberta Sowy?

Złota polska jesień króluje również w kuchni. Zapach i kolor idą w parze z wyśmienitym smakiem. To okres, w którym odważniej sięgamy po dania cięższe z wyrazistym polskim akcentem korzennych przypraw. Mam swoje ulubione produkty, do których zwykle powracam w tym sezonie. Kocham zjadać się śliwkami i używać ich w sezonowej kuchni. Uwielbiam smak i zapach pieczonych w ognisku ziemniaków. To również czas, kiedy pozwalamy sobie na treściwe mięsne dania. Na św. Marcina przyrządzam pieczoną gęsinę z szarą renetą, przynajmniej raz w sezonie robię pierożki z dziczyzną confit, stale używam leśnych grzybów...

A co najchętniej zamawiają goście w restauracji N31?

Staram się wypełnić kartę daniami sezonowymi. Goście bardzo pozytywnie odpowiadają na takie propozycje i sięgają po gęsinę, dziczyznę, wieprzowinę czy jagnięcinę.

Jak przyprawiać jesiennie dary natury? Które przyprawy i zioła świetnie się z nimi komponują?

Najlepiej z jesiennymi produktami komponują się przyprawy o wyrazistym smaku i aromacie. Do mięs warto dodawać rozmaryn, lubczyk, kminek, jałowiec, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek. Szerokie zastosowanie znajdują także przyprawy korzenne – imbir, cynamon, kardamon czy kumin (kmin rzymski).

Coraz chętniej łączymy tradycje naszych mam i babć z trendem „home made” i przygotowujemy przetwory. Czy w zajęтым planie dnia Roberta Sowy znajdzie się czas na przetwory?



„Warto samemu robić przetwory z warzyw i owoców.”

Na pewno warto korzystać i robić samemu przetwory z warzyw czy owoców. Nie ukrywam, że jestem bardzo zajęтым człowiekiem, ale na szczęście zawsze mogę liczyć na mamę z Krakowa. Co roku przysyła mi pyszne domowe soki: malinowy, agrestowy, jeżynowy, a także purée z jabłek, powidła ze śliwek, sałatkę z buraczków i papryki, winną mizerię czy kiszone ogórki. Te pyszności mają jednak tendencję do szybkiego znikania, dlatego nie raz wspomagam się sprawdzonymi surówkami czy marynowanymi warzywami firmy Smak oraz najlepszym chrzanem śmietankowym lub żurawinowym, który idealnie komponuje się z mięsami.

Jesień to także pora roku spod znaku zupy i dania jednogarnkowego. Co Robert Sowa poleciłby o tej porze roku?

Jesień to porządki na działkach czy w ogrodach i idealny czas na moje ulubione dania z programu „Mój przepis na...”, czyli dania jednogarnkowe. Szczególnie polecam gulasz z dużą ilością słodkiej czerwonej papryki, potrawkę

z drobiu z pikantną przyprawą do kurczaka, wieprzowinę z białą fasolą i majerankiem czy duszoną wołowinę z czerwoną fasolą i kminem rzymskim lub soczewicę z pomidorami i kolendrą.

Jesień kojarzy nam się z produktami, które zatrzymały w sobie ostatnie promienie słońca. Które produkty wydają się Panu najlepsze, by zatrzymać w nich odchodzące lato, poprawić zdzierające się o tej porze roku spadki nastroju i dostarczyć przyjemności naszym kubkom smakowym?

Ostatnie smaki lata to na pewno pomidory malinowe, śliwki węgierki, maliny czy poziomki. Warto się nimi zająć, póki są dostępne. A kiedy wieczory zaczną zapadać coraz wcześniej, a temperatury staną się niższe, doskonale rozgrzeje nas grzane wino lub piwo z przyprawami korzennymi.

Klasyka

NA BAZIE MIKSÓW

Mixy sałat to kompozycja świeżych, umytych warzyw, gotowych do spożycia. Jeśli masz je pod ręką, możesz mieć pewność, że Twoja sałatka powstanie w błyskawiczny sposób. Wystarczy przesypać do miski zawartość opakowania i uzupełnić ulubionymi dodatkami i sosem. Przeważnie masz w domu kilka takich produktów, które w połączeniu z miksem sałat stworzą pyszny i zdrowy samodzielny posiłek lub dodatek do obiadu.

SAŁATKA NICEJSKA

przygotujesz ją na bazie **BRASILIANA MIX EISBERG** (cykoria endivia, kapusta biała, kukurydza, cykoria sałatowa radicchio). Dodaj jajko ugotowane na twardo, tuńczyka, pomidory, ugotowaną fasolkę szparagową, dymkę lub inną cebulę oraz pomidora.

- Sałatki są niezwykle kreatywnym daniem.
- Składniki możesz mieszać w dowolnych, ulubionych proporcjach!

DLA CENIĄCYCH WYGODĘ

Mixy sałat pozwalają na uzyskanie harmonijnej kompozycji smakowej bez potrzeby kupowania oddzielnie nie zawsze łatwo dostępnych gatunków sałat. Takie rozwiązania pozwalają na przygotowanie najpopularniejszych i jednocześnie prostych w przyrządzeniu klasyków, które gwarantują kulinarny sukces.

SAŁATKA FINEZJA

przygotujesz ją na bazie **FINEZJA MIX EISBERG** (sałata fryzyjska, roszponka, cykoria sałatowa radicchio). Do mixu dodaj Oliwki czarne Smak, dymkę i pomidorki cherry. Polej wymieszanym z oliwą Sosem sałatkowym paprykowo-ziołowym Prymat. Zamarynowane w Przyprawie do kurczaka Prymat mięso drobiowe upiecz, pokrój w plastry, wystudź i ułóż na sałacie.

Rada:

Sałaty przechowuj w temperaturze +2°C do +8°C. Wtedy zachowają swoje najlepsze właściwości. Będą soczyste, kruche i świeże – wprost idealne do spożycia.

z kurczakiem

SAŁATKA

California

Z OWOCAMI I SEREM PLEŚNIOWYM

Rada:
Gorgonzolę można zastąpić innym serem tego typu, na przykład rokpołem lub lazurem.

SAŁATKA CALIFORNIA

z owocami i serem pleśniowym

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1 op. mieszanki sałat CALIFORNIA mix Eisberg
- 1 pomarańcza
- 1 grejpfrut
- 1 gruszka
- 100 g sera pleśniowego (np. gorgonzola)
- 200 g grillowanej lub pieczonej piersi z kurczaka
- 3 łyżki orzechów włoskich

Sos do sałatki:

- 1 op. Sosu sałatkowego greckiego Prymat
- 4 łyżki wody
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka Musztardy sarepskiej Prymat
- do smaku: Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Zawartość opakowania sosu sałatkowego łączymy z wodą, oliwą z oliwek oraz musztardą. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Mix sałat wysypujemy do wysokiej miski i mieszamy z sosem sałatkowym. Pomarańczę i grejpfruta obieramy i filetujemy. Gruszkę kroimy w ćwiartki, a ser pleśniowy oraz mięso z kurczaka w kostkę. Wszystko dodajemy do mixu sałat, mieszamy. Przed podaniem posypujemy rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

Kwaśny, słodki oraz słony – to trio smaków na pewno odnajdziemy w tej sałatce. Do tego chrupiący akcent świeżej mieszanki sałat oraz orzechów włoskich decyduje o tym, iż danie to je się z prawdziwą przyjemnością. Jest treściwe, a jednocześnie lekkie i dietetyczne.

SAŁATKA *Bolero* Z KURCZAKIEM, ORZESZKAMI, BAKALIAMI

Prosta i szybka w przygotowaniu sałatka, która idealnie sprawdzi się na lunch w pracy, ale też spotkanie z przyjaciółmi. Wystarczy kilkanaście minut, aby przygotować tę pyszną przekąskę i zająć się w najlepsze!

SAŁATKA BOLERO z kurczakiem, orzeszkami i bakaliami

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 1 op. mixu sałat BOLERO Eisberg
- 2 łyżki Buraczków wiórek Smak
- 1 łyżka Kaparów Smak
- 8 pokrojonych pomidorów koktajlowych
- 4 pokrojone w plastry ząbki Czosnku
- w oleju z ziołami Smak
- 1 posiekana w piórka cebula
- 5 pokrojonych w plastry rzodkiewek
- 4 łyżki prażonych orzeszków i bakalii
- 200 g porwanych kawałków pieczonego kurczaka

Sos sałatkowy:

- 1 op. Sosu sałatkowego polskiego Prymat
- 1 łyżka Musztardy rosyjskiej Prymat
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 posiekany pęczek szczypiorku
- Do smaku: Sól morską, Pieprz czarny Prymat

PRZYGOTOWANIE:

W słoiku mieszamy jogurt z sosem polskim, musztardą, szczypiorkiem i schładzamy w lodówce. W dużej misce łączymy wszystkie składniki sałatki z sosem polskim i doprawiamy do smaku. Przed podaniem posypujemy ciepłymi kawałkami kurczaka i prażonymi orzeszkami z bakaliami.



Rada:

Oprócz bakalii możesz dodać do sałatki także prażone ziarna słonecznika i dyni!

SAŁATKA *Fitness*

Z SUSZONYMI POMIDORAMI I SEREM FETA

Prawdziwe wspomnienie lata to połączenie śródziemnomorskich smaków – suszonych pomidorów, oliwek oraz sera feta. Sałatka fitness może stanowić zarówno smaczny lunch, jak i lekką kolację.

Rada:

Dzięki dodatkowi orzechów sałatka stanie się bardziej sycąca.

SAŁATKA FITNESS

z suszonymi pomidorami i serem feta

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1 op. mixu sałat FITNESS Eisberg
- 6 pokrojonych w paski Suszonych pomidorów z ziołami Smak
- 1 łyżka Kaparów Smak
- 1/2 szklanki pokrojonych Zielonych oliwek z czosnkiem Smak
- 8 szt. pokrojonych Ogóreczków konserwowych z chili Smak
- 100 g tartego sera feta
- 100 g prażonych orzeszków nerkowca

SOS DO SAŁATKI:

- 21 op. Sosu sałatkowego greckiego Prymat
- Musztarda delikatesowa Prymat
- 4 łyżki oleju z marynowania Suszonych pomidorów Smak
- 1/2 szklanki wody przegotowanej
- 1 posiekany pęczek szczypiorku
- Do smaku: Sól morską, Pieprz czarny, Oregano suszone Prymat
- Do smaku: Sól morską gruboziarnistą, Pieprz czarny mielony Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Sos sałatkowy włoski przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kuleczki mozzarelli odsączyć, suszone pomidory pokroić w plasterki. W misce wymieszać rozszonkę, pomidorki koktajlowe, kulki mozzarelli, czarne oliwki, suszone pomidory i czerwoną cebulę pokrojoną w plasterki. Dodać listki bazylii i przygotowany zgodnie z opisem na opakowaniu Sos sałatkowy włoski. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Salatka Flamenco

z kawałkami
wędzonego pstruga

Rada:

Zamiast przyprawy ziołowej można użyć nowej mieszanki Kurczak z grilla Prymat, która idealnie podkreśli smak uwielbianego przez Polaków drobiu!

SAŁATKA FLAMENCO z kawałkami wędzonego pstruga

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1 op. mixu sałat FLAMENCO Eisberg
- 10 Oliwek zielonych z pastą paprykową Smak
- 8 pokrojonych pomidorów koktajlowych
- 1 pokrojona w piórka czerwona cebula
- 4 pokrojone w plastry ząbki Czosnku z chili Smak
- 1 łyżka Kaparów Smak
- mięso z 1 fileowanego wędzonego pstruga
- 1 szklanka grzanek z pieczywa

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1 op. Sosu sałatkowego czosnkowego Prymat
- 1 łyżka Musztardy sarepskiej Prymat
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 starty świeży ogórek (bez nasion i skórki)
- 1 posiekany pęczek koperku
- Do smaku: Sól morską, Chili pieprz cayenne mielone Prymat

PRZYGOTOWANIE:

W słoiku łączymy jogurt z musztardą, sosem czosnkowym, ogórkiem, koperkiem i schładzamy. W misce mieszamy wszystkie składniki sałaty z sosem i doprawiamy do smaku. Dodajemy kawałki wędzonego pstruga. Tak przygotowaną sałatkę przed podaniem posypujemy grzankami.

Wędzony pstrąg to doskonały sposób na podniesienie wartości energetycznej sałatki w zdrowy sposób. Słone smaki ryby, oliwek i kaparów przeplatają się tutaj w perfekcyjny sposób ze słodkimi pomidorkami cherry. Całości dopełnia rewelacyjny dressing z musztardy i orzeźwiającego ogórka bardzo przypominający greckie tzatziki. Danie świetne nie tylko na jesień.

SAŁATKA Dyniowa Z SEREM KOZIM I SŁONECZNIKIEM

SAŁATKA DYNIOWA z serem kozim i słonecznikiem

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 800 g dyni upieczonej bez skóry i pestek, np. hokkaido
- 1 opakowanie sałaty roszponki
- 250 g sera koziego
- 100 g pestek słonecznika
- 100 ml octu balsamicznego
- 100 ml oliwy z oliwek
- szczypta cukru brązowego
- ½ łyżeczki Cynamonu Prymat
- Do smaku: Sól ziołowa i Pieprz kolorowy Prymat

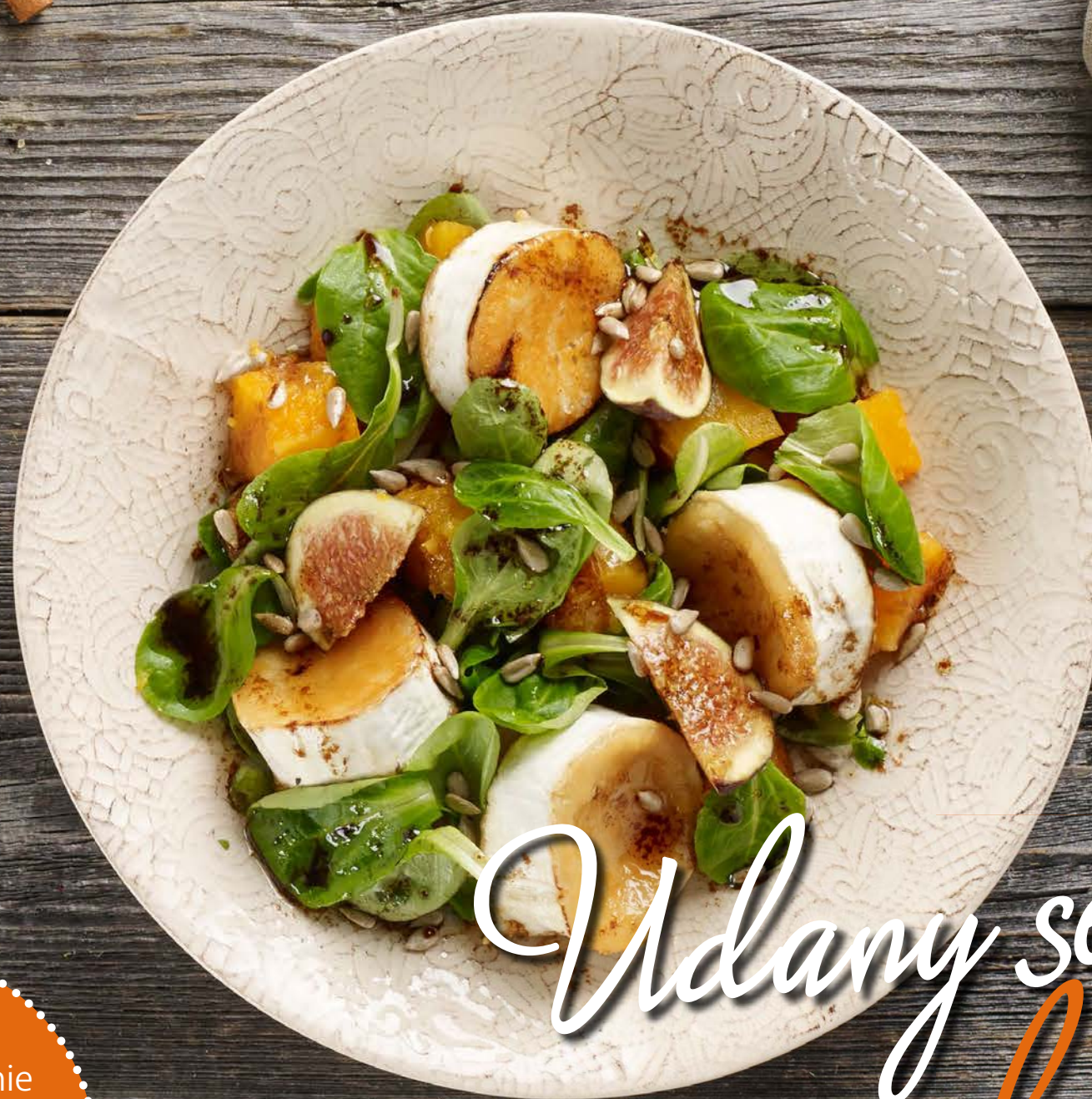
PRZYGOTOWANIE:

Upiec dynię ze skórą w jednym kawałku, w temperaturze 190 stopni. Następnie wystudzić, oddzielić od skórki i miąższ pokroić w kostkę. Roszponkę opłukać pod wodą, wysuszyć i wyłożyć do miski. Następnie dodać dynię, pokrojony i zgrillowany ser kozi, a na wierzch pestki słonecznika. Całość polać sosem przygotowanym z octu, oliwy z oliwek, przypraw i cukru. Skropić sałatkę i podawać samodzielnie lub z chrupiącą bagietką.

Rada:

W sałatce idealnie sprawdzą się także inne korzenne przyprawy, np. imbir czy kardamon.

Pewne smaki bronią się same. **Dynia** w towarzystwie koziego sera, roszponki i innych smacznych dodatków może przyprawić o zawrót głowy! Ten przepis to pozycja obowiązkowa w każdym jesiennym menu...



Udany sezon
na dynie

Wrapy

GRYCZANE

idealne
na lunch

Rada:

Wrap można urozmaicić nie tylko boczkiem, ale też smażonym lub grillowanym kurczakiem.

WRAPY GRYCZANE

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 26 plastrów boczku
- 2 placki tortilli gryczanej
- 1 op. mixu sałat TOSCANA mix Eisberg
- 2 pokrojone w plastry pomidory
- 1 posiekana w piórka czerwona cebula

- 1 łyżka Kaparów Smak

Sos:

- 1 op. Sosu sałatkowego greckiego Prymat
- 2 łyżki majonezu
- 100 ml gęstego jogurtu
- 1 posiekany pęczek kolendry

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki sosu dokładnie mieszamy i schładzamy. Plastry boczku układamy na rozgrzanej patelni i smażymy do momentu wytopienia się tłuszczu. Następnie boczek przekładamy na ręczniki papierowe. Patelnię po smażeniu boczku osuszamy i podgrzewamy placki tortilli z obu stron i przekładamy na deskę. Na placki nakładamy połowę sosu, mix sałat, boczka, pomidory, cebulę, kapary, polewamy pozostałym sosem i dokładnie zwijamy.

To przykład dania, które będzie smakowało wszystkim. Dorosłym, a także dzieciom. Zadbają o to doskonałe, aromatyczne składniki, które są pyszne oddzielnie i w harmonijnym zawijasio, jakim jest tortilla. Obiad, kolacja, spotkanie ze znajomymi w luźnej atmosferze – każda okazja jest świetna, aby przygotować takie pyszności. Rewelacja!

CYNAMONOWE *smoothie* Z BURAKIEM I SZPINAKIEM



CYNAMONOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki szpinaku baby Eisberg
- 1 średni burak
- 200 g malin (mrożonych lub świeżych)
- 1/2 łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- 1-2 łyżki płynnego miodu
- 1 szklanka kostek lodu

Dodatkowo:

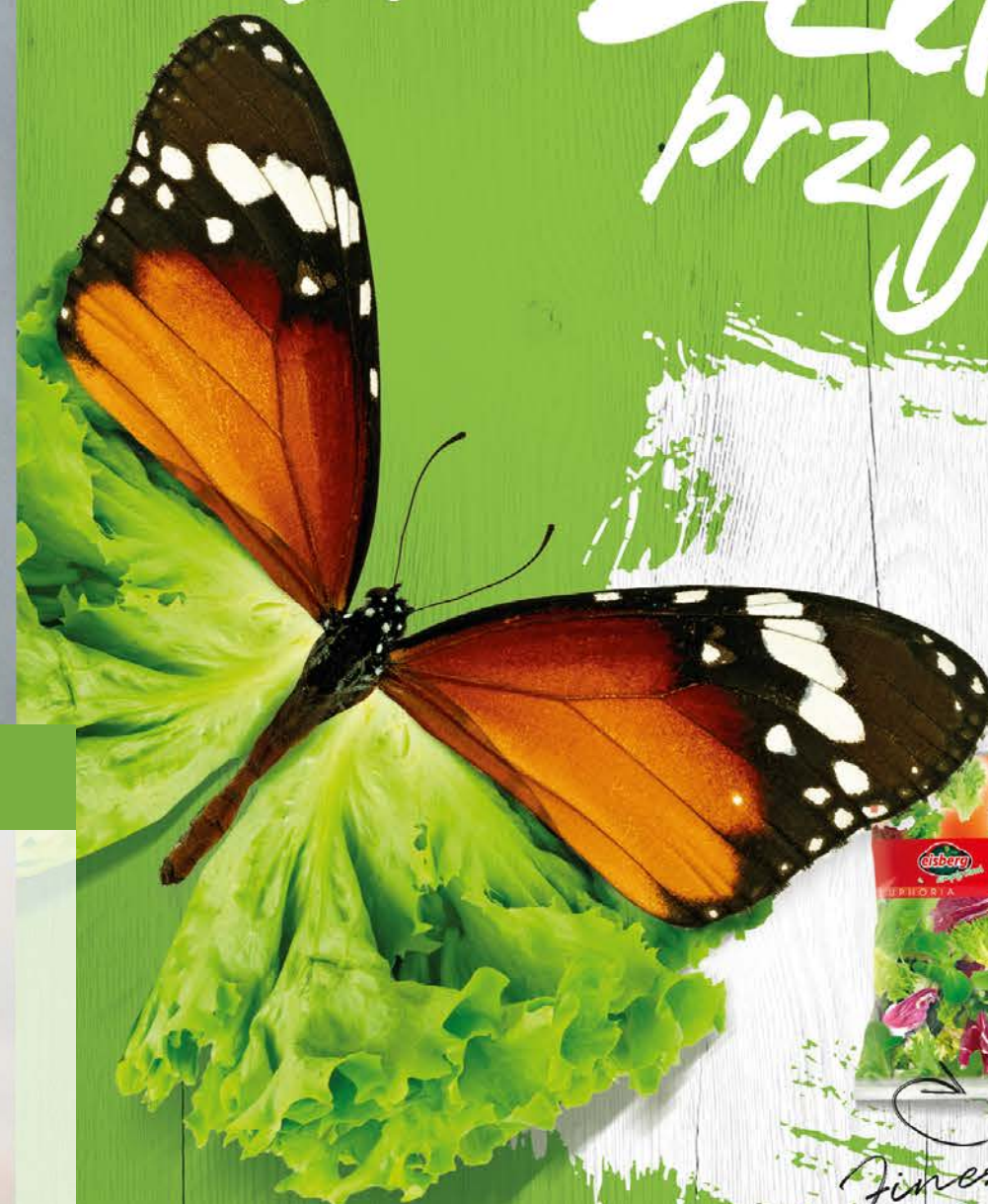
- kilka malin do dekoracji
- liście botwinki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Buraka obieramy i kroimy na mniejsze części. Wszystkie składniki umieszczamy w robocie/blenderze wielofunkcyjnym i miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli Smoothie będzie zbyt gęste, można dodać więcej lodu lub trochę wody. Gotowy napój przelewamy do szklanek. Dekorujemy listkami botwinki i malinami.



Lekka przyjemność



Toscana mix



Finesja mix



Salsa mix

Masz ochotę na smaczny i lekki posiłek? Mieszanek sałat Eisberg to idealne rozwiązanie. Tu znajdziesz wyśmienite połączenie subtelnych smaków oraz świeżych składników. Pozwól sobie na lekką przyjemność. Odkryj to, co w naturze najlepsze!

POZNAJ WSZYSTKIE PRODUKTY EISBERG

Dynia ruda królowa jesiennych dań

Czekamy cały rok, aby móc przygotować z niej wiele pyszności. Na słodko i słono, ciepło i zimno, na obiad i przekąskę. Pomarańczowa, okrągła i soczysta dynia daje nieograniczone kulinarne możliwości. Gdy pojawia się jesienią na sklepowych półkach, z entuzjazmem i radością wkładamy ją do zakupowego koszyka, w głowie planując już menu na najbliższe dni. W sezonie chcemy przygotować z niej wszystkie możliwe kombinacje, jest ich wiele, a każda kolejna jest jeszcze lepsza i smaczniejsza.

Przynajmniej raz w sezonie przygotowujemy z niej aksamitną zupę krem, której aromat przedwcześnie zwabia domowników na wyczekiwany obiad z jej udziałem. Innym zaś razem dodajemy ją do wypieków, aby już wieczorem delektować się owsianymi ciasteczkami. Nie możemy też zapomnieć o postawieniu w naszej spiżarni przynajmniej kilku słoiczków z musem dyniowym na zapas. Będą jak znalazł, gdy w zimie zatęsknimy za smakiem tego warzywa.

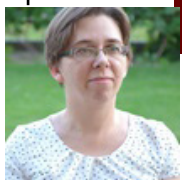
O tym, jak uwielbiamy dynię i jak wiele pyszności z jej udziałem pojawia się w naszych domach, świadczy aktywność społeczności DoradcySmaku.pl, która dzieli się wieloma sprawdzonymi i ciekawymi pomysłami na dyniowe smakołyki. Najpopularniejsze wybraliśmy również dla Was, abyście mogli wykorzystać je w swoich kuchniach. Niech jesienią dynia zawładnie Waszymi kuchniami i oczywiście żołądkiem.

Dyniowe przepisy polecają:

dorota w, mysza 75, ifa, Paulette17, Wiktoria 29

Smacznego!

Ciastka dyniowo-owsiane



dorota w
przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 5

CZAS PRZYGOTOWANIA:
średni

PRZYGOTOWANIE:
pieczenie

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki purée z dyni
- 1 jajko
- 60 g masła
- 1 szklanka płatków owsianych
- 100 ml mąki pszennej
- 1/3 szklanki cukru brązowego
- 1/3 łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- 1/3 łyżeczki Sody oczyszczonej Prymat
- 1/4 szklanki orzechów laskowych
- 6 kostek czekolady mlecznej
- szczypta Soli morskiej Prymat

Pyszne ciastka dyniowe z płatkami owsianymi, czekoladą i orzechami. Miękkie, z bogatym wnętrzem - chrupiącymi orzechami i rozpuszczającą się w ustach czekoladą. Mają ładny kształt, są puszyste i nie rozpadają się przy pieczeniu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski wyłożyć purée z dyni, dodać jajko i masło, krótko zmiksować. Do osobnej miski wsypać płatki owsiane, płatki owsiane błyskawiczne, mąkę, cukier, cynamon, sodę, posiekane orzechy, sól i posiekaną w drobną kostkę czekoladę. Wszystko wymieszać. Sypkie składniki dodać do masy dyniowo-maślanej i wymieszać łyżką. Lekko wilgotnymi dłońmi formować kulki wielkości orzecha włoskiego, kłaść na blachę do pieczenia w ok. 3 cm odległościach. Wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika, piec ok. 11-12 minut. Studzić na kratce.

Kuszące
pyszności!

Na drugie śniadanie...

Purée

z dyni hokkaido



2milutka

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 5

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
pieczenie

SKŁADNIKI:

- 1 dynia hokkaido
- Do smaku: Kurkuma mielona, Chili pieprz cayenne Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię umyć i przekroić na połowę. Następnie wydrążyć nasiona, pokroić na grubsze plastry, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i przykryć folią aluminiową. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 50 minut w 180°C. Miękkość sprawdzić drewnianym patyczkiem, jeśli będzie gotowa, patyczek powinien wchodzić bez problemu. Po upieczeniu dynię lekko wystudzić, ściągnąć z niej skórkę, umieścić w naczyniu i jeszcze ciepłą zmiksować blenderem na mus.

Do deserów,
wypieków
i pieczonych
mięs!

Purée z dyni hokkaido to świetny dodatek do serników, babeczek czy nawet gnocchi i chleba. Polecam przygotowywać je w słoiczkach, aby móc cieszyć się jego smakiem **cały rok!**

Na zimę
będzie jak znalazł!

Dyniowe

oponki

**CUKIERECZEK13**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 5**CZAS PRZYGOTOWANIA:**
średni**PRZYGOTOWANIE:**
smażenie**SKŁADNIKI:**

- 1/2 szklanki purée z dyni
- 350 g mąki
- Do smaku: szczypta Soli morskiej Prymat
- 20 g drożdży świeżych
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1/2 skórki z pomarańczy
- 50 g cukru
- 1/2 szklanki ciepłego mleka
- szczypta Cynamonu mielonego Prymat
- 2 żółtka
- 50 g masła
- Olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do letniego mleka wkruszyć drożdże i dokładnie wymieszać, aż się rozpuszczą. Następnie dodać po 2-3 łyżeczki cukru i mąki oraz wymie-

szać. Powstały rozczyń odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z pozostałym cukrem, skórką i sokiem z pomarańczy. Dodać purée z dyni oraz masło i dokładnie wymieszać. Następnie dodać powstały rozczyń i wymieszać. Stopniowo dodawać mąkę wymieszaną z solą i cynamonem. Ciasto wyrabiać przez kilka minut. Z ciasta formować kulę, włożyć ją do większej miski, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce, aż podwoi objętość. Po tym czasie ciasto wyjąć z miski, rozwałkować na 1 cm grubości. Z ciasta szklanką wyciąć koła, małym kieliszkiem bądź nakrętką zrobić w nich dziurkę. Gotowe oponki przykryć ściereczką i odczekać 15-20 minut, aż podrosną. W tym czasie rozgrzać olej. Oponki smażyć na rumiano z obu stron na wolnym ogniu. Po usmażeniu posypać je cukrem pudrem.

Już po pierwszym
kęsie nabierzecie
ochoty
na kolejny!

Do filiżanki espresso

Jesienny gulasz!

**mysza75**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 3-4**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

średni

PRZYGOTOWANIE:

gotowanie

KLOPSIKI:

- 200 g mięsa mielonego wieprzowego
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny Prymat
- 1 łyżeczka Majeranku suszonego Prymat
- 2 łyżki kaszy manny
- 1 łyżka wody
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 gałązki koperku

GULASZ:

- 1/2 sztuki dyni piżmowej
- 1 bakłażan
- 1 cukinia
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 łyżeczka Cząbry suszonego Prymat
- Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny Prymat
- 3 pomidory
- 4 łyżki sosu pomidorowego
- 1 bazylię świeżą
- olej rzepakowy

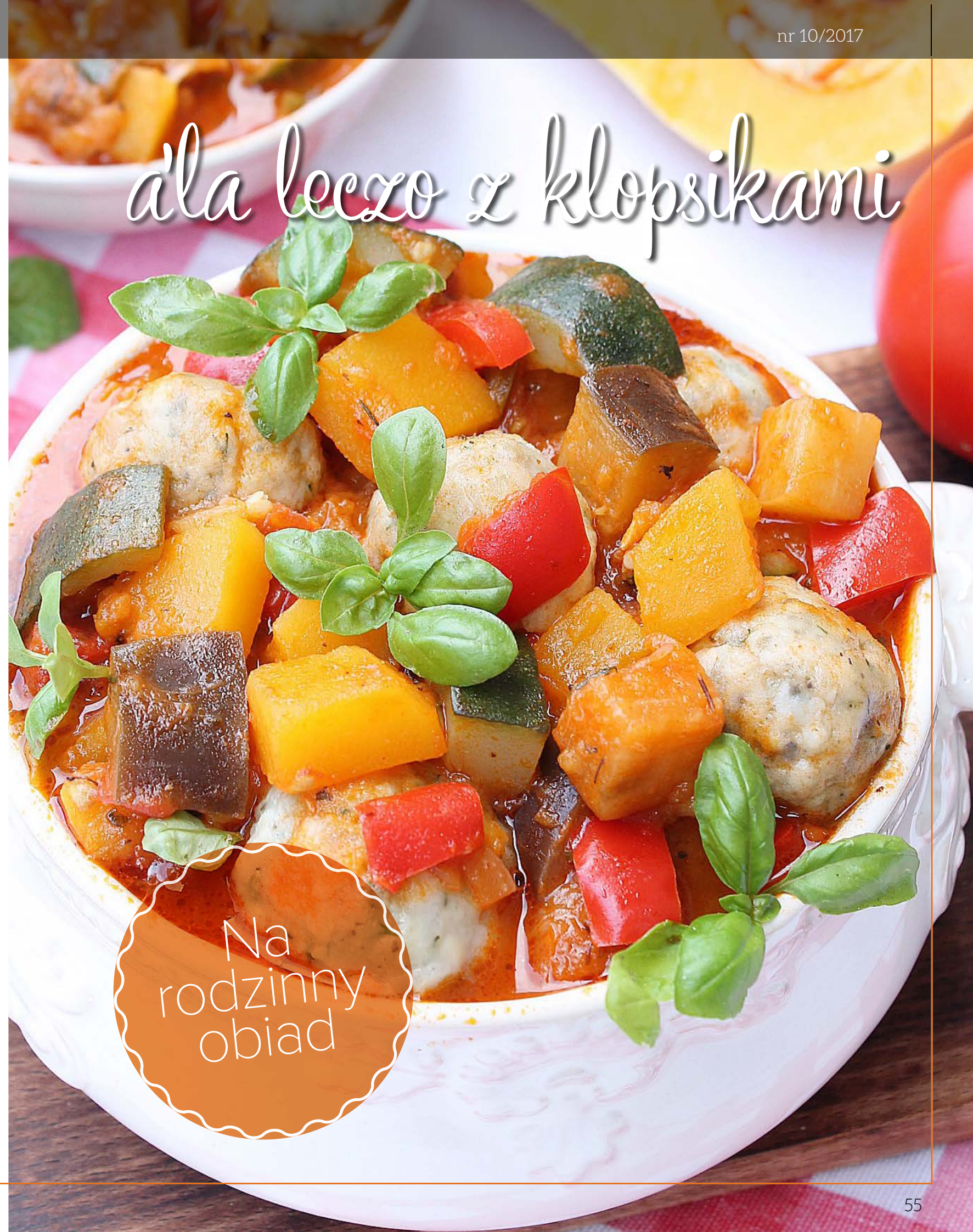
Gulasz z klopsikami jest sycącą i rozgrzewającą propozycją, a dzięki solidnej ilości warzyw, zdrową potrawą. Dynia, cukinia czy bakłażan są warzywami, które jesienią smakuja wspaniale. Na pewno Wasi bliscy zakochają się w tej potrawie, gdy tylko przygotujecie ją w swoich domach.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę pokroić w kostkę i przesmażyć na oleju. Dodać pokrojoną paprykę czerwoną i zieloną. Następnie pokroić cukinię w kostkę. Dynię obrać i też pokroić w kostkę. Bakłażana pokroić w grube plastry, posolić i odstawić na 20 minut. Po tym czasie wypłukać pod zimną wodą i pokroić w kostkę. Do papryki dodać dynię, bakłażana i cukinię. Dusić na wolnym ogniu około 30 minut.

Pomidory sparzyć, obrać ze skóry i pokroić. Dodać do warzyw i dalej dusić około 10 minut. Dodać sos pomidorowy, przyprawić cząbrem, solą i bazylią. Mięso przełożyć do miski, dodać pokrojoną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, majeranek, sól, pieprz, kaszę manną i wodę oraz pokrojony koperek. Wyrabiać mięso i formować małe kuleczki. Obtoczyć je w wymieszanej mące pszennej z kartoflanką. Przełożyć je do garnka z wrzącą wodą i od zagotowania gotować jeszcze około cztery minuty.

a'la leczo z klopsikami



Tarty z dynią

muszkatołową i krewetkami



Ifa

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 5**CZAS PRZYGOTOWANIA:**
średni**PRZYGOTOWANIE:**
pieczenie**TARTY:**

- 275 g ciasta francuskiego (1 płąt)
- 350 g dyni
- 125 g sera owczego
- 2 jajka
- 200 g crème fraîche
- kilka sztuk krewetek świeżych
- olej do smażenia
- masło
- Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny Prymat

MARYNATA DO KREWETEK:

- 1 łyżka Pieprzu cytrynowego Prymat
- 1/2 papryczki chili
- 1 łyżka Czosnku suszonego Prymat
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1-2 łyżki oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyć i oczyścić z wnętrzości krewetki. Następnie przygotować marynatę: wlać do miski olej, dodać pozostałe składniki i wymieszać. Następnie włożyć do niej krewetki i marynować je około 1 godzinę. Dynię pokroić w małe kostki. Na patelni rozgrzać olej, dodać warzywo i przesmażyć je, aż delikatnie zmięknie. Ciasto francuskie rozwinąć i za pomocą foremek wyciąć z nich okręgi, najlepiej o 1-1,5 cm większe, by nadmiarem wyłożyć boki foremek.

Foremki posmarować cienko masłem, wyłożyć ciastem francuskim. Spód każdej ponakłuwać widelcem. Ciasto podpiec przez 15 minut w 180°C.

Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W misce wymieszać ze sobą jajka, crème fraîche i starty ser owczy. Doprawić lekko solą i pieprzem. Na podpieczone ciasto wyłożyć dynię i krewetki, zalać mieszanką serową. Tarty zapiekać w 200°C przez 25 minut.

Dynia w nowej odsłonie w tarcie z dodatkiem lekko ostrych krewetek. Nie trzeba jej gotować, wystarczy lekko przesmażyć. Na spody wykorzystałam ciasto francuskie. Tarty są szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne.

Smakowita
propozycja!

Jesień NA SŁODKO

Co tu dużo mówić, jesień jest naprawdę słodka. Wystarczy tylko odpowiednio się do niej przygotować, w spiżarni zgromadzić rumiane jabłka, słodkie śliwki, chrupiące orzechy, a latem przyrządzić konfitury. Na jesień będą jak znalazł – zarówno do ciast, jak i deserów!

W czasie długich jesiennych wieczorów, pozostanie nam już tylko wygodnie rozsiąść się w fotelu, z kubkiem gorącej herbaty lub pysznym kakao i zająć się wcześniej przyrządzonymi domowymi wypiekami.

Drożdżowe ze śliwkami, niczym z przepisu babci, przełamane słodyczą kruszonki, pachnąca cynamonem szarlotka, kruche ciasteczka z powidłami i strudel – dla wielbicieli wiedeńskiego klasyka. Już teraz zainspirujcie się sprawdzonymi przepisami i niech Wasza jesień będzie nie tylko słodka, ale też pyszna!

Jesień ma zapach szarlotki

TRADYCYJNA SZARLOTKA

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 2 szklanki mąki pszennej tortowej
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 jaja
- 1 szklanka drobnego cukru do wypieków
- 1 kg jabłek np. antonówka lub szara reneta
- Kwasek cytrynowy Prymat
- Cynamon mielony Prymat
- masło i bułka tarta do formy
- 1 Łaska Waniili Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Jabłka umyć, obrać i pokroić na ósemki, usuwając gniazda nasienne. Przełożyć do miski, posypać kwaskiem cytrynowym, który zapobiegnie ich ściemnieniu oraz cynamonem i odstawić. Jajka utrzeć z cukrem na gładką masę. Dodać przesianą mąkę wymieszaną uprzednio z proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszać. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Formę posmarować masłem, obsypać bułką tartą i wylać ciasto. Na wierzchu układać kawałki jabłek, lekko wciskając je w ciasto. Gotowe wstawić do piekarnika i piec ok. 45-50 minut. Ciasto posypać cukrem pudrem wymieszanym z ziarnami wanilii. Na wierzch szarlotki można przygotować podpalaną bezę włoską, np. o smaku kardamonu.

*mniam,
mniam...*

Rada:

Do szarlotki warto dodać kilka goździków. Będzie wtedy jeszcze bardziej aromatyczna!

Szarlotka najlepiej smakuje jesienią. Już samo jej wspomnienie przywodzi na myśl smak i zapach pieczonych jabłek oprószonych **cynamonem**. Dlatego warto od czasu do czasu ją upiec, aby wypełnić cały dom tym **wspaniałym aromatem**. To dobry pomysł na rodzinną integrację przy kawałku ciasta z gorącą herbatą!

NA JESIENNĄ SŁOTĘ DROŹDŹOWE jak u Babci

Wypełniający domowe cztery kąty zapach pieczonego ciasta **zawsze poprawia humor!** A już pyszne i pulchne ciasto drożdżowe obłożone **słodkimi śliwkami** węgierkami i obsypane **obficie kruszonką** – nie tylko wpłynie na nasz nastrój, ale też oczaruje podniebienie. Trudno wyobrazić sobie lepsze **comfort food** od drożdżowego ciasta przygotowanego według receptury babci, a do niego kubek gorącej czekolady! Z takimi pysznościami nawet długie, jesienne wieczory są miłe.

Rada:

Podkreśl smak słodkich wypieków, dodając do nich zawsze szczyptę soli.

CIASTO DROŹDŹOWE ze śliwkami

SKŁADNIKI:

- 1 kg śliwek węgerek
- 40 g drożdży świeżych
- 3 szklanki mąki pszennej
- 3/4 szklanki drobnego cukru
- 1 szklanka mleka 3,2%
- 2/3 kostki masła
- skórka z cytryny
- Do smaku: Sól morską jodowaną Prymat.

KRUSZONKA:

- 100 g mąki pszennej
- 70 g masła
- 50 g cukru
- 5 g Sody oczyszczonej Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Mleko lekko podgrzać. Drożdże przełożyć do miseczki i rozgnieść z łyżką cukru, łyżką mąki i ciepłym mlekiem. Odstawić na około 15 minut do wyrośnięcia. Wszystkie składniki kruszonki wymieszać i odstawić w chłodne miejsce. W dużej misce utrzeć żółtka z resztą cukru, dodać przygotowany wcześniej roztwór i szczyptę soli, przesiać mąkę oraz dodać skórkę z cytryny. Ciasto delikatnie wyrobić ręką. Dodawać roztopione i ostudzone masło. Wyrabiać ciasto, aż będzie odchodziło od ręki i odstawić przykryte ściereczką w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 40 minut. Następnie posmarować blachę masłem, a śliwki umyć, osuszyć, usunąć pestki i przekroić na pół. Do blachy przełożyć ciasto i pozostawić na 10 minut do podrośnięcia. Na wierzchu ułożyć śliwki, jedna przy drugiej w rzędach, skórką do góry. Wierzch posypać przygotowaną kruszonką. Ciasto piec w temperaturze 180 stopni przez ok. 50 minut.

Krucho SMAKOŁYKI!

Najmłodsi je uwielbiają!

ROGALIKI z domowymi powidłami

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka mąki pszennej tortowej
- 200 ml jasnego piwa
- 300 g masła
- ½ szklanki cukru pudru
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego
- 1 słoik domowych powideł śliwkowych
- Do dekoracji: cukier puder, ziarna z 1 Łaski Wanilii Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Na stolnicę przesiać mąkę, dodać masło i posiekać. Zrobić wgłębienie, wlać piwo, dodać cukier i aromat, całość szybko zagnieść, a następnie uformować kulę i wstawić na godzinę do lodówki. Schłodzone ciasto wyjąć, podzielić na części i każdą z nich rozwałkować na placek grubości ok. 2 cm. Z placków wykrawać trójkąty, a na podstawę każdego nałożyć łyżeczkę konfitury i zwinąć ku wierzchołkowi w rogalik. Gotowe układać na posmarowanej tłuszczem blasze i piec przez ok. 20-30 minut (do zarumienienia) w temperaturze 180 stopni. Przystudzone posypać cukrem pudrem wymieszanym z ziarnami wanilii.

Znikają z talerza w okamgnieniu! Uwielbiają je praktycznie wszyscy, a kruchość w połączeniu z **domowymi powidłami** to ich największy atut. Jeśli planujecie spotkanie ze znajomymi lub spokojny wieczór przed telewizorem, przygotujcie sobie **domowe rogaliki**. Ze sprawdzonym przepisem nie mogą Wam się nie udać.

Rada:

Nic tak doskonale nie aromatyzuje słodkości jak ziarenka ze świeżej łaski wanilii. Wymieszane z cukrem pudrem są zwieńczeniem ciasteczek i rogalików.



Strudel

JABŁKOWY

Kto z nas nie skusi się na to wspaniałe, jesienne ciasto? **Aromat strudla** z jabłkami należy do jednych najprzyjemniejszych, jakie unoszą się podczas długich, jesiennych popołudni w **naszych domach**. Choćby dla tego zapachu warto przygotować strudel we własnym mieszkaniu.

STRUDEL JABŁKOWY

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 215 g mąki tortowej oraz szczypta do posypania
- 2 łyżeczki oleju
- 1 szczypta Soli morskiej Prymat
- 120 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki roztopionego masła do posmarowania ciasta
- 40 g cukru Sweet Family

NADZIECIE:

- 1 kg jabłek
- 1 opakowanie Cukru z prawdziwą wanilią Prymat
- 50 g rodzynek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka Cynamonu mielonego Prymat
- 80 g bułki tartej
- 65 g brązowego cukru Sweet Family
- 40 g masła

PRZYGOTOWANIE:

Jabłka umyć, obrać i usunąć gniazda nasienne. Pokroić w cienkie plasterki i skropić sokiem z cytryny. Rodzynki zalać wrzątkiem, odstawić na kilka minut i odsączyć. Do jabłek dodać rodzynki i cukier waniliowy. Wymieszać. Na patelni na średnim ogniu rozpuścić 80 g masła, do masła dodać bułkę tartą i przesmażyć kilka chwil. Zdjąć z palnika i ostudzić. Do bułki tartej dodać cukier i cynamon oraz wymieszać. Piekarnik nagrzać do temperatury 200 stopni. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto rozwałkować i ostrożnie przenieść na czystą ściereczkę posypaną mąką. Ciasto rozciągnąć rękami na kształt prostokąta. Połowę ciasta posmarować roztopionym masłem, drugą połowę posypać bułką tartą z cukrem i cynamonem. Na części posypanej bułką ułożyć jabłka, dłuższe boki ciasta zawinąć do środka. Zaczynając od brzegu znajdującego się najbliżej, na którym są ułożone owoce, zwijać strudel, pomagając sobie ściereczką. Delikatnie docisnąć rękami, aby rolada była zwarta. Ciasto przenieść na blachę, tak aby łączenie ciasta znalazło się pod spodem. Obficie posmarować roztopionym masłem. Piec ok. 30-40 minut. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Klasyka gatunku w najlepszym wydaniu!

Felieton kulinarny

Słoikiem

jestem i nic, co pyszne
nie jest mi obce

Budzik dzisiaj nie zadzwonił, dałam mu wolne. Sobota, wiadomo, dzień święty. To i jemu się należy. Mój mąż Adam jeszcze śpi, ja wstaję, kawiarka huczy jak lokomotywa, ale lubię takie spaliny. Wiatr suszy ciuchy na balkonie, a na letnim, wrześniowym słońcu piegi wyrastają same. Jeszcze uda się wypić kawę na balkonie, jeszcze zdążę. Robiąc postój nad kubkiem kawy, myślę. Dzień wolny w wielkim mieście. *Co robić, Słoiu?* – zapytuję samą siebie. *Może słoiki* – odpowiadam.

Ja, Słoik

Magda, lat 32, mężatka, etatowy pracownik korporacji, lubi czarną kawę bez cukru i ma słabość do latawców nad morzem, słoik. Tak mniej więcej brzmiałby mój biogram, gdyby kiedyś ktoś wpadł na pomysł, żeby go w ogóle stworzyć. Wszystko się zgadza. Mieszkam w mieście, lubię mój balkon i widok na park, bo trochę przypomina mi moją rodzinną wioskę, ale tylko tak trochę. Tak, jestem słoikiem i bardzo dobrze mi z tym! Z miastem jestem za pan brat, jednak czasami brakuje mi domu. Jak bardzo tęsknię to wsiedam z mężem w samochód i robimy wycieczkę do rodziców. I wracamy ze słoikami. Poprawka – wracaliśmy. Kiedyś, to znaczy całkiem niedawno musiał nadejść ten dzień, dzień, w którym powiedziałam *Stop! Basta! Koniec z przywożeniem słoików!* Przecież mam 2 ręce, a nie tylko kolor oczu dziedziczy się w genach – talent, nawet taki kulinarny też, więc czas zakasać rękawy i spróbować swoich sił. Powiedziałam Adamowi o moim pomysle i poszedł „akcept”^{*}.

Home made i inne dziwactwa

Jak powiedziałam w biurze koleżance o moim pomysle, poziom „entuzjazmu” sięgnął Żuław Wiślanych, a może nawet Rowu Mariańskiego, w końcu żyjemy w globalnym świecie. Ale argumenty typu: *po co?, Oszalałaś? Narobisz się bardziej niż przy ostatnim deadline'ie*^{**}! i to biurowe marudzenie mnie nie zdeprymowały. Że moda na home made? W sumie wychodzi na zdrowie, ale bez hipsterskiego^{***} zadęcia. Jak tak patrzę, to ludzie trochę zwariowali na punkcie slow food, ale w moim przypadku to chyba nie o to chodzi... Ja jestem Słoikiem, bez niszowego kaszkietu na głowie i hipsterskich pantofelków. Przetwory na zimę jak najbardziej, ale takie swoje, własne, a nie z ekskluzywnej półeczki w modnych delikatesach – to mnie przekonuje.

Wiszę na telefonie z mamą

Wiadomo, internet prawdę ci powie... a jednak nie. Mama ci powie, dlaczego wybierać dojrzałe węgiarki do powideł, a nie te twarde, powie ci, jak zrobić przetwory z dyni (teraz to się chyba mówi chutney, najwyraźniej mam coś z hipstera) i jak zrobić zalewę do marynowanej papryki, żeby była lekko octowa, ale nie kwaskowata. Jeszcze do niedawna moim ulubionym miejscem w mieście był park, w ogóle wszystko, co zielone było na piedestale. Teraz przekonałam się, jak

człowiek może się świetnie bawić na targu, ale takim prawdziwym, gdzie pan sprzedaje paprykę z działki, taką rumianą, a kobieta z taką czułością pakuje moje borowiki do siatki. Prawdziwe dziecko się we mnie obudziło, i to po 30-tce!

Wszystko pachnie domem,
tak intensywnie

W biurze do tej pory się dziwię, że w jesienne weekendy u mnie w domu startuje projekt „przetwory” i zawsze „dowozę deadline” na czas, w dodatku z uśmiechem. Patrząc na moje przetwory – dżem z dyni, paprykę marynowaną, grzybki i powidła – już nie mogę się doczekać tych śniadań i podwieczorków, już widzę to nasze miejsko-wiejskie biesiadowanie. Nawet jeden słoik dałam niewiernemu Tomaszowi, tzn. koleżance z biura. Ponoć było pyszne. NA PEWNO BĘDZIE PYSZNE! Czy zmęczyłam się, robiąc domowe przetwory? Taśmy produkcyjnej nie było, był za to zapach mojego domu, moje dzieciństwo i mała Madzia, która razem z mamą pakuje warzywa do słoików. Powiem Wam, było warto.

Korpo-słowniczek

– w końcu ludziom nie z korpo, trochę wyjaśnić się należy.

^{*}akcept (accept) – inaczej zaakceptować działanie, dać na nie zgodę. Dotyczy osób decyzyjnych w firmie – to od ich decyzji (akceptu) zależy, kto zajmie się projektem dla klienta i czy herbata brzoskwińowa pojawi się w dziale.

^{**}deadline – po prostu termin realizacji projektu. Nikt w korporacji go nie lubi, ale niestety pojawia się często. Czasem wypada w poniedziałek, czasem w piątek, czasem o północy, ale wiadomo, że kiedyś nadejdzie. Jaki jest deadline? Nieubłagany. Wiedzą o tym wszyscy pracownicy, a project menager (po prostu kierownik) pilnuje, by wszystkie składowe projektu poszły w określonym czasie. Kiedy pracownicy „dowozą deadline” – szef jest zadowolony, ćwierkają ptaki, a nad korpo pojawia się wielka tęcza. Jest dobrze.

^{***}hipster – jaki jest hipster, każdy widzi. Widzi, bo hipster specjalnie wyróżnia się z tłumu. Sweter po babci, wąs Piłsudskiego i ironiczne spojrzenie – po tym go poznasz na ulicy. Bywa w modnych knajpkach, pije kawę na sojowym mleku, a w zainteresowaniach w CV wpisuje: „ślimaki” i „sztuka modernizmu”. Taki wielkomiejski oryginał.

c.d.n.

Francuski szyk, hiszpański temperament, polski smak

MICHEL MORAN ZNÓW W PROGRAMIE „DORADCA SMAKU”

Po ponad dwóch latach do programu „Doradca Smaku” powraca ulubieniec widzów – **Michel Moran**. Znakomity szef kuchni, juror programów kulinarnych, człowiek o wielkim poczuciu humoru, ale przede wszystkim miłośnik dobrej kuchni. Od września znów będzie nam podpowiadał, co warto przygotować i zjeść w zaciszu własnego domu.

„Doradca Smaku” to program, który od lat gromadzi przed telewizorami amatorów dobrego jedzenia. To przewodnik po świecie kulinariów, który polubili nie tylko początkujący i zaawansowani w sztuce gotowania, ale i całe rodziny. Za nami już 6 sezonów i 300 przepisów. Dynamiczna formuła programu trwającego zaledwie 5 minut już od czterech lat przyciąga przed telewizory miliony widzów. Siódma z kolei edycja to dowód na to, jak wielką sympatią darzą nas widzowie. Dlatego też postanowiliśmy sprawić Wam wszystkim niespodziankę i zaprosić do prowadzenia programu szefa kuchni, od którego rozpoczęła się kulinarna przygoda z programem.

Michel Moran to postać nietuzinkowa – człowiek o doskonałym guście kulinarnym, pasji i smakowitych pomysłach. Przed nami więc kolejna, pasjonująca edycja pełna wspaniałych przepisów na aromatyczne dania. Michel Moran zadbał o to, aby jesienią tego roku nie zabrakło nam oryginalnych pomysłów na obiady, kolacje oraz pyszne desery. Kuchnię Mo-

rana wypełnią smaki jesieni, czyli aromaty papryki, dyni, owoców leśnych i grzybów.

Nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć Wam, aby te jesienne wieczory upływały w miłym towarzystwie Doradcy Smaku. Koniecznie bądźcie z nami!



Michel Moran

Francuz o hiszpańskich korzeniach, świadomy szef kuchni i restaurator z ponad 30-letnim doświadczeniem, dla którego zawód kucharza to nie tylko profesja, ale przede wszystkim pasja.

Tajemnice kuchni zgłębiał już jako 14-letni chłopiec. Wykształcenie zdobywał w paryskiej szkole hotelarstwa „Jean Doruant”. Natomiast praktyki zawodowe odbywał w pięciogwiazdkowym hotelu Royle Monceau, zlokalizowanym w samym sercu Paryża oraz w restauracji Le Jardin (oznaczonej dwiema gwiazdkami

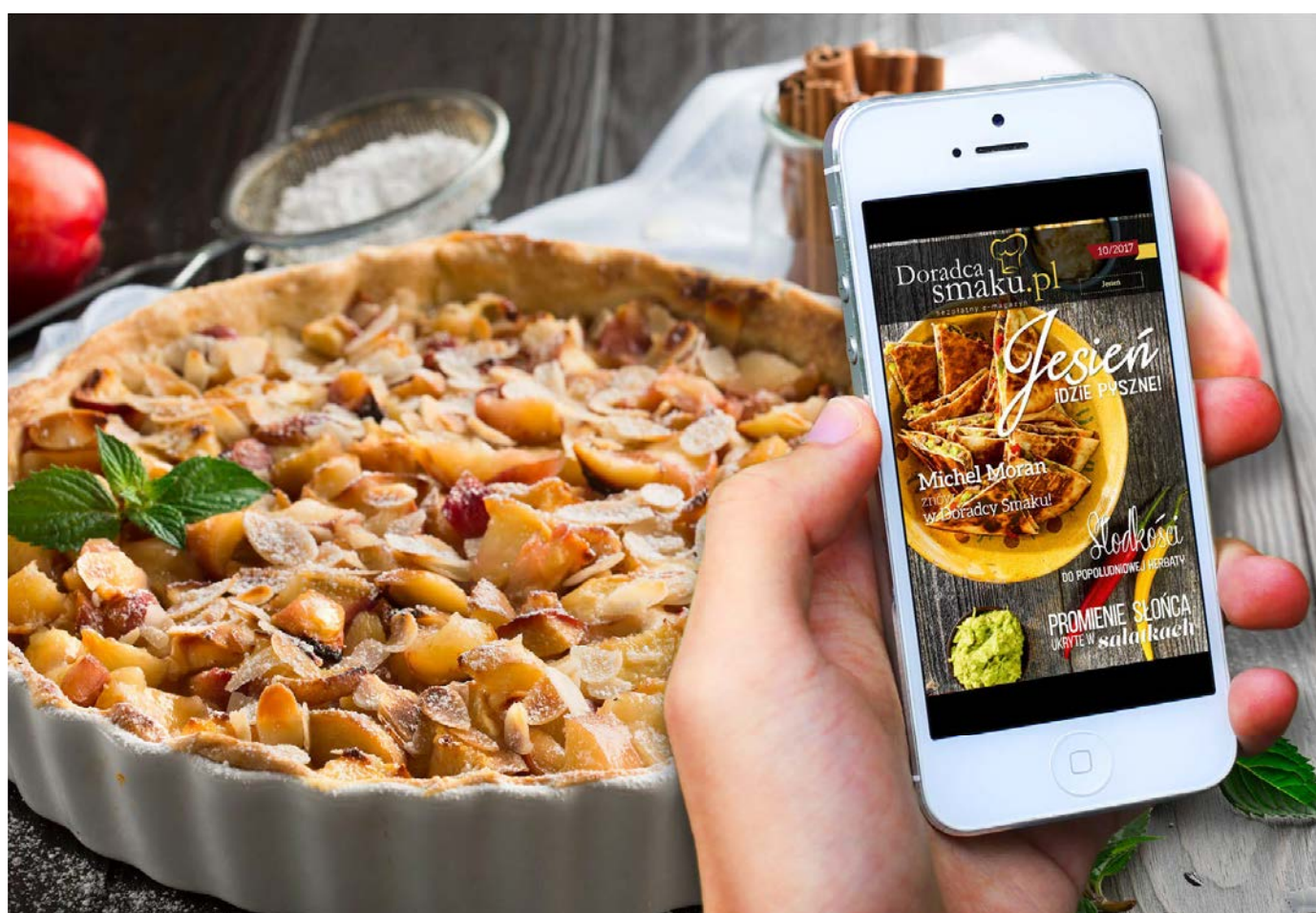
Michelin), gdzie szefami kuchni były takie osobistości Gabriel Biscaye czy Bernard Loiseau. Jego kolega, również praktykantem, był słynny Yannik Alleno.

Od ponad 30 lat pracuje w gastronomii. Doświadczenie zdobywał w różnych regionach Europy. Gotował m.in. w jednej z najstarszych restauracji w Paryżu „Auberge du Vert Galant”, a także w Szwajcarii w hotelu „La Reserve”, oraz w pięciogwiazdkowym hotelu „Beau Rivage” usytuowanym w samym sercu Genewy oraz w elitarnym klubie „Griffings”.

Dołącz do nas

na Facebooku

www.facebook.com/DoradcaSmaku



Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.
ul. Chlebowa 14
44-337 Jastrzębie-Zdrój
www.DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

Grafika, zdjęcia, przepisy, DTP: Prymat Sp. z o.o., Robert Sowa,
Fotolia, Shutterstock