

Edenred food cooking contest



Ingredients

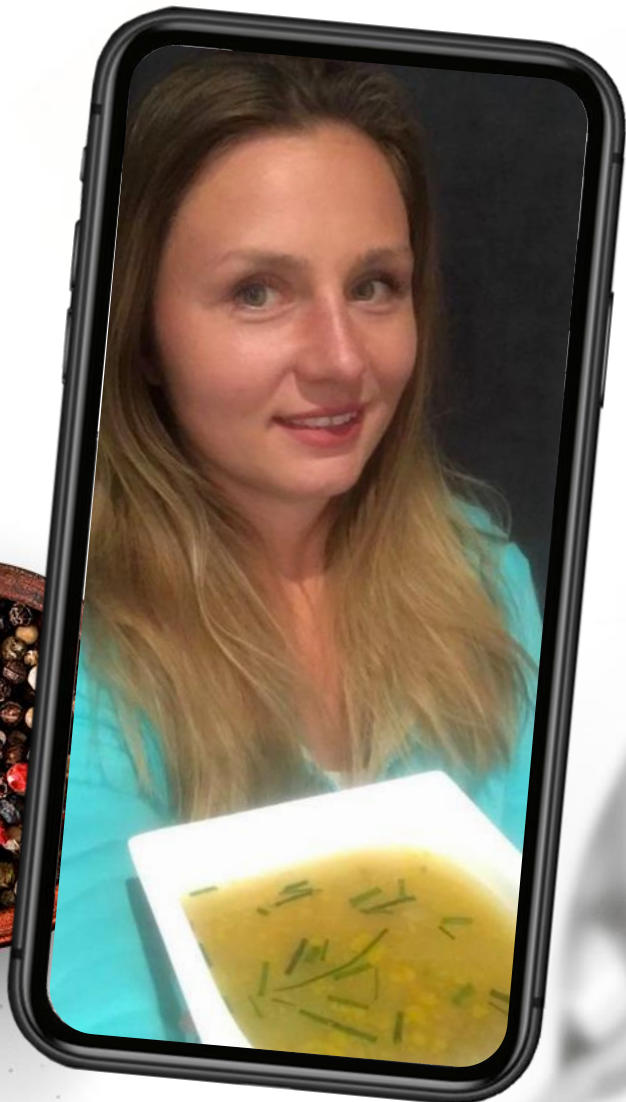
- Dorsz 100 g
- Mix sałat 400 g
- 1 świeży ogórek
- 1 czerwona papryka
- Jogurt naturalny
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- Szczypta czosnku, koperu, natki pietruszki, cebuli

Pieczony dorsz na zdrowo



- Mix sałat ułożyć na talerzu. Następnie pokroić paprykę i ogórka w kostkę i równomiernie rozsypać na sałatę.
- Dorsza przyprawić przyprawą do ryb, solą, pieprzem, skropić cytryną i usmażyć na patelni z rozgrzanym olejem.
- Sos – sól, pieprz, przyprawa: czosnek, koperek, natka pietruszki, cebula wymieszać razem z jogurtem. Następnie poleć na dorsza.

Edenred food cooking contest



Ingredients

- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 1 mała cebula
- 1 marchewka
- 1,5 litra bulionu drobiowego
- 300 g ziemniaków (3 sztuki)
- 4 średnie kiszone ogórki
- 150 g śmietany 18%
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
-
-
-
-

Zupa ogórkowa



- W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty.
- Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut.
- Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i gotować przez ok. 10 minut.
- Dodać starte na tarce obrane ogórki (małych nie trzeba obierać) oraz 1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków (zalewy) jeśli mamy. Gotować przez ok. 10 minut. Odstawić z ognia.
- Dodać szczypiorek oraz zaprawioną śmietaną (najpierw wymieszaną z 2 łyżkami wody, potem z kilkoma łyżkami wywaru).

Edenred food cooking contest



FIT BOTWINKA

- ✓ Botwina z młodymi burakami
- ✓ 3 małe marchewki
- ✓ 3-4 ziemniaki
- ✓ Koperek
- ✓ łyżka soli, ½ łyżeczki pieprzu, 1/3 łyżeczki ostrej papryki
- ✓ Zakwas buraczany
- ✓ Bulion warzywny

KALAFIOROWE WIBRACJE

- ✓ Kalafior
- ✓ Mini cukinia
- ✓ Mała czerwona cebula
- ✓ 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- ✓ 3-4 łyżki mąki pszennej lub orkiszowej lub kukurydzianej
- ✓ 1-2 jajka
- ✓ Sól, pieprz, ostra papryka

Sos czosnkowy

- ✓ Mały, gęsty jogurt naturalny
- ✓ 3-4 ząbki czosnku
- ✓ Pół cytryny
- ✓ Pieprz

Quick & simple, czyli kulinarny galimatias



Uwielbiam eksperymentować w kuchni i mieszać smaki. Często robię listę zakupów, ale w międzyczasie zmieniam koncepcję i w torbie z zakupami można znaleźć coś zupełnie innego. Tym samym rzadko trzymam się przepisów, a potrawa kreuje się w trakcie gotowania. To samo dotyczy proporcji i ilości składników - zawsze na oko☺ Tak też było i tym razem☺ Zapraszam Cię do mojego kulinarnego świata☺

Fit Botwinka

Moja babcia nie byłaby zachwycona moją botwinką☺ Krzyknęłaby: „Dziecko, gdzie śmietana i ewentualnie mąka, gdzie jajko!?” Cóż..., a nie mówiłam? ☺
Marchewkę i ziemniaki pokrój w plasterki, następnie wrzuć do garnka i podsmaż na oleju lub maśle ok. 10 minut, dodaj pokrojone liście botwiny i buraki i smaż dalej 5 minut. Do garnka wlej bulion i gotuj całość na małym ogniu pod przykryciem 20 minut. Potem dodaj posiekany koperek, sól, pieprz, ostrą paprykę i zakwas – ilości dopasowane do kubków smakowych. Nie szalej z zakwasem☺ Zagotuj całość i gotowe. Do dekoracji użyj koperek.

Kalafiorowe vibracje

Smaki mojego dzieciństwa to niewątpliwie placki ziemniaczane. Jednak kilka lat temu zamielałam ziemniaki na inne warzywa. Tym razem skusiły mnie kalafior, mini cukinia i czerwona cebula.
Kalafiora (same różyczki) i cebulę zetrzyj na tarce (użyj dużych oczek). Cukinię zetrzyj osobno, a następnie odsącz wodę, dodaj do kalafiora i cebuli. Wymieszaj wszystkie składniki i dodaj przyprawy, jajko i mąkę. Uformuj placki i usmaż na rozgrzanej patelni. Dla smaku polecam sos jogurtowo-czosnkowy. Jogurt wymieszaj z wyciśniętym czosnkiem, sokiem z cytryny i pieprzem.

Edenred food cooking contest



KOTLECIKI PUTTANESCA ZIELONO MI

- ✓ 400g mięsa mielonego z indyka lub szynki wieprzowej
- ✓ 5 pieczarek
- ✓ 1/3 czerwonej cebuli
- ✓ 3 marchewki
- ✓ Łyżka soli, ½ łyżeczki pieprzu
- ✓ Jajko
- ✓ Ser kozi

Sos puttanesca

- ✓ Pomidory typu pulpa
- ✓ Małe opakowanie anchois
- ✓ Czarne oliwki, kapary
- ✓ 4 ząbki czosnku
- ✓ Pieprz, oregano, tabasco/chilli
- ✓ Oliwa z oliwek

Zielono mi

- ✓ Pak choi
- ✓ 2-3 ząbki czosnku,
- ✓ Pół cytryny, sos sojowy
- ✓ 1 ostra papryczka
- ✓ Pieprz

Quick & simple, czyli kulinarny galimatias



Kotleciki Puttanesca Zielono mi

Kolejny smak mojego dzieciństwa to kotlety mielone mojej mamy. Jednak nie byłabym sobą, gdyby nie kolejna mała rewolucja w przepisie i brak bułki tartej. Pieczarki i cebulę pokrój w kostkę, a marchewkę zetrzyj na tarce. Cebulę zeszklij na patelni na fit oliwie (czasami dodaję odrobinę wody, aby zneutralizować smak cebuli), następnie dodaj pieczarki, a na końcu marchewkę – podsmaż całość max. 5 minut do zblanszowania warzyw. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Ostudzone warzywa połącz z surowym mięsem najlepiej w dużej misce, dodaj przyprawy i jajko. Wymieszaj dokładnie. Uformuj kotlety i utóń je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika. Piecz ok. 15 minut, przekręć kotlety na drugą stronę i piecz dalej ok. 10 minut do zarumienienia.

Sos puttanesca

Obierz i pokrój czosnek na cienkie plasterki i podsmaż go delikatnie na oliwie z oliwek, dodaj anchois – cały czas smaż całość na oliwie z oliwek i używaj małego ognia, po 2 minutach dodaj rozdrobnione oliwki, po 2 minutach kapary, oregano, chilli lub tabasco, pieprz (soli nie dodaję, bo anchois są słone), po 3 minutach dodaj pomidory i poczekaj aż całość się podgrzeje i zacznie bulgotać (ok. 10 minut na bardzo małym ogniu).

Na talerzu połóż kotlety i „udekoruj” je sosem. Można też dodać odrobinę sera koziego.

Zielono mi

Zblanszuj pak choi, a w międzyczasie obierz i pokrój czosnek na cienkie plasterki i podsmaż go delikatnie na oliwie z oliwek. Dodaj sos sojowy i wyciśnięty sok z cytryny, dodaj ostrą papryczkę pokrojoną na cienkie plasterki, a na końcu dodaj pak choi. Zamieszaj całość na patelni i gotowe. Całość trwa 5 minut©

Edenred food cooking contest



Ingredients

- CIASTO:
- 1 jajko
- 200 ml wody
- Szczypta soli, szczypta cukru
- 400g mąki
- FARSZ:
- 30dag mięsa mielonego(wieprzowe)
- 3 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- Szczypta soli, szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- Ok. 150 ml przegotowanej, letniej wody

Lamago

CIASTO:

Wszystkie składniki wymieszać, na koniec dodać mąkę. W razie potrzeby zwiększyć ilość. Ciasto musi dać się rozwałkować

FARSZ:

Wszystkie składniki wymieszać, na koniec dodać wodę, tak aby farsz nie był w konsystencji stałej, musi być lekko płynny. Podczas przygotowania potrawy należy dolewać wodę aby farsz nie był „sztywny”

ETAP KOŃCOWY:

Ciasto podzielić na drobne kulki(w zależności od patelni), rozwałkować aby nie było zbyt grube, wyłożyć na patelni i rozprowadzić równomiernie farsz. Smażyć na średnim ogniu ok 4 minut pod przykryciem i ok 2 minut bez przykrywkii aby woda z farszu wyparowała.

Po zdjęciu z patelni układać farszem do środka.

Na koniec udekorować świeżą bazylią.



Edenred food cooking contest



Ingredients

- Naleśniki:
- Ciasto:
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody gazowanej
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 paczka świeżego szpinaku
- Sól
- Dodatki:
- Konfitura babci
- Twarożek
- Smoothie:
- 1 banan
- 1 kiwi
- Plasterek ananasa
- 1 szklanka mleka
- Wiórki kokosowe - garść
- Szpinak - ¼ opakowania

Naleśniki oraz smoothie ze szpinakiem



Naleśniki:

Umieszczamy w kielichu blendera wszystkie składniki na ciasto i mixujemy, aż do uzyskania gładkiej masy bez grudek.

Rozgrzewamy patelnię i smażymy na małej ilości oleju kokosowego (może być inny).

Po usmażeniu smarujemy naleśniki ulubioną konfiturą, składamy na pół i jeszcze raz na pół dekorując twarożkiem.

Gotowe!

Smoothie:

Umieszczamy w blenderze wszystkie składniki i mixujemy do uzyskania gładkiej konsystencji, opcjonalnie dodajemy ziarna owsa.

Gotowe!

Edenred food cooking contest



Ingredients

- 3 kilo żywych raków
- 8 marchewek
- 4 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 cytryny
- 3 duże pęczki koperku
- 2 łyżki soli
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiejgo
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Raki żuławskie



Raczki Elbląskie, Rakowe Pole, Rakowiska, Rakowo to nazwy żuławskich wsi założonych jeszcze w czasach krzyżackich i nawiązujących do wielkiej obfitości raków w naszym regionie. Kiedyś nie lubiane przez rybaków bo zapychały stawiane przez nich żaki, następnie stały się wyróżnikiem polskiej kuchni, a dziś wracają na nasze stoły jako lokalny rarytas.

Żywe raki należy wyplukać kilkakrotnie w zimnej wodzie. W tym czasie w dużym garnku przygotowujemy 5-7 litrów wywaru warzywnego z marchwi, cebuli i czosnku, doprawionego solą i przyprawami. Gotujemy ok 20 minut. Pod koniec do wywaru wyciskamy cytryny i wrzucamy ich części oraz dodajemy koperek. Gotujemy 5 minut. Do wrzącego wywaru wrzucamy raki, które powinny gotować się ok 15-20 minut aż zrobią się czerwone i wyłyną.

Taka porcja raków to posiłek dla 4-6 osób i przepis na dość długi czas spędzony wspólnie przy stole ponieważ raki trzeba jeszcze obrać. Mięso raka znajduje się w odwłoku i szczypcach, a jego wydobycie wymaga nieco wprawy. Do raków świetnie pasuje białe wino

Edenred food cooking contest



Ingredients

Farsz:

- ½ kg piersi z kurczaka
- ok. 10 średnich pieczarek
- 1 mała mozzarella
- świeża kolendra
- szczypiorek
- przyprawa bazylia
- przyprawa do gyrosa
- sól
- czosnek granulowany
- mała puszka stodkiej kukurydzy
- 3 świeże pomidory
- sos pomidorowy
- 3 średnie papryki-różne
- 3 średnie cebule
- olej
- starty ser np. radamer

Naleśniki

- mąka
- mleko
- woda gazowana
- szczypta soli
- Sos czosnkowy
- 1 mały jogurt naturalny
- 2 łyżki stołowe majonezu
- 6 ząbków czosnku
- sól
- pieprz prawdziwy

Mix warzyw-jak kto lubi

TOMASZKI



Przepis na wyobraźnię

Mięso pokroić w drobną kostkę, podsmażyć, dodać przyprawy (wg) smaku. Przełożyć do naczynia. Drobno pokroić pieczarki, paprykę, cebulę, pomidory. Posiekać szczypiorek i kolendrę-matą wiązke. Podsmażyć warzywa i pieczarki (bez pomidorów). Połączyć razem z mięsem. Dodać pomidory, kolendrę i szczypiorek . Dusić jeszcze kilka minut dodając sos pomidorowy ok 2-3 łyki stołowe, pokrojoną w kostkę mozzarellę, kilka łyżek startego sera i kukurydzę. Po połączeniu się wszystkich składników farsz jest gotowy - musi być zwięzły.

Doprawić do smaku. Na usmażone naleśniki (każdy umie)nakładamy farsz, i zawijamy. Tak przygotowane , układamy w naczyniu żaroodpornym bez przykrycia. Posypujemy startym serem i zapiekamy w piekarniku do rozpuszczenia sera w ok .200 stopniach. Sos czosnkowy Mieszamy jogurt z majonezem, wciskamy czosnek i doprawiamy do smaku, jeśli ktoś lubi można dodać utarty świeży ogórek. Sałatkę robimy taką jaką lubimy

Edenred food cooking contest



Ingredients

- Mąka (100g) (50% semolina + 50% "00")
- Jajko
- Ziemniaki
- Cebula słodka (nadzienie)
- Cebula szalotka
- Czosnek
- Pomidory
- Szparagi
- Masło
- Oliwa
- Sól
- Pieprz
- Ciasto na makaron:**
- Mąkę, jajko, oliwę łączymy razem oraz wyrabiamy ze sobą przez minimum 7 minut.
- Po wyrobieniu ciasta odstawiamy w torebce foliowej na 30 minut.
- Wałkujemy, przygotowujemy Culurgiones wraz z wcześniej przygotowanym nadzieniem.
- Nadzienie:**
- Ziemniaki gotujemy w całości przez ok 20 minut. Studzimy, obieramy i miążdżymy w prasie do ziemniaków
- Ziemniaki łączymy z wcześniej poduszoną cebulą na maśle. Przyprawiamy pieprzem i solą

Culurgiones z nadzieniem z ziemniaka ze szparagami w sosie pomidorowym



Przygotowanie potrawy:

Gotujemy 2 litry osolonej wody. Wrzucamy obrane szparagi do wody (5min). Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy czosnek i szalotkę. Do patelni dodajemy pulpę z pomidorów

Pulpa z pomidora:

Nożem przecinamy skórę pomidora. Wrzucamy pomidory do wrzącej wody na 2 minuty. Hartujemy pomidory pod zimną wodą. Obieramy pomidory ze skóry i szypułek. Przecieramy pomidory. Przetarte pomidory gotujemy na małym ogniu przez ok 20 min. Po wyjęciu szparagów, w tej samej wodzie gotujemy Culurgiones

Jak nasze pierożki wypłyną na powierzchnię wody, przekładamy je bezpośrednio do patelni z naszym sosem.. Wykładamy wszystko na talerz

Wskazówki:

NIE SOLIMY SOSU!!!, wykorzystujemy osoloną wodę, w której gotowaliśmy szparagi i Culurgiones. Woda ta posiada odrobinę skrobi z makaronu, więc dodatkowo zagęści nam to trochę sos.

Edenred food cooking contest



Ingredients

- Ziemniaki (100g)
- Mąka (30g)
- Spirulina (1g)
- Cytryna
- Czosnek
- Cebula szalotka
- Świeża bazylią
- Oliwa
- Masło
- Sól
- Pieprz

Gnocchi ze spiruliną w sosie z cytryną i bazylią



Przygotowanie:

Ziemniaki gotujemy w całości w osolonej wodzie przez 20min. Ziemniaki obieramy, miążdżymy, dodajemy mąkę oraz spirulinę i wyrabiamy. Ciasto rolujemy na waleczek, kroimy, przygotowujemy gnocchetti.. Gotujemy 1l osolonej wody. Na patelni obok, podsmażamy na oliwie czosnek i cebule. Dodajemy masło oraz zest z cytryny i sok z cytryny

Jak nasze gnocchi wypłyną na powierzchnię przenosimy je bezpośrednio do sosu. Bazylię dodajemy do potrawy po wyłączeniu palnika

Smacznego

Edenred food cooking contest



Ingredients

- Ricotta
- Szpinak
- Mąka (100g) (50% semolina + 50% "00")
- Jajka kacze
- Sok z buraka
- Czosnek
- Oliwa
- Sól
- Pieprz

Ravioli ze szpinakiem rikotą i żółtkiem jajka



Ciasto na makaron:

Mąkę, jajko kacze, oliwę łączymy razem oraz wyrabiamy ze sobą przez minimum 7 minut. Po wyrobieniu ciasta odstawiamy w torebce foliowej na 30 minut. Wałkujemy, przygotowujemy torteloni wraz z wcześniej przygotowanym nadzieniem.

Nadzienie:

Szpinak obieramy z łodyg

Podsmażamy z czosnkiem i oliwą na patelni

Pokrojony szpinak łączymy z ricottą

Przygotowanie:

Na przygotowane ciasto używając szprycy, robimy koło z nadzienia i w środek koła wrzucamy żółtko. Zagniatamy ravioli. Gotujemy przez 2 minuty. Podajemy z odrobiną sera parmezan i oliwą

Smacznego

Edenred food cooking contest



Ingredients

- Mięso (porcja
- rosołowa z
- kaczki + ogon
- wołowy)
- Włoszczyzna
- (Marchew,
- pietruszka, seler,
- por, natka
- pietruszki)
- Kapary
- Mąka (120g)
- (50% semolina +
- 50% "00")
- Jajko kaczce
- Oliwa
- Liść laurowy
- Pieprz sól

Rosół z kaczki z torteloni



Rosół:

Do garnka włożyć przygotowane mięso. Wsypać kilka liści laurowych i pieprz. Zalać wodą tak, aby mięso w całości było przykryte wodą. Ustawić na najmniejszym palniku na najmniejszym ogniu. Raz na jakiś czas zbierać i wylewać zbierającą się pianę. Po ok. 3h wyjąć całe mięsa (nie wyrzucać), dolać 1l wody i wrzucić wcześniej przygotowaną włoszczyznę (Marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki). Gotować na najmniejszym ogniu przez ok 2h.. Po tym czasie rosół doprawiamy solą do smaku.

Nadzienie:

Mięso z kaczki po ostudzeniu rozebrać, pokroić. Dodajemy kapary i oliwę oraz doprawiamy pieprzem, oraz solą

Ciasto na makaron:

Mąkę, jajko kaczce, oliwę łączymy razem oraz wyrabiamy ze sobą przez minimum 7 minut. Po wyrobieniu ciasta odstawiamy w torebce foliowej na 30 minut.. Wałkujemy, przygotowujemy torteloni wraz z wcześniej przygotowanym nadzieniem.

Przygotowanie potrawy:

Gotujemy osoloną wodę oraz wrzucamy przygotowane torteloni. Jak torteloni wypłyną na powierzchnię, czekamy jeszcze minutę i wyciągamy na talerz. Wlewamy rosół, kroimy marchewkę, dodajemy natki pietruszki. **Smacznego**

Edenred food cooking contest



Ingredients

- Guanciale
- (Policzek wieprzowy.
- Alternatywnie
- tłusty kawałek
- boczku)
- Czosnek
- Mąka (100g)
- Jajka
- Ser Pecarino
- Romano
- Sól
- Pieprz

Tagiatelle carbonara



Ciasto na makaron:

Mąkę, jajko kacze, oliwę łączymy razem oraz wyrabiamy ze sobą przez minimum 7 minut. Po wyrobieniu ciasta odstawiamy w torebce foliowej na 30 minut.. Wałkujemy, przygotowujemy torteloni wraz z wcześniej przygotowanym nadzieniem. Ciasto zwijamy i kroimy na paski o grubości ok 0,5 cm

Przygotowanie:

Na patelni wrzucamy czosnek i mięso. Smażymy na bardzo wolnym ogniu. Jak mięso będzie już usmażone dodajemy ugotowany w osolonej wodzie makaron. Ser, jajko, pieprz i oliwę mieszamy w miseczce na jednolitą masę.. Wyłączamy palnik, dodajemy masę z miseczki i intensywnie mieszamy, jeśli sos jest za gęsty dodajemy wodę, w której gotowaliśmy makaron

Wskazówki:

Carbonara nie ma w sobie śmietany.

Edenred food cooking contest



Ingredients

- 1 pierś z kurczaka
- Ziola, sól prowansalska, granulowany czosnek.
- Papier do pieczenia
- Ser kozi twarożkowy
- 2 ugotowane buraki
- Pestki dyni garść
- Dwie porcje świeżej rukoli
- Sok z połowy cytryny
- Łyżeczka miodu
- Łyżeczka musztardy
- Oliwa z oliwek
- Jedna średnia bagietka z ziarnami

Carpaccio z buraka z kozim serem, z chrupiącą bagietką.



1. Na papierze do pieczenia kładę umytą i osuszoną pierś kurczaka, smaruję ją oliwą z oliwek. Oprószam solą prowansalską, tymiankiem, granulowanym czosnkiem i słodką papryką, ale zestaw ziół i przypraw tak naprawdę jest dowolny.
2. Wykładam na talerz świeżą rukolę.
3. Gotuję buraka i kroje na cienkie plasterki, przekładam serem kozim.
4. Teraz pierś kurczaka zawijam w papier, do pieczenia końce zawijam bardzo szczelnie tak, aby nie rozwinęły się w trakcie pieczenia.
5. Kurczaka kładę na rozgrzanej patelni, na niezbyt dużym ogniu i piekę go z każdej strony po mniej więcej 7-8 minut pod przykryciem. Jednak czas pieczenia zależy od wielkości i grubości kawałka kurczaka. Pierś kroję na kawałki i wykładam na talerz.
6. Opiekam bagietkę.
7. Polewam sosem winegret własnej roboty (mieszam musztardę, miód i sok z cytryny)
8. Posypuję pestkami dyni.

Edenred food cooking contest



Ingredients

- 1 polędwiczka wieprzowa (500 g)
- sól, pieprz i przyprawa grillowa lub majeranek
- 2 łyżki oleju roślinnego
- **SOS BOTWINKOWY**
- 1 pęczek botwinki z mniejszymi buraczkami
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 łyżki masła
- 1/4 cebuli
- 200 ml bulionu
- 125 ml śmietanki 30%
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- po 1 łyżeczce mąki pszennej i ziemniaczanej (skrobi)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- **OPIEKANE ZIEMNIACZKI**
- 800 g ziemniaków
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1/3 łyżeczki suszonego oregano
- **SZPARAGI**
- 1 pęczek szparagi
- 4 łyżki masła
- Sól i pieprz mielony biały do smaku

Polędwiczka z sosem botwinkowym

- Polędwicę ocieplić w temp. pokojowej, odciąć białą błonę, ścięgnąć żyłki. Mięso doprawić solą, pieprzem oraz przyprawą grillową lub majerankiem, posmarować 1 łyżką oleju. Piekarnik nagrzać do **180 stopni C**.
- Rozgrzać patelnię, nagrzewamy w piekarniku np. naczynie żaroodporne
- Na patelni podgrzać drugą łyżkę oliwy i dokładnie z każdej strony obsmażyć polędwicę na złoty kolor. Włożyć do piekarnika w naczyniu żaroodpornym i piec przez **18 minut**. Wyjąć upieczoną polędwicę i odłożyć na talerz (nie kroić przed upływem 6 minut).



SOS BOTWINKOWY

- Botwinkę umyć. Odciąć buraczki, obrać je i posiekać w kosteczkę. Liście botwinki posiekać. Cebulę pokroić w kosteczkę. Zeszklić ją na oliwie, następnie dodać posiekane buraczki (na razie bez liści i łodyżek), dodać masło i przez chwilę razem podsmażyć.
- Wlać bulion i zagotować. Gotować przez ok. **3 minuty**, dodać najpierw posiekane łodyżki a po minucie gotowania dodać liście. Wymieszać, doprawić solą i pieprzem i gotować przez ok. 3 minuty.
- Wlać śmietankę, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. **2 minuty**, następnie dodać sok z cytryny oraz bezpośrednio przez sitko przesiać do sosu mąkę pszenną i ziemniaczaną. Wymieszać i gotować przez ok. **1 - 2 minuty** aż sos będzie gęsty, w międzyczasie dodać koperk. Podawać na ciepło.

OPIEKANE ZIEMNIACZKI

- Ziemniaki obrać i pokroić na ok. 3 cm kawałki. Ugotować tak aby nie były jeszcze zbyt miękkie. Odcedzić i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Skropić olejem i posypać oregano, przemieszać i równomiernie rozłożyć. Włożyć do piekarnika na program grillowania i opiekąć ok. **15 min** aż będą zrumienione. W międzyczasie przemieszać drewnianą łyżką.

SZPARAGI

- Oczyszczyć szparagi, nie obierać. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i na gorąca wrzucić szparagi (jak są bardzo długie można przeciąć na dwa kawałki). Smażyć przewracając na rumiano ok. **10 minut**. Dodać masło. Począć aż masło się zrumieni i nabierze lekko orzechowego smaku. Posolić i lekko popieprzyć szparagi.

Edenred food cooking contest



Ingredients

- 0,5 kg schabu bez kości
- 3 łyżki oleju
- Pieprz
- sól
- 6 łyżek bułki tartej
- 4 łyżki mąki
- 5 jajek
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki cytryny
- 2-3 łyżki posiekanego koperku
- 0,5 litra kefiru
- SELER W TOWARZYSTWIE**
- 1 sztuka selera
- 2 sztuki marchwi
- 1 łyżka majonezu
- odrobinę groszku konserwowego
- sól do smaku
- pieprz
- sok z cytryny
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny

Kotlet z **sercem**

- Mięso pokroimy na 4 plastry, rozbijamy na cienkie kawałki i skropimy sokiem z cytryny
- Posypujemy solą i pieprzem (można trochę posypać przyprawą do mięs)
- Kotlety obtoczmy w mące następnie zanurzamy w jajku i panieruj w bułce tartej
- Smażymy na rozgrzanym oleju około **3 minut** z każdej strony
- Na osobnej patelni rozgrzewamy masło, wbijamy pozostałe jajka i smażymy, aż białka się zetną
- Solimy i posypujemy koperkiem
- Jajka układamy na kotletach i podajemy kefirem posypanym koperkiem

SELER W TOWARZYSTWIE

- Seler i marchew obrać ze skóry i zetrzeć na tarce (seler na dużych oczkach, marchew na mniejszych)
- Doprawić solą i pieprzem
- dodać sok z cytryny dokładnie wymieszać
- Dodać majonez i dokładnie połączyć go z warzywami.



Edenred food cooking contest



Ingredients

- Polędwiczka z dorsza 2 sztuki
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 jajko,
- 1 cytryna,
- szczypta soli,
- szczypta pieprzu,
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- ziemniaki ok 0,8 kg
- 2 łyżki świeżo posiekanego koperku
- **SELER NACIOWY**
- 1 opakowanie selera
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki mleka
- 1 ząbek czosnku
- 0,2 łyżeczki miodu
- szczypta gałki muskatowej
- sól, pieprz do smaku
- szczypiorek
- chili, dowolnie do posypania

Polędwiczka z dorsza z selerem na ciepło

- Filety kroimy na kilka mniejszych kawałków
- Filety nacieramy solą i pieprzem (można też przyprawą ryb) i skrapiamy kilkoma kroplami soku z cytryny
- Rybę odstawiamy na około godzinę do lodówki, żeby przeszła smakiem przypraw
- Do głębokiego talerza wsypujemy mąkę, w drugim talerzu roztrzepujemy widelcem jajko, a do trzeciego wsypujemy bułkę tartą
- Schłodzone kawałki fileatów obtaczamy kolejno w mące, jajku i bułce
- Rozgrzewamy patelnię i smażymy na niej filety, od czasu do czasu obracając kawałki na drugą stronę
- Ziemniaki gotujemy i posypujemy koperkiem

SELER NACIOWY

- Dokładnie umyte łodygi selera obieramy z nitek i kroimy w kostkę
- wrzucamy do rondla z masłem. Na wolnym ogniu pod przykryciem dusimy (mieszając od czasu do czasu) **10 minut**
- Następnie dodajemy drobno pokrojony czosnek, mleko, miód i gałkę muskatową
- Doprawiamy solą i pieprzem, dusimy jeszcze chwilę razem
- Zestawiam z ognia, dodajemy posiekany szczypiorek.

