



KUCHNIE ŚWIATA



MIROSŁAWA BERNARDES-RUSIN

KUCHNIE ŚWIATA



Tekst: Mirosława Bernardes-Rusin

Redaktor prowadzący: Magdalena M. Kastelik

Redakcja: Natalia Kawałko, Elżbieta Wójcik

Projekt makiety i skład: Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN

Projekt i opracowanie graficzne okładki: Jacek Bronowski

Zdjęcia na okładce: © Baibaz | Dreamstime.com (tło), © Carla Francesca Castagno | Dreamstime.com (globusik). Front, od lewej: © Elena Eryomenko | Dreamstime.com, © Leanne Vorrias | shutterstock.com, © Nataliia Dubchak | Dreamstime.com. Grzbiet: © 06photo | Dreamstime.com. Tył, od lewej © 06photo | Dreamstime.com, © Tycoon751 | Dreamstime.com, © Oxa | shutterstock.com

© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
Warszawa 2018



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa



www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-702-0



SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
EUROPA	7
Bułgaria	8
Czechy	22
Francja	32
Grecja	48
Hiszpania	58
Litwa	74
Malta	84
Portugalia	94
Skandynawia	104
Ukraina	114
Węgry	124
Włochy	138
POGRANICZE EUROPY I AZJI	155
Gruzja	156
Rosja	172
Turcja	182
AZJA	199
Chiny	200
Filipiny	216
Indie	226
Japonia	242
Korea	256
Tajlandia	266
Wietnam	282
AFRYKA	293
Etiopia	294
Kamerun	304
Kongo	314
Madagaskar	322
Maroko	332
AMERYKI	349
Argentyna	350
Brazylia	360
Kolumbia	372
Kuba	382
Meksyk	392
Panama	408
Peru	418
Stany Zjednoczone	432
INDEKS POTRAW	422



WSTĘP

Poznanie kuchni świata przypomina oglądanie wielobarwnego kobierca. Pewne motywy, jak potrawy, składniki i przyprawy powtarzają się rytmicznie na całej powierzchni, inne wątki nagle się urywają, by pojawiać się ponownie w najmniej spodziewanym zakątku. Całość tworzy spójny wzór, który jeśli przyjrzeć się z bliska zadziwia bogatą strukturą, różnorodnością i kunsztem.

Ten przebogaty dywan utkwały wieki historii, migracji ludności i religii, wojen, podbój, odkrywania nowych lądów i dróg handlowych. Fenomen sztuki kulinarnej, podobnie, jak każdej innej dyscypliny działalności ludzkiej, polega na tym, że każdy region i krąg kulturowy wykształcił swój odrębny, niepowtarzalny jadłospis, dostosowany do klimatu, występowania roślin i zwierząt oraz trybu życia danej społeczności.

Historia gastronomii odzwierciedla procesy ewolucji i cywilizowania się gatunku ludzkiego. Należy do najstarszych przejawów działalności człowieka. Początki sztuki kulinarnej związane są z użyciem ognia około 50000 lat temu. Wtedy to człowiek nauczył się stopniowo wykorzystywać obróbkę ciepłą do zmiany charakteru spożywanych pokarmów, poprzez

wędzenie, duszenie, gotowanie, smażenie i pieczenie. Następnym krokiem postępowym był rozwój rolnictwa, na terenie starożytnej Mezopotamii oraz udomowienie zwierząt hodowlanych i wprowadzenie do diety produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mleko i jaja. Pierwszy chleb, wino i piwo wytwarzano w starożytnym Egipcie, skąd rozprzestrzeniły się za pośrednictwem cesarstwa rzymskiego, które zaszczerpiło w krajach ościennych kulturę winnej latorośli oraz drzewka oliwnego. Niewątpliwie kuchnią o najdłuższej zarejestrowanej oraz najbardziej spójnej historii gastronomii są Chiny, gdzie już w III w. p.n.e. spisano pierwsze i zarazem obowiązujące do dziś zasady sztuki kulinarnej. To wówczas zostało ustanowione przez Konfucjusza najważniejsze prawo w historii kuchni świata – jedzenie poza czysto fizjologiczną funkcją zaspokajania głodu i uzupełniania niedoborów w organizmie stało się źródłem przyjemności dla zmysłów. Kolejnym reformatorem gastronomii był Mahomet, zakazujący wyznawcom spożywania wieprzowiny i propagujący inne restrykcyjne zasady odżywiania, które wraz z rozprzestrzenianiem się Islamu dotarły aż na Daleki Wschód. Z kolei za pośrednictwem kontaktów handlowych

między Persją, a imperium bizantyńskim oraz dzięki średniowiecznym wyprawom krzyżowym, do Europy dotarły z dalekich Chin i Indii przyprawy korzenne, cukier, makarony i pierogi, które wzbogaciły prostą i niewyszukaną dietę Europejczyków. Zamknięcie dróg handlowych na Daleki Wschód oraz rozwój techniki zaowocowały w renesansie skonstruowaniem dalekomorskich statków, które nie tylko przywiozły z Nowego Świata wiele nieznanych do tej pory na Starym Lądzie roślin, takich jak m.in. ziemniaki, fasola, pomidory, kukurydza, czy kakao, ale spopularyzowały przywożoną z Azji herbatę i kawę. Za sprawą kolonizacji, z Czarnego Łądu do Ameryk dotarli afrykańscy niewolnicy, rewolucjonizując kuchnię Nowego Świata, tymczasem do Afryki stopniowo zaczęli napływać Europejczycy, a wraz z nimi północne zwyczaje kulinarne. Ogromną rolę w kształtowaniu się wybitnej kuchni francuskiej odegrały kontakty z imperium otomańskim, skąd przywędrowało między innymi ciasto francuskie (oryginalnie: greckie ciasto filo – *phyllo*), ulubiony przysmak wychowanej w Wiedniu Marii Antoniny. Kolejne stulecia doskonalenia sztuki kulinarnej zaowocowały we Francji wymyśleniem naleśników, pasztetów, kremów jajecznych, wykwintnych deserów oraz innych wyrafinowanych potraw, które za sprawą kucharzy zapraszanych przez panujących rozprzestrzeniły się na dwory królewskie całej ówczesnej Europy oraz powróciły w udoskonalonej formie na dwór otomański.

Ewolucja i fuzja gastronomii światowych dokonuje się po dziś dzień za sprawą gwałtownych XX-wiecznych migracji ludności całego świata oraz



postępującej globalizacji, która zapewnia dostęp do nieosiągalnych do tej pory produktów oraz informacji na temat kuchni każdego zakątka ziemi.

Książka *Kuchnie świata* jest zaproszeniem do podróży kulinarnej przez pięć kontynentów. Zawiera przepisy z takich krajów, jak Francja, Hiszpania, Włochy, Grecja, Maroko, Meksyk, Chiny, Japonia, Tajlandia czy Indie, których potrawy cieszą się uznaniem na całym świecie oraz z krajów mniej znanych, ale oferujących bogactwo odkrywczych, choć nieznanych na szeroką skalę smaków, jak Brazylia, Peru, Gruzja, Korea, Kamerun czy Litwa. Przepisy przybliżają dania najbardziej charakterystyczne dla danego państwa oraz te mniej znane, ale zasługujące na wypróbowanie, z zastrzeżeniem, że potrzebne do ich przyrządzenia składniki są dostępne bezpośrednio w Polsce, jeśli nie bezpośrednio w sklepach, to za pośrednictwem Internetu.

Książka ta jest sposobnością, by poznać inne kultury poprzez degustowanie i przyrządzanie potraw z egzotycznych składników oraz według odmiennych, niż na co dzień stosowane, prawideł, a przede wszystkim by budować na podstawie tak zdobytej wiedzy swój własny, oryginalny i niepowtarzalny styl gotowania.







EUROPA



BUŁGARIA

Bułgaria jest jednym z krajów, w których kuchnia jest uwarunkowana położeniem geograficznym. Usytuowanie na styku wpływów bałkańskich, śródziemnomorskich i tureckich sprawiło, że niektóre potrawy odznaczają się swoim, słowiańskim smakiem, wzbogaconym o odkrywczo zastosowane przyprawy i lokalne produkty. W innych daniach widać z kolei wyraźne inspiracje Orientem. Kuchnia bułgarska jest urozmaicona i lekkostrawna, a dzięki wykorzystaniu wpływów śródziemnomorskich również bardzo zdrowa.

Bułgarzy, podobnie jak inne południowe narody, jadają lekkie śniadania (*zakuski*). Składają się one przede wszystkim z nadziewanych słonym twarogiem lub szpinakiem świeżo upieczonych *banice* i słodkich drożdżówek (*kozunak*), popijanych kawą lub wytwarzaną na zakwasie *bozq*. W południe spożywają kanapki lub sałatki, a dopiero wieczorem zasiadają do sutojadalnej kolacji (*veczerija*), którą rozpoczyna na ogół sałatka ze świeżych warzyw i kieliszek rakii. Następnie podawana jest zupa oraz drugie danie składające się przeważnie z mięsa, często przyrządzanego na grillu, oraz dużej ilości jarzyn. Popularne są też gulasze mięsne

i warzywne. Do posiłku podaje się chleb. Desery, na wzór tureckich, są bardzo słodkie, często oblewane syropem.

Najciekawszymi odmianami regionalnymi kuchni bułgarskiej są góralska i tracka. Góry Pirin, w szczególności okolice Banska, słyną z doskonałych dań obficie przyprawianych ziołami, poduszanej kiełbasy *banski starec* oraz potraw przyrządzanych w glinianych naczyniach – kapamy (składają się z kilku rodzajów mięsa, kapusty kiszzonej, kiełbasy lub kaszanki i ryżu), *bańskiej kawarmy* (z mięsa duszonego z pomidorami, cebulą i papryką), *katino meze* (gulaszu z grzybami) oraz *chomleku* (grillowanej wołowiny podawanej z ziemniakami, cebulą i lokalnym czerwonym winem, najczęściej ze szczepu merlot). Dania z Rodop, szczególnie popularny ziemniaczany *patatnik*, przyrządzane są w całym kraju, ale by skosztować ich autentycznego smaku, trzeba wybrać się w okolice Smolanu. Pochodzi stamtąd również jagnięcina po rodopsku (*czewerme*), *klin*, czyli nadziewana ryżem, jajkiem i twarogiem *banica* oraz wiele dań z lokalnej odmiany fasoli. Tracja bułgarska słynie ze znakomitego pieczywa i najlepszej w Bułgarii *banicy*. Potrawy

przyrządzane w dużych i małych glinianych naczyniach (*gjuwecz*) mają wyjątkowy smak, dzięki zastosowaniu charakterystycznych dla tego regionu ziół i przypraw: mięty, papryki słodkiej, oregano oraz kminku. Dużą popularnością cieszy się kiszona kapusta, używana do farszów i dań z fasoli.

Przybyłe z północy plemiona Bułgarów zasiedliły w IV w. tereny Tracji, zamieszkałe dotąd przez Greków. Dzięki nim rozprzestrzenił się zwyczaj kiszenia kapusty. Od miejscowych zaś nauczyli się uprawy lokalnych warzyw i produkcji nabiału. Plemiona te stworzyły własne państwo, usytuowane na przecięciu szlaków handlowych z południa na północ i ze wschodu na zachód. To specyficzne położenie zdeterminowało wyjątkowość miejscowej kuchni, czerpiącej pełnymi garściami z dorobku Greków, sąsiednich narodów bałkańskich, Włochów, a nawet Węgrów. Pięćset lat dominacji tureckiej trwale połączyło słowiańskie i arabskie nawyki żywieniowe. Do jadłospisu weszły – zaliczane dziś do potraw narodowych – zapiekanka z bakłażanów (*musaka*), *banice*, *baklavy*, *sarmi* z liści winogron, a także dania z jagnięciny i baraniny, jak choćby klasyczne *kofty* czy *kebaby*.

Dzisiejsza kuchnia bułgarska uważana jest za jedną z najzdrowszych w Europie. W skład posiłków prawie zawsze wchodzi pyszne pomidory, papryka, bakłażany, kabaczki i fasolka szparagowa. Bardzo popularna jest sałatka szopska, zbliżona do sałatki greckiej. Bułgarzy preferują wieprzowinę i jagnięcinę, które najczęściej gotują lub opiekają



Plemiona Traków, zamieszkujące w starożytności tereny obecnej Bułgarii, czcili Zagreusa (odrodzonego pod postacią Dionizosa). Na swoich terenach uprawiali winną latorośl do celów religijnych oraz rytualnych, wierząc, że ułatwia nawiązanie kontaktu z bogami. Plemiona Bułgarów przejęły tradycję produkcji wina, która dzięki bardzo sprzyjającym warunkom (łagodny morski klimat bez ekstremalnych temperatur) utrwaliła się przez wieki, a już z początkiem XX w. została uregulowana stosownymi przepisami, mającymi na celu wyrównanie poziomu produkowanych win. Dzięki temu Bułgaria należy do krajów o najdłuższej tradycji winiarskiej na świecie. Wyróżnia się tu pięć głównych okręgów produkcji win. Największy, region naddunajski, produkuje 30% ogółu win, południowo-zachodnia dolina Strumy, o śródziemnomorskim klimacie, znana jest głównie z melnika, wina z Doliny Róż cechuje lekko różany posmak, a położona najbardziej na południu Tracja specjalizuje się w lekkich winach do szybkiego spożycia. Poza popularnymi szczepami, jak cabernet sauvignon, pinot noir, merlot, czy chardonnay, istnieją liczne odmiany lokalne, takie jak bardzo stare, czerwone gatunki melnik, mawrud, misket czy pamid, a także młodsze gamza i rubin oraz białe winogrona dimiat.



na grillu – po uprzednim doprawieniu ziołami i przyprawami. Podobnie jak inne narody bałkańskie, wytwarzają oni domowe kiełbasy. W regionach nadmorskich popularne są smażone i grilowane ryby oraz owoce morza. Bułgarzy chętnie jadają zupy i chłodniki, często przyrządzane na bazie bułgarskiego jogurtu, który – rozcieńczony wodą – doskonale gasi pragnienie (*ajran*). Wyśmienite jest pieczywo, a także bułgarskie słodczyce, przyrządzane na bazie wspólnego dla Grecji, Turcji i Bułgarii ciasta *filo*.

Wśród lokalnych produktów bułgarskich prym wiodą:

- *кисело мляко (kiselo mljako)* – bułgarski jogurt,
- *сирене (sirene)* – biały twarde ser, zbliżony do greckiej fety, ale powstający z bułgarskiego jogurtu,

W górach Bułgarii występuje ponad 3000 różnych gatunków roślin, spośród których około 300 odmian jest używanych w przemyśle farmaceutycznym, a 750 wykazuje właściwości lecznicze. Bułgaria jest prawdziwym potentatem w dziedzinie produkcji ziół leczniczych. Do całej Unii Europejskiej i Stanów Zjednoczonych eksportuje ich około 12 000 ton rocznie. Zioła, także ze względu na swoje walory smakowe, zajmują ważne miejsce jako przyprawa w kuchni bułgarskiej. Trudno wyobrazić sobie bułgarską zupę fasolową (*bob czorba*) bez mięty, czy mięsa z grilla bez nieodłącznego cząbrku, czyli *czubricy*. Często wykorzystywana jest świeża i suszona natka pietruszki, a także oraz tymianek, oregano, bazylia, estragon, szalwia, dziki majeranek i liść laurowy.

- *кашкавал* (*kaszkawał*) – dojrzewający przynajmniej sześć miesięcy ser żółty na bazie mleka krowiego, koziego lub owczego,
- *Луканка* (*lukanka*) – sucha (wyglądem zbliżona do salami) kielbasa wieprzowo-wołowa, czasami z dodatkiem mięsa oślego, przyprawiana pieprzem, kminkiem i solą, o charakterystycznym spłaszczonym cylindrycznym kształcie,
- *суджук* (*sudzuk*) – tłusta suszona kielbasa, doprawiana mieszanką przypraw (kminkiem, sumakiem, czosnkiem, solą i pieprzem), wytwarzana najczęściej z wołowiny lub baraniny. *Sudzuk* lub *sucuk* jest charakterystyczny dla kuchni arabskiej i popularny na Bałkanach, Bliskim Wschodzie i w muzułmańskiej części Azji,
- *лутеница* (*lyutenitsa*) – ostry wielowarzywny sos – bułgarski ketchup,
- *чубрица* (*czubrica*) – cząber, zioło o gorzkawym i cierpkim smaku, popularna przyprawa do mięs,
- *кисели зеле* (*kiszeni zele*) – kiszona w całości główka kapusty używana m.in. do przyrządzania gołąbków,
- *Сарми* (*sarmi*) – gołąbki zawijane w liście winogron lub kapusty,

Bulgaria jest prawdziwą ojczyzną jogurtu, określano tam mianem zsiadłego mleka (*kiselo mljako*). Powstaje za sprawą unikalnej w skali światowej i występującej tylko na terenie Bułgarii endemicznej bakterii *Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus*. Napojowi przypisuje się właściwości regenerujące i odmładzające organizm. Jogurt bułgarski ma charakterystyczny kwaśny posmak i jest znacznie gęstszy i bardziej tłusty od polskiego (można go raczej kroić nożem niż pić). Najlepszy wytwarzany jest z mleka owczego. Co ciekawe, pijane przez nas zsiadłe mleko jest w Bułgarii uważane za zepsute i niezdadne do spożycia.

- *маслика* (*mastika*) – wódka anyżowa przypominająca greckie *ouzo*,
- *ракия* (*rakija*) – rodzaj ciężkiego, mocnego (40–50%) napoju alkoholowego smakiem zbliżonego do brandy. Rakija wytwarzana jest z owoców (głównie winogron, śliwek, moreli, gruszek, a także z dodatkiem miodu, róży oraz ziół). W domowej produkcji osiąga moc 60%.



Banica

Баница

- 1 opakowanie ciasta filo (18 listków) lub filo domowej roboty wg przepisu (zob. ciasto filo, *Grecja*, s. 54)
- ½–1 kostki masła
- 4 jajka
- 40 dag twardego sera feta lub twarogu



Sposób przyrządzania:

Tortownicę natrzeć tłuszczem, jajka rozmącić, masło roztopić, a ser pokroić na 6 części. Dno tortownicy wyścielić 3 zmarszczonymi płatkami filo, pokropić wodą i roztopionym masłem, dodać pokruszoną 1 kostkę sera. Czynności powtarzać do wyczerpania ciasta. Ostatnią warstwę polać obficie jajkami. Piec 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Banica najlepiej smakuje na ciepło.

Sałatka szopska

Шопска салата

- 1 ogórek długi
- 4 pomidory
- 1 papryka zielona
- 1 cebula
- ½ pęczka natki pietruszki
- 10 dag sera feta
- ½ szklanki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- sól do smaku



Sposób przyrządzania:

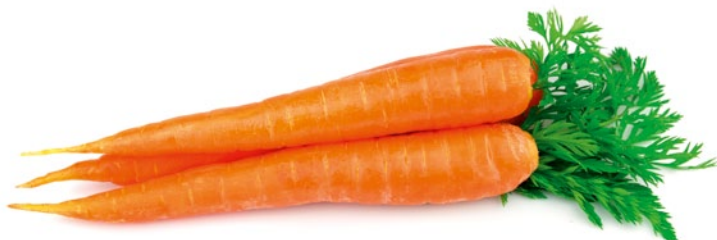
Obrany ogórek pokroić w plasterki, pomidory w kostkę, cebulę w piórka, a paprykę na kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. Warzywa przełożyć do miski, posypać solą i natką pietruszki, polać oliwą i octem, a na wierzch pokruszyć ser feta. Podawać z pieczywem.





Sposób przyrządzania:

Marchew obrać, ugotować do miękkości i pokroić w małą kostkę. Papryki słodkie i ostre oraz bakłażan podpiec w piekarniku (na funkcji grill). Papryki i bakłażan obrać ze skórki, z papryk usunąć pestki, z bakłażana szypułkę. Warzywa posiekać. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w drobną kosteczkę. W garnku podgrzać oliwę, wrzucić bakłażan, chwilę smażyć, dodać papryki, a kiedy nieco zmiękną, wrzucić pomidory i marchew. Warzywa przyprawić solą, cukrem, octem i dusić około 30 minut, aż sos zgęstnieje. Przed podaniem całość można zmiksować. Lutenica jest bardzo dobrym dodatkiem do bułgarskich potraw mięsnych z grilla.



Sos lutenica

Лютеница

- 15 podłużnych pomidorów
- 7 papryk czerwonych
- 1 bakłażan
- 1 marchew
- 1–4 okrągłe papryczki ostre
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżka cukru
- sól do smaku



Zielona sałatka

Зелена салата

- ½ sałaty masłowej
- 1 ogórek długi
- 6 dużych rzodkiewek
- 1 pęczek szalotki
- ½ pęczka kopru
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- sól do smaku
- 1 jajko (opcjonalnie)

Sposób przyrządzenia:

Sałatę, koper i szalotkę starannie opłukać, osączyć i drobno posiekać. Ogórek pokroić w kostkę, a rzodkiewki w plasterki. Wszystkie składniki wymieszać, polać octem, oliwą i posolić. Na wierzchu można ułożyć ugotowane na twardo i pokrojone w plasterki jajko.





Chłodnik ogórkowy

Tapamop (tarator)

Sposób przyrządzania:

Ogórek obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę. Zsiadłe mleko wymieszać z 2 szklankami zimnej wody, dodać ogórek, drobno posiekany koper, zmielone orzechy i rozgnieciony czosnek. Całość przyprawić oliwą, solą i, jeśli zupa nie jest wystarczająco kwaśna, łyżką octu. Wstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie zupę można podawać.

- 1 ogórek długi
- 3 szklanki zsiadłego mleka lub jogurtu
- ½ szklanki orzechów włoskich
- 1–4 ząbki czosnku
- ½ pęczka kopru
- 3 łyżki oliwy
- sól do smaku
- 1 łyżka octu winnego (opcjonalnie)

Sposób przyrządzania:

Umyte flaki zagotować w dużej ilości wody z cebulą, marchwią, ziarnami pieprzu, liściem laurowym i solą. Zmniejszyć ogień i gotować 2–3 godziny. Czosnek obrać, utłuc w moździerzu z solą i wymieszać z octem. Mięso wyłowić, przestudzić i pokroić, następnie wrzucić z powrotem do zupy. Na patelni roztopić masło, przysmażyć mieloną paprykę, stale mieszając, i wlać do zupy. 1 szklankę bulionu wymieszać z mlekiem i rozmąconymi jajkami, połączyć z resztą zupy. Flaczki podawać gorące. Przyprawić do smaku rozgniecionym czosnkiem.



Flaczki

Шкембе чорба (shkembe chorba)

- 1 kg flaków cielęcych, wołowych lub wieprzowych
- 1 cebula
- 1 marchew
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka mleka
- 3 łyżki mąki
- 2 jajka
- 4 łyżki masła
- ½ główki czosnku
- ⅓ szklanki octu winnego
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki ostrej mielonej
- 5–6 ziaren pieprzu
- 1 liść laurowy
- sól do smaku

Zupa fasolowa po monastersku

*Боб чорба по
Манастирски
(bob czorba
po manastirski)*

- 50 dag białej fasoli
- ½ pęczka selera naciowego
- 2 marchwie
- 1 cebula
- 2 pomidory
- 2 papryki czerwone
- 1–5 papryczek ostrych (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka suszonej mięty lub 2 gałązki świeżej
- ½ łyżeczki oregano
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól do smaku



Sposób przyrządzania:

Fasolę moczyć w wodzie przez noc. Marchwie i seler pokroić w plasterki, papryki w słupki, a cebulę drobno posiekać. Fasolę wypłukać, zalać wodą, dodać marchew, seler, cebulę i gotować, aż fasola zmięknie. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, posiekać, wrzucić do zupy razem z papryką, miętą i 1 papryczką ostrą. Posolić do smaku. Gotować jeszcze 20 minut. Pietruszkę drobno posiekać i posypać nią zupę na talerzach. Zupę fasolową można, bułgarskim zwyczajem, zakąsać surowymi, ostrymi papryczkami.



Gołąbki z kiszonej kapusty

*Зелеви Сърми
(zelewi sarmi)*

- 1 główka kapusty ukiszonej w całości
- 3 cebule
- 1 seler (korzeń)
- 1 marchew
- 2 szklanki ryżu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ½ szklanki oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka cząbr
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzania:

Cebulę, seler i marchew obrać, drobno posiekać i zeszklić na oliwie. Wsypać surowy ryż i smażyć, aż ryż stanie się przezroczysty. Dodać koncentrat pomidorowy, cząber, sól i pieprz oraz ½ szklanki wody. Gotować, aż ryż wchłonie wodę. Liście delikatnie zdejmować z kapusty, układać na nich farsz i zawijać, podwijając brzegi do środka. Gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podlać obficie wodą i łyżką oliwy. Piec pod przykryciem 1 godzinę w temperaturze 180°C. Gołąbki podawać polane sosem powstałym podczas pieczenia.





Gjuwecz z Rylskiego Monastynu

Манастир Гювеч

Sposób przyrządzania:

Cebulę obrać i drobno posiekać, grzyby oczyścić i pokroić w kawałki, wołowinę pokroić w kostkę. Mięso i cebulę zrumienić na rozgrzanym oleju, dodać słodką paprykę i wino, a gdy płyn nieco odparuje, wrzucić grzyby i ostre papryczki (w całości lub w kawałkach). Chwilę dusić, po czym wlać 2 szklanki ciepłej wody, przykryć i gotować 10 minut. Wsypać ryż, gotować 10 minut. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do mięsa razem z masłem i oliwkami. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, po czym gotować jeszcze 5 minut. Potrawę przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec 20 minut w temperaturze 200°C. Gjuwecz podawać posypany drobno posiekaną pietruszką i świeżo zmielonym pieprzem.



- 1 kg chudej wołowiny
- 1 cebula
- 4 pomidory
- 20 dag grzybów leśnych lub pieczarek
- 15 oliwek
- 1–2 podługne ostre papryczki
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka ryżu
- ½ szklanki czerwonego wina
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka cukru
- sól, pieprz i papryka słodka do smaku

Grillowane kielbaski z mięsa mielonego

Кебанчета (kebabczeta)

- 1 kg mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego (kuminu)
- 1 łyżka pieprzu
- 1 łyżka soli
- 2 ząbki czosnku



Sposób przyrządzania:

Mięso wymieszać z przyprawami i rozgniecionym czosnkiem, wstawić do lodówki na co najmniej 30 minut. Formować podługzne kielbaski i smażyć na grillu. Podawać z lutenicą i frytkami.

Makrela pieczona w sosie pomidorowym i winie

Печена скумрия с доматиен сос и червено вино (peczena skumrija s domaten sos i vino)

- 2 surowe makrele lub 4 filety z makreli
- 3 pomidory
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ szklanki czerwonego lub białego wina
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki mąki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzania:

Makrelę obtoczyć w mące i zrumienić na 1 łyżce oliwy, następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę zrumienić na oliwie i zalać winem. Dodać pomidory, czosnek i posiekaną natkę pietruszki. Całość przyprawić solą, pieprzem i dusić na małym ogniu 15–20 minut. Makrelę zalać sosem pomidorowym i piec 20 minut w temperaturze 200°C. Rybę posypać świeżą natką pietruszki. Podawać z ryżem.





Wieprzowina duszona w porach

Кавърма (Kawarma)

Sposób przyrządzania:

Z wina, koncentratu pomidorowego, słodkiej papryki i pieprzu sporządzić marynatę. Mięso umyć i pokroić w kostkę o boku około 2–3 cm. Marchew obrać i pokroić w talarki, zrumienić z mięsem na oleju i wymieszać z marynatą. Odstawić na 1 godzinę. Pory pokroić w krążki, podsmażyć na tej samej oliwie, wlać ½ szklanki wody i dusić 5 minut. Dodać mięso z marynatą, pokrojoną w piórka cebulę, papryczkę ostrą, liście laurowe i sól. Dusić na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Posypaną natką pietruszki *kawarmę* podawać z ryżem lub frytkami. Potrawę można przygotować również z mięsa drobiowego.



- 50 dag łopatki wieprzowej
- 2 duże pory
- 1 cebula
- 2 marchwie
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 papryczka ostra
- 1 łyżka mielonej papryki słodkiej
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 liście laurowe
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ szklanki oleju słonecznikowego
- 1 szklanka wytrawnego wina (czerwonego lub białego)
- sól do smaku

Mekice – bułgarskie pączki

Мекници

- 2 szklanki mąki
- 3 jajka
- 1 szklanka jogurtu lub mleka
- 5 g drożdży
- 1 łyżeczka octu
- 2 łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli
- skórka z 1 pomarańczy
- ½–1 l oleju (do smażenia)
- 2 łyżki cukru pudru



Sposób przyrządzania:

Drożdże rozpuścić w szklance jogurtu z cukrem, dodać jajka, ocet, sól i otartą skórkę z pomarańczy. Energicznie wymieszać. Dodać przesianą mąkę i całość wyrobić na elastyczną masę, następnie odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, formować niewielkie kulki, spłaszczyć je i smażyć w rozgrzanym głębokim oleju na złoty kolor. Gotowe mekice posypać cukrem pudrem.

Nadziewane pieczone jabłka

Пълнени печени ябълки

- 6 dużych jabłek
- ½ szklanki orzechów włoskich
- ½ szklanki brązowego cukru
- 2 łyżki masła
- 4 suszone morele
- ½ łyżeczki cynamonu



Sposób przyrządzania:

Jabłka umyć, górną połowę obrać ze skórki, wydrążyć gniazda nasienne razem z ogonkiem oraz częścią miąższu. Uważać, aby nie wydrążyć jabłka na wylot. Suszone morele i orzechy drobno posiekać, dokładnie wymieszać z cukrem, masłem i cynamonem. Tak przygotowanym nadzieniem nappełnić jabłka, ułożyć na blasze, pokropić wodą i piec 30–35 minut w temperaturze 190°C. Jabłka można podawać z lodami waniliowymi.





Orzeźwiający ajran

Айран

Sposób przyrządzania:

Jogurt wymieszać z 2 szklankami wody i przyprawić solą do smaku. Schłodzić. Ajran to bardzo popularny w lecie orzeźwiający napój, który można podawać ze świeżymi liśćmi mięty.

- 2 szklanki jogurtu
- sól



Boza

Боза

Sposób przyrządzania:

Mąkę na zakwas podpiec na bladoróżowy kolor, wymieszać z łyżką cukru i łyżką letniej wody. Odstawić do fermentacji na 2–3 dni. Od czasu do czasu zamieszać. Kiedy zakwas będzie gotowy, mąkę na bozę podpiec, pilnując, by się nie przypaliła. Dodać odrobinę zimnej wody, wymieszać, wlać 5 l wody i dodać cukier. Całość doprowadzić do wrzenia. Gotować 5–10 minut, mieszając, następnie przestudzić, dodać szklankę zakwasu lub bozy pozostawionej z poprzedniego wyrobu. Odstawić do fermentacji w ciepłe miejsce na 2–3 dni. Gotową bozę przelać do butelek. Przechowywać w lodówce i podawać schłodzoną. Dobrze smakuje przyprawiona cynamonem.

Zakwas:

- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka cukru

Napój:

- 2 szklanki mąki
- 2 szklaki cukru
- 1 szklanka zakwasu lub bozy





CZECHY

Kuchnię czeską w dużej mierze ukształtowały historyczne powiązania z Węgrami, Austrią i Niemcami. Wpływy germańskie, którym ulegały wyższe klasy społeczne, stopniowo połączyły się z rdzennie czeskimi zwyczajami. Powstała kuchnia o bardzo swoistym i niepowtarzalnym charakterze. Sycące, pożywne dania, gęste zawiesziste zupy i sosy zaprawiane mąką są idealne do wybornego piwa – dumy każdego Czecha.

Czesi, podobnie jak inne narody środkowo-europejskie, spożywają trzy posiłki dziennie. Najważniejszym i zarazem jedynym ciepłym posiłkiem w ciągu dnia jest obiad (*oběd*). Składa się on z zupy i drugiego dania, niekiedy z dodatkiem surówek oraz deseru lub kompotu. Niezwykłą popularnością cieszy się w ojczyźnie Szwejkja rodzime piwo, stąd najwyższy na świecie wskaźnik spożycia tego trunku (przypadający na obywatela) występuje właśnie w Czechach. Tradycyjnie każda piwiarnia leje (*čapuje*) jeden gatunek piwa, którego nazwa umieszczona jest na szyldzie. Po wejściu należy zdjąć nakrycie głowy. Jeśli chce się zamówić małe piwo, należy to wyraźnie zaznaczyć, gdyż zwyczajowo spożywane jest piwo półlitrowe. Odstawienie

pustego kufła jest znakiem dla kelnera, aby przyniósł kolejny – napełniony. Każdy wypity kufel zaznaczany jest kreską na rachunku przypisanym do stołu. Czesi są prawdziwymi smakoszami chmielowego trunku, dlatego też piwa nie miesza się z sokiem, nie pije się przez słomkę ani nie dolewa się niedopitych resztek do nowego kufła.



Pierwsze wzmianki o uprawie chmielu na terenie Czech pochodzą już z 859 r. Ze względu na klimat, niezwykle sprzyjający uprawie, chmiel stał się wkrótce głównym towarem eksportowym Czech. Król Wacław wydał nawet specjalne dekrety, karząc śmiercią przemytników sadzonek chmielu. W tamtych czasach piwo było warzone w małych przydomowych browarach, a dopiero od 1118 r. zaczęły powstawać browary przemysłowe. Obecnie Czechy szczycą się największą różnorodnością piw na świecie, a każde miasto posiada swój własny browar. Do najbardziej cenionych należą Velkopopovický Kozel, Gambrinus, Radegast, Staropramen, Svijany, Krušovice, Bernard i Starobrno, a także rozpowszechnione na świecie czeskobudziejowski Budweiser Budvar i pilzneński Pilsner Urquell. Dominują tam piwa typu pilzneńskiego, o lekkim słodowo-chmielowym smaku, oraz mocniejsze piwa typu lager, o bardziej słodkawym posmaku. Występują one w odmianie jasnej (*světlé*), bursztynowej (*polotmavé*), ciemnej (*tmavé*) oraz czarnej (*černé*), zależnie od ilości karmelu i palonego siodu. Czeskie piwa są słabsze od polskich. Dzieli się je, według zawartości ekstraktu, na 10° (*desitka*) i 12° (*dvanactka*). Podawane są w 0,5-litrowych kuflach lub w litrowych *tuplakach*.



W kuchni staroczeskiej przeważały kasze i maki, z których przyrządzano owsianki oraz pieczono chleb – zarówno na bazie pszenicy, jak i gryki, żyta oraz prosa. Chleb spożywany z serem i popijany świeżym lub zsiadłym mlekiem stanowił codzienne wyżywienie najuboższych warstw. Od czasów średniowiecza Czechy były związane dynastycznie z Cesarstwem Rzymskim Narodu Niemieckiego, stąd już za czasów Przemysławów do jadłospisu wprowadzono kaszanki i kielbasy. Mięso wieprzowe, wołowinę, drób, dziczyznę i ryby słodkowodne poddawano stosowanym do dziś technikom wędzenia, pieczenia

i gotowania. Panowanie dynastii Habsburgów i związane z tym rozległe kontakty handlowe, które zbiegły się w czasie z epoką wielkich odkryć geograficznych, wpłynęły na pojawienie się na czeskich stołach kolonialnych frykasów oraz potraw kuchni francuskiej, angielskiej i hiszpańskiej. Pochodząca z tamtego okresu czeska książka kucharska podaje przepisy na dania z dodatkiem fig, oliwek, kaparów, pomarańczy oraz przypraw kolonialnych. W Czechach, podobnie jak w całej Europie feudalnej, istniała prawdziwa przepaść między urozmaiconą i bogatą w mięso kuchnią wyższych sfer a bazującą na najprostszych

składnikach, głównie ziemniakach i warzywach, dietą chłopów. Z czasów dominacji germańskiej wywodzi się dzisiejsze danie narodowe Czechów. Knedliki, wbrew pozorom, nie zostały wymyślone nad Wełtawą. Były one daniem tyrolskich pasterzy. Podobnie ulubiony przez Czechów gulasz (*guláš*) pochodzi z Węgier. W wersji czeskiej jest on uboższy w warzywa i nie tak pikantny. Wraz z ideą panslawizmu kuchnia czeska została uproszczona i zaczęła bazować na lokalnych składnikach. Wydana w 1826 r. książka kucharska autorstwa Magdaleny Dobromily Rettigovej, zawierająca tradycyjne regionalne przepisy, cieszyła się w Czechach taką popularnością, że była wznawiana przez ponad 100 lat.

Dzisiejsza kuchnia czeska, opanowana modą na zdrowe żywienie, stopniowo wprowadza do jadłospisu więcej świeżych i gotowanych warzyw. Ciągłe jednak wśród potraw dominują podawane z ciężkimi mącznymi sosami mięsa, wśród których sztandarowym daniem jest polędwica w sosie śmietanowym (*svíčková na smetaně*). Ze względu na brak dostępu do morza kuchnia ta jest uboga w ryby, jednak karp – król ryb słodkowodnych – przyrządzany jest z pieczywem przez cały rok, a nie tylko, jak w Polsce, na Boże Narodzenie. Tym, czym dla Anglików jest *fish and chips*, dla Czechów jest *smažený sýr*, czyli panierowany i smažený kotlet z żółtego sera, podawany najczęściej z frytkami i sosem tatarskim. Błędne jest





panujące w Polsce przekonanie, iż knedliki są podstawą jadłospisu Czechów. Równie często posiłkom towarzyszą kasze i ryż oraz przyrządzane na wiele sposobów ziemniaki, a także doprawiane czosnkiem placki ziemniaczane. Knedliki często są jednak serwowane na odświętne okazje. Znane są także zawiesziste, zaprawiane mąką czeskie zupy (*polévky*), najczęściej na bazie ziemniaków, mięsa i warzyw strączkowych, podawane z chlebem. Są one tak syćące, że z powodzeniem mogą zastąpić cały dwudniowy obiad.

Głównymi elementami czeskiej kuchni są, jak przed wiekami, zboża, warzywa strączkowe, ziemniaki i mięso. Jada się głównie drób, wieprzowinę i wołowinę, choć nierzadko w kartach restauracyjnych gości także dziczyzna – mięso z jelenia lub sarny.

Lokalne specjały:

- *tatarská omáčka* – sos tatarski,
- *abertamský sýr* – twardy owczy ser abertam pochodzący z Karlowych Warów,
- *olomoucké tvarůžky* – ołomuniecki miękki ser dojrzewający o niskiej zawartości tłuszczu i charakterystycznym zapachu,
- *knedlíky* – bochenki gotowanego drożdżowego ciasta,
- *bramborové knedlíky* – knedliki na bazie gotowanych ziemniaków,
- *utopence* – marynowane parówki,
- *pardubické perníčky* – słynne pierniki z Pardubic,
- *hořické trubičky* – rurki z kremem,
- *frgale* – czeskie pizze na słodko – z serem, makiem lub dżemem,
- *kofola* – bezalkoholowy napój o charakterystycznym, niepowtarzalnym smaku (czesko-słowacka odpowiedź na coca-colę),
- *becherovka* – mocny, 38% gorzki likier ziołowy.



Łagodny klimat południowych Czech oraz pagórkowaty teren sprawiły, że na Morawach rozwinęła się uprawa winnej latorośli. Pierwsze jej ślady pochodzą już z czasów rzymskich. Po zmianach ustrojowych XX wieku wprowadzono restrykcyjne przepisy dotyczące uprawy winorośli oraz produkcji wina. Przyczyniły się one do poprawy jakości win, a co za tym idzie, do wzrostu zainteresowania wśród konsumentów i rozwoju branży winiarskiej. Spośród morawskich win godne polecenia są szczególnie lokalne szczepy *andré*, *frankovka*, *cabernet moravia*, *ariana* (wina czerwone) oraz *veritas*, *lena*, *aurelius* (wina białe).

Marynowany ser

Nakładany hermelin

- 5 serów hermelin lub camembert (o wadze ok. 120 g każdy)
- 2 cebule czerwone
- 1–3 świeżych papryczek ostrych
- 2 łyżeczki pieprzu kolorowego
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 10 ząbków czosnku
- ½ łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- sól do smaku
- ¾ l oleju rzepakowego lub oliwy



Sposób przyrządzania:

Cebulę i czosnek pokroić w plasterki, krążki sera przekroić w poprzek na dwie połówki. Pierwszą połówkę sera natrzeć czosnkiem i odrobina słodkiej papryki, obłożyć cebulą i przykryć drugą połówką sera. Podobnie postąpić z pozostałymi serami. Sery układać jeden na drugim w słoju, każdy przesypywać przyprawami i przekładać pozostałą cebulą. Do słoja włożyć ostre papryczki – w całości lub przekrojone dla uzyskania ostrzejszego smaku. Zalać olejem, aby całkowicie przykrywał sery i pozostawić na kilka dni w chłodnym miejscu. Marynowany ser podaje się jako zakąskę do piwa.





Zupa czosnkowa

Česneková polévka

Sposób przyrządzania:

Ziemiaki obrać i pokroić w kostkę. Cebulę drobno posiekać, przysmażyć na maśle na jasnobrązowy kolor, zalać bulionem, dodać ziemniaki, kminek, pieprz i sól. Gotować około 10 minut, wrzucić majeranek i rozgnieciony czosnek, po czym gotować jeszcze kilka minut, aż ziemniaki będą miękkie. Zupę podawać gorącą. Przed wlaniem zupy do talerzy położyć na dnie tarty żółty ser lub szynkę pokrojoną w cienkie plasterki.

- 1½ l bulionu
- 1 główka czosnku
- 2 duże ziemniaki
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 szczypta kminku mielonego
- 1 szczypta pieprzu mielonego
- sól do smaku



Szumawska zupa grzybowa

Šumavská kulajda

Sposób przyrządzania:

Grzyby namoczyć w wodzie, najlepiej dzień albo przynajmniej godzinę przed gotowaniem. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, zalać 800 ml wody. Dodać grzyby razem z wodą, w której się moczyły, przyprawić solą, pieprzem, kminkiem i liściem laurowym. Gotować około 20 minut, aż grzyby i ziemniaki będą miękkie. Masło rozpuścić w rondelku, dodać mąkę i zrumienić na złoty kolor, stale mieszając. Dodać do zupy i wymieszać. Śmietanę wymieszać z niewielką ilością zupy, następnie dodać do garnka. Całość przyprawić octem i drobno posiekanym koprem. Ostrożnie wbić jajka, tak aby żółtko się nie rozlało, przykryć i gotować, dopóki białko się nie zetnie. Na talerze wyłożyć po jednym jajku i wlać zupę.

- 3 dag suszonych grzybów
- 30 dag ziemniaków
- 200 ml kwaśnej śmietany
- 1 pęczek kopru
- 5–7 łyżek mąki
- 5 dag masła
- 4 jajka
- ½ łyżeczki kminku
- 1 liść laurowy
- ½ łyżeczki pieprzu białego
- 1–3 łyżek octu
- sól do smaku



Czeskie knedle

Houskové knedlíky



- 1 kg mąki krupczatki
- 3 szklanki mleka
- 4 dag drożdży
- 1 jajko
- ½ czarstwej bagietki
- 2 łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki cukru
- 1 łyżka masła

Sposób przyrządzania:

Z drożdży, ½ szklanki letniego mleka, cukru i 5 łyżek mąki przygotować zaczyn i pozostawić do wyrośnięcia. Bagietkę pokroić w kostkę. Odłożyć trochę mąki do posypania stolnicy, resztę przesiać do miski, zrobić dołek na środku, wlać zaczyn, posolić, dodać jajko i, wlewając stopniowo mleko, wyrabiać, aż masa będzie gładka i elastyczna. Ciasto połączyć z pokrojoną w kostkę bagietkę, wciąż zagniatając, i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Ciasto przełożyć na posypaną mąką stolnicę, podzielić na 4 równe części, uformować kule i pozostawić do wyrośnięcia na 10 minut. W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Z ciasta uformować podługne bochenki o średnicy 5–6 cm końce zaokrąglić i wygładzić. Przygotowując bochenki ugniatać ciasto, aby w środku nie zostały pęcherzyki powietrza. Po 2 bochenki gotować pod przykryciem przez 10 minut, następnie odwrócić na drugą stronę i gotować kolejne 10 minut. Wyjęte z wody knedle nakłuć widelcem, przekroić na pół, aby sprawdzić, czy są dostatecznie ugotowane i posmarować z wierzchu masłem. Knedle mogą być przechowywane w lodówce i odgrzewane na parze.

Golonka pieczona w ciemnym piwie

Vepřové koleno pečené na černém pivě

- 2 duże albo 4 małe golonki
- ½ l ciemnego czeskiego piwa
- 2 cebule
- 1 łyżka smalcu
- 2 łyżki miodu
- 8 ząbków czosnku
- 2 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 6 ziaren pieprzu
- ½ łyżeczki kminku
- 1 szczypta mielonej papryki słodkiej
- sól i pieprz do smaku



Sposób przyrządzania:

Do szybkowaru wlać ½ l wody, dodać sól, 4 ząbki czosnku, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i golonki. Doprowadzić do wrzenia. Gotować 30 minut na małym ogniu. Słoninę pokroić w plasterki, a cebule drobno posiekać. Obgotowane golonki wyjąć z wywaru i przestudzić, następnie natrzeć czosnkiem roztartym z solą, polać miodem i posypać kminkiem. Na dnie naczynia żaroodpornego ułożyć słoninę i cebulę, na nich golonki, wlać szklankę wywaru z szybkowaru i ¼ l piwa, przykryć pokrywką i piec 45 minut w temperaturze 180°C. W razie potrzeby dolać piwa. 15 minut przed końcem pieczenia zdjąć przykrywkę, aby skórka się zrumieniła. Podawać z gotowanymi ziemniakami, knedlami lub chlebem, kiszonym ogórkiem, musztardą i chrzanem. Golonka znakomicie komponuje się z piwem.

Polędwica w śmietanie

Svíčková na smetaně



Sposób przyrządzania:

Warzywa obrać, cebulę pokroić w talarki, pozostałe jarzyny zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Słoninę pokroić w wąskie paski. Mięso oczyścić, naciąć i naszpikować słoniną. Ułożyć w brytfannie, przyprawić solą i pieprzem, obłożyć cebulą, włoszczyzną i pozostałymi przyprawami, skropić sokiem z cytryny i roztopionym masłem, po czym wstawić na 1 dzień do lodówki. Następnego dnia podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Mięso wyjąć i pokroić na pojedyncze porcje. Liście laurowe i ziele angielskie wyjąć z brytfanny, do włoszczyzny dodać mąkę, musztardę i podsmażyć. Wlać śmietanę i gotować na małym ogniu, aż sos zgęstnieje, od czasu do czasu zamieszać. Sos przyprawić do smaku solą, sokiem z cytryny lub cukrem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, należy go nieco rozrzedzić mlekiem, zmiksować, dodać do pokrojonego mięsa i powtórnie zagotować. Polędwicę podawać z knedlami, udekorowaną konfiturą borówkową i plasterkami cytryny.

- 75 dag polędwicy wołowej
- 5 dag świeżej słoniny
- 15 dag masła
- 1 duża cebula
- 1 średnia marchew
- 1 mała pietruszka
- ¼ selera
- 2 łyżki mąki
- ½ szklanki musztardy
- 250 ml słodkiej śmietany
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 5 ziaren pieprzu kolorowego
- 2 liście laurowe
- 1 szczypta tymianku
- sok z 1 cytryny
- sól, cukier i pieprz do smaku
- 1 cytryna
- 2 łyżki konfitury borówkowej





Sztramberskie uszy

Štramberské uši

- 1 kg mąki
- 50 dag cukru
- 50 dag miodu
- 6 jajek
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 łyżeczki mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka mielonych goździków
- 1 łyżeczka mielonego anyżu gwiazdowego
- 1 łyżeczka mielonego anyżu
- 1 łyżka masła

Sposób przyrządzania:

Za wszystkich składników wyrobić ciasto i odłożyć na 1 dobę do lodówki. Następnie rozwałkować na placek o grubości 2–3 mm. Wykrać okrągłe ciasteczka i piec 5 minut w temperaturze 180°C na blasze wysmarowanej masłem. Gotowe ciasteczka studzić w blaszanej tulei, w szklankach lub kubkach, aby nabrały odpowiedniego kształtu przypominającego ucho. Podawać polane śmietanką.





Kaczka pieczona w miodzie i winie

Kachna na medu a víně

- 1 kaczka
- ½ szklanki miodu
- 1½ szklanki czerwonego wina
- 3 łyżki soli kamiennej
- 1 łyżka mielonego pieprzu
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżeczka kminku



Sposób przyrządzania:

Kaczkę natrzeć solą, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać przyprawami, polać miodem, wlać wino i szklankę wody. Pozostawić w marynacie na noc, aby mięso skruszało. Następnego dnia rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C, wstawić kaczkę bez przykrycia na 20 minut, po czym zredukować temperaturę do 165°C i piec pod przykryciem kolejne 2 godziny, podlewając wodą i winem. Pod koniec pieczenia powtórnie zdjąć pokrywkę, aby skórka się zrumieniła. Podawać z knedlami i kapustą czerwoną.

Sposób przyrządzania:

Do pięciolitrowego szklanego naczynia wlać 4 l przegotowanej, wystudzonej wody, wsypać cukier i mieszać, aż się rozpuści. Dodać kwiaty dzikiego bzu i pokrojoną w plasterki cytrynę bez pestek. Przykryć naczynie ściereczką lub papierową serwetką i postawić do fermentacji w ciepłym miejscu na 9 dni. Codziennie mieszać warzuchwią. Jeśli naczynie stoi w bardzo ciepłym miejscu, należy mieszać częściej, a fermentację zakończyć wcześniej. Sfermentowany napój przecedzić przez gazę, zlać do butelek i zostawić na 2 tygodnie w chłodnym miejscu. Podczas otwierania butelki napój musuje jak szampan, nie zawiera jednak alkoholu, można go zatem podawać dzieciom. Po otwarciu butelkę przechowywać w lodówce.

Lemoniada z dzikiego bzu

*Limonáda z kvetu
čiernej bazy*

- 10 kiści kwiatów dzikiego bzu
- 50 dag cukru
- 1 cytryna



FRANCJA

Kuchnia francuska, wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa Niematerialnego Ludzkości UNESCO, uznawana jest za najwybitniejszy przejaw światowej sztuki kulinarnej. Na opinię tę składają się: niezwykle wyrafinowanie, zróżnicowanie, wykwinny sposób podawania, a nade wszystko wysublimowany smak potraw. Wypracowana we Francji tzw. *haute cuisine* – kuchnia wysoka – to nic innego, jak potrawy z najwyższej jakości delikatesowych składników, pieczołowicie przyrządzane przez najlepszych kucharzy. Według Woltera dobry smak w kuchni określa się według tych samych kryteriów, które definiują smak literacki i artystyczny.

Tradycyjne odmiany regionalne kuchni francuskiej także słyną ze znakomitych potraw o zróżnicowanym charakterze. Dla kuchni północno-zachodniej charakterystyczne są owoce morza, jabłka, śmietana i masło, dla południowego zachodu – ślimaki, musztarda, grzyby oraz *armagnac*. Południe obfituje w ryby, owoce i warzywa, a także oliwę. Dla kuchni południowo-wschodniej (z silnymi wpływami włoskimi) typowe są oliwki, pomidory i aromatyczne zioła. Kuchnia północno-wschodnia,

będąca pod wpływami belgijskimi, bazuje na ziemniakach, wieprzowinie, fasoli i piwie. Słynąca zaś z białego wina i *foie gras* kuchnia wschodnia jest nieco zbliżona do niemieckiej. Charakterystyczne dla niej produkty to bekon, kielbasa, piwo i kapusta kiszona. Regionalne rarytasy wytwarzane są w centralnej Francji (np. trufle przyrządzane są w Pikardii). Kuchnia doliny Loary wyróżnia się natomiast bogactwem warzyw, wyśmienitymi potrawami z ryb przyrządzanymi na białym winie, a także kozimi serami.

Francuzi preferują słodkie śniadania (*petit déjeuner*), racząc się zazwyczaj bagietką z dżemem lub marmoladą, *croissantem*, drożdżówką z rodzynkami (*pain aux raisins*) lub z czekoladą (*pain au chocolat*), popijaną kawą bądź gorącą czekoladą. Około południa spożywany jest lunch (*déjeuner*) w postaci naleśników, kanapek lub sałatek. Głównym posiłkiem jest wieczorny obfity obiad (*dîner*). Rozpoczynany jest on od *aperitif*u (kieliszka słodkiego trunku alkoholowego), następnie podawane są zakąski (*entrée*) lub zupy, zaś po głównym daniu (*plat principal*) – deska serów (*fromage*). Na zakończenie obiadu serwuje się deser.



Prawie każdy region Francji może się poszczycić wyśmienitymi winami lokalnymi. Do najznakomitszych zaliczane są czerwone wina z Bordeaux, Burgundii (*bourgogne*) i doliny Rodanu (*côtes du Rhône*), wina musujące z Szampanii (*champagne*), białe wina z Alzacji (*alsace*), Langwedocji (*languedoc-roussillon*) oraz słynne *sauvignon blanc* z doliny Loary (*val de Loire*). Najlepsze wina otrzymują znak jakości - *Appellation d'origine contrôlée* (AOC). Znak ten powstał we Francji i został zaadaptowany przez inne kraje. Przyznawany jest on po analizie jakościowej gleby, szczepu winogron, techniki uprawy, kompozycji wina, warunków dojrzewania, a nawet projektu etykiety. Francuzi hucznie obchodzą doroczne święto młodego wina *beaujolais nouveau*. Odkorkowanie pierwszych butelek świeżego, kilkutygodniowego wina ma niezwykle uroczysty charakter i symbolizuje zakończenie zbiorów oraz początek jesieni. *Beaujolais* jest najstarszym szczepem czerwonego wina uprawianym we Francji nieprzerwanie od czasów rzymskich.

Posiłek wieńczy filiżanka kawy lub *digestif* – kieliszek koniaku albo innego mocnego alkoholu ułatwiającego trawienie. Do posiłków Francuzi piją wino i jedzą pieczywo.

Wraz z upadkiem imperium rzymskiego i nastaniem burzliwych wieków średnich kuchnia europejska zubożała o wiele przypraw i wyrafinowanych dań. Jednak dziedzictwo rzymskie i galijskie przetrwało w średniowiecznej kuchni francuskiej, przejawiając się zamiłowaniem do uczt i bankietów, nierozdzielnie związanych z życiem politycznym i towarzyskim. Uczty były niezwykle obfite – stoły aż ugięły się pod ciężarem jedzenia. Wszystkie posiłki podawano naraz, a goście

nakładali sobie porcje wedle własnego uznania. Dania musiały być kolorowe, bogate i zróżnicowane – już w XIII-wiecznej Francji zaczęto dekorować potrawy przed podaniem na stół. Stosowano bardzo wyraziste i mocno przyprawione sosy na bazie octu, soków z porzeczek, cytryny i pomarańczy, zagęszczanych żółtkiem i chlebem. Z tamtego okresu pochodził pierwszy słynny kucharz francuski – Guillaume Tirel (Taillevent). Renesans wzbogacił kuchnię francuską o nowe, pochodzące z oceanu składniki. Wejście na tron wywodzącej się z Włoch Katarzyny Medycejskiej przybliżyło Francuzom osiągnięcia włoskich kucharzy, które w Paryżu zostały zmodyfikowane. Czasy





lekkie i szybkie. Zgodnie z jej założeniami odchodzi się od tradycyjnych ciężkich potraw i sosów. Pojawiają się jednak nowe smaki (np. ravioli po chińsku, risotto z warzywami, libański *tabbouleh* czy arabski kuskus), a zwyczajnie kulinarne współczesnych imigrantów są inspiracją do przygotowywania dań z ogólnie dostępnych, lokalnych składników.

Podstawą diety Francuzów są produkty regionalne, wśród których znaczące miejsce zajmują pieczywo, sery i wina. Francja jest największym światowym eksporterem wina oraz serów. Francuzi chlubią się ponad 400 gatunkami sera na bazie krowiego, owczego i koziego mleka, o bardzo zróżnicowanym charakterze i smaku. Natomiast wielka różnorodność i popularność pieczywa sprawia,

Ludwika XIV to prawdziwy renesans narodowej sztuki kulinarnej. Do łask powróciły miejscowe zioła i składniki, w kuchni pojawiły się nowe sosy i kremy. Król uznał konwersację za ważny element etykiety spożywania posiłków. W 1651 r. François de La Varenne opublikował *Kucharza francuskiego* – pierwszą francuską książkę kucharską. Jako efekt pogłębiających się różnic społecznych w schyłkowym okresie monarchii, zaczęła się wyodrębniać *haute cuisine*. W kuchni tamtych czasów nadużywano masła oraz śmietany (stworzono m.in. sos beszamel). Zastosowano też po raz pierwszy proces długiego marynowania mięs w ziołach przed ich przyrządzeniem. Zaczęto także przyrządzać sosy, stosując technikę redukcji. W czasie Wielkiej Rewolucji Francuskiej, gdy arystokracja pospieszenie opuściła Francję, a kucharze stracili dotychczasowe miejsca zatrudnienia, powstały pierwsze restauracje. Dzięki temu arystokratyczna kuchnia stała się dostępna dla wszystkich przedstawicieli nowo kształtujących się elit społecznych, a z czasem – dla wszystkich obywateli.

Kuchnia francuska charakteryzuje się wysoką jakością składników, równowagą, wyrafinowaniem i doskonałą prezentacją. Powstała pod koniec XX w. *nouvelle cuisine*, nowa kuchnia francuska, to dania





że do określonych potraw podaje się specjalne typy chleba. Nieodłącznym dodatkiem do większości posiłków jest bagietka, ale do ostryg je się chleb żytni, do pasztetów – chleb na zakwasie, a do ryb – chleb cytrynowy. W kuchni francuskiej ważną rolę odgrywają warzywa, owoce, mięsa, ryby, owoce morza, a także sosy, zaś podstawę wielu dań stanowią masło, jajka oraz cebula. Najpopularniejszymi przyprawami są: tymianek, estragon, rozmaryn, szalwia, bazylia, pietruszka, mieszanka ziół – zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, goździki oraz imbir.



Wśród lokalnych specjalów królują sery:

- *camembert* – ser pleśniowy z krowiego mleka z Normandii,
- *roquefort* – niebieski ser pleśniowy z owczego mleka,
- *crottin (chèvre)* – kozi ser pleśniowy z doliny Loary,
- *tomme de Savoie* – rustykalny krowi ser z alpejskiej Sabaudii,
- *comté* – twardy żółty ser z mleka krowiego pochodzący z Jury,
- *brie* – ostrzejszy od camemberta ser pleśniowy z krowiego mleka,
- *ossau-iraty* – twardy owczy ser z Normandii,
- *munster* – miękki alzacki ser pleśniowy o ostrym smaku, z krowiego mleka,
- *époisses* – pochodzący z Burgundii przysmak Napoleona – ser z niepasteryzowanego mleka krowiego, o pomarańczowej skórce,
- *pont l'Evêque* – kremowy ser pleśniowy z mleka krowiego, o pomarańczowej skórce, pochodzący z Normandii,

Inne przysmaki to:

- *macarons de Nancy* – różnokolorowe migdałowe ciasteczka (makaroniki) z Nancy,
- *moutarde de Dijon* – musztarda z Dijon,
- *foie gras* – pochodzący z Akwitanii wyrafinowany przysmak z kaczęj i gęsiej wątroby,
- *truffes* – niezwykle aromatyczne, najdroższe grzyby świata – trufle z Akwitanii,
- *saucisson sec aux noisettes* – podsuszana kielbasa z orzechami laskowymi, *pâté* oraz *rillettes* – francuskie pasztety.

Małże po marynarsku

Moules marinières



- 2 kg małży
- 2 szalotki
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- 1 gałązka tymianku
- 1 liść laurowy
- 1 szczypta pieprzu

Sposób przyrządzania:

Skorupki małży oczyścić, starannie wymyć pod bieżącą wodą i przebrać (wszystkie małże z otwartymi skorupkami, które pod naciskiem się nie zamykają, wyrzucić). Cebulę obrać i drobno posiekać. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i również posiekać. W dużym garnku na maśle zeszklić cebulę, dodać natkę pietruszki, tymianek, liść laurowy i wino. Całość gotować 5 minut. Wsypać małże, przykryć pokrywką i gotować na dużym ogniu 8–10 minut, od czasu do czasu potrząsając garnkiem i mieszając, aby wszystkie muszle się otworzyły. Usunąć zamknięte małże, a pozostałe przelać wraz z sosem do nagrzanego wazy. Podawać gorące.

Sałatka nicejska

Salade Niçoise



- 2 ziemniaki
- 18 dag zielonej fasolki szparagowej
- 4 pomidory lub 1 szklanka pomidorów koktajlowych
- 1 ogórek długi
- ½ główki sałaty
- ½ szklanki czarnych oliwek
- 1 podłużna papryka zielona
- ½ pęczka dymki
- ½ pęczka rzodkiewki
- 2 puszki tuńczyka w oleju
- 4 filety anchois
- 4 jajka
- kilka gałązek świeżej bazylii
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- ½ łyżeczki cukru
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzania:

Sałatę umyć, osączyć, porwać na kawałki i rozłożyć na dnie dużego półmiska. Ziemniaki ugotować w mundurkach, a fasolkę szparagową na parze. Pomidory pokroić w ćwiartki, ułożyć na sałacie, na przemian z ćwiartkami ugotowanych na twardo jajek. Ogórek, rzodkiewki i paprykę przekroić wzdłuż, a następnie pokroić w grube plasterki. Tuńczyka i oliwki osączyć. Ziemniaki obrać i pokroić w półksiężycy, a fasolkę szparagową przekroić na pół. Wszystko ułożyć na półmisku. Sałatkę posypać posiekaną dymką i liśćmi bazylii. Na wierzchu ułożyć filety anchois. Ocet wymieszać z musztardą, cukrem, solą, pieprzem i dodać oliwę. Energicznie wymieszać dla uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowym sosem winegret polać sałatkę.



Sałatka z cykorii, gruszek i orzechów

Salade d'endives, roquefort et noix

Sposób przyrządzania:

Cykorie umyć i oczyścić z uszkodzonych liści. Kilka listków zdjąć w całości do dekoracji, resztę pokroić w talarki, ułożyć w całości na półmisku. Gruszki umyć, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w plasterki i ułożyć na cykorii. Orzechy obrać, pokruszyć i dodać do sałatki razem z pokrojonym w kostkę serem. Sok z cytryny wymieszać z musztardą, solą i pieprzem, po czym stopniowo łączyć z oliwą, energicznie mieszając. Sałatkę polać sosem i udekorować kielkami.

- 4 cykorie
- 2 gruszki lub jabłka
- 7 orzechów włoskich
- 15 dag sera roquefort
- 1 garść kielków brokułu
- 3 łyżki oliwy
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz do smaku



Ślimaki w sosie czosnkowym

Cassolettes d'escargots à la crème d'ail

- 24 ślimaki
- 4 plasterki szynki szwarcwaldzkiej
- 1/3 l śmietany
- 4 ząbki czosnku
- 1 gałązka tymianku
- 8 dag sera gruyère lub ementaler
- 6 kromek białego pieczywa
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Szynkę pokroić w paseczki i ułożyć na dnie 4 ceramicznych kokilek. Na wierzchu ułożyć po 6 wypłukanych uprzednio ślimaków. W rondelku podgrzać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Gotować na małym ogniu 8–10 minut. Tymianek wyłować. Do kokilek wlać sos i całość posypać tartym serem. Zapiekać 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C na funkcji grill. Podawać na ciepło z bagietką.



Zupa cebulowa

Soupe à l'oignon

Sposób przyrządzania:

Cebule oraz czosnek obrać i pokroić w plasterki. Smażyć na maśle na średnim ogniu 20–30 minut, mieszając, aż uzyskają brązowy kolor. Wlać wino i wymieszać z cebulą, dodać bulion. Przygotować *bouquet garni*: do płóciennej szaszetki włożyć tymianek, liść laurowy i obrany seler – całość zanurzyć w zupie. Zupę doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 30 minut, następnie wyjąć *bouquet garni*. Zupę można zmiksować. W piekarniku na funkcji grill opiec kromki chleba. Do misek wlać zupę, położyć na wierzchu grzanekę, posypać obficie serem i ponownie wstawić do piekarnika. Kiedy ser się zapiecze, zupa jest gotowa do spożycia.

- 4 duże cebule
- 3 szalotki
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki masła
- ½ szklanki białego lub czerwonego wina
- 1½ l bulionu
- *bouquet garni* (3 gałązki tymianku, kawałek selera, liść laurowy)
- 10 dag sera gruyère lub ementaler (ser szwajcarski można zastąpić cheddarem, brie lub kozim serem)
- 4 kromki białego pieczywa
- sól i pieprz do smaku

Prowansalska zupa rybna

Soupe de poisson à la provençale

Sposób przyrządzania:

Wino zagotować z szafranem i odstawić. Krewetki obrać z łusek, odebrać główki i wyjąć czarne wnętrze. Por, pomidory i łodygi selera umyć i pokroić w duże kostki. Czosnek obrać i posiekać. Łuski i główki krewetek smażyć 3 minuty na 3 łyżkach oliwy, następnie zalać winem i bulionem. Dodać warzywa, czosnek i estragon, przyprawić solą, pieprzem i gotować 20 minut na małym ogniu, odszumowując, jeśli to konieczne. Odcedzić. Szpinak umyć i pokroić w cienkie paski. Wywar ponownie doprowadzić do wrzenia, wrzucić szpinak, krewetki i pokrojone w kawałki filety barweny, gotować 2 minuty, po czym zdjąć z ognia i pozostawić pod przykryciem jeszcze 5 minut. Serwować ze świeżą bagietką.

- 40 dag filetów barweny bez ości
- 60 dag krewetek
- 20 dag szpinaku
- 1 por
- 1 pomidor
- 2 łodygi selera
- 6 ząbków czosnku
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- ⅓ szklanki oliwy
- ½ bagietki
- 3 szklanki bulionu rybnego lub warzywnego
- 4 gałązki estragonu
- 1 łyżeczka suszonego chili
- 2 szczypty szafranu
- sól i pieprz do smaku



Purée ziemniaczane

Purée de pommes de terre

- 1 kg ziemniaków
- ½ szklanki śmietany lub mleka
- 4 łyżki masła
- 1 szczypta zmielonej gałki muszkatołowej
- sól do smaku
- biały pieprz (opcjonalnie)



Sposób przyrządzania:

Ziemniaki gotować w mundurkach w osolonej wodzie około 25 minut. Odcedzić i obrać, nie czekając, aż przestygną. Ziemniaki dokładnie roznieść lub przetrzeć przez sito. Dodać masło, wymieszać, a gdy się rozpuści, wlać śmietanę, posolić, powtórnie wymieszać i serwować.

Confit z kaczki z sosem jagodowym

Confit de canard avec sauce aux bleuets

- 4 kaczce udka
- 1 kg kaczego smalcu
- sól gruboziarnista i pieprz do smaku

Sos:

- 4 dymki
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka bulionu
- ⅓ szklanki dżemu jagodowego
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki porto
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka świeżych jagód



Sposób przyrządzania:

Kaczce udka natrzeć obficie solą i wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia opłukać mięso z nadmiaru soli i osuszyć. W garnku rozpuścić smalec, włożyć udka i gotować na małym ogniu 3 godziny. Tak zakonserwowaną kaczkę można przechowywać w słoiku, zalaną tłuszczem nawet przez miesiąc. W rondelku rozpuścić masło, wrzucić drobno pokrojoną dymkę i smażyć 2 minuty. Dodać pozostałe składniki sosu, za wyjątkiem świeżych jagód, doprowadzić do smaku. Zagotować, zmniejszyć ogień i poczekać, aż połowa sosu wyparuje. Sos zestawić z ognia i dodać do niego połowę świeżych jagód. Na każdy talerz nalać chochelkę sosu, na wierzchu ułożyć osączone z tłuszczu kaczce udko, polać sosem i posypać jagodami. Podawać z purée ziemniaczanym i zieloną sałatą.

Prowansalski ratatuj

Ratatouille



Sposób przyrządzania:

Paprykę pozbawić gniazd nasiennych, podpiec nad ogniem lub w piekarniku, obrać ze skórki i pokroić w paski. Paprykę smażyć na 4 łyżkach oliwy z obraną i drobno posiekaną cebulą oraz czosnkiem. Kiedy papryka nieco zmięknie, dodać pokrojone w ćwiartki pomidory, przyprawić solą, pieprzem i chili. Dusić 45 minut. Bakłażany i cukinie pokroić w kostkę, następnie na osobnej patelni z oliwą podsmażyć je do miękkości. Warzywa dodać do papryki i pomidorów, a następnie dusić razem 10 minut. Zioła posiekać i dodać pod koniec gotowania. Całość przyprawić solą i pieprzem. Ratatuj można podawać zarówno na gorąco, jak i na zimno, jako samodzielne danie lub dodatek do potraw mięsnych. Ważne jest, aby warzywa nie były rozgotowane i potrawa miała apetyczny wygląd. Ratatuj znakomicie smakuje odgrzewany.

- 3 duże pomidory
- 3 papryki czerwone lub 1 żółta, 1 czerwona i 1 zielona
- 2 bakłażany
- 3 cukinie
- 3 cebule
- 4 ząbki czosnku
- ½ szklanki oliwy
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich lub po 2 gałązki świeżego rozmarynu, tymianku, natki pietruszki oraz 1 pęczek bazylii
- ½ łyżeczki chili
- sól i pieprz do smaku



Królik w sosie serowo-miętowym

Lapin fromager

- 1 młody królik
- 3 małe kozie sery pleśniowe (najlepiej Crottin de Chavignol) lub 1 duża rolada z koziego sera
- 2–5 łyżek mleka
- 3 łyżki oliwy
- 1 gałązka świeżej mięty
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzania:

Sery pokroić i roztopić w rondelku z mlekiem na gęstą kremową masę. Królika umyć, osączyć, natrzeć kremem serowym i pokropić łyżką oliwy. Włożyć mięso do naczynia żaroodpornego i odstawić na 1 godzinę do marynowania. Liście mięty drobno posiekać, wymieszać z resztą oliwy, solą i świeżo zmielonym pieprzem. Piekarnik rozgrzać do temperatury 220°C, królika skropić połową sosu miętowego i piec 45 minut. 10 minut przed końcem pieczenia połączyć mięso resztą sosu. Królika podawać na gorąco, udekorowanego świeżymi listkami mięty.





Tarta serowa z Lotaryngii

Quiche Lorraine

- 1½ szklanki mąki
- 12,5 g masła
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki bułki tartej

Nadzienienie:

- 25 dag boczku wędzonego lub szynki
- 15 dag sera żółtego
- 3 łyżki masła
- ⅓ szklanki śmietany
- ¼ szklanki mleka
- 3 jajka
- 1 szczypta zmielonej gałki muskatołowej
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzania

Mąkę przesiać na stolnicę, wymieszać z solą i posiekany masłem, dolać 5 łyżek wody i krótko zagniatą. Uformować kulę, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na godzinę. Formę do tarty posmarować masłem i oprószyć bułką tartą, ciasto rozwałkować i wyłożyć nim dno i boki formy, nakłuć widelcem. Boczek pokroić w podłużne paseczki, lekko zrumienić na suchej patelni i ułożyć na cieście. Jajka rozmącić, dodać mleko i śmietanę, przyprawić do smaku i wlać do formy. Posypać tartym serem i kawałkami masła. Piec 25–30 minut w temperaturze 200°C. Nakłuć tartę drewnianym patyczkiem. Jeśli patyczek po wyjęciu jest suchy, tarta jest gotowa do podania.

Kurczak po normandzku flambirowany na calvadosie

Poulet vallée d'Auge

Sposób przyrządzania:

Skórę i wnętrze całego kurczaka natrzeć solą i pieprzem. Cebulki obrać, szalotkę obrać i pokroić. Na patelni rozpuścić łyżkę masła, podsmażyć cebulki razem z cukrem, następnie odłożyć. Dodać 2 łyżki masła i zrumienić kurczaka ze wszystkich stron. Dodać cebulę, wlać cyder i gotować 50 minut. Jabłka obrać ze skórki, przekroić na pół, pozbawić gniazd nasiennych, skropić sokiem z cytryny, aby nie ciemniały i wymieszać z pokrojonym w kostkę masłem. Calvados podpalić, wlać na patelnię z kurczakiem. Energicznymi okrężnymi ruchami patelni doprowadzić płyn po całym mięsie. Wlać śmietanę, drewnianą łyżką wymieszać ją z sosem, który przywarł do dna i gotować jeszcze 15 minut. Jabłka smażyć, mieszając delikatnie, aby się nie przypaliły i nie rozpadły. Kawałki kurczaka układać na talerzach, polewać sosem i dekorować jabłkami oraz cebulkami. Podawać gorące.

- 1 kurczak (ok. 1½ kg)
- 1 szalotka
- 24 cebulki perłowe
- 4 kwaśne jabłka (najlepiej szare renety)
- 1 szklanka cydru
- ½ szklanki calvadosu lub applejacka (brandy jabłkowego)
- 1 szklanka śmietany
- 5 łyżek masła
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżeczki cukru pudru
- sól i pieprz do smaku



Wołowina po burgundzku

Boeuf bourguignon

- 1½ kg wołowiny
- 15 dag wędzonego boczku
- 30 dag pieczarek
- 2 marchwie
- 1 duża cebula
- 10 małych białych cebulek perłowych
- 1 butelka czerwonego wina (burgunda)
- 1 szklanka bulionu wołowego
- *bouquet garni* (3 gałązki pietruszki, 3 gałązki lubczyku, 2 gałązki tymianku, 2 liście laurowe, 1 warstwa białej części pora)
- 5 goździków
- 2 ziarna jałowca
- 1 ząbek czosnku
- 5 łyżek mąki
- 2 łyżki gęsiego sadła lub smalcu
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru pudru
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku



Sposób przyrządzania:

Cebulę, czosnek i marchew obrać i pokroić w kostkę. Wołowinę umyć, oczyścić z błon i dużych kawałków tłuszczu, pokroić w kostkę o boku 3 cm. Do miski włożyć warzywa i mięso, zalać winem, wsypać goździki i jałowiec i marynować przez dobę. Następnego dnia mięso osączyć (marynatę zachować), obtoczyć w bułce tartej i zrumienić na gęsim sadle. Przygotować *bouquet garni* – zioła zawinąć w por i związać nitką. Cebulki obrać, dodać do mięsa razem warzywami z marynaty i poddusić. Boczek pokroić w paseczki i zrumienić na maśle. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki i udusić z boczkiem. Do dużego rondla wlać marynatę i bulion wołowy, dodać *bouquet garni*, boczek z pieczarkami i wołowinę z warzywami. Całość przyprawić pieprzem, solą i cukrem. Gotować pod przykryciem na małym ogniu 3–4 godziny. Gulasz jest gotowy, kiedy mięso rozpada się na kawałki. Podawać z ziemniakami z wody lub makaronem nitki.

