 **AMBITION**

# 18

przepisów  
karnawałowych

szefa kuchni  
Łukasza Budzika





# AKADEMIA KULINARNA

## KUCHENNE AMBICJE

[www.akademiakulinarnaambition.pl](http://www.akademiakulinarnaambition.pl)

Nasz prowadzący - Łukasz Budzik,  
pokazuje nowe spojrzenie  
na tradycyjną kuchnię.

Akcja pokazuje jak łączyć smaki  
za pomocą specjalnej serii  
produktów Ambition  
dostępnych wyłącznie  
w sieci sklepów Biedronka.

*polecam,  
Łukasz Budzik*



@ambitionpolska



@ambitionpolska

Łukasz Budzik jest szefem kuchni w restauracji Mennicza Fusion we Wrocławiu. Ponadto był szefem w prestiżowym hotelu InterContinental Doha the City w Katarze. Doszedł do finału czwartej edycji programu „Top Chef” i współprowadził program „Hell’s Kitchen”. Łukasz to również zdobywca tytułu „Młody Talent” przewodnika Gault&Millau i Najlepszego Szefa Kuchni Wine & Food Noble Night w 2016 roku.

## SPIS TREŚCI:

Klasyczne krewetki w białym winie z pietruszką i papryką pepperoni .....	4
Zupa cebulowa .....	6
Przepis na żurek .....	9
Placki ziemniaczane ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i sosem grzybowym .....	11
Jajka w porach z fetą, szpinakiem i pestkami słonecznika, sezamem i siemieniem lnianym .....	13
Halibut z patelni z zieloną sałatką z kolendrą i limonką .....	15
Klasyczny, smażony ryż z szalotką i zieloną cebulką .....	17
Mule w pomidorowym winno-cydrowym sosie .....	19
Zielone risotto z groszkiem, szampanem i krewetkami koktajlowymi .....	21
Muffiny jagodowe z czekoladową kruszonką .....	23
Brioche z camembertem .....	25
Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów .....	27
Krewetki z udonem i kimchi .....	29
Miruna w tempurze z leczo i ryżem jaśminowym .....	31
Kurczak sezamowy .....	34
Smażony ryż z krewetkami .....	37
Kurczak cytrynowy .....	39
Kaczka z pieczoną kapustą .....	41





# KLASYCZNE KREWETKI W BIAŁYM WINIE Z PIETRUSZKĄ I PAPRYKĄ PEPPERONI

---



20 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

- 450 g krewetki black tiger bądź białe (16/20)
  - 2 ząbki czosnku
  - 1 papryka pepperoni
  - 75 ml białego wina wytrawnego
  - 100 g masło
  - 1 pęczek pietruszki
  - Sól i pieprz
  - Oliwa do smażenia
- 

## Sposób przygotowania

Używając mrożonych krewetek wstaw je dzień wcześniej do lodówki by się rozmroziły. Następnie obierz z pancerzy, zachowaj je, a mięso odstaw do osobnej miseczki i trzymaj w lodówce. Czosnek obierz i pokrój na cienkie plasterki. Paprykę chilli przetnij na pół, wyciągnij pestki i pokrój w julienne. Pietruszkę umyj osusz i posiekaj w chiffonade.

Rozgrzej patelnię, dodaj oliwę, by przykryć dno patelni, usmaż pancerze do nabrania koloru. Dzięki temu nasz sos będzie intensywniejszy. Pancerze ściągnij z patelni, ułóż surowe krewetki na jednej stronie, smaż na większym ogniu. Przewróć je na drugą stronę, zmniejsz ogień pod nimi. Dodaj czosnek i pepperoni smaż, tak by nie spalić czosnku w przeciwnym przypadku danie będzie gorzkie.

Podlej krewetki winem i wyciągnij krewetki na osobny talerzyk, by nie przegotować mięsa. Wino redukuje o 60% objętości, następnie wyłącz gaz pod patelnią, dodaj zimne pokrojone masło i mieszaj intensywnie by masło zemulsyfikowało sos. Dodaj krewetki, całość wymieszaj dopraw solą i pieprzem.

Dodaj pietruszkę i podawaj z ciepłą bagietką bądź białym pieczywem.







# ZUPA CEBULOWA

---



WYWAR 24H, ZUPA WŁAŚCIWA 40 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

składniki dla 4-6 osób

### Wywar na zupę:

- 5 kg kości cielęcych
- 2 korpusy drobiowe
- 1 kg marchewki
- 500 g cebuli
- 500 g selera
- 500 g pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1 seler naciowy
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 200 g czerwonego wina wytrawnego
- 2 pieczarki
- liść laurowy
- gałązka tymianku

### Cebulowa właściwa:

- 300 g cebuli białej
- 200 g masła klarowanego
- 0,7 l dobrego wytrawnego wina białego
- zredukowany wywar cielęcy
- ziele angielskie
- liść laurowy
- tymianek
- sól

---

## Sposób przygotowania

### KROK 1 – wywar cielęcy

Kości upiec w piecu przez 1:40 h w 180°C na złoty-ciemny kolor, następnie włożyć do większego garnka i zalać wodą tak, by zostały przykryte.

Wszystkie warzywa umyć, obrać i pokroić na mniejsze części (mirepoix) i dodać do wywaru wraz z liśćmi laurowymi i tymiankiem.

Na osobnej patelni przesmażyć koncentrat pomidorowy, zalać go czerwonym winem i zredukować o połowę objętości, dodać do pozostałych składników. Gotować około 20h na wolnym ogniu.

Przecedzić i przelać do nowego garnka z użyciem sita i ściereczki, zredukować do 1/3 objętości powinien nam wyjść naprawdę ciemny sos.

## KROK 2 – zupa cebulowa

Cebule kroimy na cienkie piórka, w dużym garnku rozgrzewamy masło klarowane i dusimy na nim cebule, ale bez koloru.

Gdy cebula jest już miękka należy dolać białe wino oraz dodać tymianek, liść laurowy, ziele angielskie i redukujemy o połowę objętości płynu. Następnie dodajemy zredukowany wywar do cebulowej. Gotujemy przez chwilę, doprawiamy solą.

Podajemy razem z serem typu comte.



# ŻUREK



50 MINUT



ŁATWE



## Składniki:

### Składniki na wywar:

- Woda 4 l
- Kości wędzone wieprzowe 1 kg
- Seler 250 g
- Marchew 250 g
- Cebula 100 g
- Pietruszka 200 g
- Liść laurowy 3 szt
- Ziele angielskie 5 kulek

### Składniki na żurek i dodatki:

- Boczek wędzony parzony 250 g
- Zakwas na żurek 500 g
- Cebula 200g
- Czosnek 3 ząbki
- Białe kiełbaski 400 g
- Chrzan tarty 30 g
- Majeranek 10 g
- Ziemniaki 4 duże
- Śmietanka 30% 60 ml
- Sól i pieprz
- Liść laurowy 2 szt.
- Jajka ugotowane na twardo 4 szt.

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – przygotowanie wywaru:

Warzywa obierz, pokrój w mirepoix i włóż do garnka z zimną wodą. Następnie dodaj kości i przyprawy. Tak przygotowane składniki gotuj od zimnej wody do momentu, aż w garnku zostanie ok. 2,5 l klarownego wywaru.

### Krok 2 – przygotowanie żurku:

Przygotowany wywar odcedź, zagotuj i sparz w nim białe kiełbaski. Następnie wyciągnij kiełbaski i schłódź je. Boczek i cebulę pokrój w kostkę, czosnek wyciśnij praską i dodaj je do bulionu. Gotuj na wolnym ogniu. Następnie obierz ziemniaki i również pokrój je w kostkę. Kiedy zmiękną dodaj zakwas na żurek. Cały czas mieszając doprowadź aż do zagotowania.

### Krok 3 – przyprawy:

Naszą zupę dopraw chrzanem, majerankiem, a w razie potrzeby dodaj więcej czosnku. Na koniec całość dopraw solą i pieprzem.

### Krok 4 – podanie:

Zimne kiełbaski pokrój w pożądane kształty, ugotowane na twardo jajka przekrój na pół. Dodatki wyłóż na talerz w pierwszej kolejności. Następnie dodaj śmietankę i zalej talerz gorącym żurkiem. Udekoruj świeżym majerankiem i gotowe.



# PLACKI ZIEMNIACZANE ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SOSEM GRZYBOWYM

 45 MINUT

 ŚREDNIE



## Składniki:

### Składniki na placki ziemniaczane:

- Ziemniaki 500 g
- Cebula biała 150 g
- Czosnek 2 ząbki
- Jajko 1 szt
- Mąka pszenna 10 g
- Mąka ziemniaczana 10 g
- Sól i pieprz
- Olej do smażenia

### Składniki na szpinak z suszonymi pomidorami:

- Liście szpinaku 500 g
- Czosnek 1 ząbek
- Szalotka bananowa 1 szt.
- Suszone pomidory 200 g
- Śmietanka 30% 250 g
- Masło klarowane 50 g
- Sól i pieprz
- Gałka muszkatołowa

Składniki na sos grzybowy:

- Podgrzybki mrożone 250 g
  - Cebula 100 g
  - Czosnek 2 ząbki
  - Śmietanka słodka 250 g
  - Wino białe 50 g
  - Tymianek
  - Olej 5 g
- 

## Sposób przygotowania

Krok 1 – przygotowanie placków ziemniaczanych:

Zetrzyj na tarce ziemniaki do miski i odstaw je na 10 minut. Po tym czasie wymieszaj je ręką i odlej z miski sok. Dodaj startą cebulę, czosnek i ponownie wymieszaj. Dodaj jajko, mąkę pszenną i skrobię ziemniaczaną. Wymieszaj dokładnie i dopraw solą oraz pieprzem. Smaż je na gorącym oleju na patelni, z dwóch stron na złocisty kolor.

Krok 2 – przygotowanie szpinaku z suszonymi pomidorami:

Czosnek i szalotkę obierz i posiekaj w kostkę. Na patelni rozgrzej masło, dodaj czosnek i szalotkę i zeszklij ją. Następnie dodaj szpinak i smaź. W tym czasie pokrój na kostkę suszone pomidory. Do szpinaku dolej słodką śmietankę i zredukuj. Na końcu dodaj suszone pomidory i dopraw całość.

Krok 3 – przygotowanie sosu grzybowego:

Do rondelka wlej olej. Czosnek i cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj podgrzybki i smaź. Dolej białe wino, zredukuj trochę i dolej słodką śmietankę. Całość gotuj, dodaj tymianek, dopraw solą i pieprzem. Poczekaj aż sos osiągnie właściwą konsystencję.

Krok 4 – złożenie dania:

Placki przełóż szpinakiem i ustawiając „wieżę”, a całość oblej sosem grzybowym.







# JAJKA W PORACH Z FETA, SZPINAKIEM I PESTKAMI SŁONECZNIKA, SEZAMEM I SIEMIENIEM LNIANYM

---



30 MINUT



ŚREDNIE

## Składniki:

- 2 średniej wielkości pory
  - 175 g świeżego szpinaku
  - 100 g białego wina
  - 2 lub 4 jajka w rozmiarze „L”
  - 30 g masła
  - 200 g wywaru jarzynowego lub wody
  - 6 g kminu rzymskiego
  - 5 g papryki wędzonej
  - sok z cytryny lub limonki
  - sól
  - pieprz
  - szczypiorek
  - 50 g nasion do posypania (słonecznik łuskany, siemie lniane, sezam)
  - 100 g sera typu feta
- 

## Sposób przygotowania

Krok 1 – Przygotowanie dodatków:

Pory dokładnie umyj, oddziel gdzie zaczynają się liście. Same liście zostaw na bulion, a białe części pokrój na cienkie plastry. W małym garnku rozgrzej masło. Wrzuć do niego pokrojonego pora, zeszklij i dodaj białego wina. Duś przez parę chwil, dodaj pokrojony w cienkie plastry szpinak, dopraw solą i pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj kmin rzymski, paprykę czerwoną i pokrojoną w kostkę fetę. Wszystkie składniki delikatnie wymieszaj.

Krok 2 – Przygotowanie jajek:

W porach zrób „gniazda” w które wbij jajka (uważaj, żeby się nie rozlały!). Dodaj odrobinę wywaru jarzynowego lub wody i gotuj na wolnym ogniu dopóki białka się nie zetną, a żółtka zostaną nadal płynne.

Krok 3 – Podanie:

Pokrój drobno szczypiorek, a pestki spraż na suchej patelni, dodaj do jajek z porami na górę i podaj na stół w naczyniu.







# HALIBUT Z PATELNI Z ZIELONĄ SAŁATKĄ Z KOLENDRĄ I LIMONKĄ

---



45 MINUT



ŚREDNIE

## Składniki:

Składniki na Halibuta:

- 1 halibut cały (ok. 1-2 kg)
- Masło klarowane do smażenia
- 200 g grubej soli morskiej
- 200 g cukru

- 1 zielona papryka pepperoni zielone (lub jalapeno)
- 100 g ugotowanej i ostudzonej czarnej soczewicy

Składniki na sałatkę

- 1 sałata endywia kędzierzawa (frisse)
- 1 zielona papryka
- 1 fenkuł
- 200 g ciętej kolendry

Składniki na sos:

- 2 limonki
- 1 cytryna
- 50 g miodu
- 25 g sosu rybnego
- 150 g oleju z pestek winogron

---

## Sposób przygotowania

Krok 1 – Przygotowanie ryby

Rybę opraw z łusek i płetw. Umyj ją, grubo obsyp solą morską i cukrem z dwóch stron i odstaw na 30 minut (w tym czasie przygotuj sałatkę). Następnie obmyj ją z soli i cukru w zimnej wodzie, osusz i smaż z dwóch stron na maśle klarowanym.

Krok 2 – Przygotowanie sosu i sałatki

Sałatę i warzywa umyj, paprykę i fenkuł cienko pokrój, a ostrą paprykę drobno posiekaj. Z kolendry oderwij listki, wymieszaj sałatkę z warzywami, posól i dodaj czarną soczewicę. W osobnej misce wymieszaj sok z limonek i cytryny, miód, sos rybny i olej z pestek winogron. Za pomocą trzepaczki uzyskaj jednolitą konsystencję. Sos wlej do sałaty i wymieszaj.

Krok 3 – Podanie dania

Wyłóż sałatkę i świeżo usmażoną rybę na talerz.





# KLASYCZNY SMAŻONY RYŻ Z SZALOTKĄ I ZIELONĄ CEBULKĄ

---



30 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

Składniki dla 2 osób:

- 400 g ugotowanego ryżu z dnia wczorajszego (musi być zimny)
  - 3 jajka w rozmiarze L
  - 50 g posiekanego galangalu
  - 50 g posiekanego imbiru
  - 4 ząbki czosnku
  - 3 szalotki bananowe
  - 1 papryka pepperoni bądź chilli
  - 1 pęczek szczypiorku
  - 20 g pasty sambal lub sosu sriracha
  - 20 g olej sezamowy
  - 40 g sos sojowy
  - sól pieprz do smaku
  - glutaminian sodu do smaku
  - olej słonecznikowy bądź tłuszcz zwierzęcy (gęsi/kaczy smalec)
- 

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – Przygotowanie składników

Galangal, imbir, czosnek, szalotkę obierz i drobno posiekaj. Tak samo postępuj ze szczypiorkiem i chilli.

### Krok 2 – Smażenie

Do woka wlej olej roślinny lub zwierzęcy. Poczekaj aż naprawdę dobrze się rozgrzeje. Wtedy dodaj kolejno galangal, imbir, szalotkę, czosnek oraz chilli i smaż przez chwilę. Do osobnej miski rozbij jajko i rozmieszaj je widelcem. Smażone przyprawy odstaw na bok woka, żeby uchronić je przed spalaniem, a na sam środek wlej jajko. Mieszaj je cały czas, aby rozedrzeć jajko na małe kawałeczki tak by nie zrobił Ci się omlet.

Mieszaj całość tak, aby składniki były sypkie. Dodaj połowę szczypiorku (drugą połowę zachowaj do dekoracji), a następnie ciągle smażąc dodaj ryż. Całość mieszaj.

### Krok 3 – przyprawianie

Gdy ryż się usmaży, dodaj olej sezamowy, sambal i sos sojowy. Wymieszaj pamiętając, że ryż ma być smażony, nie uduszony – tj. nie powinien się kleić, a być sypki. Dopraw solą, pieprzem i glutaminianem sodu. Udekoruj resztą szczypiorku i podawaj bezpośrednio po smażeniu.







# MULE W POMIDOROWYM WINNO-CYDROWYM SOSIE

---



45 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

Składniki dla 2 osób:

- 1 kg świeżych muli (Ważne, żeby w momencie zakupu wszystkie były zamknięte!)
  - 1 szalotka bananowa
  - 3 ząbki czosnku
  - 1 papryczka chilli (pepperoni)
  - 330 ml cydru jabłkowego
  - 50 ml białego wytrawnego wina
  - 200 g krojonych pomidorów (mogą być z puszki/kartonu)
  - 100 g zimnego masła
  - 0,5 pęczka pietruszki
  - oliwa z wytloczyn oliwek do smażenia
- 

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – Przygotowanie muli

Aby pozbyć się piasku z muli zanurz je w zimnej wodzie cały czas trzymając na sitku. Ważne, aby cały czas płukać je delikatnym strumieniem, by woda cały czas była filtrowana. Mule, które będą po tym procesie otwarte i nie zamykną się, nawet wtedy gdy ściśniesz je w ręce – wyrzucić.

### Krok 2 – Przygotowanie dodatków

Gdy omułki się płuczą obierz potrzebne warzywa. Czosnek i szalotkę pokrój na drobną kostkę, a paprykę chilli umyj i posiekaj.

### Krok 3 – Przygotowanie dania

Na zimną patelnię wlej oliwę i dodaj czosnek, chilli i szalotkę. Włącz gaz. Gdy składniki zaczną się smażyć dodaj omułki, które od temperatury powinny zacząć się otwierać. Poczekaj aż większość się otworzy i dopraw je solą i pieprzem. Dodaj cydr i białe wino. Odparuj ciągle mieszając. Dodaj pomidory, dopraw sos do smaku i dodaj masło, które zagęści sos. Na koniec posyp świeżą posiekaną pietruszką. Podawaj z białym pieczywem.

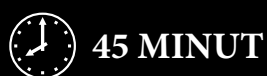






# ZIELONE RISOTTO Z GROSZKIEM, SZAMPANEM I KREWETKAMI KOKTAJLOWYMI

---



## Składniki:

Składniki na 2 osoby:

- 0,5 kg ryżu do risotto typu „Carnaroli” (ew. arborio)
  - 250 ml szampana (ew. prosecco bądź polski Gost Art)ą)
  - 2 szalotki bananowe
  - 1 l jasnego bulionu warzywnego
  - 300 g świeżego groszku
  - 100 g groszku cukrowego
  - 400 g krewetek koktajlowych
  - 150 g tartego twardego sera (grana padano lub parmigiano reggiano)
  - 200 g zimnego masła
  - sól pieprz do smaku
  - oliwa z wytłoczn oliwek
- 

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – Przygotowanie składników

Szalotkę obierz i pokrój na drobną kostkę. Do rondla wlej oliwę tak by przykryła całe dno naczynia. Wsyp szalotkę i na wolnym ogniu zeszklij ją, następnie wsyp ryż, który podgrzej do temperatury ciała. Podkręć delikatnie ogień i dolej szampana niewiele ponad wysokość ryżu.

### Krok 2 – Przygotowanie risotto

Gotuj cały czas mieszając najlepiej drewnianą lub silikonową łyżką tak, aby nie łamać ziaren ryżu. Gdy wino prawie całkowicie odparuje, dolewaj gorący bulion chochła po chochli cały czas mieszając i kontrolując wchłanianie bulionu przez ryż. W zależności od ryżu całość powinna trwać około 10-15 minut.

### Krok 3 – Dodatki

Gdy ryż jest cały perlony i prawie ugotowany dodaj krewetki i groszek. Mieszaj cały czas. Kiedy ryż będzie ugotowany i jędrny dodaj tarty ser. Mieszaj do rozpuszczenia, a następnie dodaj zimne masło. Dopraw solą i pieprzem. Risotto powinno mieć aksamitną konsystencję, nie suchą. Nakładaj natychmiast po przygotowaniu.





# MUFFINY JAGODOWE Z CZEKOLADOWĄ KRUSZONKĄ

---



CIASTO 20H , PIECZENIE 20 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

Składniki na 12 muffinek:

- 60 g oleju
  - 60 g miękkiego masła
  - 226g cukru
  - 105 g jajek
  - 175 g mleka
  - 281 g mąki tortowa
  - 11 g proszku do pieczenia
  - 6 g soli
  - 200 g borówek
  - papilotki do muffinek
- 

## Sposób przygotowania

Wszystkie suche składniki (poza cukrem) przesiej przez sito i wymieszaj ze sobą.

W mikserze zmiksuj ze sobą olej, miękkie masło, jajka, mleko i dodaj je do suchych składników.

Za pomocą ręcznego miksera wyrabiaj, aż do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj umyte borówki i wymieszaj je z ciastem przy pomocy szpatułki. Odstaw ciasto na minimum 30 minut.

Do formy na muffinki włóż papilotki i wypełnij je ciastem do 2/3 wysokości.

Formę z ciastem włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz na grzałce (górną-dół) do pełnego wyrośnięcia muffinów (10-12 minut).

Po upieczeniu daj im ostygnąć przynajmniej 20 minut.







# BRIOCHE Z CAMEMBERTEM

---



## Składniki:

składniki dla dwóch osób:

- 1 sztuka dobrego jakościowo sera camembert
- 1 żółtko
- 20 g śmietany

Brioche:

- 300 g mąki pszennej o mocnym glutenie
  - 25 g mleka
  - 25 g cukru
  - 15 g drożdży
  - 3 duże jaja
  - 170 g miękkiego masła
  - 5 g soli
- 

## Sposób przygotowania

Mleko drożdże i cukier wymieszaj w rondelku bądź misce, nie podgrzewaj! Następnie roztrzep jaja, dodaj do zaczynu i ręcznie bądź w maszynie za pomocą haka wyrabiaj ciasto przez minimum 5 minut. Dodaj sól, mieszaj jeszcze minutę i na trzy razy dodawaj powoli miękkie masło, tak aby za każdym razem ciasto je wchłonęło i nie zaczęło się warzyć.

Gdy całe masło będzie dodane a ciasto miękkie i pulchne, schowaj w ciasno zamkniętym pojemniku w lodówce przez przynajmniej 12 h.

Następnego dnia ciasto odgazuj ręcznie i podziel na równe porcje po 100 g oraz uformuj kulki. Daj im chwilę.

Ręka robimy wgłębienie o średnicy sera, który zamierzamy do niego włożyć. Staramy się również, aby nasza bułeczka z serem dotykała rantów naczynia, w którym będzie się piekło. Można pod spód włożyć papier do pieczenia.

Odstawiamy do wyrośnięcia, gdy ranty zaczynają przewyższać camembert, wkładamy do pieca na 180°C około 20/25 minut w zależności od pieca.

Zostawiamy do odpoczynku na 5 minut. Serwujemy gorące!





# ZUPA POMIDOROWA ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW

---



1 GODZINA 30 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

składniki dla 4-6 osób

- 4 kg pomidory różnych gatunków (żółte, malinowe, śliwkowe, kumato, bawole serce)
  - 1 cebula dymka
  - 2 młode marchewki
  - 1 młoda pietruszka
  - 2 ząbki czosnku
  - 600 ml bulionu drobiowego bądź jarzynowego
  - 8 g cukru
  - liść laurowy
  - ziele angielskie
  - ocet balsamiczny do smaku
  - sól do smaku
- 

## Sposób przygotowania

Piekarnik nastaw na 180°C. Pomidory umyj, ułóż na blaszce do pieczenia z pergaminem i piecz przez 40 minut. W tym czasie obierz warzywa, pokrój je na mniejsze kawałki i przesmaż na łyżce oleju w garnku. Upieczone pomidory zblenduj i przelej je przez sito, aby pozbyć się nasion i resztek skórek. Dodaj do podduszonych warzyw. Następnie dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Duś na wolnym ogniu przez 20 minut, po czym dodaj bulion i gotuj jeszcze 20 minut. Dopraw solą, cukrem i octem do smaku.

Podawaj z ryżem bądź makaronem tak jak lubisz, udekoruj młodymi liśćmi pietruszki.





# KREWETKI Z KIMCHI, MANGO I MAKARONEM UDON

---



20 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

- 300 g krewetek black tiger rozmiar 16/20
  - 1 ząbek czosnku
  - 1 szalotka bananowa
  - 150 g kapusty kimchi
  - 1 limonka
  - 60 g białego wina
  - 1 mango (możesz użyć z puszki)
  - 40 g oliwy z oliwek
- 

## Sposób przygotowania

Krewetki obierz z pancerzy, zachowaj je na później. Obierz czosnek, szalotkę i posiekaj drobno. Kapustę posiekaj, mango obierz i pokrój na kawałki około 1cm x 1cm. Rozgrzej delikatnie patelnię, polej oliwą tak, aby zakryć dno patelni. Na rozgrzaną oliwę wrzuć pancerze i zrumień, aby nadać smak oliwie, wyciągnij pancerze. Dodaj czosnek, szalotkę i zeszklij bez koloru. Dodaj krewetki i obsmaż z dwóch stron. Ściągnij je z patelni, aby ich nie „przeciągnąć”. Dodaj białe wino, zredukuj o połowę. Dodaj kapustę i mango. Z limonki zetrzyj skórkę i wyciśnij sok, dodaj do kapusty. Wrzuć krewetki ponownie na patelnię.

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zaraz po ugotowaniu dodaj na patelnię. Całość wymieszaj, dopraw solą.





# MIRUNA W TEMPURZE Z LECZO I RYŻEM JAŚMINOWYM

---

## Składniki:

Miruna w tempurze:

- 300 g ryby miruna
- sól i pieprz
- olej do smażenia
- 100 g mąki ryżowej
- 80 g mąki pszennej
- zimna woda

Wegetariańskie Leczo:

- 1 kabaczek
- 1 żółta cukinia
- 1 zielona cukinia

- 3 papryki (żółta zielona i czerwona)
  - 1 czerwona cebula
  - 4 ząbki czosnku
  - 70 g koncentratu pomidorowego
  - 100 g białego wina
  - mała puszka pomidorów krojonych
  - liść laurowy
  - ziele angielskie
  - sól i pieprz
  - olej słonecznikowy
  - ryż jaśminowy
- 

## Sposób przygotowania

KROK 1 – miruna w tempurze

Rybę oczyścić i pokroić w paski o długości około 5 cm, posól i popieprz, oprószyć mąką pszenną.

Wymieszaj ze sobą obie mąki. Ciągłe mieszając dolewaj lodowatą wodę do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Pozostaw na misce z lodem aż do użycia.

Rozgrzej olej do 180°C. Zanurz rybę w tempurze i delikatnie umieść w gorącym tłuszczu. Smaż do złotego koloru i odsącz na kratce bądź ręczniku papierowym.

KROK 2 – leczo

Papryki umyj, włóż do nagrzanego na 180°C piekarnika. Piecz 20' następnie włóż do worka foliowego i szczelnie zamknij. Poczekaj, aż zaparują, następnie ściągnij skórę. Paprykę pokrój w kwadraty 2cm x 2cm.



Kabaczek jeżeli jest młody pokrój ze skórą w takie same kwadraty jak paprykę. To samo zrób z cukinią. Cebulę i czosnek pokrój w grubszą kostkę.

W garnku rozgrzej olej, zeszklij czosnek i cebulę. Następnie wrzuć kabaczek i cukinię. Smaż do miękkości, a gdy będą miękkie dodaj paprykę. Białe wino pogotuj chwile na wolnym ogniu, dodaj koncentrat pomidorowy i puszkę pomidorów pelłati. Dopraw solą i pieprzem, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj przez ok 20 minut.

### KROK 3 – ryż jaśminowy

Ugotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu bądź w garnku do gotowania ryżu.

Do pojemnika na wynos włóż porcje ryżu, Następnie leczo i na samą górę dodaj rybę, Spakuj i zabierz ze sobą do pracy szkoły bądź gdziekolwiek chcesz.





# KURCZAK SEZAMOWY

---



## Składniki:

### Składniki kurczaka i marynaty

- 450 g udka z kurczaka wytrybowane
- 3 ząbki czosnku
- 1 białko kurze
- 50 ml sosu sojowego
- 20 g oleju sezamowego
- 15 g soli
- 5 g imbiru
- 15 g chilli gochugaru

### Składniki na panierkę

- 150 g mąki ziemniaczanej
- 50 g skrobi kukurydzianej
- 5 g proszku do pieczenia
- 20 g wody (najlepiej w spryskiwaczu jak do kwiatów)

### Składniki do smażenia

- 2 l oleju słonecznikowego

### Składniki na sos

- sos sezamowy
- 50 g miodu
- 30 g cukru muscavado (ew. damerara)
- 30 g sosu sojowy
- 50 g wody
- 80 g ketchupu
- 20 g octu ryżowego
- 5 g soli
- 20 g skrobi ziemniaczanej
- 20 g zimnej wody
- 20 g oleju sezamowego

---

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – Przygotowanie kurczaka

Udka z kurczaka pokrój na 3 cm kawałki i włóż do dużej miski. Czosnek i imbir zetrzyj na tarce na drobnych oczkach, dodaj do kurczaka tak jak sos sojowy, olej sezamowy, białko kurze, chilli i sól. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw na minimum 30 minut.

### Krok 2 – Przygotowanie panierki

Wszystkie składniki wymieszaj w osobnej misce, następnie spryskaj trochę wodą. Wymieszaj ręką by powstały małe grudki. Tą czynność powtórz 6 do 8 razy tak by w panierce były wyczuwalne grudki które będą potęgować efekt chrupkości.

### Krok 3 – Smażenie

Do woka wlej olej i rozgrzej go do 190 stopni Celsjusza. Kurczaka panieruj we wcześniej przygotowanej panierce. Nadmiar strzepnij i smaź na głębokim tłuszczu tak, by jego kawałki nie posklejały się ze sobą. Odsącz łyżką cedzakową do miski z papierem, który wchłonie nadmiar tłuszczu i odstaw na bok. Tłuszcz przelej do osobnego garnka by zachować na późniejsze smażenia.

### Krok 4 – Przygotowanie sosu

Wszystkie składniki umieść w woku i gotuj na wolnym ogniu około 10 minut. Następnie wymieszaj ze sobą skrobię ziemniaczaną i zimną wodę. Dodawaj ją stopniowo do gotującego się sosu cały czas mieszając. Sos powinien od razu gęstnieć. Zaprzesztań dodawać te składniki gdy sos będzie gęsty i lepki.

### Krok 5 – Smażenie całego dania

Na wok dolej olej sezamowy, mieszaj i dodaj usmażonego kurczaka. Znów mieszaj tak, by sos oblepiał każdy kawałek kurczaka. Następnie udekoruj szczypiorkiem, limonką i uprażonym białym sezamem.

Możesz podawać z ryżem.





# SMAŻONY RYŻ Z KREWETKAMI

---



40 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

Składniki dla 2-4 osób:

- 400 g ugotowanego ryżu z dnia wczorajszego (musi być zimny)
- 3 jajka L
- 400 g krewetek koktajlowych
- 50 g posiekanego galangalu
- 50 g posiekanego imbiru
- 4 ząbki czosnku
- 3 szalotki bananowe
- 1 papryka pepperoni bądź chilli
- 1 pęczek szczypiorku
- 20 g sambal bądź sriracha
- 20 g olej sezamowy
- 40 g sos sojowy
- sól, pieprz do smaku
- glutaminian sodu do smaku
- olej słonecznikowy bądź tłuszcz zwierzęcy (gęsi/kaczy/smalec)

---

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – Przygotowanie przypraw

Galangal, imbir, czosnek, szalotkę obieramy i siekamy drobno. Tak samo postąp ze szczypiorkiem i chilli. Do woka wlej olej roślinny bądź zwierzęcy, poczekaj aż naprawdę dobrze się rozgrzeje. Dopiero wtedy dodaj kolejno galangal, imbir, szalotkę, czosnek, chilli i smaż je razem. W tym czasie do osobnej miski rozbij jajka i je rozbełtaj widelcem.

### Krok 2 – Smażenie jajka i krewetek

Smażone przyprawy odstaw na bok woka by uchronić je przed spalaniem, a na sam środek wlej jajka. Cały czas mieszaj je tak, by rozedrzeć jajko na małe kawałeczki (pilnuj, żeby nie zrobił nam się omlet). Mieszaj całość, aby była cały czas sypka, ciągle smażąc. Następnie dodaj krewetki, ryż i dalej mieszaj wszystkie składniki. Kolejno dodaj połowę porcji szczypiorku (drugą połowę zachowaj do dekoracji). Gdy ryż z warzywami się usmaży, dodaj olej sezamowy, sambal i sos sojowy. Mieszaj pamiętając, że ryż ma być smażony, nie duszony – tj. nie powinien się kleić, a być sypki. Dopraw solą, pieprzem i glutaminianem sodu. Udekoruj pozostałym szczypiorkiem od razu po usmażeniu.







# KURCZAK CYTRYNOWY

---



35 MINUT



ŁATWE

## Składniki:

Składniki dla 2-4 osób

- 300 g filetu z kurczaka
- 30 g sosu sojowy
- 10 g soku z cytryny
- 5 g imbiru
- 5 g czosnku
- 10 g soli
- 5 g młotkowanego pieprzu

Składniki do smażenia

- 100 g mąki ziemniaczanej
- 2l oleju do smażenia

Składniki na sos cytrynowy

- 150 g soku z cytryn (około 3 cytryny)
  - starta skórka cytrynowa
  - 130 g miodu
  - 20 g octu ryżowego
  - 5 g soli
- 

## Sposób przygotowania

Krok 1 – Przygotowanie kurczaka i marynaty

Czosnek i imbir zetrzyj na tarce na najmniejszych oczkach. Filety z kurczaka pokrój na kawałki o wymiarach około 3 cm (pamiętaj, że dania azjatyckie powinny być wygodne do jedzenia pałeczkami i kawałki powinno się jeść „na kęs”). Następnie włóż kurczaka do pudełka z pokrywką i dodaj do niego sól, sok z cytryny, czosnek, imbir, pieprz, sos sojowy i odstaw na minimum 30 minut.

Krok 2 – Smażenie

Do woka wlej 2 l oleju i rozgrzej go do 180 stopni Celsjusza. Kawałki kurczaka obtocz w mące ziemniaczanej by dokładnie przykryły kurczaka. Nadmiar mąki strzep a kawałki kurczaka po kolei wrzuc do rozgrzanego tłuszczu tak, aby nie sklejały się ze sobą. Następnie odcedź go łyżką cedzakową do miski z ręcznikiem papierowym i odstaw na bok. Olej przelej do osobnego garnka by wystygł.

Krok 3 – Przygotowanie sosu

Cytryny sparz wrzątkiem, zetrzyj skórkę, wyciśnij sok i wlej do woka. Dodaj miód, ocet i sól, a następnie gotuj składniki na wolnym ogniu do uzyskania konsystencji gęstego syropu.

Krok 4 – Łączenie składników

Gdy syrop jest gotowy dodaj usmażone piersi z kurczaka i mieszaj tak by sos pooblepiał kawałki kurczaka. Przed podaniem udekoruj szczypiorkiem.



# KACZKA Z PIECZONĄ KAPUSTĄ



100 MINUT



ŚREDNIE



## Składniki:

Składniki potrzebne do przygotowania kaczki:

- Filet z kaczki 4 szt.
- Sól 600 g
- Cukier 400 g
- Tymianek 10 gałązek
- Czosnek 3 ząbki

Składniki potrzebne do przygotowania pieczonej kapusty:

- Kapusta 1 główka
- Masło klarowane 200 g
- Kminek 10 g
- Cukier puder 50 g

- Sól
- Koperek 3 pęczki
- Komosa ryżowa czarna 100 g
- Masło
- Świeży tymianek
- Czosnek 3 ząbki

Składniki potrzebne do przygotowania glazury do kapusty:

- Ocet spirytusowy 500 ml
- Cukier 250 g
- Ziele angielskie 10 szt.
- Liście laurowe 5 szt.

## Sposób przygotowania

### Krok 1 – przygotowanie kaczki:

Zmiksuj sól z cukrem, tymiankiem i czosnkiem. Obłóż filety przygotowaną suchą marynatą i odstaw w temperaturze pokojowej na godzinę. Następnie każdy filet obmyj w zimnej wodzie i osusz. Odstaw.

### Krok 2 – przygotowanie kapusty:

Kapustę pokrój w osemkę, każdą z jej części zanurz w klarowanym maśle, obsyp solą i cukrem pudrem oraz posyp kminkiem. Następnie rozłóż na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem i piecz w 180 stopniach przez godzinę. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 160 stopni i piecz ją aż do miękkości. Schłódź.

Komosę ryżową ugotuj w osolonym wrzątku. Odstaw.

### Krok 3 – przygotowanie glazury:

Wrzuć składniki na glazurę do rondelka i dodaj do nich przyprawy. Zredukuj na wolnym ogniu, aż do uzyskania konsystencji syropu.

### Krok 4 – przygotowanie dania:

Kaczkę smaż na średnim ogniu od zimnej patelni. Pamiętaj, aby położyć ją skórą do dołu i nie dodawać tłuszczu. Po uzyskaniu złotego koloru przewróć na drugą stronę, dodaj masło, czosnek i parę gałązek tymianku. Zostaw do odpoczynku na kratce przez 7 minut.

Posiekaj koperek, wymieszaj z komosą ryżową.

Kapustę oblej glazurą i ponownie włóż ją do pieca o temperaturze 180 stopni na 5 minut, aż do całkowitego zagrzania. Przesmaruj ją jeszcze raz glazurą, obłóż koperkiem z komosą ryżową, wyserwuj na talerz.

Kaczkę wyporcuj, przełóż na talerz.