

PIERWSZE MIEJSCE ZDOBYŁ

GRZEGORZ ZEMBSKI

Z KLASY 3K Z POTRAWAMI:

Zakąska : Góralskie naleśniki z oscypkiem i żurawiną

Danie główne : Łosoś z grilla ze szpinakiem i mash ziemniaczanym



Zakąska: Góralskie naleśniki z oscypkiem i żurawiną

SKŁADNIKI: (na 4 porcje)

mleko - 1 szklanka

jajka - 2 sztuki

żurawina - 1 opakowanie

oscypek - 4 małe sztuki

mąka - 1.5 szklanek

wiśniówka - 50 mililitrów

woda mineralna gazowana - 0.2 szklanki

olej - 30 mililitrów

mąka - 3 łyżki

sól - 1 szczypta

jajka - 2 sztuki

tłuszcz do smażenia

bulka tarta - 5 łyżek

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA :

Przygotuj ciasto mieszając ze sobą: mleko, jajka, mąkę, wodę, olej oraz odrobinę soli. Miksuj wszystko razem do momentu uzyskania ciasta o gładkiej, jednolitej konsystencji. Smaż naleśniki.

Oscypki pokrój w drobną kostkę i wymieszaj w miseczce z połową przewidzianej żurawiny – następnie posmaruj nią każdy z naleśników i zwiń w kopertę.

Tak złożone naleśniki panieruj kolejno: w mące, roztrzepanym jajku i tartej bulce. Smaż na nieco głębszym, niż zwykle oleju.

Do rondelka wlej wiśniówkę, dodaj pozostałą część żurawiny i zagotuj. Usmażone naleśniki podawaj na ciepło z przygotowanym sosem. Udekoruj gałązką świeżego rozmarynu.



Danie główne : Łosoś z grilla ze szpinakiem i mash ziemniaczanym

SKŁADNIKI : (na 2 porcje)

Łosoś:

1 duże dzwonko świeżego łososa, około 300 g

2 łyżki oliwy z oliwek

sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz

Mash z ziemniaków:

400 g ziemniaków

50 g masła

100 ml śmietanki kremówki

sól, biały pieprz

Szpinak:

3 garście świeżego szpinaku o małych liściach

3 łyżki oliwy z oliwek

sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz

Do serwowania: 2 ćwiartki cytryny, sól, pieprz, śmietanka

SPOSÓB PRZYRZADZENIA :

Łosoś: Umyć, osuszyć i wyjąć ości. Oprószyć solą i pieprzem, wysmarować oliwą. Ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej i grillować przez 2-3 minuty z każdej strony. Uważać, aby nie przesuszyć łososa, musi być miękki w środku i chrupiący z zewnątrz.

Mash z ziemniaków:

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić i od razu dokładnie utłuc na jednolitą i gładką masę, stopniowo dodawać masło i śmietankę. Doprawić solą i białym pieprzem.

Szpinak: Umyć, dokładnie osuszyć i włożyć na patelnię, doprawić solą i pieprzem, wlać oliwę i chwilę mieszając

lekko podsmażyć. Jak tylko szpinak zwiędnie, patelnię zdjąć z ognia, szpinak odcisnąć, a pozostały płyn z patelni wylać.

