

**DRUGIE MIEJSCE ZDOBYŁ SZYMON  
PALIGA**

**Z KLASY 3K Z POTRAWAMI:**

**Zakąska: Tatar z lososia**

**Danie główne: Stek z tuńczyka w sosie kurkowym  
podany z puree**

**z groszku marchewki selera**

**Zakąska: Tatar z lososia**

**Składniki : losoś**

**πέczek szczypiorku**

**2 łyżki kaparów**

**ogórek kiszony**

**cebula**

**pieprz**

**sól morską**

**1 łyżka musztardy**

**oliwa z oliwek lub olej**

**SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA :**

**Łosia pokroimy nożem, bardzo drobno. Dodajemy posiekaną cebulę, szczypiorek, kaparki, ogórka. Mieszymy z jedną łyżką musztardy, oliwą z oliwek. Doprawiamy do smaku.**



**Danie główne: Stek z tuńczyka w sosie kurkowym z puree marchewkowo-slerowo-groszlowym**

- Składniki : polędwica z tuńczyka
- sól i pieprz
- kurki
- 300 ml śmietanki 30%
- sól, pieprz
- tymianek
- sok z cytryny
- masło
- połowa średniego pora
- marchew
- 2 łyżki masła
- sól
- cukier
- 1 duży seler albo 2 małe
- 1 łyżka masła
- kawałek gałki muszkatołowej
- sól, pieprz
- 1 puszka zielonego groszku konserwowego,
- 1 łyżka masła,



**SPOSÓB PRYZYRZĄDZENIA :**

**Sposób wykonania :** Polędwice pokroić na steki , przyprawić solą i pieprzem. Następnie przyprawione steki ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej i smażyć do uzyskania beżowego koloru (rumianego).

**Obróbka wstępna** brudna kurek . Po osuszeniu grzybów ściereczką, odstawiamy je na chwilę. W tym czasie na 2 łyżkach masła podsmażamy posiekany w drobną kostkę por (można użyć cebuli), gdy lekko zmięknie podkręcamy gaz i wrzucamy kurki.

Przesmażamy je na dużym ogniu, aż nie zaczną puszczać wody. Można ten proces przyspieszyć dodając sól. Gdy woda odparuje zalewamy grzyby śmietanką oraz doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz tymiankiem.

Wszystkie trzy rodzaje przyrządza się w podobny sposób. Warzywa gotujemy w nie wielkiej ilości wody, w przypadku marchewki to gotujemy z dodatkiem tłuszczu aż stanie się miękka.

Po ugotowaniu odcedzamy wodę z warzyw, następnie warzywa miksujemy na masę dodając masło.

Po zmiksowaniu puree podsmażamy na patelni.