



Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

TEMAT TEGO ROKU
KUCHNIA POLSKA
I KUCHNIE OBCYCH
NARODÓW



KUCHNIA POLSKA



Kuchnia polska

Kuchnia polska jest niejednorodna - na jej kształtowanie się miały wpływ przemiany historyczne, w tym przemiany granic kraju. Przez to zauważyć można wpływy wschodnie, niemieckie, żydowskie, a nawet włoskie i francuskie.

Obecnie tradycyjną kuchnię polską możemy podzielić na kuchnie regionalne (śląska, wielkopolska, lubelska itd). Mimo to, specjalności naszej narodowej kuchni (różne mięsa, zupy takie jak pomidorowa i ogórkowa, bigos, pierogi...) spożywa się w każdym miejscu - niezależnie od regionu.

Typowe smaki kuchni polskiej to słodki, słony, korzenny, umiarkowanie ostry czy lekkofermentowany/kiszony.

Charakterystyczne surowce/potrawy

ZBOŻA

różne kasze, pieczywa, wszelkie dania mączne (kluski, pierogi, kopytka itd)

MIĘSO

dania typowe to dania z wieprzowiny, dziczyzny. Przy uboju wykorzystywano wszystkie jadalne części, stąd np. czernina

RYBY I RAKI

głównie ryby słodkowodne - ze względu na dawny ograniczony dostęp do morza. Z kolei ryba morska typowa w Polsce to śledź. Często wykorzystywano także raki.

WARZYWA

typowe są buraki, ziemniaki, ogórki, kapusta, dawniej również dzikie rośliny takie jak pokrzywy. Dużą rolę odgrywa warzywa strączkowe

NABIAŁ

znaczące wykorzystanie śmietany - wszędzie tam, gdzie np, w kuchni bałkańskiej występuje jogurt. Popularne jest także zsiadłe mleko, kefiry - głównie przetwory mleczne.

OWOCE

tradycyjne owoce wykorzystywane w kuchni polskiej to jabłka i owoce leśne, a także owoce pestkowe.

TŁUSZCZE

masło, słonina, ale także tłuszcze roślinne, np olej lniany czy rzepakowy

Najpopularniejsze potrawy



BARSZCZ CZEROWNY

zupa czysta, tradycyjne
danie wigilijne najczęściej
podawane z uszkami z
farszem z kapusty i
grzybów



BIGOS

danie z kapusty, tradycyjny
bigos należy gotować
długo, Najczęściej
podawany z chlebem



PIEROGI

danie mączne popularne
w Polsce, ale i za granicą.
Podawane z różnymi
farszami - od słonych aż
po słodkie.

Najpopularniejsze desery



PĄCZKI

deser ze smażonego ciasta drożdżowego ze słodkim farszem, najczęściej owocowym. Polane lukrem lub posypane cukrem pudrem.



KUTIA

połączenie maku z bakaliami, osłodzone miodem. Dziś podawana tradycyjnie na wigilię.



PIERNIK

ciasto korzenne, dziś kojarzone głównie z okresem zimowym, świątecznym.



*Przykładowe
receptury*

- *Bigos*



Normatyw surowcowy

- ½ kg świeżej, białej kapusty
- ½ kg kiszonej kapusty
- 300 g mięsa wieprzowego
- 40 g suszonych grzybów
- 200 g kiełbasy, 150 g boczku
- 1 cebula
- 100 g suszonych, wędzonych śliwek
- 1 szklanka wytrawnego, czerwonego wina
- 2 ziarna ziela angielskiego, 5 ziaren pieprzu czarnego, 2 liście laurowe, 2 nasiona jałowca, 2 goździki, sól
- olej do smażenia

3-4 porcje

- *Bigos*



Sposób wykonania

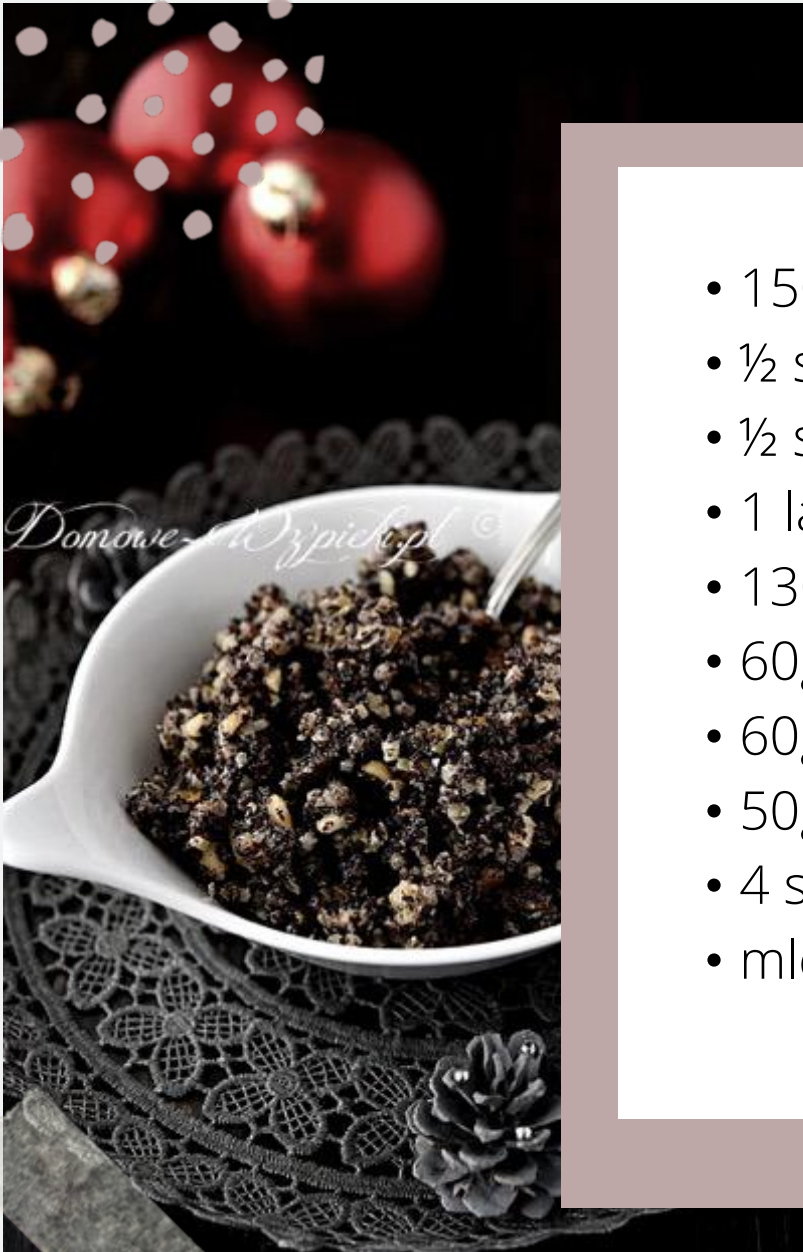
Grzyby namoczyć, najlepiej na całą noc. Następnego dnia ugotować je w tej samej wodzie, odsączyć, pokroić w paski. Kapustę kiszoną drobno posiekać, gotować w małej ilości wody przez ok. 1h, tak samo postąpić z kapustą białą. Kapusty połączyć, wymieszać z grzybami i wywarem grzybowym, a także doprawić. Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć na złoty kolor. Osobno usmażyć cebulkę z kiełbasą. Dodać do kapusty z mięsem i pokrojonymi w paski śliwkami, podlać winem. Gotować 1h, po tym czasie doprawić i ostudzić. Przez 2-3 dni bigos chwilę gotować i studzić. Na 3 dzień jest gotowy do spożycia.

5-6 porcji

- Kutia

Normatyw surowcowy

- 150g mielonego maku
- ½ szklanki pszenicy na kutię (bez łusek)
- ½ szklanki miodu
- 1 laska wanilii
- 130g orzechów, najlepiej mieszanych
- 60g posiekanych migdałów bez skórki
- 60g rodzynek
- 50g kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 4 suszone figi
- mleko do sparzenia maku (ok. 500ml)



- Kutia

Sposób wykonania

Pszenicę wypłukać, moczyć przez noc. Mak zalać gorącym mlekiem i odstawić do ostygnięcia, najlepiej na noc.

Pszenicę ugotować, odcedzić i ostudzić. Mak po odcedzeniu dokładnie odcisnąć. Orzechy podprażyć na suchej patelni, obrać (nie musi być dokładnie), posiekać. Laskę wanilii przekroić wzdłuż i wyciągnąć ziarnka. Do maku dodać miód, wanilię, wymieszać, następnie dodać resztę składników (pszenicę na samym końcu). W razie potrzeby dodać więcej miodu.

Dokładnie schłodzić przed podaniem.





KUCHNIE OBCYCH NARODÓW





KUCHNIA FRANCUSKA

Kuchnia francuska

Kuchnia francuska za wielu uważana jest za najlepszą. Początki kuchni, którą obecnie znamy, przypisuje się na przełom baroku i oświecenia (w Polsce szczególnie oświecenie), kiedy to ciężkie, przeładowane i tłuste potrawy stopniowo ulegały lekkim i finezyjnym, zupełnie przeciwnym potrawom z zachodu Europy. Wpływowi tej kuchni, mniejszym lub większym uległy niemal wszystkie kraje. Nie powinno to nikogo dziwić – Francuzi uważają swoją kuchnię za narodowe dziedzictwo, a jej tajemnice są przekazywane od wieków z pokolenia na pokolenie. Pierwszy zbiór francuskich przepisów (Le Viandier) został wydany w XIVw przez Guillaume'a Tirela.

Charakterystyczne surowce/potrawy

SERY

mówi się, że rodzajów jest tyle, co dni w roku.
W rzeczywistości jest ich około 500. Do najpopularniejszych należą camembert, brie, roquefort,

WINA/ALKOHOLE

Charakterystyczne alkohole to cydr, szampan, koniak, armaniak, wina z rejonów Bordeaux, Burgundii, doliny Loary,

MIĘCZAKI, SKORUPIAKI, RYBY, ŻĄBY

ślimaki, raki, homary, ostrygi, omułki, sola, turbot, łosoś, pstrąg...

ZUPY

– czyste (clar), rosoly (consommé), kremy, aksamitne,

DESERY, CIASTA

tarty, tradycyjne crêpes, Crème brûlée, suflety, makaroniki, omlety, desery z ciasta francuskiego i kruchego,

SOSY

zimne (majonez, winegret), gorące (beszamel).

ZIOŁA

prym wiodą tymianek i trybula

PIECZYWO

croissant, bagietka to typowe pieczywo kuchni francuskiej

Najpopularniejsze potrawy



ZUPA CEBULOWA

pochodzi z Bretanii, jej głównym składnikiem jest cebula; należy dodać do niej alkohol, a na końcu zapiec z serem



RATATOUILLE

gulasz warzywny; tradycyjny gotuje się bardzo długo: każde warzywo musi zostać przesmażone osobno



OMELETTE AU JAMBON

tradycyjny francuski omlet, najczęściej z szynką lub serem, środek nie powinien być do końca ścięty



*Przykładowe
receptury*

-Zupa cebulowa



Normatyw surowcowy:

- masło 20 g
- oliwa z oliwek 40 cm³
- cebula 1000 g
- czosnek 15 g (3 ząbki)
- mąka 40 g
- wino białe wytrawne 200 cm³
- bulion wołowy 2000 cm³
- koniak lub brandy 40 cm³
- bagietka
- ser żółty (np. grojer) 200 g
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Cebulę obrać i pokroić w półplasterki. Rozpuścić masło w garnku ustawionym na średnim ogniu. Dodać cebulę i dusić pod przykryciem około 10–12 min.
2. Posiekać czosnek i dodać do cebuli, doprawić solą i pieprzem. Zmniejszyć ogień i podsmażać cebulę przez 30–35 min bez przykrycia. W miarę nabierania brązowej barwy coraz częściej dokładnie mieszać, zwłaszcza przy dnie.
3. Posypać cebulę mąką i dokładnie wymieszać. Dolać wino i całość zagotować.
4. Dokładnie mieszać, wlać bulion i ponownie całość zagotować. Zmniejszyć ogień, dolać koniak lub winiak.
5. Całość gotować około 45 min, od czasu do czasu mieszać.
6. Rozłożyć kromki bagietki na ruszcie grilla i podpiec z obu stron.
7. Ser zetrzeć.
8. Zupę wyporcjować do kokilek. Na wierzchu ułożyć kromki bagietki, posypać serem, zapiec.

4-6 porcji

-Crème brûlée



Normatyw surowcowy:

- śmietanka 36% 500 cm³
- żółtka 180 g (6 szt.)
- cukier 80 g
- cukier brązowy 60 g
- laska wanilii 1 szt.

Wykonanie:

1. W rondelku powoli zagotować śmietankę z białym cukrem i laską wanilii. Gdy zacznie się gotować (ale jeszcze nie wrzeć), zdjąć z ognia. Wyjąć laskę wanilii, rozciąć, wydobyć z niej nasiona i dodać do śmietanki. Całość lekko przestudzić.
2. Żółtka dokładnie rozkłócić, lekko ubić.
3. Cały czas mieszać. Dolewać do żółtek ciepłą śmietankę z cukrem, nie napowietrzać kremu. Ma on być gładki, sztywny i błyszczący, a nie puszysty.
4. Foremki natłuścić rozpuszczonym masłem i napełnić kremem. Krem wlewać przez sitko.
5. Wstawić w kąpeli wodnej na 50 min do piekarnika nagrzanego do 100°C.
6. Ostudzić, następnie schładzać w lodówce przez co najmniej 5 godzin, a najlepiej przez całą noc.
7. Każdy krem posypać 1 łyżką brązowego cukru. Karmelizować za pomocą specjalnego palnika, aż cukier się rozpuści i lekko zrumieni oraz utworzy się charakterystyczna skorupka – lub skropić cukier delikatnie spirytusem i podpalić.

5 porcji



KUCHNIA ROSYJSKA

Kuchnia rosyjska

Kuchnia rosyjska od dawna należy do najlepszych w świecie. Złożyło się na to wiele czynników, głównie wpływ kuchni francuskiej, słowiańskich i dawnej tatarskiej. Bogactwo surowców- obfitość ryb słodkowodnych i morskich, drobiu, dziczyzny, wyborowe gatunki mięsa oraz duży asortyment warzyw i owoców – przyczyniło się do ogromnego urozmaicenia tej kuchni. Wyróżnić możemy 3 nurty: chłopski (warzywa, zioła i korzenie), carski (okazale, zróżnicowane dania), klasztorny (postny).

Charakterystyczne surowce/potrawy

WARZYWA

ogórki, kapusta, ziemniaki.

MĄCZNE

kulebiaki, pierożki, gałuszki,
pielmieni, bliny

DESERY

pascha, kulicz, kisiele, nadziewane
owoce

MIĘSNE

boeuf Strogonow, kotlety a la
Pożarski, kotlety siekane, dzikie
ptactwo

RYBNE

kawior, pasty, zapiekane w cieście,
w sosach i galaretach

ZUPY

barszcz, szczy, rosolnik, ucha,
chłodnik

Najpopularniejsze potrawy



KULEBIAK

z ciasta drożdżowego,
kruchego, francuskiego z
nadzieniem z kapusty,
kaszy, ryżu, jaj, ryb



BLINY

placki gryczane
przygotowane na słodko
lub słono, np. z kawiozem
bądź łososiem



BOEUF

STROGONOW
paski polędwicy wołowej
duszone w ostrym sosie

Najpopularniejsze desery



PASCHA

ciasto wielkanocne z
twarogu, śmietany, masła,
jaj, bakalii



KULICZ

drożdżowa baba z
bakaliami, słodką polewą,
posypana orzechami



KISIELE

owocowe, podane ze
śmietanką lub słodkim
mlekiem



*Przykładowa
receptura*

- Bliny



Normatyw surowcowy:

- drożdże 25 g
- cukier 10 g
- mąka pszenna 300 g
- woda 40 cm³
- mąka gryczana 75 g
- mleko 500 cm³
- jaja 195 g (4 szt.)
- masło 60 g
- śmietana 60 cm³
- sól do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Drożdże i cukier rozpuścić w letniej wodzie i wymieszać z 3 łyżkami mąki pszennej. Powstały zaczyn odstawić w ciepłe miejsce na 15 min.
 2. Pozostałą mąkę pszenną i 2/3 gryczanej przesiać do miski, wlać połowę mleka oraz zaczyn i wyrobić. Zagniatć, aż ciasto będzie gładkie. Miskę przykryć płótnem i odstawić na 3 godziny w ciepłym miejscu.
 3. Wyrośnięte ciasto wyrobić z resztą mąki gryczanej i odstawić do wyrośnięcia na kolejne 2 godziny. Powoli połączyć z pozostałym mlekiem, roztopionym masłem, żółtkami, kwaśną śmietaną i szczyptą soli.
 4. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z ciastem. Odstawić na pół godziny do wyrośnięcia.
 5. Na rozgrzaną patelnię kłaść ciasto łyżką i smażyć z obu stron na złotobrazowy kolor.
- Podawać z sałatką ze śledzia lub ze śmietaną i cukrem.

ok 20 sztuk



KUCHNIA WŁOSKA

Kuchnia włoska

Choć Włochy ustabilizowały się jako państwo w wieku XIX, to kuchnia włoska sięga pamięcią do VI wieku p.n.e. Jednak dopiero w okresie renesansu kuchnia włoska stała się swoistą sztuką i uczono jej nawet w specjalnych szkołach. Obecnie to najpopularniejsza, obok kuchni francuskiej, kuchnia Europy. Różne ludy, zamieszkujące tereny dzisiejszych Włoch, odegrały swoją rolę w kształtowaniu kulinarnych zasad tego regionu, dlatego dania włoskie są różnorodne i mają charakterystyczne cechy, zależne od danej części kraju. Niezależnie jednak od fragmentu Włoch, kuchnia włoska opiera się o te same elementy.

Najpopularniejsze surwoce/potrawy

WARZYWA

oliwki, karczochy, pomidory,
papryka, bakłażany, szpinak, cebula,

MAKARONY

spaghetti, lasagne, tortellini, ravioli,
penne, cannelloni

POTRAWY SKROBIOWE

risotto, polenta gnoch, focaccia,
bruschetta, pizza

SERY

Parmezan, mozzarella, gorgonzola,
mascarpone, ricotta, pecorino

MIĘSA

wieprzowina, wołowina, szynka
parmeńska

OWOCE MORZA

krewetki, homary, langusty, kraby,
raki, małże, ślimaki, głowonogi,

ALKOHOLE

wina, wermuty, grappa, campari

DESERY

cassate, panna cotta, tiramisu,
panettone, granita, cannoli,
zabaglione

Najpopularniejsze potrawy



MINISTRONE

zupa na bazie warzyw,
podawana na różne
sposoby, np z drobnym
makaronem, ryżem lub
grzankami



SPAGHETTI BOLOGNESE

makaron z sosem na bazie
pomidorów z mięsem
mielonym i serem



GNOCCHI

istnieje wiele wersji
zależnie od regionu;
podobne do polskich
kopytek

Najpopularniejsze desery



PANNA COTTA
chłodzony deser na bazie
śmietanki, podawany z
doatkami, najczęściej
owocowymi



TIRAMISU
deser ma bazie kawy,
mascarpone i biskoptów



ZABAGLIONE
deser przygotowywany z
żółtek jaj, cukru, słodkiego
likieru, często z dodatkiem
mascarpone



*Przykładowe
receptury*

- *Spaghetti carbonara*



Normatyw surowcowy:

- śmietanka 30% 250 cm³
- boczek wędzony 200 g
- makaron *penne* lub *farfalle* 160 g
- ser żółty tarty 30 g
- żółtko 20 g (1 szt.)
- pieprz

Wykonanie:

1. Boczek pokroić w drobną kostkę i podsmażyć, tak aby się zarumienił.
2. Dodać śmietankę 30% wymieszaną z żółtkiem, doprawić pieprzem i trzymać na ogniu. Ciągłe mieszać, aż zgęstnieje.
3. Ugotować makaron i odcedzić.
4. Makaron polać sosem, posypać żółtym serem.

2 porcje

- *Tiramisu*



Normatyw surowcowy

- 3 żółtka,
- 350 g mascarpone
- 350 ml śmietanki 30%
- 120g cukru
- 200ml mocnego naparu z kawy
- 90dm³ likieru Amaretto (opcjonalnie)
- 600g podłużnych biszkoptów
- 20g kakao

5-6 porcji

- *Tiramisu*



Sposób wykonania

Napar z kawy wymieszać z cukrem. Zostawić do wystudzenia, wymieszać z likierem. Żółtka zmiksować razem z cukrem. Śmietankę zmiksować razem z mascarpone. Dodać stopniowo masę z żółtek i delikatnie mieszać do połączenia. Do każdego pucharka włożyć po 3 połówki biszkoptów wcześniej moczonych w kawie. Następnie dodajemy 2-3 łyżki kremu. Układać do skończenia składników. Na wierzchu każdego pucharka powinien być krem. Gotowe pucharki włożyć do lodówki na około 1-2 godziny lub dłużej. Przed podaniem wierzch oprószyć kakao.

5-6 porcji



KUCHNIA GRECKA

Kuchnia grecka

Postrzegana jest jako zdrowa i prosta.

Tak jak w innych krajach śródziemnomorskich, w kuchni greckiej często stosuje się czosnek, oliwę z oliwek, liście winorośli, duże ilości warzyw, świeże zioła, baraninę i ryby.

Bardzo charakterystyczne dla tej kuchni są także greckie wina, znane już od starożytności.

Charakterystyczne surowce/potrawy

WARZYWA

bakłażany, pomidory, papryka,
fasola, soczewica, bób, okra

OWOCE

pomarańcze, cytryny, brzoskwinie,
winogrona

MLEKO I PRZETWORY

gęsty jogurt, feta, kaseri

MIĘSO

jagnięcina, wołowina, cielęcina

PRZYPRAWY I DODATKI

ocet winny i balsamiczny, cytryna,
zioła

PIECZYWO I DODATKI

pita, ryż, chleb, makaron, ziemniaki



PASTY I DIPY

na bazie sera i jogurtu: tzatziki,
tyrosalata, tyrokafteri,
melitzanosalata, taramosalata

PRZEKĄSKI

ouzomezedes, dolmadakia,
saganaki

DESERY

herbatkini, halwas, karydopita,

ALKOHOLE

rakija, ouzo, mastika, metaksa,
retsina

Najpopularniejsze potrawy



GEMISTA

faszerowane warzywa



GYROS

mięso przygotowywane na
pionowym ruszcie,
podawane na talerzu lub w
placku pita z sosem
tzatziki



MUSAKA

ziemniaki, cukinia,
bakłażan układane
warstwami z mięsem
mielonym i beszamelem

Najpopularniejsze desery



HALWAS

masa grysikowa z
migdałami i orzechami



KARYDOPITA

ciasto migdałowo-
orzechowe



*Przykładowe
receptury*

- Musaka



Normatyw surowcowy:

- ziemniaki 1000 g
- cukinia 1000 g
lub bakłażany 600 g
- chuda jagnięcina lub wieprzowina mielona 800 g
- cebula 150 g
- czosnek 20 g (4 ząbki)
- pomidory 750 g
- wino białe wytrawne 200 cm³
- koncentrat pomidorowy 40 g
- masło 60 g
- mąka 320 g
- mleko 1000 cm³
- oregano, natka pietruszki siekane 12 g (po łyżeczce)
- olej
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Wykonanie:

1. Cukinię umyć, pokroić na plastry, oprószyć solą, odstawić na 15 min. Osączyć i przesmażyć z obu stron na oleju.
2. Ziemniaki dokładnie umyć, wrzucić do osolonego wrzątku i gotować 10 min. Odcedzić, ostudzić, obrać i pokroić w plastry.
3. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić.
4. Cebulę zeszklić na oleju, następnie wrzucić mięso i przesmażyć. Dodać czosnek, przyprawić i dołożyć pomidory. Dusić 5 min.
5. Wino wymieszać z koncentratem pomidorowym i wlać do mięsa. Dusić 30 min na małym ogniu, aż sos odparuje. Przyprawić oregano i natką.
6. Dno żaroodpornej formy natłuścić, warstwami ułożyć ziemniaki, mięso i cukinię, zakończyć warstwą ziemniaków.
7. Z mąki i masła przygotować zasmażkę, wlać zimne mleko. Mieszać, gotować 5 min. Sos przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
8. Potrawę w naczyniu połączyć sosem, piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.
9. Przed podaniem lekko ostudzić.

8 porcji

- Grillowane roladki z bakłażana i sera feta



Normatyw surowcowy:

- bakłażan – 400 g
- dojrzałe, mięsiste pomidory 2 szt. – 200 g
- oliwa 50 cm³
- rozgnieciony ząbek czosnku
- skórka cytryny 20 g
- ser typu feta lub mozzarella 150 g
- listki bazylii
- suszone pomidory 50 g
- pieprz

Wykonanie:

1. Bakłażan pokroić w plastry grubości ok. 5 mm
2. Wymieszać oliwę z czosnkiem i skórką z cytryny.
3. Oliwą posmarować plastry bakłażana. Opiekać na średnio gorącym grillu 1–2 min z każdej strony.
4. Zdjąć plastry z grilla i ułożyć na desce lub na talerzu.
5. Na każdy plaster położyć plaster pomidora, na to plaster sera. Na ser położyć kilka listków bazylii, a na to pokrojone suszone pomidory. Posypać odrobiną świeżo mielonego czarnego pieprzu.
6. Zawinąć plaster bakłażana, zabezpieczyć brzeg wykałaczką. Ostrożnie ułożyć roladki na średnio rozgrzanym grillu.
7. Opiekać 2–3 min. Obracać, aby roladki równo się podgrzały.

Porcja powinna ważyć 100 g

4 porcje



KUCHNIA CHIŃSKA

Kuchnia chińska

W rzeczywistości jest to zbiorcza nazwa zwyczajów kulinarnych ludów mieszkających w Chinach, a często również z terenów sąsiadujących z Chinami. Mimo wspólnych cech, kuchnie te różnią się między sobą pod względem używanych składników, przypraw, sposobu przyrządzania potraw.

Kuchnia chińska

Wyróżniamy odmiany: **pekińską** (północne Chiny; tradycje kulinarne prowincji), **kantońską** (południowe Chiny; słodko-kwaśna), **szanghajską** (wschodnie Chiny; ryby i owoce morza), **syczuańską** (zachodnie Chiny; bardzo pikantna, głównie wołowina), **hunańską** (regiony centralne; bardzo pikantna), **fukieńską** (południowo-wschodnie Chiny; sos sojowy, pierożki, zupy), **sinciang** (północno-zachodnie Chiny; najbardziej odmienna), **nyonya** (głównie Malezja i Singapur), **chaozhou** (region Chaoshan, owoce morza i delikatne dania).

Charakterystyczne surowce/potrawy

WARZYWA

biała kapusta, kiełki fasoli, marchew,
sałata, kiszone ogórki, grzyby mun

OWOCE

gruszki, jabłka, brzoskwinie, melony,
winogrona, orzeszki ziemne

PRODUKTY SKROBIOWE

ryż, mąka kukurydziana, makarony

MIĘSO

drób (głównie kaczka), jagnięcina,
baranina, wieprzowina

RYBY I OWOCE MORZA

płetwy rekina, raki, ostrygi, homary,
kalmary, karpie, pstrągi

SOSY

sojowy, hoisin, musztardowy, chili,
słodko-kwaśny, śliwkowy



SERY

tofu - otrzymywany z mleczka
sojowego

JAJA

kacze, tzw. stuletnie

ALKOHOLE

sake - wódka z ryżu

Najpopularniejsze potrawy



KACZKA PO
PEKIŃSKU

najpopularniejszy sposób
przyrządzania kaczki



WIEPRZOWINA
W SOSIE
SŁODKO-
KWAŚNYM



SMAŻONY RYŻ Z
KREWETKAMI
podawany najczęściej na
ostro

Najpopularniejsze desery



CIASTECZKA KSIĘŻYCOWE

ich tradycja sięga jeszcze XIVw. Deser wyrabia się z kruchego, ale podobnego do francuskiego ciasta. Środek może być słodki lub słony



DOU SHA BAO

butęczki gotowane na parze z nadzieniem z czerownej fasoli



*Przykładowe
receptury*

- Kaczka po pekińsku



Normatyw surowcowy:

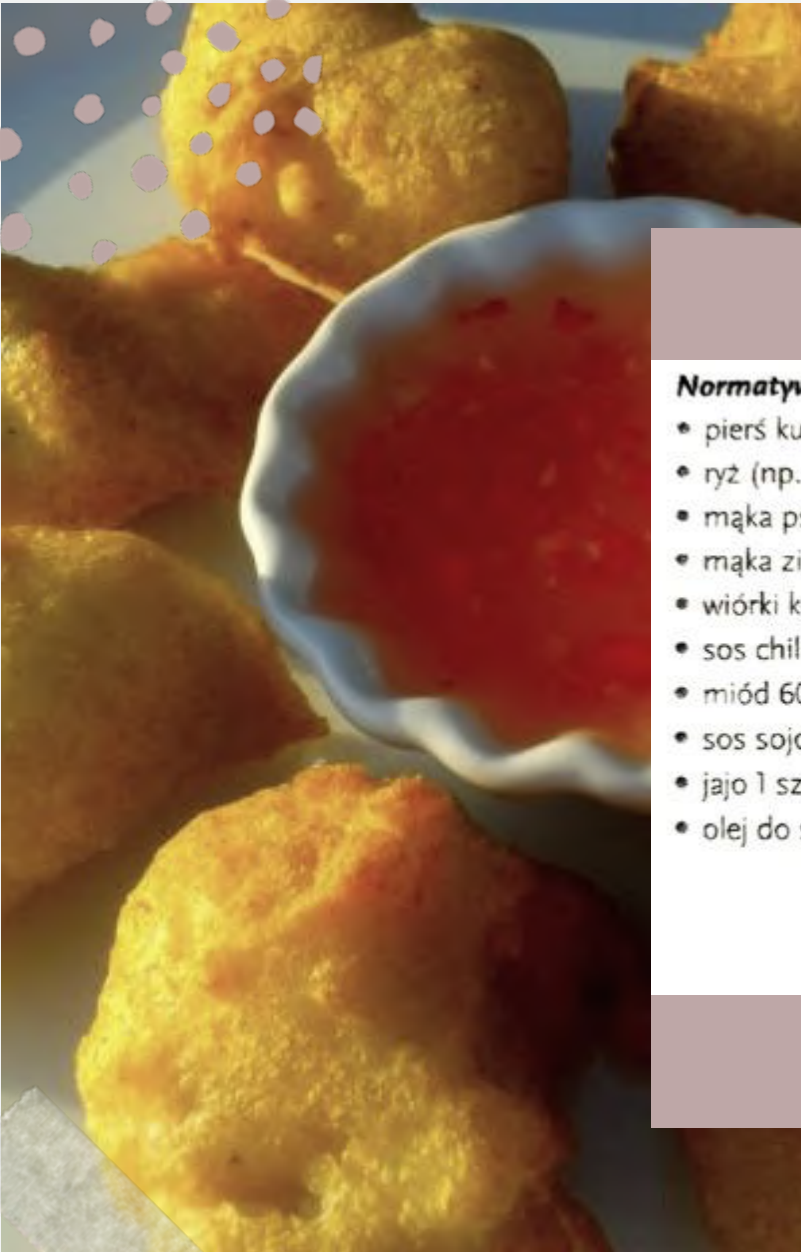
- kaczka około 2000 g
- sos sojowy 40 cm³
- cukier brązowy 50 g
- ocet winny czerwony 10 cm³
- świeży ogórek pokrojony w ósemki 150 g
- cebula dymka 60 g
- do podania sos hoisin (gotowy) 200 g

Wykonanie:

1. Kaczkę włożyć na 3 min do wrzącej wody. Wyjąć, osuszyć i powiesić na noc w przewiewnym pomieszczeniu, aby całkowicie obeschła.
2. Zmieszać sos sojowy, brązowy cukier i ocet. Natrzeć kaczkę i powiesić ją jeszcze na 4 godziny. Jeśli nie można kaczkę powiesić, należy ją ułożyć na kratce do opiekania i umieścić w przewiewnym miejscu.
3. Podgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Kaczkę położyć na kratce, pod spód podstawić blachę wypełnioną do połowy wodą. Piec 30 min, po czym zmniejszyć temperaturę piekarnika do 150°C. Piec jeszcze 1 godzinę, aż kaczka będzie miękka, a skórka brązowa i chrupiąca z każdej strony.
4. Jeden koniec każdej dymki ponacinać w pędzelki, rozłożyć je i zanurzyć w zimnej wodzie, aby trwale się powykręcały.

10 porcji

- Kurczak w cieście kokosowym



Normatyw surowcowy:

- pierś kurczaka (duża) 300 g
- ryż (np. basmati) 200 g
- mąka pszenna 60 g
- mąka ziemniaczana 60 g
- wiórki kokosowe 60 g
- sos chili słodki do smaku
- miód 60 g
- sos sojowy jasny do smaku
- jajo 1 szt.
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Mięso pokroić w grubą kostkę, zalać sosem sojowym i wstawić na 1 godzinę do lodówki.
2. Ugotować ryż na sypko.
3. Przygotować panierkę – wymieszać mąkę pszenną, ziemniaczaną, wiórki kokosowe i jajko. Dodać odrobinę wody i wymieszać ciasto – powinno mieć konsystencję ciasta naleśnikowego.
4. Sos chili wymieszać z miodem i podgrzać.
5. Wyjąć mięso z lodówki, każdy kawałeczek maczać w cieście i kłaść na rozgrzany olej. Smażyć na jasno-złoty kolor. Zdjąć z patelni łyżką cedzakową i osączyć.
6. Do głębokich naczyń wyłożyć osobno ryż, osobno kurczaka. Podawać z sosem chili.

2 porcje



**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ :)**