

Zadanie 1

Sebastian Dolata

25 Listopad 2024

Spis treści

1 Kaczka nadziewana jabłkami w pomarańczach	2
1.1 Ogólne informacje	2
1.2 Składniki	2
1.3 Kroki przygotowania potrawy	2
1.4 Zdjecie	3
2 Makaron z suszonymi pomidorami [2]	3
2.1 Ogólne informacje	3
2.2 Składniki	4
2.3 Kroki przygotowania potrawy	4
2.4 Zdjecie	4
3 Zupa grzybowo-rybna z łazankami [3]	5
3.1 Ogólne informacje	5
3.2 Składniki	5
3.3 Kroki przygotowania potrawy	6
3.4 Zdjecie	6
4 Rolada z indyka z morelami i śliwkami	7
4.1 Ogólne informacje	7
4.2 Składniki	7
4.3 Kroki przygotowania potrawy	7
4.4 Zdjecie	7
5 Naleśniki z farszem szpinakowym	8
5.1 Ogólne informacje	8
5.2 Składniki	8
5.2.1 Naleśniki	8
5.2.2 Farsz szpinakowy	9
5.3 Kroki przygotowania potrawy	9
5.3.1 Naleśniki	9
5.3.2 Farsz szpinakowy	9
5.4 Zdjecie	9

1 Kaczka nadziewana jabłkami w pomarańczach

1.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	4
Czas wykonania	4h
Typ	Mieso
Poziom trudności	Średni

Tabela 1: Dla kaczki

1.2 Składniki

- *1 młoda kaczka [1]*
- *1 łyżka majeranku*
- *1 łyżka miodu*
- *2 jabłka*
- *2 pomarańcze*
- *2 łyżki smalcu*
- *1-1,5 szklanki wody*
- *sól*
- *pieprz*

1.3 Kroki przygotowania potrawy

1. Kaczke dokładnie umyj, oczyść, osusz, wierzch i środek natrzyj solą i pozostaw na ok. 2 godz. w chłodnym miejscu.
2. Po upływie 2 godzin natrzyj kaczke majerankiem i pieprzem.
3. Środek kaczki wypełnij wymyтыми jabłkami oraz cząstkami obranej ze skórki pomarańczy.
4. Otwarte miejsce w tuszy zaszyj lub zabezpiecz wykałaczką.
5. Wierzch kaczki posmaruj smalcem i miodem.
6. Przelóż kaczke do nagrzanego piekarnika i piecz w temp. ok. 160°C pod przykryciem.
7. Po upływie 1 godz. podlej kaczke wodą.

8. Piecz przez $2-2\frac{1}{2}$ godziny, co jakiś czas podlewając mięso wytworzonym sosem.
9. Po upieczeniu przełóż kaczkę na półmisek, pokrój na porcje i udekoruj pozostałą pomarańczę pokrojoną w plasterki.
10. Wierzch kaczki polej wytworzonym sosem.
11. Podawaj kaczkę z pieczonymi połówkami ziemniaków.

1.4 Zdjęcie



Zdjęcie 1: Kaczka

2 Makaron z suszonymi pomidorami [2]

2.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	2
Czas wykonania	30min
Typ	Makaron
Poziom trudności	Łatwy

Tabela 2: Dla makaronu

2.2 Składniki

- *1/2 kg makaronu (rurki)*
- *1/2 kg liści szpinaku*
- *1/2 słoika suszonych pomidorów w oliwie*
- *3-4 ząbki czosnku*
- *4-5 łyżeczek startego parmezanu*
- *oregano*
- *bazylia*
- *sól*
- *pieprz*

2.3 Kroki przygotowania potrawy

1. Liście szpinaku oczyść, pokrój i przelej wrzątkiem.
2. Pomidory pokrój w drobne paski.
3. Rozgrzej oliwę ze słoika i połącz z czosnkiem przeciśniętym przez praske.
4. Chwile podduś czosnek, a następnie dodaj sparzony szpinak.
5. Po chwili dodaj pokrojone pomidory.
6. Przypraw całość do smaku bazylią i oregano.
7. Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu.
8. Dodaj do makaronu podsmażone pomidory ze szpinakiem oraz 2 łyżki parmezanu.
9. Wszystko dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku.
10. Przed podaniem posyp wierzch pozostałym parmezanem.
11. Podawaj na gorąco jako danie obiadowe lub kolacyjne.

2.4 Zdjecie



Zdjęcie 2: Makaron z pomidorami

3 Zupa grzybowo-rybna z łazankami [3]

3.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	3
Czas wykonania	3h
Typ	Zupa
Poziom trudności	Trudny

Tabela 3: Dla zupy

3.2 Składniki

- *1 L bulionu warzywnego*
- *1/2 kg fileta z karpia*
- *1 duża cebula*
- *1 łyżka oliwy*
- *5 dag suszonych grzybów*
- *1 łyżka masła*
- *1/2 L zimnej wody*

- *1 paczek zielonej pietruszki*
- *sól*
- *pieprz*

3.3 Kroki przygotowania potrawy

1. Grzyby wymyj, zalej zimną wodą i pozostaw na około 2 godziny.
2. Po namoczeniu ugotuj grzyby z dodatkiem masła.
3. Gdy grzyby będą miękkie, odstaw je z ognia, wyjmij i pokrój w paseczki.
4. Cebule obierz, drobno pokrój i zeszklij na złoty kolor na oliwie.
5. Zagotuj bulion warzywny i dodaj do niego pokrojonego w kostkę karpia oraz zeszkloną cebulę.
6. Gotuj całość przez około 10–15 minut.
7. Pod koniec gotowania wlej wywar grzybowy i dodaj pokrojone grzyby.
8. Chwilę zagotuj, a następnie dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.
9. Przed podaniem do gorącej zupy wmieszaj łazanki.
10. Posyp zupę drobno posiekaną natką pietruszki i podawaj na gorąco.

3.4 Zdjecie



Zdjecie 3: Zupa

4 Rolada z indyka z morelami i śliwkami

4.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	2
Czas wykonania	1h
Typ	Mieso
Poziom trudności	Łatwy

Tabela 4: Dla indyka

4.2 Składniki

- *1,5 kg piersi z indyka (filet)*
- *20 dag suszonych moreli*
- *15-20 dag suszonych śliwek bez pestek*
- *1/2 łyżeczka musztardy*
- *przyprawa do drobiu*
- *oliwa [4]*
- *pieprz*
- *sól*

4.3 Kroki przygotowania potrawy

1. Filet dopraw i rozbij, formując duży płąt.
2. Wierzch filetu posmaruj musztardą.
3. Równomiernie rozłóż na miesie pokrojone morele i śliwki.
4. Zwiń filet w rulon, dokładnie go zwiąż sznurkiem.
5. Polej rulon oliwą i zawiń w folię aluminiową.
6. Piecz w temperaturze około 180°C przez 40–50 minut.
7. Pod koniec pieczenia zdejmij folię i zarumień rolade.
8. Podawaj rolade pokrojona w plastry.
9. Z powstałego wywaru przygotuj sos, łącząc go z makiem i słodką śmietaną.

4.4 Zdjęcie



Zdjecie 4: Indyk

5 Naleśniki z farszem szpinakowym

5.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	5
Czas wykonania	20min
Typ	Naleśniki
Poziom trudności	Łatwy

Tabela 5: Dla naleśników

5.2 Składniki

5.2.1 Naleśniki

- *1,5 szklanki słodkiego mleka [5]*
- *1/2 szklanki wody*
- *2 jaja*
- *30 dag maki pszennej (ok.)*
- *1 tyżeczka cukru*
- *tłuszcz do natłuszczenia patelni*
- *sól*

5.2.2 Farsz szpinakowy

- *2 duże peczki szpinaku*
- *2-3 ząbki czosnku*
- *2 łyżki oliwy*
- *sól*
- *pieprz*

5.3 Kroki przygotowania potrawy

5.3.1 Naleśniki

1. Połącz mleko z wodą i dodaj pozostałe składniki.
2. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę o nieco gęstej konsystencji.
3. Na niewielką ilość rozgrzanego tłuszczu wylewaj porcje ciasta, rozprowadzając je równomiernie po całej patelni.
4. Gdy ciasto zacznie odstawać od brzegów, przewróć naleśnik na drugą stronę i lekko podrumień.
5. Usmażone naleśniki układaj na talerzu, jeden na drugim.

5.3.2 Farsz szpinakowy

1. Liście szpinaku oczyść, sparz wrzątkiem i rozdrobnij.
2. Przeciśnięty przez praske czosnek podsmaż chwilę na oliwie.
3. Dodaj do czosnku przygotowany szpinak.
4. Podduś całość i dopraw do smaku.

5.4 Zdjecie



Zdjecie 5: Naleśnik z szpinakiem

Referencje

- [1] Gomringer Anne-Kathrin, *Kaczki - moje hobby*, Świat Książki, 2024.
- [2] Wikipedia contributors, *Pomidor*, Wikipedia, dostęp: 2024-11-25, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Pomidor>.
- [3] Ania Gotuje, *Lazanki - przepis*, dostęp: 2024-11-25, <https://aniagotuje.pl/przepis/lazanki>.
- [4] Birgit Frohn, *Oliwa z oliwek dla zdrowia i urody*, Klub Dla Ciebie, 2006.
- [5] Wikipedia contributors, *Mleko*, Wikipedia, dostęp: 2024-11-25, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mleko>.